

DIE GESAMMELTEN LEHREN VON  
AJAHN CHAH





# Die gesammelten Lehren von Ajahn Chah

---



Dhammapala Verlag

Die gesammelten Lehren von Ajahn Chah

Dhammapala Verlag  
Kloster Dhammapala  
Bütschelstrasse 74  
3718 Kandersteg  
Schweiz  
www.dhammapala.ch

Die Publikationen des Dhammapala Verlags dienen ausschließlich der freien Nutzung und sind damit im Sinne einer Aussage des Buddha, der davon sprach, dass ein Geschenk des Dhamma alle anderen Geschenke bei weitem übertrifft.

Die vorliegende Sammlung aller transkribierten Lehrvorträge von Ajahn Chah stammen vom englischen Original „*The Collected Teachings of Ajahn Chah*“ und wurden 2011 von *Aruna Publications* erstmals als Gesamtausgabe veröffentlicht.

*The Collected Teachings of Ajahn Chah* © 2011 Harnham Buddhist Monastery Trust  
[ISBN 978-1-908444-05-9]

Copyright © Dhammapala Verlag 2021

ISBN 978-3-905431-18-6

*Erste Auflage, 2021*

Übersetzer: Wolfgang Neufing

Lektorat: Ajahn Khemasīri

Korrektur: Ajahn Abhinando

Layout: Gambhīro Bhikkhu

Umschlaggestaltung: Nick Halliday

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons  
Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz.

Hergestellt mit dem  $\text{\LaTeX}$  Schriftsatzsystem, gesetzt in Gentium, Accanthis,  
Fontin Sans und Crimson Roman.

**Nur zur kostenlosen Verteilung; keine kommerzielle Verwendung.**

# Inhalt

<i>Geleitwort</i>	ix
<i>Vorwort</i>	xi
<i>Einführung</i>	xiii
<i>Anmerkungen zum Text</i>	xxxiii
<i>Anmerkungen zur deutschen Übersetzung</i>	xxxvii

## I. ALLTAGSPRAXIS

Der innere Mittlere Weg	3
Der unvergleichliche Frieden	13
Konvention und Befreiung	25
Nicht festhalten und nicht verweilen	33
Abendmeditation	41
Über das Vorsichtigsein	53
Ihr könnt es erreichen	73
Dukkha verstehen	91
Der Dhamma im Westen	101
Sogar ein einziges Wort	119
Das Herz läutern	133

Warum sind wir hier?	143
Unser wirkliches Heim	155
Die vier Edlen Wahrheiten	169
Leben in der Welt	181
Tuccho Pothila	191
Transzendenz	205
<b>II. FORMELLE PRAXIS</b>	
Zeitlose Lehren	225
Bausteine einer Lehre	231
Ein Dhamma-Geschenk	241
Leben mit der Kobra	249
Die Natur des Geistes verstehen	253
Macht es einfach	273
Fragen und Antworten	283
Stetige Praxis	301
Losgelöst in den Aktivitäten	317
Den Geist trainieren	331
Ruhe und Einsicht	333
Der Pfad in Harmonie	339
Coolness	345
Kloster der Verwirrung	351

Die Welt erkennen	369
Unterstützung für die Meditation	387
Stilles, fließendes Wasser	399
Dem nicht Bedingten entgegen	413
Die Klarheit der Einsicht	433
Zuhören lernen	459
Unerschütterlicher Frieden	461
Gerade so viel	511
III. ENTSAGUNGSPRAXIS	
Was ist Kontemplation?	515
Dhamma ist Natur	521
Die beiden Gesichter der Wirklichkeit	531
Training des Herzens	547
Die Welle endet	561
Kampf um den Dhamma	571
Den Vinaya verstehen	577
Den Standard wahren	591
Die Flut der Sinnlichkeit	603
Mitten in der Nacht ...	615
Die Quelle der Weisheit	637
Ungewiss und unsicher	655

Schulung mit Herzblut	671
Rechte Zurückhaltung	701
Das Leiden unterwegs	717
Das Auge des Dhamma öffnen	749
Der Weg zum Frieden	767
Toiletten auf dem Pfad	793
Eine Botschaft aus Thailand	819
<i>Glossar</i>	823
<i>Weitere Ressourcen</i>	851
<i>Hauptklöster und assoziierte Klöster in der Lehrtradition von Ajahn Chah</i>	852



# Geleitwort

Die Lehren von Ajahn Chah, die zunächst ins Englische übersetzt und später in verschiedenen Versionen zur Verfügung gestellt wurden, sind direkt und klar verständlich. Es bereitet mir große Freude, zu wissen, dass solche Weisheit nun weite Verbreitung findet.

Ich hatte das große Glück, zwischen 1967 und 1977 entweder mit Ajahn Chah oder direkt in seiner Nähe zu leben. Dieser Zeitraum stellte gleichzeitig den Höhepunkt seiner Lehrtätigkeit dar. Nachdem ich im Mai 1967 im Nordosten Thailands (in der Provinz Nongkhai) die Aufnahme in den Bhikkhu-Orden empfangen hatte, schickte mich mein damaliger Unterweiser zur weiteren Ausbildung ins Kloster Wat Nong Pah Pong. Es geschah während jenem ersten Regenzeit-Retreat (*vassa*), das ich unter Ajahn Chahs Anleitung verbrachte, dass mein Vertrauen und meine Zuversicht in diese Art der Praxis erst wirklich entstanden. Während jener zehn Jahre hatte ich die Gelegenheit, die Beziehung zwischen Dhamma und Vinaya (Ordensdisziplin) zu studieren und dann auch zu verstehen. Ich konnte Einsicht gewinnen hinsichtlich Form und Leerheit und das Leiden erkennen, dass durch mein blindes Anhaften an bedingte Phänomene verursacht worden war.

Ajahn Chahs Lehr- und Trainingsansatz ist unkompliziert und praktisch. Er eignet sich als ein perfektes Werkzeug, um die Täuschungen des Selbst, der kulturellen und sozialen Dünkel als auch unseres Denkprozesses zu durchschneiden. Seine gesammelten Lehrvorträge sind zunächst ins Englische [und mittlerweile in verschiedene andere Sprachen] übersetzt worden und stehen Interessierten zur Verfügung. Ich bin in der Tat dankbar für all die Arbeit, die in die Übersetzung und Zusammenstellung der Texte gesteckt wurde, und danke allen Sponsoren, die die Veröffentlichung in Buchform frei zugänglich gemacht haben.

*Die gesammelten Lehren von Ajahn Chah*

Die Lehre des Buddha ist ein großartiges Geschenk und äußerst notwendig, um mit den Problemen der modernen Gesellschaft umzugehen. Möge diese Sammlung von Lehrreden vielen Wesen Nutzen bringen.

Luang Por Sumedho

# Vorwort

Die Belehrungen von Ajahn Chah entwaffneten durch ihre Direktheit und inspirierten durch ihre Relevanz. Er würde sagen: „Wenn ihr ein wenig loslasst, habt ihr ein wenig Frieden. Wenn ihr viel loslasst, habt ihr viel Frieden. Und wenn ihr vollständig loslasst, habt ihr völligen Frieden.“

Schaut man sich den Umfang dieses Bandes\* an, fragt man sich vielleicht, warum so viele Worte nötig sind, um die Lehre zu beschreiben, wenn sie doch so einfach ist. Das liegt daran, dass wir so viele Möglichkeiten haben, Verwirrung anzurichten. Ajahn Chah kannte den Ort des perfekten Friedens und war zufrieden, sich dort aufzuhalten. Aber er war auch unermüdlich in seinen Bemühungen, anderen Menschen Orientierung zu geben. Das Leben mit ihm fühlte sich manchmal an, als würde man zu diesem Ort der inneren Ruhe geleitet werden, als würde man eingeladen, die Früchte der Praxis zu genießen; und noch öfter fühlte es sich an, als würde er selbst diesen Weg mit uns gehen.

In seiner Nähe zu sein, bedeutete, mit dem bestmöglichen Freund zusammen zu sein. Wenn wir ungeschickt waren oder Fehler machten, lachte er uns nicht aus, er lachte mit uns. Wenn wir unter Zweifeln litten, tadelte er uns nicht wegen unseres mangelnden Vertrauens, sondern sprach von Zeiten, in denen er so sehr gezweifelt hatte, dass er dachte, sein Schädel würde platzen. Und wenn er unseren Fleiß in der Meditationspraxis anregen wollte, setzte er sich mit uns hin, chantete und arbeitete mit uns. Er verurteilte unser Stolpern und Herumprobieren nie, sondern betrachtete es in einer Weise, die unseren Kämpfen Würde verlieh, anstatt uns ver-zweifeln zu lassen. Ajahn Chahs Ermutigung zum Loslassen ist weder eine Technik noch ein Allheilmittel, sondern eher ein Teilen des Lichts, das er

\* Es gibt zwei Papierversionen der englischsprachigen Version der „Gesammelten Vorträge“: einen Sammelband und eine dreibändige Version. Auf beide wird in Vorwort und Einleitung Bezug genommen.

in seiner eigenen Praxis gefunden hatte, sodass auch wir uns zur Freiheit vom Leiden wenden konnten.

Sie sollten diese Vorträge nicht als ein Handbuch des Buddhismus betrachten. Auch werden Sie hier keine Antworten auf all Ihre Probleme finden. Ajahn Chahs Belehrungen zielen darauf ab, uns mit unseren eigenen tiefsten Fragen zu verbinden und uns zu helfen, diese Fragen geduldig und freundlich anzuhören, bis sich das weitere Vorgehen offenbart.

Die Vorträge in diesem Buch wurden bereits vor einigen Jahren aufgenommen, transkribiert und übersetzt und sind daher etwas von ihrer Quelle entfernt. Wenn man sie jedoch mit einem empfänglichen Herzen und einem fokussierten Geist liest, bieten diese „Hinweise“ auf die Wahrheit wertvolle Inspiration und Anleitung. Ajahn Chahs Demut, Freude und Weisheit leuchten durch seine Worte und erhellen den Weg, während wir ihn gehen.

Ajahn Munindo

April 2011

# Einführung

## DIE THAILÄNDISCHE WALDKLOSTER-TRADITION

Der Ehrwürdige Ajahn Chah erinnerte seine Schüler oft daran, dass der Buddha im Wald geboren wurde, im Wald zum Erwachen fand und im Wald starb. Ajahn Chah lebte fast sein ganzes Erwachsenenleben nach einem Stil buddhistischer Praxis, der heute als thailändische Waldkloster-Tradition bekannt ist, einer Tradition, die den Geist des Weges bewahrt, der vom Buddha selbst unterstützt wurde und in der man nach den gleichen Standards praktiziert, wie sie der Buddha zu seinen Lebzeiten empfohlen hat.

Diese Ordenslinie ist ein Zweig der südlichen Schule des Buddhismus, ursprünglich bekannt als die *Sthaviras* (Sanskrit) oder *Theras* (Pāli). Später wurde sie als Theravāda-Schule bezeichnet. „Theravāda“ bedeutet „Der Weg der Älteren“ und das ist seitdem auch ihr bleibendes Thema. Das Ethos der Tradition kann ungefähr so zusammengefasst werden: „So hat es der Buddha eingerichtet und so machen wir es.“ Sie hat daher immer eine besonders konservative Qualität gehabt.

Seit seinen Ursprüngen, insbesondere als Hauptreligion Sri Lankas, wurde der Theravāda-Buddhismus bewahrt, im Laufe der Jahre kontinuierlich erneuert und breitete sich später in Südostasien und von dort schließlich im Westen aus. Währenddessen blieben Respekt und Ehrfurcht vor den ursprünglichen Lehren bestehen, wie auch der Respekt vor dem Lebensstil, wie er vom Buddha und dem ursprünglichen Sangha, den im Wald lebenden Ordensmitgliedern der frühesten Zeit, verkörpert wurde. Dieses Modell wurde damals verwendet und findet heute noch Anwendung.

Im Laufe seiner Geschichte gab es Höhen und Tiefen; er entwickelte sich, wurde reich, wurde korrupt und brach schließlich unter seinem eigenen Gewicht zusammen. Dann tauchte eine Splittergruppe auf und ging in den

Wald, um zu den ursprünglichen Standards der Einhaltung der Ordensregeln, der Meditationspraxis und des Studiums der ursprünglichen Lehren zurückzukehren. Dieses Muster wiederholte sich über viele Jahrhunderte hinweg.

In jüngerer Zeit, Mitte des 19. Jahrhunderts in Thailand, bestand die orthodoxe Position der Gelehrten darin, dass es in diesem Zeitalter weder möglich wäre, *nibbāna* zu verwirklichen noch *jhāna* (meditative Vertiefung) zu erlangen. Das war etwas, was die Erneuerer der Waldkloster-Tradition nicht akzeptierten. Es war einer der Gründe, warum sie von der ekklesiastischen Hierarchie der damaligen Zeit als Außenseiter und Unruhestifter angesehen wurden, und es ist ein Grund der offensichtlichen Distanz, die viele ihrer Mitglieder (einschließlich Ajahn Chah) zu der Mehrheit der „studierten“ Mönche ihrer eigenen Theravāda-Linie hielten – ebenso wie ihr Refrain, man könne aus Büchern keine Weisheit erlangen.

Man könnte das vermessen oder arrogant finden, es sei denn, man versteht, dass die Interpretationen der Gelehrten den Buddhismus in ein schwarzes Loch geführt hatten. Die thailändischen Waldmönche waren entschlossen, sich auf den Lebensstil und die persönliche Erfahrung zu konzentrieren und nicht auf das Studium der Bücher (insbesondere der Kommentare). Kurz gesagt, es war genau die Art von Situation, die die spirituelle Landschaft reif machte für eine Erneuerung, und auf diesem fruchtbaren Boden entstand die Wiederbelebung der Waldkloster-Tradition.

## AJAHN MAN

Ohne den Einfluss eines speziellen großen Meisters, Ajahn Man, wäre die thailändische Waldkloster-Tradition heute nicht das, was sie ist. Der Ehrwürdige Ajahn Man Bhūridatto wurde in den 1870er Jahren in der Provinz Ubon geboren. Nach seiner Ordination zum Bhikkhu suchte er den Ehrwürdigen Ajahn Sao auf, einen der wenigen örtlichen Waldmönche, und bat ihn, ihm Meditation beizubringen. Und er hatte auch erkannt, dass eine strikte Einhaltung der monastischen Disziplin entscheidend für seinen spirituellen Fortschritt wäre.

Obwohl weder Meditation noch strenge Disziplin aus heutiger Sicht nicht weiter bemerkenswert erscheinen mögen, war damals die monastische Disziplin in der gesamten Region extrem locker geworden und die Meditation wurde mit großem Misstrauen betrachtet. Mit der Zeit erklärte und demonstrierte Ajahn Man erfolgreich den Nutzen der Meditation und wurde zu einem Beispiel für einen viel höheren Verhaltensstandard der monastischen Gemeinschaft.

Er wurde zum angesehensten spirituellen Lehrer seines Landes und fast alle der versiertesten und verehrtesten Meditationsmeister des 20. Jahrhunderts in Thailand waren entweder seine direkten Schüler oder wurden tief von ihm beeinflusst. Unter ihnen war auch Ajahn Chah.

## AJAHN CHAH

Ajahn Chah wurde in einem Dorf in der Provinz Ubon im Nordosten Thailands geboren. Im Alter von neun Jahren zog er in das örtliche Kloster. Er wurde zunächst Novize und wurde im Alter von zwanzig Jahren in den Mönchsorden aufgenommen. Er studierte grundlegenden Dhamma, die Disziplin und andere Schriften und wurde später ein wandernder *tudong*-Bhikkhu\*. Er reiste mehrere Jahre lang im Stil eines asketischen Bhikkhu, schlief in Wäldern, Höhlen und auf Leichenplätzen und verbrachte eine kurze, aber erhellende Zeit mit Ajahn Man selbst.

Im Jahr 1954 wurde er eingeladen, sich in einem Wald bei Baan Gor, dem Dorf seiner Geburt, niederzulassen. Der Wald war unbewohnt und bekannt als Ort voller Kobras, Tiger und Geister. Immer mehr Bhikkhus, Nonnen und Laien kamen, um seine Belehrungen zu hören und mit ihm zu praktizieren, und im Laufe der Zeit bildete sich ein großes Kloster, das den Namen Wat Pah Pong erhielt. Inzwischen leben, praktizieren und lehren Nachfolger von Ajahn Chah in mehr als dreihundert Zweigklöstern in den Bergen oder im Wald in ganz Thailand und im Westen.

Obwohl Ajahn Chah 1992 verstarb, wird das von ihm begründete Training in Wat Pah Pong und seinen Niederlassungen fortgesetzt. Normalerweise

\* *Tudong*: Die Praxis des Wanderns durch das Land und des Lebens von Almosen.

wird zweimal täglich in der Gruppe meditiert und manchmal hält der Senior-Lehrer einen Vortrag, aber die Lebensweise ist das Herz der Meditation. Die Mönche arbeiten mit ihren Händen, färben und nähen ihre eigenen Roben, stellen die meisten ihrer Requisiten selbst her und halten die Klostergebäude und -anlagen in einwandfreiem Zustand. Sie leben sehr einfach, folgen den asketischen Regeln, nur einmal täglich aus der Almosenschale zu essen und ihren Besitz und die Zahl ihrer Roben zu beschränken. Im ganzen Wald sind einzelne Hütten verstreut, in denen Bhikkhus und Nonnen in Abgeschiedenheit leben und meditieren und wo sie auf speziell angelegten Wegen unter den Bäumen Gehmeditation praktizieren.

In manchen westlichen Klöstern und einigen wenigen in Thailand gibt es aufgrund der Lage des Zentrums kleine Variationen dieses Stils – so befindet zum Beispiel das Kloster in der Schweiz in einem alten hölzernen Hotelgebäude am Rande eines Bergdorfes – aber unabhängig von diesen Unterschieden herrscht derselbe Geist der Einfachheit, Ruhe und Gewissenhaftigkeit. Die Disziplin wird strikt eingehalten, sodass man ein einfaches und geläutertes Leben in einer harmonisch regulierten Gemeinschaft führen kann, in der Tugend, Meditation und Verständnis geschickt und kontinuierlich gepflegt werden können.

Neben dem monastischen Leben an festen Orten gilt die Praxis des *tudong* – zu Fuß durchs Land zu wandern, auf Pilgerschaft zu gehen oder sich auf die Suche nach ruhigen Orten für einsame Retreats zu begeben – immer noch als zentraler Bestandteil des spirituellen Trainings. Obwohl in ganz Thailand die Wälder rapide verschwunden sind und die Tiger und andere wilde Tiere, die in der Vergangenheit auf solchen *tudong*-Reisen so oft anzutreffen waren, fast ausgestorben sind, war es dennoch möglich, diese Lebensweise und Praxis fortzusetzen. Tatsächlich wurde diese Praxis des Wanderns nicht nur von Ajahn Chah, seinen Schülern und vielen anderen Waldmönchen in Thailand aufrechterhalten, sondern auch von seinen Mönchen und Nonnen in vielen Ländern des Westens. Auch dabei werden die strengen Verhaltensstandards eingehalten: Nur von Almosenspeise zu leben, die die lokale Bevölkerung spendet, nur zwischen Morgen und Mittag zu essen, kein Geld bei sich zu tragen oder zu benutzen, und zu



schlafen, wo immer es ein Unterkommen gab. Weisheit ist eine Art zu leben und zu sein und Ajahn Chah bemühte sich darum, den einfachen, monastischen Lebensstil in all seinen Dimensionen zu bewahren, damit die Menschen den Dhamma auch in der heutigen Zeit studieren und praktizieren können.

## AJAHN CHAHS UNTERWEISUNGEN FÜR MENSCHEN AUS DEM WESTEN

Von Anfang an entschied sich Ajahn Chah, den *farang*-Mönchen, den Mönchen aus dem Westen, die bei ihm studieren wollten, keine spezielle Behandlung zu gewähren. Sie sollten sich so gut wie möglich an das Klima, das Essen und die Kultur anpassen und diese Erfahrung des Unbehagens für die Entwicklung von Weisheit und geduldiger Ausdauer nutzen. 1975 wurde Wat Pah Nanachat (International Forest Monastery) in der Nähe von Wat Pah Pong als Praxisort für Menschen aus dem Westen gegründet. Die Bewohner des Dorfes Bung Wai waren langjährige Schüler von Ajahn Chah und fragten ihn, ob sich die ausländischen Mönche dort niederlassen und ein neues Kloster gründen könnten. 1976 lud eine Gruppe in London dann Ajahn Sumedho ein, ein Theravāda-Kloster in England zu gründen. Ajahn Chah kam im Jahr darauf mit ein paar Mönchen zu Besuch und ließ Ajahn Sumedho und eine kleine Gruppe von Mönchen in der Hampstead Buddhist Vihāra, einem Stadthaus an einer belebten Straße im Norden Londons zurück. Innerhalb weniger Jahre waren sie aufs Land gezogen und hatten mehrere Zweigklöster eröffnet. Weitere Klöster wurden in Frankreich, Australien, Neuseeland, der Schweiz, Italien, Portugal, Kanada und den USA gegründet. Ajahn Chah selbst reiste 1977 und 1979 zweimal nach Europa und Nordamerika.

Er sagte einmal, der Buddhismus in Thailand sei wie ein alter Baum. Früher kräftig und üppig und jetzt so alt, dass er nur noch wenige Früchte hervorbringen könne, und diese seien klein und bitter. Den Buddhismus im Westen verglich er im Gegensatz dazu mit einem jungen Bäumchen, voll jugendlicher Energie, mit dem Potenzial für Wachstum, das aber angemessene Pflege und Unterstützung für seine Entwicklung brauche.

## DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

Man kann sagen, dass die gesamte Lehre einer wesentlichen Matrix der Einsicht entstammt: *Das in Bewegung setzen des Rades der Wahrheit* (*Dhammacakkappavattana Sutta*, SN 56.11). In dieser kurzen Lehrrede spricht der Buddha über die Natur des Mittleren Weges und die vier Edlen Wahrheiten. Es dauert nur zwanzig Minuten, um sie zu rezitieren, und die Strukturen und Ideen, die er benutzte, um diese Belehrung verständlich zu machen, waren den Menschen seiner Zeit vertraut.

Die vier Edlen Wahrheiten sind formuliert wie eine medizinische Diagnose in der Ayurveda-Tradition:\*

1. das Symptom
2. die Ursache
3. die Prognose
4. das Heilverfahren

Die erste Wahrheit ist das „Symptom“. *Dukkha* existiert – wir erleben Unzulänglichkeit, Unzufriedenheit oder Leiden. Es mag Perioden eines groben oder sogar transzendenten Glücks geben, aber es gibt auch Gefühle der Unzufriedenheit, die von extremer Qual bis zum Erahnen dessen reichen, dass ein erlebtes Glücksgefühl nicht von Dauer ist. All dies fällt unter die Überschrift „*dukkha*“. Diese erste Wahrheit wird oft falsch verstanden als: „Realität ist in jeder Hinsicht *dukkha*“. Das ist hier nicht gemeint. Wenn es so wäre, gäbe es für niemanden eine Hoffnung auf Befreiung, und die Wahrheit der Dinge zu erkennen, wie sie wirklich sind, würde nicht zu Frieden und Glück führen. Es sind edle Wahrheiten in dem Sinne, dass sie relative Wahrheiten sind; sie sind deswegen edel, weil sie uns, zur Erkenntnis des Letztendlichen führen, wenn wir sie verstehen.

Die zweite Edle Wahrheit ist die „Ursache“. Selbstzentriertes Verlangen oder *taṇhā* auf Pāli, was „Durst“ bedeutet. Dieses Verlangen, dieses Greifen ist die Ursache für *dukkha*. Es gibt viele subtile Dimensionen davon: das

\* Ayurveda ist ein System der traditionellen indischen Medizin.

Verlangen nach Sinnesfreuden; das Verlangen, etwas zu werden oder das Verlangen, als etwas identifiziert zu werden; es kann auch das Verlangen sein, nicht zu sein; das Verlangen, zu verschwinden oder vernichtet zu werden; das Verlangen, etwas loszuwerden.

Die Dritte Wahrheit ist die „Prognose“. Das Erlöschen: *dukkha-nirodha*. Die Erfahrung von *dukkha*, von Unzulänglichkeit, kann schwinden, kann überwunden werden. Sie kann enden. *Dukkha* ist keine absolute Realität, es ist nur eine vorübergehende Erfahrung, aus der das Herz befreit werden kann.

Die vierte Edle Wahrheit ist das „Heilverfahren“. Es ist der Weg; es beschreibt, wie wir von der zweiten Wahrheit zur dritten, von der Ursache von *dukkha* zu seinem Ende kommen. Das Heilverfahren besteht aus dem Achtfache Pfad, zusammengefasst als Tugend, Sammlung und Weisheit.

## DAS KAMMA-GESETZ

Die Einsicht des Buddha in die Natur der Realität führte ihn zu der Erkenntnis, dass dies ein ethisches Universum ist: Gute Handlungen bringen angenehme Ergebnisse, schädliche Handlungen ernten schmerzhaftere Ergebnisse. Die Ergebnisse können kurz nach der Handlung oder zu einem späteren Zeitpunkt in der Zukunft eintreten, aber ein Effekt, der der Ursache entspricht, wird zwangsläufig auftreten. Das Schlüsselement von *kamma* ist Absicht. Wie der Buddha es in den Eröffnungsversen des Dhammapada ausdrückt:

Der Geist geht allen Dingen voraus:  
mit beflecktem Herzen denken und handeln,  
wird Elend nach sich ziehen,  
so sicher, wie der Wagen dem Ochsen folgt, der ihn zieht.

Der Geist geht allen Dingen voraus:  
mit geläutertem Herzen denken und handeln,  
wird Glück nach sich ziehen,  
so sicher, wie der eigene Schatten uns nie verlässt.

(Dhp 1-2)

Dieses Verständnis ist etwas, das man durch Erfahrung erkennt, und Hinweise darauf finden sich in den Dhamma-Vorträgen auf diesen Seiten. Als Ajahn Chah westliche Menschen traf, die nicht an *kamma* glaubten, wie er es beschrieb, tat er das nicht als falsche Ansicht ab. Er fand es interessant, dass sie die Welt so anders betrachten konnten – und er bat sie, zu beschreiben, wie sie denn glauben, dass die Dinge funktionieren, um dann das Gespräch von dort aus zu führen. Die Geschichte ist weit verbreitet: Ein junger westlicher Mönch sagte zu Ajahn Chah, er könne den Lehren über die Wiedergeburt nicht zustimmen und Ajahn Chah antwortete ihm, das müsse kein Problem sein, aber er solle in fünf Jahren wiederkommen, um mit ihm wieder darüber zu sprechen.

## ALLES IST UNGEWISS

Man kann dann wirklich von Einsicht sprechen, wenn drei Qualitäten gesehen und durch direkte Erfahrung erkannt worden sind. Das sind *anicca*, *dukkha* und *anattā* – Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und „Nicht-Selbst“. Wir erkennen an, dass sich alles verändert, nichts kann dauerhaft zufriedenstellend oder verlässlich sein; und nichts kann wirklich unser Eigentum sein oder uneingeschränkt das sein, wer und was wir sind. Ajahn Chah betonte, dass das Kontemplieren von *anicca* das Tor zur Weisheit sei. Wie er es in dem Vortrag „Stilles, fließendes Wasser“ ausdrückt: „Wer die Ungewissheit der Dinge sieht, sieht ihre unveränderliche Realität ... wenn ihr *anicca*, Ungewissheit erkennt, werdet ihr die Dinge loslassen und nicht nach ihnen greifen.“

Es ist charakteristisch für Ajahn Chahs Lehre, dass er die weniger bekannte Interpretation „Ungewissheit“ (*mai nār* in Thai) für *anicca* verwendete. Während „Unbeständigkeit“ einen abstrakteren oder technischeren Unterton haben kann, beschreibt „Ungewissheit“ viel besser das Gefühl im Herzen, wenn man mit jener Qualität der Veränderung konfrontiert ist.

## WAHL DER AUSDRUCKSFORM: „JA“ ODER „NEIN“?

Es ist ein Merkmal der Theravāda-Belehrungen, die Wahrheit und den Weg, der zu ihr führt, oft dadurch zu beschreiben, dass man darüber spricht, was sie *nicht* sind, statt darüber, was sie *sind*.

Leser haben dies oft mit einer nihilistischen Sicht des Lebens verwechselt und wenn man aus einer Kultur kommt, die sich dem Ausdruck von Lebensbejahung verschrieben hat, sieht man leicht, wie es zu diesem Fehler kommen konnte.

Der Buddha erkannte, dass die bloße Deklaration der Wahrheit nicht unbedingt Vertrauen erweckt und auch nicht immer effektiv zu vermitteln ist, also wählte er eine viel analytischere Methode (*vibhajjavāda* in Pāli) und stellte damit die Formel der vier Edlen Wahrheiten zusammen. Diese analytische Methode durch Negation ist am deutlichsten in der zweiten Lehrrede des Buddha zu erkennen (*Anattalakkhaṇa Sutta*, SN 22.59), wo gezeigt wird, wie ein „Selbst“ in Bezug auf irgendwelche der Faktoren von Körper oder Geist nicht gefunden werden kann, deshalb: „Der weise, edle Schüler wird leidenschaftslos gegenüber dem Körper, den Gefühlen, den Wahrnehmungen, den mentalen Gestaltungen und dem Bewusstsein.“ So wird das Herz befreit.

Sobald wir loslassen, was wir nicht sind, wird die Natur dessen, was real ist, offensichtlich. Und da diese Realität nicht zu beschreiben ist, ist es am zweckdienlichsten und im geringsten irreführend, sie gar nicht zu beschreiben – das ist die Essenz des „Weges der Negation“.

Ajahn Chah vermied es, über Stufen der Verwirklichung und Ebenen der meditativen Vertiefung zu sprechen, um dem spirituellen Materialismus (etwas erreichen zu wollen, der Konkurrenz und der Eifersucht) entgegenzuwirken und die Menschen auf den Weg zu lenken. Allerdings war er auch bereit, bei Bedarf über die letztendliche Realität zu sprechen. Die Vorträge „Dem Nichtbedingten entgegen“, „Transzendenz“ und „Nicht festhalten und nicht bleiben“ sind Beispiele dafür. Wenn eine Person jedoch darauf bestand, nach transzendenten Qualitäten zu fragen, und es klar war, dass ihr Verständnis noch nicht entwickelt war (wie im Dialog „Was ist Kontemplation“), konnte Ajahn Chah durchaus so antworten, wie

er es dort tut: „Es gibt nichts und wir benennen es nicht – das ist alles! Macht ein Ende mit all diesen Dingen!“, (wörtlich: „Wenn da etwas ist, dann werft es einfach den Hunden vor!“).

## RECHTE ANSICHT UND TUGEND

Ajahn Chah sagte häufig, seine Erfahrung hätte ihm gezeigt, dass jeder spirituelle Fortschritt von rechter Ansicht und von der Lauterkeit des Verhaltens abhängt. Von rechter Ansicht sagte der Buddha einmal: „So wie der leuchtende Morgenhimmel dem Sonnenaufgang vorausgeht, so ist rechte Ansicht der Vorläufer aller heilsamen Zustände“ (AN 10.121). Rechte Ansicht zu etablieren bedeutet erstens, dass man eine vertrauenswürdige Karte des Geistes und der Welt hat – eine Wertschätzung des *kamma*-Gesetzes insbesondere – und zweitens, dass man Erfahrung im Licht der vier Edlen Wahrheiten sieht und so den Fluss von Wahrnehmungen, Gedanken und Stimmungen in Nahrung für Einsicht verwandelt. Die vier Punkte werden zu den vier Himmelsrichtungen eines Kompasses, mit dem wir unser Verständnis orientieren und so unser Handeln und unsere Absichten steuern.

Ajahn Chah sah *sīla* (Tugend) als die große Beschützerin des Herzens und ermutigte all jene, die es ernst meinten mit ihrer Suche nach Glück und einem guten Leben zu einer aufrichtigen Bindung an die ethischen Grundsätze – ob es nun die fünf Regeln des Haushälters oder die acht, zehn oder 227 Regeln der verschiedenen Ebenen der monastischen Gemeinschaft waren. Ethisches Handeln und Sprechen, *sīla*, bringen das Herz direkt in Einklang mit dem Dhamma und werden so zur Grundlage für Sammlung, Einsicht und schließlich für Befreiung.

In vielerlei Hinsicht ist *sīla* die äußere Entsprechung für die innere Qualität rechter Ansicht und es gibt eine wechselseitige Beziehung zwischen ihnen: Denn wenn wir die Kausalität verstehen und die Beziehung zwischen Verlangen und *dukkha* sehen, dann ist es wahrscheinlicher, dass unsere Handlungen harmonischer und zurückhaltender sein werden. Und, ebenso, wenn unsere Handlungen und unsere Rede respektvoll, ehrlich und gewaltfrei sind, schaffen wir die Ursachen des Friedens in uns.

Es wird viel einfacher für uns sein, die Gesetze zu sehen, die den Geist und seine Funktionsweise leiten, und rechte Ansicht wird sich leichter entwickeln.

Ein spezifisches Ergebnis dieser Beziehung, von dem Ajahn Chah regelmäßig sprach, wie im Vortrag „Konvention und Befreiung“, ist die intrinsische Leerheit aller Konventionen (zum Beispiel Geld, Mönchstum, soziale Bräuche), aber auch die gleichzeitige Notwendigkeit, diese vollständig zu respektieren. Es mag paradox klingen, aber er sah den Mittleren Weg als gleichbedeutend mit der Lösung dieser Art von Rätsel. Wie er einmal sagte: „Beim Dhamma geht es einzig darum, loszulassen; bei der monastischen Disziplin geht es nur darum, festzuhalten; wenn man erkennt, wie diese beiden zusammen funktionieren, wird es einem gut gehen.“ Wenn wir uns an Konventionen klammern, werden wir von ihnen belastet und begrenzt, aber wenn wir versuchen, ihnen zu trotzen oder sie zu negieren, fühlen wir uns verloren, sind hin- und her gerissen und verwirrt. Er sah, dass mit der richtigen Einstellung beide Aspekte respektiert werden konnten, und zwar auf eine natürliche und befreiende Art und Weise, anstatt gezwungen oder unter Kompromissen.

Wahrscheinlich ist es seinen eigenen tiefen Einsichten in diesem Bereich zu verdanken, dass er als buddhistischer Mönch sowohl außerordentlich orthodox und streng sein konnte, aber dennoch völlig entspannt und unbehindert von den Regeln blieb, die er befolgte. Für viele, die ihn trafen, schien er der glücklichste Mann der Welt zu sein – ein Umstand, dem es nicht an einer gewissen Ironie mangelt. Denn er hatte nie Sex in seinem Leben gehabt, besaß kein Geld und hörte nie Musik. Er stand den Menschen regelmäßig achtzehn bis zwanzig Stunden am Tag zur Verfügung, schlief auf einer dünnen Grasmatte, litt unter Diabetes und verschiedenen Formen von Malaria, und war entzückt darüber, dass Wat Pah Pong den Ruf hatte, „das schlechteste Essen der Welt“ anzubieten.

## TRAININGSMETHODEN

Die Sammlung der hier vorgestellten Vorträge von Ajahn Chah wurde von Kassetten transkribiert, die in den meisten Fällen während informeller

Dialoge aufgenommen wurden, wo der Fluss der Belehrung und ihre Adressaten völlig unvorhersehbar waren. Manche der Vorträge wurden vor solchen spontanen Versammlungen gehalten, andere während eher formellerer Anlässe, wie zum Beispiel nach der Rezitation der Bhikkhu-Regeln oder vor der gesamten Versammlung der Laien und Mönche am wöchentlichen Uposatha-Tag. Egal, ob es sich nun um die eine oder um die andere Art handelte, Ajahn Chah plante nie etwas im Voraus. Nicht ein einziger Teil der hier abgedruckten Dhamma-Lehren wurde niedergeschrieben, bevor er anfang zu sprechen. Das war ihm ein wichtiges Prinzip: Die Aufgabe des Lehrers war es, sich selbst aus dem Weg zu gehen und den Dhamma gemäß den Bedürfnissen des Augenblicks entstehen zu lassen – wenn er jetzt nicht lebendig ist, dann ist es nicht Dhamma, würde er sagen. Dieser Stil der Unterweisung war nicht nur Ajahn Chah zu eigen, sondern wurde in der gesamten thailändischen Waldkloster-Tradition gepflegt.

Ajahn Chah trainierte seine Schüler in vielerlei Hinsicht, der Großteil des Lernprozesses fand in situativen Belehrungen statt. Er wusste, damit das Herz jeden Aspekt der Lehre wirklich lernen kann und durch sie transformiert werden kann, muss die Lektion von der Erfahrung absorbiert werden, sie darf nicht nur intellektuell bleiben. So nutzte er Aspekte der klösterlichen Routine, des Gemeinschaftslebens und des *tudong*-Lebens als Lehrmethoden: gemeinschaftliche Arbeitsprojekte, lernen, die Regeln zu rezitieren, Hilfe bei den täglichen Aufgaben, zufällige Änderungen im Zeitplan – all dies wurde als Forum genutzt, um das Entstehen von *dukkha* und den Weg zu seinem Erlöschen zu untersuchen.

Er ermutigte die Einstellung, bereit zu sein, von allem zu lernen, wie er es im Vortrag „Dhamma ist Natur“ beschreibt. Er betonte, wir seien unsere eigenen Lehrer: Wenn wir weise sind, wird uns jedes persönliche Problem, jedes Ereignis und jeder Aspekt der Natur belehren; wenn wir dumm sind, würde es uns nicht einmal wirklich beeindrucken, wenn wir den Buddha vor uns hätten, der uns alles erklärte.

Diese Erkenntnis wurde darin deutlich, wie er sich auf die Fragen der Menschen bezog – anstatt eine Frage nur vom Wortlaut her zu beantworten, antwortete er mehr darauf, woher der Fragesteller kam. Wenn man ihn etwas fragte, schien er oftmals die Frage zu nehmen, sie vorsichtig in



Stücke zu zerlegen und die Teile dann an den Fragenden zurückzugeben – dann konnten die Fragesteller selbst sehen, wie sie zusammengesetzt war. Zu ihrer Überraschung hatte er sie dazu gebracht, ihre Frage selbst zu beantworten. Auf die Frage, wie er das so oft tun konnte, antwortete er: „Wenn die Person die Antwort nicht schon wüsste, hätte sie die Frage gar nicht erst stellen können.“

Andere Schlüsselhaltungen, die er ermutigt hat und die in den Unterweisungen hier zu finden sind, sind zum einen die Notwendigkeit, ein tiefes Gefühl der Dringlichkeit für die Meditationspraxis zu entwickeln und zum anderen die Trainingsumgebung zu nutzen, um geduldige Ausdauer zu entwickeln. Diese letztgenannte Eigenschaft wird in einem Leben im Wald fast als Synonym für spirituelles Training angesehen, hat aber ansonsten in den spirituellen Kreisen der „Quick-Fix“-Kultur des Westens nicht viel Aufmerksamkeit hervorgerufen.

Als der Buddha seine allerersten Anweisungen zur monastischen Disziplin einer spontanen Versammlung von zwölfhundertfünfzig erwachten Schülern im Bambushain vortrug, waren seine ersten Worte: „Geduldige Ausdauer ist die oberste Praxis, um das Herz von unheilvollen Zuständen zu befreien. (Dhammapada 183-85).“ Wenn also jemand mit Geschichten von irgendwelchen Kummer zu Ajahn Chah kam, wie dass der Ehemann trank oder dass die Reisernte dieses Jahr schlecht aussah, war seine erste Antwort oft: „Kannst du es ertragen?“ Das ist nicht als eine Art Macho-Gerede zu verstehen, sondern vielmehr als ein Mittel, um darauf hinzuweisen, wie der Weg aussieht, der das Leiden überschreitet: Er besteht weder darin, vor ihm wegzulaufen, noch sich darin zu suhlen oder gar zu versuchen, mit reiner Willenskraft und zusammengebissenen Zähnen durchzukommen. Nein, die Ermutigung zu geduldiger Ausdauer bedeutet, inmitten von Schwierigkeiten stabil zu bleiben, die Erfahrung von *dukkha* wirklich zu erfassen und zu verdauen, seine Ursachen zu verstehen und sie dann loszulassen.

## UNTERWEISUNG VON LAIEN UND UNTERWEISUNG VON MÖNCHEN

Oft waren Ajahn Chahs Belehrungen auf Laien ebenso anwendbar wie auf Menschen, die im Kloster leben, aber es gab auch viele Fälle, wo das nicht zutraf. Die im Englischen erschienene dreibändige Ausgabe der vorliegenden Sammlung wurde in „Praxis im Alltag“ (Vorträge 1-17), „Formale Praxis“ (18-39) und „Praxis des Aufgebens“ (40-58) aufgeteilt, sodass sie diese Unterschiede in Fokus und Anwendbarkeit widerspiegelt. Obwohl die Vorträge bereits auf diese Weise aufgeteilt wurden, ist dies ein wichtiger Faktor, den man bei der Durchsicht beachten sollte – es nicht zu wissen, kann Verwirrung hervorrufen. Zum Beispiel richtet sich der Vortrag „Das Herz läutern“ an ein Laienpublikum – eine Gruppe von Menschen, die nach Wat Pah Pong gekommen waren, um dem Kloster Spenden zu übergeben, sowohl um die dortige Gemeinschaft zu unterstützen, als auch, um für sich selbst gutes *kamma* zu machen (*tam bunn*). Andererseits wurde ein Vortrag wie „Die Flut der Sinnlichkeit“ nur für die klösterliche Gemeinschaft gehalten, in diesem Fall für Mönche und männliche Novizen.

Diese Unterscheidung wurde nicht vorgenommen, weil bestimmte Lehren in gewisser Hinsicht „geheim“ oder höherwertig waren, sondern weil es notwendig war, zu einem bestimmten Publikum angemessen und nutzbringend zu sprechen. Im Gegensatz zur klösterlichen Gemeinschaft haben Laienpraktizierende eine andere Bandbreite an Anliegen und Einflüssen in ihrem täglichen Leben: Es gilt zum Beispiel, Zeit für formale Meditationspraxis zu finden, ein Einkommen zu erzielen und mit einem Ehepartner zu leben. Und vor allem hat die Laiengemeinschaft die Gelübde des entsagenden Lebens nicht abgelegt – ein Laienschüler braucht nur die fünf ethischen Grundsätze einzuhalten, während die Mönche und Nonnen die acht, zehn oder 227 Regeln der verschiedenen Ordinationsebenen einhalten sollten.

Wenn Ajahn Chah ausschließlich Mönche belehrte, lag der Fokus viel spezifischer auf der entsagenden Lebensweise als Schlüsselmethode des Trainings; die Unterweisung beschäftigte sich daher mit den Hürden, Fallstricken und auch mit der Fülle, die diese Lebensweise mit sich bringen

kann. Das Durchschnittsalter der Mönchsgemeinschaft in einem Kloster in Thailand beträgt in der Regel etwa fünfundzwanzig bis dreißig Jahre. Unter der strengen Regel des Zölibats war es notwendig, dass Ajahn Chah die rastlose, sexuelle Energie seiner Mönche geschickt leitete, die sie oft erlebten. Wenn diese Energie gut gelenkt war, waren die Einzelnen in der Lage, sie in Schach zu halten und sie so zu transformieren, dass sie bei der Entwicklung von Konzentration und Einsicht behilflich war.

Der Ton mancher Vorträge für Menschen im Kloster ist in bestimmten Fällen wesentlich konfrontativer als der gegenüber der Laiengemeinschaft, zum Beispiel in „Kampf um den Dhamma“. Diese Ausdrucksweise repräsentiert etwas vom Stil des „Nimm keine Gefangenen“, der für viele der Lehrer der thailändischen Waldkloster-Tradition charakteristisch ist. Es ist eine Ausdrucksweise, die das „Herz des Kriegers“ wecken soll: eine Haltung gegenüber der spirituellen Praxis, die einen dazu befähigt, alle Härten zu ertragen und weise, geduldig und voller Vertrauen zu sein, unabhängig davon, wie schwierig die Dinge werden.

Manchmal mag diese Art des Unterweisens übermäßig aggressiv oder kämpferisch klingen; der Leser möge aber bedenken, was die Idee dahinter ist: Nämlich den Praktizierenden zu ermutigen, sein Herz zu erfreuen und ihm unterstützende Kraft zu geben, wenn er sich den vielfältigen Herausforderungen stellt, die die Befreiung von Gier, Hass und Verblendung mit sich bringt. Wie Ajahn Chah einmal sagte: „Alle, die sich ernsthaft mit der spirituellen Praxis beschäftigen, sollten mit viel Reibung und vielen Schwierigkeiten rechnen ...“. Das Herz wird trainiert, dem Strom der egozentrischen Gewohnheiten entgegenzuwirken, also ist es ganz natürlich, dass es manchmal hin und her geworfen wird.

Und noch eine letzte Anmerkung zu diesem Aspekt der Unterweisungen Ajahn Chahs, insbesondere zu jenen, die man als „höher“ oder „transzendent“ bezeichnen könnte: Es ist bedeutsam, dass er Laien nicht von jeder Anweisung dieser Art ausgeschlossen hat. Wenn er das Gefühl hatte, dass eine Gruppe von Menschen für die höchsten Ebenen der Lehre bereit war, übermittelte er diese frei und offen, sei es an Laien oder an Mönche und Nonnen, wie zum Beispiel in „Dem Nichtbedingten entgegen“ oder in „Stilles, fließendes Wasser“, wo er erklärt: „Die Menschen heutzutage

studieren und suchen nach Gut und Böse. Aber das, was jenseits von Gut und Böse liegt, davon wissen sie nichts.“ Wie der Buddha benutzte er nie die „geschlossene Faust des Lehrers“. Er traf seine Entscheidungen darüber, was er lehren sollte, allein auf der Grundlage dessen, was für seine Zuhörer nützlich wäre, nicht auf der Grundlage der Anzahl ihrer Ordnungsregeln und ihrer religiösen Zugehörigkeit oder des Fehlens einer solchen.

## GEGEN DEN ABERGLAUBEN

Ajahn Chah war bekannt für sein Bestreben, den Aberglauben aus der buddhistischen Praxis in Thailand zu verbannen. Er kritisierte die Verwendung von „magischen“ Talismanen, Amuletten und das Wahrsagen. Er sprach selten über vergangene oder zukünftige Leben, andere Existenzbereiche, Visionen oder übersinnliche Erfahrungen. Mit jedem, der zu ihm kam und nach den nächsten Lottozahlen fragte (ein sehr häufiger Grund, warum manche Leute berühmte Ajahns besuchen), wurde im Allgemeinen kurzer Prozess gemacht. Für ihn war der Dhamma das wertvollste Juwel, das echten Schutz und Sicherheit im Leben bieten konnte, und doch wurde diese Tatsache ständig übersehen, weil man lieber geringfügigere Verbesserungen im *saṃsāra* erreichen wollte.

Er betonte den Nutzen und die Zweckmäßigkeit der buddhistischen Praxis und kontrerte damit den allgemeinen Glauben, der Dhamma sei zu hoch oder zu abstrus für eine gewöhnliche Person. Seine Kritik zielte nicht nur darauf ab, kindliche Abhängigkeiten von Glück und magischen Talismanen abzubauen, er wollte vielmehr, dass die Menschen in etwas investieren, das ihnen in ihrem Leben wirklich dient.

Angesichts dieser lebenslangen Bemühungen gab es eine ironische Wendung der Umstände seiner Beerdigung 1993. Er starb am 16. Januar 1992 und man hielt die Bestattung genau ein Jahr später ab; die Gedenkstupa hatte sechzehn Säulen, war zweiunddreißig Meter hoch und hatte sechzehn Meter tiefe Fundamente – folglich kauften eine große Zahl von Menschen in der Provinz Ubon Lotterielose mit Einsen und Sechsen. Und am nächsten Tag brachte die Lokalzeitung diese Schlagzeile: *Luang Por*

*Chahs letztes Geschenk an seine Schüler* – die sechzehn hatte gewonnen und ein paar lokale Buchmacher waren sogar bankrott gegangen.

## HUMOR

Die vorhergehende Geschichte bringt uns zu einer letzten Qualität von Ajahn Chahs Lehrstil. Er war ein erstaunlich schlagfertiger Mann und von Natur aus ein Darsteller. Obwohl er sowohl sehr kühl und furchteinflößend als auch sensibel und sanft in seiner Ausdrucksweise sein konnte, benutzte er in seinen Belehrungen auch ein hohes Maß an Humor. Er hatte die Art von Witz, die die Herzen der Zuhörer für sich einnimmt, nicht nur um sie zu amüsieren, sondern um Wahrheiten zu vermitteln, die sonst nicht so leicht aufgenommen würden.

