

# HINEIN-HÖREN

MEDITATION ZUM KLANG DER STILLE



**AJAHN AMARO**

Originaltitel:  
INNER LISTENING  
Meditation on the sound of silence  
by Ajahn Amaro

2012 © Amaravati Buddhist Monastery  
St. Margarets Lane, Great Gaddesden, Hemel Hempstead,  
Hertfordshire HP1 3BZ, UK  
[www.amaravati.org](http://www.amaravati.org) (0044) (0)1442 842455

ISBN: 978-1-870205-57-3  
Kostenfreier Download unter:  
[www.forestsanghapublications.org](http://www.forestsanghapublications.org)

Übertragung aus dem Englischen von Bernd Golz  
Freundliche Korrektur von Christine Wagner-Poyiatzis

Herausgeber der deutschen Ausgabe:  
Buddhistische Gesellschaft München e.V. © 2024  
Alle Rechte vorbehalten  
Kontakt/Bestellungen: [bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)

**\*\*\* NUR ZUR KOSTENFREIEN VERTEILUNG \*\*\***

## WIDMUNG

Dieses Büchlein ist in aufrichtiger Dankbarkeit Luang Por Sumedho gewidmet, dem Verkünder des Kluges der Stille und der Unbedingten Realität, welche von diesem so reichhaltig repräsentiert wird.

## INHALT

Hinein-Hören	3
Der innere Ton und wie man ihn findet	3
Die zwei Dimensionen von samādhi	4
Nada als Unterstützung für Gelassenheit – samatha	4
Nada als Unterstützung für Einsicht – vipassanā	5
Nada ermöglicht euch, euren Gedanken zu lauschen	6
Nada, Leerheit und Soheit	8
Nada und ‘atammayatā’ – die Welt im Geist sehen	10
Nada umfasst Aktivität und Beteiligung	12
Nada und die Entwicklung von Mitgefühl	13
Nada hilft, die Selbst-Ansicht zu durchschauen	14
Nada und das Hinterfragen	15
Nadas Eigenschaften	17
Nada als ein Symbol der Transzendenz	18
Nada und seine verschiedenen Erscheinungsformen	19
Häufig gestellte Fragen	20
Zum Schluss	32
Zitate	33
Quellen	36
Über den Autor	37

## HINEIN-HÖREN

Es gibt eine Anzahl von Themen die Menschen, welche buddhistische Meditation praktizieren, sehr geläufig sind: „Atemachtsamkeit“, bei der man sich auf den Rhythmus des Atems fokussiert; „Gehmeditation“, die sich um das Spüren der Schritte dreht, während man einen Pfad auf- und abgeht; das innerliche Wiederholen eines Mantras, wie etwa „Bud-dho“ – diese sind alle dazu bestimmt zu helfen, die Aufmerksamkeit in der Gegenwart genau diesen Moments, dieser gegenwärtigen Realität zu verankern.

Neben diesen bekannteren Methoden gibt es viele andere, welche in ähnlicher Funktion dienlich sein können. Eine von diesen ist bekannt als „Hinein-Hören“ oder „Meditation über den inneren Ton“ oder in Sanskrit „Nada-Yoga“. Diese Begriffe beziehen sich alle auf das Hören von dem, was „der Klang der Stille“ oder „der Nada-Ton“ genannt wird. „Nada“ ist das Sanskritwort für „Klang“, ebenso wie das spanische Wort für „nichts“ – ein interessanter und bedeutungsvoller Zufall.

## DER INNERE TON UND WIE MAN IHN FINDET

Der Nada-Klang ist ein hochfrequenter innerer Klingelton. Wenn ihr eure Aufmerksamkeit eurem Gehör zuwendet; wenn ihr sorgfältig den Klängen um euch herum lauscht, werdet ihr einen anhaltenden, schrillen Ton hören, wie ein Rauschen – anfanglos, endlos – im Hintergrund funkelnd.

Schaut, ob ihr diesen Ton wahrnehmen könnt und bringt die Aufmerksamkeit auf ihn. Im Augenblick besteht keine Notwendigkeit, darüber zu spekulieren oder sich zu fragen, was er genau sein mag; richtet einfach eure Aufmerksamkeit auf ihn. Schaut, ob ihr diese sanfte innere Vibration entdecken könnt.

Wenn ihr in der Lage seid, diesen inneren Ton zu hören, dann könnt ihr den einfachen Akt des Zuhörens als andere Form der Meditation verwenden. Er kann, so wie der Atem, als ein Objekt des Gewahrseins verwendet werden. Einfach die Aufmerksamkeit auf ihn richten und ihm gestatten, die gesamte Sphäre eures Gewahrseins auszufüllen.

## DIE ZWEI DIMENSIONEN VON SAMĀDHI

Meditative Konzentration *samādhī* kann man als „ein geistiges Objekt“ beschreiben, „welches das Gewahrsein für eine gewisse Zeitdauer ausfüllt“ oder als „das Fixieren des Geistes auf ein einziges Objekt“. Somit ist *samādhī* Einspitzigkeit, aber diese Singularität des Fokus' kann auf zwei verschiedene Arten funktionieren.

Erstens können wir es uns als „den Punkt der ausschließt“ denken, das heißt, es fixiert sich auf ein einziges Objekt und sperrt alles andere aus. Somit ist diese erste Art eine enge oder schmale Fixierung, ähnlich wie wenn man den Punktstrahlermodus einer Taschenlampe benutzt. Dies ist die Grundlage von *samatha*, was Ruhe oder Gelassenheit bedeutet.

Die zweite Art kann am besten als „der Punkt der einschließt“ bezeichnet werden, d.h. es ist ein ausgedehntes Gewahrsein, das den gesamten gegenwärtigen Moment zum Meditationsobjekt macht. Dem „einen Punkt“ wird gestattet, sich so weit auszudehnen, bis er alle Muster der gegenwärtigen Erfahrung umfasst. Ähnlich, wie wenn man bei jener Taschenlampe den Weitstrahlermodus benutzt, werden alle verschiedenen Objekte der Gegenwart vom Licht des Gewahrseins umfasst, anstatt dass es einen einzelnen hell beleuchteten Punkt gibt. Dies ist die Grundlage für *vipassanā*, oder Einsicht.

Einer der großen Segnungen der Meditation des inneren Tones ist, dass sie einfach beide dieser Typen von *samādhī* unterstützt: den Punkt der ausschließt ebenso, wie den Punkt der einschließt.

## NADA ALS UNTERSTÜTZUNG FÜR GELASSENHEIT – SAMATHA

Wir können den inneren Ton zum primären Objekt der Aufmerksamkeit machen und ihn den gesamten Raum dessen, was erfahren wird, ausfüllen lassen. Sehr bewusst lassen wir alles andere – die Gefühle im Körper, die Geräusche die wir hören, die Gedanken die möglicherweise erscheinen – in der Peripherie verweilen, am Rand unseres Interessenbereiches. Statt dessen gestatten wir dem inneren Ton, den gesamten Fokus unserer Aufmerksamkeit, den Raum dieses Gewahrseins, vollständig auszufüllen. Auf diese Weise unterstützt er direkt die Einrichtung von *samatha*, der Gelassenheit. Wir können ihn einfach wie den Atem benutzen, um unsere

Aufmerksamkeit zu beherrschen und ein einzelnes Objekt zu sein, das hilft, Fokussierung, Stabilität und Beständigkeit zu etablieren, eine Einheit der Aufmerksamkeit in der Gegenwart.

## NADA ALS UNTERSTÜTZUNG FÜR EINSICHT – VIPASSANĀ

Wenn wir uns so lange auf den inneren Ton fokussieren wie nötig ist, um solche Qualitäten wie Festigkeit und Beständigkeit hervorzubringen, wo der Geist ungezwungen in der Gegenwart ruht, dann können wir dem Ton gestatten, in den Hintergrund zu treten. Auf diese Weise wird er wie ein Bildschirm, auf den alle anderen Klänge, physischen Empfindungen, Stimmungen und Ideen projiziert werden – wie ein Bildschirm, auf welchem der Film der restlichen Muster unseres Erlebens gezeigt wird. Und wegen seiner Schlichtheit, seiner Gleichförmigkeit ist er ein sehr guter Bildschirm. Er verwirrt oder stört nicht die anderen Objekte, die auftauchen, wenngleich er sehr offensichtlich anwesend ist. Es ist, als hätte man einen irgendwie gemusterten oder deutlich unterscheidbaren Bildschirm, auf den ein Spielfilm projiziert wird, so dass ihr, wenn ihr ihm Aufmerksamkeit schenkt, euch gewahr seid, dass da ein Bildschirm ist, auf dem das Lichtspiel stattfindet. Er erinnert euch daran: „Das ist nur ein Spielfilm. Das ist nur eine Projektion. Das ist nicht Realität.“

Wir können so den Ton einfach eine Anwesenheit im Hintergrund sein lassen, und auf Grund dieser Anwesenheit hilft er einen Mahner zu erschaffen. Er unterstützt die Erinnerung: „Oh, dies sind nur *sankhāras* – mentale Gestaltungen – entstehend und vergehend. Alle Gestaltungen sind unbefriedigend – *sabbe sankhārā dukkha*. Wenn etwas geformt wird, wenn etwas ein „Es“ ist, wenn etwas ein „Ding“ ist, gibt es eine Qualität von dukkha in seiner bloßen Unbeständigkeit, in seiner bloßen „Dingheit“. Also hafte nicht daran, verwickle dich nicht darin, identifiziere dich nicht damit, nimm es nicht als besitzbar an, oder als wer oder was du bist. Lass los.“

Somit kann die Gegenwart des Tones die Leichtigkeit unterstützen, mit der jedes sankhāra – sei es eine physische Empfindung, ein sichtbares Objekt, ein Geschmack oder ein Geruch, eine Stimmung, ein verfeinerter Zustand des Glücks oder was immer es auch sein mag – als leer und besitzlos angesehen werden kann. Er hilft eine Objektivität aufrecht zu

halten, ein unverstricktes Gewahrsein, eine unverstrickte Anteilnahme an der Gegenwart.

Es gibt den Strom der Gefühle, das Gewicht des Körpers, das Gefühl unserer Kleidung, den Strom der Stimmungen, Müdigkeit, Zweifel, Verständnis, Inspiration, was immer es sein mag. Der Ton hilft, eine klare Objektivität inmitten von Mustern der Stimmung, des Gefühls und der Gedanken aufrecht zu halten.

Er hilft dem Herz zu erlauben, in einer Qualität aufmerksamen Gewahrseins zu ruhen, das reine wissende Gewahrsein zu sein, das den Strom der Erfahrungen empfängt – ihn bemerkt, ihn loslässt, seine Transparenz erkennt, seine Leerheit, seine Substanzlosigkeit.