Sein Sinn für Humor und sein sicherer Blick für die tragikomischen Absurditäten des Lebens ermöglichten es seinen Zuhörern, Situationen so zu sehen, dass sie über sich selbst lachen konnten und zu einer weiseren Perspektive geleitet wurden. Dies konnten Fragen des Verhaltens sein, wie zum Beispiel in der berühmten Demonstration, die er einst gab über die vielen falschen Möglichkeiten, wie man eine Mönchstasche tragen kann: über den Rücken geschlungen, um den Hals gehängt, mit der Faust gepackt, über den Boden geschleift ... Oder es konnte die Form eines schmerzhaften persönlichen Kampfes annehmen. Einmal kam ein junger Bhikkhu sehr niedergeschlagen zu ihm. Er hatte die Sorgen der Welt und den Schrecken der Verstrickung der Wesen in Geburt und Tod gesehen und war zu der Erkenntnis gelangt: „Ich werde nie wieder in der Lage sein zu lachen – es ist alles so traurig und schmerzhaft.“ Fünfundvierzig Minuten später, nach einer Geschichte in Comic-Strip-Manier über ein junges Eichhörnchen, das wiederholt versuchte, das Klettern auf Bäume zu lernen und dabei jedes Mal wieder herunterfiel, rollte sich der Mönch auf dem Boden und hielt sich die Seiten. Tränen strömten über sein Gesicht, so sehr wurde er vom Lachen geschüttelt, von dem er gedacht hatte, es würde nie wieder zurückkehren.

## LETZTE JAHRE

Während des Regenzeit-Retreats von 1981 wurde Ajahn Chah schwer krank, er erlitt anscheinend eine Art Schlaganfall. Sein Gesundheitszustand in den letzten Jahren war sehr schwankend gewesen, mit Schwindelanfällen und Diabetesproblemen, und jetzt war ein Zusammenbruch eingetreten. In den nächsten Monaten unterzog er sich verschiedenen Arten von Behandlungen, darunter einigen Operationen, aber nichts half. Es wurde schlimmer, bis er Mitte des folgenden Jahres vollkommen gelähmt war. Er hatte sein Sprechvermögen verloren, konnte nur noch eine Hand ein wenig bewegen und immer noch ein bisschen mit den Augen blinzeln.

Er blieb in diesem Zustand für die nächsten zehn Jahre, seine wenigen Kontrollmöglichkeiten schwanden langsam dahin, bis er sich am Ende gar nicht mehr bewegen konnte. Während dieser Zeit wurde oft gesagt, dass er seine Schüler noch weiter belehrte: Hatte er nicht endlos bekräftigt, dass der Körper von Natur aus krank wird und verfällt, und dass er nicht unter persönlicher Kontrolle steht? Wie er es in „Warum sind wir hier?“ etwas prophetisch formulierte, einem Vortrag, den er hielt, kurz bevor seine Gesundheit schwand: „Die Menschen kommen zu Besuch, aber ich kann sie nicht mehr wirklich empfangen, wie ich es früher getan habe, weil meine Stimme mich fast verlassen hat und mein Atem fast verschwunden ist. Ihr könnt es als Segen betrachten, dass dieser Körper immer noch hier sitzt, dass ihr alle ihn jetzt sehen könnt. Bald wird das nicht mehr möglich sein. Der Atem wird zu Ende gehen, die Stimme wird verschwinden. Sie werden in Übereinstimmung mit unterstützenden Faktoren dahingehen, wie alle zusammengesetzten Dinge.“

Das war für alle seine Schüler eine Hauptlektion – weder ein großer Meister wie Ajahn Chah noch sogar der Buddha selbst konnte den unerbittlichen Gesetzen der Natur entkommen. Wie immer galt es, Frieden und Freiheit zu finden, indem man sich nicht identifizierte mit den sich verändernden Formen.

Während dieser Zeit gelang es ihm trotz seiner schweren Einschränkungen gelegentlich, auf andere Weise zu lehren, als nur ein Beispiel für die unsicheren Lebensprozesse zu sein und seinen Mönchen und Novizen die

Möglichkeit zu geben, ihn zu pflegen. Die Bhikkhus arbeiteten in Schichten, drei oder vier auf einmal, um sich um die körperlichen Bedürfnisse von Ajahn Chah zu kümmern, da er rund um die Uhr Unterstützung benötigte. Während einer Schicht gerieten zwei Mönche in einen Streit und vergaßen (wie es neben gelähmten oder komatösen Menschen oft passiert), dass der Patient sich dessen voll bewusst sein könnte, was vor sich ging. Wäre Ajahn Chah voll aktiv gewesen, wäre es undenkbar gewesen, sich vor ihm so gehen zu lassen.

Als die Worte hitziger wurden, begann eine aufgeregte Bewegung im Bett gegenüber. Plötzlich hustete Ajahn Chah heftig und spuckte Berichten zufolge einen großen Klumpen Schleim quer durch den Raum zwischen den beiden Protagonisten hindurch an die Wand direkt neben ihnen. Sie verstanden die Belehrung und der Streit kam zu einem abrupten und peinlichen Ende.

Während seiner Krankheit ging das Leben der Klöster weiter wie bisher. Die Tatsache, dass der Meister zwar sowohl da aber auch nicht da war, half der Gemeinschaft auf seltsame Weise, sich an die gemeinschaftlichen Entscheidungen und an die Vorstellung eines Lebens anzupassen, bei dem der geliebte Lehrer nicht mehr im Mittelpunkt von allem stand. Nach dem Tod eines so bedeutenden Ordensälteren ist es nicht ungewöhnlich, dass sich die Dinge schnell auflösen, alle seine Schüler ihren eigenen Weg gehen und dass das Erbe des Lehrers innerhalb von ein oder zwei Generationen verschwindet. Es zeugt vielleicht davon, wie gut Ajahn Chah die Menschen dazu ausgebildet hat, selbstständig zu sein, dass es zum Zeitpunkt seiner Erkrankung etwa fünfundsiebzig Zweigklöster gab, diese Zahl aber bis zu seinem Tod auf weit über hundert anstieg und heute in Thailand und auf der ganzen Welt auf mehr als dreihundert angewachsen ist.

Nachdem er gestorben war, machte sich seine Klostersgemeinschaft daran, seine Bestattung zu organisieren. In Übereinstimmung mit dem Geist seines Lebens und seiner Lehre sollte die Bestattung nicht nur eine Zeremonie sein, sondern auch eine Zeit des Hörens und Praktizierens des Dhamma. Sie wurde über zehn Tage abgehalten mit mehreren Perioden von Gruppenmeditation und Lehrvorträgen jeden Tag, die von den fähig-

sten Dhamma-Lehrern des Landes gehalten wurden. Während dieser Zeit kampierten etwa 6.000 Mönche, 1.000 Nonnen und etwas mehr als 10.000 Laien im Wald. Zusätzlich zogen schätzungsweise 1.000.000 Menschen während dieser Praxisperiode durch das Kloster; 400.000 kamen am Tag der Einäscherung selbst, darunter der König und die Königin sowie der Premierminister von Thailand.

Wiederum im Geiste der Standards, die Ajahn Chah während seiner gesamten Lehrtätigkeit gesetzt hatte, wurde während dieser gesamten Veranstaltung kein Geld für irgendetwas verlangt. Zweiundvierzig Küchen, die von vielen der Zweigklöster organisiert und gemanagt wurden, stellten Lebensmittel für alle kostenlos zur Verfügung. Mehr als 100.000 Dhamma-Bücher wurden kostenlos verteilt. Eine lokale Firma stellte gallonenweise Trinkwasser bereit und die Busgesellschaft und Lkw-Besitzer in der Nähe transportierten jeden Morgen Tausende von Mönchen zur Almosenrunde in die Städte und Dörfer in der Umgebung. Es war ein beeindruckendes Festival der Großzügigkeit und eine angemessene Art, sich von dem großartigen Mann zu verabschieden.

Im Geiste der gleichen Großzügigkeit wurde die vorliegende Ausgabe von Ajahn Chahs Dhamma-Gesprächen zusammengestellt. Diese Zusammenstellung „Die gesammelten Vorträge von Ajahn Chah“ umfasst die meisten Vorträge von Ajahn Chah, die bereits zur kostenlosen Verteilung zunächst auf Englisch veröffentlicht wurden.

Mögen diese Belehrungen denen, die den Weg suchen, eine nährenden Kontemplation ermöglichen und ihnen helfen, ein waches, geläutertes und friedliches Herz zu entwickeln.

Ajahn Amaro  
Februar 2011



## Anmerkungen zum Text\*

DIES IST DIE EINBÄNDIGE AUSGABE der „Gesammelten Vorträge“ von Ajahn Chah. Diese wurden alle aus Vorträgen transkribiert, übersetzt und bearbeitet, die ursprünglich von Ajahn Chah in thailändischer oder laotischer Sprache gehalten wurden. Manche richteten sich an Gruppen von Laienanhängern; viele, vielleicht sogar die meisten, an Gruppen hauptsächlich männlicher Mönche, die mit ihm in Thailand lebten. Diese Faktoren beeinflussten zwangsläufig nicht nur den Inhalt, sondern auch den Ton und die Schwerpunkte der ursprünglichen Belehrungen. Mögen die Leser und Leserinnen diese Umstände im Hinterkopf behalten, um den Umfang und die Anwendbarkeit sowie die volle Bedeutung dieser Dhamma-Lehren voll zu schätzen. In gewisser Weise müssen westliche Laien ihre eigene innere Übersetzung machen – ihre eigenen Äquivalente für all diese Vergleiche mit Wasserbüffeln und den Kontext eines asketischen Klosterlebens im Wald finden. Aber diese Art von engagierter Reflexion, die kontempliert, was diese Worte im Rahmen unseres eigenen Lebens bedeuten könnten, ist genau die Art von Beziehung zu den Belehrungen, die Ajahn Chah ermutigt hat.

Der erste Faktor, der den Text beeinflusst hat, ist die inhärente Schwierigkeit, vom Thailändischen ins Englische zu übersetzen, von einer tonalen asiatischen Sprache, die stark vom Buddhismus beeinflusst ist, in eine europäische Sprache mit eigenen kulturellen Resonanzen. Darüber hinaus haben mehrere verschiedene Übersetzer an den in diesen Bänden gesammelten Lehren gearbeitet. Die unterschiedlichen Nationalitäten und Hintergründe dieser Übersetzer führen zwangsläufig zu Unterschieden in Ton, Stil und Vokabular zwischen den Kapiteln.

\* Gemeint ist der englische Text. Trotzdem ist das Kapitel interessant für deutschsprachige Leser.

Zweitens hat sich in den dreißig Jahren, in denen diese Übersetzungen gemacht wurden, auch die buddhistische Kultur im Westen stark verändert. Während frühere Übersetzer vielleicht der Meinung waren, dass viele buddhistische Konzepte in vertrautere westliche Begriffe übersetzt werden mussten, gibt es heute eine größere Kenntnis der buddhistischen Weltanschauung; zum Beispiel sind Begriffe wie „*kamma*“ und „*niibāna*“ heute Teil des akzeptierten englischen Vokabulars. Die in diesem Band gesammelten Vorträge zeigen daher eine Reihe von Möglichkeiten der Übersetzung buddhistischer Begriffe und Konzepte.

Drittens bedeutet der monastisch-buddhistische Kontext, dass Thai und Pāli Wörter mit technischen Bedeutungen ein regelmäßiger und akzeptierter Teil des normalen Stils einer Unterweisung waren. Die verschiedenen Übersetzer haben jeweils ihre eigenen Entscheidungen getroffen, wie solche Fachbegriffe wiedergegeben werden sollen. Zum Beispiel kann in der thailändischen Sprache das gleiche Wort entweder „Herz“ oder „Geist“ bedeuten und die Übersetzer mussten selbst entscheiden, wie sie es ins Englische übertragen. Die Leser und Leserinnen sollten dies bedenken, wenn sie auf englische Wörter stoßen, die nicht ganz natürlich verwendet werden oder die man in den verschiedenen Vorträgen widersprüchlich benutzt. Meistens werden nicht-englische Wörter entweder im Rahmen des Vortrags oder mit einer Fußnote erklärt. Darüber hinaus finden Sie am Ende des Buches ein Glossar der gebräuchlichsten Begriffe und eine Liste weiterer Quellen.

Wir vertrauen darauf, dass wir bei unseren Bemühungen, mündlichen Belehrungen in schriftlicher Form darzustellen, die Absichten des Lehrers nicht verdeckt haben. Unvermeidlich wurden Kompromisse eingegangen, da verschiedene Übersetzer versucht haben, ein Gleichgewicht zu finden zwischen wörtlicher und freier Übersetzung. Für diese Zusammenstellung haben wir manche Übersetzungen überarbeitet, um Begriffe und Stil zu standardisieren. Wir haben dies jedoch auf ein Minimum reduziert. Weitere Ausgaben dieses Werkes könnten einen höheren Standardisierungsgrad anstreben.

Schließlich wurden die Vorträge – besonders über die Praxis der Entscheidung – in einem Kontext gehalten, in dem das hauptsächliche Publikum

im Zölibat lebte. Dieser Umstand färbt unweigerlich die Art und Weise, wie der Dhamma dort präsentiert wurde. Ajahn Chah sprach auch sehr oft nur vor Männern. Diese Tatsache erklärt die ständige Verwendung ausschließlich männlicher Pronomen in vielen dieser Vorträge. Obwohl eine solche Ausdrucksweise manchen als Hindernis erscheinen mag, schien es unangemessen, sie zu bearbeiten. Wieder müssen hier speziell die Leserinnen manchmal selbst eine interne Übersetzung in seine eigene Sprache vornehmen oder andere Sprünge ihrer Vorstellungskraft vornehmen, um die Relevanz dieser Lehren für ihr eigenes Leben zu verdeutlichen.

Die Vorbereitung und Präsentation dieser Zusammenstellung war eine Teamarbeit, die von der Zeit und den Fähigkeiten vieler – Korrekturleser, Techniker und Designer – profitierte. Hervorzuheben ist die Hilfe zweier ursprünglichen Übersetzer, Paul Breiter und Bruce Evans. Wir sind allen dankbar, die mit ihrer Zeit und Mühe geholfen haben, dieses Projekt erfolgreich abzuschließen.

Wir hoffen aufrichtig, dass, wenn man sich all diese Perspektiven zu Herzen nimmt, die Vorträge jedem Leser und jeder Lesering weiterhelfen können und ihm oder ihr eine Voraussetzung für die Verwirklichung von *nibbāna* bieten. Mit genau dieser gleichen Absicht sprach Ajahn Chah so viel für so viele Jahre. Mögen diese Absichten im Leben des Lesers reifen und zu völligem Frieden und völliger Freiheit führen.

Das Übersetzerteam



# Anmerkungen zur deutschen Übersetzung

DIE BISLANG EINZIGEN deutschsprachigen Bücher mit Lehrvorträgen von Ajahn Chah wurden bereits im englischen Original stark bearbeitet („Ein stiller Waldteich“ von Jack Kornfield und „Alles entstehend, alles vergehend“ von Paul Breiter), um sie für eine westliche Leserschaft zugänglicher zu gestalten. Die einzige frei verfügbare Vortragsammlung von Ajahn Chah stammt aus dem Jahr 1995 („Erfahrbare Freiheit“, herausgegeben vom Kloster Dhammapala) und bot nur eine sehr kleine Auswahl an. Nachdem im Laufe der Jahre alle vorhandenen englischen Texte der Originalvorträge ein weiteres Mal gründlich durchgesehen und dann als „The Collected Teachings of Ajahn Chah“ zur freien Verteilung veröffentlicht wurden, reiften erste Gedanken heran, diese Sammlung irgendwann einmal ins Deutsche zu übertragen. Nur, wer würde nicht nur die Zeit, sondern auch das nötige Geschick besitzen, solch ein umfangreiches Projekt in die Tat umzusetzen?

Die erste praktische Idee zur Übersetzung sämtlicher Lehrvorträge von Ajahn Chah entstand in der zweiten Dekade dieses Millenniums im Kloster Dhammapala in der Schweiz. Zwei Teilnehmer eines Meditationskurses wollten das umfangreiche Projekt in Angriff nehmen, nachdem sie von Ajahn Chahs Lehren inspiriert worden waren. Sehr bald wurde jedoch ihr anfänglicher Enthusiasmus aufgrund von Veränderungen in ihren persönlichen Lebensumständen gestoppt und sie sahen sich außerstande, die Arbeit wie geplant durchzuführen. An diesem Punkt trat Wolfgang Neufing auf den Plan, der Übersetzer der hier vorliegenden Textsammlung.

Das Kloster Dhammapala als Herausgeber dieser Textsammlung möchte sich bei Wolfgang Neufing für seine unermüdliche und hervorragende Übersetzungsarbeit herzlich bedanken. Ohne seine Entschlossenheit, dieses Projekt nicht nur zu übernehmen, sondern auch konsequent zu Ende

zu führen, würde niemand von den hier vorliegenden Texten profitieren. Sie sind ein inspirierendes Dhamma-Geschenk an alle deutschsprachigen Menschen sowohl in der Gegenwart als auch in der Zukunft. Ich bin daher überzeugt, dass die allgemeine Wertschätzung für diese wunderbare Arbeit noch lange nachhallen wird.

Ajahn Khemasiri

# Teil I

ALLTAGSPRAXIS





# 1.

---

## Der innere Mittlere Weg

IM BUDDHISMUS GEHT ES DARUM, Böses aufzugeben und Gutes zu üben. Wenn dann das Böse aufgegeben und das Gute etabliert ist, müssen wir sowohl das Gute als auch das Böse loslassen. Wir haben bereits genug über heilsame und unheilsame Zustände gehört, um etwas von ihnen zu verstehen. Daher möchte ich nun über den Mittleren Weg sprechen, das heißt den Weg, der über diese hinausführt.

Alle Dhamma-Vorträge und Lehren des Buddha haben nur ein Ziel – den Weg aus dem Leiden zu zeigen, für die, die ihn noch nicht gefunden haben. Die Lehren wollen uns das rechte Verständnis vermitteln. Wenn wir die Dinge nicht richtig verstehen, können wir keinen inneren Frieden erreichen.

Nachdem die verschiedenen Buddhas erwacht waren und ihre ersten Lehren vermittelt hatten, wiesen sie auf diese beiden Extreme hin – das Schwelgen im Vergnügen und das Schwelgen im Schmerz. Diese beiden Arten der Verblendung sind die entgegengesetzten Pole, zwischen denen diejenigen hin und her pendeln müssen, die sich Sinnesfreuden überlassen. Sie können niemals zur Ruhe kommen. Auf diesen Wegen kreist man im *samsāra*.\*

\* *Samsāra*: Das Rad der Existenz; wörtlich: „unaufhörliches Wandern“; der kontinuierliche Prozess von Geburt, Alter und Tod, der immer wieder und wieder stattfindet.

Der Erwachte beobachtete, dass alle Wesen in diesen beiden Extremen feststecken und nie den Mittleren Weg des Dhamma sehen. Deshalb wies er sie darauf hin, um ihnen die schlimmen Folgen beider zu zeigen. Weil wir immer noch festsitzen, weil wir immer noch wollen, leben wir immer weiter unter ihrem Einfluss. Der Erwachte erklärte, es seien Wege des Rausches, nicht die Wege eines Meditierenden, keine Wege zum Frieden. Es sind Wege des Schwelgens im Vergnügen und des Schwelgens im Schmerz oder, einfach gesagt, der Weg der Schlawheit und der Weg der Anspannung.

Wenn ihr im Innern von Moment zu Moment nachforscht, werdet ihr feststellen, dass der angespannte Weg Ärger bedeutet und der Weg des Kummers ist. Auf diesem Weg finden sich nur Schwierigkeiten und Bedrängnis. Wenn ihr das Schwelgen im Vergnügen überwunden habt, habt ihr auch das Glück überwunden. Glück und Unglück sind keine friedlichen Zustände. Der Buddha lehrte, beide loszulassen. Das ist richtige Praxis. Das ist der Mittlere Weg.

Diese Worte „Mittlerer Weg“ beziehen sich nicht auf unseren Körper und unser Reden, sie beziehen sich auf den Geist. Wenn ein mentaler Eindruck entsteht, den wir nicht mögen, wirkt sich dies auf den Geist aus und es entsteht Verwirrung. Wenn der Geist verwirrt ist, wenn er „aufgewühlt“ ist, sind wir nicht auf dem richtigen Weg. Wenn ein mentaler Eindruck entsteht, den wir mögen, geht der Geist über in das Schwelgen am Genuss – und das ist auch nicht der Weg.

Wir Menschen wollen kein Leiden, wir wollen Glück. Tatsächlich ist Glück jedoch nur eine verfeinerte Form des Leidens. Das Leiden selbst ist die grobe Form. Ihr könnt es mit einer Schlange vergleichen. Der Kopf der Schlange ist wie Unglück, der Schwanz der Schlange ist wie Glück. Der Kopf der Schlange ist wirklich gefährlich, denn sie hat Giftzähne. Wenn ihr sie berührt, beißt die Schlange sofort. Selbst wenn ihr den Kopf meidet und sie nur am Schwanz berührt, dreht sie sich um und beißt euch, weil sowohl der Kopf als auch der Schwanz zu der einen Schlange gehören.

Auf dieselbe Weise entstehen sowohl Glück und Unglück oder Vergnügen und Betrübtheit aus der gleichen Ursache – dem Verlangen. Wenn ihr also

glücklich seid, ist der Geist nicht friedlich. Er ist es wirklich nicht! Wenn wir zum Beispiel die Dinge bekommen, die wir mögen, wie Reichtum, Ansehen, Lob oder Glück, ist das Ergebnis Freude. Aber der Geist birgt immer noch einiges an Unbehagen, weil wir Angst haben, sie wieder zu verlieren. Und genau diese Angst ist kein friedlicher Zustand. Später können wir die Sache tatsächlich verlieren und dann leiden wir wirklich.

Wenn ihr nicht bewusst seid, droht, selbst wenn ihr glücklich seid, unmittelbar Leiden. Es ist genau das Gleiche, als berührte man den Schwanz der Schlange – wenn ihr nicht loslasst, beißt sie. Ganz gleich, ob es sich um den Schwanz der Schlange oder ihren Kopf handelt, das heißt um heilsame oder unheilsame Bedingungen, sie sind alle nur Merkmale des „Rades der Existenz“, des endlosen Wandels.

Der Buddha lehrte Ethik, Sammlung und Weisheit als den Weg zum Frieden, den Weg zum Erwachen. Aber in Wahrheit sind diese Dinge nicht das Wesentliche des Buddhismus. Sie sind nur der Weg. Der Erwachte nannte sie *maggā*<sup>\*</sup>, „Pfad“. Die Essenz des Buddhismus ist Frieden und dieser Frieden entsteht, wenn man die Natur aller Dinge wirklich kennt. Bei genauem Hinschauen erkennen wir, dass Frieden weder Glück noch Unglück ist. Keines davon entspricht der Wahrheit.

Der Buddha forderte uns auf, den menschlichen Geist zu erkennen und zu erforschen, den wir nur durch seine Tätigkeit erkennen können. Der wahre „ursprüngliche“ Geist hat nichts, an dem er zu ermessen und zu erkennen wäre. In seinem natürlichen Zustand ist er unerschütterlich und bewegt sich nicht. Wenn Glück entsteht, heißt das nur, dass sich der Geist in einem mentalen Eindruck verliert. Bewegung entsteht. Diese Bewegung des Geistes führt zu Festhalten und Anhaftung an jenen Dingen.

Der Buddha hat den Praxis-Weg bereits komplett festgelegt, aber wir haben ihn noch nicht praktiziert, höchstens in Worten. Unser Geist und unsere Sprache sind noch nicht in Harmonie, wir schwelgen nur in leeren Worten. Aber die Grundlage des Buddhismus beschränkt sich nicht darauf, nur darüber zu sprechen und Vermutungen anzustellen. Die wahre Basis

<sup>\*</sup> *Maggā*: „Pfad“, speziell der Pfad zum Beenden des Leidens.

des Buddhismus ist die volle Kenntnis der Wahrheit der Realität. Wenn man diese Wahrheit kennt, braucht man keine Lehre mehr. Wenn jemand sie nicht kennt, auch wenn er sich dann die Lehre anhört, dann hört er sie nicht wirklich. Deshalb sagte der Buddha: „Der Erwachte zeigt nur den Weg“. Er kann nicht für euch praktizieren, weil die Wahrheit etwas ist, das man nicht in Worte fassen kann, nicht verschenken kann.

Alle Lehren sind lediglich Gleichnisse und Vergleiche, um dem Geist zu helfen, die Wahrheit zu erkennen. Wenn wir die Wahrheit nicht gesehen haben, müssen wir leiden. Zum Beispiel verwenden wir häufig den Begriff *sankhāra*\*, wenn wir den Körper meinen. Jeder kann das sagen, aber in der Tat haben wir Probleme, nur weil wir die Wahrheit dieser *sankhāra* nicht kennen und uns daher an ihnen festklammern. Weil wir die Wahrheit des Körpers nicht kennen, leiden wir.

Hier ist ein Beispiel. Angenommen, ihr geht eines Morgens zur Arbeit, und ein Mann auf der anderen Straßenseite pöbelt euch an. Sobald ihr diese Beschimpfung hört, verlässt euer Geist seinen üblichen Zustand. Ihr fühlt euch nicht gut, ihr seid wütend und verletzt. Dieser Mann geht herum und beschimpft euch Tag und Nacht. Immer wenn ihr seine Beleidigungen hört, werdet ihr wütend und selbst wenn ihr nach Hause kommt, seid ihr immer noch wütend, weil ihr Rachegefühle hegt und es ihm heimzahlen wollt.

Ein paar Tage später kommt jemand anderes vorbei und sagt „Hey! Der Mann, der Sie neulich beschimpft hat, der ist wahnsinnig, er ist verrückt! Seit Jahren! Er beschimpft jeden so. Niemand nimmt Notiz von dem, was er sagt.“ Sobald ihr das hört, seid ihr plötzlich erleichtert. Aller Ärger, alle Verletzungen, die sich seit Tagen in euch aufgestaut haben, schmelzen komplett dahin. Warum? Weil ihr jetzt die Wahrheit wisst. Vorher dachtet ihr, der Mann sei normal, also wart ihr wütend auf ihn. So zu denken, ließ euch leiden. Sobald ihr die Wahrheit erfahren habt, ändert sich alles: „Oh, er ist verrückt! Das erklärt alles!“

Wenn ihr das versteht, fühlt ihr euch gut, weil ihr es selbst wisst. In dem Wissen könnt ihr loslassen. Wenn ihr die Wahrheit nicht kennt, haftet ihr

\* *Sankhāra*: Formation, Verbund, [Gestaltung, Konstrukt, Entscheidung].

genau da an. Als ihr dachtet, dieser Mann, der euch beschimpft hatte, sei normal, hättet ihr ihn töten können. Aber wenn ihr die Wahrheit herausgefunden habt, wenn ihr versteht, dass er verrückt ist, fühlt ihr euch viel besser. Dies ist Erkennen der Wahrheit.

Jemand, der den Dhamma sieht, macht eine ähnliche Erfahrung. Wenn Anhaftung, Aversion und Täuschung verschwinden, verschwinden sie auf diese Weise. Solange wir diese Dinge nicht erkennen, denken wir: „Was kann ich tun? Ich bin voller Gier und Abneigung.“ Dies ist keine klare Erkenntnis. Genauso, wie wir dachten, der Verrückte sei normal. Wenn wir endlich sehen, dass er die ganze Zeit verrückt war, sind wir aller Sorgen ledig. Niemand kann euch das zeigen. Nur wenn der Geist es selbst sieht, kann er die Anhaftung entwurzeln und aufgeben.

Mit diesem Körper, den wir „*sankhāra*“ nennen, ist es dasselbe. Obwohl der Buddha erklärt hat, dass der Körper nicht substanzuell ist oder ein reales Wesen als solches, stimmen wir dem nicht zu; wir halten uns hartnäckig an ihm fest. Wenn der Körper sprechen könnte, würde er uns den ganzen Tag sagen: „Du bist nicht mein Besitzer, weißt du.“ Eigentlich sagt er es uns die ganze Zeit, aber es ist Dhamma-Sprache, also können wir sie nicht verstehen.

Zum Beispiel verändern sich die Sinnesorgane Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper ständig, aber ich habe noch nie erlebt, dass sie auch nur einmal um Erlaubnis gefragt hätten! Es ist wie mit Kopf- oder Bauchschmerzen – der Körper braucht keine Erlaubnis dazu, er legt einfach los und folgt seinem natürlichen Weg. Das heißt, der Körper erlaubt niemandem, sein Besitzer zu sein, er hat keinen Besitzer. Der Buddha beschrieb ihn als ein Objekt ohne Substanz.

Wir verstehen den Dhamma nicht und daher verstehen wir diese „*sankhāra*“ nicht; wir halten sie für unser Selbst, als zu uns gehörend oder zu anderen gehörend. Dies führt zum Ergreifen. Aus Ergreifen entsteht „Werden“. Ist „Werden“ entstanden, dann gibt es Geburt. Sobald Geburt entsteht, folgen Alter, Krankheit, Tod ... dann entsteht die ganze Masse des Leidens.

Dies ist *paṭicca-samuppāda*:\* Nichtwissen führt zu Willensaktivitäten, diese führen zu Bewusstsein und so weiter. All diese Dinge sind einfach Ereignisse im Geist. Wenn wir mit etwas in Kontakt kommen, was wir nicht mögen und wir sind nicht achtsam, ist Nichtwissen da. Das Leiden macht sich sofort bemerkbar. Aber der Geist durchläuft diese Veränderungen so schnell, dass wir nicht mithalten können. Es ist das Gleiche, wie wenn ihr von einem Baum fällt. Bevor ihr wisst, was los ist – „Bumm!“ – liegt ihr auf dem Boden. Tatsächlich habt ihr auf dem Weg viele Äste und Zweige passiert, aber ihr konntet sie nicht zählen, ihr konntet euch nicht an sie erinnern, während ihr an ihnen vorbeigerauscht seid. Ihr fallt einfach runter und dann „Bumm!“.

Mit *paṭicca-samuppāda* ist es genauso. Wenn wir es auffächern wie in den Schriften, dann lautet es so:

Bewusstsein führt zu Geist und Materie,  
Geist und Materie führen zu den sechs Sinnesgrundlagen,  
die sechs Sinnesgrundlagen zu Kontakt,  
Kontakt führt zu Gefühl,  
Gefühl zu Durst,  
Durst zu Anhaften,  
Anhaften zu Werden,  
Werden zu Geburt,  
Geburt führt zu Alter, Krankheit, Tod  
und allen Formen von Betrübnis.

Aber in Wirklichkeit ist es anders: Wenn ihr mit etwas in Berührung kommt, was ihr nicht mögt, entsteht das Leiden unmittelbar! Dieses Gefühl des Leidens ist in Wirklichkeit das Ergebnis der gesamten Kette des *paṭicca-samuppāda*. Deshalb ermahnte der Buddha seine Schüler, ihren eigenen Geist zu untersuchen und in vollem Umfang kennenzulernen.

Wenn Menschen in die Welt hineingeboren werden, haben sie keine Namen – einmal geboren, benennen wir sie. Das ist Konvention. Wir geben den Leuten Namen, aus Zweckdienlichkeit, damit sie sich gegenseitig

\* *Paṭicca-samuppāda*: Abhängiges Mitentstehen; abhängiger Ursprung; die Beschreibung des Entstehens und Vergehens der fünf *khandha*.

rufen können. So ist es auch mit den Schriften. Wir trennen alles voneinander und geben jedem Ding ein Etikett, um leichter mit dem Studium der Realität umgehen zu können. In der gleichen Weise sind alle Dinge einfach *sankhāra*. Von Haus aus sind sie nicht mehr als zusammengesetzte Dinge. Der Buddha bezeichnete sie als unbeständig, unzulänglich und Nicht-Selbst. Sie sind instabil. Wir verstehen das nicht vollständig, unser Verständnis ist nicht gradlinig und somit haben wir eine falsche Sichtweise. Sie besteht darin, dass die *sankhāra* uns ausmachen, das heißt wir die *sankhāra* sind, oder dass Glück und Unglück uns ausmachen, das heißt, dass wir Glück und Unglück sind. Das ist kein volles, klares Erkennen der wahren Natur der Dinge. In Wahrheit können wir all diese Dinge nicht zwingen, unseren Wünschen zu folgen, sie folgen dem Weg der Natur.

Hier ein einfaches Beispiel: Nehmt an, ihr steht mitten auf einer Straße, die Autos und Lastwagen rasen auf euch zu. Es nützt nichts, wütend auf sie zu sein und „Stopp! Stopp! Fahrt nicht hier entlang!“ zu rufen. Es ist eine Straße, ihr könnt ihnen das nicht sagen. Also, was könnt ihr machen? Die Straße verlassen! Autos fahren auf Straßen und wenn ihr das nicht wollt, dann leidet ihr.

Mit den *sankhāra* ist es das Gleiche. Wir sagen, sie stören uns, zum Beispiel wenn wir in der Meditation sitzen und ein Geräusch hören. Wir denken: „Oh, das stört mich.“ Wenn wir das Geräusch als störend empfinden, leiden wir. Wenn wir ein wenig tiefer forschen, sehen wir, dass wir es sind, die das Geräusch stören! Das Geräusch ist einfach nur ein Geräusch. Wenn wir es so verstehen, dann ist da nicht mehr dran, wir lassen es so sein, wie es ist. Wir sehen, dass das Geräusch eine Sache ist, wir sind eine andere. Jemand der glaubt, dass das Geräusch ihn stört, ist jemand, der sich selbst nicht sieht. Wirklich nicht! Sobald ihr euch selbst seht, seid ihr entspannt. Das Geräusch ist nur ein Geräusch, warum solltet ihr es ergreifen? Ihr seht, in Wahrheit wart ihr es, die das Geräusch gestört haben.

Das ist echte Kenntnis der Wahrheit. Ihre seht beide Seiten, also habt ihr Frieden. Wenn ihr nur eine Seite seht, entsteht Leiden. Sobald ihr beide Seiten seht, folgt ihr dem Mittleren Weg. Das ist die richtige Übung des Geistes. Das nennen wir Begradigung unseres Verständnisses.

Auf dieselbe Weise ist die Natur aller *sankhāra* Vergänglichkeit und Tod, aber wir wollen sie ergreifen; wir tragen sie mit uns herum und begehren sie. Wir wollen, dass sie wahr sind. Wir wollen Wahrheit in Dingen finden, die nicht wahr sind. Immer, wenn jemand es so sieht und sich an den *sankhāra* als sein Selbst festhält, leidet er.

Die Dhamma-Praxis hängt nicht davon ab, ein Mönch zu sein, ein Novize oder ein Laie; sie hängt davon ab, wie weit man sein Verständnis begründet. Wenn unser Verständnis richtig ist, kommen wir zur Ruhe. Egal, ob ihr ordiniert seid oder nicht, jeder hat die Möglichkeit den Dhamma zu praktizieren und zu kontemplieren. Wir alle kontemplieren das Gleiche. Wenn ihr Frieden erreicht, ist es genau derselbe Frieden; es ist derselbe Pfad mit denselben Methoden.

Daher unterschied der Buddha nicht zwischen Laien und Mönchen, er lehrte alle Menschen zu praktizieren, um die Wahrheit der *sankhāra* zu erfahren. Wenn wir diese Wahrheit kennen, lassen wir die *sankhāra* los. Wenn wir die Wahrheit kennen, gibt es kein „Werden“ und keine Geburt mehr. Wie soll das gehen? Geburt kann nicht mehr stattfinden, weil wir die Wahrheit der *sankhāra* vollständig erkennen. Wenn wir die Wahrheit vollständig erkennen, ist Frieden. Haben oder Nicht-Haben ist alles das Gleiche. Gewinn und Verlust sind eins. Der Buddha lehrte uns, das zu erkennen. Das ist Frieden; Frieden jenseits von Glück und Unglück, jenseits von Freude und Leid.

Wir müssen verstehen, dass geboren zu werden nicht zwingend ist. Auf welche Weise geboren? In die Freude geboren: Wenn wir etwas bekommen, was uns gefällt, freuen wir uns darüber. Wenn man sich an dieser Freude nicht festhält, gibt es keine Geburt. Wenn man anhaftet, nennt man es „Geburt“! Wenn wir also etwas bekommen, werden wir nicht in die Freude geboren. Wenn wir etwas verlieren, werden wir nicht in den Kummer hinein geboren. Es passiert ohne Geburt und Tod. Geburt und Tod beruhen beide darauf, sich an die *sankhāra* zu klammern und sie wertzuschätzen.



## *Der innere Mittlere Weg*

So sagte der Buddha: „Für mich gibt es kein Werden mehr, das heilige Leben\* ist vollbracht, dies ist meine letzte Geburt.“ Da! Er kannte das Geburtlose und das Todlose. Er ermahnte seine Nachfolger ständig, das zu erkennen. Das ist die richtige Praxis. Wenn ihr sie nicht erreicht, wenn ihr den Mittleren Weg nicht erreicht, werdet ihr das Leiden nicht überwinden.

\* Heiliges Leben: das enthaltsame Leben; oft eine Bezeichnung des Mönchslebens.



## 2.

---

# Der unvergleichliche Frieden

ES IST SEHR WICHTIG, den Dhamma zu praktizieren. Wenn wir nicht praktizieren, ist unser gesamtes Wissen nur oberflächlich und äußerlich. Es ist, als hätten wir Früchte, ohne sie zu essen. Obwohl wir sie in der Hand halten, nutzen wir sie nicht. Nur durch das Essen der Früchte lernen wir ihren Geschmack wirklich kennen.

Der Buddha pries diejenigen nicht, die nur anderen glauben; er lobte hingegen die Menschen, die selbst erkennen. Es ist wie mit den Früchten: Wenn wir sie probiert haben, müssen wir niemanden mehr fragen, ob sie süß oder sauer sind. Unser Problem ist gelöst. Wieso? Weil wir gemäß der Wirklichkeit sehen. Einer, der den Dhamma erkannt hat, ist wie jemand, der die Süße oder das Saure des Obstes gekostet hat. Alle Zweifel sind beendet.

Wenn wir über Dhamma sprechen, können wir viel sagen, aber in der Regel kann er auf vier Dinge reduziert werden. Man sollte einfach das Leiden kennen, die Ursache des Leidens, das Ende des Leidens und den Praxisweg, der zum Ende des Leidens führt.

Mehr gibt es nicht. Alles, was wir bisher auf dem Weg der Praxis erlebt haben, kann man auf diese vier Dinge zurückführen. Wenn wir diese Dinge kennen, sind unsere Probleme gelöst.

Wo werden diese vier Dinge geboren? Sie werden im Körper und im Geist geboren, nirgendwo sonst. Aber warum ist die Lehre des Buddha so

detailliert und umfangreich? Um diese Dinge genauer zu erklären, um uns zu helfen, sie zu sehen.

Als Siddhattha Gotama\* in die Welt hineingeboren wurde, war er, bevor er den Dhamma sah, ein gewöhnlicher Mensch wie wir. Als er erkannte, was er erkennen musste – die Wahrheit des Leidens, die Ursache, das Ende und der Weg, der zum Ende des Leidens führt – realisierte er den Dhamma und wurde zu einem vollkommen erwachten Buddha.

Wenn wir den Dhamma verwirklichen, kennen wir ihn, wo auch immer wir sitzen; wo auch immer wir sind, hören wir die Lehren des Buddha. Wenn wir Dhamma verstehen, ist der Buddha in unserem eigenen Geist, ist der Dhamma in unserem eigenen Geist wie die Praxis, die zur Weisheit führt. Indem wir den Buddha, den Dhamma und den Sangha in unserem Geist haben, erkennen wir selbst klar die wahre Natur unserer Handlungen, seien sie nun gut oder schlecht.

Auf diese Weise verwarf der Buddha weltliche Meinungen, Lob und Kritik. Wenn die Leute ihn lobten oder kritisierten, akzeptierte er das einfach als das, was es war. Diese beiden Dinge sind einfach weltliche Gegebenheiten, sie erschütterten ihn nicht. Warum nicht? Weil er das Leiden erkannt hatte. Er wusste, wenn er dem Lob oder der Kritik glaubte, ließe ihn das leiden.

Wenn Leiden entsteht, wühlt es uns auf, wir fühlen uns angespannt. Was ist die Ursache dieses Leidens? Wir kennen die Wahrheit nicht, das ist die Ursache. Wenn die Ursache vorhanden ist, entsteht Leiden. Einmal da, wissen wir nicht, wie man es aufhalten kann. Je mehr wir versuchen, es zu stoppen, desto mehr kommt es auf. Wir sagen: „Kritisiere mich nicht“ oder „Gib mir nicht die Schuld“. Wenn man versucht, es so zu stoppen, wird das Leiden nur stärker, es endet nicht.

So lehrte der Buddha, dass der Weg zum Ende des Leidens darin besteht, den Dhamma als eine Realität in unserem eigenen Geist entstehen zu lassen. Wir selbst bezeugen den Dhamma. Wenn jemand sagt, wir seien gut, verlieren wir uns nicht darin. Sie sagen, wir seien nicht gut und wir gehen

\*Siddhattha Gotama: Der Name des historischen Buddha.

auch darin nicht verloren. Auf diese Weise können wir frei sein. „Gut“ und „Böse“ sind nur weltliche *dhammas*\*. Es sind nur Geisteszustände. Wenn wir ihnen folgen, wird unser Geist die Welt, wir tappen einfach im Dunkel und finden keinen Ausweg.

Wenn es so abläuft, haben wir uns selbst noch nicht gemeistert. Wir versuchen, andere zu schlagen, aber dabei schlagen wir nur uns selbst; wenn wir uns jedoch selbst meistern, dann besitzen wir allumfassende Meisterschaft über alle mentalen Gestaltungen, Formen, Geräusche, Gerüche, den Geschmack und die körperlichen Gefühle.

Jetzt spreche ich von Äußerlichkeiten, sie sind so, aber das Äußere spiegelt sich auch im Inneren. Manche Leute kennen nur das Äußere, nicht das Innere. So sprechen wir davon „den Körper im Körper zu sehen“. Wenn wir den äußeren Körper sehen, reicht das nicht, wir müssen den Körper im Körper erkennen. Nachdem wir dann den Geist untersucht haben, sollten wir den Geist im Geist erkennen.

Warum sollten wir den Körper untersuchen? Was ist dieser „Körper im Körper“? Wenn wir davon sprechen, den Geist zu erkennen, was ist dieser „Geist“? Wenn wir den Geist nicht erkennen, erkennen wir die Dinge im Geist nicht. Das heißt, wir kennen das Leiden nicht, kennen die Ursache, das Ende und den Weg zum Ende des Leidens nicht. Die Dinge, die helfen sollen, das Leiden zu beseitigen, helfen nicht, weil wir uns von den Dingen ablenken lassen, die das Leiden verschlimmern. Es ist, als juckte unser Kopf und wir würden uns am Bein kratzen! Das verschafft uns offensichtlich keine Linderung, wenn unser Kopf juckt. Auf die gleiche Weise wissen wir nicht, wie man mit Leiden umgeht, und wir kennen die Praxis nicht, die zum Ende des Leidens führt.

Nehmt zum Beispiel den Körper, diesen Körper, den jeder von uns zu diesem Treffen mitgebracht hat. Wenn wir nur die Form des Körpers sehen, können wir dem Leiden nicht entkommen. Warum nicht? Weil wir noch nicht das Innere des Körpers sehen, sondern nur das Äußere. Wir verstehen ihn als etwas Schönes, als etwas Substanzielles. Der Buddha

\*Weltliche *dhammas*: Die acht weltlichen Bedingungen Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Glück und Leid, Ruhm und Schande.

sagte, ihn nur so zu sehen, sei nicht genug. Wir sehen das Äußere mit unseren Augen; ein Kind kann es sehen, Tiere können es sehen, es ist nicht schwierig. Das Äußere des Körpers ist leicht zu sehen, aber nachdem wir es gesehen haben, kleben wir daran, erkennen seine Wahrheit nicht. Nachdem wir es gesehen haben, greifen wir danach und es beißt uns!

Wir sollten also den Körper im Körper untersuchen. Nur zu, schaut euch an, was immer auch im Körper ist. Wenn wir nur das Äußere sehen, ist das nicht klar genug. Wir sehen Haare, Nägel und so weiter und sie sind nur hübsche Dinge, die uns verlocken. Also lehrte der Buddha, das Innere des Körpers und den Körper im Körper zu sehen. Was ist im Körper? Schaut genau hin! Wir finden viele Überraschungen darin, denn obwohl sie in uns sind, haben wir sie noch nie gesehen. Wohin wir auch gehen, tragen wir sie mit uns herum; wenn wir zum Beispiel Auto fahren, haben wir sie dabei, aber dennoch kennen wir sie überhaupt nicht.

Es ist, als besuchten wir Verwandte und sie gäben uns ein Geschenk. Wir nehmen es und stecken es ohne es zu öffnen sofort in unsere Tasche. Später, wenn wir es endlich öffnen – ist es voller giftiger Schlangen! Unser Körper ist auch so. Wenn wir nur die Schale sehen, finden wir ihn schön und völlig in Ordnung. Aber wir vergessen uns selbst. Wir vergessen Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst. Wenn wir in diesen Körper schauen, ist es wirklich abstoßend.

Wenn wir die Dinge gemäß der Realität sehen, ohne dabei zu versuchen, sie uns zu versüßen, stellen wir fest, dass sie wirklich erbärmlich und ermüdend sind. Leidenschaftslosigkeit wird entstehen. Dieses Gefühl von „Desinteresse“ bedeutet nicht, dass wir Abneigung gegen die Welt oder irgendetwas fühlen; unser Geist räumt einfach auf, unser Geist lässt los. Wir sehen die Dinge nicht mehr als substanzuell oder zuverlässig an, sondern gemäß ihrer Natur, so wie sie sind. Egal was wir von ihnen wollen, sie gehen einfach ihren eigenen Weg. Ob wir lachen oder weinen, sie sind einfach so, wie sie sind. Dinge, die instabil sind, sind instabil. Dinge, die nicht schön sind, sind nicht schön.

Der Buddha sagte also, wenn wir Formen, Geräusche, Geschmack, Gerüche, körperliche Gefühle oder mentale Zustände erleben, sollten wir sie

loslassen. Wenn das Ohr Geräusche hört, lasst sie los. Wenn die Nase einen Geruch wahrnimmt, lasst ihn gehen, belastet ihn einfach an der Nase! Und wenn körperliche Gefühle auftauchen, lasst die Zu- oder Abneigung los, die darauf folgt, lasst sie dorthin zurückkehren, wo sie geboren wurde. Dasselbe gilt für mentale Zustände. Lasst all diese Dinge einfach gehen. Das ist Erkenntnis. Ob Glück oder Unglück, es ist alles das Gleiche. Das nennt man Meditation.

Meditation bedeutet, den Geist friedvoll zu machen, um Weisheit entstehen zu lassen. Wir müssen mit Körper und Geist üben, um die Sineseeindrücke in Form von Formen, Geräuschen, Geschmack, Gerüchen, Berührungen und mentalen Gestaltungen zu sehen und zu erkennen. Kurz gesagt ist es nur eine Frage von Glück oder Unglück. Glück ist ein angenehmes Gefühl im Geist, Unglück ist eben ein unangenehmes Gefühl. Der Buddha hat gelehrt, dieses Glück und Unglück vom Geist zu trennen. Der Geist ist das, was erkennt. Glück oder Unglück, Mögen oder Nicht-Mögen sind Gefühle\*. Wenn der Geist diesen Dingen nachgibt, können wir sagen, dass er an Glück und Unglück anhaftet, es wert findet, daran festzuhalten. Dieses Ergreifen ist etwas, was der Geist macht; Glück oder Unglück sind nur Gefühle.

Der Buddha hat uns gesagt, wir sollen den Geist und das Gefühl trennen, aber er wollte sie nicht buchstäblich auf verschiedene Orte verteilen. Er meinte damit, dass der Geist Glück und Unglück erkennen muss. Wenn man zum Beispiel in *samādhi*\*\* sitzt und Frieden den Geist erfüllt, kommt Glück auf, aber es erreicht uns nicht oder es kommt Unglück auf, aber es erreicht uns nicht. So trennt man das Gefühl vom Geist. Wir können es mit Öl und Wasser in einer Flasche vergleichen. Sie vermischen sich nicht. Selbst wenn man versucht, sie miteinander zu mischen, bleibt das Öl Öl und das Wasser bleibt Wasser, weil sie von unterschiedlicher Dichte sind.

Der natürliche Zustand des Geistes ist weder Glück noch Unglück. Wenn Gefühl in den Geist eindringt, wird Glück oder Unglück geboren. Mit

\* Im Original: Feeling, in Pāli *vedanā*. Gefühle sollten verstanden werden, so wie Ajahn Chah es hier beschreibt: Die geistigen Zustände von Vergnügen und Schmerz, [von Angenehmem und Unangenehmem].

\*\* *Samādhi*: Sammlung, Einspitzigkeit des Geistes, geistige Stabilität.

Achtsamkeit erkennen wir das angenehme Gefühl als angenehmes Gefühl. Der Geist, der erkennt, wird es nicht aufnehmen. Glück ist da, aber es ist „außerhalb“ des Geistes und nicht darin vergraben. Der Geist sieht es einfach klar.

Wenn wir unglücklich Sein vom Geist trennen, heißt das, dass es kein Leiden mehr gibt, dass wir es nicht mehr erleben? Nein, wir erleben es, aber wir kennen den Geist als den Geist, das Gefühl als Gefühl. Wir klammern uns nicht an dieses Gefühl oder beschäftigen uns damit. Der Buddha hat diese Dinge durch Erkennen voneinander getrennt. Hat er gelitten? Er kannte den Zustand des Leidens, haftete aber nicht daran an; wir können sagen, er habe das Leiden abgeschnitten. Und da war auch Glück, aber er erkannte dieses Glück; wenn es nicht erkannt wird, ist es wie ein Gift. Er hielt es nicht für sein Selbst. Glück war aufgrund von Erkenntnis vorhanden, aber in seinem Geist existierte es nicht. So sagen wir, er habe Glück und Unglück von seinem Geist getrennt.

Wenn wir sagen, dass der Buddha und die Erwachten Befleckungen getötet haben, meinen wir das nicht wörtlich. Wenn sie alle Befleckungen getötet hätten, hätten wir wahrscheinlich keine mehr! Sie töteten Befleckungen nicht; wenn sie diese als das erkannten, was sie waren, ließen sie sie los. Jemand, der dumm ist, wird sie ergreifen, aber die Erwachten erkannten die Befleckungen in ihrem eigenen Geist als Gift, also fegten sie sie hinaus. Sie fegten das hinaus, was sie leiden ließ, sie töteten es nicht. Wer das nicht weiß, wird manches, wie zum Beispiel Glück, als gut empfinden und es dann ergreifen, aber der Buddha hat es nur erkannt und es einfach weggewischt.

Wenn jedoch in uns ein Gefühl aufsteigt, hängen wir ihm nach; das heißt, der Geist beschäftigt sich mit dem Glück und dem Unglück. Tatsächlich sind der Geist und seine Aktivitäten zwei verschiedene Dinge. Die Aktivitäten des Geistes, angenehmes Gefühl, unangenehmes Gefühl sind geistige Eindrücke, sie sind die Welt. Wenn der Geist dies erkennt, kann er mit Glück und Unglück gleichermaßen umgehen. Warum? Weil er die Wahrheit dieser Dinge erkennt. Jemand, der sie nicht kennt, betrachtet sie, als hätten sie unterschiedlichen Wert, aber derjenige, der sie kennt, betrachtet sie als gleichwertig. Wenn man sich an Glück klammert, wird



später Unglück daraus geboren, denn das Glück ist instabil und ändert sich ständig. Wenn Glück verschwindet, entsteht Unglück.

Der Buddha erkannte, dass sowohl das Glück als auch das Unglück unbefriedigend sind, dass sie den gleichen Stellenwert haben. Wenn Glück aufkam, ließ er es los. Er praktizierte auf die rechte Weise, er sah, dass beide Dinge dieselben Vor- und Nachteile haben. Sie unterstehen dem Gesetz des Dhamma, das heißt, sie sind instabil und unbefriedigend. Einmal geboren, sterben sie. Als er das sah, entstand rechte Ansicht\*, der Weg der richtigen Praxis wurde klar. Egal, welche Art von Gefühl oder Denken in seinem Kopf aufkam, er erkannte es als das ständige Spiel von Glück und Unglück. Er klammerte sich nicht an sie.

Kurz nach seinem Erwachen hielt der Buddha einen Vortrag über Schwelgen im Genuss und Schwelgen im Schmerz. „Mönche! Schwelgen im Genuss ist der lockere Weg, Schwelgen im Schmerz ist der angespannte Weg.“ Dies waren genau die beiden Dinge, die seine Praxis störten, bis zu dem Tag, an dem er erwachte, denn vorher hatte er sie nicht losgelassen. Als er sie erkannte, ließ er sie los und konnte so seine erste Lehrrede halten.

Wir können also sagen, ein Meditierender solle nicht den Weg des Glücks oder des Unglücks einschlagen. Aber er sollte diese Wege kennen. Wenn er die Wahrheit des Leidens kennt, kennt er die Ursache des Leidens, das Ende des Leidens und den Weg zum Ende des Leidens. Und der Ausweg aus dem Leiden ist die Meditation selbst. Einfach ausgedrückt, müssen wir achtsam sein.

Achtsamkeit ist Bewusstheit oder Präsenz des Geistes. Was denken wir gerade, was machen wir? Was haben wir gerade bei uns? So beobachten wir, wir sind uns bewusst, wie wir leben. Wenn man so praktiziert, kann Weisheit entstehen. Wir prüfen und untersuchen zu jeder Zeit, in allen Haltungen des Körpers. Wenn ein mentaler Eindruck entsteht, den wir mögen, erkennen wir ihn als solchen und halten ihn nicht für substanzial. Es ist einfach nur Glück. Und wenn Unzufriedenheit entsteht, erkennen

\* Rechte Ansicht: Der erste der acht Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades.

wir, dass es Schwelgen im Schmerz ist und nicht der Weg eines Meditierenden.

Dies nennen wir das Trennen des Geistes vom Gefühl. Wenn wir klug sind, haften wir nicht an, wir lassen Dinge so sein. Wir werden „die, die erkennen“. Der Geist und das Gefühl sind wie Öl und Wasser; sie befinden sich in derselben Flasche, aber sie mischen sich nicht. Selbst wenn wir krank sind oder Schmerzen haben, erkennen wir immer noch das Gefühl als Gefühl und den Geist als Geist. Wir kennen die schmerzhaften oder angenehmen Zustände, aber wir identifizieren uns nicht mit ihnen. Wir bleiben nur im Frieden, dem Frieden, der über angenehmes und unangenehmes hinausgeht.

So solltet ihr es verstehen, denn wenn es kein dauerhaftes Selbst gibt, dann gibt es keine andere Zuflucht. So müsst ihr leben, das heißt ohne Glück und ohne Unglück. Ihr bleibt einfach beim Erkennen, ihr schleppt keine Dinge mit euch herum.

Solange wir noch nicht erwacht sind, mag das alles seltsam klingen, aber das spielt keine Rolle, wir haben uns nur unser Ziel so gesetzt. Der Geist ist der Geist. Er trifft auf Glück und Unglück und wir sehen sie nur als das, mehr ist nicht dran. Sie sind getrennt voneinander, nicht vermischt. Wenn sie alle miteinander vermischt sind, erkennen wir sie nicht. Es ist wie das Leben in einem Haus: Das Haus und sein Bewohner stehen in Beziehung zueinander, sind aber getrennt. Ist unser Haus gefährdet, sind wir verzweifelt, weil wir es schützen müssen, aber wenn es Feuer fängt, rennen wir raus. Wenn ein schmerzhaftes Gefühl entsteht, gehen wir raus, so wie wir das Haus verlassen. Wenn es in Flammen steht und wir es wissen, rennen wir heraus. Es sind voneinander getrennte Dinge, das Haus ist das eine und der Bewohner das andere.

Wir sagen, dass wir Geist und Gefühl auf diese Weise trennen, aber tatsächlich sind sie von Natur aus bereits getrennt. Unsere Einsicht besteht einfach in dem Erkennen dieser natürlichen Trennung gemäß der Realität. Wenn wir sagen, sie seien nicht getrennt, liegt das daran, dass wir uns an sie klammern, indem wir die Wahrheit ignorieren.

Der Buddha hat uns also gesagt, wir sollen meditieren. Diese Meditationspraxis ist sehr wichtig. Etwas allein mit dem Intellekt zu wissen, reicht nicht aus. Das Erkennen, das aus einer Praxis mit einem friedvollen Geist entsteht, und das Wissen aus dem Studium sind wirklich sehr unterschiedlich. Das Wissen aus dem Studium ist kein wirkliches Erkennen unseres Geistes. Der Geist versucht, sich daran festzuhalten und es zu bewahren. Und warum versuchen wir, es zu behalten? Nur, um es zu verlieren! Und wenn es verloren ist, weinen wir.

Wenn wir wirklich erkennen, dann lassen wir los und lassen die Dinge zurück. Wir erkennen, wie es ist und vergessen uns nicht. Wenn wir krank sind, verlieren wir uns nicht darin. Manche Leute denken: „Dieses Jahr war ich die ganze Zeit krank, ich konnte überhaupt nicht meditieren.“ Das sind die Worte einer wirklich törichten Person. Jemand, der krank ist oder im Sterben liegt, sollte wirklich fleißig praktizieren. Man könnte sagen, er hat keine Zeit zu meditieren. Er ist krank, er leidet, er traut seinem Körper nicht und er hat somit das Gefühl, dass er nicht meditieren kann. Aber wenn wir so denken, sind die Dinge schwierig. Das hat der Buddha nicht gelehrt. Er sagte, dass genau hier der Ort zum Meditieren ist. Wenn wir krank sind oder fast im Sterben liegen, dann können wir die Realität wirklich erkennen und sehen.

Andere sagen, dass sie keine Gelegenheit zur Meditation finden, weil sie zu beschäftigt sind. Manchmal besuchen mich Lehrer. Sie sagen, dass sie viel Verantwortung tragen, zum Meditieren bleibe keine Zeit. Ich frage sie: „Wenn Sie unterrichten, haben Sie dann Zeit zu atmen? – Ja. – Wie können Sie dann die Zeit zum Atmen finden, wenn die Arbeit so hektisch und verwirrend ist? Genau hier sind sie weit weg vom Dhamma.“

Tatsächlich handelt es sich bei dieser Praxis nur um den Geist und seine Gefühle. Es ist nicht etwas, dem ihr nachlaufen müsst, um das ihr kämpfen müsst. Während der Arbeit geht die Atmung weiter. Die Natur kümmert sich um die natürlichen Prozesse – wir müssen nur versuchen, uns gewahr zu sein. Einfach beständig versuchen, nach innen zu gehen, um klarzusehen. So ist Meditation.

Wenn wir diese Präsenz des Geistes haben, dann ist – egal, welche Arbeit wir verrichten – genau sie das Werkzeug, das es uns ermöglicht, kontinuierlich „richtig“ und „falsch“ zu erkennen. Tatsächlich gibt es viel Zeit zum Meditieren, aber wir verstehen die Praxis einfach nicht vollständig, das ist alles. Beim Schlafen atmen wir, beim Essen atmen wir, nicht wahr? Warum haben wir keine Zeit zum Meditieren? Wo immer wir sind, atmen wir. Wenn wir so denken, hat unser Leben so viel Wert wie unser Atem, wo immer wir sind, wir haben Zeit.

Alle Arten des Denkens sind geistige Zustände, keine Zustände des Körpers, also müssen wir einfach über Präsenz des Geistes verfügen. Dann erkennen wir jederzeit, was richtig und falsch ist. Im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen bleibt viel Zeit. Wir wissen einfach nicht, wie man sie richtig nutzt. Bitte zieht das in Betracht.

Wir können nicht vor dem Gefühl davonlaufen, wir müssen es erkennen. Gefühl ist nur Gefühl, Glück ist nur Glück, unglücklich Sein ist nur unglücklich Sein. Sie sind einfach nur das. Warum sollten wir uns an ihnen festhalten? Wenn der Geist klug ist, genügt es, einfach dies zu hören, um das Gefühl vom Geist zu trennen.

Wenn wir auf diese Weise kontinuierlich untersuchen, wird der Geist befreit, aber es ist keine Flucht durch Nichtwissen. Der Geist lässt los, aber er ist sich dessen bewusst. Er lässt nicht aus Dummheit los oder weil er die Dinge nicht so haben will, wie sie sind. Er lässt los, weil er der Wahrheit gemäß erkennt. Und dies bedeutet, die Natur zu sehen, die Realität, die uns umgibt.

Wenn wir das erkennen, sind wir jemand, der mit dem Geist und mit den mentalen Eindrücken geschickt umgeht. Wenn wir mit mentalen Eindrücken geschickt umgehen, gehen wir mit der Welt geschickt um. Wir sind ein „Kenner der Welt“. Der Buddha war jemand, der die Welt mit all ihren Schwierigkeiten klar durchschaute. Er wusste, das Mühsame und das, was nicht mühsam war, befand sich genau dort. Diese Welt ist so verwirrend. Wie konnte der Buddha sie kennen? Hier sollten wir verstehen, dass der Buddha-Dhamma nicht außerhalb unserer Möglichkeiten liegt.

In allen Haltungen sollten wir Präsenz des Geistes und Selbstgewahrsein haben – und wenn es Zeit ist, in Meditation zu sitzen, tun wir das.

Wir sitzen in Meditation, um innere Stille zu etablieren und geistige Energie zu kultivieren. Wir machen es nicht, um mit etwas Besonderem herumzuspielen. Einsichtsmeditation ist Sitzen in *samādhi*. An manchen Orten sagt man: „Jetzt sitzen wir in *samādhi*, danach machen wir Einsichtsmeditation.“ Teilt es nicht so auf! Geistesruhe ist die Basis, auf der Weisheit entsteht; Weisheit ist die Frucht der Ruhe. Sagt nicht, dass ihr zuerst Ruhemeditation und später Einsichtsmeditation macht – so geht das nicht! Ihr könnt beide nur sprachlich trennen. Genau wie bei einem Messer, dessen Klinge auf der einen Seite ist und der Rücken auf der anderen. Ihre könnt die beiden nicht voneinander trennen. Wenn ihr die eine Seite aufhebt, habt ihre beide in der Hand. So erzeugt Geistesruhe Weisheit.

Ethik oder Sittlichkeit ist der Vater und die Mutter des Dhamma. Am Anfang brauchen wir Sittlichkeit. Sittlichkeit ist Frieden. Das bedeutet, kein Fehlverhalten mit Körper oder Sprache zu begehen. Wenn wir nichts falsch machen, werden wir nicht aufgewühlt; wenn wir nicht aufgewühlt werden, entstehen Frieden und Sammlung im Geist.

Wir können sagen, dass Sittlichkeit, Sammlung und Weisheit der Weg ist, den alle Edlen zum Erwachen beschritten haben. Sie sind alle eins. Sittlichkeit ist Sammlung, Sammlung ist Sittlichkeit. Sammlung ist Weisheit, Weisheit ist Sammlung. Es ist wie mit einer Mango. Wenn sie eine Blume ist, nennen wir sie eine Blume. Wird sie zu einer Frucht, nennen wir sie eine Mango. Wenn sie reif ist, nennen wir sie eine reife Mango. Es ist alles die eine Mango, aber sie verändert sich ständig. Die große Mango wächst aus der kleinen Mango, die kleine Mango wird groß. Man kann ihnen unterschiedliche Namen geben oder einen einzigen. So hängen Sittlichkeit, Sammlung und Weisheit zusammen. Am Ende sind sie gemeinsam der Weg, der zum Erwachen führt.

Die Mango wächst einfach bis zur Reife, von dem Moment an, in dem sie als Blume erscheint. Das ist genug; so sollten wir es verstehen. Wie auch

immer andere es nennen, spielt keine Rolle. Wenn es geboren ist, wächst es bis ins hohe Alter und dann? Das sollten wir kontemplieren.

Manche Leute wollen nicht alt sein. Wenn sie alt werden, deprimiert sie das. Diese Leute sollten keine reifen Mangos essen! Warum wollen wir reife Mangos? Wenn sie nicht rechtzeitig reif sind, lassen wir sie künstlich reifen, nicht wahr? Aber wenn wir alt werden, sind wir voller Bedauern. Manche Leute weinen; sie haben Angst davor, alt zu werden oder zu sterben. Wenn es so ist, sollten sie keine reifen Mangos essen – besser nur die Blumen! Wenn wir das sehen, können wir den Dhamma sehen. Alles klärt sich auf, wir sind im Frieden. Entschließt euch einfach, so zu üben.

Heute sind also der Leiter der örtlichen Verwaltung mit seiner Belegschaft zusammengekommen, um den Dhamma zu hören. Sie sollten kontemplieren, was ich gesagt habe. Wenn etwas nicht richtig ist, entschuldigen Sie bitte. Aber um zu erkennen, ob es richtig oder falsch ist, müssen Sie es selbst üben und sehen. Was auch immer falsch ist, werfen Sie es raus. Wenn es richtig ist, dann nutzen Sie es. Aber eigentlich üben wir, um richtig und falsch loszulassen. Am Ende werfen wir einfach alles raus. Wenn es richtig ist, werfen Sie es raus; wenn es falsch ist ebenso! Gewöhnlicherweise ergreifen wir das, was richtig ist. Wenn es falsch ist, halten wir es für falsch und dann folgen Auseinandersetzungen. Aber der Dhamma ist der Ort, an dem es nichts gibt – überhaupt nichts.

## Konvention und Befreiung

DIE DINGE DIESER WELT sind lediglich Konventionen oder Übereinkommen, die wir selbst etabliert haben. Danach verlieren wir uns in ihnen und weigern uns, loszulassen, was dazu führt, dass wir an persönlichen Ansichten und Meinungen festhalten. Dieses Festhalten hört nie auf, es ist *saṃsāra*, der endlos weiter fließt. Er hört nie auf. Aber wenn wir uns mit der konventionellen Realität auskennen, dann kennen wir auch Befreiung. Und wenn wir klar erkennen, was Befreiung ist, dann kennen wir Konventionen. Dies bedeutet, den Dhamma zu erkennen. Genau hier gibt es Vollendung.

Nehmt zum Beispiel Menschen. In Wirklichkeit haben die Menschen keine Namen, wir werden nackt in die Welt geboren. Unsere Namen entstehen nur durch Konvention. Ich habe das kontempliert und mir wurde klar, dass es wirklich schaden kann, wenn man diese Wahrheit nicht erkennt. Es ist einfach etwas, das wir aus Zweckmäßigkeit verwenden. Ohne Konventionen könnten wir nicht kommunizieren, es gäbe nichts zu sagen, es gäbe keine Sprache.

Ich habe Leute aus dem Westen beim Meditieren beobachtet. Wenn sie, Männer wie Frauen, nach dem Sitzen aufstehen, berühren sie sich manchmal gegenseitig am Kopf.\* Als ich das sah, dachte ich: „He, wenn wir uns an Konventionen klammern, führt das geradewegs zu Befleckungen.“ Wenn

\*Das Berühren des menschlichen Kopfes wird in Thailand normalerweise als Beleidigung angesehen.

wir Konventionen loslassen können, unsere Meinungen aufgeben können, dann leben wir im Frieden.

Es ist wie mit den Generälen und Obersten, Männer von Rang und Position, die mich besuchen kommen. Dann sagen sie: „Oh, bitte, berühren Sie meinen Kopf.“\* Wenn sie so fragen, haben sie daran nichts auszusetzen; sie sind froh, dass ich ihre Köpfe anfasse. Aber wenn ihr ihren Kopf auf der Straße berühren würdet, das wäre eine andere Geschichte! Das kommt vom Anhaften. Ich habe das Gefühl, dass Loslassen wirklich der Weg zum Frieden ist. Das Berühren des Kopfes verstößt gegen unsere Sitten, aber in Wirklichkeit bedeutet es nichts. Wenn man damit einverstanden ist, berührt zu werden, hat man daran nichts auszusetzen, genauso wenig wie am Berühren eines Kohlkopfes oder einer Kartoffel.

Annehmen, aufgeben, loslassen – das ist der Weg der Leichtigkeit. Woran auch immer ihr anhaftet, genau dort ist „Werden“ und „Geburt“. Genau dort besteht Gefahr. Der Buddha lehrte über Konvention und er lehrte, Konvention auf die richtige Weise aufzuschnüren und so die Befreiung zu erreichen.

Das ist Freiheit – nicht an Konventionen anzuhaften. Alle Dinge auf dieser Welt haben eine konventionelle Realität. Nachdem wir sie etabliert haben, sollten wir uns davon nicht täuschen lassen, denn wenn man sich darin verliert, führt das wirklich zu Leiden. Im Zusammenhang mit Regeln und Konventionen ist das von größter Bedeutung. Jemand, der darüber hinausgelangen kann, ist über das Leiden hinaus.

Sie sind jedoch ein Merkmal unserer Welt. Nehmt zum Beispiel Herrn Bunmah. Früher war er nur einer von vielen, aber dann wurde er zum Distriktleiter ernannt. Es ist nur eine Konvention, aber es ist eine Konvention, die wir respektieren sollten. Es ist ein Teil der Welt der Menschen. Wenn ihr denkt: „Vorher waren wir Freunde, wir haben zusammen beim Schneider gearbeitet“ und ihn öffentlich am Kopf berührt, dann ärgert er sich. Es ist nicht richtig, er nimmt es übel. Wir sollten also den Konventionen folgen, um keinen Unmut zu verursachen. Es ist nützlich, Konventionen

\* In Thailand gilt es als glücksverheißend, wenn der Kopf von einem hoch geschätzten Mönch berührt wird.



zu verstehen. Genau das heißt es, in der Welt zu leben. Seid euch klar über den richtigen Zeitpunkt und den richtigen Ort, seid euch klar über den Menschen.

Warum ist es falsch, gegen Konventionen zu verstoßen? Es ist falsch wegen der Menschen! Seid klug und macht euch klar, was Konvention und was Befreiung bedeutet. Seid euch der jeweils rechten Zeit bewusst. Wenn wir wissen, wie man Regeln und Konventionen passend anwendet, sind wir kompetent. Aber wenn wir versuchen, uns in der falschen Situation gemäß der höheren Realitätsebene zu verhalten, ist dies falsch. Wieso? Es ist falsch aufgrund der Befleckungen der Menschen, deswegen! Alle Leute haben Befleckungen. In der einen Situation verhalten wir uns auf die eine Weise, in einer anderen Situation müssen wir uns anders verhalten. Wir sollten die Besonderheiten kennen, denn wir leben in Konventionen. Probleme treten auf, wenn die Menschen daran anhaften. Wenn wir etwas als gegeben hinnehmen, dann ist es so. Es ist da, weil wir davon ausgehen, dass es da ist. Aber wenn ihr genau hinschaut, existieren die Dinge nicht wirklich im absoluten Sinne.

Wie ich schon oft gesagt habe, früher waren wir Laien und jetzt sind wir Mönche. Wir lebten innerhalb der Konvention des „Laien“ und jetzt leben wir innerhalb der Konvention des „Mönchs“. Wir sind Mönche gemäß Konvention, keine Mönche durch Befreiung. Am Anfang setzen wir solche Konventionen, aber wenn jemand ordiniert wird, bedeutet das nicht automatisch, dass er dadurch die Befleckungen überwindet. Wenn wir eine Handvoll Sand nehmen und darin übereinstimmen, es Salz zu nennen, wird es dadurch zu Salz? Es ist Salz, aber nur dem Namen nach, nicht in der Realität. Ihr könnt es nicht zum Kochen verwenden. Seine einzige Verwendung besteht nur im Rahmen jener Vereinbarung, weil es in Wirklichkeit kein Salz ist, sondern Sand. Salz wird es nur durch unsere Annahme, es sei welches.

Dieses Wort „Befreiung“ ist selbst nur eine Konvention, bezieht sich aber auf etwas, was über Konventionen hinausgeht. Nachdem wir die Freiheit errungen und die Befreiung erreicht haben, müssen wir immer noch Konventionen verwenden, um von Befreiung zu sprechen. Wenn wir keine

Konventionen hätten, könnten wir nicht kommunizieren, also sind sie nützlich.

Menschen haben zum Beispiel unterschiedliche Namen, sind aber alle gleichermaßen Menschen. Stellt euch vor, wir hätten keine Namen, um uns voneinander zu unterscheiden, und wir wollten jemanden in einer Menschenmenge etwas zurufen. Wenn wir „He Person! Person!“ riefen, dann wäre das nutzlos. Ihr wisst nicht, wer euch antworten würde, weil sie alle „Personen“ sind. Aber wenn ihr „He John!“ gerufen hättet, dann würde John antworten und die anderen nicht. Namen sind nur deswegen notwendig. Durch sie können wir kommunizieren; sie sind die Grundlage für soziales Verhalten.

Ihr solltet sowohl Konvention als auch Befreiung kennen. Konventionen haben einen Nutzen, aber in Wirklichkeit ist nichts dahinter. Sogar Menschen sind nicht existent. Sie sind lediglich Gruppen von Elementen, die aus kausalen Bedingungen entstehen, abhängig von Bedingungen wachsen, eine Zeitlang existieren und dann auf natürliche Weise vergehen. Niemand kann sich gegen diesen Prozess stellen oder ihn kontrollieren. Aber ohne Konventionen könnten wir nicht sprechen, wir hätten keine Namen, keine Praxis, keine Arbeit. Regeln und Konventionen werden festgelegt, um uns eine Sprache zu geben, die Dinge zweckdienlicher zu gestalten, und das ist alles.

Werfen wir zum Beispiel einen Blick auf Geld. In früheren Zeiten gab es keine Münzen oder Banknoten. Die Leute tauschten Waren, aber diese waren schwer aufzubewahren, also schufen sie mit Münzen und Scheinen Geld. Vielleicht haben wir in Zukunft ein neues königliches Dekret, das Papiergeld unnötig macht. Stattdessen sollen wir Wachs verwenden, es schmelzen und zu Klumpen pressen. Wir nennen das dann Geld und verwenden es im ganzen Land. Ganz zu schweigen von Wachs, könnten man sich sogar dafür entscheiden, Hühnermist zur lokalen Währung zu machen – alles andere darf kein Geld mehr sein, nur Hühnermist! Dann würden sich die Leute wegen Hühnermist bekämpfen und einander töten!

So liegen die Dinge. Ihr könnt viele Beispiele finden, um Konventionen zu veranschaulichen. Was wir konkret als Geld verwenden, ist einfach

eine Konvention, die wir etabliert haben; es wird genutzt innerhalb dieser Konvention. Nachdem es als Geld verordnet wurde, wird es zu Geld. Aber was ist eigentlich Geld in Wirklichkeit? Niemand kann es sagen. Wenn die Öffentlichkeit sich über etwas einig ist, entsteht eine Konvention, um dieses Bedürfnis zu erfüllen. So ist die Welt.

Das ist Konvention, aber gewöhnliche Menschen dazu zu bringen, die Befreiung zu verstehen, ist wirklich schwierig. Unser Geld, unser Haus, unsere Familie, unsere Kinder und Verwandten sind einfach Konventionen, die wir erfunden haben, aber im Licht des Dhamma gesehen, gehören sie nicht zu uns. Wenn wir das hören, fühlen wir uns vielleicht nicht wohl damit, aber so ist die Realität. Diese Dinge haben nur durch die etablierten Konventionen einen Wert. Wenn wir festlegen, dass sie keinen Wert haben, dann haben sie keinen Wert. Wenn wir festlegen, dass sie einen Wert haben, dann haben sie einen. So ist es: Wir bringen Konventionen in die Welt, um ein Bedürfnis zu erfüllen.

Selbst dieser Körper gehört nicht wirklich uns, wir nehmen das nur an. Es ist in der Tat nur eine Mutmaßung unsererseits. Wenn ihr versucht, ein echtes, substanzielles Selbst darin zu finden, gelingt euch das nicht. Es gibt nur Elemente, die geboren werden, eine Weile bestehen bleiben und dann sterben. Alles ist so. Es gibt keine wirkliche echte Substanz, aber es ist angemessen, dass wir ihn benutzen. Es ist wie mit einem Becher. Irgendwann muss der Becher zerbrechen, aber solange er da ist, solltet ihr ihn benutzen und gut darauf aufpassen. Er ist ein Werkzeug. Wenn er kaputtgeht, gibt es Ärger, also solltet ihr alles tun, um ihn zu erhalten, auch wenn er schließlich kaputtgehen muss.

Und so haben wir die vier Stützen\*, die der Buddha immer wieder zum Kontemplieren empfahl. Es sind die Stützen, auf die ein Mönch angewiesen ist, um seine Praxis fortzusetzen. Solange ihr lebt, hängt ihr von ihnen ab, aber ihr solltet sie verstehen. Klammert euch nicht daran und erweckt kein Verlangen danach in eurem Geist.

Konvention und Befreiung sind immer auf diese Weise miteinander verbunden. Auch wenn wir Konventionen anwenden, vertraut nicht darauf,

\*Die vier Stützen sind Roben, Essen, Unterkunft und Medizin.

dass sie die Wahrheit sind. Wenn ihr euch daran festhaltet, entsteht Leid. Der Fall von richtig und falsch ist ein gutes Beispiel dafür. Manche Menschen halten das Falsche für richtig und das Richtige für falsch, aber wer weiß am Ende wirklich, was richtig und was falsch ist? Wir wissen es nicht. Verschiedene Menschen legen unterschiedliche Konventionen darüber fest, was richtig und was falsch ist, aber der Buddha nahm Leiden als seine Richtlinie. Wenn ihr darüber streiten wollt, nimmt es kein Ende. Einer sagt „richtig“, der andere sagt „falsch“. Einer sagt „falsch“, ein anderer sagt „richtig“. In Wahrheit kennen wir richtig und falsch gar nicht wirklich. Aber auf einer nützlichen und praktischen Ebene können wir sagen, dass es richtig ist, sich selbst und andere nicht zu verletzen. Dieser Weg hat für uns einen konstruktiven Zweck.

Am Ende sind sowohl Regeln und Konventionen als auch Befreiung einfach nur *dhammas*. Eines ist höher als das andere, aber sie gehen Hand in Hand. Wir können auf keinen Fall garantieren, dass irgendetwas definitiv so oder so ist, also empfahl der Buddha, es einfach so sein zu lassen. Lasst es unsicher sein. Wie gerne ihr es auch habt oder wie stark ihr es ablehnt, ihr solltet es als etwas Unsicheres verstehen.

Unabhängig von Zeit und Ort wird die gesamte Dhamma-Praxis dort abgeschlossen, wo nichts ist. Es ist der Ort des Aufgebens, der Leerheit, dort, wo man die Last ablegt. Das ist das Ende. Es ist anders als mit dem, der sagt: „Warum flattert die Fahne im Wind? Ich sage, es ist wegen des Windes.“ Ein Anderer sagt, es sei wegen der Fahne. Der erste erwidert, es sei wegen des Windes. Es nimmt kein Ende! Es gleicht dem alten Rätsel: „Was kam zuerst, das Huhn oder das Ei?“ Man kommt nie zu einem Ergebnis, die Natur ist einfach so.

Unsere Sprache besteht nur aus Konventionen, wir etablieren sie selbst. Wenn ihr das mit Weisheit betrachtet, erkennt ihr Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst. Diese Perspektive führt zum Erwachen.

Menschen mit unterschiedlichem Verständnis zu unterrichten und zu trainieren ist sehr schwierig. Manche Leute haben feste Vorstellungen; du sagst ihnen etwas und sie glauben dir nicht. Du sagst ihnen die Wahrheit

und sie sagen, es sei nicht wahr. „Ich habe recht und du liegst falsch.“ Das hat kein Ende.

Wenn ihr nicht loslasst, dann entsteht Leiden. Ich habe euch schon mal von den vier Männern erzählt, die in den Wald gehen. Sie hören ein Huhn krähen. Einer von ihnen fragt sich: „Ist das ein Hahn oder eine Henne?“ Drei von ihnen sagen: „Es ist eine Henne“, aber der andere stimmt nicht zu, er besteht darauf, es sei ein Hahn. „Wie könnte eine Henne so krähen?“, fragt er. Sie erwidern: „Nun, sie hat einen Schnabel, oder?“ Sie streiten sich, bis die Tränen fließen und sind wirklich aufgebracht deswegen, aber am Ende liegen sie alle falsch. Ob ihr sagt eine Henne oder ein Hahn, es sind nur Namen. Wir setzen diese Konventionen fest und sagen, ein Hahn ist so, eine Henne ist so; ein Hahn kräht auf die eine Weise, eine Henne auf eine andere, und so bleiben wir in der Welt stecken! Merkt euch das! Nur wenn man sagt, dass es eigentlich keine Henne und keinen Hahn gibt, dann kommt man an ein Ende.

Im Bereich der konventionellen Realität ist die eine Seite richtig und die andere falsch, aber man wird niemals vollständig darüber übereinstimmen. Sich zu streiten bis die Tränen fließen, ist nutzlos.

Der Buddha hat gelehrt, nicht zu klammern. Wie üben wir das? Wir üben einfach, indem wir das Anhaften aufgeben, aber dieses Nicht-Anhaften ist sehr schwer zu verstehen. Es braucht scharfsinnige Weisheit, es zu untersuchen und zu durchdringen, um wirklich zur Nicht-Anhaftung zu gelangen.

Wenn ihr darüber nachdenkt, ob Menschen glücklich oder traurig, zufrieden oder unzufrieden sind, hängt es nicht davon ab, ob sie wenig oder viel haben – es hängt von Weisheit ab. Alle Bedrängnis kann nur durch Weisheit überwunden werden, indem man die Wahrheit der Dinge sieht.

So ermahnte uns der Buddha, nachzuforschen und zu kontemplieren. Diese „Kontemplation“ bedeutet einfach zu versuchen, Probleme richtig zu lösen. Das ist unsere Praxis. Wie Geburt, Alter, Krankheit und Tod – sie sind am natürlichsten und kommen am häufigsten vor. Der Buddha lehrte, Geburt, Alter, Krankheit und Tod zu kontemplieren, aber manche Menschen verstehen das nicht. „Was gibt es da zu kontemplieren?“. Sie

sind geboren, aber sie erkennen die Geburt nicht, sie werden sterben, aber sie kennen den Tod nicht.

Ein Mensch, der diese Dinge wiederholt untersucht, wird verstehen. Nachdem er verstanden hat, wird er allmählich seine Probleme lösen. Selbst wenn er immer noch anhaftet, wenn er mit Weisheit sieht, dass Alter, Krankheit und Tod der Weg der Natur ist, dann ist er in der Lage, das Leiden zu lindern. Dazu studieren wir den Dhamma: um Leiden zu heilen.

Als Grundlage des Buddhismus gilt nicht wirklich viel, es geht nur um Geburt und Tod des Leidens, und dies hat der Buddha als die Wahrheit bezeichnet. Geburt ist Leiden, Alter, Krankheit und Tod ist Leiden. Die Menschen sehen dieses Leiden nicht als die Wahrheit. Aber wenn wir die Wahrheit kennen, dann kennen wir das Leiden.

Der Stolz auf persönliche Meinungen, diese Streitereien haben kein Ende. Um unseren Geist zur Ruhe zu bringen und Frieden zu finden, sollten wir unsere Vergangenheit kontemplieren, die Gegenwart und die Dinge, die uns bevorstehen, wie Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Was können wir tun, um von diesen Dingen nicht geplagt zu werden? Auch wenn wir uns vielleicht immer noch ein wenig Sorgen machen, wenn wir nachforschen, bis wir gemäß der Wahrheit erkennen, wird alles Leiden nachlassen, weil wir nicht mehr an den Dingen anhaften.

## 4.

---

# Nicht festhalten und nicht verweilen

WIR HÖREN MANCHMAL UNTERWEISUNGEN, die wir nicht wirklich verstehen können. Wir glauben, dass sie anders sein sollten, als sie sind, also folgen wir ihnen nicht, und doch gibt es wirklich einen Grund für sie alle. Vielleicht scheint es, dass die Dinge nicht so sein sollten, aber sie sind es. Anfangs glaubte ich nicht einmal an Sitzmeditation. Was sollte es nutzen, einfach mit geschlossenen Augen dazusitzen? Und dann Gehmeditation, von einem Baum zum anderen gehen, sich umdrehen und wieder zurück. „Warum sich die Mühe machen?“, dachte ich, „Was soll all das Laufen nutzen?“ So dachte ich, aber eigentlich sind Geh- und Sitzmeditation von großem Nutzen.

Manche Menschen mögen lieber Gehmeditation, andere bevorzugen das Sitzen, aber ihr könnt nicht auf beide gleichermaßen verzichten. Die Schriften beschreiben vier Haltungen: Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen. Wir leben in diesen vier Haltungen. Wir mögen eine davon den anderen vorziehen, aber wir müssen alle vier benutzen.

Die Schriften empfehlen, diese vier Haltungen gleichmäßig zu nutzen, empfehlen, die Praxis in allen Haltungen zu vereinheitlichen. Zuerst konnte ich nicht herausfinden, was es bedeutet, sie gleichmäßig zu nutzen. Vielleicht bedeutet es, zwei Stunden zu schlafen, dann zwei Stunden zu stehen und dann zwei Stunden zu gehen ... vielleicht war es das? Ich habe es ausprobiert – ich konnte es nicht, es war unmöglich! „Die Haltungen gleichmäßig nutzen!“, musste etwas anderes bedeuten. Es bezieht sich auf

den Geist, auf unser Gewahrsein, darauf, Weisheit im Geist entstehen zu lassen, den Geist zu erhellen. Unsere Weisheit muss in allen Haltungen präsent sein; wir müssen ständig erkennen oder verstehen. Im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen erkennen wir alle mentalen Zustände als unbeständig, unzulänglich und substanzlos. Auf diese Art und Weise die Haltungen gleichmäßig zu nutzen, das geht, das ist möglich. Egal, ob Mögen oder Ablehnen im Geist vorhanden ist, wir vergessen unsere Praxis nicht, wir sind uns gewahr.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit einfach beständig auf den Geist richten, sind wir beim Kern der Praxis. Gleichgültig, ob wir Geisteszustände erleben, die die Welt als gut oder als schlecht kennt, wir vergessen uns nicht. Wir verlieren uns nicht in gut oder schlecht, wir gehen einfach geradewegs weiter. Auf diese Art und Weise den Haltungen Beständigkeit zu verleihen, das ist möglich.

Wenn wir unserer Praxis konstant nachgehen und man uns lobt, ist es einfach ein Lob. Und wenn wir getadelt werden, ist es nur ein Tadel. Wir werden nicht hochgestimmt oder deprimiert, wir bleiben gerade hier. Warum? Weil wir die Gefahr in all diesen Dingen sehen und weil wir ihre Folgen sehen. Wir sind uns immer der Gefahr bewusst, die sowohl im Lob als auch im Tadel lauert. Wenn wir in guter Stimmung sind, geht es normalerweise auch dem Geist gut, wir sehen beides als eines an. Wenn wir jedoch in schlechter Stimmung sind, geht es auch dem Geist schlecht, wir mögen das nicht. So sieht das aus, das ist unausgewogene Praxis.

Wenn wir über Beständigkeit verfügen, nur so weit, dass wir unsere Stimmungen erkennen und um zu wissen, dass wir an ihnen anhaften, ist bereits etwas erreicht. Das heißt, wir haben Gewahrsein, wir erkennen, was los ist, aber wir können noch nicht loslassen. Wir sehen uns dabei zu, an Gut und Böse zu haften und wir wissen es. Wir klammern uns an das Gute und wissen, dass das nicht richtig ist, aber wir können noch nicht loslassen. Das sind bereits fünfzig bis siebzig Prozent der Praxis. Da ist noch keine Befreiung, aber wir wissen, wenn wir loslassen könnten, wäre es der Weg zum Frieden. Wir sehen ständig die gleichermaßen schädlichen Folgen all unserer Vorlieben und Abneigungen, des Lobes und des



Tadels. Was immer die Umstände sein mögen, der Geist ist auf diese Weise konstant.

Aber wenn man weltliche Menschen beschuldigt oder kritisiert, ärgern sie sich sehr. Wenn sie gelobt werden, muntert sie das auf; sie sagen, es sei gut und sie sind wirklich glücklich darüber. Wenn wir die Wahrheit unserer unterschiedlichen Stimmungen erkennen, wenn wir die Konsequenzen des Festhaltens an Lob und Tadel und die Gefahr des Festhaltens an irgendetwas kennen, werden wir sensibel für unsere Stimmungen. Wir wissen, dass Festhalten daran wirklich Leiden verursacht. Wir sehen dieses Leiden und wir sehen allein unser Anhaften als Ursache dieses Leidens. Wir fangen an, die Folgen des Ergreifens und Festhaltens an Gut und Böse zu erkennen, weil wir selbst schon festgehalten und das Ergebnis bemerkt haben – es war kein wirkliches Glück. Nun suchen wir einen Weg, um loszulassen.

Wo ist dieser „Weg zum Loslassen“? Im Buddhismus sagen wir: „Haftet an nichts an!“. Immer wieder hören wir: „Haftet an nichts an!“ Es bedeutet etwas zu halten, aber es nicht festzuhalten. Wie diese Taschenlampe. Wir denken: „Was ist das?“ Also nehmen wir es auf, „Oh, es ist eine Taschenlampe“, dann legen wir sie wieder hin. Wir halten die Dinge auf diese Weise.

Wenn wir überhaupt nichts hielten, was könnten wir dann tun? Wir könnten weder Gehmeditation noch irgendetwas anderes machen, also müssen wir die Dinge zuerst halten. Ja, es ist Wollen, das stimmt, aber später führt es zu den *pāramī*\* (Tugend oder Vollendung). Wie zum Beispiel hierherkommen zu wollen. Der Ehrwürdige Jagaro\*\* kam nach Wat Pah Pong. Er musste zuerst die Absicht haben, hierherzukommen. Wenn er nicht das Gefühl gehabt hätte, hierherkommen zu wollen, wäre er nicht gekommen. Es ist für jeden dasselbe, sie kommen alle hierher, weil sie es wollen. Aber wenn Wollen entstanden ist, haftet nicht daran an! Also kommt ihr und dann geht ihr wieder. Was heißt das? Wir heben es auf, schauen es an und sehen: „Oh, es ist eine Taschenlampe“, dann legen wir sie wieder hin. Dies

\* *Pāramī*: Vollendung des Charakters. Siehe die Liste der zehn Qualitäten im Glossar.

\*\* Der Ehrwürdige Jagaro: Ein Australier, damals zweiter Abt von Wat Pah Nanachat, der Mönche und Laien mitbrachte, um Ajahn Chah zu sehen.

nennt man halten, aber nicht festhalten, wir lassen los. Wir erkennen, um was es geht, und dann lassen wir los. Um es einfach auszudrücken, sagen wir nur: „Erkennen und dann loslassen.“ Schaut weiter hin und lasst los. „Das, so sagt man, sei gut; das, so sagt man, sei nicht gut“ ... erkennt es und lasst es dann los. Gut und schlecht, wir erkennen alles, aber wir lassen es los. Wir klammern uns nicht aus Dummheit an die Dinge, sondern halten sie mit Weisheit. Das Üben in dieser „Haltung“ kann durchgängig stattfinden. Ihr müsst es konstant so machen. Lasst den Geist auf diese Weise erkennen; lasst Weisheit entstehen. Wenn der Geist Weisheit besitzt, wonach sollte er sonst noch suchen?

Wir sollten darüber nachdenken, was wir hier tun. Aus welchem Grund leben wir hier, wofür arbeiten wir? In der Welt arbeitet man für diese oder jene Entlohnung, aber die Mönche lehren etwas Tieferes als das. Was immer wir tun, wir wollen dafür nichts zurück. Wir arbeiten ohne Lohn. Weltliche Menschen arbeiten, weil sie dieses oder jenes wollen, weil sie den einen oder anderen Gewinn machen wollen, aber der Buddha hat gelehrt, nur zu arbeiten, um zu arbeiten. Wir verlangen nichts weiter.

Wenn ihr etwas tut, nur um etwas dafür zu erhalten, verursacht das Leiden. Probiert es aus! Ihr möchtet euren Geist friedvoll machen, also setzt ihr euch hin und versucht genau das – ihr werdet leiden. Versucht es. Unser Weg ist raffinierter: Wir handeln und lassen dann los; handeln und loslassen.

Schaut euch den Brahmanen an, der ein Opfer bringt. Er hat ein sehnliches Verlangen, also bringt er ein Opfer dar. Seine Handlungen helfen ihm jedoch nicht, Leiden zu überwinden, da er wegen seines Verlangens handelt. Am Anfang üben wir mit Verlangen; wir üben weiter und weiter, aber unser Verlangen bleibt. Wir üben also, bis wir einen Punkt erreicht haben, an dem wir nichts mehr erwarten. Wir üben, um loszulassen.

Das ist etwas, das wir selbst erkennen müssen, es ist sehr tief. Vielleicht üben wir, weil wir *nibbāna*\* erreichen wollen – aber so kommen wir niemals zu *nibbāna*! Es ist natürlich, Frieden zu wollen, aber es ist nicht wirk-

\* *Nibbāna*: Die letztendliche Befreiung von allem Leiden, das Ziel der buddhistischen Praxis.

lich angemessen. Wir müssen üben, ohne irgendetwas zu wollen. Wenn wir überhaupt nichts wollen, was bekommen wir dann? Wir bekommen nichts. Was immer ihr bekommt, ist ein Grund für Leiden, also üben wir, nichts zu bekommen.

Genau das nennt man „den Geist leer machen“. Er ist leer, aber es tut sich immer noch etwas. Diese Leere verstehen die Leute normalerweise nicht; nur wer sie erreicht, sieht ihren wirklichen Wert. Es ist nicht die Leere, nichts zu haben, sondern die Leere in den Dingen selbst. Wie diese Taschenlampe: Wir sollten diese Taschenlampe als „leer“ ansehen; wegen der Taschenlampe gibt es Leere. Es ist keine Leere, in der wir nichts sehen können, so ist es nicht. Leute, die es so verstehen, haben es ganz falsch verstanden. Ihr müsst die Leere in den Dingen selbst verstehen.

Diejenigen, die noch üben, weil sie etwas erreichen wollen, ähneln dem Brahmanen, der ein Opfer bringt, nur um sich einen Wunsch zu erfüllen. Wie die Leute, die zu mir kommen und mit „heiligem Wasser“ besprenkelt werden wollen. Wenn ich sie frage: „Warum wollt ihr dieses heilige Wasser?“, sagen sie, „Wir wollen glücklich und angenehm leben und gesund bleiben.“ Da! Auf diese Weise werden sie das Leiden niemals überwinden.

Der weltliche Weg besteht darin, Dinge aus einem bestimmten Grund zu tun, um etwas zurückzubekommen; aber im Buddhismus machen wir Dinge ohne die Idee, etwas zu erzielen. Die Welt muss die Dinge in Bezug auf Ursache und Wirkung verstehen, aber der Buddha lehrt uns, über Ursache und Wirkung hinauszugehen. Seine Weisheit bestand darin, über die Ursache hinauszugehen, über die Wirkung hinaus; über Geburt und Tod hinauszugehen; über Glück und Leid hinaus.

Denkt darüber nach, ihr könnt nirgendwo verweilen. Wir Menschen leben in einem „Zuhause“. Wenn wir von unserem Zuhause weggehen, dorthin, wo es kein Zuhause gibt, wissen wir nicht, wie das gehen soll, denn wir haben immer mit dem Werden und dem Festhalten gelebt. Wenn wir nicht festhalten können, wissen wir nicht, was wir tun sollen.

Daher wollen die meisten Leute *nibbāna* nicht erreichen, denn da ist nichts; gar nichts. Schaut das Dach und den Boden hier an. Oben ist das Dach, es ist etwas „Beständiges“. Ganz unten ist der Boden, das ist auch

etwas „Beständiges“. Aber in dem leeren Raum zwischen dem Boden und dem Dach ist nichts, auf dem man stehen könnte. Man kann auf dem Dach oder auf dem Boden stehen, aber nicht auf diesem leeren Raum. Wo es keinen Ort zum Verweilen gibt, da ist Leere, und diese Leere ist *nibbāna*.

Die Leute hören das und zögern, sie wollen nicht gehen. Sie haben Angst, dass sie dann ihre Kinder und Verwandten nicht mehr sehen werden. Darum sagen wir beim Segnen der Laien: „Mögest du ein langes Leben haben, Schönheit, Glück und Kraft.“ Das macht sie wirklich glücklich, „*Sādhu*“\* antworten sie. Sie mögen diese Dinge. Wenn ihr aber anfangt über die Leere zu sprechen, wollen sie das nicht, sie haften am „Verweilen“.

Aber habt ihr jemals einen sehr alten Menschen mit einer schönen Haut gesehen? Habt ihr jemals einen alten Menschen mit viel Kraft oder viel Glück gesehen? Nein, aber wir wünschen: „Langes Leben, Schönheit, Glück und Kraft“ und alle sind wirklich zufrieden, jeder sagt *sādhu*. Das ist wie der Brahmane, der ein Opfer darbringt, um sich einen Wunsch zu erfüllen.

In unserer Praxis machen wir keine Opfergaben, wir üben nicht, um etwas zu bekommen. Wir wollen gar nichts. Wenn wir etwas wollen, dann ist da noch etwas. Macht einfach den Geist friedvoll und ihr habt es geschafft. Aber wenn ich so etwas sage, fühlt ihr euch nicht wohl, weil ihr wieder „geboren“ werden wollt.

Ihr Laien solltet euch den Mönchen annähern und ihre Praxis anschauen. In der Nähe der Mönche zu sein, bedeutet, dem Buddha nahe zu sein, seinem Dhamma nahe zu sein. Der Buddha sagte: „*Ānando*, übe viel, entwickle deine Praxis! Wer den Dhamma sieht, der sieht mich und wer mich sieht, der sieht den Dhamma.“

Wo ist der Buddha? Wir mögen denken, der Buddha sei nicht mehr da, aber der Buddha ist der Dhamma, die Wahrheit. Manche Leute sagen gerne: „Oh, wenn ich zur Zeit des Buddha gelebt hätte, wäre ich im *nibbāna*.“ So etwas sagen nur dumme Leute. Der Buddha ist immer noch hier. Der

\* *Sādhu*: „Gut“, zeigt Wertschätzung und Zustimmung.

Buddha ist die Wahrheit. Unabhängig davon, wer geboren wird oder stirbt, die Wahrheit ist noch da. Die Wahrheit verschwindet nie aus der Welt, sie ist immer da. Ob ein Buddha geboren wurde oder nicht, ob jemand sie kennt oder nicht, die Wahrheit ist immer noch da.