Der innere Ton setzt sich im Hintergrund fort und erinnert uns, dass alles Dhamma ist, dass alles ein Merkmal der Natur ist, kommt und geht, sich wandelt; das ist alles. Das ist eine Wahrheit, die wir vielleicht seit Jahren geahnt haben, die wir aber wegen des Durcheinanders vergessen, das vom Anhaften an unserer Persönlichkeit stammt, dem Anhaften an unseren Erinnerungen, an unseren Stimmungen und Gedanken, an den Unannehmlichkeiten im Körper oder an unseren Gelüsten.

Der Stress des Anhaftens an den Erfahrungen all unserer Tage, seit der Geburt, hält die Aufmerksamkeit verwirrt, verzaubert und verblüfft. Nichtsdestotrotz können wir die Gegenwart des Nada-Klages benutzen, diese Trance zu durchbrechen, diese Verzauberung zu beenden und uns zu helfen, den Gefühls- und Stimmungsstrom als das zu erkennen, was er ist, nämlich als Muster der Natur, die kommen und gehen, sich verändern, ihr Ding machen. Sie sind nicht wer oder was wir sind und können uns niemals wirklich zufriedenstellen oder, mit Einsicht betrachtet, uns enttäuschen.

## NADA ERMÖGLICHT EUCH, EUREN GEDANKEN ZU LAUSCHEN

Während ihr dieses Hinein-Hören als einen Aspekt der formalen Meditation entwickelt, fangt ihr an zu bemerken, wie das Lauschen auf ein hörbares Objekt euch dabei hilft, zu lernen, euren Gedanken und euren Stimmungen sachlich zuzuhören.

In vielerlei Hinsicht hat das Geplapper unseres denkenden Geistes nicht mehr Bedeutung als das flimmernde Summen des Nada-Klages. Es

ist nur die Vibration des denkenden Geistes, zu konzeptuellen Mustern geformt, das ist alles – nur ein langer, anhaltender, murmelnder Strom von Schwingungen. Wir können somit lernen, unseren eigenen Gedanken so zu lauschen, wie wir einem Wasserlauf lauschen, einer plätschernden Fontäne oder dem Chorgesang eines Vogelschwarmes; mit der gleich Art der Freiheit von Verwicklung oder Identifikation. Es ist nur der murmelnde Bach des Geistes, das ist alles. Keine große Sache – nichts, um sich darüber aufzuregen; nichts, um davon gestört zu werden.

Nun, das ist leicht gesagt, aber wir neigen dazu, uns in unsere Geschichten zu vernarren, nicht wahr? Wir lieben unsere Geschichten, besonders die über uns selbst: das Gute und das Schlechte das wir getan haben, das Denkwürdige, das Ergreifende, das Bedauerliche, und was wir tun wollen, was wir zu tun erhoffen, was wir befürchten, das uns geschehen könnte, was andere über uns denken.

Diese geliebten Muster sind alle Manifestationen des „Ich“-Elements, der lebenslangen Denkgewohnheiten in Begriffen von „ich“ und „mir“ und „mein“. Auf Pali heißen sie *ahamkāra*, „ich-machen“ und *mamamkāra*, „mein-machen“ und sie sind die Schlüsselmerkmale der Selbst-Ansicht. Diese Gewohnheiten sind das, was höchst effektiv und wiederholt unsere Aufmerksamkeit in den Bereich der Konzepte zieht, welche dann den Geist davontragen. Wenn eine Geschichte „mich“ enthält, neigt sie dazu, viel interessanter zu sein, als andere, fernere Erzählungen. Dies ist ganz natürlich; eine grundlegende Gewohnheit von uns allen.

Entsprechend dreht sich vieles in der Einsichtsmeditation, der Entwicklung von vipassanā, genau darum – zu lernen, die „ich-machenden“ und „mein-machenden“ Gewohnheiten innerhalb der Gedanken die wir erleben, zu erkennen. Ahamkāra bedeutet wörtlich „aus Ich-heit gemacht“, wohingegen mamamkāra „aus Mein-heit gemacht“ bedeutet. Wahre Einsicht ist das Erkennen dieser Gewohnheiten und nicht von der Geschichte vereinnahmt zu werden, sondern ihre Leerheit, ihre Transparenz zu sehen und sie loszulassen.

## NADA, LEERHEIT UND SOHEIT

Die meisten buddhistisch Übenden, unabhängig von der Tradition, sind mit dem vertraut, was als „die drei Merkmale der Existenz“ bekannt ist – *anicca*, *dukkha* und *anattā* (Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst). Diese sind universelle Qualitäten von allen Erfahrungen, die erscheinen und vergehen, und das Erkennen ihrer Anwesenheit ist der aktivste Aspekt der Vipassanā-Meditation.

Es gibt jedoch andere universelle Merkmale der Existenz, die ähnlich angewandt werden können, um dabei zu helfen, das Herz von aller Beschränkung, Last und Anspannung zu befreien. Zwei dieser Merkmale, welche wie eine Art Paar arbeiten, werden *suññatā* und *tathatā* genannt, was Leerheit bzw. Soheit bedeutet. Der Begriff „Leerheit“ stammt vom „Nein-Sagen“ zur Welt der Phänomene: „Ich werde nicht daran glauben. Dies ist nichtig, leer, hohl, nicht völlig real.“

„Soheit“ ist eine Qualität, die zur „Leerheit“ passt, in der Art, wie die rechte Hand zur linken passt. Im Gegensatz zu ihrem Partner stammt ihre Natur jedoch vom „Ja-Sagen“ zum Universum. Es mag da kein festes, getrenntes, individuelles Ding geben – sei es ein Gedanke, eine Narzisse oder ein Berg – dennoch gibt es etwas; es gibt hier eine ultimative Realität, welche allem unterliegt, alles durchdringt, umfasst und ausmacht. Das Wort „Soheit“ drückt so eine Wertschätzung der wahren Natur dieser Realität aus, und deren Verwirklichung kann als Erkennen und Verkörpern der Gegenwart des Unbedingten, des Todlosen oder *Amata-dhamma* charakterisiert werden.

Wenn im Palikanon, den Schriften der südlichen buddhistischen Welt, über Leerheit gesprochen wird, dann bedeutet dies gewöhnlich „leer von Selbst und was zu einem Selbst gehört“, aber es bezieht sich auch auf eine Substanzlosigkeit von Objekten. Wenn ihr die Fähigkeit des Hinein-Hörens entwickelt und auf den Nada-Klang achtet, dann kann das eure Kapazität, diese beiden Arten von Leerheit zu erkennen beträchtlich erhöhen – die Leerheit sowohl von Subjekt als auch von Objekt, sowohl von Selbst als auch von Anderem.

Wenn ihr das Hören auf den Nada-Klang auf eine angemessene, feste und stabile Art eingerichtet habt, so dass sein schimmernder silbriger Ton eine dauerhafte Präsenz ist, dann erleichtert das, die Substanzlosigkeit aller „ich-“, „mir-“ und „mein-“ basierten Haltungen und Gedanken, wie oben beschrieben, zu erkennen. Es ist wie ein helles Licht, mit dem wir die

Hohlheit von vorbei schwebenden Wasserblasen klar sehen können.

Ähnlich hilft uns die Präsenz des Nada-Klanges, bei allen erlebten mentalen Objekten – wie etwa Dinge, die wir sehen, hören, riechen, schmecken und berühren, und all die Erinnerungen, Pläne, Stimmungen und Ideen, die in unserem Geist auftauchen – die Transparenz all dieser Bewusstseinsmuster zu erhellen. Wie es der Buddha ausdrückte:

*„Dem Schaumball gleicht der Körper,  
der Wasserblase das Gefühl,  
ein Luftphantom ist Wahrnehmung der Sinne,  
Gestaltungen sind ohne Kern wie der Bananenstamm,  
und Gaukelkünsten ähnelt das Bewusstsein  
So hat der Sonnenheld es aufgezeigt.  
Wenn man so nachsinnt, gründlich untersucht,  
als hohl und leer erkennt man es dann weise.“ (SN 22,95)*

Der Nada-Klang kann auch helfen, euch an die Soheit jeglicher Erfahrung zu erinnern. Auch wenn diese Qualitäten widersprüchlich zu sein scheinen, ist es richtiger zu sagen, dass sie ergänzend sind. Wenn ihr genau auf den Klang der Stille hört und ihm erlaubt, den inneren Raum des Gewahrseins auszufüllen, dann ist seine energetische Qualität, gepaart mit dem formlosen Reichtum seiner Präsenz, ein starker intuitiver Hinweis auf die Qualität von Soheit. Es ist fast so, als würde der innere Ton ein unendliches „issssssss...sssssst“ oder „sssssss...ssssso“ ausdrücken, um euch in die Realität zurück zu stupsen.

Soheit ist, per Definition, schwer konzeptuell festzumachen. Sie hat eine, an sich nicht fassbare Qualität, die sie vielleicht vage oder unreal erscheinen lässt, aber ironischerweise ist das ein notwendiger Teil ihrer Bedeutung. Es ist bedeutend, dass genau das Wort, das der Buddha prägte, um auf sich zu verweisen, Tathāgata war – was, abhängig von der Interpretation, entweder „Einer der zur Soheit kam“ oder „Einer der zur Soheit ging“ bedeutet. Auch wenn das Wort „Soheit“ einen ungreifbaren Klang hat, so ist das beabsichtigt und es muss erkannt werden, dass es auch eine grundlegende Realität vermittelt.

Man könnte einen Vergleich zur Welt der Mathematik ziehen und dem Konzept der Quadratwurzel von minus eins. In der Welt der realen Zahlen gibt es keine ganze Zahl die, mit sich selbst multipliziert, -1 ergibt. Existierte jedoch ein solche Zahl, dann würden sich alle Arten von

interessanten Möglichkeiten ergeben, wie dies in der Antike entdeckt und von Mathematikern des 18. Jahrhunderts entwickelt wurde.

Obwohl nun diese Zahl in der realen Welt nicht existiert und nur einen imaginären Status besitzt, bringt sie es faszinierender Weise fertig, bei der Konstruktion von Phasen-Oszillatoren (in der Tontechnik verwendet) immer noch essentiell zu sein und sie wird umfassend in solchen Bereichen wie der Computergraphik, Robotik, Datenverarbeitung, Computersimulation und Weltraumtechnik angewandt.

Das heißt, dass sie, gleich der Soheit, wenn sie auch unfassbar zu sein scheint, doch eine klare und vorzeigbare Präsenz in der realen Welt hat.[1]

## NADA UND 'ATAMMAYATĀ' – DIE WELT IM GEIST SEHEN

Ein drittes, sogar noch subtileres Merkmal der Existenz wird 'atammayatā' genannt. Der Begriff bedeutet wörtlich „nicht aus diesem gemacht“.