Also sollten wir uns dem Buddha nähern, wir sollten uns nach innen wenden und den Dhamma finden. Wenn wir den Dhamma erreichen, erreichen wir den Buddha. Wenn wir den Dhamma sehen, dann sehen wir den Buddha, und alle Zweifel lösen sich auf.

Um einen Vergleich zu geben, ist es wie mit dem Lehrer Chu. Früher war er kein Lehrer, er war nur der Herr Chu. Als er studierte und die erforderlichen Prüfungen ablegte, wurde er Lehrer und ist nun der Lehrer Chu. Wie wurde er zum Lehrer? Indem er die erforderlichen Fächer studierte. Wenn Lehrer Chu stirbt, besteht das Lehrer-Studium weiter, und wer auch immer es erfolgreich absolviert, wird Lehrer. Dieses Studium verschwindet nicht irgendwohin, es bleibt bestehen, genau wie die Wahrheit, durch deren Kenntnis der Buddha zum Buddha werden konnte.

Der Buddha ist also immer noch hier. Wer den Dhamma praktiziert und sieht, sieht den Buddha. Heutzutage haben die Leute alles falsch verstanden, sie wissen nicht, wo der Buddha ist. Sie sagen: „Wenn ich zur Zeit des Buddha gelebt hätte, wäre ich ein Schüler von ihm geworden und ich wäre erwacht.“ Das ist nur Dummheit.

Denkt nicht daran, am Ende des Regenzeit-Retreats die Robe abzulegen. Denkt nicht so! Blitzschnell kann ein böser Gedanke im Kopf auftauchen, man könnte jemanden töten. Auf die gleiche Weise braucht es nur einen Sekundenbruchteil, damit das Gute im Geist aufblitzt, und schon seid ihr da.

Und denkt nicht, ihr müsstet eine lange Zeit ordiniert sein, um meditieren zu können. Die richtige Übung setzt in dem Moment an, in dem wir *kamma*\* erzeugen. Wie ein Blitz entsteht ein böser Gedanke und noch bevor ihr wisst, was los ist, habt ihr schlechtes *kamma* erzeugt. Alle Nach-

\**Kamma*: Absichtliche Handlung durch Körper, Sprache oder Geist, die immer eine Wirkung hat (*kamma vipāka*).

folger des Buddha übten auf dies Weise eine lange Zeit, aber sie brauchten nur den Bruchteil einer Sekunde, um zu erwachen.

Seid also umsichtig, auch in kleinen Dingen. Bemüht euch ernsthaft, versucht, euch den Mönchen zu nähern, versucht Dinge zu kontemplieren und dann werdet ihr sie verstehen.

Nun, es ist genug, oder? Es muss schon spät sein, manche sind müde. Der Buddha empfahl es nicht, schläfrigen Menschen den Dhamma beizubringen.

## 5.

---

# Abendmeditation

ICH MÖCHTE EUCH ÜBER EURE PRAXIS BEFRAGEN. Ihr alle habt hier Meditation geübt, aber habt ihr bereits Gewissheit, was eure Praxis angeht? Fragt euch selbst, seid ihr schon davon überzeugt? Heutzutage gibt es alle Arten von Meditationslehrern, sowohl Mönche als auch Nichtordinierte, und ich fürchte, das führt zu Zweifel und Ungewissheit darüber, was ihr machen sollt. Deshalb frage ich. Was die buddhistische Praxis betrifft, gibt es wirklich nichts Größeres oder Höheres als die Lehren des Buddha, nach denen ihr hier praktiziert habt. Ein klares Verständnis dieser Lehren führt zu einem absolut festen und unerschütterlichen Frieden in eurem Herzen und in eurem Geist.

Den Geist friedvoll zu machen, nennt man Meditation oder das Praktizieren von *samādhi*. Der Geist ist etwas, das extrem veränderlich und unzuverlässig ist. Habt ihr das schon bemerkt in eurer bisherigen Praxis? An manchen Tagen praktiziert ihr Sitzmeditation und in kürzester Zeit ist der Geist ruhig. An anderen Tagen sitzt ihr und was immer ihr macht, es entsteht keine Ruhe – der Geist kämpft ständig darum, zu entfliehen, bis er es schließlich schafft. An manchen Tagen geht es gut, an manchen Tagen ist es schrecklich. Auf diese Art und Weise zeigt der Geist eben diese verschiedenen Zustände, die ihr wahrnehmt. Ihr müsst verstehen, dass die acht Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades\* unter *sīla*\*\* , *samādhi* und

\* Achtfacher Pfad: acht Faktoren, die zum Ende des Leidens führen.

\*\* *Sīla*: Tugend, Sittlichkeit.

*paññā*\* zusammengefasst sind. Sie kommen nirgendwo anders zusammen. Das bedeutet, wenn ihr die Faktoren eurer Praxis zusammenbringt, muss *sīla*, muss *samādhi*, muss *paññā* zur gleichen Zeit im Geist vorhanden sein. Es bedeutet, dass ihr in der Meditation hier und jetzt die Ursachen dafür schafft, dass der Weg auf sehr direkte Art und Weise entsteht.

In der Sitzmeditation wird euch beigebracht, eure Augen zu schließen, damit ihr eure Zeit nicht damit verbringt, diverse Dinge zu betrachten. Und warum? Weil der Buddha lehrte, dass ihr euren eigenen Geist erkennen solltet. Beobachtet den Geist. Wenn ihr eure Augen schließt, richtet eure Aufmerksamkeit sich ganz natürlich nach innen, in Richtung des Geistes – zur Quelle vieler verschiedener Arten von Wissen. So kann man den Geist trainieren, um *samādhi* entstehen zu lassen.

Sobald ihr mit geschlossenen Augen sitzt, solltet ihr Gewährsein auf den Atem entwickeln – macht Gewährsein des Atems wichtiger als alles andere. Das heißt, ihr erzeugt Gewährsein, um dem Atem zu folgen, und indem ihr dabei bleibt, werdet ihr jenen Ort kennen lernen, der der Mittelpunkt von *sati*\*\* ist, der Mittelpunkt des Wissens und der Mittelpunkt des Gewährseins des Geistes. Wann immer diese Faktoren des Pfades zusammenwirken, seid ihr in der Lage, euren Atem, eure Gefühle, euren Geist und eure *ārammaṇa*\*\*\* zu sehen und zu beobachten, so wie sie im gegenwärtigen Moment sind. Am Ende erkennt ihr jenen Ort, der sowohl der Mittelpunkt von *samādhi* ist als auch der Punkt, an dem die Pfadfaktoren zusammenkommen.

Wenn ihr *samādhi* entwickelt, fixiert die Aufmerksamkeit auf den Atem und stellt euch vor, ihr sitzt allein da, mit absolut keinem anderen Menschen und nichts anderem um euch herum, das euch stört. Entwickelt diese Wahrnehmung im Geist und haltet sie aufrecht, bis der Geist die Außenwelt vollständig loslässt. Alles, was übrig bleibt, ist einfach das Wissen um den ein- und ausgehenden Atem. Der Geist muss die Außenwelt beiseite tun. Erlaubt euch nicht, über jemanden nachzudenken, der hier sitzt oder über eine andere Person dort drüben. Gebt Gedanken keinen

\* *Paññā*: Weisheit, Urteilsvermögen, Einsicht.

\*\* *Sati*: Achtsamkeit, Fassung, Erinnerung.

\*\*\* *Ārammaṇa*: Geistesobjekt.



Raum, die Verwirrung oder Unruhe im Geist verursachen könnten – es ist besser, sie abzuweisen und damit abgeschlossen zu haben. Es gibt niemanden anderen hier, ihr sitzt ganz allein da. Entwickelt diese Wahrnehmung so lange, bis all die anderen Erinnerungen, Wahrnehmungen und Gedanken verebben, die andere Menschen und Dinge betreffen, und ihr nicht mehr daran interessiert seid. Dann könnt ihr eure Aufmerksamkeit ausschließlich auf das Ein- und Ausatmen richten. Atmet normal. Lasst das Einatmen und das Ausatmen auf natürliche Weise weiterlaufen, ohne es zu forcieren, länger oder kürzer, stärker oder schwächer als normal zu sein. Lasst den Atem in einem Zustand der Normalität und Balance weiterfließen und dann sitzt einfach da und beobachtet, wie er in den Körper ein- und austritt.

Sobald der Geist externe Gedankenobjekte losgelassen hat, fühlt ihr euch nicht länger durch Straßenlärm oder andere Geräusche gestört. Ihr seid durch nichts äußerliches mehr irritiert. Formen, Töne oder was auch immer stören nicht mehr, weil der Geist ihnen keine Aufmerksamkeit zollt – er ist auf den Atem zentriert.

Wenn der Geist wegen verschiedener Dinge erregt ist und ihr euch nicht sammeln könnt, versucht, einen extra tiefen Atemzug zu nehmen, bis die Lungen vollständig gefüllt sind und gebt dann die gesamte Luft frei, bis keine Luft mehr drinnen ist. Macht das mehrmals hintereinander, stellt dann das Gewahrsein wieder her und entwickelt die Sammlung weiter. Nachdem die Achtsamkeit wieder hergestellt wurde, ist es normal, dass der Geist für eine Weile ruhig bleibt, sich verändert und sich dann wieder erregt. Wenn dies geschieht, festigt euren Geist, atmet noch einmal tief ein und entlasst anschließend die gesamte Luft aus euren Lungen. Füllt die Lungen für einen Moment wieder voll auf und etabliert dann die Achtsamkeit auf die Atmung neu. Fixiert *sati* auf die Atemzüge beim Ein- und Ausatmen und haltet so das Gewahrsein aufrecht.

Die Praxis sieht meist so aus, daher braucht es viel Sitzmeditation und Mühe, bevor ihr sie beherrscht. Sobald es aber soweit ist, lässt der Geist die Außenwelt los und bleibt ungestört. Geistesobjekte von außen können nicht ins Innere eindringen und den Geist stören. Und dann seht ihr den Geist. Und zwar seht ihr den Geist als ein Objekt des Gewahrseins,

den Atem als ein anderes und die Geistesobjekte wieder als andere. Sie sind alle im Bereich des Gewahrseins präsent, zentriert an der Spitze eurer Nase. Sobald *sati* auf das Ein- und Ausatmen fest etabliert ist, könnt ihr ganz entspannt weiter üben. Sobald der Geist ruhig wird, wird der ursprünglich grobe Atem dementsprechend leichter und feiner. Auch das Geistesobjekt wird zunehmend subtiler. Der Körper fühlt sich leichter an und auch der Geist selbst fühlt sich zunehmend leichter an, unbelastet. Der Geist lässt externe Geistesobjekte los und ihr beobachtet weiterhin im Innern.

Von hier an wird sich euer Gewahrsein von der Außenwelt abwenden und nach innen richten, um sich auf den Geist zu konzentrieren. Wenn der Geist sich gesammelt hat und konzentriert ist, haltet das Gewahrsein an diesem Punkt, an dem der Geist fokussiert ist. Während ihr atmet, seht ihr deutlich den Atem, wie er ein- und austritt; *sati* wird scharf sein und das Gewahrsein von Geistesobjekten und mentaler Aktivität wird klarer sein. An diesem Punkt seht ihr die Eigenschaften von *śīla*, *samādhi* und *paññā* und auch die Art und Weise, wie sie miteinander verschmelzen. Dies nennt man die Vereinigung der Pfadfaktoren. Sobald diese Vereinigung stattfindet, ist euer Geist frei von allen Formen von Unruhe und Verwirrung. Er wird einspitzig und das bezeichnet man als *samādhi*.

Wenn ihr die Aufmerksamkeit nur auf einen Ort konzentriert, in diesem Fall auf den Atem, erscheint wegen der ununterbrochenen Präsenz von *sati* eine Klarheit und ein Gewahrsein. Wenn ihr weiterhin den Atem klar seht, wird *sati* stärker und der Geist wird auf viele verschiedene Arten empfindsamer. Ihr seht den Geist im Zentrum jenes Ortes (des Atems), das Gewahrsein einspitzig, nach innen gerichtet, anstatt sich der Außenwelt zuzuwenden. Die äußere Welt verschwindet allmählich aus eurem Gewahrsein und der Geist geht keinen äußeren Aktivitäten mehr nach. Es ist, als ob ihr in eurem „Haus“ angekommen wäret, wo all eure Sinnesfähigkeiten zu einer kompakten Einheit zusammengewachsen sind. Ihr seid entspannt und der Geist ist frei von allen äußeren Objekten. Das Gewahrsein bleibt beim Atem und wird mit der Zeit immer tiefer in das Innere eindringen und immer feiner werden.

Letztendlich ist das Gewährsein für den Atem so verfeinert, dass die Empfindung des Atems zu verschwinden scheint. Ihr könnt entweder sagen, dass das Gewährsein der Empfindung des Atems verschwunden ist, oder dass der Atem selbst verschwunden ist. Dann entsteht eine neue Art von Gewährsein – ein Gewährsein dessen, dass der Atem verschwunden ist. Mit anderen Worten, das Gewährsein für den Atem ist so fein, dass es schwierig zu definieren ist.

Es kann also sein, dass ihr da sitzt – und es ist kein Atem vorhanden. In Wirklichkeit ist der Atem noch da, aber er ist so fein geworden, dass er verschwunden zu sein scheint. Warum? Weil der Geist am feinsten ist, wenn eine besondere Art Wissen vorhanden ist. Alles was bleibt, ist dieses Wissen. Obwohl der Atem verschwunden ist, sammelt sich der Geist immer noch in dem Wissen, dass der Atem nicht da ist. Was solltet ihr als Meditationsobjekt nehmen, wenn ihr dann weitermacht? Nehmt genau dieses Wissen als Meditationsobjekt – das Wissen, dass es keinen Atem gibt – und bleibt dabei. Man könnte sagen, dass eine bestimmte Art von Erkenntnis im Geist etabliert worden ist.

An diesem Punkt könnten bei manchen Menschen Zweifel aufkommen, denn hier können *nimittā*\* entstehen. Diese können von vielerlei Art sein, Formen und Töne eingeschlossen. Das ist der Punkt in der Praxis, an dem viele unerwartete Dinge auftauchen können. Wenn *nimittā* auftauchen (manche Leute haben sie, manche nicht), müsst ihr sie entsprechend der Realität verstehen, wie sie sind. Fangt nicht an, zu zweifeln und lasst euch nicht beunruhigen.

In diesem Stadium solltet ihr die Sammlung des Geistes unerschütterlich machen und besonders achtsam sein. Manche Menschen erschrecken, wenn sie merken, dass der Atem verschwunden ist, weil sie daran gewöhnt sind, dass er immer da ist. Wenn es scheint, dass der Atem verschwunden ist, könntet ihr in Panik geraten oder Angst vorm Sterben bekommen. Ihr müsst verstehen, dass es eben in der Natur der Praxis liegt, sich auf diese Weise zu entfalten. Was nehmt ihr jetzt als Objekt der Meditation? Beobachtet dieses Gefühl, dass es keinen Atem gibt und behaltet es als Objekt

\* *Nimittā*: geistiges Zeichen, Bild, Vision; kann in der Meditation entstehen.

des Gewahrseins bei, während ihr weiter meditiert. Der Buddha beschrieb dies als die stärkste, unerschütterlichste Form von *samādhi*. Es gibt nur ein einziges festes und unerschütterliches Objekt im Geist. Wenn eure *samādhi*-Praxis diesen Punkt erreicht, entstehen viele ungewöhnliche und feine Veränderungen und Transformationen im Geist, die euch bewusst werden können. Die Körperempfindung ist federleicht oder verschwindet gar vollends. Ihr fühlt euch vielleicht wie in der Luft schwebend und scheint völlig schwerelos zu sein. Es könnte so sein, als wärt ihr mitten im Raum und wo auch immer ihr eure Sinnesfähigkeiten hinlenkt, scheinen sie überhaupt nichts zu registrieren. Obwohl ihr wisst, dass der Körper immer noch da sitzt, erfahrt ihr völlige Leere. Dieses Gefühl der Leere kann ziemlich merkwürdig sein.

Ihr müsst euch keine Sorgen machen, wenn ihr weiter übt. Festigt dieses Gefühl der Entspanntheit und Sorglosigkeit im Geist. Wenn der Geist erst einmal gesammelt und einspitzig ist, dann ist kein Geistesobjekt in der Lage, ihn zu durchdringen oder zu stören, und ihr könnt so lange sitzen, wie ihr wollt. Ihr könnt die Sammlung aufrechterhalten ohne jegliches Gefühl von Schmerz und Unbehagen.

Wenn ihr *samādhi* bis zu diesem Grad entwickelt habt, könnt ihr ihn nach Belieben erreichen oder verlassen. Wenn ihr ihn verlasst, geht das leicht und bequem. Es ist eher ein ungezwungenes Zurückziehen, als dass ihr aufhört, weil ihr euch faul oder müde fühlt. Ihr zieht euch aus dem *samādhi* zurück, weil es der angemessene Zeitpunkt ist, sich zurückzuziehen, und es ist eure Entscheidung.

Das ist *samādhi* – ihr seid entspannt und ungezwungen. Ihr erreicht ihn und verlasst ihn ohne Probleme. Geist und Herz sind entspannt. Wenn ihr *samādhi* wirklich so erlebt, heißt das, dreißig Minuten oder eine Stunde Meditation mit *samādhi* ermöglichen euch, viele Tage danach besonnen und friedvoll zu bleiben. *Samādhi* über mehrere Tage wirkt reinigend auf den Geist – was auch immer man erlebt, wird zum Objekt der Kontemplation. Hier beginnt die Praxis wirklich. Das ist die Frucht, die entsteht, wenn *samādhi* reift.

*Samādhi* erfüllt die Funktion der Beruhigung des Geistes. *Samādhi* hat eine Funktion, *sīla* hat eine Funktion und *paññā* hat eine weitere Funktion. Diese Eigenschaften, auf die ihr in der Praxis achtet und die sich entwickeln, sind miteinander verbunden und bilden einen Kreis. So manifestieren sie sich im Geist. *Sīla*, *samādhi* und *paññā* entstehen und reifen am selben Ort. Sobald der Geist ruhig ist, wird er schrittweise gezügelter und gelassener durch die Präsenz von *paññā* und die Kraft von *samādhi*.

Wenn der Geist gelassener und verfeinerter ist, entsteht eine Energie, die *sīla* reinigt. Eine größere Reinheit von *sīla* erleichtert die Entwicklung von stärkerem und feinerem *samādhi*, was wiederum den Reifeprozess von *paññā* unterstützt. Auf diese Weise helfen sie sich gegenseitig. Jeder Aspekt der Praxis dient als unterstützender Faktor für die anderen – am Ende bedeuten diese Begriffe das Gleiche. Während diese drei Faktoren weiter zusammen reifen, bilden sie einen vollständigen Kreis, der letztendlich zum Entstehen von *maggā* führt. *Maggā* ist die Synthese dieser drei Funktionen der Praxis, wenn sie reibungslos und beständig zusammenarbeiten. Während ihr praktiziert, müsst ihr diese Energie bewahren. Diese Energie lässt *vipassanā*\* oder *paññā* entstehen. In diesem Stadium (in dem *paññā* im Geist bereits funktioniert, unabhängig davon, ob der Geist friedvoll ist oder nicht), liefert *paññā* eine stimmige und unabhängige Energie für die Übung. Ihr seht, dass ihr nicht anhaften solltet, wann immer der Geist nicht friedvoll ist; und wenn er friedvoll ist, solltet ihr genauso wenig anhaften. Wenn man die Last solcher Unruhe loslässt, fühlt das Herz sich viel leichter. Ob ihr angenehme Geistesobjekte oder unangenehme Geistesobjekte erlebt, ihr bleibt entspannt. Auf diese Weise bleibt der Geist friedvoll.

Und was noch wichtig ist: Wenn ihr die formelle Meditationspraxis beendet, braucht ihr Weisheit. Ansonsten gebt ihr die Übung einfach auf, ohne weitere Kontemplation, Entwicklung von Gewahrsein oder Gedanken an die Arbeit, die noch getan werden muss. In der Tat, wenn ihr euch von *samādhi* zurückgezogen habt, wisst ihr klar in eurem Geist, dass ihr euch zurückgezogen habt. Danach solltet ihr euch dann ganz normal verhalten.

\* *Vipassanā*: klare, intuitive Einsicht in das Entstehen und Vergehen körperlicher und geistiger Phänomene.

Bewahrt jederzeit Achtsamkeit und Gewahrsein. Meditation wird nicht nur in der Sitzhaltung geübt – *samādhi* bedeutet, einen Geist zu haben, der fest und unerschütterlich ist. Macht den Geist fest und stetig, während ihr eurem täglichen Leben nachgeht, und bewahrt dieses Gefühl der Beständigkeit als Geistesobjekt zu jeder Zeit. Ihr müsst kontinuierlich *sati* und *sampajañña*\* üben.

Nachdem ihr die formelle Sitzübung abgebrochen habt und euren Geschäften nachgeht – Gehen, Autofahren und so weiter – wann auch immer dann eure Augen eine Form sehen oder eure Ohren ein Geräusch hören, dann haltet das Gewahrsein aufrecht. Wenn Geistesobjekte auftauchen, die zu Zuneigung und Abneigung führen, versucht euch beständig bewusst zu sein, dass solche mentalen Zustände unbeständig und unsicher sind. Auf diese Weise bleibt der Geist ruhig und in einem Zustand der „Normalität“.

Solange der Geist ruhig ist, benutzt ihn, um Geistesobjekte zu kontemplieren. Betrachtet den physischen Körper, die komplette Form. Ihr könnt dies jederzeit und in jeder Haltung tun: Ob ihr formelle Meditationspraxis macht, euch zu Hause entspannt, bei der Arbeit oder in jeder anderen Situation, in der ihr euch befindet. Haltet die Meditation und die Reflexion immer in Gang. Schon spazieren zu gehen und tote Blätter auf dem Boden unter einem Baum zu sehen ist eine Gelegenheit, Unbeständigkeit zu kontemplieren. Wir und die Blätter sind gleich: Wenn wir altern, schrumpfen wir zusammen und sterben. Und den anderen Menschen geht es genauso. Dies hebt den Geist auf die Ebene von *vipassanā*, der kontinuierlichen Kontemplation der Wahrheit, wie die Dinge sind. Ob im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen, *sati* wird gleichmäßig und konsequent aufrechterhalten. So meditiert ihr richtig – ihr müsst dem Geist genau folgen und ihn jederzeit überprüfen.

Hier und jetzt um sieben Uhr abends haben wir zusammen eine Stunde im Sitzen meditiert und jetzt haben wir aufgehört. Es könnte sein, dass auch euer Geist vollständig aufgehört hat zu praktizieren und nicht mehr mit der Reflexion fortfährt. Das ist der falsche Weg. Wenn wir aufhören,

\* *Sampajañña*: Selbst-Gewahrsein, Selbst-Erinnerung, klares Verständnis.

sollen nur das formelle Treffen und die Sitzmeditation aufhören. Ihr solltet weiterhin konsequent üben und Gewahrsein entwickeln, ohne dabei nachzulassen.

Ich habe es oft gelehrt: Wenn man nicht konsequent trainiert, ist es wie mit vielen einzelnen Wassertropfen. Es ist wie eine Folge von Wassertropfen, weil die Praxis dann kein kontinuierlicher, ununterbrochener Fluss ist. *Sati* wird nicht gleichmäßig aufrechterhalten. Der wichtige Punkt ist, dass der Geist die Praxis ausübt und sonst niemand. Der Körper tut es nicht. Der Geist macht die Arbeit, der Geist praktiziert. Wenn ihr das klar versteht, versteht ihr auch, dass ihr nicht unbedingt formelle Sitzmeditation machen müsst, damit der Geist *samādhi* kennt. Der Geist ist derjenige, der die Übung macht. Ihr müsst das selbst erfahren und verstehen, mit eurem eigenen Geist.

Sobald ihr das wirklich selbst seht, werdet ihr Gewahrsein im Geist zu jeder Zeit und in allen Haltungen entwickeln. Wenn ihr *sati* als einen gleichmäßigen und ununterbrochenen Fluss aufrechterhaltet, ist es so, als ob sich die Wassertropfen zu einem glatten und kontinuierlichen Fließen von Wasser vereinigt hätten. *Sati* ist von Augenblick zu Augenblick im Geist präsent und so gibt es immer Gewahrsein von Geistesobjekten. Wenn der Geist mit ununterbrochener *sati* gezügelt und gesammelt ist, erkennt ihr jedes Mal, wenn heilsame und unheilsame mentale Zustände auftreten, die Geistesobjekte. Ihr erkennt den Geist, der ruhig ist und den Geist, der verwirrt und erregt ist. Wo auch immer ihr hingehet, werdet ihr auf diese Art und Weise praktizieren. Wenn ihr den Geist so trainiert, so reift eure Meditation schnell und erfolgreich.

Bitte versteht das nicht falsch. Heutzutage ist es üblich, dass Menschen drei oder sieben Tage lang *vipassanā*-Kurse besuchen, bei denen sie nicht sprechen und nichts anderes tun dürfen, als zu meditieren. Vielleicht seid ihr für ein oder zwei Wochen in ein stilles Meditationsretreat gegangen und danach zu eurem normalen täglichen Leben zurückgekehrt. Ihr habt hinterher vielleicht gedacht, ihr habt „*vipassanā* gemacht“, und weil ihr das Gefühl habt, dass ihr wisst, worum es geht, geht ihr weiter zu Partys, in Diskos und schwelgt in anderen Formen sinnlicher Freude. Was passiert, wenn ihr es so angeht? Am Ende werden von *vipassanā* keine Früchte

mehr übrig sein. Wenn ihr alle möglichen ungeschickten Dinge macht, die den Geist stören und ärgern, indem ihr eure früheren Bemühungen verschwendet, im nächsten Jahr ein weiteres Retreat für sieben Tage oder einige Wochen macht, dann wieder rauskommt und mit den Partys, den Diskotheken und dem Trinken weitermacht – das ist keine wahre Praxis. Es ist nicht *paṭipadā*<sup>\*</sup>, der Weg zum Fortschritt.

Ihr müsst euch bemühen, zu verzichten. Ihr müsst kontemplieren, bis ihr die schädlichen Auswirkungen erkennt, die aus solchem Verhalten entstehen. Macht euch die Nachteile des Trinkens und des Ausgehens klar. Reflektiert über den Schaden, der all den verschiedenen Arten von ungeschickten Verhaltensweisen eigen ist, denen ihr euch hingibt. Kontempliert ihn so lange, bis er euch völlig klar ist. Dies wäre ein Anstoß, einen Schritt zurückzutreten und euer Verhalten zu ändern. Dann würdet ihr etwas echten Frieden finden. Um den Frieden des Geistes zu erfahren, müsst ihr die Nachteile und Gefahren solcher Verhaltensweisen deutlich erkennen. Das ist korrektes Üben. Wenn ihr sieben Tage lang ein stilles Retreat macht, bei dem ihr mit niemandem sprechen oder euch auf niemanden einlassen müsst, und dann sieben Monate lang plaudert, klatscht und zügellos seid – wie wollt ihr dann wirklichen und dauerhaften Nutzen aus diesen sieben Tagen der Praxis ziehen?

Ich ermutige alle Nichtordinierten, die hier sind, die üben, um Gewahrsein und Weisheit zu entwickeln, diesen Punkt zu verstehen. Versucht, konsequent zu üben. Schaut euch die Nachteile an, wenn ihr unaufrichtig und inkonsequent übt, und versucht, energische und kontinuierliche Anstrengung in der Praxis aufrechtzuerhalten. Nur so viel. Dann besteht die realistische Möglichkeit, den *kilesā*<sup>\*\*</sup> ein Ende zu setzen. Aber dieser Lebensstil des Nicht-Sprechens und des Nicht-Herumspielens für sieben Tage, gefolgt von sechs Monaten voll mit sinnlichem Genuss, ohne jede Achtsamkeit oder Zurückhaltung, führt nur dazu, alle Gewinne aus der Meditation zu vergeuden – es bleibt nichts übrig. Es ist, als würde man einen Tag arbeiten und zwanzig Euro verdienen, aber dann am selben Tag

\* *Paṭipadā*: Straße, Weg; bezieht sich normalerweise auf den mittleren Weg, den Weg, der zum Ende des Leidens führt.

\*\* *Kilesā*: „Befleckung“: Qualitäten, die den Geist verdunkeln und beflecken, zum Beispiel Gier, Hass und Verblendung.



dreißig Euro für Essen und andere Sachen ausgeben; würde man da Geld sparen? Es wäre alles weg. Genauso ist es mit der Meditation.

Dies ist eine Mahnung für euch alle, verzeiht mir. Man muss manchmal auf diese Weise sprechen, um euch die fehlerhaften Aspekte der Praxis klarzumachen, sodass ihr in der Lage seid, diese aufzugeben. Ihr könntet nun sagen, dass ihr deswegen zum Praktizieren gekommen seid, um zu lernen, wie man vermeidet, in Zukunft die falschen Dinge zu tun. Was passiert, wenn ihr die falschen Dinge tut? Falsche Dinge zu tun, führt zu Unruhe und Leid, wenn es keine Sittlichkeit im Geist gibt. Es ist nicht der Weg zur Ruhe des Geistes. So liegen die Dinge. Wenn ihr während eines Retreats praktiziert, sieben Tage lang nicht redet und euch dann ein paar Monate lang alles gönnt, dann ist es egal wie streng ihr an diesen sieben Tagen geübt habt, ihr zieht aus dieser Praxis keinen bleibenden Wert. Mit so einer Praxis erreicht ihr nichts. An vielen Orten, an denen Meditation gelehrt wird, sieht man dieses Problem nicht, geschweige denn, dass man es löst. Wirklich, ihr müsst euer tägliches Leben beständig ruhig und zurückhaltend führen.

In der Meditation müsst ihr die Aufmerksamkeit ständig auf die Praxis lenken. Es ist wie das Pflanzen eines Baums. Wenn ihr einen Baum an einem Ort pflanzt und ihn nach drei Tagen wieder ausgrabt und an einer anderen Stelle einpflanzt, ihn nach weiteren drei Tagen wieder umsetzt, so stirbt er einfach, ohne einen Ertrag zu erbringen. So zu meditieren, trägt ebenfalls keine Früchte. Das ist etwas, das ihr selbst verstehen müsst. Kontempliert es. Probiert es zu Hause aus. Nehmt ein Bäumchen und pflanzt es an einer Stelle und nun setzt es alle paar Tage um. Es stirbt einfach, ohne jemals Früchte zu tragen. Es ist das Gleiche, ein Meditations-Retreat für sieben Tage zu machen, gefolgt von sieben Monaten hemmungslosen Verhaltens, das den Geist verschmutzt; dann für kurze Zeit zu einem weiteren Retreat zurückzukehren, strikt zu praktizieren, ohne zu reden und danach zurückzukommen und wieder hemmungslos zu sein. So wie der Baum stirbt auch die Meditation – gesunde Früchte entstehen nicht. Der Baum wächst nicht, die Meditation wächst nicht. Ich sage, Üben auf diese Weise ist fruchtlos.

Eigentlich mag ich solche Vorträge nicht. Weil ich es bedauere, dass ich kritisch sein muss. Aber wenn ihr die falschen Dinge tut, ist es meine Pflicht, euch das zu sagen, ich spreche aus Mitgefühl für euch. Manche Leute fühlen sich vielleicht unwohl und denken, dass ich sie nur beschimpfe. Wirklich, ich beschimpfe euch nicht um eurer selbst willen, ich zeige euch nur, wo ihr falsch liegt, damit ihr Bescheid wisst. Manche Leute denken vielleicht, *Luang Por*\* beschimpft uns, aber so ist es nicht. Es ist nur sehr lange her, dass ich einen solchen Vortrag halten konnte – wenn ich jeden Tag solche Vorträge halten würde, könntet ihr euch wirklich ärgern! Aber in Wahrheit seid gar nicht ihr verärgert, es sind nur die *kilesā*, die sich ärgern. Nun, für jetzt soll es genug sein.

\**Luang Por*: Ehrwürdiger Vater; eine Anrede für ältere Mönche.

## 6.

---

# Über das Vorsichtigsein

DER BUDDHA HAT GELEHRT, den Körper im Körper zu sehen. Was bedeutet das? Wir alle sind mit Körperteilen wie Haaren, Nägel, Zähnen und Haut vertraut. Wie sehen wir nun den Körper im Körper? Wenn wir all diese Dinge als unbeständig, unzulänglich und Nicht-Selbst erkennen, so nennt man das „den Körper im Körper sehen“. Dann braucht man nicht mehr ins Detail zu gehen und über die einzelnen Teile zu meditieren. Es ist wie mit Obst in einem Korb. Wenn wir die Früchte darin einmal gezählt haben, wissen wir, was da ist, und wenn es nötig ist, können wir einfach den Korb mit dem ganzen Obst darin mitnehmen. Wir wissen, die Früchte sind da, wir müssen sie nicht noch einmal zählen.

Nachdem wir über die zweiunddreißig Körperteile\* meditiert haben und sie als etwas Unbeständiges oder Nicht-Dauerhaftes erkannt haben, brauchen wir uns nicht länger damit zu ermüden, einzeln und ausführlich über sie zu meditieren; so wie wir nicht alle Früchte in dem Korb immer wieder neu zählen müssen. Aber wir nehmen den Korb mit zu unserem Ziel, achtsam und vorsichtig, darauf bedacht, nicht zu stolpern oder zu fallen.

Wenn wir den Körper im Körper sehen, bedeutet das, den Dhamma im Körper zu sehen und unseren eigenen und den Körper anderer Menschen

\* Die zweiunddreißig Körperteile: Eine Meditation, während der man einzelne Teile des Körpers in Hinblick auf ihre unattraktive und unbefriedigende Natur betrachtet.

als unbeständige Phänomene zu erkennen. Wir brauchen keine weiteren detaillierten Erklärungen. Während wir hier sitzen, sind wir ständig achtsam und wissen, wie die Dinge sind. Dann ist Meditation ganz einfach. Es ist das Gleiche, wie wenn wir über *Buddho*\* meditieren: Wenn wir verstehen, was *Buddho* wirklich ist, müssen wir das Wort „*Buddho*“ nicht wiederholen. Es bedeutet, vollständiges Wissen und stabiles Gewahrsein zu haben. Das ist Meditation.

Dennoch wird Meditation im Allgemeinen nicht gut verstanden. Wir üben in einer Gruppe, aber wir wissen oft nicht, worum es überhaupt geht. Manche Leute denken, Meditation sei wirklich schwierig. „Ich komme ins Kloster, aber ich kann nicht sitzen. Ich habe nicht viel Ausdauer. Meine Beine tun weh, mein Rücken schmerzt, ich habe überall Schmerzen.“ Also geben sie es auf und kommen nicht mehr und denken, sie könnten es nicht.

Aber tatsächlich ist *samādhi* nicht nur Sitzen. *Samādhi* ist nicht nur Gehen. Es ist nicht nur Liegen oder Stehen. Sitzen, Gehen, die Augen schließen, die Augen öffnen, das alles sind bloße Handlungen. Wenn ihr eure Augen geschlossen habt, bedeutet das nicht notwendigerweise, dass ihr *samādhi* praktiziert. Es kann auch einfach nur bedeuten, dass ihr schläfrig und dumpf seid. Wenn ihr mit geschlossenen Augen sitzt, ihr einschlaft, wenn euer Kopf hin und her wackelt und euer Mund offen steht, dann ist das kein Sitzen im *samādhi*. Es ist Sitzen mit geschlossenen Augen. *Samādhi* und geschlossene Augen sind zwei verschiedene Dinge. Echten *samādhi* kann man mit offenen oder mit geschlossenen Augen üben. Ihr könnt dabei sitzen, gehen, stehen oder liegen.

*Samādhi* bedeutet, der Geist ist fest fokussiert, mit allumfassender Achtsamkeit, Zurückhaltung und Vorsicht. Ihr seid euch ständig bewusst, was richtig und falsch ist, und beobachtet ständig alle Zustände, die im Geist entstehen. Wenn ein Gedanke aufblitzt, Abneigung oder Sehnsucht entsteht, seid ihr euch dessen bewusst. Manche Menschen werden entmutigt: „Ich kann es einfach nicht. Sobald ich sitze, beginnt mein Geist an Zuhause zu denken. Das ist böse (Thai: *bahp*).“ Hey! Wenn so eine Kleinigkeit

\**Buddho*: „erwacht“; auch als Meditationsmantra benutzt.

schon böse wäre, dann wäre der Buddha niemals ein Buddha geworden. Er kämpfte fünf Jahre lang mit seinem Geist und dachte an sein Zuhause und seine Familie. Erst nach sechs Jahren erreichte er das Erwachen.

Manche Leute glauben, diese plötzlichen Gedanken seien falsch oder böse. Ihr könnt zum Beispiel einen Impuls haben, jemanden zu töten. Aber ihr seid euch dessen im nächsten Augenblick bewusst und ihr erkennt, dass Töten falsch ist, also hört ihr auf und haltet euch zurück. Ist das schädlich? Was denkt ihr? Oder wenn ihr daran denkt, etwas zu stehlen, gefolgt von einem stärkeren Gedanken, dass das falsch ist, und ihr nehmt daher Abstand davon: Ist das schon schlechtes *kamma*? Nicht jedes Mal, wenn ihr einen Impuls habt, sammelt ihr sofort schlechtes *kamma* an. Wie könnte es sonst einen Weg zur Befreiung geben? Impulse sind nur Impulse. Gedanken sind nur Gedanken. Im ersten Moment habt ihr noch nichts erschaffen. Wenn ihr aber mit Körper, Sprache oder Geist handelt, dann erschafft ihr etwas. *Avijjā*\* hat die Kontrolle übernommen. Wenn ihr den Impuls habt zu stehlen und euch dann bewusst wird, dass dies falsch wäre, dann ist dies Weisheit, und stattdessen ist da *vijjā*\*\* . Der geistige Impuls wurde nicht ausgeführt.

Das ist rechtzeitiges Gewahrsein – wenn Weisheit entsteht und unsere Erfahrung prägt. Wenn wir den geistigen Impuls spüren, etwas zu stehlen und wir tun das auch, ist das der *dhamma* der Täuschung; die Handlungen des Körpers, der Sprache und des Geistes, die dem Impuls folgen, bringen negative Ergebnisse.

So ist die Lage. Gedanken allein sind kein negatives *kamma*. Wenn wir nicht denken, wie soll sich dann Weisheit entwickeln? Manche Leute wollen einfach nur mit leerem Geist da sitzen. Sie haben es nicht richtig verstanden.

Ich spreche von *samādhi*, der von Weisheit begleitet wird. In der Tat sehnte sich der Buddha nicht nach sehr viel *samādhi*. Er wollte kein *jhāna*\*\*\*

\* *Avijjā*: Nichtwissen, Wahn, falsche Wahrnehmung.

\*\* *Vijjā*: Wissen, klare Erkenntnis, richtige Wahrnehmung.

\*\*\* *Jhāna*: ein Zustand tiefer Sammlung.

und kein *samāpatti*\*. Er sah *samādhi* als einen Bestandteil des Weges. *Sīla*, *samādhi* und *paññā* sind Komponenten oder Zutaten, wie Zutaten, die beim Kochen verwendet werden. Beim Kochen verwenden wir Gewürze, um das Essen schmackhaft zu machen. Aber wichtig ist die Nahrung, nicht die Gewürze. Mit dem Üben von *samādhi* ist es das Gleiche. Die Lehrer des Buddha, Uddaka und Ālāra legten großen Wert darauf, die *jhāna* zu üben und verschiedene Arten von Geisteskräften, zum Beispiel Hellsehen, zu erlangen. Aber wenn ihr so weit kommt, könnt ihr nur schwer zurück. An einigen Orten lehrt man diese tiefe Ruhe, mit Freude in Stille zu sitzen. Die Meditierenden werden dann von ihrem *samādhi* berauscht. Wenn sie *sīla* üben, werden sie von ihrer *sīla* berauscht. Wenn sie den Pfad gehen, berauschen sie sich daran, geblendet von der Schönheit und den Wundern, die sie erfahren; und sie erreichen nicht das wirkliche Ziel.

Der Buddha bezeichnete dies als einen subtilen Fehler. Dennoch ist es richtig für jene, die sich auf einem gewöhnlichen Level befinden. Aber eigentlich empfahl uns der Erwachte ein angemessenes Maß an *samādhi*, ohne daran anzuhaften. Nachdem wir *samādhi* trainiert und entwickelt haben, soll sich dann Weisheit daraus entwickeln.

*Samādhi* auf der Ebene von *samatha*\*\* – Geistesruhe – ist wie ein Stein auf einer Grasfläche. Solange er darauf liegt, wächst kein Gras. Ebenso unterdrückt *samādhi* das geistige Ausufernd, solange er andauert. Wo *samādhi* sicher und stabil ist, da ist Weisheit, auch wenn die Augen geöffnet sind. Wenn Weisheit geboren ist, umfasst und beherrscht sie alle Dinge. Deswegen riet der Lehrer nicht zu diesen verfeinerten Stadien der Sammlung und des Stillstands, weil sie zu einer Ablenkung werden und man dann den Weg vergisst.

Also darf man nicht am Sitzen oder an einer anderen bestimmten Haltung anhaften. *Samādhi* besteht nicht daraus, die Augen geschlossen zu halten, die Augen zu öffnen oder aus Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen. *Samādhi* durchdringt alle Haltungen und Aktivitäten. Ältere Menschen, die oft nicht gut sitzen können, können aber besonders gut kontemplieren und *samādhi* leicht üben, wie sie auch eine Menge Weisheit entwickeln können.

\* *Samāpatti*: „Erreichen“.

\*\* *Samatha*: Ruhe, Stille.

Warum ist das so? Weil alles sie wach macht. Wenn sie ihre Augen öffnen, sehen sie die Dinge nicht so deutlich wie gewohnt. Ihre Zähne machen ihnen Ärger und fallen aus. Meistens schmerzen ihre Körper. Genau das ist der Platz zum Lernen. Also wirklich, Meditation ist einfach für alte Leute und schwer für jüngere. Deren Zähne sind stark, sie können ihr Essen genießen. Sie schlafen fest. Ihre geistigen Fähigkeiten sind intakt und die Welt macht ihnen Spaß und ist aufregend. So lassen sie sich gewaltig täuschen. Wenn die Alten etwas Hartes kauen, haben sie bald Schmerzen. Genau da sprechen die *devadūta*\* mit ihnen; sie belehren sie jeden Tag. Wenn sie ihre Augen öffnen, sehen sie nur verschwommen. Morgens schmerzt der Rücken. Abends schmerzen die Beine. So sieht es aus! Dies ist wirklich ein ausgezeichnetes Studienobjekt. Manche von euch älteren Menschen sagen, sie können nicht meditieren. Worüber möchtet ihr denn meditieren? Von wem lernt ihr Meditation?

Das ist Sehen des Körpers im Körper und der Empfindung in der Empfindung. Schaut ihr hin oder lauft ihr weg? Zu sagen, ihr könnt nicht üben, weil ihr zu alt seid, beruht auf falschem Verständnis. Die Frage ist, sind diese Dinge klar für euch? Ältere Menschen denken viel, empfinden viel, haben viel Unbehagen und Schmerz. Alles ist da! Wenn sie meditieren, können sie es wirklich bezeugen. Also sage ich, dass Meditation für alte Leute einfach ist. Sie können es am besten. Jeder sagt: „Wenn ich alt bin, gehe ich ins Kloster.“ Wenn ihr das richtig versteht, ist es in Ordnung. Ihr müsst es in euch selbst sehen. Wenn ihr sitzt, ist es wahr; wenn ihr aufsteht, ist es wahr; wenn ihr geht, ist es wahr. Alles ist mühsam, alles ist voller Hindernisse – und alles lehrt euch etwas. Oder etwa nicht? Könnt ihr jetzt einfach aufstehen und mit Leichtigkeit weggehen? Wenn ihr aufsteht, heißt es „Aua!“ Oder habt ihr es nicht bemerkt? Und „Aua!“, wenn ihr geht. Es zwickt euch ständig.

Wenn ihr jung seid, könnt ihr einfach aufstehen und eures Weges gehen. Aber ihr wisst wirklich nichts. Wenn ihr alt seid, heißt es jedes Mal, wenn ihr aufsteht „Aua!“ Oder etwa nicht? „Aua! Aua!“ Jedes Mal, wenn ihr euch bewegt, lernt ihr etwas. Wie könnt ihr also sagen, es sei schwer,

\**Devadūta*: „Götterboten“, ein symbolischer Name für Alter, Krankheit, Tod und Bettelmönche.

zu meditieren? Worauf sonst solltet ihr achten? Es ist alles in Ordnung. Die *devadūta* erzählen euch etwas. Es ist komplett klar. Die *sankhāra* sagen euch, dass sie nicht stabil oder permanent sind, nicht „ihr“ oder „eure“. Sie erzählen euch das in jedem Moment.

Aber wir denken nicht so. Wir glauben nicht, dass das stimmt. Wir haben falsche Ansichten und unsere Vorstellungen sind weit von der Wahrheit entfernt. In der Tat können alte Menschen Vergänglichkeit, Leiden und das Nichtvorhandensein eines Selbst erkennen und zu Leidenschaftslosigkeit und Ernüchterung finden – weil die Beweise in ihnen immer präsent sind. Ich denke, das ist gut.

Die innere Sensibilität zu besitzen, sich immer dessen bewusst zu sein, was richtig und falsch ist – das ist *Buddho*. Es ist nicht notwendig, ständig „*Buddho*“ zu wiederholen. Ihr habt die Früchte in eurem Korb gezählt. Ihr müsst euch nicht die Mühe machen, sie auszuschütten und erneut zu zählen, jedes Mal, wenn ihr euch hinsetzt. Ihr könnt sie im Korb lassen. Aber jemand mit falscher Anhaftung will immer wieder zählen. Er bleibt unter einem Baum stehen, schüttet die Früchte aus, zählt sie und legt sie wieder in den Korb. Dann geht er weiter zum nächsten Halt und macht dasselbe nochmal. Aber er zählt einfach die gleichen Früchte. Das ist reinstes Verlangen. Er hat Angst, wenn er nicht zählt, sei etwas falsch. Wir befürchten, wir machen etwas falsch, wenn wir nicht immer „*Buddho*“ sagen. Was genau? Nur der, der nicht weiß, wie viele Früchte in dem Korb sind, muss sie zählen. Sobald ihr es wisst, könnt ihr es ruhig angehen und sie einfach im Korb lassen. Wenn ihr sitzt, dann sitzt ihr einfach. Wenn ihr euch hinlegt, legt ihr euch einfach hin, denn eure Früchte sind ja bei euch.

Wenn wir Tugend praktizieren und Verdienst erwerben, sagen wir: „*Nibbāna paccayo hotu.*“ (Möge es helfen, *nibbāna* zu erreichen). Als Vorbedingung für die Realisierung von *nibbāna* ist Geben etwas Gutes. Das Einhalten von ethischen Grundsätzen ist gut. Die Praxis der Meditation ist gut. Das Hören von Dhamma-Lehren ist gut. Möge das alles dazu beitragen, *nibbāna* zu verwirklichen.



Aber worum geht es überhaupt bei *nibbāna*? *Nibbāna* bedeutet, nicht festzuhalten. *Nibbāna* bedeutet, den Dingen keine Bedeutung zu geben. *Nibbāna* bedeutet loslassen. Gaben darbringen und Verdienstvolles tun, sittliche Grundsätze befolgen und über liebende Güte meditieren: All dies dient dazu, sich von Befleckungen und Begierden zu befreien, nichts zu wünschen, nichts sein zu wollen, nichts werden zu wollen. Es dient dazu, den Geist leer zu machen – leer von einem Glauben an ein Selbst, leer von Konzepten eines Selbst und eines Anderen.

*Nibbāna paccayo hotu*: Macht es zu einer Ursache für *nibbāna*. Großzügigkeit ausüben ist aufgeben, ist loslassen. Das Hören der Lehren dient dem Zweck, Wissen zu erlangen, um aufzugeben und loszulassen und um das Festhalten am Guten und Schlechten zu überwinden. Zuerst meditieren wir, um uns das Falsche und Schlechte bewusst zu machen. Wenn wir das erkennen, geben wir es auf und üben, was gut ist. Dann, wenn etwas Gutes erreicht ist, haftet nicht daran an. Bleibt auf halbem Wege im Guten oder über dem Guten – bleibt nicht unter dem Guten. Wenn wir unter dem Guten sind, dann treibt das Gute uns vor sich her und wir werden seine Sklaven. Wir werden zu Sklaven und es zwingt uns zu allen Arten von *kamma* und Fehlverhalten. Es kann uns zu allem möglichem führen und das Ergebnis sind dann dasselbe Unglück und dieselben unglücklichen Umstände wie zuvor.

Gebt das Böse auf und entwickelt Verdienst – gebt das Negative auf und entwickelt das Positive. Während ihr Verdienst entwickelt, steht über dem Verdienst. Steht über Verdienst und Verderben, über Gut und Böse. Übt weiter mit einem Geist, der aufgibt, loslässt und frei wird. Es ist immer das Gleiche, egal was ihr tut: Wenn ihr es mit einem Geist des Loslassens macht, hilft es, *nibbāna* zu realisieren. Was ihr frei von Begierde unternimmt, frei von Befleckung, frei von Verlangen, das vereint sich alles mit dem Pfad, der „Edle Wahrheit“ bedeutet, „*sacca-dhamma*“.\* Die Vier Edlen Wahrheiten sind so weise, *taṇhā*\*\* zu kennen, der Ursprung und

\* *Sacca-dhamma*: die letztendliche Wahrheit.

\*\* *Taṇhā*: wörtlich: „Durst“. Verlangen nach Sinnesdingen, nach Werden, nach Nicht-Werden.

die Quelle von *dukkha*\*. *Kāmatanḥā*\*\* , *bhavatanḥā*\*\*\* , *vibhavatanḥā*<sup>4</sup>: Diese stellen den Ursprung dar, die Quelle. Wenn ihr euch irgendetwas wünscht oder irgendetwas sein wollt, nährt ihr *dukkha*, erzeugt ihr *dukkha*, weil genau dies *dukkha* zur Welt bringt. Das sind die Ursachen. Wenn wir die Ursachen von *dukkha* schaffen, dann entsteht *dukkha*. Die Ursache ist *tanḥā*: dieses ruhelose, ängstliche Verlangen. Man wird zum Sklaven des Verlangens und erschafft deswegen alle Arten von *kamma* und Fehlverhalten und so wird das Leiden geboren. Einfach gesagt, ist *dukkha* das Kind der Begierde. Begierden sind die Eltern von *dukkha*. Nur wenn Eltern da sind, kann *dukkha* geboren werden. Wenn es keine Eltern gibt, kann *dukkha* nicht zustande kommen – dann gibt es keinen Nachwuchs.

Hierauf sollte sich die Meditation fokussieren. Wir sollten alle Formen von *tanḥā* sehen, die uns dazu bringen, Verlangen zu haben. Aber über das Verlangen zu sprechen, kann verwirrend sein. Manche Leute haben den Eindruck, jede Art von Verlangen sei schon *tanḥā*, zum Beispiel der Wunsch nach Nahrung und nach den materiellen Voraussetzungen des Lebens. Aber wir können diese Art von Verlangen auf eine ganz normale und natürliche Weise haben. Wenn ihr hungrig seid und etwas essen wollt, könnt ihr eine Mahlzeit einnehmen und fertig. Das ist ganz normal. Es ist ein Wunsch innerhalb bestimmter Grenzen ohne negative Auswirkungen. Diese Art von Verlangen ist keine Sinnlichkeit. Wenn es Sinnlichkeit ist, dann ist es mehr als nur ein Wunsch. Es ist das Verlangen, mehr Dinge zu konsumieren, nach verschiedenen Geschmacksrichtungen zu suchen; es bedeutet immer auf der Suche nach Genuss zu sein, auf eine Weise, die Not und Unannehmlichkeiten mit sich bringt, wie zum Beispiel das Trinken von Schnaps und Bier.

Ein paar Touristen erzählten mir von einem Ort, an dem Menschen die Gehirne von lebendigen Affen essen. Sie legen einen Affen in die Mitte des Tisches und schneiden ihm den Schädel auf. Dann löffeln sie das Gehirn aus und essen es. So fressen Dämonen oder hungrige Geister. Es ist kein natürliches oder normales Essen. Durch solche Dinge wird Essen zu *tanḥā*.

\* *Dukkha*: schwer zu tragen, Unzulänglichkeit, Leiden.

\*\* *Kāmatanḥā*: Verlangen nach Sinnesdingen.

\*\*\* *Bhavatanḥā*: Verlangen nach Werden.

<sup>4</sup> *Vibhavatanḥā*: Verlangen nach Nicht-Werden.

Sie sagen, das Blut von Affen mache sie stark. Daher versuchen sie, an solche Tiere heranzukommen, und wenn sie sie essen, trinken sie auch Schnaps und Bier. Dies ist keine gewöhnliche Art des Essens. Es ist die Art von Geistern und Dämonen, die im Sumpf des sinnlichen Verlangens stecken. Es ist wie Kohle essen, Feuer essen, überall alles essen. Diese Art von Verlangen ist *taṇhā*. Es gibt kein Maßhalten. Sprechen, denken, sich anziehen, alles, was solche Leute tun, machen sie exzessiv. Wenn unser Essen, Schlafen und andere notwendige Aktivitäten maßvoll sind, schaden sie uns nicht. So solltet ihr euch dieser Dinge bewusst sein; dann werden sie nicht zu einer Quelle des Leidens. Wenn wir wissen, wie wir maßvoll und vorsichtig mit unseren Bedürfnissen umgehen können, fühlen wir uns wohl.

Meditieren, Verdienst zu schaffen und Tugend zu üben ist nicht so schwer, wenn wir diese Dinge gut verstehen. Was ist Fehlverhalten? Was ist Verdienst? Verdienst ist das, was gut und schön ist, indem wir uns selbst oder anderen nicht schaden durch unser Denken, Sprechen und Handeln. Wenn wir das tun, entsteht Glück. Es wird nichts Negatives geschaffen. Das ist Verdienst. Das ist Geschicklichkeit.

Mit Opfergaben und Wohltätigkeit ist es dasselbe. Wenn wir geben, was versuchen wir zu verschenken? Geben hat den Zweck, die Selbstverliebtheit aufzulösen, den Glauben an ein Selbst, den Egoismus. Selbstsucht ist mächtiges, extremes Leiden. Selbstsüchtige Leute wollen immer besser sein und mehr bekommen als andere. Ein einfaches Beispiel dafür ist, wie sie nach dem Essen ihr Geschirr nicht spülen. Sie lassen es jemand anders machen. Nachdem sie gegessen haben, verschwinden sie. Das ist Egoismus und es bedeutet, keine Verantwortung zu übernehmen und andere zu belasten. Und auf was läuft das alles hinaus? Auf jemanden, der sich nicht um sich selbst kümmert, der sich nicht selbst hilft und der sich selbst nicht liebt. Indem wir Großzügigkeit üben, versuchen wir unsere Herzen von dieser Haltung zu reinigen. Das nennt man Verdienst durch Geben, um einen Geist voller Mitgefühl und Fürsorge für ausnahmslos alle Lebewesen zu bekommen.

Wenn wir nur von dieser einzigen Sache, der Selbstsucht, befreit sind, dann sind wir wie der erhabene Buddha. Er war nicht für sich selbst da,

sondern strebte das Wohl aller an. Wenn wir den Pfad und die Frucht auf diese Weise in unseren Herzen entstehen lassen, dann können wir gewiss Fortschritte machen. Frei von Selbstsucht führt Tugendhaftigkeit, Großzügigkeit und Meditation zur Befreiung. Wer so praktiziert, wird frei und geht über Konventionen und Erscheinungsformen hinaus.

Die grundlegenden Prinzipien der Praxis liegen nicht jenseits unseres Verständnisses. Wenn es uns zum Beispiel beim Ausüben von Großzügigkeit an Weisheit mangelt, dann entsteht kein Verdienst. Ohne richtiges Verständnis glauben wir, Großzügigkeit bedeute nur, Dinge zu geben. „Wenn ich Lust habe zu geben, werde ich geben. Und wenn ich Lust habe, etwas zu stehlen, werde ich es stehlen. Wenn ich mich dann großzügig fühle, gebe ich etwas.“ Es ist wie ein Fass voll Wasser. Ihr schöpft einen Eimer voll heraus und dann schüttet ihr einen Eimer voll wieder zurück. Schöpft nochmal heraus, schüttet wieder hinein, schöpft und schüttet – und so weiter. Wann ist das Fass leer? Könnt ihr ein Ende sehen? Glaubt ihr, eine solche Praxis wäre eine Ursache zur Verwirklichung von *nibbāna*? Wird das Fass jemals leer? Ein Eimer raus, ein Eimer rein – seht ihr ein Ende?

Dieses hin und her ist *vaṭṭa*<sup>\*</sup>, der Zyklus selbst. Wenn wir davon sprechen, wirklich loszulassen, Gutes wie Böses aufzugeben, kann es nur Ausschöpfen geben. Selbst wenn es nur ein bisschen ist, schöpft ihr es aus. Ihr füllt nichts mehr hinein und schöpft weiter. Selbst wenn ihr nur eine kleine Schöpfkelle verwendet, tut ihr, was ihr könnt, und eines Tages ist das Fass leer. Wenn ihr einen Eimer schöpft und einen Eimer zurück schüttet, ausschöpft und dann wieder zurück gießt – nun, denkt darüber nach. Wann habt ihr ein leeres Fass? Dieser Dhamma ist nicht weit weg. Er ist genau hier im Fass. Ihr könnt es zu Hause probieren. Versucht es. Könnt ihr auf diese Weise ein Wasserfass leeren? Macht es morgen den ganzen Tag und schaut, was passiert.

„Das Böse aufgeben, das Gute praktizieren, den Geist läutern.“ Wir geben zuerst das Fehlverhalten auf und beginnen dann, das Gute zu entwickeln. Was ist gut und verdienstvoll? Wo ist es? Es ist wie mit einem Fisch im Wasser. Wenn wir das ganze Wasser herausschöpfen, bekommen wir den

\* *Vaṭṭa*: „Das, was getan ist“; Zyklus, Pflicht, Dienst, Sitte.

Fisch – das ist eine einfache Art, es zu sagen. Wenn wir schöpfen und zurück schütten, bleibt der Fisch im Fass. Wenn wir nicht alle Formen von Fehlverhalten entfernen, ernten wir keinen Verdienst; wir erkennen nicht, was wahr und richtig ist. Schöpfen und zurück schütten, schöpfen und zurück schütten, wir bleiben einfach nur so, wie wir sind. Wenn wir uns auf diese Art hin und her bewegen, verschwenden wir nur unsere Zeit und was auch immer wir tun, es ist bedeutungslos. Lehren zu hören ist bedeutungslos. Spenden zu geben ist bedeutungslos. All unsere Bemühungen zu praktizieren sind vergebens. Wir verstehen die Prinzipien des Buddha-Weges nicht, deshalb tragen unsere Handlungen nicht die gewünschten Früchte.

Als der Buddha die Praxis lehrte, sprach er nicht nur ordinierte Menschen an. Er sprach davon, gut zu üben und richtig zu üben. *Suppaṭipanno* bezeichnet jene, die gut üben. *Ujuppaṭipanno* diejenigen, die direkt üben. *Ñāyappaṭipanno* praktizieren für die Verwirklichung von Pfad, Frucht und *nibbāna*. *Sāmicippaṭipanno* sind die, deren Praxis der Wahrheit zugeneigt ist. Jeder könnte einer von ihnen sein. Das ist der Sangha der wahren Schüler (*sāvaka*) des Erwachten. Zu Hause lebende Laienanhängerinnen können *sāvaka* sein. Laienanhänger können *sāvaka* sein. Diese Qualitäten zur Erfüllung zu bringen, macht einen zum *sāvaka*. Man kann ein wahrer Schüler des Buddha sein und das Erwachen verwirklichen.

In der buddhistischen Welt besitzen die meisten nicht so ein vollständiges Verständnis. Unser Wissen geht nicht so weit. Wir üben unsere verschiedenen Aktivitäten aus und denken, wir erwerben damit irgendeinen Verdienst. Wir denken, das Hören der Lehre oder das Darbringen von Gaben sei verdienstvoll. So wird es uns gesagt. Aber wer Gaben gibt, um Verdienst zu „erlangen“, macht schlechtes *kamma*.

Ihr könnt das nicht ganz verstehen. Nochmal: Jemand, der gibt, um Verdienst zu erlangen, hat sofort schlechtes *kamma* angesammelt. Wenn ihr gebt, um loszulassen und den Geist zu befreien, bringt euch das Verdienst. Wenn ihr es tut, um etwas zu bekommen, ist es schlechtes *kamma*.

Das Hören der Lehre, um den Weg des Buddha wirklich zu verstehen – das ist schwierig. Der Dhamma ist schwer verständlich, wenn die Menschen

für ihre Praxis – ethische Grundsätze befolgen, meditieren, geben – eine Gegenleistung erwarten. Wir wollen Verdienst, wir wollen etwas. Nun, wenn etwas erreicht wird, wer bekommt es? Wir kriegen es. Wenn es verloren geht, wessen Sache geht verloren? Die Person, die nichts hat, kann nichts verlieren. Und wenn es verloren geht, wer leidet darunter?

Glauabt ihr nicht, dass es euch Leiden bringt, wenn ihr nur lebt, um Dinge zu bekommen? Sonst könntet ihr doch einfach weitermachen wie bisher und versuchen, alles zu bekommen. Und dennoch, wenn wir den Geist leer machen, gewinnen wir alles. Höhere Bereiche, *nibbāna* und alles, was dazu gehört – wir gewinnen alles. Wenn wir Opfergaben machen, haften wir nicht an und haben dabei kein Ziel im Sinn; der Geist ist leer und entspannt. Wir können loslassen. Es ist so, als würde man einen Baumstamm tragen und sich beklagen, er sei schwer. Wenn jemand euch sagt, ihr sollt ihn hinlegen, sagt ihr: „Wenn ich ihn hinlege, habe ich aber nichts mehr.“ Nun, jetzt habt ihr sehr wohl etwas – ihr habt Schwere. Aber ihr habt keine Leichtigkeit. Wollt ihr Leichtigkeit oder wollt ihr weiter tragen? Der eine sagt: „Leg ihn hin!“; der andere hat Angst, dann nichts mehr zu haben. Sie reden aneinander vorbei.

Wir wollen Glück, wir wollen Leichtigkeit, wir wollen Geistesruhe und inneren Frieden. Ja, wir wollen Leichtigkeit. Aber wir tragen den Baumstamm. Und dann sieht uns jemand und fordert uns auf, ihn hinzulegen. Wir sagen, wir können das nicht, denn was hätten wir denn dann? Aber der andere sagt, dass wir etwas Besseres bekommen können, wenn wir ihn fallen lassen. Die Kommunikation zwischen den beiden ist schwierig.

Wenn wir Spenden geben und gute Taten praktizieren, um etwas zu bekommen, funktioniert das nicht. Was wir bekommen, ist Werden und Geburt. Das trägt nicht dazu bei, *nibbāna* zu verwirklichen. *Nibbāna* ist aufgeben und loslassen. Zu versuchen, Dinge zu bekommen, sie festzuhalten, ihnen Bedeutung zu geben, trägt nicht dazu bei, *nibbāna* zu verwirklichen. Der Buddha wollte, dass wir genau hierhin schauen, auf diesen leeren Ort des Loslassens. Das ist Verdienst. Das ist Geschicklichkeit.

Sobald wir praktiziert haben – irgendeine Art von Verdienst und Tugend – sollten wir das Gefühl haben, dass unser Teil getan ist. Wir sollten es

nicht länger mit uns herumtragen. Wir haben es getan, um Befleckungen und Verlangen aufzugeben. Wir tun es nicht, um Befleckungen, Verlangen und Anhaftung zu schaffen. Und wohin gehen wir dann? Wir gehen nirgendwohin. Unsere Praxis ist richtig und wahr.

Obwohl wir praktiziert und studiert haben, finden die meisten von uns Buddhisten es schwer, solche Vorträge zu verstehen. Und warum? Weil Māra\* den Geist einlullt. Was ist Māra? Es ist Ignoranz und Verlangen – das Verlangen zu bekommen, zu haben und zu sein. So finden wir nur vorübergehendes Glück. Wenn wir zum Beispiel vom Hass gegen jemanden erfüllt sind, übermannt das unseren Geist und raubt uns den Frieden. Wir denken die ganze Zeit an diesen Menschen und überlegen, was wir tun können, um ihn anzugreifen. Dieses Denken hört nie ganz auf. Vielleicht bekommen wir eines Tages die Chance, zu ihm nach Hause zu gehen und ihn zu verfluchen und ihm unsere Meinung zu sagen. Das schenkt uns eine gewisse Erleichterung. Setzt es aber unseren Befleckungen ein Ende? Wir haben einen Weg gefunden, Dampf abzulassen und es geht uns besser. Aber wir haben uns nicht von unserem Ärger befreit, oder? Wir fühlen zwar ein wenig Glück in der Befleckung und im Verlangen, aber nur so, wie eben gesagt. Die Befleckung ist immer noch in uns und wenn die Bedingungen stimmen, wird sie erneut und noch heftiger ausbrechen als zuvor. Dann wollen wir wieder nur eine vorübergehende Erleichterung finden. Werden so die Befleckungen jemals beendet?

Es ist ähnlich, wenn Ehepartner oder Kinder sterben, oder wenn Menschen große finanzielle Verluste erleiden. Dann trinken sie, um ihre Trauer zu lindern. Sie schauen sich einen Film an, um ihre Trauer zu lindern. Löst das wirklich die Trauer? Nein, in Wirklichkeit wächst sie; aber vorläufig können sie vergessen, was passiert ist, also nennen sie es einen Weg, ihren Kummer zu heilen. Wie wenn ihr eine Wunde am Fuß hättet, die beim Gehen schmerzt. Alles, was mit ihr in Berührung kommt, verursacht Schmerz und so humpelt ihr herum und beschwert euch. Aber wenn ihr einen Tiger auf eurem Weg seht, lauft ihr los, ohne an die Wunde zu denken. Die Angst vor dem Tiger ist viel stärker als der Schmerz in

\* Māra: das Böse, der Versucher, der personifizierte Tod.

eurem Fuß. Also ist es so, als ob der Schmerz gar nicht da wäre. Die Angst hat den Schmerz klein gemacht.

Ihr könnt bei der Arbeit oder zu Hause Probleme haben, die riesig erscheinen. Dann betrinkt ihr euch und in diesem betrunkenen Zustand noch stärkerer Täuschung stören euch diese Probleme nicht mehr so sehr. Ihr denkt, sie seien gelöst, euer Unglück sei leichter geworden. Aber wenn ihr nüchtern seid, sind die Probleme wieder da. Was ist mit eurer Lösung passiert? Ihr unterdrückt die Probleme weiterhin mit Alkohol, aber sie kommen immer wieder zurück. Ihr könntet mit einer Leberzirrhose enden, aber ihr werdet die Probleme nicht los; und dann seid ihr eines Tages tot.

Es gibt etwas Trost und Glück; aber es ist das Glück der Narren. Es ist die Art, wie Narren ihr Leiden stoppen – ohne Weisheit. Verschiedene Zustände der Verwirrung sind im Herzen gemischt und das fühlt sich dabei wohl. Denn wenn der Geist seinen Stimmungen und Neigungen folgen darf, fühlt er sich etwas glücklich. Aber dieses Glück schließt immer Unzufriedenheit mit ein. Jedes Mal, wenn es ausbricht, werden unser Leiden und unsere Verzweiflung schlimmer. Es ist wie mit einer Wunde. Wenn wir sie nur oberflächlich behandeln, sie aber innen noch infiziert ist, ist sie nicht geheilt. Es sieht für eine Weile gut aus, aber wenn die Infektion schlimmer wird, müssen wir anfangen zu schneiden. Wenn die innere Infektion nie geheilt wurde, können wir immer wieder die Oberfläche behandeln, ein Ende ist nicht in Sicht. Was man von außen sieht, kann für eine Weile gut wirken, aber innen ist alles wie zuvor.

So ist der Gang der Welt. Weltliche Angelegenheiten sind niemals beendet. Daher regeln die Gesetze der Welt in den verschiedenen Gesellschaften ständig neue Dinge. Für unterschiedliche Situationen und Probleme gibt es immer wieder neue Gesetze. Etwas ist für eine Weile erledigt, aber es bedarf immer weiterer Gesetze und Lösungen. Es gibt nie die innere Heilung, nur Verbesserung an der Oberfläche. Innen besteht die Infektion immer noch, sodass noch mehr geschnitten werden muss. Menschen sind nur oberflächlich gut, in ihren Worten und ihrer Erscheinung. Ihre Worte sind gut und ihre Gesichter sehen nett aus, aber ihr Geist entspricht dem nicht.



Wenn wir in einen Zug steigen und einen Bekannten sehen, sagen wir: „Oh, wie schön, dich zu sehen! Ich habe in letzter Zeit viel an dich gedacht! Ich wollte dich besuchen!“ Aber das ist nur Geschwätz. Wir meinen es nicht wirklich. Wir sind gut an der Oberfläche, aber innen sind wir nicht so gut. Wir sagen das, aber dann, sobald wir eine Tasse Kaffee und eine Zigarette mit ihm gehabt haben, hauen wir ab. Wenn wir ihn eines Tages wieder treffen, sagen wir dasselbe: „Hey, schön dich zu sehen! Wie ist es dir ergangen? Ich wollte dich besuchen, aber ich hatte einfach keine Zeit.“ Das ist der Stand der Dinge. Die Menschen sind vordergründig in Ordnung, aber normalerweise nicht im Innern.

Der große Lehrer lehrte Dhamma und Vinaya<sup>\*</sup>, vollständig und umfassend. Nichts übertrifft sie und nichts daran muss verändert oder angepasst werden, weil sie das Nonplusultra sind. Sie sind komplett, wir müssen nicht weiter suchen. Es gibt nichts hinzuzufügen oder wegzunehmen, weil es in ihrer Natur liegt, nicht vergrößert oder verkleinert zu werden. Sie sind genau richtig. Sie sind wahr.

So kommen wir Buddhisten, um Dhamma-Lehren zu hören und zu studieren, um sie zu erlernen. Wenn wir sie kennen, tritt unser Geist in den Dhamma ein; der Dhamma kommt in unseren Geist. Wann immer der Geist eines Menschen in den Dhamma eintritt, fühlt er sich wohl und wird friedvoll. Der Geist kennt dann einen Weg, Schwierigkeiten zu lösen, er kann niemals degenerieren. Wenn Schmerz und Krankheit den Körper belasten, hat der Geist viele Möglichkeiten, das Leiden zu beseitigen. Er kann es auf natürliche Art und Weise lösen, es als natürlich verstehen und muss nicht in Depressionen fallen oder Angst davor haben. Wenn wir etwas gewinnen, verlieren wir uns nicht in Entzücken. Wenn wir es verlieren, regen wir uns nicht übermäßig auf, sondern wir verstehen die Natur aller Dinge: Sie erscheinen, verfallen schließlich und verschwinden dann. Mit einer solchen Einstellung können wir unseren Weg in der Welt finden. Wir sind *lokavidū*<sup>\*\*</sup> und sehen die Welt klar. Dann entsteht kein *samudaya*<sup>\*\*\*</sup>, die Ursache des Leidens, und *taṇhā* wird nicht

<sup>\*</sup> Vinaya: Die Disziplinregeln der buddhistischen Mönche.

<sup>\*\*</sup> *Lokavidū*: „Kenner der Welt“, ein Beinamen des Buddha.

<sup>\*\*\*</sup> *Samudaya*: Ursprung, Entstehung.

geboren. Stattdessen ist da *vijjā*, ein Wissen wie die Dinge wirklich sind, und macht die Welt hell. Es wirft Licht auf Lob und Tadel und auf Gewinn und Verlust. Auch guter und schlechter sozialer Rang werden erhellt. Wer so praktiziert, sieht hell und klar Geburt, Altern, Krankheit und Tod.

Das ist jemand, der den Dhamma erreicht hat. Solche Menschen kämpfen nicht mehr mit dem Leben und suchen nicht mehr ständig nach Lösungen. Sie lösen, was gelöst werden kann, handeln, wie es angemessen ist. So lehrte auch der Buddha: Er lehrte für die Menschen, die belehrt werden konnten. Jene, die nicht belehrt werden konnten, wurden beiseitegelassen. Selbst wenn er sie nicht ausgesondert hätte, hätten sie sich selbst ausgesondert – also ließ er sie fallen. Ihr könntet nun auf die Idee kommen, dass es dem Erwachten an *mettā* mangeln musste, weil er Menschen beiseiteließ. Hey! Wenn ihr eine faule Mango wegschmeißt, fehlt euch dann *mettā*? Ihr könnt sie nicht nutzen, das ist alles. Es gab keine Möglichkeit, zu solchen Leuten durchzudringen. Der Buddha wird gepriesen als jemand mit höchster Weisheit. Er hat nicht einfach alles und jeden zusammen gebracht und damit ein großes Durcheinander angerichtet. Er besaß das himmlische Auge und konnte alle Dinge klar so sehen, wie sie wirklich sind. Er war der Kenner der Welt.

Als Kenner der Welt sah er die Gefahr des Kreisens im *saṃsāra*. Für uns, seine Anhänger, gilt dasselbe. Zu wissen, wie alle Dinge wirklich sind, bringt uns Wohlbefinden. Wo genau sind jene Dinge, die uns Glück und Leid bringen? Denkt gut darüber nach. Es sind nur Dinge, die wir selbst erschaffen. Wann immer wir die Idee erschaffen, dass etwas „wir“ ist oder „uns“ gehört, leiden wir. Die Dinge können uns Schaden oder Nutzen bringen, das hängt von unserem Verständnis ab. So lehrte uns der Buddha auf uns selbst, auf unsere eigenen Handlungen und auf die Schöpfungen unseres Geistes zu achten. Wann immer wir extreme Liebe oder Abneigung gegen irgendjemanden oder irgendetwas empfinden, wann immer wir besonders ängstlich sind, führt uns das zu großem Leiden. Das ist wichtig, also schaut genau hin. Untersucht diese Gefühle starker Liebe oder Abneigung und tretet dann einen Schritt zurück. Wenn ihr zu nahe kommt, beißen sie. Habt ihr das verstanden? Wenn ihr sie ergreift und streichelt, beißen und treten sie. Wenn ihr euren Büffel mit Gras füttert,

müsst ihr vorsichtig sein. Dann wird er euch nicht treffen, wenn er ausschlägt. Ihr müsst ihn füttern und euch um ihn kümmern, aber ihr solltet klug genug sein, das zu tun, ohne gebissen zu werden. Liebe für Kinder, Verwandte, Reichtum und Besitz wird beißen. Habt ihr das verstanden? Wenn ihr ihn füttert, kommt ihm nicht zu nahe. Wenn ihr ihm Wasser gebt, kommt nicht zu nahe. Wenn es sein muss, zieht am Seil. Dies ist der Weg des Dhamma: Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst zu erkennen, die Gefahr zu erkennen und Vorsicht und Zurückhaltung auf achtsame Weise anzuwenden.

Ajahn Tongrat hat nicht viel gelehrt. Er sagte immer zu uns: „Seid vorsichtig! Seid wirklich vorsichtig!“ Das hat er gelehrt. „Seid wirklich vorsichtig! Wenn ihr nicht wirklich vorsichtig seid, gibt’s eins aufs Kinn!“ So ist es wirklich. Selbst wenn er es nicht gesagt hätte, wäre es richtig. Wenn ihr nicht wirklich vorsichtig seid, gibt’s eins aufs Kinn. Bitte versteht das. Es geht nicht um jemand anderen. Das Problem ist nicht, dass andere Menschen uns lieben oder hassen. Andere, weit weg von uns, bringen uns nicht dazu, *kamma* und Leiden zu schaffen. Es sind unsere Besitztümer, unsere Häuser, unsere Familien, auf die wir achten müssen. Oder was denkt ihr? Wo erlebt ihr heutzutage Leiden? Wo erlebt ihr Liebe, Hass und Angst? Kontrolliert euch selbst, passt auf euch auf. Passt auf, dass ihr nicht gebissen werdet. Wenn sie nicht beißen, könnten sie treten. Denkt nicht, dass sie nicht beißen oder treten. Wenn ihr gebissen werdet, schaut, dass es nicht so schlimm ist. Lasst euch wenigstens nicht treten und in Stücke reißen. Sagt euch nicht, es gäbe keine Gefahr. Besitz, Reichtum, Ruhm, geliebte Menschen, sie alle können treten und beißen, wenn ihr nicht achtsam seid.

Wenn ihr achtsam seid, fühlt ihr euch wohl. Seid vorsichtig und zurückhaltend. Wenn der Geist anfängt, nach Dingen zu greifen und aus ihnen eine große Sache zu machen, muss man aufhören. Er wird mit euch streiten, aber ihr müsst euch durchsetzen. Bleibt in der Mitte, während der Geist kommt und geht. Die eine Seite ist sinnlicher Genuss, die andere ist Selbstquälerei. Die eine Seite ist Liebe, die andere ist Hass. Die eine ist Glück, die andere Leid. Haltet euch in der Mitte, ohne den Geist in eine der beiden Richtungen abschweifen zu lassen.

Unsere Körper sind Erde, Wasser, Feuer und Wind. Wo ist da die Person? Es gibt keine Person. Aber zusammen werden diese Dinge als „Person“ bezeichnet. Das ist falsch. Die Person ist nicht real; sie ist nur real aufgrund von Konventionen. Wenn die Zeit kommt, kehren die Elemente in ihren alten Zustand zurück. Wir sind nur gekommen, um eine Weile mit ihnen zu verbringen, also müssen wir sie zurückkehren lassen. Sendet den Teil, der Erde ist, zurück zur Erde. Sendet den Teil zurück, der Wasser ist, um im Wasser zu sein. Sendet das Feuer zurück, um Feuer zu sein. Sendet den Wind zurück zum Wind. Oder wollt ihr versuchen, mit ihnen zu gehen und etwas zu behalten? Wir verlassen uns für eine Weile auf sie; wenn es Zeit für sie ist, zu gehen, lasst sie gehen. Wenn sie kommen, lasst sie kommen. All diese Phänomene, *sabhāva*<sup>\*</sup>, erscheinen und verschwinden. Das ist alles. Wir verstehen, dass all diese Dinge fließen, ständig erscheinen und wieder verschwinden.

Gaben spenden, die Lehre hören, Meditation praktizieren, was auch immer wir tun, es sollte Entwicklung von Weisheit als Ziel haben. Die Entwicklung der Weisheit dient dem Zweck der Befreiung, der Befreiung von all diesen Bedingungen und Phänomenen. Wenn wir frei sind, müssen wir nicht leiden, egal in welcher Situation wir sind. Wenn wir Kinder haben, müssen wir nicht leiden. Wenn wir arbeiten, müssen wir nicht leiden. Wenn wir ein Haus haben, müssen wir nicht leiden. Es ist wie ein Lotus im Wasser. „Ich wachse im Wasser, aber ich leide nicht wegen des Wassers. Ich kann nicht ertränkt oder verbrannt werden, weil ich im Wasser lebe.“ Wenn das Wasser sinkt oder steigt, beeinflusst es den Lotus nicht. Das Wasser und der Lotus können ohne Konflikt zusammen existieren. Sie sind zusammen und dennoch getrennt. Was auch immer im Wasser ist, nährt den Lotus und hilft ihm, etwas Schönes zu werden.

Für uns gilt das Gleiche. Reichtum, Heim, Familie und alle Befleckungen des Geistes verunreinigen uns nicht länger, sondern helfen uns eher, *pāramī*, die spirituellen Vollkommenheiten, zu entwickeln. In einem Bambuswäldchen häufen sich die alten Blätter um die Bäume und wenn der Regen fällt, zerfallen sie und werden zu Dünger. Triebe wachsen und die Bäume entwickeln sich wegen des Düngers und wir haben Nahrung

<sup>\*</sup> *Sabhāva*: Naturbedingung, Naturprinzip, Dinge, wie sie wirklich sind.

und ein Einkommen. Aber es muss nicht immer so gut laufen. Seid also vorsichtig – wenn ihr in der Trockenzeit Feuer im Wald legt, verbrennt der gesamte zukünftige Dünger und der Bambus. Dann werdet ihr keine Bambussprossen mehr essen. Wenn ihr also den Wald verbrennt, verbrennt ihr den Bambusdünger. Wenn ihr den Dünger verbrennt, verbrennt ihr die Bäume und das Wäldchen stirbt.

Versteht ihr? Ihr und eure Familien könnt in Glück und Harmonie in euren Häusern und mit euren Besitztümern leben, frei von Gefahren durch Überflutung oder Feuer. Wenn eine Familie überschwemmt oder verbrannt wird, dann nur wegen der Menschen in dieser Familie. Es ist genau wie mit dem Bambusdünger. Das Wäldchen kann wegen ihm verbrennen oder wunderbar wachsen.

Die Dinge werden schön wachsen und dann nicht so schön und dann wieder schön. Wachsen und verfallen, dann wieder wachsen und wieder verfallen – so laufen weltliche Phänomene. Wenn wir Wachstum und Verfall als das sehen, was sie sind, können wir daraus etwas lernen. Die Dinge wachsen und kommen an ihre Grenzen. Die Dinge verfallen und kommen an ihre Grenzen. Aber wir bleiben konstant. Es ist wie mit dem Feuer in Ubon. Die Menschen betrauertem die Zerstörung und vergossen viele Tränen darüber. Aber die Dinge wurden nach dem Brand wieder aufgebaut und die neuen Gebäude sind tatsächlich größer und weit besser als das, was wir vorher hatten; und die Leute genießen die Stadt jetzt mehr.

So ist es mit den Zyklen von Niedergang und Entwicklung. Alles hat seine Grenzen. Also riet uns der Buddha, beständig zu kontemplieren. Noch während wir leben, sollten wir über den Tod nachdenken. Betrachtet ihn nicht als etwas, das weit weg ist. Wenn ihr arm seid, versucht nicht, andere zu verletzen oder auszubeuten. Stellt euch der Situation und arbeitet hart, um euch selbst zu helfen. Wenn es euch gut geht, vergesst nicht alles andere über eurem Reichtum und eurer Bequemlichkeit. Alles kann leicht verloren gehen. Ein Reicher kann in ein paar Tagen ein Armer sein. Ein Armer kann reich werden. Alles beruht auf der Tatsache, dass diese Gegebenheiten unbeständig und instabil sind. So sagte der Erwachte: „*Pamādo maccuno padam.*“ Nachlässigkeit ist der Weg zum Tod. Die Nachläss-

sigen sind wie die Toten. Seid also nicht nachlässig! Alle Wesen und alle *sankhāra* sind instabil und unbeständig. Haftet nicht an ihnen! Glückliche oder traurig, wachsend oder verfallend, am Ende kommt alles an den gleichen Ort. Bitte versteht das.

Wenn wir mit dieser Perspektive in der Welt leben, können wir frei von Gefahren sein. Was immer wir wegen unseres guten *kamma* in der Welt erlangen oder vollbringen können, ist immer noch von der Welt und unterliegt Verfall und Verlust; also lasst euch nicht davon beherrschen. Es ist wie mit einem Käfer, der in der Erde gräbt. Er kann einen Haufen aufbauen, viel größer als er selbst, aber es ist immer noch nicht mehr als ein Haufen Dreck. Wenn er hart arbeitet, macht er ein tiefes Loch im Boden, aber es ist immer noch nicht mehr als ein Loch im Dreck. Wenn ein Büffel dort einen Haufen Mist abwirft, ist dieser größer als der Erdhaufen des Käfers, aber er ist immer noch nichts, was bis zum Himmel reicht. Es ist alles Dreck. So sind weltliche Errungenschaften. Egal, wie hart die Käfer arbeiten, sie sind nur im Dreck, machen Löcher und Häufchen.

Menschen, die gutes weltliches *kamma* haben, sind intelligent genug, um sich in der Welt gut zurechtzufinden. Aber egal, wie gut ihnen das gelingt, sie leben immer noch in der Welt. All die Dinge, die sie tun, sind weltlich und haben ihre Grenzen, wie der Käfer, der in der Erde gräbt. Das Loch kann tief gehen, aber es ist in der Erde. Der Haufen kann hoch werden, aber es ist nur ein Haufen Dreck. Es sich gut gehen lassen, viel bekommen – wir lassen es uns gut gehen und wir bekommen viel, aber nur in der Welt.

Bitte versteht das und versucht, Abstand zu entwickeln. Wenn ihr nicht viel Gewinn macht, seid zufrieden, versteht, dass es nur um Weltliches geht. Wenn ihr viel gewinnt, versteht, dass es auch hier nur um Weltliches geht. Betrachtet diese Wahrheiten und seid nicht nachlässig. Schaut auf beide Seiten der Dinge, nicht nur auf die eine. Wenn euch etwas erfreut, haltet einen Teil von euch in Reserve, denn diese Freude wird nicht anhalten. Wenn ihr glücklich seid, geht nicht ganz auf diese Seite, denn schon bald werdet ihr zurück sein auf der anderen, im Unglücklichsein.

## 7.

---

### Ihr könnt es erreichen

BITTE KONZENTRIERT EUCH NUN DARAUF, den Dhamma zu hören. Heute ist der traditionelle Tag des *dharmasavaṇa*\*. Für uns als Buddhisten ist es die richtige Zeit, den Dhamma zu studieren, um unsere Achtsamkeit und Weisheit zu stärken. Die Lehren weiterzugeben und zu empfangen ist etwas, was wir schon seit langem machen. Unsere üblichen Aktivitäten an diesem Tag, nämlich die Verehrung des Buddha, ethische Grundsätze auf uns zu nehmen, das Meditieren und die Lehre selbst hören – alle diese Dinge sollten als Methoden und Prinzipien der spirituellen Entwicklung verstanden werden. Sie sind nicht mehr als das.

Wenn es zum Beispiel darum geht, die ethischen Grundsätze auf sich zu nehmen, trägt erst ein Mönch sie vor, und dann geloben die Laien, sie einzuhalten. Versteht nicht falsch, was da vor sich geht. Sittlichkeit kann nicht gegeben werden. Man kann sie nicht wirklich von jemandem verlangen oder erhalten. Wir können sie niemandem geben. In der Umgangssprache hören wir die Leute sagen: „Der Ehrwürdige Mönch gab uns die Grundsätze“, und „Wir erhielten die Grundsätze“. So reden wir hier auf dem Land und so ist es unsere Gewohnheit geworden. Zu denken, dass wir von den Mönchen an den Uposatha-Tagen ethische Grundsätze erhalten, zu denken, dass wir nicht über Sittlichkeit verfügen, wenn die Mönche das nicht getan hätten, ist nur eine Tradition der Täuschung, die wir von unseren Vorfahren geerbt haben. So zu denken bedeutet, unsere

\* *dharmasavaṇa*: den Dhamma hören oder lernen.

eigene Verantwortung aufzugeben und kein festes Vertrauen in uns selbst zu setzen, nicht von uns überzeugt zu sein. Dann wird es an die nächste Generation weitergegeben und auch sie kommen, um die Grundsätze von den Mönchen zu „erhalten“. Und die Mönche glauben, dass sie es sind, die den Laien die Grundsätze „geben“. Tatsächlich sind Ethik und die Grundsätze ganz anders zu verstehen. Sie sind nicht etwas, das man „gibt“ oder „erhält“. Aber bei feierlichen Gelegenheiten, wo wir Verdienst und dergleichen erlangen wollen, benutzen wir diese rituelle Form gemäß der Tradition und verwenden diese Worte.

In Wahrheit liegt die Sittlichkeit in den Absichten der Menschen. Wenn ihr bewusst den Entschluss gefasst habt, von schädlichen Aktivitäten und Fehlverhalten durch Körper und Sprache Abstand zu nehmen, entsteht Sittlichkeit in euch. Ihr solltet es in euch selbst erkennen. Es ist in Ordnung, die Gelübde gemeinsam mit anderen Menschen abzulegen. Ihr könnt euch auch selbst wieder auf die Grundsätze besinnen. Wenn ihr sie nicht kennt, könnt ihr sie bei jemand anderem erfragen. Es ist nichts sehr Kompliziertes oder Entferntes. Wann immer wir also Sittlichkeit und Dhamma erhalten wollen, haben wir sie. Es ist wie die Luft, die uns überall umgibt. Wann immer wir atmen, nehmen wir sie auf. Jede Art des Guten und Bösen ist so. Wenn wir etwas Gutes tun wollen, können wir es jederzeit und überall tun. Wir können es allein oder zusammen mit anderen machen. Mit dem Bösen ist es das Gleiche. Wir können es in einer großen oder in einer kleinen Gruppe tun, versteckt oder offen. So ist es.

Solche Dinge gibt es. Aber Sittlichkeit ist etwas, was normalerweise alle Menschen praktizieren sollten. Eine Person, die nicht über Sittlichkeit verfügt, ist nicht anders als ein Tier. Wenn ihr euch entscheidet, wie ein Tier zu leben, dann gibt es natürlich weder Gutes noch Böses für euch, denn ein Tier kennt solche Dinge nicht. Eine Katze fängt Mäuse, aber wir sagen nicht, sie sei böse, weil ein Tier keine Vorstellungen von gut oder schlecht, von richtig oder falsch hat. Diese Wesen befinden sich außerhalb des menschlichen Umfeldes, im Tierreich. Laut dem Buddha leben sie nur nach der tierischen Art des *kamma*. Wir Menschen sind diejenigen, die richtig und falsch, Gut und Böse verstehen. Der Erwachte lehrte seinen Dhamma für Menschen. Wenn wir Menschen weder Tugend noch Wissen



in Bezug auf diese Dinge haben, unterscheiden wir uns nicht viel von Tieren. Es ist also angemessen, dass wir über Tugend nachdenken sie erlernen und uns dazu befähigen. Das nutzt die kostbare Errungenschaft der menschlichen Existenz und bringt sie zur Vollendung.

Ethik ist notwendig – das besagt der tiefgründige Dhamma. Wenn Ethik vorhanden ist, haben wir eine Grundlage, auf der wir im Dhamma Fortschritte machen können. Ethik bedeutet Regeln; das, was verboten und das, was erlaubt ist. Dhamma bezieht sich auf die Natur und auf Menschen, die etwas über die Natur wissen – wie Dinge gemäß ihrer Natur existieren. Die Natur ist nichts, was wir zusammenstellen. Sie existiert so, wie es ihren Bedingungen entspricht. Ein einfaches Beispiel sind Tiere. Eine bestimmte Spezies, wie zum Beispiel Pfauen, wird mit ihren verschiedenen Mustern und Farben geboren. Sie wurden nicht von Menschen erschaffen oder verändert; sie sind eben gemäß der Natur so geboren. Dies ist ein kleines Beispiel dafür, wie es in der Natur ist.

Alle Dinge der Natur sind in der Welt vorhanden – jedenfalls nach weltlichem Verständnis. Der Buddha lehrte den Dhamma, damit wir die Natur begreifen, sie loslassen und ihre Existenz gemäß ihrer Bedingungen akzeptieren. Hier geht es um die äußere materielle Welt. *Nāma-dhamma*\*, der Geist, kann nicht seinen eigenen Bedingungen überlassen bleiben, sondern muss gut geschult werden. Er ist der Lehrer des Körpers und der Sprache. Wenn man seinen natürlichen Trieben freie Bahn lässt, wird man zum Tier. Darum muss der Geist unterrichtet und trainiert werden. Er sollte die Natur begreifen, anstatt sich ihr einfach zu überlassen.

Wir werden in diese Welt hinein geboren und wir alle leiden natürlicherweise unter Gier, Hass und Verblendung. Verlangen bringt uns dazu, uns nach verschiedenen Dingen zu sehnen und bringt den Geist in einen Zustand der Unausgewogenheit und Unruhe. So ist die Natur. Es hilft nicht, den Geist den Impulsen der Gier folgen zu lassen. Das führt nur zu Hitze und Not. Es ist besser, ihn im Dhamma zu trainieren, in der Wahrheit.

\* *Nāma-dhamma*: geistige Phänomene.

Wenn Aversion in uns entsteht, wollen wir sie gegenüber Menschen ausdrücken; es kann sogar so weit gehen, dass wir jemanden physisch angreifen oder töten. Wir lassen den Ärger nicht einfach „los“, entsprechend seiner Natur. Wir kennen die Natur dessen, was passiert. Wir sehen es als das an, was es ist und demgemäß schulen wir unseren Geist. Auf diese Weise studiert man den Dhamma.

Mit der Täuschung ist es das Gleiche. Wenn sie aufkommt, sind wir verwirrt über die Dinge. Wenn wir einfach nichts tun, bleiben wir unwissend. Der Buddha sagte uns also, wir sollten die Natur begreifen, sie anleiten, sie trainieren und angleichen, um genau zu wissen, was Natur ist.

Menschen werden zum Beispiel mit körperlicher Form und mit Geist geboren. Am Anfang werden diese Dinge geboren, dazwischen ändern sie sich und am Ende vergehen sie. Das ist normal, es entspricht ihrer Natur. Wir können nicht viel tun, um diese Tatsachen zu ändern. Wir trainieren unseren Geist so gut wir können und wenn die Zeit gekommen ist, müssen wir alles loslassen. Es liegt jenseits der Fähigkeit der Menschen, dies zu ändern oder darüber hinauszugehen. Während wir hier sind, können wir den Buddha-Dhamma einsetzen, um Handlungen, Worte und Gedanken richtig und angemessen zu machen. Der Buddha belehrte den Geist der Menschen, damit diese sich nicht täuschen hinsichtlich der Natur, der konventionellen Realität und ihrer Spekulationen. Der Lehrer lehrte uns, die Welt zu erkennen. Sein Dhamma ist eine Lehre, die über die Welt hinausgeht. Wir sind in der Welt. Wir wurden in diese Welt geboren; er lehrte uns, die Welt zu überschreiten und kein Gefangener weltlicher Vorgehensweisen und Gewohnheiten zu sein.

Es ist wie mit einem Diamanten, der in eine schlammige Grube fällt. Egal wie viel Dreck und Schmutz ihn bedeckt, seine Strahlkraft, seine Farben und sein Wert werden davon nicht beeinträchtigt. Auch wenn Schlamm daran klebt, verliert der Diamant nichts, ist genauso wie er ursprünglich war.

Der Buddha lehrte also, über der Welt zu stehen, was bedeutet, die Welt klar zu erkennen. Mit der „Welt“ meinte er nicht so sehr die Erde und den Himmel und die Elemente, sondern den Geist, das Rad des *saṃsāra* in

den Herzen der Menschen. Er meinte dieses Rad, diese Welt. Das ist die Welt, die der Erwachte klar erkannte; wenn wir über das Wissen von der Welt sprechen, sprechen wir über diese Dinge. Wenn es anders wäre, hätte der Buddha überall hin fliegen müssen, um „die Welt klar zu erkennen“. So ist es aber nicht. Es ist nur ein einziger Punkt. Alle *dhammas* kommen auf einen einzigen Punkt zurück, Menschen zum Beispiel – Männer und Frauen. Wenn wir einen Mann und eine Frau beobachten, kennen wir die Natur aller Menschen im Universum. Sie sind nicht so verschieden.

Hitze ist ein anderes Beispiel. Wenn wir nur dieses eine kennen, die Eigenschaft, heiß zu sein, ist es egal, was die Quelle oder Ursache der Hitze ist; der Zustand „heiß“ ist so. Wenn wir diesen einen Punkt genau kennen, dann wissen wir, wo auch immer es im Universum Hitze geben mag, ist sie genauso. Weil der Buddha einen einzigen Punkt kannte, umfasste sein Wissen die Welt. Da er die Kälte als Kälte kannte, wusste er bei jeder Begegnung mit Kälte in der ganzen Welt, wie sie war. Er lehrte die Wesen der Welt einen einzigen Punkt. Sein Ziel dabei war es, ihnen die Natur der Welt, die Menschen – Männer und Frauen – und die Art und Weise der Existenz von Wesen in der Welt begreifbar zu machen. Dieses Wissen besaß er. Er kannte diesen einen Punkt und damit alle Dinge.

Der Dhamma, den der Lehrer darlegte, bestand darin, über das Leiden hinauszugehen. Was bedeutet eigentlich „über das Leiden hinausgehen“? Was sollen wir tun, um „dem Leiden zu entkommen“? Wir müssen etwas lernen; wir müssen das Denken und Fühlen in unseren Herzen studieren. Nur das. Das können wir derzeit nicht ändern. Aber wir können uns von allem Leiden, aller Unzulänglichkeit im Leben befreien, indem wir nur diesen einen Punkt ändern: unsere gewohnte Weltanschauung, unsere Art zu denken und zu fühlen. Wenn wir einen neuen Sinn für Dinge haben, ein neues Verständnis, überschreiten wir die alten Wahrnehmungen und unser vorheriges Verständnis.

Der unverfälschte Dhamma des Buddha weist nicht auf etwas weit Entferntes hin. Er lehrte über *attā*, „Selbst“, und darüber, dass die Dinge nicht wirklich „Selbst“ sind. Das ist alles. Alle Lehren, die der Erwachte vermittelte, sagen „da ist kein Selbst, das gehört nicht zu einem Selbst, es gibt keine solchen Dinge wie wir selbst oder andere.“ Wenn wir damit in

Kontakt kommen, können wir es nicht wirklich lesen, wir „übertragen“ den Dhamma nicht korrekt. Wir denken immer noch: „Das bin ich, das ist meins.“ Wir hängen an Dingen und messen ihnen Bedeutung bei. Wenn wir das tun, können wir uns noch nicht von ihnen lösen; wir mischen uns immer mehr ein und das Chaos wird immer schlimmer. Wenn wir wissen, dass es kein Selbst gibt, dass Körper und Geist wirklich *anattā*\* sind, wie der Buddha lehrte, werden wir bei weiterem Nachforschen schließlich den tatsächlichen Zustand der Ichlosigkeit realisieren. Wir erkennen wirklich, dass es kein Selbst, keinen anderen gibt. Vergnügen ist nur Vergnügen. Gefühl ist bloß Gefühl. Erinnerung ist nur Erinnerung. Denken ist bloß Denken. Es sind alles Dinge, die „nur so“ sind. Glück ist nur Glück, Leiden ist nur Leiden. Gut ist nur gut, böse ist nur böse. Alles existiert nur so.