Wenn die Qualitäten von Leerheit und Soheit betrachtet werden, dann können, selbst wenn der „Ich bin“-Dünkel (*asmi-māna*) bereits durchschaut sein mag, immer noch subtile Spuren von Anhaften verbleiben: Anhaften an der Idee einer objektiven Welt, die durch ein subjektives Wissen erkannt wird, auch wenn überhaupt kein Gefühl von „Ich“ mehr wahrnehmbar ist. Es kann das Gefühl von einem „Dies“ geben, welches ein „Das“ erkennt und entweder „Ja“ dazu sagt, im Falle von Soheit, oder „Nein“ im Falle von Leerheit.

Atammayatā ist der Abschluß dieses gesamten Bereichs. Es drückt die Einsicht aus: „Es gibt kein 'Das'.“ Es ist der echte Zusammenbruch von sowohl der Illusionen der Getrenntheit von Subjekt und Objekt, als auch der Unterscheidung zwischen den Phänomenen, als irgendwie grundsätzlich verschieden von einander zu sein.

Eine Art, auf die ihr diese Einsicht auf einer praktischen Ebene entwickeln könnt, ist, das Hören auf den Nada-Klang mit einer einfachen Reflektion zu kombinieren, so wie nachfolgend beschrieben.

Wir neigen dazu zu denken, der Geist wäre im Körper. Tatsächlich liegen wir da verkehrt: Der Körper ist vielmehr im Geist. Alles was wir über den Körper wissen, jetzt und zu jeder früheren Zeit, wurde durch die Vermittlung unseres Geistes erfahren. Das bedeutet nicht, dass es keine

keine physische Welt gibt, aber was wir mit Sicherheit sagen können, ist, dass das Erleben des Körpers und das Erleben der Welt innerhalb unseres Geistes stattfindet.

Es passiert alles hier. Und wenn diese Hier-heit wahrhaft erkannt ist und zu ihr erwacht wurde, dann verschwindet die Äußerlichkeit der Welt und ihre Abgetrenntheit. Wenn wir erkennen, dass wir die ganze Welt in uns halten, wurde ihre Ding-heit, ihre Anders-heit überprüft. Wir sind besser in der Lage, ihre wahre Natur zu erkennen.

Wenn ihr euch auf den inneren Ton fokussiert und dann einfach reflektiert, euch erinnert, „Die Welt ist in meinem Geist. Mein Körper und die Welt sind hier, in diesem Raum des Gewahrseins, durchdrungen vom Klang der Stille.“, dann wird dies schließlich zu einer Veränderung der Sichtweise führen. Indem wir die Dinge so halten, findet ihr auf einmal, dass euer Körper, der Geist und die Welt alle zu einer Auflösung gelangen; es gibt eine Verwirklichung von geordneter Vollkommenheit. Die Welt ist ausgeglichen innerhalb dieses Herzens von lebendiger Stille.

Atamayātā ist die Qualität in euch, die weiß: „Es gibt kein *Das*. Es gibt nur *Dies*.“ Dann, wenn diese Wahrheit erkannt ist, werden sogar „Dies-heit“ und „Hier-heit“ bedeutungslos. Die Gegenwart des Nada-Klanges hilft euch, eine solche Perspektive zu verwirklichen und aufrecht zu erhalten. Auf diese Weise verliert der Geist langsam seine Gewohnheit, immer nach draußen zu wollen, in den Ausflüssen, den *āsava* gefangen zu werden und so sich in weltlichen Belangen zu verlieren. Ihr werdet eine angenehme Beherrschung entwickeln, eine innere Gelassenheit und eine Freiheit von den Zwängen, die das Herz so gerne heimsuchen und uns veranlassen, so festgefahren und verstrickt zu sein.

Atamayātā hilft dem Herz, sich von den feinsten Gewohnheiten der Ruhelosigkeit zu befreien und den Widerhall unseres Grundwahns bezüglich der Dualität von Subjekt und Objekt zu stillen. Diese Stillung bringt das Herz zu einer Erkenntnis: Es gibt nur die Ganzheit des Dhamma, vollständige Weite und Erfüllung. Die offenbare Dualität von Dies und Das, von Subjekt und Objekt, wird als grundsätzlich bedeutungslos eingesehen.

## NADA UMFASST AKTIVITÄT UND BETEILIGUNG

Wenn ihr es einmal geschafft habt, während der formalen Sitzmeditation eine gleichmäßige Achtsamkeit auf den Nada-Klang zu entwickeln, dann könnt ihr sie ebenso zu einem Teil der Gehmeditation ausdehnen. Ihr werdet herausfinden, dass – obwohl eure Augen offen sind und der Körper fortwährend zwischen den Enden des Gehpfades auf- und abgeht – ihr immer noch den Nada-Klang hören könnt, wie er alles umfasst. Er ist immer da, beständig im Hintergrund, jede Erfahrung durchdringend und hilft euch daran zu erinnern, dass all dies innerhalb der Sphäre des Gewahrseins erfahren wird. Der Körper und die Welt sind tatsächlich innerhalb des Geistes.

Wenn ihr geschickter darin werdet, die Aufmerksamkeit auf dem Klang der Stille mit diesen mannigfaltigeren Sinnesobjekten aufrecht zu erhalten, werdet ihr herausfinden, dass man ihn in nahezu allen Situationen beachten kann. Eure Achtsamkeit wird robuster.

Wenn ihr eine Straße entlang geht, mit euren Kindern spielt, einer geschäftlichen Sitzung beiwohnt, ein Mahl verzehrt, in einer Schlange steht, im Flugzeug sitzt, mit Freunden redet, Fernsehen schaut, einen Artikel verfasst, eure Mutter besucht ... sogar inmitten lauter Tätigkeiten oder in der Gegenwart heftiger Geräusche, wie etwa schwerem Verkehr, einer nahen Kettensäge oder eines Pressluftbohrers: Wenn ihr lauscht – er ist immer da. So können wir ihn immer als eine Unterstützung für Achtsamkeit und klares Gewahrsein benutzen.

Wenn wir den Klang der Stille benutzen, um uns daran zu erinnern, die Dinge derart in Perspektive zu halten, hilft er uns zudem, uns mit größerer Sensibilität auf die entsprechende Aktivität zu beziehen. Irgendwie scheint er unsere Aufmerksamkeit weniger zu zerteilen, als sie zu verstärken. Wenn ihr inmitten von Aktivität und Beteiligung auf ihn hört, ermöglicht er euch zusätzlich, die Situation mit weniger Selbstbezug zu erfassen, welcher die Szenerie überfrachtet.

Ihr gebt euch selbst eine Gelegenheit, achtsam und in Einklang mit den Gesetzen der Natur auf des Lebens unzählige Ereignisse und Erfahrungen zu antworten, anstatt blindlings aus Gewohnheit und Zwang zu reagieren. Ihr könnt euch aus den endlosen Zyklen von Drang und Bedauern befreien, in welchen sich die meisten von uns eingesperrt finden.

## NADA UND DIE ENTWICKLUNG VON MITGEFÜHL

Neben der Hilfe, das Herz von solch negativen Tendenzen zu befreien und heilsame Qualitäten inmitten von Aktivität und Beteiligung zu unterstützen, kann die Gegenwart des Nada-Klanges außerdem dazu benutzt werden, Güte und Mitgefühl zu wecken und zu unterstützen. Wenn wir darüber nachdenken, wie wir die Welt als Ganzes empfangen und mit ihr in Kontakt treten, dann sind dies die gesegnetsten und hilfreichsten Qualitäten, die es zu kultivieren gilt.

Es ist bezeichnend, dass in der nördlichen buddhistischen Tradition der Bodhisattva Guan Yin, Avalokiteshvara, die Verkörperung von Mitgefühl darstellt. Der Name bedeutet „Derjenige, der auf die Klänge der Welt hört“ und in dieser Hinsicht ist er ein starker Hinweis darauf, worin die Wurzeln wahren Mitgefühls liegen. Auch wenn wir Mitgefühl meistens mit „hilfreiche Dinge für leidende Wesen tun“ charakterisieren mögen, verweist dieser Name (und tatsächlich die von Guan Yin empfohlene Meditationspraxis, wie unten beschrieben) auf die Kernqualität, eher eine Empfänglichkeit und Einstimmung auf die Art wie die Dinge sind, zu sein. Aus dieser radikal fürsorglichen Akzeptanz heraus können dann all die tausend Hände von Guan Yin an die Arbeit gehen.

Die Eigenschaften des Bodhisattva sind ein spirituelles Symbol, das Wege aufzeigt, in denen wir uns üben können. Wir können die Übung des Hörens auf den inneren Ton nehmen und sie dazu benutzen, uns zu helfen, Mitgefühl in unseren Leben zu verkörpern. Durch das Öffnen des Herzens, um dem Klang der Stille zu lauschen und dem Loslassen anderer Beschäftigungen, können wir völlig achtsam und weise des gegenwärtigen Moments gewahr sein und all dessen, was er enthält. Durch dieses achtsame Gewahrsein wird die angeborene, mitfühlende Veranlagung des reinen Herzens erweckt; diese mitfühlende Haltung erstreckt sich dann auf die Wesen um uns herum. Das reine Training des Hörens hat zudem seine Auswirkung auf die Art, wie wir uns gegenüber Anderen verhalten. Es wurde oben erklärt, wie das Hören auf den Nada-Klang uns hilft, unseren Gedanken zuzuhören; nun, es funktioniert ebenso effektiv beim Zuhören anderer Menschen. Güte und Mitgefühl enthalten beide eine Menge Geduld und Akzeptanz und die Übung des Zuhörens ist ein kraftvolles Mittel, mit dem wir diese hegen und pflegen können. Einander wahrhaft zuzuhören – ohne zu reagieren, ohne Verliebtheit, ohne Abweisung, ohne Langeweile – ist eine Kunst und eine Zier. Aufzunehmen, was eine Person

sagt und sie hierbei vollkommen anzunehmen, ist ein Segen für sie und für euch selbst.