Es gibt kein wirkliches Glück oder echtes Leiden. Es gibt nur die vorhandenen Gegebenheiten: lediglich glücklich, lediglich leidend, bloß heiß, nur kalt, nur ein Wesen oder eine Person. Ihr solltet weiter hinschauen, um zu erkennen, dass die Dinge „nur so viel“ sind. Nur Erde, nur Wasser, nur Feuer, nur Wind. Wir sollten die Dinge weiter „lesen“ und diesen Punkt untersuchen. Schließlich wird sich unsere Wahrnehmung ändern. Wir haben dann ein anderes Gefühl für die Dinge. Die feste Überzeugung, dass es ein Selbst gibt und Dinge, die zu dem Selbst gehören, löst sich nach und nach auf, die entgegengesetzte Wahrnehmung wird stetig anwachsen.

Wenn die Verwirklichung von *anattā* voll ausgereift ist, können wir uns zu den Dingen dieser Welt – unseren am meisten geschätzten Besitztümern und Bindungen, den Freunden und Verwandten, dem Wohlstand, den Errungenschaften und dem Status – genauso verhalten wie zu unseren Kleidern. Wenn Hemden und Hosen neu sind, tragen wir sie; sie werden schmutzig und wir waschen sie; nach einiger Zeit sind sie verbraucht und wir werfen sie weg. Das ist nichts Außergewöhnliches. Wir trennen uns ständig von unseren alten Kleidern und benutzen neue.

Und genau dasselbe Gefühl haben wir nun für unsere Existenz in dieser Welt. Wir weinen nicht, jammern nicht über Dinge. Sie quälen und belä-

\* *Anattā*: Nicht-Selbst, ohne Eigentümer, unpersönlich.

stigen uns nicht. Sie bleiben dieselben Dinge wie zuvor, aber unser Gefühl und Verständnis für sie hat sich verändert. Unser Wissen ist erhaben und wir sehen die Wahrheit. Wir haben die höchste Vision erlangt und das unverfälschte Wissen des Dhamma kennengelernt, den wir begreifen und sehen sollten. Wo ist der Dhamma, den wir begreifen und sehen sollten? Er ist genau hier in uns, in diesem Körper und diesem Geist. Wir haben ihn schon; nun sollten wir ihn sehen und begreifen.

Wir alle sind im menschlichen Bereich geboren. Was immer wir dadurch gewonnen haben, das verlieren wir wieder. Wir haben gesehen, wie Menschen geboren werden und wie sie sterben. Wir sehen zwar, wie dies geschieht, aber wir sehen es nicht klar. Wir freuen uns über eine Geburt; wir weinen um Menschen, die sterben. Endlos. So geht es weiter und unsere Dummheit hat kein Ende. Wenn wir die Geburt sehen, sind wir töricht. Wenn wir den Tod sehen, sind wir töricht. Da ist nur diese unendliche Torheit. Last uns einen Blick auf all das werfen. Diese Dinge sind natürliche Ereignisse. Kontempliert den Dhamma hier, den Dhamma, den wir begreifen und sehen sollten. Dieser Dhamma existiert gerade jetzt. Entscheidet euch dafür. Übt euch in Zurückhaltung und Selbstkontrolle. Jetzt sind wir inmitten der Dinge dieses Lebens. Wir sollten keine Angst vor dem Tod haben, eher sollten wir die niederen Bereiche fürchten. Fürchtet euch nicht zu sterben; ihr solltet lieber Angst vor der Hölle haben. Ihr solltet Angst haben, Dinge falsch zu machen, solange ihr noch lebt. Wir hantieren mit alten Dingen, nicht mit neuen. Manche Menschen leben, kennen sich aber überhaupt nicht. Sie denken: „Was ist schon groß daran, was ich jetzt mache? Ich kann nicht wissen, was passieren wird, wenn ich sterbe.“ Sie denken nicht über die neuen Samen nach, die sie für die Zukunft säen. Sie sehen nur die alten Früchte.

Sie fixieren sich auf die gegenwärtige Erfahrung. Und sie erkennen nicht, dass eine Frucht aus einem Samen entstanden sein muss, und dass in der Frucht, die wir jetzt haben, die Samen zukünftiger Früchte enthalten sind. Diese Samen warten nur darauf, gepflanzt zu werden. Handlungen, die aus Unwissenheit entstehen, setzen die Kette auf diese Weise fort. Aber wenn ihr die Frucht esst, denkt ihr nicht über die Konsequenzen nach.

Überall dort, wo der Geist stark anhaftet, erleben wir intensives Leid, intensive Trauer und intensive Schwierigkeiten. Wir haben dort die meisten Probleme, wo unsere Anziehung, unsere Sehnsucht und unsere Sorge am größten sind. Bitte versucht, das aufzulösen. Schaut es euch fortwährend an, solange ihr noch am Leben seid und atmen könnt. Lest es, bis ihr es „umwandeln“ könnt und dazu fähig seid, das Problem zu lösen.

Was auch immer wir jetzt als Teil unseres Lebens erfahren, eines Tages sind wir davon getrennt. Also vergeudet nicht einfach eure Zeit. Arbeitet an eurer spirituellen Entwicklung. Nehmt diesen Abschied, diese Trennung, diesen Verlust als euer Kontemplationsobjekt genau jetzt, in der Gegenwart. Macht das, bis ihr tüchtig und geschickt darin seid, bis ihr sehen könnt, dass es normal und natürlich ist. Wenn Angst und Bedauern auftauchen, seid weise genug, deren Grenzen zu erkennen, seid weise genug, um zu wissen, was sie sind, der Wahrheit gemäß. Wenn ihr die Dinge auf diese Weise betrachten könnt, entsteht Weisheit. Wann immer Leid erscheint, kann Weisheit entstehen, wenn wir nachforschen. Aber im Allgemeinen wollen die Leute nicht nachforschen.

Wo auch immer angenehme oder unangenehme Erfahrungen erlebt werden, kann Weisheit entstehen. Wenn wir Glück und Leid als das erkennen, was sie wirklich sind, dann verstehen wir den Dhamma. Wenn wir den Dhamma verstehen, verstehen wir die Welt klar; wenn wir die Welt klar verstehen, verstehen wir den Dhamma.

Die meisten von uns wollen eigentlich von etwas Unangenehmen nicht wirklich etwas wissen. Wir sind gefangen in der Abneigung dagegen. Wenn wir jemanden nicht mögen, wollen wir nicht in sein Gesicht schauen oder ihm zu nahe kommen. Dies kennzeichnet einen törichten, ungeschickten Menschen. Es ist nicht die Art und Weise eines guten Menschen. Wenn wir jemanden mögen, dann wollen wir natürlich nah bei ihm sein. Wir bemühen uns, mit ihm zusammen zu sein und seine Gesellschaft zu genießen. Auch das ist Torheit. Es ist eigentlich das Gleiche wie mit der Handfläche und dem Handrücken. Wenn wir die Hand nach oben drehen und die Handfläche sehen, ist der Handrücken unsichtbar. Wenn wir sie umdrehen, sehen wir die Handfläche nicht.

Freude verbirgt Schmerz und Schmerz verbirgt Freude vor unseren Augen. Falsches verdeckt Richtiges, Richtiges verdeckt Falsches. Nur auf eine Seite zu schauen bringt kein vollständiges Wissen. Lasst uns die Dinge vollständig machen, solange wir noch am Leben sind. Betrachtet sie weiterhin, trennt die Wahrheit von der Unwahrheit, bemerkt, wie die Dinge wirklich sind, kommt zum Ende und erreicht den Frieden. Wenn die Zeit gekommen ist, sind wir in der Lage, unsere Unwissenheit zu durchschneiden und vollständig loszulassen. Jetzt müssen wir ernsthaft versuchen, die Dinge voneinander zu trennen – und weiter versuchen, die Täuschung zu durchdringen.

Der Buddha lehrte über Haare, Nägel, Haut und Zähne. Er hat uns gelehrt, sie separat zu sehen. Eine Person, die nichts über das Trennen weiß, sieht sie nur als Bestandteil von sich selbst. Jetzt, wo wir uns noch nicht von diesen Dingen getrennt haben, sollten wir geschickt darüber meditieren. Wir haben diese Welt noch nicht verlassen, also sollten wir vorsichtig sein. Wir sollten regelmäßig kontemplieren, überaus wohlütig sein, die Schriften häufig rezitieren, viel praktizieren. Wir sollten Einsicht in Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst gewinnen. Selbst wenn der Geist nicht zuhören möchte, sollten wir weiterhin die Dinge auf diese Weise entflechten um jetzt, in der Gegenwart, Einsicht zu erreichen. Das können wir auf jeden Fall tun. Man kann ein Wissen realisieren, das die Welt transzendiert. Wir stecken fest in der Welt. Wir können die Welt „zerstören“, indem wir sie kontemplieren und über sie hinausgehen, sodass wir sie in uns selbst überwinden können. Selbst während wir in dieser Welt leben, kann unsere Sichtweise die Welt überschreiten.

In einer weltlichen Existenz schafft man sowohl Gut als auch Böse. Jetzt versuchen wir Sittlichkeit zu üben und das Böse aufzugeben. Wenn gute Ergebnisse kommen, dann solltet ihr nicht am Guten anhaften, sondern in der Lage sein, es zu überschreiten. Wenn ihr es nicht überschreitet, dann werdet ihr Sklaven der Tugend und eurer Vorstellungen von dem, was gut ist. Es bringt euch in Schwierigkeiten und eure Tränen haben kein Ende. Es spielt keine Rolle, wie gut ihr praktiziert habt. Wenn ihr daran anhaftet, dann seid ihr immer noch nicht frei und die Tränen enden nicht. Wer aber sowohl das Gute als auch das Böse überschreitet, der braucht

keine Tränen mehr zu vergießen. Sie sind getrocknet. Es kann ein Ende geben. Wir sollten lernen, Tugend zu benutzen, nicht von Tugend benutzt zu werden.

Kurz gesagt, besteht der Sinn der Lehre des Buddha darin, unsere Sichtweise umzugestalten. Und es ist möglich, sie zu ändern. Es erfordert nur, die Dinge zu betrachten, und dann passiert es. Da wir geboren sind, erleben wir Alter, Krankheit, Tod und Trennung. Diese Dinge sind gerade hier. Wir müssen nicht nach oben in den Himmel oder nach unten auf die Erde schauen. Den Dhamma, den wir sehen und begreifen sollten, können wir genau hier, in uns, in jedem Moment des Tages sehen. Wird jemand geboren, sind wir voller Freude. Stirbt jemand, so trauern wir. So verbringen wir unser Leben. Das sind die Dinge, über die wir Bescheid wissen müssen, aber wir haben immer noch nicht wirklich hingeschaut, immer noch nicht die Wahrheit gesehen. Wir stecken tief in dieser Unwissenheit fest. Wir fragen: „Wann sehen wir den Dhamma?“ – Aber er ist genau hier und jetzt sichtbar.

Das ist der Dhamma, über den wir etwas lernen sollten, den wir begreifen sollten. Das hat der Buddha gelehrt. Er lehrte nichts über Götter, Dämonen und *nāga*\*, über Schutzgottheiten, eifersüchtige Halbgötter, Naturgeister und dergleichen. Er lehrte die Dinge, die man begreifen und erkennen sollte. Das sind Wahrheiten, die wir wirklich realisieren sollten. Äußere Phänomene sind so und weisen die *drei Daseinsmerkmale*\*\* auf.

Wenn wir uns wirklich für all das interessieren und es ernsthaft kontemplieren, können wir echtes Wissen erlangen. Wäre es unmöglich, hätte der Buddha nicht darüber gesprochen. Wie viele Zehntausende oder gar Hunderttausende seiner Nachfolger sind erwacht? Wer diese Dinge wirklich sehen will, kann zur Erkenntnis gelangen. Der Dhamma ist so. Wir leben in dieser Welt. Der Erwachte wollte, dass wir die Welt kennen. In der Welt lebend, gewinnen wir unser Wissen von der Welt. Vom Buddha sagt man, er sei ein *lokavidū*, einer, der die Welt klar kennt. Das bedeutet,

\* *Nāga*: Eine Bezeichnung einer Art schlangenähnlicher Himmelswesen oder anderer heldenhafter Tiere, wie Elefanten.

\*\* Drei Daseinsmerkmale: Die Qualitäten aller Phänomene – Veränderlichkeit, Unzulänglichkeit, Nicht-Selbst.



in der Welt zu leben, aber nicht in den Gepflogenheiten der Welt gefangen zu sein, zwar inmitten von Anziehung und Abneigung zu leben, aber nicht in Anziehung und Abneigung festzustecken. Dies kann in gewöhnlicher Sprache besprochen und erklärt werden. So hat es der Buddha gelehrt.

Normalerweise sprechen wir im Sinne von *attā*, Selbst, sprechen über „mich“ und „mein“, „du“ und „dein“, aber der Geist kann ununterbrochen bei dem Verständnis von *anattā*, Nicht-Selbst bleiben. Denkt darüber nach. Wenn wir mit Kindern sprechen, sprechen wir auf die eine Art; mit Erwachsenen sprechen wir anders. Wenn wir Worte benutzen, die Kindern angemessen sind, um mit Erwachsenen zu sprechen, oder umgekehrt, wird es nicht funktionieren. Wir müssen die richtige Verwendung von Konventionen kennen, wenn wir mit Kindern sprechen. Es kann angemessen sein über „mich“ und „mein“ zu sprechen, über „du“ und „dein“ und so weiter, aber innerlich ist der Geist Dhamma und bleibt in der Realisierung von *anattā*. Ihr solltet diese Art von Grundlage besitzen.

Also sagte der Buddha, dass ihr den Dhamma als eure Grundlage nehmen solltet, als Basis und Praxis, wenn ihr in der Welt lebt. Es ist nicht richtig, eure eigenen Ideen, Wünsche und Meinungen als Grundlage zu nehmen. Der Dhamma sollte euer Standard sein. Wenn ihr euch selbst zum Standard nehmt, werdet ihr ichbezogen. Wenn ihr jemand anderen als euren Standard nehmt, seid ihr einfach nur in diese Person vernarrt. Von uns selbst oder von einer anderen Person bezaubert zu sein, ist nicht der Weg des Dhamma. Der Dhamma neigt sich nicht zu einer Person oder folgt Persönlichkeiten. Er folgt der Wahrheit. Er stimmt nicht einfach mit den Vorlieben und Abneigungen der Menschen überein; solche gewohnheitsmäßigen Reaktionen haben nichts mit der Wahrheit der Dinge zu tun.

Wenn wir das wirklich berücksichtigen und gründlich nachforschen, um die Wahrheit zu erkennen, schlagen wir den richtigen Weg ein. Dann ist unsere Art zu leben korrekt. Das Denken ist stimmig. Unsere Handlungen und unsere verbale Ausdrucksweise sind korrekt. Also sollten wir uns das alles anschauen. Warum leiden wir? Wegen Mangel an Wissen, weil wir nicht wissen, wo die Dinge beginnen und enden und die Ursachen nicht verstehen; das ist Nichtwissen. Durch diese Unwissenheit entstehen verschiedene Wünsche und von ihnen getrieben, schaffen wir die Ursa-

chen für Leiden. Dann muss das Ergebnis Leiden sein. Wenn ihr Feuerholz sammelt und ein Streichholz daran entzündet mit der Erwartung, keine Hitze zu bekommen, wie sind da eure Chancen? Ihr macht ein Feuer, nicht wahr? Darin liegt die Entstehungsursache.

Wenn ihr diese Dinge versteht, wird hier Ethik geboren. Dhamma wird hier geboren. Also bereitet euch vor. Der Buddha riet uns, uns vorzubereiten. Ihr braucht nicht zu viele Sorgen oder Ängste zu haben. Schaut einfach hier nach. Schaut euch den Ort ohne Wünsche an, den Ort ohne Gefahr. Der Erwachte lehrte „*Nibbāna paccayo hotu*“ – lasst es eine Ursache für *nibbāna* sein. Wenn es ein Grund für die Verwirklichung von *nibbāna* sein soll, bedeutet es, den Ort zu betrachten, an dem Dinge leer sind, wo Dinge erledigt werden, wo sie ihr Ende erreichen, wo sie sich erschöpfen. Schaut euch den Ort an, wo es keine Ursachen mehr gibt, wo es weder uns selbst noch andere mehr gibt, kein „mich“ oder „mein“. Dieses Schauen wird zur Ursache oder Bedingung, *nibbāna* zu erreichen. Die Praxis der Großzügigkeit wird zu einer Ursache, *nibbāna* zu verwirklichen. Ebenso die Praxis der Ethik. Das Hören der Lehren wird eine Ursache für die Verwirklichung von *nibbāna*. So können wir alle unsere Dhamma-Aktivitäten als Ursachen für *nibbāna* ansehen. Aber wenn wir nicht auf *nibbāna* schauen, wenn wir endlos auf uns selbst und andere, Anhaftung und Ergreifen schauen, dann wird das nicht zu einer Ursache für *nibbāna*.

Wenn wir mit anderen Menschen umgehen und sie über sich selbst sprechen, über „mich“ und „mein“, über das, was uns gehört, stimmen wir sofort mit dieser Sichtweise überein. Wir denken sofort: „Ja, das stimmt!“ Aber es ist nicht richtig. Selbst wenn der Geist sagt: „Richtig, richtig“, müssen wir die Kontrolle darüber ausüben. Es ist wie mit einem Kind, das Angst vor Geistern hat. Vielleicht haben die Eltern auch Angst. Aber darüber sollten sie nicht sprechen, denn wenn sie es tun, hat das Kind das Gefühl, dass es keinen Schutz und keine Sicherheit gibt. „Nein, natürlich hat Papa keine Angst. Mach dir keine Sorgen, Papa ist hier. Es gibt keine Geister. Du brauchst dir keine Sorgen zu machen.“ Nun, der Vater hat vielleicht doch Angst. Wenn er anfängt darüber zu reden, regen sich alle so über die Geister auf, dass sie aufspringen und wegrennen – Vater, Mutter und Kind – und am Ende ohne Obdach sind.

Das ist nicht klug. Ihr müsst die Dinge klar sehen und lernen, mit ihnen umzugehen. Selbst wenn ihr das Gefühl habt, dass Illusionen real sind, müsst ihr euch selbst sagen, dass sie es nicht sind. Geht so dagegen an. Belehrt euch innerlich. Wenn der Geist die Welt im Sinne eines Selbst erlebt und sagt: „Es ist wahr“, dann müsst ihr sagen können: „Es ist nicht wahr.“ Ihr solltet über das Wasser gleiten und nicht von den Fluten der weltlichen Gewohnheiten überschwemmt werden. Das Wasser überflutet unsere Herzen, wenn wir hinter den Dingen herlaufen; schauen wir uns niemals an, was vor sich geht? Gibt es jemanden, „der das Haus bewacht“?

„*Nibbāna paccayo hotu*“ – man braucht nichts anzustreben, gar nichts zu wünschen. Geht einfach auf *nibbāna* zu. Alle weltlichen Arten von Werden und Geburt, Verdienst und Tugend führen nicht dorthin. Wir brauchen uns nicht viele Dinge zu wünschen, indem wir Verdienst und geschicktes *kamma* erwerben, in der Hoffnung, dass es uns zu einem besseren Zustand bringt; zielt einfach direkt auf *nibbāna* ab. Wenn wir Tugend und Ruhe des Geistes anstreben, enden wir einfach an demselben alten Ort. Es ist nicht nötig, sich diese Dinge zu wünschen – wir sollten uns nur den Platz des Erlöschens wünschen.

So liegen die Dinge. Während all unseres Werdens und unserer Geburt sind wir alle so furchtbar besorgt über so viele Dinge. Bei Trennung oder Tod weinen wir und jammern. Ich kann nur denken, wie äußerst töricht das ist. Worüber weinen wir? Was glaubt ihr, wohin die Leute ohnehin gehen? Wenn sie immer noch an Werden und Geburt hängen, gehen sie nicht wirklich weg. Wenn Kinder aufwachsen und in die Großstadt Bangkok ziehen, denken sie immer noch an ihre Eltern. Sie vermissen andere Eltern nicht, nur ihre eigenen. Wenn sie zurückkehren, kommen sie zum Heim ihrer Eltern, nicht zu dem von jemand anderem. Und wenn sie wieder weggehen, denken sie immer noch an ihr Zuhause hier in Ubon. Haben sie Heimweh nach einem anderen Ort? Was denkt ihr? Wenn also der Atem aufhört und wir sterben, egal durch wie viele Lebenszeiten, wenn die Ursachen für Werden und Geburt immer noch existieren, dann wird das Bewusstsein wahrscheinlich versuchen, an einem Ort wieder zu erscheinen, den es kennt. Ich denke, wir haben einfach zu viel Angst vor all dem. Also bitte, weint nicht zu sehr darüber. Denkt darüber nach.

„*Kammaṃ satte vibhajati*“ – *kamma* treibt die Wesen zu ihren verschiedenen Geburten – sie gehen nicht sehr weit. Hin und her durch die Runde der Geburten zu kreisen, mehr ist es nicht. Es ändert sich nur die Erscheinung, beim nächsten Mal kommen wir mit einem anderen Gesicht, aber wir wissen es nicht. Einfach kommen und gehen, gehen und wieder in den Kreislauf von *saṃsāra* zurückkehren, nicht wirklich irgendwohin gehen. Einfach da bleiben. Wie eine Mango, die vom Baum geschüttelt wird, sie geht auch nirgendwo hin. Sie bleibt einfach nur da. Also sagte der Buddha: „*Nibbāna paccayo hotu*“: Lasst *nibbāna* euer einziges Ziel sein. Lasst nichts unversucht, es zu erreichen, endet nicht wie die Mango auf dem Boden, die einfach nur liegen bleibt.

So solltet ihr euer Verständnis der Dinge umgestalten. Wenn das gelingt, erfahrt ihr großen Frieden. Ändert euch, bitte; gelangt zu Klarblick und Verstehen. Das sind die Dinge, die man in der Tat sehen und begreifen sollte. Wenn ihr seht und begreift, was müsst ihr sonst noch tun? Ethik und Dhamma werden sich entwickeln. Es handelt sich nicht um Dinge, die weit entfernt sind; also bitte, untersucht dies.

Eure Sichtweise umzugestalten, das ist wie das Beobachten von Blättern, die von den Bäumen fallen. Wenn sie alt und trocken sind, fallen sie vom Baum. Und wenn die passende Jahreszeit kommt, erscheinen sie wieder. Würde irgendjemand weinen, wenn Blätter fallen, oder lachen, wenn sie wachsen? Wenn ja, dann wärt ihr verrückt, oder? Es ist „nur so viel“. Wenn wir die Dinge auf diese Weise sehen, sind wir okay. Wir wissen dann, dass es nur die natürliche Ordnung der Dinge ist. Es spielt keine Rolle, wie viele Geburten wir durchlaufen, es wird immer so sein. Wenn man den Dhamma studiert, sich ein klares Wissen aneignet und sein Bild von der Welt danach ausrichtet, wird man Frieden verwirklichen und nicht mehr verstört sein über die Phänomene des Lebens.

Aber der wichtige Punkt ist ja, dass wir jetzt, in der Gegenwart, leben. Wir erleben gerade die Ergebnisse vergangener Taten. Wenn Wesen in die Welt geboren werden, ist dies die Manifestation vergangener Handlungen. Egal welches Glück oder Leiden die Wesen in der Gegenwart haben, es ist die Frucht dessen, was sie zuvor getan haben. Es ist aus der Vergangenheit geboren und wird in der Gegenwart erfahren. Dann wird diese gegenwärtige

tige Erfahrung zur Grundlage für die Zukunft, während wir unter ihrem Einfluss weitere Ursachen für zukünftige Erfahrungen schaffen. Auf diese Weise erfolgt auch die Bewegung von einer Geburt zur nächsten. Das solltet ihr verstehen.

Das Hören des Dhamma sollte eure Zweifel auflösen. Es sollte eure Sicht der Dinge und eure Lebensweise verändern. Wenn Zweifel aufgelöst sind, kann das Leiden enden. Ihr hört auf, Wünsche und mentale Bedrängnisse zu schaffen. Was auch immer ihr dann erfahrt, wenn euch zum Beispiel etwas unangenehm ist, dann leidet ihr nicht darunter, weil ihr seine Veränderlichkeit versteht. Wenn euch etwas gefällt, werdet ihr nicht davongetragen und berauscht, weil ihr wisst, wie ihr die Dinge angemessen loslassen könnt. Ihr behaltet eine ausgeglichene Perspektive, weil ihr Unbeständigkeit versteht und wisst, wie man die Dinge gemäß dem Dhamma auflösen kann. Ihr wisst, dass gute und schlechte Bedingungen sich ständig ändern. Wenn ihr innere Phänomene kennt, versteht ihr äußere Phänomene. Nicht an das Äußere gebunden, seid ihr nicht an das Innere gebunden. Wenn ihr Dinge in euch selbst oder außerhalb von euch selbst beobachtet, ist alles völlig gleich.

Auf diese Weise können wir in einem natürlichen Zustand des Friedens und der Ruhe leben. Kritik stört uns nicht. Lob stört uns nicht, wir bleiben völlig unbehelligt. Lasst die Dinge so sein, lasst euch nicht von anderen beeinflussen. Das ist Freiheit. Wenn man die beiden Extreme als das kennt, was sie sind, kann man Wohlbefinden erfahren. Man hält nicht auf einer der beiden Seiten inne. Dies ist echte Glückseligkeit und echter Frieden, alle Dinge der Welt zu übersteigen. Man transzendiert alles Gute und Böse. Man steht über Ursache und Wirkung, jenseits von Geburt und Tod. Geboren in diese Welt, kann man sie transzendieren. Über die Welt hinauszugehen, in dem man die Welt kennt – das ist das Ziel der Lehre des Buddha. Er wollte nicht, dass Menschen leiden. Er wünschte den Menschen Frieden, die Wahrheit der Dinge zu erkennen und Weisheit zu verwirklichen. Die Natur der Dinge zu kennen ist Dhamma. Was auch immer in der Welt existiert, ist die Natur. Es gibt keinen Grund, darüber verwirrt zu sein. Wo immer ihr seid, gelten die gleichen Gesetze.

Das Wichtigste in unserem Leben ist das Training der Ausgeglichenheit des Geistes in Bezug auf die Dinge. Wir sollten Reichtum und Besitz teilen können. Wenn die Zeit gekommen ist, sollten wir den Bedürftigen einen Anteil geben, so als würden wir unseren Kindern etwas geben. Wir fühlen uns glücklich, wenn wir so teilen; und wenn wir all unseren Reichtum weggeben können, dann gibt es keine Anhaftung oder Angst mehr, wenn unser Atem aufhört, weil alles schon gegangen ist. Der Buddha lehrte, „zu sterben, bevor man stirbt“, Dinge zu beenden, bevor sie enden. Dann könnt ihr euch wohlfühlen. Lasst die Dinge zerbrechen, bevor sie zerbrechen, lasst sie fertig werden, bevor sie fertig sind. Das ist die Absicht des Erwachten beim Lehren des Dhamma. Selbst wenn ihr für Äonen von Jahren Belehrungen anhört, wenn ihr diese Punkte nicht versteht, könnt ihr euer Leiden nicht beenden und keinen Frieden finden. Ihr werdet den Dhamma nicht sehen. Diese Dinge gemäß der Absicht des Buddha zu verstehen und in der Lage zu sein, sie zu lösen, das nennt man das Sehen des Dhamma. Diese Sicht auf die Dinge kann das Leiden beenden, kann alle Hitze und Not lindern. Wer sich aufrichtig bemüht, fleißig ist in der Praxis, wer erdulden kann, wer sich übt und sich in vollem Maße entwickelt, der wird zu Frieden und zum Auflösen gelangen. Wo auch immer sie sich aufhalten, sie leiden nicht. Ob jung oder alt, sie sind frei vom Leiden. Was auch immer ihre Situation ist, welche Arbeit sie auch immer ausführen mögen, sie erfahren kein Leiden, weil ihr Geist den Ort erreicht hat, wo das Leiden erschöpft ist, wo Frieden herrscht. So ist es. Es ist eine ganz natürliche Sache.

Der Buddha schlug also vor, dass der Dhamma sich offenbaren werde, wenn wir unsere Wahrnehmung ändern. Wenn der Geist in Harmonie mit dem Dhamma ist, dann tritt der Dhamma ins Herz ein. Der Geist und der Dhamma sind nicht mehr voneinander zu unterscheiden. Die Veränderung der eigenen Sichtweise und Erfahrung von Dingen ist etwas, das verwirklicht wird von denen, die praktizieren. Der gesamte Dhamma ist *paccattam*, persönlich für sich selbst zu erfahren. Er kann von niemandem gegeben werden; das ist unmöglich. Wenn wir ihn für schwierig halten, ist er schwierig. Wenn wir ihn für einfach halten, ist er einfach. Wer kontempliert und den einen Punkt sieht, muss nicht viel wissen. Wenn man den einen Punkt sieht, Geburt und Tod erkennt, das naturgemäße

Entstehen und Vergehen von Phänomenen, dann wird man alles wissen. Es ist eine Sache der Wahrheit.

Das ist der Weg des Buddha. Der Erwachte vermittelte seine Lehren aus dem Wunsch heraus, allen Wesen zu nützen. Er wollte, dass wir über das Leiden hinausgehen und Frieden erlangen. Es ist ja nicht so, dass wir dafür zuerst sterben müssen. Wir sollten nicht denken, dass wir dies erst nach dem Tod erreichen; wir können hier und jetzt über das Leiden hinausgehen, in der Gegenwart. Wir gehen darüber hinaus innerhalb unserer Wahrnehmung der Dinge, in diesem Leben, durch die Sicht, die in unserem Geist entsteht. Dann sind wir glücklich, wenn wir sitzen; liegend sind wir glücklich; wo auch immer wir sind, wir sind glücklich. Wir werden fehlerlos, erleben keine schlechten Ergebnisse und leben in einem Zustand der Freiheit. Der Geist ist klar, hell und ruhig. Es gibt keine Dunkelheit oder Befleckung mehr. So ist jemand, der das höchste Glück des Weges des Buddha erreicht hat. Bitte untersucht das selbst. All ihr Laienanhänger, bitte kontempliert das, um Verständnis und Fähigkeit zu erlangen. Wenn ihr leidet, dann übt, um euer Leiden zu lindern. Wenn es groß ist, macht es klein, wenn es klein ist, bringt es zu einem Ende. Jeder muss das für sich selbst tun, also bitte bemüht euch, diese Worte zu beachten. Möget ihr vorankommen und euch entwickeln.





## 8.

---

### Dukkha verstehen

ES KLEBT AUF DER HAUT, es dringt ins Fleisch und befällt dann die Knochen. Es ist wie ein Insekt auf einem Baum, das sich durch die Rinde in das Holz und dann in den Kern frisst, bis der Baum schließlich stirbt.

So sind wir groß geworden. Alles ist tief in uns verborgen. Unsere Eltern haben uns Ergreifen und Anhaften gelehrt, uns angeleitet, den Dingen einen Sinn zu geben, fest davon überzeugt, dass wir als ein Selbst existieren und dass die Dinge uns gehören. So wurden wir von Geburt an unterrichtet. Wir hören das immer und immer wieder, es dringt in unser Herz ein und wird unser gewohntes Gefühl. Uns wird beigebracht, Dinge zu ergreifen, sie zu sammeln und an ihnen festzuhalten; sie für wichtig zu halten und als unser Eigentum zu betrachten. So kennen es unsere Eltern und so bringen sie es uns bei. Und so kommt es in unser Herz, in unsere Knochen.

Wenn wir uns für Meditation interessieren und die Unterweisung eines spirituellen Lehrers hören, ist es nicht leicht, diese zu verstehen. Sie überzeugt uns nicht wirklich. Uns wird beigebracht, Dinge nicht auf die alte Art zu sehen und zu tun, aber wenn wir die Lehre hören, dringt sie nicht in unser Herz; wir hören sie nur mit den Ohren. Die Leute kennen sich einfach selber nicht.

Also sitzen wir hier und hören uns die Lehren an, aber es sind nur Geräusche, die in die Ohren eindringen. Es geht nicht tiefer und es beeinflusst

uns nicht. Es ist, als boxten wir und wir schlagen auf den anderen Kerl ein, aber er geht einfach nicht k.o.. Wir bleiben in unserem Selbstdünkel stecken. Die Weisen wissen, dass es einfacher ist, einen Berg von einem Ort zum anderen zu bewegen, als den Selbstdünkel der Menschen zu ändern.

Wir können Sprengstoffe verwenden, um einen Berg zu nivellieren und dann die Erde bewegen. Aber das starke Ergreifen unseres Selbstdünkels verändern – oh Mann! Die Weisen können uns belehren, bis wir sterben, aber sie können uns nicht befreien. Der Dünkel bleibt fest und stabil. Unsere falschen Vorstellungen und schlechten Tendenzen bleiben solide und unbeweglich und wir wissen es nicht einmal. So können die Weisen sagen: Die Beseitigung des Dünkels und das Wechseln von falscher Ansicht zu rechter Ansicht ist das Schwerste, was es gibt.

Für uns *puthujjana*\* ist es so schwer, zum *kalyāṇajana*\*\* zu werden. *Puthujjana* meint Menschen, die im dichten Nebel festhängen, die im Dunkeln sind, die tief in dieser Dunkelheit und in diesem Nebel stecken. Der *kalyāṇajana* hat es leichter. Wir lehren die Menschen die Leichtigkeit, aber sie wollen sie nicht, weil sie ihre Situation, ihre Verdunkelung nicht verstehen. Also laufen sie weiterhin verwirrt umher.

Wenn wir auf einen Haufen Büffelmist stoßen, glauben wir nicht, dass er uns gehört und wir heben nichts davon auf. Wir lassen ihn einfach dort, wo er ist, weil wir wissen, was er ist. So geht man richtig mit dem Unreinen um. Das Böse ist die Nahrung schlechter Menschen. Wenn ihr ihnen beibringt, Gutes zu tun, sind sie nicht interessiert, sondern sie ziehen es vor, so zu bleiben, wie sie sind, weil sie den Nachteil darin nicht sehen. Ohne diesen Nachteil zu sehen, gibt es keine Möglichkeit, die Dinge zu korrigieren. Aber wenn ihr ihn seht, dann denkt ihr: „Oh! Mein ganzer Misthaufen hier hat nicht den Wert eines kleinen Goldstückes!“ Und dann wollt ihr stattdessen Gold, ihr wollt den Mist nicht mehr haben. Und wenn ihr ihn nicht seht, bleibt ihr Besitzer eines Misthaufens. Selbst wenn euch ein Diamant oder ein Rubin angeboten wird, seid ihr nicht daran interessiert.

\* *Puthujjana*: Einer der vielen, ein „Weltling“, ein Nicht-Erwachter.

\*\* *Kalyāṇajana*: Gute Person, tugendreiches Wesen.

Das ist das „Gute“ des Unreinen. Gold, Juwelen und Diamanten gelten im Reich der Menschen als etwas Gutes. Das Faule und Verrottete ist für Fliegen und andere Insekten. Wäre es parfümiert, blieben sie alle weg. Das ist das „Gute“ für diejenigen mit falscher Ansicht, für die Befleckten. Es riecht nicht gut, aber wenn wir ihnen sagen, es stinkt, dann sagen sie, dass es duftet. Sie können diese Ansicht nicht einfach fallen lassen. Es ist also nicht einfach, sie zu unterrichten.

Wenn ihr frische Blumen aufstellt, sind die Fliegen daran nicht interessiert. Selbst wenn ihr versucht, sie dafür zu bezahlen, kommen sie nicht. Aber wo immer ein totes Tier ist, wo immer es etwas Verrottetes gibt, da findet man sie. Ihr müsst sie nicht rufen – sie sind einfach da. Falsche Ansicht ist genauso. Sie schätzt diese Art von Dingen. Das Stinkende und Verrottete, das ist es, was gut für sie riecht. Sie hängt daran fest und ist darin versunken. Was für eine Biene süß duftet, ist für eine Fliege nicht süß. Die Fliege sieht nichts Gutes oder Wertvolles darin und hat kein Verlangen danach.

In der Praxis gibt es Schwierigkeiten, aber in allem, was wir unternehmen, müssen wir mit Schwierigkeiten rechnen, bevor wir Leichtigkeit erreichen. In der Dhamma-Praxis beginnen wir mit der Wahrheit von *dukkha*, der allgegenwärtigen Unzulänglichkeit der Existenz. Aber sobald wir davon erfahren, verlieren wir den Mut. Wir wollen es nicht sehen. *Dukkha* ist wirklich die Wahrheit, aber wir wollen sie irgendwie umgehen. Es ähnelt der Art, wie wir nicht gerne alte Leute sehen, sondern lieber jene betrachten, die jung sind.

Wenn wir nicht auf *dukkha* schauen wollen, werden wir *dukkha* nie verstehen, egal wie viele Geburten wir durchmachen. *Dukkha* ist eine edle Wahrheit. Wenn wir uns damit auseinandersetzen, suchen wir einen Ausweg. Es ist, als versuchten wir irgendwohin zu gehen, aber die Straße ist blockiert: Wir denken darüber nach, wie wir uns einen Trampelpfad anlegen können. Und wenn wir Tag um Tag daran arbeiten, dann können wir durchkommen. Genauso entwickeln wir Weisheit, wenn wir auf Probleme stoßen. Ohne *dukkha* zu sehen, nehmen wir unsere Probleme nicht wirklich in Angriff und wir lösen sie nicht; wir übergehen sie einfach und bleiben ihnen gegenüber gleichgültig.

Meine Art, Menschen zu trainieren, beinhaltet ein wenig Leiden, denn das Verständnis vom Leiden ist der Weg des Buddha zum Erwachen. Er wollte, dass wir das Leiden sehen und sein Entstehen, sein Vergehen und den Weg dahin. Dies ist der Ausweg für alle Ariya\*, die Erwachten. Wenn ihr diesen Weg nicht geht, gibt es keinen Ausweg. Der einzige Weg ist es, das Leiden zu kennen, die Ursache des Leidens, das Beenden des Leidens und schließlich den Weg der Praxis zu kennen, der zum Beenden des Leidens führt. Auf diese Weise konnten die Ariya, die mindestens den Stromeintritt\*\* erreicht haben, entkommen. Es ist notwendig, Leiden zu kennen.

Wenn wir Leiden kennen, sehen wir es in allem, was wir erleben. Manche Menschen haben das Gefühl, dass sie nicht wirklich viel leiden. Die Praxis im Buddhismus dient dazu, uns vom Leiden zu befreien. Was sollten wir tun, um nicht mehr zu leiden? Wenn *dukkha* entsteht, sollten wir es untersuchen, um die Ursachen seines Entstehens zu sehen. Dann, sobald wir das wissen, können wir üben, um diese Ursachen zu beseitigen. Leiden, Entstehen, Vergehen – um es zu beenden, müssen wir den Weg der Praxis verstehen. Wenn wir dann den Weg benutzen, der zur Erfüllung führt, wird *dukkha* nicht mehr entstehen. Das ist der Ausweg, den der Buddhismus bietet.

Handeln entgegen unseren Gewohnheiten schafft Leiden. Generell haben wir Angst vorm Leiden. Wenn etwas uns leiden lässt, wollen wir es nicht tun. Wir sind daran interessiert, was gut und schön erscheint, aber wir halten alles, was Leiden enthält, für schlecht. Aber so ist es nicht. Leiden ist *sacca-dhamma*, Wahrheit. Wenn ihr im Herzen leidet, bringt es euch dazu, über Auswege nachzudenken. Es führt euch zum Kontemplieren. Ihr schlaft nicht gut, weil ihr herausfinden wollt, was wirklich passiert und ihr versucht, Ursachen und deren Ergebnisse zu sehen.

Glückliche Menschen entwickeln keine Weisheit. Sie sind wie im Tiefschlaf. Es ist wie mit einem Hund, der vollgefressen ist. Er will nichts mehr machen. Er kann den ganzen Tag schlafen. Er bellt nicht, wenn ein

\* Ariya: „der Edle“, einer der mindestens das erste Stadium des Erwachens erreicht hat.

\*\* Stromeintritt: Ein *sotāpanna* werden: das erste Stadium des Erwachens erreichen.

Einbrecher kommt – er ist zu voll, zu müde. Aber wenn er nur wenig gefressen hat, ist er aufmerksam und wach. Wenn jemand versucht, sich heranzuschleichen, springt er auf und fängt an zu bellen. Kennt ihr das?

Wir Menschen sind in dieser Welt gefangen, wir haben Probleme in Fülle, und wir sind immer voller Zweifel, Verwirrung und Sorge. Es ist kein Spiel. Es ist wirklich schwierig und mühsam. Also müssen wir uns von etwas lösen. Gemäß dem Weg der spirituellen Kultivierung sollen wir unseren Körper aufgeben, uns selbst aufgeben. Wir müssen uns dazu entschließen, unser Leben zu geben. Wir können das Beispiel jener sehen, die auf so vieles verzichtet haben, wie der Buddha. Er war ein Edelmann aus der Kriegerkaste, aber er konnte alles zurücklassen, er kehrte nicht zurück. Er war der Erbe von Reichtum und Macht, aber er konnte darauf verzichten.

Wenn wir über den subtilen Dhamma sprechen, reagieren die meisten Menschen ängstlich. Sie wagen es nicht, ihm zu folgen. Sogar wenn wir sagen: „Tut nichts Böses“, können die meisten Leute das nicht befolgen. So ist es. Also habe ich nach allen möglichen Mitteln gesucht, um ihnen das klarzumachen. Eine Sache, die ich oft sage, ist die: Egal ob wir erfreut oder verärgert sind, glücklich oder leidend, Tränen vergießen oder Lieder singen, egal – in dieser Welt leben wir in einem Käfig. Wir kommen nicht aus diesem Käfig heraus. Selbst wenn ihr reich seid, lebt ihr in einem Käfig. Wenn ihr arm seid, lebt ihr in einem Käfig. Wenn ihr singt und tanzt, singt und tanzt ihr in einem Käfig. Wenn ihr einen Film anschaut, seht ihr ihn in einem Käfig.

Was ist dieser Käfig? Es ist der Käfig der Geburt, der Käfig des Alterns, der Käfig der Krankheit, der Käfig des Todes. Auf diese Art und Weise sind wir in der Welt gefangen. „Das ist mein.“ „Das gehört mir.“ Wir wissen nicht, was wir wirklich sind oder was wir tun. Tatsächlich sammeln wir nur Leid an für uns selbst. Die Ursache unseres Leidens ist nicht etwas, das weit weg ist, aber wir suchen sie nicht bei uns selbst. Wie viel Glück und Trost wir auch haben, wenn wir geboren wurden, können wir nicht vermeiden, zu altern. Wir müssen krank werden und wir müssen sterben. Das ist *dukkha* hier und jetzt.

Schmerz oder Krankheit kann uns jederzeit belasten. Es kann wirklich jederzeit passieren. Es ist, als hätten wir etwas gestohlen. Sie könnten uns jederzeit verhaften, weil wir es getan haben. Das ist unsere Situation. Es herrscht Gefahr und Ärger. Wir existieren unter schädlichen Dingen; Geburt, Alter und Krankheit regieren über unser Leben. Wir können nicht anderswohin gehen und ihnen entkommen. Sie können uns jederzeit erwischen – es ist immer eine gute Gelegenheit für sie da. Also müssen wir ihnen das zubilligen und die Situation akzeptieren. Wir müssen uns schuldig bekennen. Wenn wir das tun, ist die Strafe nicht so hoch. Wenn wir das nicht tun, leiden wir enorm. Wenn wir uns schuldig bekennen, werden sie es uns leichter machen. Wir werden nicht zu lange in Haft bleiben.

Wenn der Körper geboren ist, gehört er niemandem. Es ist wie mit unserer Meditationshalle. Nachdem sie gebaut ist, kommen Spinnen, um darin zu bleiben. Eidechsen wohnen darin. Alle Arten von Insekten und Kriechtieren kommen, um darin zu bleiben. Schlangen leben darin. Alles Mögliche kann kommen, um darin zu leben. Es ist nicht unsere Halle; die Halle gehört allen.

So sind auch diese Körper. Sie sind nicht unsere. Die Menschen kommen, um in ihnen zu bleiben und sind abhängig davon. Krankheit, Schmerz und Altern kommen ebenfalls, um in ihnen zu wohnen und wir leben dort bloß mit ihnen zusammen. Wenn diese Körper das Ende von Schmerz und Krankheit erreichen und sich schließlich auflösen und sterben, dann ist das nicht unser Tod. Also haltet euch an nichts fest. Stattdessen müsst ihr diese Tatsache kontemplieren und dann wird sich euer Ergreifen nach und nach erschöpfen. Wenn ihr es richtig seht, endet die falsche Ansicht.

Die Geburt hat diese Last für uns geschaffen. Aber im Allgemeinen können wir das so nicht akzeptieren. Für uns ist geboren werden das Größte. Sterben und nicht geboren zu werden, ist das Schlimmste von allem. So sehen wir die Dinge. Wir denken normalerweise nur darüber nach, wie viel wir in der Zukunft wollen. Und dann wollen wir mehr: „Im nächsten Leben möge ich unter den Göttern geboren werden oder ich möchte als reicher Mensch wieder erscheinen.“

Wir bitten um eine noch größere Belastung! Weil wir denken, dass das Glück bringen wird. Solches Denken ist ganz anders als das, was uns der Buddha lehrt. Dieser Weg ist schwer. Der Erwachte trug uns auf, es loszulassen und zu verwerfen. Aber wir denken: „Ich kann nicht loslassen.“ Also tragen wir es weiter und es wird immer schwerer. Und wir haben diese Schwere zu tragen, weil wir geboren wurden. Es ist also sehr schwierig, wirklich zum reinen Dhamma vorzudringen. Um uns auf ihn verlassen zu können, müssen wir uns ernsthaft mit ihm auseinandersetzen.

Um noch ein bisschen weiterzugehen, wisst ihr, ob das Verlangen seine Grenzen hat? Ab welchem Punkt ist es erfüllt? Gibt es so einen Punkt überhaupt? Wenn ihr überlegt, werdet ihr sehen, dass *taṇhā*, blindes Verlangen, nicht befriedigt werden kann. Das Begehren wird immer mehr; selbst wenn wir so sehr leiden, dass wir fast sterben, will *taṇhā* weiterhin Dinge haben, weil es eben nicht befriedigt werden kann.

Das ist wichtig. Wenn wir ausgewogen und gemäßigt überlegen könnten – nun, sprechen wir über Kleidung. Wie viele Garnituren brauchen wir? Und Essen – wie viel essen wir? Am besten würden wir während einer Mahlzeit zwei Teller voll essen und das sollte für uns reichen. Wenn wir Mäßigung üben, sind wir glücklich und fühlen uns wohl, aber das ist nicht wirklich üblich.

Der Buddha lehrte „Anweisungen für die Reichen“. Was heißt das? Es heißt, zufrieden sein mit dem, was wir haben. Einer, der zufrieden ist, ist reich. Ich denke, es ist es wirklich wert, diese Art von Wissen zu erwerben. Das, was der Erwachte lehrt, ist es wert, zu lernen, ist es wert, darüber zu reflektieren.

Die reine Dhamma-Praxis geht noch darüber hinaus. Sie ist viel tiefer. Manche von euch können es möglicherweise nicht verstehen. Nehmt die Worte des Buddha, dass es keine Geburt mehr für ihn gibt, dass Geburt und Werden beendet sind. Dies zu hören, macht euch keine Freude. Um es direkt auszudrücken: Der Erwachte sagte, dass wir nicht geboren werden sollten, denn gerade das ist Leiden. Nur diese eine Sache, die Geburt. Der Buddha konzentrierte sich darauf, kontemplierte sie und realisierte ihre Schwere. Alles *dukkha* kommt mit der Geburt. Es geschieht gleichzeitig

mit der Geburt. Wenn wir in diese Welt kommen, öffnen wir Augen, Mund und Nase. Alles kommt nur wegen der Geburt. Aber wenn wir vom Sterben hören und davon, nicht wiedergeboren zu werden, empfinden wir das als völlige Zerstörung. Wir wollen nicht dorthin gehen. Aber die tiefste Lehre des Buddha verlangt genau das.

Warum leiden wir jetzt? Weil wir geboren wurden. Folglich lehrt man uns, der Geburt ein Ende zu setzen. Dabei geht es nicht nur darum, dass der Körper geboren wird und der Körper stirbt. So viel ist einfach zu sehen. Ein Kind kann es verstehen. Der Atem geht zu Ende, der Körper stirbt und dann liegt er einfach da. Das meinen wir gewöhnlich, wenn wir über den Tod sprechen. Aber eine tote Person, die atmet? Das kennen wir nicht. Eine tote Person, die spazieren gehen kann, reden und lächeln kann, ist etwas, worüber wir noch nicht nachgedacht haben. Wir wissen nur von der Leiche, die nicht mehr atmet. Das nennen wir Tod.