Auf einer größeren Skala können wir diese Haltung der mitfühlenden Aufmerksamkeit, das Hören auf die Klänge der Welt, noch ausdehnen, so dass das Herz trainiert wird, alle Wesen und deren Mühsal zu umfassen. Es ist wichtig, dass dies nicht nur eine hypothetische Umarmung sein soll, sondern vielmehr – gleich wie Avalokiteshvara nicht nur hört, sondern viele Köpfe, Hände und Augen und geschickte Mittel hat – bringt das Einstimmen unserer Herzen auf die gesamte Welt Handlungen und Worte hervor, welche auf höchst praktische und greifbare Weise helfen. Durch das Lernen, in gleicher Weise auf den Klang der Stille zu hören – ohne Verliebtheit, Aversion oder Langeweile – entwickeln wir einen direkten Weg zu jenen Einstellungen von Güte und Mitgefühl, welche solch feine Heimstätten für das Herz sind und welche die Welt so wunderschön erhellen.

## NADA HILFT, DIE SELBST-ANSICHT ZU DURCHSCHAUEN

Eines der Schlüsselhindernisse für solch grenzenlose Haltungen ist der verlässliche Störenfried Selbst-Ansicht. Wir können, zum Glück, den inneren Klang, das Nada, nutzen, um das Bemühen zu unterstützen, die Selbst-erschaffende Gewohnheit des Geistes zu durchschauen und den Zwang sie beständig zu erneuern.

Eine Übung, die helfen kann, das Herz von solchen Zwängen zu befreien ist, über euren eigenen Namen zu meditieren. Beginnt damit, für einen Moment auf den inneren Klang zu hören. Konzentriert euch darauf, bis der Geist klar und offen ist, leer, und sagt dann einfach innerlich euren eigenen Namen, wie auch immer er lauten mag. Ihr hört den Klang der Stille vor, dann den Klang der Stille innerhalb und dann hinter dem Klang eures Namens, und zuletzt den Klang der Stille, nachdem ihr euren Namen wiederholt habt.

„A-ma-ro“, „Su-san-ne“, „Hans“. Seht, fühlt, welche Qualitäten dieser Klang hervorbringt. Es ist nur der Klang eures eigenen Namens, so vertraut, so gewöhnlich für uns; schaut, was passiert, wenn er in die Stille des Geistes hineingeworfen wird und zur Abwechslung einmal tatsächlich gefühlt und erfahren wird. Schaut, welche Qualitäten das hervorbringt, wie

es die Gewohnheit, uns selbst in einer besonderen Weise zu sehen, öffnet. Es löst die Begrenzungen. Zu unserer Überraschung kann sich dieser Name, diese vertrauten Silben, plötzlich wie die seltsamste, merkwürdigste Formulierung der Welt anfühlen. Etwas im Herzen rührt sich und ahnt, „Was hat das mit irgendwas Realem zu tun?“ In diesem Moment erkennen wir, dass sich das, worauf sich das Wort, das unseren Namen bildet, gewöhnlich bezieht, tatsächlich eine Qualität ist, welche vollkommen unpersönlich ist. Unseren Namen derart im klaren offenen Raum der Weisheit zu artikulieren kann sich anfühlen, als würde man versuchen, ihn mit einem Lichtstrahl auf einen Wasserfall zu schreiben. Es gibt nichts, womit man ein Zeichen setzen kann und keine Oberfläche, die Halt bietet.

Diese Art der Praxis kann zugleich etwas verstörend und dennoch herrlich befreiend sein, und wenn wir ihr wirklich gestatten, uns zu befreien, ist alles was übrig bleibt, dieser Geschmack von Freiheit und der Klang des rauschenden Wasserfalls.

## NADA UND DAS HINTERFRAGEN

Ein anderer, vielleicht sogar direkterer Weg, wie wir mit dem Hören arbeiten können, ist eine Form des Hinterfragens zu benutzen, um Gewohnheiten der Selbst-Ansicht anzugehen und aufzulösen. Lauscht wieder dem Klang der Stille, konzentriert euch auf ihn, um die Aufmerksamkeit zu stabilisieren; lasst den Geist so still und wach sein wie möglich und stellt dann die Frage: „Wer bin ich?“ Hört zuerst auf den Klang der Stille. Stellt dann die Frage und seid dann aufmerksam; bemerkt was geschieht, wenn diese Frage aufrichtig gestellt wird, „Wer bin ich?“ Wir suchen ausdrücklich nicht nach einer verbalen Antwort, einer konzeptuellen Antwort. Aber bemerkt, dass da eine Lücke ist, eine kurze Lücke, nachdem wir die Frage gestellt haben und bevor irgendwelche verbalen Antworten, die konzeptuellen Antworten auftauchen. Wenn wir wirklich diese Frage stellen, „Wer bin ich?“ oder „*Was* bin ich?“, gibt es eine Lücke, einen Raum, der sich für einen Moment öffnet, in dem das Herz ahnt, in dem es offen ist, die Annahmen anzuzweifeln, die wir hinsichtlich eine Person zu sein geschaffen haben: eine Frau zu sein, ein Mann zu sein, alt, jung. Es gibt einen Moment des „Oh!“, bevor all die persönlichen Details anfangen sich einzuschleichen. Es gibt eine Lücke,

ein Zögern. „Wer *bin* ich?“ Lasst eure Aufmerksamkeit in dieser Lücke, nach dem Ende der Frage und bevor die Antwort auftaucht, ruhen. Lasst eure Aufmerksamkeit in dieser Lücke ruhen, in dieser Weite, weil die Stille des Geistes, im wahrsten Sinne, die Antwort auf die Frage ist. Gestattet dem Geist und ermutigt ihn dazu, in dieser offenen, aufmerksamen und ungestalteten Weite zu ruhen, weil in diesem Moment die Selbst-Ansicht unterbrochen ist. Die normalen Selbst-gestaltenden Gewohnheiten sind verwirrt, widerlegt. Die Selbst-gestaltende Gewohnheit ist auf frischer Tat ertappt. Die Kamera ist plötzlich umgedreht und auf den Photographen gerichtet, bevor dieser weghuschen kann. Es ist der ungestaltete, nicht-bedingte Moment. Da ist Aufmerksamkeit. Der Geist ist wach, friedlich und hell. Aber es gibt kein Gefühl von Selbst. Es ist außergewöhnlich einfach, natürlich. Lasst die Aufmerksamkeit damit ruhen. Nach einer Weile, wenn andere, gewohntere Belange hereingetrieben sind – ein Schmerz im Bein, das Geräusch eines vorbeifahrenden Autos, ein Jucken in der Nase – wenn sich die Selbst-Ansichten wiedervereint haben, dann konzentriert den Geist aufmerksam, kommt zurück zum Nada-Klang, lauscht, und erhebt erneut die Frage, „Wer bin ich?“, um das gleiche Fenster der Neugier, der Realität, zu öffnen, um die Blase der Selbst-Ansicht wenigstens für einen Moment anzustechen. Bemerkte, wie das ist, wenn diese Blase unsere Ansicht der Dinge nicht länger einfärbt und verzerrt und Selbst-Ansicht wegfällt. Was ist hier? Wie ist das Leben, wenn diese Gewohnheit unterbrochen ist?

Ebenso wie die Meditation über euren Namen kann diese Übung gleichzeitig bedrohlich und erleichternd sein, aber wenn wir bei jedem dieser Gefühle ungestört sein können und einfach wach und offen für die Gegenwart bleiben – was dann erkannt wird, ist die Gegenwart von Reinheit, strahlendem Glanz, Friedfertigkeit, eine radikale Normalität und gesegnete Einfachheit, alles gehalten in der Umarmung der tosenden Stille.

## NADAS EIGENSCHAFTEN

Verschiedene Eigenschaften des Nada-Klanges verkörpern hilfreiche spirituelle Qualitäten; einige von ihnen erweisen sich als mindestens so universell zugänglich und nützlich wie die Achtsamkeit auf den Atem, wenn nicht sogar mehr.

Zuerst ermutigt der Gebrauch des Nada-Klanges als Meditationsobjekt die Haltung des Zuhörens und der Empfänglichkeit. Er verlangt von jemandem, mehr der offenherzige Erlebende zu sein als der Leiter einer Handlung.

Zweitens ist der Klang nicht der persönlichen Kontrolle unterworfen. Ungleich dem Atem, welchen wir länger oder kürzer machen oder auf andere Art willentlich verändern können, können wir nicht entscheiden, den inneren Klang lauter oder dezenter zu machen, ihn beginnen oder enden zu lassen, oder tatsächlich überhaupt irgend etwas mit ihm anstellen. Wir können uns ihm entweder zuwenden und ihm Aufmerksamkeit schenken oder nicht, aber er ist nicht der persönlichen Steuerung oder Wahl unterworfen. Somit ermutigt er ganz ungezwungen eine Realisation der völligen Unpersönlichkeit des Erlebens – er hat keine besondere Eigenschaften, die ihn uns als „ich“ oder „mein“ denken lassen. Er ist nicht weiblich oder männlich, jung oder alt, klug oder dumm ... er hat keine Größe oder Nationalität, keine Farbe oder Sprache ... er ist einfach, mit der Unvoreingenommenheit der Natur selbst.

Und schließlich ist er energetisierend; er hat eine natürlich belebende Qualität. Je mehr wir ihm Aufmerksamkeit schenken, um so mehr neigt er dazu, den Geist zu heller machen. Er funktioniert in einer positiven Rückkopplungsschleife: Je stärker die Aufmerksamkeit auf ihn ist, desto mehr nährt er die Kapazität, aufmerksam zu sein. Somit unterstützt er den bloßen Akt des Meditierens dadurch, dass er dem Geist hilft, wacher zu sein.

## NADA ALS EIN SYMBOL DER TRANSZENDENZ

Der Klang der Stille ist ein Objekt im Bereich der Sinne, welches viele Eigenschaften des Dhamma als eine transzendente Qualität widerspiegelt. Er kann somit als eine feine symbolische Präsenz dafür agieren und eine gute Erinnerung an diese Ultimative Wahrheit sein.

Zum Beispiel ist der Nada-Klang immer „hier“. Auf diese Weise ist er ein gutes Symbol für die *sanditthiko*-Qualität des Dhamma, das heißt „hier und jetzt sichtbar“ zu sein.

Er ist anscheinend anfanglos und endlos, und somit repräsentiert er gut die *akāliko*-Qualität des Dhamma. Er ist nicht-persönlich und immergegenwärtig.

Wenn wir ihn einmal bemerkt haben, ermutigt er zur Untersuchung, und resoniert so das *ehipassiko*-Merkmal des Dhamma, „lädt ein, zu kommen und selbst zu sehen“.

Er führt nach innen, schreckt vor der Absorption in der Sinneswelt ab, und somit ist die *opanayiko*-Qualität des Dhamma auch gut vertreten.

Zuletzt benötigt es die Initiative derer, die daran interessiert sind, auf ihn zu achten und ihn wertzuschätzen. So ist *paccattam veditabbo viññūhī* – „von jeder weisen Person selbstständig erfahrbar“ durch dieses Merkmal passend beschrieben.

Obwohl er nur ein einfaches Sinnesobjekt ist, zumindest innerhalb des buddhistischen philosophischen Systems, machen ihn seine Merkmale somit zu einem guten Symbol für das Dhamma selbst – eine Resonanz, wenn ihr so wollt, in der Sinnenwelt jener fundamentalen und transzendenten Qualitäten von Ultimativer Wahrheit.

## NADA UND SEINE VERSCHIEDENEN ERSCHEINUNGSFORMEN

Trotz allem ist es Fakt, dass manche Menschen es sehr schwer finden, diesen inneren Ton wahrzunehmen. So fragt ihr euch beim Lesen von all dem vielleicht: „Wovon, zum Kuckuck, redet er eigentlich?“

Nicht jede/r kann sich diese Erfahrung im Bereich des Hörens leicht aneignen. Es kann sein, dass wir wegen unserer Charakterzüge auf unterschiedliche Weise konditioniert wurden. Nehmen wir z.B. an, weil ihr Graphik-Künstler seid, mag diese innere Vibration in Begriffen einer visuellen Qualität besser erkennbar sein – ein subtiles Oszillieren im Gesichtsfeld. Oder, falls ihr als Hatha-Yoga-Lehrer sehr viel Körpergewahrsein entwickelt habt, mögt ihr sie als zarte, durchdringende, vibrierende Qualität im Körper spüren, eine summende Resonanz, ein Prickeln in den Händen oder eine feine, energetische Präsenz, ein ständiger vitaler Strom durch den Körper.

Wie wir sie aufnehmen, hängt oft von unserer Konditionierung ab, von unseren eigenen besonderen kammischen Gewohnheiten und Formationen. Nach meiner, etwa zwanzigjährigen Erfahrung diese Methode zu lehren, ist es für die meisten Menschen am leichtesten, sie im Bereich des Klanges zu erfassen. Daher wird sie „Naga-Yoga“ genannt – das Yoga, oder die spirituelle Disziplin des Klanges – aber falls ihr eher dazu in der Lage seid, diese universelle Schwingung durch euer Sehen, euren Körper oder sogar durch Geschmack oder Geruch zu erfassen, ist das eine ebenso sinnvolle Übung. Die Konzentration auf ihre Gegenwart und die Dynamik ihres Effekts funktionieren in exakt der gleichen Weise, unabhängig vom Sinnesmedium, durch das sie erfahren wird. Sie kann dennoch für alle oben beschriebenen Übungen angewandt werden und wird gleichwertige Ergebnisse erzielen.

Entsprechend eurer Veranlagung werdet ihr am reichsten belohnt: „Gold ist, wo man es findet“, wie man sagt.



## HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

**F:** Nirgends in den Sutten oder den traditionellen Kommentaren wird diese Übung des Hörens auf den Klang der Stille erwähnt. Woher stammt sie?

**A:** Zunächst war dies eine Übung, von der der Ehrenwerte Ajahn Sumedho dachte, er hätte sie selbst entdeckt.

Er hatte elf Jahre in den Wäldern Thailands gelebt, wo man dazu neigt, den größten Teil der formalen Praxis nachts zu tun. Diese Nächte waren immer erfüllt von einer Kakophonie von Insektengeräuschen und so fing er ironischerweise erst ab 1977 an, nach dem er in London lebte, den inneren Klang zu bemerken. Dieser war mitten in der Nacht, bei stillem, verschneitem Winterwetter, besonders klar und dann eines Tages wurde er enorm laut, sogar als Ajahn Sumedho die belebte Straße von Haverstock Hill hinabging.

Der Klang hatte eine so starke Präsenz, dass er anfang, damit zu experimentieren, ihn als Meditationsobjekt zu benutzen, auch wenn er nie zuvor von so etwas gehört hatte, und zu seiner Überraschung fand er ihn als ein sehr nützliches Werkzeug. Wie er in seinem Vorwort zur kürzlich erschienen Ausgabe von Edward Salim Michaels Buch "The Law of Attention"[2] schrieb:

*„Ich hatte diesen 'inneren Klang' viele Jahren zuvor entdeckt, aber ich hatte nie eine Referenz dazu im Pali-Kanon gehört oder gelesen. Ich hatte eine Meditationsübung entwickelt, die sich auf diese Hintergrund-schwingung bezog und erlebte es als sehr nützlich, Achtsamkeit zu entwickeln, während des Loslassens jeglicher Gedanken. Sie erlaubte eine Perspektive transzendenten Gewahrseins, in der man über die Geisteszustände reflektieren konnte, die im Bewusstsein auftauchen und verschwinden.“*

Er sprach auch oft davon, wie die Entwicklung dieses Hinein-Hörens einen tiefgründigen Effekt hinsichtlich seiner Einstellung zu seiner Meditationspraxis hatte. Gerade neu in einem fremden und eindeutig nicht-buddhistischen Land angekommen, in einem kleinen Haus in einer großen und lärmenden Stadt, spürte er ein starkes Bedürfnis sich zurückzuziehen und zu entkommen, zurück in seine geliebten Wälder in Thailand und weg von all diesen Massen von „nervigen, lästigen“ Menschen. Aber schließlich dämmerte eine lebhaft klare Einsicht, dass er, anstatt die physische Abgeschiedenheit von *kāyaviveka* zu suchen, die innere

Abgeschiedenheit von *cittaviveka* entwickeln musste. Überdies fand er diese neu entdeckte Übung des Hinein-Hörens, dem zu lauschen, was er den Klang der Stille nannte, ideal um diese Qualität zu unterstützen, diesen Ansatz, Abgeschiedenheit im Inneren zu finden. Diese Einsicht erwies sich als so zentral für sein Verständnis, wie man am besten in dieser neuen Umgebung arbeiten kann, dass er, als sie schließlich von London wegzogen, weil ihnen ein Wald in West Sussex geschenkt worden war, das neue Kloster 'Cittaviveka' nannte – was zufällig so ähnlich klingt, wie der Weiler, wo diese neue Einrichtung gegründet wurde: Chithurst.

Nachdem er diese Praxis ein paar Jahre benutzt hatte, ihr Für und Wider untersucht hatte und ihre Ergebnisse für sich selbst, begann er sie der frisch gebackenen Gemeinschaft im Kloster Cittaviveka zu lehren. Er war sich dessen bewusst, dass in den Theravada-Schriften keine Referenz zu einer solchen Methode zu finden war, aber er empfand: Wenn sie solch nützliche Resultate aufwies, warum sie nicht trotzdem verwenden?

So betrachtet, war sein Zugang sehr ähnlich dem Mahasi Sayadaws, der seine eigene Methode der Einsichtsmeditation in den 50er Jahren entwickelt hatte. Ein paar Elemente seiner „Mahasi Methode“ haben Kritik hervorgerufen, weil auch sie keine klassischen Theravada Meditationsmethoden sind – d.h. die Übung des verbalen „Benennens“ und das Beobachten der Empfindungen am Unterleib, die vom Atem verursacht werden. Wie jedoch Ajahn Sumedho mit dem Hören auf den Klang der Stille selbst fand: Wenn man diese Techniken in die Praxis umsetzt und findet, dass sie eine Unterstützung zur Errichtung von Achtsamkeit sind, ist es dann nicht weiser sie anzuwenden, statt sie zu verwerfen, nur weil sie eventuell nicht kanonisch sind?

Die Gesinnung der buddhistischen Praxis ist stets darauf gerichtet, geschickte Mittel zu verwenden, die helfen, zur Befreiung beizutragen und zum Ende aller Unzufriedenheit, allen Dukkhas. Wenn es also funktioniert, dann sollten wir es als eine wertvolle Sache betrachten.

**F:** Wurde diese Art des Hinein-Hörens in anderen spirituellen Traditionen verwendet? Sie wurde 'Nada-Yoga' genannt, somit klingt es, als hätten zumindest andere religiöse Gruppen sie entdeckt.

**A:** Nachdem Ajahn Sumedho anfang, es zu unterrichten, begannen Leute ihm gegenüber zu erwähnen, dass sie dem zuvor schon begegnet sind,

entweder durch eigene Erfahrung oder durch andere Gruppen, mit denen sie meditiert hatten. Langsam fing er an herauszufinden, dass eine üppige Auswahl von spirituellen Gruppen es über die Jahrhunderte verwendet hatten.

Eine seiner frühen Entdeckungen dieser Art war das oben erwähnte Buch von Edward Salim Michael. Nochmal aus seinem Vorwort zur 2010er Ausgabe:

*„Ich erinnere mich, dieses Buch bei der Buddhist Society's Summer School vor etwa fünfundzwanzig Jahren gefunden zu haben. Es hatte eine Photographie einer Buddhafigur auf dem Umschlag und ich mochte den Titel [damals: "Der Weg der Inneren Wachsamkeit"] – und so fing ich an, es durchzublättern. Die Kapitel zum Nada-Yoga faszinierten mich besonders ... [und] ich schätzte Edward Salim Michaels Anweisungen dazu, wie man Gewahrsein ins tägliche Leben integriert.“*

Die Quellen von Michaels Einsichten ins Nada-Yoga waren hauptsächlich seine eigene Erfahrung, aber auch durch buddhistische und hinduistische Yoga-Praktiken beeinflusst.

Einige Jahre nachdem Ajahn Sumedho dem "Weg der Inneren Wachsamkeit" begegnet war, und er angefangen hatte, einige der darin enthaltenen Methoden in seine eigene Praxis und Lehre aufzunehmen, traf er auf einen weiteren, gut entwickelten Ort, wo diese angewandt wurden.

Er leitete 1991 in Kalifornien ein Retreat, und der Veranstaltungsort war ein großes Kloster der nördlichen buddhistischen Tradition namens "The City of Ten Thousand Buddhas". Obwohl das Retreat hauptsächlich auf die Gruppe von 60 Laien-Buddhisten ausgerichtet war, die von überall der USA für diese Veranstaltung zusammen gekommen waren, gab es auch eine kleine Anzahl von Mönchen und Nonnen des gastgebenden Klosters.