Es ist dasselbe mit der Geburt. Wenn wir sagen, jemand wurde geboren, meinen wir, dass eine Frau ins Krankenhaus ging und gebar. Aber der Moment, in dem der Geist geboren wird – habt ihr das bemerkt, wenn ihr euch zu Hause über etwas aufregt? Manchmal wird Liebe geboren. Manchmal wird Abneigung geboren. Zufrieden sein, unzufrieden sein – alle möglichen Zustände. Das alles ist nichts als Geburt.

Wir leiden nur deshalb. Wenn die Augen etwas Unangenehmes sehen, entsteht *dukkha*. Wenn die Ohren etwas hören, was ihr wirklich gern habt, ist *dukkha* auch schon geboren. Es gibt nur Leiden.

Der Buddha fasste es zusammen: Es gibt nur eine Masse von Leiden. Leiden wird geboren und Leiden erlischt. Das ist schon alles. Wir stürzen uns darauf und greifen immer wieder danach – wir stürzen auf das Entstehen, stürzen auf das Vergehen und verstehen es nie wirklich.

Wenn *dukkha* entsteht, nennen wir es Leiden. Wenn es vergeht, nennen wir es Glück. Es ist alles altes Zeug, Entstehen und Vergehen. Wir lernen, Körper und Geist beim Entstehen und Vergehen zu beobachten. Außerhalb dessen gibt es nichts anderes. Um es zusammenzufassen: Es gibt kein Glück; es gibt nur *dukkha*. Wir erkennen Leiden als Leiden, wenn es entsteht. Dann, wenn es aufhört, betrachten wir es als Glück. Wir sehen



es als Glück und bezeichnen es als solches, aber es ist keines. Es ist nur das Aufhören von *dukkha*. *Dukkha* entsteht und hört auf, entsteht und hört auf, und wir stürzen uns darauf und ergreifen es. Glück erscheint und wir freuen uns. Unglück erscheint und wir sind verstört. Es ist wirklich alles dasselbe, bloß entstehen und vergehen. Wenn es entsteht, dann ist da etwas, und wenn es aufhört, ist es verschwunden. Hier kommen uns Zweifel. Deswegen wird uns gelehrt, dass *dukkha* entsteht und vergeht, und dass es sonst nichts gibt. Wenn ihr tief genug blickt, gibt es nur Leid. Aber wir sehen das nicht klar.

Wir erkennen nicht klar, dass es nur Leiden gibt, denn wenn es aufhört, sehen wir dort Glück. Wir ergreifen es und bleiben daran haften. Wir sehen nicht wirklich die Wahrheit, nämlich dass alles auftaucht und wieder erlischt.

Der Buddha fasste die Dinge zusammen, indem er sagte, dass es nur Anfangen und Aufhören gibt, und nichts darüber hinaus. Es fällt uns schwer, das zu hören. Aber wer wirklich ein Gefühl für den Dhamma hat, muss nichts ergreifen und fühlt sich wohl. Das ist die Wahrheit.

Die Wahrheit ist, dass es in unserer Welt nichts gibt, was irgendjemandem irgendetwas antut. Es gibt nichts, worüber man sich Sorgen machen müsste. Es lohnt sich nicht, zu weinen, es lohnt sich nicht, zu lachen. Nichts ist von Natur aus tragisch oder herrlich. Aber die Menschen erleben es gewöhnlich so.

Unsere Rede kann ganz gewöhnlich sein; wir stehen in Verbindung zu anderen auf alltägliche Art und Weise. Das ist okay. Aber wenn wir auf gewöhnliche Weise denken, dann folgen Tränen.

Wenn wir wirklich den Dhamma kennen und ihn kontinuierlich sehen, ist nichts überhaupt irgendetwas; es gibt nur Entstehen und Vergehen. Es gibt kein wirkliches Glück oder Leiden. Das Herz ist dann voller Frieden, wenn es weder Glück noch Leiden gibt. Wenn es Glück und Leid gibt, gibt es Werden und Geburt.

Wir schaffen normalerweise eine Art von *kamma*, die der Versuch ist, Leiden zu stoppen und Glück zu erzeugen. Das wollen wir. Aber was wir

wollen, ist kein wirklicher Frieden; es ist Glück und Leid. Das Ziel der Lehre des Buddha ist es, eine Art von *kamma* zu praktizieren, die über Glück und Leid hinausführt und Frieden bringt. Aber wir sind nicht in der Lage, so zu denken. Wir können nur denken, dass Glück uns Frieden bringen wird. Wenn wir Glück haben, denken wir, das sei genug.

So wünschen wir Menschen uns Dinge im Überfluss. Wenn wir viel bekommen, ist das gut. Im Allgemeinen denken wir so. Gutes zu tun soll gute Ergebnisse bringen und wenn wir diese erzielen, sind wir glücklich. Wir denken, das ist alles, was wir tun müssen, und wir machen nicht weiter. Aber was wird am Schluss aus dem Guten? Es bleibt nicht. Wir gehen immer wieder hin und her, erleben Gut und Böse; versuchen Tag und Nacht das zu ergreifen, was sich gut anfühlt.

Der Buddha lehrt uns, zuerst das Böse aufzugeben und dann das Gute zu praktizieren. Zweitens sollen wir nicht nur das Böse, sondern auch das Gute aufgeben, sollen nicht daran anhaften. Denn auch das Gute ist eine Art Treibstoff. Und Treibstoff geht schließlich in Flammen auf. Gut ist Treibstoff. Schlecht ist Treibstoff.

Auf dieser Ebene zu sprechen macht die Menschen fertig. Die Leute können dem nicht folgen. Wir müssen also zum Anfang zurückkehren und ihnen Sittlichkeit beibringen. Verletzt euch nicht gegenseitig. Arbeitet verantwortungsbewusst und schadet anderen nicht. Das lehrte der Buddha, aber es reicht nicht zum Aufhören.

Warum befinden wir uns hier in diesem Zustand? Wegen der Geburt. Wie der Erwachte in seiner ersten Lehrrede sagte, der Rede über das Ingangsetzen des Dhamma-Rades: „Die Geburt ist beendet. Das ist meine letzte Existenz. Es gibt keine weitere Geburt mehr für den *Tathāgata*.“\*

Nicht viele Menschen kommen wirklich auf diesen Punkt zurück und kontemplieren ihn, um die Prinzipien des Weges des Buddha darauf anzuwenden. Aber wenn wir Vertrauen in den Weg des Erwachten haben, wird es sich auszahlen. Wenn die Leute sich wirklich auf die Drei Juwelen verlassen, ist die Übung einfach.

\* *Tathāgata*: ein Name des Buddha. Wörtlich: „so gegangen“ oder „so gekommen“.

## 9.

---

### Der Dhamma im Westen

*Frage:* Ein Freund von mir praktizierte bei einem Zen-Lehrer. Er fragte ihn: „Als der Buddha unter dem Bodhi-Baum saß, was tat er da?“ Der Zen-Meister antwortete: „Er übte Zazen!“ Mein Freund sagte: „Das glaube ich nicht.“ Der Zen-Meister fragte ihn: „Was meinst du damit, du glaubst es nicht?“ Mein Freund sagte: „Ich habe Goenka\* dieselbe Frage gestellt und er hat gesagt: ‚Als der Buddha unter dem Bodhi-Baum saß, übte er *vipassanā*‘! Jeder erklärt, der Buddha habe das gemacht, was er selber tut.“

*Antwort:* Als der Buddha da draußen saß, saß er unter dem Bodhi-Baum, nicht wahr? Und wenn er unter einem anderen Baum saß, saß er auch unter dem Bodhi-Baum. Diese Erklärungen sind nicht falsch. „Bodhi“ bezeichnet den Buddha selbst, „den, der weiß“. Man kann schon davon sprechen, unter dem Bodhi-Baum zu sitzen, aber unter dem Bodhi-Baum sitzen auch viele Vögel. Viele Leute sitzen unter dem Bodhi-Baum. Aber sie sind weit entfernt von der Erkenntnis, weit weg von der Wahrheit. Ja, selbstverständlich können wir sagen „unter dem Bodhi-Baum“. Aber Affen spielen im Bodhi-Baum. Leute sitzen unter dem Bodhi-Baum. Dies bedeutet jedoch nicht, dass sie ein tiefes Verständnis haben. Menschen mit tieferem Verständnis erkennen, dass die wahre Bedeutung des Bodhi-Baums der allgemeingültige Dhamma ist.

\*Goenka: Satya Narayan Goenka (1924-2013) ist ein renommierter Laienlehrer einer burmesischen Meditationstradition.

So verstanden, ist es auf jeden Fall gut für uns, unter dem Bodhi-Baum zu sitzen. Dann können wir Buddha sein. Aber wir müssen uns nicht über diese Frage mit anderen streiten. Wenn jemand sagt, dass der Buddha eine bestimmte Übung unter dem Bodhi-Baum durchführte und ein anderer das bestreitet, brauchen wir uns nicht einzumischen. Wir sollten es vom letztendlichen Standpunkt aus betrachten, das heißt, wir sollten die Wahrheit erkennen. Die meisten Leute werden weiter über die konventionelle Idee des Bodhi-Baums sprechen. Und wenn es zwei Arten von Bodhi-Bäumen gibt, können sie am Ende in Streit geraten und hitzige Debatten führen – und dann gibt es überhaupt keinen Bodhi-Baum.

Es geht um *paramattha dhamma*<sup>\*</sup>, die Ebene der letztendlichen Wahrheit. In diesem Fall können auch wir versuchen, unter den Bodhi-Baum zu gelangen. Das wäre ziemlich gut – dann sind wir Buddha. Es ist nichts, über das man sich streiten sollte. Wenn jemand sagt, dass der Buddha eine bestimmte Art der Meditation unter dem Bodhi-Baum praktizierte und jemand anderes das bestreitet, lassen wir uns nicht darauf ein. Wir zielen auf *paramattha dhamma* ab, was bedeutet, voller Gewahrsein zu sein. Diese letztendliche Wahrheit durchdringt alles. Egal, ob der Buddha unter dem Bodhi-Baum saß oder andere Aktivitäten in anderen Haltungen vollzog. Das ist nur eine intellektuelle Analyse, die die Menschen entwickelt haben. Jemand hat eine Sicht auf eine Sache, jemand anderes hat eine andere; wir müssen uns nicht in Streitigkeiten darüber einmischen.

Als der Buddha *nibbāna* verwirklichte, bedeutete dies, erlöscht zu sein, ohne Rest zu sein, abgeschlossen zu haben. Abgeschlossen haben kommt vom Erkennen; vom Wissen, wie die Dinge wirklich sind. So werden die Dinge abgeschlossen und das ist der *paramattha dhamma*. Es gibt Erklärungen auf der Ebene der Konvention und auf der Ebene der Befreiung. Sie sind beide wahr, aber ihre Wahrheiten unterscheiden sich. Wir sagen zum Beispiel, dass wir Personen sind. Aber der Buddha würde sagen: „So ist das nicht. So etwas wie eine Person gibt es nicht.“ Wir müssen also die verschiedenen Arten des Sprechens und der Erklärungen in den Bereichen von Konvention und Befreiung zusammenfassen.

<sup>\*</sup>*Paramattha dhamma*: „Letztendliche Wahrheit“, Dhamma, beschrieben in Ausdrücken letztendlicher Bedeutung (nicht als bloße Konvention).

Wir können es so erklären: Früher wart ihr ein Kind. Jetzt seid ihr erwachsen. Seid ihr nun eine neue Person oder dieselbe wie zuvor? Wenn ihr mit der alten Person identisch seid, wieso seid ihr dann erwachsen? Wenn ihr eine neue Person seid, woher kommt ihr? Aber wenn man über eine „alte Person“ und eine „neue Person“ spricht, trifft man nicht wirklich den Punkt. Diese Frage veranschaulicht die Einschränkungen von konventioneller Sprache und konventionellem Verständnis. Wenn es etwas gibt, das „groß“ heißt, dann gibt es „klein“. Wenn „klein“ ist, ist auch „groß“. Wir können über „klein“ und „groß“, „jung“ und „alt“ sprechen, aber in Wirklichkeit gibt es solche Dinge im absoluten Sinne nicht. Ihr könnt nicht wirklich sagen, jemand oder etwas sei „groß“. Weise Menschen akzeptieren solche Bezeichnungen nicht als real, aber wenn gewöhnliche Leute hören, „groß“ und „klein“ seien nicht wirklich wahr, dann sind sie verwirrt, weil sie an den Konzepten von „groß“ und „klein“ anhaften.

Ihr pflanzt einen Schössling und beobachtet, wie er wächst. Nach einem Jahr ist er einen Meter hoch. Nach einem weiteren Jahr ist er zwei Meter hoch. Ist es derselbe Baum oder ein anderer Baum? Wenn es derselbe Baum ist, wieso wurde er größer? Wenn es ein anderer Baum ist, wie ist er dann aus dem kleinen Baum entstanden? Aus der Sicht von jemandem, der durch den Dhamma erwacht ist und klar sieht, gibt es keinen jungen oder alten Baum, keinen großen oder kleinen Baum. Jemand schaut auf einen Baum und meint, er sei hoch. Ein anderer sagt, er sei nicht hoch. Aber es gibt kein „hoch“, das wirklich unabhängig existiert. Man kann nicht sagen, jemand sei groß und jemand sei klein, jemand sei erwachsen und jemand anderes sei jung. Die Dinge enden hier und die Probleme sind damit beendet. Wenn wir uns in diesen konventionellen Unterschieden nicht verheddern, haben wir keine Zweifel an der Praxis.

Ich habe von Menschen gehört, die ihre Gottheiten durch das Töten von Tieren verehren. Sie töten Enten, Hühner und Kühe und bieten sie ihren Göttern an. Sie denken, dass denen das gefällt. Das ist ein falsches Verständnis. Sie glauben, sie erwirken Verdienste, aber es ist genau das Gegenteil: In Wirklichkeit machen sie eine Menge schlechtes *kamma*. Jemand, der sich wirklich damit auseinandersetzt, denkt nicht so wie sie.

Aber habt ihr es bemerkt? Ich fürchte, die Menschen in Thailand ähneln ihnen immer mehr. Sie ergründen die Dinge nicht wirklich.

F: Ist das *vīmaṃsā*?\*

A: Es bedeutet, Ursache und Wirkung zu verstehen.

F: Dann sprechen die Lehren über *chanda*\*\* , Bestreben; *virīya*\*\*\* , Tatkraft; und *citta*<sup>4</sup> , Geist; zusammen mit *vīmaṃsā* sind dies die vier *iddhipādā*,<sup>5</sup> die „Grundlagen der Bewältigung“.

A: Wenn es Zufriedenheit gibt, ist es Zufriedenheit mit etwas Korrektem? Ist die Tatkraft korrekt? Neben den anderen Faktoren muss auch *vīmaṃsā* beteiligt sein.

F: Unterscheiden sich *citta* und *vīmaṃsā*?

A: *Vīmaṃsā* untersucht. Es bedeutet Geschicklichkeit oder Weisheit. Es ist ein Geistesfaktor. Man kann sagen, dass *chanda* Geist ist, dass *virīya* Geist ist, und *citta* und *vīmaṃsā* ebenso. Sie sind alle Aspekte des Geistes, sie können alle als „Geist“ bezeichnet werden, aber hier unterscheiden wir sie, um diese verschiedenen Aspekte des Geistes herauszustellen. Wir wissen vielleicht nicht, ob Zufriedenheit richtig oder falsch ist. Wir wissen nicht, ob Anstrengung richtig oder falsch ist. Ist das, was wir als „Geist“ bezeichnen, der wahre Geist? Es muss *vīmaṃsā* geben, um diese Dinge zu unterscheiden. Wenn wir dann die anderen Faktoren weise und differenziert untersuchen, wird unsere Praxis allmählich fehlerlos und wir können den Dhamma verstehen.

Aber der Dhamma bringt keinen großen Nutzen, wenn wir keine Meditation ausüben. Wir werden dann nicht wirklich erkennen, worum es geht. Diese Faktoren sind im Geist der wirklich Praktizierenden immer präsent.

\* *Vīmaṃsā*: Forschung, Untersuchung.

\*\* *Chanda*: Wunsch, Streben, Absicht, Willen, [Bestreben], entweder heilsam oder unheilsam.

\*\*\* *Virīya*: Ausdauer, Energie.

<sup>4</sup> *Citta*: Geist, Herz, Bewusstseinszustand.

<sup>5</sup> *Iddhipādā*: Vierfache Basis spiritueller Macht, Wege zum spirituellen Erfolg, [Machtfahrten], siehe Glossar.

Selbst wenn sie dabei in die Irre gehen, werden sie sich dessen bewusst und können sich korrigieren. Ihr Weg der Praxis ist also kontinuierlich.

Manche Menschen können eure Lebensweise, euer Interesse am Dhamma, als sinnlos empfinden. Andere sagen vielleicht, wenn ihr den Dhamma praktizieren möchtet, solltet ihr als Mönch ordiniert werden. Ordination ist nicht wirklich der entscheidende Punkt. Es geht darum, wie ihr praktiziert. Wie gesagt, man sollte sein eigener Zeuge sein. Nehmt nicht andere als eure Zeugen. Es bedeutet, zu lernen, sich selbst zu vertrauen. Dann verliert ihr nichts. Die Leute mögen denken, ihr seid verrückt, sei's drum. Sie wissen nichts über den Dhamma.

Die Worte der anderen können eure Praxis nicht ermessen. Und ihr verwirklicht den Dhamma nicht durch das, was andere sagen. Ich meine den echten Dhamma. Die Lehren anderer zeigen euch den Weg, aber das ist kein wirkliches Erkennen. Wenn Menschen auf den Dhamma treffen, erkennen sie ihn allein in sich selbst. Der Buddha sagte also: „Der *Tathāgata* ist nur einer, der den Weg weist.“ Wenn jemand frisch ordiniert ist, sage ich zu ihm: „Unsere Verantwortung besteht nur darin: Die *ācariya*\* haben ihre Verse rezitiert, ich habe dir das ‚Hinausgehen‘ und die Ordinationsgelübde verabreicht. Unsere Arbeit ist damit erledigt. Der Rest liegt bei dir, nämlich auf angemessene Weise zu praktizieren.“

Manchmal werden die tiefsinnigsten Lehren von den Zuhörern nicht verstanden. Aber das macht nichts. Seid nicht verblüfft über Tiefgründigkeit oder Seichtheit. Übt einfach mit ganzem Herzen und ihr könnt echtes Verständnis erreichen; ihr gelangt an denselben Ort, von dem die Lehren sprechen. Verlasst euch nicht auf die Wahrnehmung gewöhnlicher Menschen. Kennt ihr die Geschichte von den Blinden und dem Elefanten? Das ist eine gute Illustration.

Angenommen, da ist ein Elefant, und ein paar blinde Menschen versuchen ihn zu beschreiben. Einer berührt das Bein und sagt, er sei wie eine Säule. Ein anderer berührt das Ohr und sagt, er sei wie ein Fächer. Ein dritter berührt den Schwanz und sagt: „Nein, kein Fächer, eher ein Besen.“ Noch

\* *Ācariya*: Lehrer, Mentor.

ein anderer berührt die Schulter und sagt wieder etwas anderes als das, was die anderen sagen.

So ist es. Es gibt keine Lösung, kein Ende. Jeder Blinde berührt einen anderen Teil des Elefanten und hat eine völlig andere Vorstellung davon, was er ist. Aber es ist derselbe Elefant. Mit der Praxis ist es genauso. Wenig Verständnis oder Erfahrung führt nur zu begrenzten Vorstellungen. Ihr könnt von einem Lehrer zum nächsten gehen und nach Erklärungen und Anweisungen suchen, um herauszufinden, ob sie richtig oder falsch unterrichten und ihre Lehren miteinander vergleichen. Manche Mönche reisen ständig mit ihren Almosenschalen und Moskitoschirmen umher und lernen von verschiedenen Lehrern. Sie versuchen zu urteilen und zu bemessen und wenn sie sich dann hinsetzen, um zu meditieren, sind sie sich nie darüber klar, was richtig und was falsch ist. „Dieser Lehrer sagt dies, aber jener das. Der erste unterrichtet so, der zweite verwendet andere Methoden. Sie scheinen nicht übereinzustimmen.“ Das kann zu vielen Zweifeln führen.

Ihr hört vielleicht, dass bestimmte Lehrer wirklich gut sind, und sucht also Unterweisungen von thailändischen Ajahns, Zen-Meistern und anderen. Ihr habt wahrscheinlich schon genug Belehrungen gehört, aber ihr wollt noch mehr hören und weiter vergleichen. Als Ergebnis davon geratet ihr in Zweifel. Dann macht jeder neue Lehrer eure Verwirrung noch größer. Es gibt eine Geschichte von einem Wandermönch zur Zeit des Buddha, der sich in einer solchen Situation befand. Er ging zu einem Lehrer nach dem anderen und hörte sich deren unterschiedliche Erklärungen an und erlernte ihre Methoden. Er versuchte, Meditation zu erlernen, vergrößerte jedoch nur seine Ratlosigkeit. Seine Reisen führten ihn schließlich zu dem Lehrer Gotama und er beschrieb dem Buddha seine Lage.

„Was du getan hast, beendet Zweifel und Verwirrung nicht“, sagte der Buddha. „Lass jetzt die Vergangenheit los. Was auch immer du getan hast oder nicht getan hast, sei es richtig oder falsch, lass es jetzt los.“

Die Zukunft ist noch nicht gekommen. Spekuliere nicht darüber und frage nicht, wie sich die Dinge entwickeln könnten. Lass alle solche störenden Ideen los – das ist bloß denken.



Indem du Vergangenheit und Zukunft loslässt, betrachte die Gegenwart. Dann wirst du den Dhamma erkennen. Du kennst vielleicht die Worte verschiedener Lehrer, aber du kennst deinen eigenen Geist noch nicht. Der gegenwärtige Moment ist leer; schau nur auf das Entstehen und Vergehen der *sankhāra*. Erkenne, dass sie unbeständig sind, unzulänglich und substanzlos. Mach dir klar, dass sie wirklich so sind. Dann wirst du dich nicht mit der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigen. Du wirst klar verstehen, dass die Vergangenheit vorbei ist und die Zukunft noch nicht begonnen hat. Wenn du in der Gegenwart kontemplierst, stellst du fest, dass sie das Ergebnis der Vergangenheit ist. Die Ergebnisse vergangener Handlungen sind in der Gegenwart sichtbar.

Die Zukunft ist noch nicht gekommen. Was auch immer in der Zukunft geschieht, wird in der Zukunft entstehen und vergehen; es hat keinen Sinn, sich jetzt darüber Sorgen zu machen, da es noch nicht geschehen ist. Kontempliere also in der Gegenwart. Die Gegenwart ist die Ursache der Zukunft. Wenn du dir eine gute Zukunft wünschst, dann schaffe Gutes in der Gegenwart und sei dir zunehmend dessen bewusst, was du in der Gegenwart tust. Die Zukunft ist das Ergebnis davon. Die Vergangenheit ist die Ursache und die Zukunft das Ergebnis der Gegenwart.

Wenn man die Gegenwart kennt, kennt man die Vergangenheit und die Zukunft. Dann lässt man die Vergangenheit und die Zukunft los. In diesem Erkennen kommen sie im gegenwärtigen Moment zusammen.“

Als er das verstanden hatte, entschied sich jener Wandermönch, so zu praktizieren, wie ihm der Buddha riet, und die Dinge abzulegen. Er sah immer klarer, gelangte zu vielen Arten der Erkenntnis und sah die natürliche Ordnung der Dinge mit seiner eigenen Weisheit. Seine Zweifel endeten. Er legte die Vergangenheit und die Zukunft nieder und alles erschien in der Gegenwart. Dies ist *eko dhammo*, der eine Dhamma. Er hatte es nicht mehr nötig, mit seiner Bettelschale über Berge und in die Wälder zu wandern, auf der Suche nach Verständnis. Wenn er irgendwohin ging, ging er auf natürliche Weise, nicht aus Verlangen nach irgendetwas. Wenn er an Ort und Stelle blieb, blieb er auf natürliche Weise, nicht aus Begehren.

Als er so praktizierte, wurde er frei von Zweifeln. Seiner Praxis war nichts hinzuzufügen, nichts wegzunehmen. Er lebte in Frieden, ohne sich um Vergangenheit oder Zukunft zu sorgen. So lehrte es der Buddha.

Das ist nicht nur eine Geschichte über etwas, das vor langer Zeit passiert ist. Auch wenn wir heutzutage richtig praktizieren, können wir Verwirklichung erlangen. Wir können Vergangenheit und Zukunft erkennen, weil sie sich an diesem einen Punkt treffen, dem gegenwärtigen Moment. Wenn wir in die Vergangenheit oder in die Zukunft schauen, erkennen wir nicht, denn überall dort findet sich die Wahrheit nicht. Sie ist hier, in der Gegenwart.

Deshalb sagte der Buddha: „Ich bin durch meine eigenen Bemühungen erwacht, ohne Lehrer.“ Kennt ihr diese Geschichte? Ein Wanderasket einer anderen Sekte fragte ihn: „Wer ist dein Lehrer?“ Der Buddha antwortete: „Ich habe keinen Lehrer. Ich habe mein Erwachen selbst erlangt.“ Der Asket schüttelte nur den Kopf und ging weiter. Er dachte, der Buddha habe eine Geschichte erfunden, und hatte folglich kein Interesse mehr an dem, was er sagte. Er dachte, es sei unmöglich, ohne Lehrer und Führung etwas zu erreichen.

Es ist so: Ihr lernt bei einem spirituellen Lehrer und er fordert euch auf, Gier und Hass aufzugeben. Er sagt euch, sie seien schädlich, und dass ihr sie loswerden müsst. Dann mögt ihr praktizieren und das tun. Aber Gier und Hass loszuwerden geschah nicht deshalb, weil er euch etwas gelehrt hat. Ihr müsst üben und es tatsächlich machen. Durch Übung habt ihr etwas für euch selbst realisiert. Ihr seht Gier in eurem Geist und gebt sie auf. Ihr seht Ärger in eurem Geist und gebt ihn auf. Der Lehrer wird sie nicht los für euch. Er sagt euch, wie ihr sie loswerden könnt, aber es passiert nicht, nur weil er es euch erzählt. Ihr praktiziert und verwirklicht etwas. Ihr versteht diese Dinge für euch selbst.

Es ist, als würde der Buddha euch an den Anfang des Weges bringen, und zu euch sagen: „Hier ist der Weg – benutzt ihn.“ Er hilft euch nicht beim Gehen. Das macht ihr selbst. Wenn ihr den Weg geht und den Dhamma praktiziert, begegnet ihr dem wahren Dhamma, der über alles hinausgeht, was jemand euch erklären kann. So erwacht man durch sich selbst,

versteht Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart, versteht Ursache und Wirkung. Dann ist der Zweifel beendet.

Wir sprechen davon, aufzugeben und sich zu entwickeln, zu verzichten und zu kultivieren. Aber wenn die Früchte der Praxis verwirklicht werden, ist nichts hinzuzufügen und nichts zu entfernen. Der Buddha hat gelehrt, dass dies der Punkt ist, an dem wir ankommen wollen, aber die Menschen wollen dort nicht aufhören. Ihre Zweifel und ihre Anhaftungen halten sie in Bewegung, verwirren sie und hindern sie daran, dort innezuhalten. Wenn also eine Person angekommen ist, eine andere aber noch nicht, macht es für diese andere keinen Sinn, zu verstehen, was jene Person über das Ankommen sagt. Sie gewinnt vielleicht ein intellektuelles Verständnis der Worte, aber es ist kein wirkliches Verstehen, es ist keine Erkenntnis der Wahrheit.

Wenn wir über die Praxis sprechen, sprechen wir normalerweise über das Betreten und Verlassen, das Vermehren des Positiven und das Entfernen des Negativen. Am Ende ist all dies vorbei. Der *sekha puggala*\* ist eine Person, die diese Dinge noch trainieren muss, und der *asekha puggala*\*\* eine, die das Training vollendet hat. Hier geht es um den Geist. Wenn der Geist dieses Niveau der vollen Verwirklichung erreicht hat, bleibt nichts mehr zu üben. Warum ist das so? Weil eine solche Person die Konventionen der Lehre und der Praxis nicht anwenden muss. Diese Person hat die Befleckungen aufgegeben.

Der *sekha* muss die Stufen des Weges vom Anfang bis zur höchsten Stufe trainieren. Wenn er das getan hat, wird er *asekha* genannt, was bedeutet, dass er nicht mehr trainieren muss, weil alles erledigt ist. Das Training ist abgeschlossen. Zweifel sind beendet. Es sind keine weiteren Qualitäten mehr zu entwickeln, keine Befleckungen mehr zu entfernen. Solche Leute verweilen im Frieden. Was auch immer gut oder böse ist, beeinträchtigt sie nicht. Sie sind unerschütterlich, egal was sie antreffen. Hier geht es um den leeren Geist. – Jetzt seid ihr wohl wirklich verwirrt.

\* *Sekha*: „lernend“, jemand, der das erste Stadium des Erwachsens erreicht hat, aber noch nicht das letztendliche Ziel.

\*\* *Asekha*: „Über dem Lernen hinaus“ das heißt ein *arahant*.

Ihr versteht das überhaupt nicht. „Wenn mein Geist leer ist, wie kann ich dann noch gehen?“ Genau deshalb, weil der Geist leer ist. „Wenn der Geist leer ist, wie kann ich dann noch essen? Habe ich noch Lust zu essen, wenn mein Geist leer ist?“ Es nutzt nicht viel, wenn man so über Leere spricht, wenn die Leute nicht richtig geübt haben. Sie können es nicht verstehen.

Diejenigen, die solche Begriffe verwenden, haben nach Wegen gesucht, uns ein gewisses Gefühl zu vermitteln, das zum Verständnis der Wahrheit führen kann. Zum Beispiel sagt der Buddha, dass diese *sankhārā*, die wir seit unserer Geburt bis zum jetzigen Moment angesammelt und getragen haben, nicht wir selbst sind und uns nicht gehören. Warum hat er so etwas gesagt? Weil man die Wahrheit nicht anders formulieren kann. Er sprach auf diese Weise zu Menschen, die über Einsicht verfügen, um es ihnen zu ermöglichen, Weisheit zu gewinnen. Aber das ist etwas, das man sorgfältig kontemplieren muss.

Manche Leute hören die Worte: „Das gehört mir nicht“ und sie kommen auf die Idee, all ihren Besitz wegzuerwerfen. Ihr Verständnis ist nur oberflächlich, aber trotzdem streiten sich die Menschen darüber, was dies bedeutet und wie es anzuwenden ist. „Das ist nicht mein Selbst“ bedeutet nicht, dass ihr euer Leben beenden oder euren Besitz wegwerfen sollt. Es bedeutet, dass ihr die Anhaftung aufgeben sollt. Es gibt die Ebene der konventionellen Realität und die Ebene der letztendlichen Realität – der Annahme und der Befreiung. Auf der Ebene der Konvention gibt es Herrn A., Frau B., Herrn L., Frau N. und so weiter. Wir verwenden diese Annahmen, um in der Welt leicht kommunizieren und funktionieren zu können. Der Buddha lehrte nicht, diese Dinge nicht zu verwenden, sondern sich nicht an sie zu binden. Wir sollten ihre Leerheit erkennen.

Es ist schwierig, darüber zu reden. Wir sind auf die Praxis angewiesen und erlangen durch sie Verständnis. Wenn ihr versucht, zu erkennen und zu verstehen, indem ihr studiert und andere fragt, werdet ihr die Wahrheit nicht wirklich verstehen. Sie ist etwas, das ihr durch Übung für euch selbst sehen und erkennen müsst. Wendet euch nach innen, um in euch Erkenntnis zu verwirklichen. Wendet euch nicht immer nach außen. Aber wenn es um das Praktizieren geht, sind die Menschen streitlustig. Ihr Geist ist bereit, zu streiten, weil sie diesen oder jenen Zugang zur Praxis gelernt

haben und einseitig an dem Gelernten hängen. Sie haben die Wahrheit nicht durch Praxis erkannt.

Könnt ihr euch an die Thailänder erinnern, die wir neulich getroffen haben? Sie stellten irrelevante Fragen wie: „Warum essen Sie aus Ihrer Almosenschale?“ Ich konnte sehen, dass sie weit vom Dhamma entfernt waren. Sie hatten eine moderne Ausbildung, daher konnte ich ihnen nicht viel sagen. Aber ich habe den amerikanischen Mönch mit ihnen reden lassen. Vielleicht waren sie bereit, ihm zuzuhören. Thais haben heutzutage kein großes Interesse am Dhamma und verstehen ihn nicht. Warum sage ich das? Wenn jemand etwas nicht studiert hat, ist er unwissend. Sie haben andere Dinge gelernt, aber sie kennen den Dhamma nicht. Ich gebe zu, dass ich nichts von den Dingen weiß, die sie gelernt haben. Der westliche Mönch hat den Dhamma studiert und so kann er ihnen etwas darüber erzählen.

Heutzutage haben Thais immer weniger Interesse daran, ordiniert zu werden, zu studieren und zu praktizieren. Ich weiß nicht, ob es daran liegt, dass sie zu sehr mit ihrer Arbeit beschäftigt sind, dass das Land sich materiell entwickelt hat oder was sonst der Grund dafür sein mag. Wenn früher jemand ordiniert wurde, blieb er mindestens ein paar Jahre, vier oder fünf Regenzeiten. Jetzt handelt es sich um eine oder zwei Wochen. Manche werden morgens ordiniert und legen abends die Robe ab. Das ist die Richtung, in die es jetzt geht. Jemand sagte zu mir: „Wenn jeder so lange ordiniert bliebe, wie Sie es möchten, mindestens für ein paar Regenzeiten, gäbe es keinen Fortschritt auf der Welt. Familien würden nicht wachsen. Niemand würde etwas bauen.“

Ich sagte zu ihm: „Ihr Denken ist das Denken eines Regenwurms. Ein Regenwurm lebt im Boden. Seine Nahrung ist Erde. Während er frisst und frisst, fängt er an zu befürchten, dass ihm die Nahrung ausgeht. Er ist von Dreck umgeben, die gesamte Erde bedeckt seinen Kopf, aber er macht sich Sorgen, dass ihm der Dreck ausgeht.“

So denkt ein Regenwurm. Die Menschen machen sich Sorgen, dass die Welt nicht vorankommt, dass sie ein Ende findet. Das ist die Sichtweise

eines Regenwurms. Sie sind keine Regenwürmer, aber sie denken wie solche. Das ist die falsche Ansicht des Tierreichs. Sie sind wirklich unwissend.

Ich habe oft die Geschichte von der Schildkröte und der Schlange erzählt. Der Wald brannte und sie versuchten, zu fliehen. Die Schildkröte wackelte dahin und sah die Schlange vorübergleiten. Sie fühlte Mitleid mit der Schlange. Warum? Die Schlange hatte keine Beine, also dachte die Schildkröte, sie könne dem Feuer nicht entkommen. Sie wollte der Schlange helfen. Aber als sich das Feuer immer weiter ausbreitete, konnte die Schlange leicht fliehen, während die Schildkröte es selbst mit ihren vier Beinen nicht schaffte und dort starb.

Das war das Nichtwissen der Schildkröte. Sie dachte, wenn man Beine habe, dann könne man sich bewegen. Wenn ihr keine Beine habt, könnt ihr nirgendwohin gehen. Und so machte sie sich Sorgen um die Schlange. Sie dachte, die Schlange würde sterben, weil sie keine Beine hatte. Aber die Schlange machte sich keine Sorgen, sie wusste, dass sie der Gefahr leicht entkommen konnte.

Dies ist eine Möglichkeit, mit Leuten zu sprechen, deren Gedanken durcheinander sind. Sie fühlen Mitleid mit euch, weil ihr nicht seid wie sie und ihre Ansichten und ihr Wissen nicht teilt. Wer ist also unwissend? Ich bin auf meine Art unwissend, denn es gibt Dinge, von denen ich nichts weiß, daher bin ich aus diesem Grund unwissend.

Es kann eine Ursache für Ruhe sein, verschiedene Situationen zu erleben. Aber ich habe nicht verstanden, wie dumm ich war und wie sehr ich mich geirrt hatte. Immer wenn etwas meinen Geist störte, versuchte ich, davon wegzukommen, zu fliehen. Was ich tat, war eine Flucht vor dem Frieden. Ich rannte ständig vor dem Frieden davon. Ich wollte das nicht sehen oder etwas davon wissen; ich wollte nicht über verschiedene Dinge nachdenken oder sie auch nur erfahren. Mir war nicht klar, dass es sich um eine Befleckung handelte. Ich dachte nur, dass ich mich entfernen musste, mich von Menschen und Situationen fernhalten musste, um nichts Beunruhigendes zu sehen oder Störendes zu hören. Je weiter weg, desto besser.

Nachdem viele Jahre vergangen waren, wurde ich durch das natürliche Fortschreiten der Ereignisse gezwungen, mein Verhalten zu ändern. Nach-

dem ich einige Zeit ordiniert war, hatte ich immer mehr Schüler und immer mehr Leute suchten mich auf. Das Leben und Üben im Wald war etwas, was die Menschen anzog und dazu brachte, Respekt zu zeigen. Als die Zahl meiner Anhänger immer größer wurde, war ich gezwungen, mich mit den Dingen zu beschäftigen. Ich konnte nicht mehr weglaufen. Meine Ohren mussten hören, meine Augen mussten sehen. Und als ich dann ein Ajahn wurde, begann meine Erkenntnis zu wachsen. Das führte zu viel Weisheit und viel Loslassen. Es passierte viel und ich lernte, nicht zu ergreifen und festzuhalten, sondern weiter loszulassen. Das hat mich viel geschickter gemacht, als ich zuvor war.

Wenn Leiden aufkam, war es in Ordnung; ich fügte nichts hinzu, indem ich versuchte, ihm zu entkommen. Zuvor hatte ich mir in meiner Meditation nur Ruhe gewünscht. Ich dachte, die äußere Umgebung wäre nur insofern nützlich, als sie mir helfen könnte, Geistesruhe zu erlangen. Ich dachte nicht, dass Rechte Ansicht die Ursache für die Verwirklichung von Geistesruhe wäre.

Oft habe ich gesagt, dass es zwei Arten von Ruhe gibt. Die Weisen haben sie unterschieden in Frieden durch Weisheit und Frieden durch *samatha*. Im Frieden durch *samatha* muss das Auge weit entfernt sein von Formen, das Ohr weit weg von Geräuschen, die Nase weit entfernt von Gerüchen und so weiter. Wenn man dann nicht hört, nicht erkennt und so weiter, kann man ruhig werden. Diese Art von Frieden ist auf ihre Art gut. Ist er von Wert? Ja, das ist er, aber er ist nicht überragend. Er ist von kurzer Dauer. Er hat kein verlässliches Fundament. Wenn die Sinne auf unangenehme Objekte treffen, verändert sich der Geist, weil er nicht will, dass diese Dinge existieren. Daher muss der Geist immer mit diesen Objekten kämpfen und Weisheit entsteht nicht, da die Person immer das Gefühl hat, dass sie wegen dieser äußeren Faktoren nicht im Frieden ist.

Wenn ihr dagegen beschließt, nicht wegzulaufen, sondern die Dinge direkt zu betrachten, werdet ihr feststellen, dass ein Mangel an Ruhe nicht auf äußere Objekte oder Situationen zurückzuführen ist, sondern nur auf falsches Verständnis. Das lehre ich meine Schüler oft. Ich sage ihnen, wenn ihr euch in eurer Meditation aufmerksam der Suche nach Ruhe widmet, könnt ihr den ruhigsten und abgelegensten Ort aufsuchen,

an dem ihr weder auf Formen noch auf Geräusche trifft, an dem nichts passiert, was euch stören könnte. Dort kann der Geist sich einpendeln und Ruhe finden, weil es nichts gibt, was ihn provozieren könnte. Wenn ihr das erfahrt, dann prüft, wie viel Kraft er hat. Wenn ihr jenen Zustand verlasst und wieder Sinneskontakte erlebt, seid euch gewahr, wie erfreut und unzufrieden, fröhlich und niedergeschlagen ihr werdet, und wie der Geist verwirrt wird. Dann werdet ihr verstehen, dass diese Art von Ruhe nicht echt war.

Was auch immer im Bereich eurer Erfahrung auftaucht, ist nur das, was es ist. Wenn uns etwas gefällt, halten wir es für gut, und wenn uns etwas missfällt, dann sagen wir, es sei nicht gut. Das ist nur unser eigener, unterscheidender Geist, der äußeren Objekten einen Sinn verleiht. Wenn wir das verstehen, haben wir eine Basis, um die Dinge zu untersuchen und sie so zu sehen, wie sie wirklich sind. Wenn in der Meditation Ruhe herrscht, ist es nicht notwendig, viel nachzudenken. Diese Sensibilität umfasst eine gewisse erkennende Qualität, die aus dem ruhigen Geist entsteht. Es ist kein Denken; es ist *dhammavicaya*<sup>\*</sup>, das Ergründen des Dhamma.

Diese Art von Ruhe wird nicht durch Erfahrung und Sinneskontakt gestört. Aber dann ist da noch die Frage: „Wenn es Geistesruhe ist, warum ist dann noch etwas los?“ Innerhalb der Ruhe passiert etwas. Es ist nicht etwas, was auf gewöhnliche, gequälte Weise geschieht, wo wir mehr daraus machen, als es wirklich ist. Wenn etwas innerhalb der Ruhe geschieht, erkennt der Geist es klar. Weisheit wird geboren und der Geist kontempliert immer klarer. Wir sehen, wie die Dinge tatsächlich geschehen. Wenn wir ihre Wahrheit kennen, wird die Ruhe allumfassend. Wenn das Auge Formen sieht oder das Ohr Geräusche hört, erkennen wir sie als das, was sie sind. In dieser letzteren Form der Ruhe ist der Geist friedvoll, wenn das Auge Formen sieht. Und wenn das Ohr Geräusche hört, ist er ebenso friedvoll. Der Geist wankt nicht. Was immer wir erfahren, er wird nicht erschüttert.

Woher kommt also diese Art von Ruhe? Sie stammt von dieser anderen Art von Ruhe dem unwissenden *samatha*. Das ist die eine Ursache für ihr Zustandekommen. Es wird gelehrt, dass Weisheit aus der Geistes-

<sup>\*</sup>*Dhammavicaya*: Erforschung, Kontemplation des Dhamma.



ruhe entsteht. Erkenntnis kommt aus Nichtwissen; der Geist kommt zur Erkenntnis aus diesem Zustand des Nichtwissens, indem man lernt, auf diese Weise zu untersuchen. Sowohl Ruhe als auch Weisheit sind dann vorhanden. Wo immer wir sind, was immer wir auch tun, wir sehen dann die Wahrheit der Dinge. Wir erkennen, dass das Entstehen und Vergehen von Erfahrung im Geist genau so ist. Dann ist nichts mehr zu tun, nichts mehr zu korrigieren oder zu lösen. Es gibt keine Spekulation mehr. Man geht nicht mehr irgendwohin, es gibt keinen Ausweg. Wir können nur durch Weisheit entkommen, indem wir die Dinge so erkennen, wie sie sind, und sie dann transzendieren.

In der Vergangenheit, als ich Wat Pah Pong gegründet hatte und Leute zu mir kamen, sagten einige Schüler: „Luang Por ist immer in Kontakt mit Menschen. Hier ist kein geeigneter Aufenthaltsort mehr.“ Aber es war ja nicht so, dass ich die Menschen gesucht hätte. Wir gründeten ein Kloster und die Menschen kamen, um unserem Lebensstil Respekt zu erweisen. Nun, ich konnte nicht leugnen, was die Schüler sagten, aber tatsächlich gewann ich dadurch viel Weisheit und lernte viele Dinge kennen. Aber die Schüler hatten keine Ahnung. Sie konnten mich nur anschauen und denken, meine Praxis sei degeneriert – so viele Menschen kamen, so viel Unruhe. Ich hatte keine Möglichkeit, sie davon zu überzeugen, dass es anders ist, aber mit der Zeit überwand ich die verschiedenen Hindernisse und kam schließlich zu der Überzeugung, dass echte Geistesruhe aus rechter Ansicht entsteht. Ohne rechte Ansicht ist es egal, wo wir sind, wir sind nicht im Frieden, und Weisheit wird nicht entstehen.

Die Leute hier im Westen versuchen zu praktizieren, ich kritisiere niemanden, aber aus meiner Sicht ist Ethik oder Sittlichkeit (*sīla*) nicht sehr gut entwickelt. Nun, das ist eine Konvention. Ihr könnt beginnen, indem ihr zuerst *samādhi* übt. Es ist wie mit einem langen Ast, der auf dem Boden liegt. Jemand kann ihn an einem Ende hochheben. Ein anderer kann das andere Ende aufnehmen. Aber es ist dasselbe Stück Holz und wenn ihr eins der beiden Enden aufhebt, könnt ihr es bewegen. Wenn etwas Ruhe aus der *samādhi*-Praxis entsteht, kann der Geist die Dinge klar sehen, Weisheit erlangen und den Schaden bestimmter Verhaltensweisen erkennen – und die Person wird mit Zurückhaltung und Vorsicht handeln. Ihr könnt das

Stück Holz von jedem Ende aus bewegen, aber der wichtigste Punkt ist, dass ihr in eurer Praxis über feste Entschlossenheit verfügt. Wenn ihr mit *sīla* beginnt, wird diese Zurückhaltung Ruhe bringen. Das ist *samādhi* und es wird seinerseits eine Ursache für Weisheit. Weisheit hilft, *samādhi* weiterzuentwickeln. Und *samādhi* verfeinert *sīla* weiter. Sie sind eigentlich gleichbedeutend und entwickeln sich zusammen. Am Ende sind sie ein und dasselbe; sie sind unteilbar.

Wir können *samādhi* nicht unterscheiden und separat klassifizieren. Wir können Weisheit nicht als etwas Getrenntes einstufen. Und wir können *sīla* nicht als etwas Separates unterscheiden. Aber zunächst unterscheiden wir zwischen ihnen. Es gibt die Ebene der Konvention und die Ebene der Befreiung. Auf der Ebene der Befreiung haften wir nicht an Gut und Schlecht an. Mithilfe von Konventionen unterscheiden wir gute, schlechte und verschiedene andere Aspekte der Praxis. Das muss sein, ist aber noch nicht das Höchste. Wenn wir den Gebrauch von Konventionen verstehen, können wir Befreiung verstehen. Dann können wir verstehen, wie verschiedene Begriffe benutzt werden, um Menschen zu derselben Sache zu leiten.

Ich habe damals gelernt mit Menschen umzugehen, mit allen möglichen Situationen. Als ich mit all diesen Dingen in Kontakt kam, musste ich meinen Geist festigen. Ich verließ mich auf Weisheit und konnte klar sehen, ohne von dem beeinflusst zu werden, was um mich herum geschah. Was auch immer andere sagten, es störte mich nicht, weil ich fest überzeugt war. Diejenigen, die Lehrer sein werden, brauchen diese feste Überzeugung von dem, was sie tun. Sie sollten sich nicht beeinflussen lassen von dem, was die Leute sagen. Es erfordert etwas Weisheit und jede Weisheit, die man hat, kann zunehmen. Wir ziehen eine Bilanz all unserer alten Verhaltensweisen, während sie uns offenbar werden, und verbessern sie fortwährend.

Ihr müsst wirklich euren Geist festigen. Manchmal fehlt die Leichtigkeit von Körper und Geist. Es passiert, wenn wir zusammenleben; es ist etwas Natürliches. Manchmal werden wir zum Beispiel krank. Ich habe viel davon durchgemacht. Wie würdet ihr damit umgehen? Nun, jeder möchte bequem leben, gutes Essen und viel Erholung haben. Aber das kann nicht

immer funktionieren. Wir können nicht einfach unseren Wünschen fröhnen. Durch unsere tugendhaften Bemühungen schaffen wir jedoch einen gewissen Nutzen in dieser Welt. Wir schaffen Nutzen für uns und andere, für dieses und das nächste Leben. Dies ist das Ergebnis eines friedvollen Geistes.

Hier in England und in den USA ist es dasselbe. Es ist ein kurzer Besuch, aber ich werde versuchen, so gut ich kann, zu helfen und Belehrung und Anleitung anbieten. Hier finden sich Ajahns und Studenten ein, also versuche ich ihnen zu helfen. Auch wenn hier noch keine Mönche leben, ist es ziemlich gut. Dieser Besuch kann die Menschen auf Mönche vorbereiten. Wenn sie zu früh kommen, wird es schwierig. Nach und nach können sich die Menschen mit der Praxis und den Wegen des *bhikkhu sangha* \* vertraut machen. Dann kann die *sāsana* \*\* hier gedeihen. Vorerst müsst ihr euch selbst um euren Geist kümmern und ihn in Ordnung bringen.

\* *Bhikkhu sangha*: Die Gemeinschaft der buddhistischen Mönche.

\*\* *Sāsana*: „Botschaft“, die Lehre oder Doktrin des Buddha.



## 10.

---

### Sogar ein einziges Wort

WAS AUCH IMMER IHR LEHRT, man kann es zu *sīla*, *samādhi* und *paññā* zählen oder, um eine andere Standardklassifikation zu benutzen, zu Ethik, Meditation und Großzügigkeit.