Etwa nach der Hälfte des Retreats stellte Ajahn Sumedho die Praxis des Hörens auf den inneren Klang der Stille vor. Einen Tag oder so später merkte der neu ernannte Abt, der Ehrw. Heng Ch'i, gegenüber dem Ajahn an: „Weißt Du, ich denke, Du bist über das Shūrangama Samādhi gestolpert.“ Verständlicherweise war Ajahn Sumedho nicht sicher, worauf der Abt sich bezog, daher erläuterte dieser es:

„In unserer Chan-Buddhistischen Tradition ist das Shūrangama Sutra die Schlüssel-Schrift und besonders die Meditationslehre, die sich darin findet. Das Sutra beschreibt fünfundzwanzig spirituelle Übungen, die verschiedene Bodhisattvas dem Buddha als den Weg präsentierten, durch den sie selbst befreit wurden. Der, den der Buddha als den effizientesten

pries, ist der von Avalokiteshvara, Guan Shi Yin Bodhisattva. Es ist eine Meditation, die auf Hören beruht. Das Chinesisch des Sutras kann auf verschiedene Arten übersetzt werden; so waren wir nie sicher, was es genau bedeutete. Guan Yin beschreibt die Methode so:

*'Ich begann mit einer Übung, die auf der erleuchteten Natur des Hörens beruht. Zuerst lenkte ich mein Hören zurück nach innen, um in den Strom der Weisen einzutreten...*

*'Durch die Mittel die ich beschrieben habe, trat ich durch die Pforte der Ohr-Fakultät und perfektionierte die innere Erhellung von samādhi. Mein Geist, welcher einst abhängig von empfangenen Objekten war, entwickelte Selbst-Beherrschung und Leichtigkeit. Durch Eintreten in den Strom der Erwachten und durch Eintreten in samādhi bin ich völlig erwacht. Dies ist somit die beste Methode.'*[3]

„Shifu [der Ehrw. Meister Hsüan Hua, der Gründer-Abt und Lehrer] würde zu erklären versuchen, was dies bedeutet, durch Aussagen wie:

'Weise zu hören ist nach innen zu hören, nicht nach außen. Ihr erlaubt eurem Geist nicht, Geräuschen nachzujagen. Anfangs des Sutra sprach der Buddha davon, den sechs Fakultäten [Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist] nicht zu folgen und nicht von ihnen beeinflusst zu sein. Ihr kehrt euer Hören um, um eurer eigenen wahren Natur zu lauschen. Anstatt auf äußere Geräusche zu hören, konzentriert ihr euch innerlich auf euren Körper und Geist; ihr hört auf, außerhalb von euch zu suchen und ihr dreht das Licht eurer Aufmerksamkeit herum, so dass es innerhalb von euch scheinen wird.'<sup>[3]</sup>

„Wir würden ihn fragen, was er mit 'kehrt euer Hören um' meint und er würde Sachen sagen wie, 'Ihr dreht das Hören herum, um dem Ohr-Organ zu lauschen' und das ist natürlich nicht das physische Ohr – verstanden?' Aber natürlich verstanden wir's meistens nicht...

„Nun aber, mit dieser Methode des Hinein-Hörens, die Du die letzten paar Tage gelehrt hast, fängt alles an, viel klarer zu werden – besonders Aussagen wie 'der Strom der Erwachten' – endlich verstehe ich, was diese Praxis meint, die für unsere Tradition so bedeutend ist. Ich danke Dir, dass Du das Geheimnis, was diese Worte meinten, gelöst hast – und danke, dass Du uns gezeigt hast, wie wir sie nutzen können!“

Mit der Zeit kamen noch Andere und beschrieben Übungen und Lehren, welche diesen gleichen inneren Klang in ähnlicher Weise verwenden. In den letzten Jahren hat die Zen-Lehrerin Chozen Bays, vom Great Vow Kloster in Oregon davon gesprochen, dass sie meint, dass

genau dieser Klang und dass das tiefe Hineinhören in ihn, die Grundlagen von Hakuin Ekakus berühmtem Koan sind: „Zwei Hände klatschen und es gibt einen Klang; (aber) was ist der Klang einer Hand?“ Wie sie schrieb:

„Dieses Koan, der Klang einer Hand, wurde im Westen trivialisiert, aber seine eigentliche Bedeutung ist sehr tiefgründig. Das Koan ist eine Frage, die nicht durch unsere übliche Methode beantwortet werden kann – durch Denken. Es kann nur durch nicht Denken beantwortet werden. Es verlangt von uns, sich auf tiefes Hören einzulassen, zu hören wie nie zuvor; nicht nur mit den Ohren zu hören, sondern mit unserem gesamten Sein, unseren Augen, unserer Haut, unseren Knochen und unserem Herzen.

„Tiefes Hören erfordert völlige Empfänglichkeit. Das bedeutet, dass nichts ausgesendet wird. Es gibt keine Ausflüsse. Tiefes Hören verlangt von uns, den Körper zu beruhigen, den Mund und den Geist. Unsere Gedanken müssen still sein. Unmöglich, mögt ihr sagen. Es ist nicht unmöglich, nicht wenn ihr so sorgfältig hört, dass sogar der Klang eurer Gedanken eurem Hören im Weg ist. Dies ist vertieftes Hören; vollständige Versenkung im Klang.“[4]

So war zu jener Zeit Ajahn Sumedho nicht bekannt, dass sie schon lange ein Teil der buddhistischen Tradition gewesen war, obwohl es keine Referenzen zu solch einer Praxis in den Pali-Sutten oder den klassischen südlichen buddhistischen Kommentaren gab, wie etwa der *Visuddhimagga*.

Ergänzend zu diesen Vorfahren in der buddhistischen Welt spielt die Praxis des Hörens auf den inneren Klang eine bedeutende Rolle in vielen anderen spirituellen Traditionen. Zum Beispiel in der spirituellen Sant Mat Bewegung, welche der Sikh-Tradition entstammt, enthält die „Meditation über den inneren Licht und Klang“ die Übung des Hörens auf die Klangströmung, welche bei ihnen Shabd, Naam genannt wird, oder die „Wort-Manifestation Gottes“.

Anders als in der buddhistischen Tradition, wo dem inneren Ton an und für sich keine große spirituelle Bedeutung zugestanden wird, wird er in dieser und vielen anderen Schulen als etwas betrachtet, das an sich von göttlicher Natur ist.

Verschiedentlich als der Hörbare Lebensstrom, der Innere Klang oder die Klangströmung bezeichnet, wird der Shabd als die esoterische Essenz Gottes betrachtet, welche allen menschlichen Wesen zugänglich ist – laut den Shabd-Weg-Lehren von Eckankar, Sant Mat and Surat Shabd Yoga.

In den Worten letzterer Tradition, wird der innere Ton betrachtet als:

*„Die Essenz des Absoluten Höchsten Wesens, das heißt, die dynamische Kraft der kreativen Energie, welche vom Höchsten Wesen in der Dämmerung der Offenbarung des Universums als Klangvibration in den Abgrund des Raumes hinein ausgesandt wurde, und welche durch die Zeiten weiter ausgesandt wird und alle Dinge umfasst, die das Universum bilden und bewohnen.“ [5]*

Surat Shabda Yoga beschreibt seinen Zweck als die „Vereinigung der Seele mit der Essenz des Absoluten Höchsten Wesens“. Andere Bezeichnungen dieser Übung beinhalten den Pfad von Licht und Klang, die Reise der Seele und das Yoga der Klangströmung.

Der innere Klang wurde auch in anderen Traditionen als spiritueller Weg oder Bezugspunkt entwickelt. Es wurde gesagt, dass er in diesen verschiedenen Schriften und philosophischen Arbeiten unter folgenden Bezeichnungen läuft:

*Naad, Akash Bani und Sruti in den Veden,  
Nada und Udgīt in den Upanishaden,  
Die Musik der Sphären, gelehrt von Pythagoras,  
Sraosha von Zoroaster,  
Kalma und Kalam-i-Qadim im Qur'an (Koran),  
Naam, Akhand Kirtan und Sacha Shabd im Guru Granth Sahib.*

**F:** Wenn ich Ihren Anweisungen, dem Klang der Stille zu lauschen folge, scheint er ein wenig wie Tinnitus zu sein – sind die beiden verwandt? Ich habe den inneren Klang zuvor immer als ein wenig lästig angesehen, doch jetzt, wo Sie mich ermutigen, auf ihn zu hören – siehe da! – fange ich an, mich seiner Gegenwart zu erfreuen. Was passiert hier?

**A:** Es gibt im Baugewerbe ein uraltes Prinzip das besagt, wenn man bei einem Projekt an dem man arbeitet, mit einer unvermeidbaren Anomalie konfrontiert wird – sei es eine Querstrebe, die in einem alten Haus in einen Raum hineinragt, oder ein unzerbrechlicher Felsblock mitten in einem Garten – „Wenn man es nicht verbergen kann, mach' eine Besonderheit daraus.“

Wenn wir nicht aus einer Tradition stammen, die den Nada-Klang für eine erhabene Qualität hält, und ihn stattdessen als lästige Störung ansehen, würde ich anregen, dass die meisten von uns ihre Einstellung ihm

gegenüber so verändern können, dass sie dieser Baumeister-Weisheit gleichkommt. Wie Sie es beschreiben, ist das einfach das, was Sie als wahr erkannt haben. Das was lästig war, kann eine geschätzte Präsenz werden.

Für die große Mehrheit der Menschen muss der Nada-Klang keine störende oder aufdringliche Qualität sein. Bereits durch eine kleine Veränderung der Haltung, sogar im Zeitraum weniger Tage oder Stunden, wie Sie ja tatsächlich herausfanden, kann dieser lästige Felsen, der den Rasen ruinierte, als erfreuliche und schöne Präsenz neu gesehen werden.

Bei einem eintägigen Workshop, den ich zu diesem Thema gab, erzählte eine Frau der Gruppe, dass jetzt, wo sie ihn als spirituelle Unterstützung ansehen kann und erkennt dass er wirklich eine gesegnete Begleitung ist, sie mit Wutgefühlen zu kämpfen hat, wegen all des Geldes, das sie ohne jeden Nutzen an so viele Fachärzte verschwendet hatte. „Ich bin echt sauer!“ lachte sie, „Aber ich bin so erleichtert, befreit davon zu sein, ihn als ein Problem anzusehen, dass ich denke, ich werde darüber hinwegkommen.“

Chozen Bays hat dazu geschrieben:

„Viele Leute kommen zu mir, um sich zu beschweren, dass wenn sie meditieren, sie von einem lauten Klingeln oder Summen in ihren Ohren gestört werden. Sie sind beunruhigt, weil ihre Ärzte ihnen gesagt haben, dass sie eine unheilbare Krankheit haben: Tinnitus. Wenn ich sie weiter befrage, finde ich heraus, dass es nicht Tinnitus ist, sondern dass sie anfangen den Klang zu hören, den man im Theravada-Buddhismus den Nada-Klang nennt. Andere nannten ihn den Klang des Grünen, den Klang von allen lebenden Dingen oder den Klang zwischen den Klängen. Einige Komponisten haben gesagt, dass 'A' der Grundton ist und wenn wir ihn äußern, wir in Einklang mit dem essentiellen Klang jeder Existenz sind.“[4]

Für eine kleine Gruppe von Menschen ist der innere Ton, gewöhnlich aus einem organischen Grund, erdrückend oder katastrophal laut. In diesen Fällen ist diese Art der Praxis, das Hinein-Hören, als Meditation kaum hilfreich, da die subjektive Intensität des Tones ihn als Objekt, das Frieden und Klarheit fördern soll, unbrauchbar macht. Ähnlich wenn ihr ein Lungenemphysem habt, mit schmerzhaften und unzuverlässigen Atemproblemen, dann ist die Praxis der Achtsamkeit auf den Atem kaum ein sehr nützliches Werkzeug für euch.

**F:** Was ist er nun tatsächlich? Was verursacht den Ton? Einige Traditionen betrachten ihn als göttliche Präsenz, aber ein Physiologe mag vielleicht sagen, dass er einfach der elektrische Effekt von neuronalen Impulsen ist, die innerhalb der Ohren feuern. Was ist er?

**A:** So fern es die hier von mir beschriebene Praxis betrifft, spielt es wirklich keine Rolle.

Ein Mensch sagt, „Er ist die Essenz des Absoluten Höchsten Wesens“, ein anderer, „Es ist nur euer Nervensystem, das vor sich hin summt“; Pythagoras würde vielleicht sagen, „Da die Sonne, der Mond und die Planeten alle ihr eigenes einzigartiges Brummen auf Grund ihrer Umdrehungen erzeugen, hören wir die Musik der Sphären, welche für das menschliche Ohr äußerlich unhörbar ist“, und ein Praktizierender des Hatha-Yoga, „Nein, das ist die Resonanz eurer Lebensenergie, euer Prāna, während es durch eure sieben Chakren verarbeitet wird. Es ist die hörbare, gefühlte Gegenwart eures psycho-physischen Energiesystems.“ „Es ist das Lied der Soheit.“ „Nein! Es ist ...“ Man könnte ewig so weiter machen.

Es geht nicht darum, zu theoretisieren und ohne große Wirkung feste Urteile zu fällen, sondern darum, die segensreichen Qualitäten dieser omnipräsenten, universellen Schwingung zu nutzen, um uns zu helfen aufzuwachen und weise und friedvoll zu sein.

Es ist eher wie beim Atem. Ihr könnt euch auf einfache westliche, wissenschaftliche Weise auf den Atem beziehen, nämlich dass die Lungen notwendige Energie aus dem Sauerstoff in der Atmosphäre ziehen und den Kohlendioxid-Abfall ausstoßen, oder ihr könnt euch den Atem als eine kosmische, metaphysische Qualität denken – das Prāna (was das Sanskrit-Wort für Atem ist) des Universums, das sich in unerbittlichen Zyklen bewegt. Unabhängig davon wie ihr seine Bedeutung beschreibt – ob kosmologisch oder mechanisch – ihr könnt den Atem beobachten und ihn dazu nutzen, euch zu helfen konzentriert und achtsam zu sein.

Nada-Yoga ist vergleichbar dazu und somit ist dies die Einstellung, die ich immer fördere. Ungeachtet dessen, was es „wirklich“ ist (falls man dieses Wort hier sinnvoll verwenden kann), können wir es zur Anwendung bringen und die Ergebnisse davon sind real und sehr greifbar.

**F:** Ich habe gehört, wenn man diesen Ton hören kann, bedeutet das, dass man erleuchtet ist – stimmt das? Ein Freund von mir ging zu einem sehr teuren Meditationswochenende, wo er diese Methode lernte. Es mag ihm irgendwie gut getan haben, aber es scheint mir ein wenig übertrieben, das Erleuchtung zu nennen. Was meinen Sie dazu?

**A:** Ich denke, das diese Lehre unbezahlbar ist, aber 5.000 Dollar für ein Wochenende nicht wert ist! Zumindest stand das auf dem Preisschild, das ich vor ein paar Jahren bei einer solchen Veranstaltung in den USA gesehen habe.

Es ist definitiv NICHT der Fall, dass es bedeutet, dass ihr erleuchtet seid, wenn ihr den Nada-Klang hören könnt, zumindest nicht entsprechend der Art, in der das Wort in buddhistischen Kreisen verwendet wird. Erleuchtet zu sein, um die klassische buddhistische Definition zu verwenden, bedeutet, dass euer Herz und Geist unwiderruflich frei von jeglicher Gier, Hass und Verblendung sind, und unfähig zu jeder Art von selbstsüchtiger Haltung. Erleuchtete Wesen sind völlig reinen Herzens – sie werden niemals aus Arglist, Gewalt, Unredlichkeit oder sinnlicher Leidenschaft heraus handeln. Sie verweilen in einem Zustand von unerschütterlichem Frieden, Freude und Unabhängigkeit. Und es ist höchst unwahrscheinlich, dass sie für ihre Belehrungen einen solchen Preis verlangen.

Der Nada-Klang ist eine natürliche Erlebnisqualität, dem man sich zuwenden kann und wenn er weise, über einen ausgedehnten Zeitraum benutzt wird, kann er ein geschicktes Mittel sein, um zu echter Befreiung zu verhelfen.

Für Menschen ist es natürlich, wenn sie eine gute Erfahrung gemacht haben, diese begeistert mit anderen zu teilen. So übertreiben sie vielleicht ihre Aussagen wegen einer Fehleinschätzung.

Ebenso wünschen Menschen oft, wenn sie großen Nutzen für sich selbst gewonnen haben, einen tieferen Sinn in der Erfahrung zu entdecken oder eine Bestätigung von außerhalb zu erhalten. In dieser Hinsicht äußern Menschen aus einem Theravada-Hintergrund, die in diese Übung des Hinein-Hörens eingeführt wurden, manchmal Sachen wie, „Du weißt, dass die Schüler Buddhas als die *Sāvaka-Sangha* – ‘Die Gemeinschaft der Hörenden’ bezeichnet wurden! Das muss bedeuten, dass sie diejenigen waren, die den inneren Ton hören konnten!“ Oder, mit einer sogar noch zweifelhafteren etymologischen Ableitung: „Du weißt, dass das Wort

*Sotāpanna* [d.h. jemand, der die erste Stufe der Erleuchtung erlangt hat] immer mit 'Stromeingetretener' übersetzt wird. Nun, ich vermute, sie haben das falsche 'sota' – ja, es bedeutet 'Strom', aber 'sota' bedeutet auch 'das Ohr, das Hörorgan', mit genau der gleichen Schreibweise. Was es also wirklich bedeutet ist, 'Jemand, der das Dhamma durch die Pforte der Ohr-Fakultät verwirklicht hat'. Somit ist jemand, der in der Lage ist, auf den Nada-Klang zu hören, tatsächlich ein Sotāpanna!“

Wieder falsch! Das ist wieder einmal Wunschdenken, da es nicht das ist, was dieses spezielle 'sota' bedeutet, wie viele andere Lehrreden bestätigen.[6]

Des weiteren, selbst wenn jemand für diese „Ohreingetretener“-Interpretation plädieren würde: Es bräuchte sehr viel mehr dazu, als nur den Klang der Stille zu hören, um zu rechtfertigen, diese Erfahrung als ein Merkmal zu bezeichnen, die erste Stufe der Erleuchtung erlangt zu haben. Ein Sotāpanna zu sein bedeutet, dass das Herz und der Geist vollkommen frei von Identifikation mit dem Körper und der Persönlichkeit sind; es gibt keine Anhaftung an, oder Verwirrung über soziale und religiöse Konventionen und letztlich ist jemand, der diese Verwirklichung erreicht hat, völlig über jeden Zweifel hinausgelangt, was denn der Pfad zur Befreiung ist und was nicht. Diese Tiefe des Erwachens ist weit jenseits dessen, was auch an spirituellem Segen vielleicht kommen mag, nur weil man in der Lage ist, den Nada-Klang zu hören.

In ähnlicher Weise habe ich auch schon Aussagen gehört wie, „Es ist der Klang des Unbedingten“, oder „Es ist das Lied des Todlosen“, und ich habe sogar selbst einige davon gemacht:

Ein Lied der Soheit, klar und hell;  
Der grenzenlose, inn're lichte Frieden,  
Dessen unablässige Gegenwart  
Ozeanisch an ihren Küsten tost.

Im Original:

A song of Suchness clear and bright,  
The boundless inner peace of light  
Whose unremitting presence roars  
Oceanic at its shores.[7]

Der Irrtum taucht dann auf, wenn wir annehmen, dass wir wahrhaft „das Todlose gefunden haben“, weil wir den inneren Ton hören können. Nicht doch. Das Einzige, dessen wir sicher sein können, ist dass wir ein Klingeln in unseren Ohren gefunden haben. Noch einmal: Obwohl dies poetische und inspirierte Äußerungen sein mögen und gültige Hinweise in Richtung Wahrheit, aus der buddhistischen Perspektive überschätzt diese zusätzliche Anmaßung von Verwirklichung ernstlich die Sachlage.

Bedenkt zudem, dass jene, die dachten es sei Tinnitus und ihn wie ein lästiges Leiden behandelt haben, tatsächlich sehr weit von jeglicher Art spiritueller Verwirklichung entfernt sein mögen, und was dazu kommt: Sie brauchten auch nicht viel Geld dafür zu bezahlen, ihn zu hören. Wie zuvor erwähnt, kann aus buddhistischer Perspektive das Hören des Kluges der Stille ein geschicktes Mittel sein, um Befreiung zu *fördern*, aber ihn zu hören, *bedeutet* nicht Befreiung.

Der Nada-Klang hat Eigenschaften, die ihn zu einem idealen Symbol des transzendenten Dhamma, des Todlosen machen, aber es ist entscheidend, im Gedächtnis zu behalten, dass diese Qualitäten Symbole innerhalb des Sinnesbereiches für das sind, was dem Wesen nach jenseits des Sinnesbereiches liegt. Wenn wir das im Auge behalten, hilft uns das, seine Gegenwart wertzuschätzen, aber ohne dass es uns dazu veranlasst, den nützlichen Wegweiser damit zu verwechseln, wie es ist, am Ende unserer Reise anzukommen.

**F:** Wenn ich ihn nicht hören, fühlen, sehen oder sonst was kann ... was dann?

**A:** Nun, wie gesagt, „Gold ist, wo man es findet“. Wenn Sie also diese Schwingung in keiner Weise wahrnehmen können, dann müssen sie vielleicht wo anders graben. Das heißt, benutzen Sie eine Meditationsmethode die besser zu Ihren Eigenschaften passt, wie etwa Atem-Achtsamkeit oder Liebende-Güte-Meditation oder verwenden Sie ein Mantra.

Aber bevor Sie ihn aufgeben, gibt es ein paar einfache Methoden, die Sie ausprobieren können und die Ihnen vielleicht helfen, ihn zu finden und dann eine Fähigkeit zu entwickeln, ihn zu nutzen. Zuerst versuchen Sie einfach, Ihre Finger in Ihre Ohren zu stecken. Das mag ein bisschen grob erscheinen und offensichtlich nicht das sein, was Sie als Langzeit-Praxis

verwenden wollen, aber es kann ein guter Weg sein, den Anfangskontakt herzustellen – alle äußeren Geräusche so weit wie möglich ausschließen und dann sehen, was beim Hören übrig bleibt.

Zweitens, und das ist ein bisschen komplizierter, wenn Sie das nächste mal ein Bad nehmen oder in ein Schwimmbecken gehen, dann tauchen Sie Ihre Ohren unter Wasser und sind ganz still. Richten Sie noch einmal Ihre Aufmerksamkeit auf die Hör-Fähigkeit und dann einfach hören. Überflüssig zu sagen, dass dies kaum einen Unterschied macht, wenn Sie in einem lauten Schwimmbad sind, aber wenn Sie dies in der Stille versuchen können, kann es eine erhellende Einführung zum inneren Klang sein.



## ZUM SCHLUSS

In der buddhistischen Praxis erwägt man immer, „Funktioniert das? Was sind die Ergebnisse meiner Bemühungen?“ und wenn die Resultate nutzbringend sind, benutzt man das als eine Ermunterung, auf diesem Weg fortzufahren. Wenn die Anstrengungen jedoch keine Früchte tragen, dann muss man überlegen, wie man arbeitet und welche anderen Zugänge man vielleicht nutzen könnte.

Es ist immer wichtig, sich in Erinnerung zu rufen, dass diese Übungen für EUCH sind. Sie sind dazu da, euch zu dienen, anstatt dass ihr ihnen unterworfen seid. Nehmt also bitte diese Methode des Hinein-Hörens und seht, ob sie für euch funktioniert. Wenn sie es tut, dann ist sie das „rechte Ding“ – und wenn nicht, dann findet ihr vielleicht andere Wege, um den spirituellen Berg zu erreichen und zu besteigen.

Der Rest ist Schweigen.



## ZITATE

### DAS SHŪRANGAMA SŪTRA

„Ich begann mit einer Übung, die auf der erleuchteten Natur des Hörens beruht. Zuerst lenkte ich mein Hören zurück nach innen, um in den Strom der Weisen einzutreten. Dann verschwanden die äußeren Geräusche. Mit der umgewandten Richtung meines Hörens und der Stillung der Geräusche hörten sowohl Geräusche als auch Stille auf zu erscheinen. Als ich allmählich voranschritt, war es so, dass das was ich hörte und mein Gewahrsein dessen was ich hörte, zu einem Ende kamen. Sogar als der Geisteszustand, in welchem alles zu Ende gekommen war verschwand, ruhte ich mich nicht aus. Mein Gewahrsein und die Objekte meines Gewahrseins waren entleert, und als dieser Vorgang des Entleerens meines Gewahrseins völlig abgeschlossen war, dann verschwand sogar das Entleeren und was entleert worden war. Selbst entstehen und Vergehen hörten auf zu sein. Dann ward die ultimative Stille offenbart.

„Plötzlich transzendierte ich die Welten der gewöhnlichen Wesen und ich transzendierte auch die Welten der Wesen, die die gewöhnlichen Welten transzendiert haben. Alles in den zehn Richtungen war vollkommen erhellt und ich gewann zwei bemerkenswerte Kräfte. Erstens stieg mein Geist auf, um sich mit dem fundamentalen, wunderbaren, erleuchteten Geist aller Buddhas in allen zehn Richtungen zu vereinen, und meine Kraft des Mitgefühls wurde die gleiche wie ihre. Zweitens stieg mein Geist hinab, um sich mit allen Wesen der sechs Bestimmungsorte in allen zehn Richtungen zu vereinen, derart dass ich deren Sorgen und Gebetswünsche wie meine eigenen empfand.

[S. 234-5 im Orig.]

„Nun sage ich dies respektvoll zum Welt-Geehrten Einen –  
Der Eine, der kam um ein Buddha in dieser Sahā-Welt zu sein,  
Um uns die wahre, essentielle Lehre zu vermitteln,  
Gedacht für diesen Ort – Ich sage, dass sich Reinheit durch Hören findet.  
All diejenigen, die die Meisterschaft des Samādhi erlangen wollen,  
Werden sicherlich feststellen, dass Hören der Zugangsweg ist.

[S. 253 im Orig.]

„Große Versammlung! Ānanda! Stoppt das Puppenspiel eures verzerrten Hörens! Kehrt einfach euer Hören um, um eurer wahren Natur zu lauschen, welche die Bestimmung des Pfades ist, der unübertroffen ist. Dies ist der wahre Weg, um zur Erleuchtung durchzubrechen.“

[S. 256 im Orig.]

*Auszüge aus: 'Das Śūraṅgama Sūtra' [3] Neu übersetzt aus dem Chinesischen ins Englische vom Śūraṅgama Sūtra Translation Committee der Buddhist Text Translation Society.*

## DIE CHĀNDOGYA UPANISCHADE

Jetzt, das Licht das höher als dieser Himmel leuchtet, auf die Rücken Aller, auf die Rücken von Allem, in den höchsten Welten, denen es nichts Höheres gibt – dies ist wahrlich dasselbe wie jenes Licht hier in einem Menschen. Man kann es hören, wenn man seine Ohren zuhält und einen Klang, ein Tosen hört, wie das eines lodernden Feuers.

[ChU 3.13.7-8]

*Zitiert in 'Mind Like Fire Unbound' 2. Teil, Kap. 1  
(im Orig. von Ajahn Thanissaro Bhikkhu übersetzt)*

## DIE DHARMA-JÄGER

Die Stille ist so intensiv, dass man sein eigenes Blut in den Ohren rauschen hört, aber wesentlich lauter als sie ist das mysteriöse Brausen, welches ich immer als das Brausen des Diamanten der Weisheit erkenne, das mysteriöse Brausen der Stille selbst, welches ein großes Schhhh ist, das dich an etwas erinnert, das du im Stress deiner Tage seit der Geburt vergessen zu haben scheinst. Ich wünschte, ich könnte es denen erklären, die ich liebte, meiner Mutter oder Japhy, aber es gab einfach keine Worte, die Nichtsheit und Reinheit dessen zu beschreiben. „Gibt es eine sichere und eindeutige Lehre, die allen lebenden Kreaturen gegeben werden kann?“ war wahrscheinlich die Frage, die dem finster blickenden, verschneiten Dipankara gestellt wurde, und seine Antwort war die tosende Stille des Diamanten.

*„The Dharma Bums“, Kap. 22 von Jack Kerouac  
(dt.: „Die Dharma-Jäger“, 2022 bei Rowohlt, vorher „Gammler, Zen und hohe Berge“)*

DER AUFSTIEG ZUM BERG CARMEL  
( SUBIDA DEL MONTE CARMELO )

Nichts, nichts, nichts, nichts, nichts.  
Und selbst auf dem Berg, nichts.  
(Nada, nada, nada, nada, nada. Y en el Monte, nada.)

*Der Aufstieg zum Berg Carmel – Der Weg des Reinen Geistes.  
Von St. Johannes vom Kreuz*

## QUELLEN

[1] An Imaginary Tale: The Story of  $i$  [die Quadratwurzel von minus eins] (Princeton Library Science Edition) von Paul J. Nahin

[2] The Law of Attention: Nada Yoga and the Way of Inner Vigilance (Inner Traditions; 2. Ausgabe, 2010) von Edward Salim Michael

[3] The Śūraṅgama Sūtra – Mit Auszügen aus dem Kommentar vom Ehrenwerten Meister Hsüan Hua (Copyright © 2009 Buddhist Text Translation Society)

Neu übersetzt aus dem Chinesischen ins Englische vom Śūraṅgama Sūtra Translation Committee der Buddhist Text Translation Society:

Rev. Bhikṣu Heng Sure (verantwortlich); Bhikṣu Jin Yan, Bhikṣu Jin Yong, Novize Jin Jing, Novize Jin Hai, Ron Epstein, David Rounds, Joey Wei, Fulin Chang und Laura Lin.

[4] Unveröffentlichtes Manuskript – vgl. ‘Deep Listening’, ein Dharma-Vortrag von Jan Chozen Bays

<http://www.zendust.org/audio/deep-listening>

[5] Aus ‘Naam or Word’ – ‘Buch Zwei: Shabd – The Sound Principle’ von Sant Kirpal Singh

[http://www.ruhanisatsangusa.org/naam/naam\\_shabd1.htm](http://www.ruhanisatsangusa.org/naam/naam_shabd1.htm)

[6] Zum Beispiel Samyutta Nikaya 55,5:

„Strom, Strom, Sāriputta, sagt man. Was aber, Sāriputta ist dieser Strom?“

„Eben dieser edle achtfache Pfad, o Herr, ist der Strom, nämlich rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Einigung.“

„Gut, gut, Sāriputta, eben dieser edle achtfache Pfad ist der Strom.“

[7] Aus dem Gedicht ‘Self Portrait’, vom Autor, in ‘Silent Rain’ S. 263, und in ‘Rain on the Nile’ S. 65

## ÜBER DEN AUTOR

Ajahn Amaro (\*1956) begann seine Mönchskarriere in Thailand, wo er 1978 in Wat Pah Nanachat, einem Kloster der Waldtradition für westliche Schüler, vom thailändischen Meditationsmeister Ajahn Chah zum Bhikkhu ordiniert wurde. Kurz darauf kehrte er nach England zurück und schloss sich im neu gegründeten Kloster Chithurst Ajahn Sumedho an. Er lebte danach zehn Jahre im Buddhistischen Kloster Amaravati.

Im Juni 1996 gründete er in Redwood Valley, Kalifornien, das Kloster Abhayagiri, wo er bis 2010 Co-Abt mit Ajahn Pasanno war. Dann kehrte er, auf Einladung von Ajahn Sumedho nach Amaravati zurück, wo er seit 2010 als Abt dieser großen Klostersgemeinschaft tätig ist.

Ajahn Amaro ist der Autor einer Vielzahl von Büchern, von denen bisher nur ein kleiner Teil auf Deutsch erhältlich ist:

„*Kleines Boot, erhabener Berg*“ (erschieden im Dhammapala-Verlag),  
„*Die Insel*“ (als Co-Autor mit Ajahn Pasanno, bei Amaravati Publications)  
und „*Auf den Geist kommt's an*“ (erschieden bei Muttodaya-Dhamma).