Die Leute hier sind schon ziemlich kompliziert. Ihr müsst diejenigen, die ihr belehrt, in den Blick nehmen und sie verstehen. Weil sie kompliziert sind, müsst ihr ihnen etwas geben, womit sie eine Verbindung aufbauen können. Nur zu sagen: „Lass los, lass los!“ reicht nicht aus. Lasst das vorerst mal beiseite. Es ist, wie in Thailand mit älteren Menschen zu reden. Wenn ihr versucht, unverblümt zu sprechen, nehmen sie es euch übel. Wenn ich das tue, ist es OK – wenn sie es von mir hören, gefällt es ihnen – aber ansonsten würden sie sich ärgern.

Ihr könnt zwar gut vortragen, aber ihr seid noch nicht geschickt genug. Richtig, Sumedho? Stimmt doch, oder?

AJAHN SUMEDHO: Stimmt. Manche der Mönche tragen das Richtige vor, aber sie sind ungeschickt, und die Laien wollen nicht zuhören. Den Mönchen fehlt es an geschickten Mitteln.

AJAHN CHAH: Richtig. Sie haben keine „Technik“. Sie haben keine Vortragstechnik. Es ist wie beim Bauen – ich kann bauen, aber meine Technik ist nicht gut genug, um die Gebäude schön und haltbar zu machen. Ich kann sprechen, jeder kann sprechen, aber man muss auch geschickte Mittel haben, um zu wissen, was angemessen ist. Beim Sprechen kann

sogar ein einziges Wort viel Nutzen bringen. Andererseits könnt ihr mit euren Worten Probleme verursachen.

Zum Beispiel haben die Leute hier viel gelernt. Lobt euren eigenen Weg nicht. Sagt nicht: „Mein Weg ist richtig! Dein Weg ist falsch!“ Macht das nicht. Und versucht auch nicht nur, tiefgründig zu sein. Dadurch könnt ihr Menschen wahnsinnig machen. Sagt einfach: „Verwerft andere Wege nicht, die ihr vielleicht früher gelernt habt. Aber lasst sie vorläufig beiseite und konzentriert euch auf das, was wir gerade praktizieren.“ Zum Beispiel Achtsamkeit beim Atmen. Das könnt ihr alle lehren. Lehrt sie, sich auf den Atem zu konzentrieren, wie er ein- und austritt. Bleibt einfach dabei und gebt den Leuten Zeit, das zu verstehen. Wenn ihr eine einzige Sache lehren könnt, wird eure Fähigkeit, zu unterrichten sich von selbst entwickeln und ihr werdet auch andere Dinge lehren können. Wenn sie eine einzige Sache verstehen, können die Menschen später vieles andere auch verstehen. Es passiert von selbst. Aber wenn ihr versucht, ihnen zu viele Dinge beizubringen, bekommen sie kein wirkliches Verständnis auch nur für eine einzige Sache. Wenn ihr eine Sache deutlich macht, können sie auch vieles andere klar erkennen.

Wie jene Christen, die heute kamen. Sie haben nur eins gesagt, etwas sehr Bedeutsames: „Eines Tages werden wir uns dort wiedertreffen, wo die letztendliche Wahrheit ist.“ Nur diese eine Aussage reichte aus. Das waren die Worte eines weisen Menschen. Egal, welche Art von Dhamma wir studieren, wenn wir die letztendliche Wahrheit, *paramattha dhamma*, in unseren Herzen nicht erkennen, dann sind wir nicht zufrieden.

Sumedho könnte mich zum Beispiel unterrichten. Ich muss dieses Wissen annehmen und versuchen, es in die Praxis umzusetzen. Wenn Sumedho mich unterrichtet, verstehe ich zwar, was er sagt, aber es ist noch kein wirkliches oder tiefes Verständnis, weil ich das Gehörte noch nicht geübt habe. Wenn ich tatsächlich praktiziere und die Früchte des Übens erlange, dann werde ich an den Punkt kommen, an dem ich die wahre Bedeutung erkenne. Dann kann ich sagen, dass ich Sumedho kenne. Ich werde Sumedho an jenem Ort sehen. Dieser Ort ist Sumedho. Weil er das lehrt, ist das Sumedho.

Wenn ich über den Buddha lehre, ist das auch so. Ich sage, der Buddha ist hier. Der Buddha ist nicht in den Lehren. Wenn die Leute das hören, erschrecken sie. „Hat der Buddha diese Dinge nicht gelehrt?“ Ja, das hat er getan, aber das bedeutet, von der letztendlichen Wahrheit zu sprechen. Das verstehen die Leute noch nicht.

Was ich diesen Leuten zum Nachdenken mitgab, war folgendes: Dieser Apfel ist etwas, was ihr mit den Augen sehen könnt. Den Geschmack des Apfels könnt ihr durch bloßes Anschauen nicht kennen. Aber ihr seht den Apfel. Mir war klar, mehr konnten sie nicht aufnehmen. Ihr könnt den Geschmack nicht sehen, aber er ist da. Wann wisst ihr, wie der Apfel schmeckt? Wenn ihr ihn pflückt und esst.

Der Dhamma, den wir unterrichten, ist so wie der Apfel. Die Leute hören ihn, aber sie kennen den Geschmack des Apfels nicht wirklich. Wenn sie üben, dann können sie den Dhamma erkennen. Den Geschmack des Apfels kann man nicht sehen und die Wahrheit des Dhamma kann man nicht hören. Wissen ist da, ja, aber es umfasst noch nicht die Wirklichkeit. Man muss es in die Praxis umsetzen. Dann entsteht Weisheit und man sieht die letztendliche Wahrheit direkt. Man sieht den Erwachten dort. Das ist tiefgründiger Dhamma. Ich verglich es für sie mit einem Apfel; ich habe es auch dieser Gruppe von Christen gesagt, damit sie es hören und darüber nachdenken.

Diese Art von Gespräch war ein wenig „salzig“\*. Scharf ist gut. Süß ist gut, sauer ist gut. Viele verschiedene Arten des Unterrichts sind gut. Nun, wenn ihr etwas zu sagen habt, nur los. Wir haben nicht so bald wieder die Gelegenheit, solche Dinge zu diskutieren. Sumedho weiß wahrscheinlich nichts mehr zu sagen.

AJAHN SUMEDHO: Ich habe es satt, den Menschen Dinge zu erklären.

AJAHN CHAH: Sag das nicht. Du kannst nicht schon genug haben.

AJAHN SUMEDHO: Doch, ich will aufhören.

\*Damit ist „hart“ oder „direkt“ gemeint.

AJAHN CHAH: Der Senior-Lehrer kann das nicht tun. Es gibt eine Menge Leute, die versuchen, *nibbāna* zu erreichen, und sie sind abhängig von dir.

Manchmal läuft der Unterricht leicht. Manchmal weiß man nicht, was man sagen soll. Du findest keine Worte und es kommt nichts heraus. Oder willst du einfach nicht mehr reden? Dabei wäre es ein so gutes Training für dich.

AJAHN SUMEDHO: Die Leute hier sind in Ordnung. Sie sind nicht gewalttätig und gemein und machen keinen Ärger. Die christlichen Priester lehnen uns nicht ab. Die Fragen, die die Menschen stellen, betreffen solche Dinge wie Gott. Sie möchten wissen, was Gott ist, was *nibbāna* ist. Manche Menschen glauben, dass der Buddhismus den Nihilismus lehrt und die Welt zerstören will.

AJAHN CHAH: Das heißt, ihr Verständnis ist nicht vollständig oder nicht ausgereift. Sie fürchten, dass alles aus sein wird, dass die Welt zu Ende geht. Sie verstehen Dhamma als etwas Leeres und Nihilistisches, also sind sie entmutigt. Ihr Weg führt nur zu Tränen.

Habt ihr gesehen, wie es ist, wenn Leute Angst vor „Leere“ haben? Hausbesitzer versuchen, Besitztümer zu sammeln und über sie zu wachen, wie Ratten. Schützt sie das vor der Leere der Existenz? Sie landen immer noch im Bestattungsfeuer, immer noch ist alles für sie verloren. Aber während sie am Leben sind, versuchen sie, sich an den Dingen festzuhalten, jeden Tag; weil sie Angst haben, verloren zu sein und versuchen, Leere zu vermeiden. Leiden sie? Natürlich leiden sie, und wie. Sie verstehen nicht die tatsächliche Substanzlosigkeit und Leere der Dinge; und dieses Nichtwissen macht sie unglücklich.

Weil die Menschen sich nicht selbst betrachten, wissen sie nicht wirklich, was im Leben vor sich geht. Wie löst ihr diese Verblendung auf? Die Leute glauben: „Das bin ich. Das ist mein.“ Wenn du ihnen von Nicht-Selbst erzählst, dass nichts „ich“ oder „mein“ ist, bestreiten sie das bis zu ihrem Tod.

Nachdem er höchstes Wissen erreicht hatte, empfand sogar der Buddha Überdruß, als er über solche Dinge nachdachte. Nach seinem Erwachen



dachte er zuerst, es sei äußerst schwierig, anderen den Weg zu erklären. Aber dann erkannte er, dass eine solche Einstellung falsch war.

Wenn wir solche Menschen nicht belehren wollen, wen dann? Das war meine Frage, zu jener Zeit, als ich die Nase voll hatte und nicht mehr unterrichten wollte: Wen sollten wir belehren, wenn nicht die Verblendeten? Es gibt keine anderen. Wenn wir die Nase voll haben und von unseren Schülern weglaufen wollen, um allein zu leben, dann sind wir selbst verblendet.

EIN BHIKKHU: \* Wir könnten *paccekabuddhas* \*\* sein.

AJAHN CHAH: Gute Idee. Aber es ist nicht wirklich richtig, ein *paccekabuddha* zu werden, denn das heißt, einfach vor den Dingen wegzulaufen.

AJAHN SUMEDHO: Wenn wir ganz natürlich in einer einfachen Umgebung lebten, dann könnten wir natürlich *paccekabuddhas* sein. Aber heutzutage ist das nicht möglich. Die Umgebung, in der wir leben, lässt es nicht zu. Wir müssen als Mönche leben.

AJAHN CHAH: Manchmal muss man in einer Situation wie der unseren mit Störungen leben. Um es auf einfache Weise zu erklären: Ihr seid manchmal ein allwissender (*sabbaññū*) Buddha; manchmal ein *pacceka*. Es hängt von den Bedingungen ab.

Über diese Art von Wesen zu sprechen, heißt über den Geist zu sprechen. Man nennt es „Erklärung durch Personifizierung von Geisteszuständen“ (*puggalādhiṭṭhāna*). Man wird nicht als *pacceka* geboren. Als *pacceka* ist man indifferent und lehrt nicht. Das nützt nicht viel. Aber wenn jemand in der Lage ist, andere zu belehren, zeigt er sich als ein allwissender Buddha.

Das sind alles nur Metaphern. Seid nichts! Seid überhaupt nichts! Ein Buddha zu sein, ist eine Last. Ein *pacceka* zu sein ist eine Last. Wünscht euch einfach nicht, zu sein. „Ich bin der Mönch Sumedho.“ „Ich bin der Mönch Ānando.“ Auf diese Weise leidet ihr, weil ihr glaubt, ihr existiert wirklich als Person. „Sumedho“ ist nur eine Konvention. Versteht ihr?

\* Bhikkhu: Ein buddhistischer Mönch.

\*\* *Paccekabuddha*: Ein „Einzelerwachter“, der das Leben in der Einsamkeit dem Lehren vorzieht.

Zu glauben, dass ihr wirklich existiert, bringt Leid. Wenn es Sumedho gibt, dann wird Sumedho wütend, wenn ihn jemand kritisiert. Ānando wird wütend. Das passiert, wenn man diese Dinge für real hält. Ānando und Sumedho werden aktiv und sind bereit zu kämpfen. Wenn es keinen Ānando oder keinen Sumedho gibt, dann ist niemand da – niemand, der das Telefon abhebt. Ring ring – niemand hebt es ab. Ihr werdet nicht irgendetwas. Niemand ist etwas und es gibt kein Leiden.

Wenn wir glauben, wir seien etwas oder jemand, dann heben wir das Telefon bei jedem Klingeln ab und werden aktiv. Wie können wir uns davon befreien? Wir müssen die Situation klar betrachten und Weisheit entwickeln, damit es keinen Ānando oder Sumedho gibt, der das Telefon abhebt. Wenn ihr Ānando oder Sumedho seid und ans Telefon geht, werdet ihr leiden. Seid also nicht Sumedho. Seid nicht Ānando. Erkennt einfach, dass Namen Konventionen sind.

Wenn euch jemand „gut“ nennt, seid das nicht. Glaubt nicht „Ich bin gut.“ Wenn jemand sagt, ihr seid schlecht, denkt nicht: „Ich bin schlecht.“ Versucht nicht, etwas zu sein. Erkennt, was passiert. Aber haftet auch nicht an dieser Erkenntnis an.

Die Leute können das nicht. Sie verstehen nicht, worum es geht. Wenn sie davon hören, sind sie verwirrt und wissen nicht weiter. Ich habe vorher die Analogie vom treppauf und treppab gebracht. Wenn ihr die Stufen heruntergeht, seid ihr unten und ihr seht sie von unten. Wenn ihr wieder nach oben geht, seht ihr sie von oben. Den Raum dazwischen sieht man nicht – die Mitte. Es bedeutet, dass man *nibbāna* nicht sieht. Wir sehen die Formen der physischen Objekte, aber wir sehen nicht das Greifen nach oben und nach unten. Werden und Geburt; Werden und Geburt. Unaufhörliches Werden. Der Ort ohne Werden ist leer. Wenn wir versuchen, mit Leuten über diesen leeren Ort zu sprechen, sagen sie einfach: „Da ist nichts.“ Sie verstehen es nicht. Es ist schwierig – wirkliche Praxis ist nötig, um es zu verstehen.

Wir haben uns seit dem Tag unserer Geburt auf Werden, auf das Festhalten am Selbst verlassen. Wenn jemand von Nicht-Selbst spricht, ist das zu fremd; wir können unsere Wahrnehmung nicht so leicht ändern. Es ist

also notwendig, den Geist zu üben, damit er sieht, und dann können wir es glauben: „Oh! Es ist wahr!“

Wenn die Leute denken: „Das gehört mir! Das ist meins!“ fühlen sie sich glücklich. Aber wenn das Ding, das meins ist, verloren geht, dann weinen sie. Dieser Weg führt zu Leiden. Wir können das beobachten. Wenn es weder „mein“ noch „ich“ gibt, können wir Dinge nutzen, ohne an ihnen als unser Eigentum anzuhaften. Wenn sie verloren gehen oder kaputt sind, ist das einfach natürlich; wir sehen sie nicht an als gehörten sie uns oder jemand Anderen; wir denken uns kein Selbst aus, keinen Anderen.

Gemeint ist kein Verrückter, sondern jemand, der eifrig ist. Eine solche Person weiß wirklich auf viele verschiedene Arten, was nützlich ist. Aber wenn andere ihn anschauen und versuchen, ihn zu verstehen, dann sehen sie einfach jemanden, der verrückt ist.

Wenn Sumedho Laien betrachtet, kommen sie ihm unwissend vor, wie kleine Kinder. Wenn Laien Sumedho betrachten, denken sie ihrerseits, dass er jemand ist, der nicht ganz bei sich ist. Ihr habt eben kein Interesse an den Dingen, für die sie leben. Um es anders auszudrücken, ein Arahant\* und ein Irrer ähneln sich. Denkt darüber nach. Wenn die Leute einen Arahant betrachten, denken sie, er sei verrückt. Wenn du ihn verfluchst, ist es ihm egal. Was immer du zu ihm sagst, er reagiert nicht – wie ein Verrückter. Aber er ist verrückt und besitzt Gewährsein. Eine wirklich wahnsinnige Person wird vielleicht nicht wütend, wenn man sie verflucht. Und warum nicht? Weil sie nicht weiß, was vor sich geht. Jemand, der den Arahant und den Verrückten beobachtet, könnte meinen, sie seien gleich. Aber der Niedrigste ist verrückt, der Allerhöchste ist ein Arahant. Höchster und Niedrigster sind ähnlich, wenn man nur ihr sichtbares Verhalten betrachtet. Aber ihre innere Wahrnehmung, ihr Sinn für die Dinge sind sehr unterschiedlich.

Denkt darüber nach. Wenn jemand etwas sagt, was euch wütend machen soll und ihr nehmt es einfach nicht an, denken die Leute vielleicht, dass ihr verrückt seid. Wenn ihr mit Anderen drüber spricht, verstehen sie

\* Arahant: „Ein Wertvoller“, komplett frei von Nichtwissen, erwacht.

es nicht so leicht. Denn es muss verinnerlicht werden, um es wirklich zu verstehen.

Zum Beispiel lieben die Menschen in diesem Land Schönheit. Wenn ihr nur sagt: „Nein, diese Dinge sind nicht wirklich schön“, wollen sie nicht zuhören. Wenn ihr über „Altern“ sprecht, sind sie nicht zufrieden; vom „Tod“ wollen sie nichts hören. Das heißt, sie sind nicht so weit, zu verstehen. Wenn sie euch nicht glauben, nehmt es ihnen nicht übel. Es ist, als ob ihr versucht, mit ihnen zu handeln, ihnen etwas Neues zu geben, um das zu ersetzen, was sie haben. Aber sie sehen keinen Wert in dem, was ihr anbietet. Wenn das, was ihr habt, von offenbar höchstem Wert ist, akzeptieren sie es natürlich. Aber warum glauben sie euch nicht? Eure Weisheit reicht ihnen nicht. Also seid nicht böse auf sie: „Was ist los mit dir? Du bist verrückt!“ Macht das nicht. Ihr müsst euch zuerst selbst unterrichten, die Wahrheit des Dhamma in euch selbst etablieren. Wenn ihr danach den richtigen Weg entwickelt, um es den anderen zu erklären, dann akzeptieren sie sie.

Manchmal belehrt der Ajahn die Schüler, aber sie glauben nicht, was er sagt. Das könnte euch verärgern, aber anstatt sich aufzuregen, ist es besser, den Grund herauszufinden, warum sie es nicht glauben: Das, was ihr anbietet, hat wenig Wert für sie. Wenn ihr etwas Wertvolleres anbietet als das, was sie haben, wollen sie es natürlich auch.

Wenn ihr drauf und dran seid, euch über eure Schüler zu ärgern, solltet ihr über das Gesagte nachdenken, und dann könnt ihr euren Ärger aufhalten. Es macht wirklich keinen Spaß, wütend zu sein. Um seine Schüler dazu zu bringen, den Dhamma zu verwirklichen, lehrte der Buddha einen einzigen Weg, aber mit unterschiedlichen Ausprägungen. Er benutzte nicht nur eine Form des Lehrens. Und er präsentierte den Dhamma nicht auf die gleiche Weise für alle. Aber er lehrte zu einem einzigen Zweck, nämlich Leiden zu überwinden. Alle Meditationen, die er lehrte, hatten nur diesen einen Zweck.

Das Leben der Menschen in Europa ist schon sehr belastet. Wenn ihr versucht, ihnen etwas Großes und Kompliziertes aufzuerlegen, kann das zu viel sein. Was solltet ihr tun? Irgendwelche Vorschläge? Wenn jemand

etwas zu sagen hat, jetzt ist es an der Zeit. Wir haben diese Chance nicht noch einmal. Oder, wenn ihr nichts zu besprechen habt, wenn ihr keine Zweifel mehr habt, dann seid ihr wohl alle *paccekabuddhas*.

In Zukunft werden manche von euch Dhamma-Lehrer sein. Dann unterrichtet ihr andere. Wenn ihr andere unterrichtet, unterrichtet ihr auch euch selbst. Stimmt ihr mir zu? Eure eigene Geschicklichkeit und eure eigene Weisheit nehmen zu. Eure Fähigkeit der Kontemplation wird besser.

Zum Beispiel unterrichtet ihr jemanden zum ersten Mal und dann beginnt ihr euch zu fragen, warum es so ist, wie es ist; was es für eine Bedeutung hat. So fängt es an. Dann werdet ihr kontemplieren wollen, was es wirklich bedeutet. Während ihr andere unterrichtet, unterrichtet ihr so auch euch selbst. Wenn ihr Achtsamkeit habt, wenn ihr Meditation praktiziert, ist das so. Glaubt nicht, ihr unterrichtet nur andere. Ihr unterrichtet auch euch selbst. Dann verliert ihr nichts.

AJAHN SUMEDHO: Es sieht so aus, als würden die Menschen auf der Welt immer gleichrangiger. Die Ideen von Klasse und Kaste verschwinden langsam und verändern sich. Manche Leute glauben an Astrologie und sagen, dass es in einigen Jahren große Naturkatastrophen geben wird, die für die Welt viel Leid bedeuten. Ich weiß nicht wirklich, ob es wahr ist, aber sie denken, wir können dann die Situation nicht bewältigen, weil unser Leben zu weit von der Natur entfernt ist und weil wir von Maschinen abhängen, um unser bequemes Leben zu führen. Sie sagen, dass es viele Veränderungen in der Natur geben wird, wie zum Beispiel Erdbeben, die niemand voraussehen kann.

AJAHN CHAH: Sie reden, um Menschen Leid zuzufügen.

AJAHN SUMEDHO: Richtig. Wenn wir keine Achtsamkeit haben, können wir deswegen wirklich leiden.

AJAHN CHAH: Der Buddha lehrte mit Blick auf die Gegenwart. Er hat uns nicht geraten, uns Sorgen zu machen, was in zwei oder drei Jahren passieren könnte. In Thailand kommen Leute zu mir und sagen: „Oh, Luang Por, die Kommunisten kommen! Was sollen wir tun?“ Ich frage:

„Wo sind diese Kommunisten?“ „Nun, sie können jeden Tag kommen“, sagen sie.

Wir hatten Kommunisten seit unserer Geburt. Ich denke nicht weiter darüber nach. Es gibt immer Hindernisse und Schwierigkeiten im Leben; mit dieser Einstellung verschwinden die „Kommunisten“ und mit ihr sind wir nicht achtlos. Wenn man darüber nachdenkt, was in vier oder fünf Jahren passieren könnte, blickt man zu weit. Sie sagen: „In zwei oder drei Jahren wird Thailand kommunistisch sein!“ Seit meiner Geburt war mir klar, die Kommunisten sind da, und so habe ich immer mit ihnen diskutiert, bis heute. Aber die Leute verstehen nicht, wovon ich spreche.

Es ist die Wahrheit! Astrologie kann darüber sprechen, was in zwei Jahren passiert. Aber was die Gegenwart angeht, wissen sie nicht, was sie sagen sollen. Der Buddhismus befasst sich mit den aktuellen Dingen und bereitet sich auf alles gut vor, was geschehen könnte. Was auch immer in der Welt passieren mag, wir müssen nicht zu sehr besorgt sein. Wir üben einfach, Weisheit in der Gegenwart zu entwickeln und tun das, was wir tun müssen, jetzt und nicht morgen. Ist es nicht besser so? Wir können auf ein Erdbeben warten, das in drei oder vier Jahren kommt, aber eigentlich beben die Dinge heute. Amerika bebt wirklich. Die Gemüter der Menschen sind so wild – das ist euer Beben, gerade hier. Aber die Leute sehen das nicht.

Große Erdbeben ereignen sich nur in langen Zeitabständen, aber die Erde unseres Geistes bebt immer, jeden Tag, jeden Augenblick. In meinem Leben habe ich noch nie ein ernstes Erdbeben erlebt, aber das Beben des Geistes ist immer da, schüttelt uns und wirft uns um. Der Buddha wollte, dass wir gerade das in den Blick nehmen. Aber vielleicht wollen die Leute das nicht hören.

Dinge passieren aufgrund von Ursachen. Sie hören auf, weil die Ursachen aufhören. Wir brauchen uns um astrologische Vorhersagen keine Sorgen zu machen. Wir können nur wissen, was jetzt passiert. Jedoch fragt jeder nach der Zukunft.

In Thailand kommen Beamte zu mir und sagen: „Das ganze Land wird kommunistisch! Was tun wir, wenn das passiert?“

„Wir wurden geboren – was machen wir damit? Ich habe nicht viel über dieses Problem nachgedacht. Ich habe immer gedacht, seit dem Tag meiner Geburt sind die ‚Kommunisten‘ hinter mir her.“ Auf diese Antwort wissen sie nichts zu sagen. Es nimmt ihnen den Wind aus den Segeln.

Die Leute mögen über die Gefahren sprechen, wenn die Kommunisten in ein paar Jahren die Macht übernehmen. Aber der Erwachte hat uns gelehrt, uns jetzt, in der Gegenwart, vorzubereiten; uns bewusst zu sein und die Gefahren zu betrachten, mit denen wir in diesem Leben konfrontiert werden. Das ist das große Thema. Seid nicht achtlos! Sich auf die Astrologie zu verlassen, um zu hören, was in ein paar Jahren geschehen wird, trifft nicht den Punkt. Wenn ihr euch auf „Buddhologie“ verlasst, braucht ihr nicht über die Vergangenheit zu grübeln und ihr braucht euch nicht um die Zukunft zu sorgen. Schaut auf die Gegenwart. Ursachen entstehen in der Gegenwart, also beobachtet sie in der Gegenwart.

Leute, die jene Dinge sagen, bringen andere nur dazu, zu leiden. Aber wenn jemand so redet, wie ich es tue, sagen die Leute, er sei verrückt. In der Vergangenheit gab es immer Bewegung, aber nur in geringem Maße, also bemerkte man es nicht. Sumedho, zum Beispiel, als du geboren wurdest, warst du so groß wie jetzt? Nein, das ist das Ergebnis von Bewegung und Veränderung. Ist Veränderung gut? Natürlich ist sie das; wenn es keine Bewegung oder Veränderung gäbe, wäret ihr alle niemals groß geworden. Wir brauchen natürliche Transformation nicht zu fürchten.

Wenn ihr den Dhamma betrachtet, weiß ich nicht, worüber ihr sonst noch nachdenken müsstet. Wenn jemand vorhersagt, was in ein paar Jahren passieren wird, sollten wir das abwarten, bevor wir handeln. Wir können nicht auf diese Art und Weise leben. Was auch immer wir tun müssen, wir müssen jetzt handeln, ohne darauf zu warten, dass etwas Bestimmtes passiert.

Heutzutage ist die Bevölkerung in ständiger Bewegung. Die vier Elemente sind in Bewegung. Erde, Wasser, Feuer und Luft bewegen sich. Aber die Menschen erkennen die Bewegung der Erde nicht. Sie schauen nur auf ihre Umgebung und sehen sie nicht.

In der Zukunft, wenn Leute miteinander verheiratet sind und mehr als ein oder zwei Jahre zusammenbleiben, wird man denken, dass etwas mit ihnen nicht stimmt. Ein paar Monate sind dann der Standard. So wie diese Sache sind alle Dinge in ständiger Bewegung; der Grund ist der menschliche Geist, der sich bewegt. Ihr müsst nicht die Astrologie befragen. Schaut auf die Buddhologie und ihr werdet es verstehen.

„Luang Por, wenn die Kommunisten kommen, wohin willst du dann gehen?“ Wohin sollte ich gehen? Wir sind geboren und unterliegen dem Altern, der Krankheit und dem Tod; wo könnten wir hingehen? Wir müssen hierbleiben und uns mit diesen Dingen beschäftigen. Wenn die Kommunisten übernehmen, werden wir in Thailand bleiben und damit leben. Müssen sie nicht auch Reis essen?\* Warum seid ihr so ängstlich?

Wenn ihr euch Sorgen macht, was in der Zukunft passieren könnte, dann nimmt das kein Ende. Da ist immer nur Verwirrung und Spekulation. Sumedho, weißt du, was in zwei oder drei Jahren passieren wird? Wird es ein großes Erdbeben geben? Wenn Leute dich nach diesen Dingen fragen, sag ihnen das: Ihr müsst nicht so weit auf Dinge vorausschauen, die ihr wirklich nicht sicher wissen könnt. Erzähle ihnen von der Bewegung und dem Beben, das immer da ist, von der Verwandlung, die es dir ermöglichte, so zu werden, wie du jetzt bist.

Die Leute denken, dass sie geboren wurden und nicht sterben wollen. Ist das richtig? Es ist, als würde man Wasser in ein Glas gießen, und erwarten, es würde sich nicht füllen. Wenn ihr Wasser hineingießt, könnt ihr nicht erwarten, dass das Glas nicht voll wird. Aber die Leute denken so: Sie sind geboren, wollen aber nicht sterben. Ist das richtig? Denkt darüber nach. Wenn Menschen geboren werden, aber niemals sterben, bringt das Glück? Wenn niemand, der in die Welt kommt, stirbt, wird alles viel schlimmer kommen. Wenn niemand stirbt, essen wir wahrscheinlich am Ende alle Exkremete! Wo würden wir alle bleiben? Es ist, als würde ich unaufhörlich Wasser in das Glas gießen, aber nicht wollen, dass es voll wird. Wir sollten die Dinge wirklich durchdenken. Wir sind geboren, wollen aber nicht sterben. Wenn wir wirklich nicht sterben wollen, sollten

\*Oder: Auch die Kommunisten lassen uns noch unseren Reis essen, nicht wahr?



wir das Todlose (*amata dhamma*) erkennen, wie es der Buddha lehrte. Wisst ihr, was *amata dhamma* bedeutet?

Es ist das Todlose – obwohl ihr sterbt, ist es, als würdet ihr nicht sterben, weil ihr weise seid. Nicht sterben, nicht geboren werden. So können die Dinge zu einem Ende gebracht werden. Geboren zu sein und sich Glück und Freude zu wünschen, ohne zu sterben, ist der ganz und gar falsche Weg. Aber das ist es, was die Menschen wollen, also gibt es für sie kein Ende des Leidens. Ein Mensch, der Dhamma praktiziert, leidet nicht. Gut, gewöhnliche Mönche leiden immer noch, weil sie den Weg der Praxis noch nicht vollendet haben. Sie haben *amata dhamma* nicht erkannt, also leiden sie immer noch. Sie sind immer noch dem Tod unterworfen.

*Amata dhamma* ist das Todlose. Wir sind geboren aus dem Mutterleib, können wir den Tod vermeiden? Abgesehen von der Erkenntnis, dass es kein wirkliches Selbst gibt, gibt es keine Möglichkeit, den Tod zu vermeiden. „Ich“ sterbe nicht; *sankhāra* verändern sich gemäß ihrer Natur.

Das ist schwer zu sehen. Die Leute können nicht so denken. Ihr müsst frei werden von Weltlichkeit, wie Sumedho. Ihr müsst das große, bequeme Zuhause und die Welt des Fortschritts verlassen, wie es der Buddha getan hat. Wenn der Buddha in seinem königlichen Palast geblieben wäre, wäre er nicht der Buddha geworden. Indem er den Palast verließ und in den Wäldern lebte, erreichte er sein Ziel. Das Leben der Freude und des Vergnügens im Palast war nicht der Weg zum Erwachen.

Wer hat dir von den astrologischen Vorhersagen erzählt?

AJAHN SUMEDHO: Viele Leute reden darüber, oft nur wie über ein Hobby oder mit beiläufigem Interesse.

AJAHN CHAH: Wenn es wirklich so ist, wie sie sagen, was bedeutet das für uns? Zeigen sie irgendeinen Weg, dem man folgen kann? Aus meiner Sicht lehrte der Erwachte sehr klar: Wir können uns sehr vieler Dinge nicht sicher sein, angefangen bei unserer Geburt. Astrologie mag über Monate oder Jahre in die Zukunft blicken, aber der Buddha blickt auf den Moment der Geburt. Wenn wir die Zukunft voraussagen, können die Leute Angst

bekommen, was passieren könnte. In Wahrheit ist die Unsicherheit immer da, von Geburt an.

Die Leute glauben solche Reden wahrscheinlich nicht, oder?

Wenn du (spricht zu einem anwesenden Nichtordinierten) Angst hast, dann denk darüber nach: Nimm an, du seist wegen eines Verbrechens verurteilt worden, das die Todesstrafe fordert; und in sieben Tagen wirst du hingerichtet. Was ginge dir durch den Kopf? Das ist meine Frage an dich. Wenn du in sieben Tagen hingerichtet wirst, was wirst du tun? Wenn du darüber nachdenkst und noch einen Schritt weiter gehst, wirst du feststellen, dass wir alle zum Tode verurteilt sind, nur wissen wir nicht, wann es passieren wird. Es könnte früher sein als in sieben Tagen.

Seid ihr euch bewusst, dass ihr unter diesem Todesurteil steht?

Wenn ihr gegen das Gesetz verstoßen hättet und zum Tode verurteilt wärt, dann wärt ihr höchst beunruhigt. Meditation über den Tod bedeutet, sich an unseren Tod zu erinnern und daran, dass er sehr bald eintreten könnte. Aber ihr denkt nicht darüber nach, also meint ihr, ihr lebt bequem. Wenn ihr wirklich darüber nachdenkt, bringt es euch dazu, den Dhamma voller Hingabe zu praktizieren. Also lehrte uns der Buddha, die Erinnerung an den Tod regelmäßig zu üben. Diejenigen, die sich nicht daran erinnern, leben voller Angst. Sie kennen sich nicht. Aber wenn ihr euch wirklich daran erinnert und euch eurer selbst bewusst seid, bringt es euch dazu, den Dhamma ernsthaft praktizieren zu wollen und frei zu sein von Angst.

Wenn ihr dieses Todesurteil kennt, wollt ihr eine Lösung finden. Im Allgemeinen hören Menschen solche Vorträge nicht gern. Bedeutet das nicht, dass sie vom wahren Dhamma weit entfernt sind? Der Erwachte drängte uns, uns an den Tod zu erinnern, aber die Leute werden durch solche Reden verärgert. Das ist das *kamma* der Wesen. Sie wissen zwar etwas darüber, aber das Wissen ist noch nicht klar.

## 11.

---

# Das Herz läutern

HEUTZUTAGE SUCHEN DIE MENSCHEN überall nach Verdienst.\* Und sie scheinen immer einen Zwischenstopp in Wat Pah Pong zu machen. Wenn nicht auf dem Hinweg, dann auf der Rückfahrt. Wat Pah Pong ist zu einem Zwischenstopp geworden. Manche Leute haben es so eilig, dass ich nicht einmal die Chance habe, sie zu sehen oder mit ihnen zu sprechen. Die meisten von ihnen sind auf der Suche nach Verdienst. Ich sehe nicht viele, die nach einem Ausweg aus ihrem Fehlverhalten suchen. Sie sind so entschlossen, Verdienst zu erlangen, dass sie nicht einmal wissen, was sie damit tun sollten. Es ist, als versuchte man, ein ungewaschenes, schmutziges Tuch zu färben.

Mönche sprechen geradeheraus, aber für die meisten Leute ist es schwer, solche Belehrungen in die Praxis umzusetzen. Es ist so schwer, weil sie es nicht verstehen. Wenn sie es verstehen würden, wäre es viel einfacher. Angenommen, es gäbe ein Loch, mit etwas darin unten auf dem Boden. Jeder, der seine Hand in das Loch steckt und den Boden nicht erreicht, würde sagen, das Loch sei zu tief. Hundert oder tausend Menschen, die ihre Hände in dieses Loch stecken würden, würden alle sagen, das Loch sei zu tief. Niemand würde sagen, sein Arm sei zu kurz!

\* Die Suche nach Verdienst ist ein häufig verwendeter thailändischer Ausdruck. Er bezieht sich auf den Brauch, Klöster oder „Wats“ zu besuchen, verehrten Lehrern Respekt zu erweisen und Gaben darzubringen.

So viele Menschen suchen nach Verdienst. Früher oder später müssen sie anfangen, nach einem Ausweg aus ihrem Fehlverhalten zu suchen. Aber nicht viele Menschen sind daran interessiert. Die Lehre des Buddha ist so kurz und bündig, aber die meisten Menschen gehen einfach daran vorbei, genau wie sie durch Wat Pah Pong gehen. Für die meisten Menschen ist der Dhamma nur eine Zwischenstation.

Nur drei Worte, kaum etwas dran: *Sabba-pāpassa-akaraṇaṃ*: Alles Fehlverhalten unterlassen. Das ist die Lehre aller Buddhas. Das ist das Herz des Buddhismus. Aber die Leute setzen sich darüber hinweg, sie wollen es nicht. Der Verzicht auf jegliches Fehlverhalten, sei es groß oder klein, sei es eine körperliche, verbale oder geistige Handlung, das ist die Lehre der Buddhas.

Wenn wir ein Stück Stoff färben wollen, müssen wir es zuerst waschen. Aber die meisten Leute tun das nicht. Ohne das Tuch zu prüfen, tauchen sie es sofort in die Farbe. Wenn das Tuch schmutzig ist, macht das Färben es noch schlechter als vorher. Denkt darüber nach. Einen schmutzigen alten Lappen zu färben, würde das gut aussehen?

Versteht ihr? So lehrt es der Buddhismus, aber die meisten Menschen ignorieren es einfach. Sie wollen nur gute Taten vollbringen, aber ihr Fehlverhalten nicht aufgeben. Es ist, als würde man sagen: „Das Loch ist zu tief.“ Alle sagen, das Loch sei zu tief, niemand sagt, sein Arm sei zu kurz. Wir müssen zu uns selbst zurückkehren. Diese Lehre verlangt von euch, einen Schritt zurückzutreten und euch selbst zu betrachten.

Manchmal suchen sie nach Verdienst, indem sie zusammen mit dem Bus irgendwohin fahren. Vielleicht streiten sie während der Fahrt miteinander oder sie betrinken sich sogar. Fragt sie, wohin sie gehen, und sie sagen, sie suchen nach Verdienst. Sie wollen Verdienst, aber sie geben das Laster nicht auf. Auf diese Weise werden sie niemals Verdienst erwerben.

So sind die Menschen. Ihr müsst genau hinsehen, euch selbst betrachten. Der Buddha empfahl in allen Situationen Rückbesinnung und Selbstgewahrsein. Fehlverhalten entsteht durch körperliche, verbale und mentale Handlungen. Die Quelle alles Guten und Bösen, von Wohlergehen und Schaden liegt in unseren Handlungen, unserer Sprache und unse-

ren Gedanken. Habt ihr heute eure Handlungen, euer Reden und eure Gedanken dabei? Oder habt ihr sie zu Hause gelassen? Hierhin müsst ihr schauen, genau hierhin. Ihr braucht nicht weit weg von euch zu suchen. Schaut euch eure Handlungen an, eure Rede und eure Gedanken. Prüft, ob euer Verhalten fehlerhaft ist oder nicht.

Die Leute schauen sich diese Dinge nicht wirklich an. So wie eine Hausfrau, die mit finsterem Blick das Geschirr spült. Sie ist so darauf bedacht, das Geschirr zu reinigen, sie merkt gar nicht, dass ihr eigener Geist schmutzig ist! Ist euch das schon einmal aufgefallen? Sie sieht nur das Geschirr. Sie schaut nicht genau genug hin, nicht wahr? Ich vermute, manche von euch haben das schon erlebt. Darauf müsst ihr achten. Die Menschen konzentrieren sich auf das Spülen des Geschirrs, aber ihren Geist lassen sie so schmutzig, wie er ist. Das ist nicht gut, sie vergessen sich selbst.

Weil sie sich ihrer selbst nicht gewahr sind, können die Leute alle möglichen schlechten Taten begehen. Sie schauen nicht auf ihren eigenen Geist. Wenn Leute etwas Schlechtes tun wollen, prüfen sie zuerst, ob jemand sie sieht. „Sieht mich meine Mutter?“ „Mein Mann?“ „Meine Kinder?“ „Sieht mich meine Frau?“ Wenn niemand zusieht, dann legen sie los und tun es einfach. Damit beleidigen sie sich selbst. Sie sagen, niemand sieht mich, also machen sie schnell, bevor sie jemand entdeckt. Und was ist mit ihnen selbst? Sind sie nicht auch „Jemand“?

Versteht ihr? Weil sie sich so selbst übersehen, finden sie nie das, was von echtem Wert ist, sie finden nie den Dhamma. Wenn ihr euch anschaut, dann seht ihr euch selbst. Wann immer ihr im Begriff seid, etwas Schlechtes zu tun, wenn ihr euch rechtzeitig darüber klar werdet, könnt ihr innehalten. Wenn ihr etwas Lohnendes tun wollt, schaut euch euren Geist an. Wenn ihr wisst, wie man sich selbst betrachtet, dann kennt ihr Recht und Unrecht, Schaden und Nutzen, Laster und Tugend. Das sind die Dinge, die wir kennen sollten.

Wenn ich nicht über diese Dinge sprechen würde, würdet ihr sie nie erfahren. Euer Geist ist voller Gier und Täuschung, aber ihr wisst es nicht. Und ihr erkennt auch nichts, wenn ihr immer nach außen schaut. Das ist das Problem mit Leuten, die nicht auf sich selbst schauen. Wenn ihr nach

innen schaut, seht ihr Gut und Böse. Wenn wir das Gute sehen, können wir es uns zu Herzen nehmen und entsprechend üben.

Das Schlechte aufgeben, das Gute praktizieren; das ist das Herz des Buddhismus. *Sabba-pāpassa-akaraṇaṃ* – kein Fehlverhalten begehen, weder mit dem Körper, der Sprache noch mit dem Geist. Das ist die richtige Praxis, die Lehre der Buddhas. Jetzt ist „unser Tuch“ sauber.

Dann haben wir *kusalassūpasampadā* – den Geist tugendhaft und geschickt machen. Wenn der Geist tugendhaft und geschickt ist, müssen wir nicht mit dem Bus durch die Gegend fahren, um nach Verdienst zu suchen. Selbst wenn wir zu Hause sitzen, können wir Verdienst erlangen. Aber die meisten Menschen suchen einfach überall nach Verdienst, ohne ihre Laster aufzugeben. Sie kehren mit leeren Händen nach Hause zurück, mit ihren alten, sauren Gesichtern. Dort spülen sie das Geschirr mit säuerlichem Gesicht, nur darauf bedacht, es sauber zu kriegen. Da schauen die Menschen nicht hin, sie sind weit weg von Verdienst.

Wir wissen vielleicht von diesen Dingen, aber wir wissen nicht wirklich, ob wir in unserem eigenen Geist unwissend sind. Der Buddhismus erreicht unser Herz nicht. Wenn unser Geist gut und tugendhaft ist, ist er glücklich. Unsere Herzen lächeln. Aber die meisten von uns finden kaum Zeit zum Lächeln, nicht wahr? Wir können nur lächeln, wenn es in unserem Sinn läuft. Das Glück der meisten Menschen hängt davon ab, dass die Dinge nach ihrem Geschmack laufen. Sie müssen jeden auf der Welt dazu bringen, nur angenehme Dinge zu sagen. Findet ihr so Glück im Leben? Ist es möglich, dass jeder auf der Welt nur angenehme Dinge sagt? Wenn ihr solche Bedingungen stellt, wann werdet ihr jemals Glück finden?

Wir müssen den Dhamma benutzen, um Glück zu finden. Was auch immer es sein mag, ob richtig oder falsch, klammert euch nicht blind daran. Erkennt es einfach und legt es dann ab. Wenn der Geist sich wohlfühlt, dann lächelt ihr. In dem Augenblick, in dem man Abneigung gegen etwas empfindet, wird der Geist schlecht. Dann ist überhaupt nichts gut.

*Sacittapariyodapanaṃ*: Nachdem Unreinheiten beseitigt wurden, ist der Geist frei von Sorgen; er ist friedvoll, freundlich und tugendhaft. Wenn der Geist strahlend ist und das Böse aufgegeben hat, herrscht immer Leichtig-

keit. Der ruhige und friedvolle Geist ist der wahre Inbegriff menschlicher Errungenschaften.

Wenn andere nach unserem Geschmack reden, lächeln wir. Wenn sie Dinge sagen, die uns nicht gefallen, runzeln wir die Stirn. Wie können wir jemals andere dazu bringen, jeden Tag nur Dinge zu sagen, die uns gefallen? Ist das möglich? Selbst eure eigenen Kinder, haben sie jemals Dinge gesagt, die euch missfallen? Habt ihr eure Eltern jemals verärgert? Nicht nur andere Menschen, sondern auch unser eigener Geist kann uns verärgern. Manchmal sind unsere eigenen Gedanken ziemlich unangenehm. Was kann man tun? Ihr könnt beim Spazierengehen plötzlich über einen Baumstumpf stolpern ... Bums! ... „Aua!“ ... Wo liegt das Problem? Wer hat wen getreten? Wem gebt ihr die Schuld? Es ist euer eigenes Verschulden. Sogar unser eigener Geist kann uns unangenehm sein. Wenn ihr überlegt, werdet ihr mir zustimmen. Manchmal machen wir Dinge, die wir sogar selbst nicht mögen. Ihr könnt nur „Verdammt!“ sagen. Man kann niemanden sonst beschuldigen.

Verdienst oder Segen im buddhistischen Sinn zu erlangen, bedeutet, das Falsche aufzugeben. Wenn wir das Falsche aufgeben, dann liegen wir nicht mehr falsch. Ohne Stress herrscht Ruhe. Der ruhige Geist ist ein reiner und klarer Geist, ein Geist der keine ärgerlichen Gedanken hegt.

Wie könnt ihr den Geist klar machen? Einfach indem ihr ihn erkennt. Ihr denkt zum Beispiel: „Heute bin ich wirklich schlecht gelaunt, alles nervt mich, sogar die Teller im Schrank.“ Ihr könntet jeden einzelnen an die Wand werfen. Alles sieht übel aus – die Hühner, die Enten, die Katzen und Hunde ... Ihr hasst sie alle. Alles, was euer Partner sagt, klingt aggressiv. Selbst wenn ihr in euren eigenen Geist schaut, seid ihr nicht zufrieden. Was könnt ihr in einer solchen Situation tun? Wo kommt all dieses Leiden her? Man bezeichnet das als „keinen Verdienst haben“. In Thailand gibt es heutzutage ein Sprichwort: „Wenn jemand stirbt, ist sein Verdienst beendet“. Aber das ist nicht immer der Fall. Ziemlich viele Menschen leben noch und haben ihren Verdienst schon jetzt beendet, nämlich die, die Verdienst gar nicht kennen. Der unreine Geist sammelt nur mehr und mehr Schlechtes.

Diese Touren, um Verdienst zu sammeln, sind wie ein schönes Haus zu bauen, ohne den Bauplatz vorzubereiten. Bald stürzt das Haus ein, nicht wahr? Das Design war nicht gut. Jetzt müsst ihr es noch einmal versuchen, aber auf eine andere Art und Weise. Ihr müsst in euch selbst hinein schauen, auf die Fehler eurer Handlungen, eures Redens und eurer Gedanken schauen. Wo sonst solltet ihr üben, außer mit euren Handlungen, Worten und Gedanken? Die Leute gehen in die Irre. Sie wollen den Dhamma praktizieren, wo es wirklich friedvoll ist, im Wald oder in Wat Pah Pong. Ist Wat Pah Pong friedvoll? Nein, nicht wirklich. Wirklich friedvoll ist es in eurem eigenen Heim.

Wenn ihr Weisheit habt, seid ihr frei von Sorgen, wo auch immer ihr hingeht. Die ganze Welt ist schon jetzt gut, so wie sie ist. Alle Bäume im Wald sind schon jetzt gut, so wie sie sind: große, kleine, alte, junge, hohle ... alle Arten. Sie sind einfach so, wie sie sind. Wir kennen jedoch ihre wahre Natur nicht und so zwingen wir ihnen unsere Meinung auf. „Oh, dieser Baum ist zu klein! Der Baum ist hohl!“ Die Bäume sind einfach Bäume, sie sind besser dran als wir.

Deshalb habe ich diese kleinen Gedichte hier an die Bäume heften lassen. Die Bäume können euch etwas lehren. Habt ihr von ihnen bereits etwas gelernt? Ihr solltet versuchen, mindestens eine Sache von ihnen zu lernen. Es gibt so viele Bäume, alle können euch etwas lehren. Der Dhamma ist überall, er ist in allem in der Natur. Das solltet ihr verstehen. Gebt dem Loch nicht die Schuld, weil es zu tief ist, schaut lieber eure Arme an! Wenn ihr das sehen könnt, werdet ihr glücklich sein.

Wenn ihr Verdienst erwerbt oder euch tugendhaft verhaltet, bewahrt das auf in eurem Geist. Das ist der beste Platz. Verdienste zu erwerben, wie ihr es heute getan habt, ist gut, aber es ist nicht der beste Weg. Gebäude zu bauen ist gut, aber es ist nicht die beste Sache. Das Beste ist es, den eigenen Geist in etwas Gutes zu verwandeln. Auf diese Weise findet ihr zur Güte, ob ihr hierherkommt oder zu Hause bleibt. Findet diese Vorzüglichkeit in eurem Geist. Äußere Dinge wie diese Halle hier sind genau wie die Rinde eines Baumes, sie sind nicht das „Kernholz“.



Wenn ihr weise seid, ist der Dhamma überall, wohin ihr auch schaut. Und wenn es euch an Weisheit mangelt, dann werden auch die guten Dinge schlecht. Woher kommt dieses Übel? Nur aus eurem eigenen Geist, genau da her. Schaut, wie der Geist sich ändert. Alles ändert sich. Eheleute kamen früher recht gut miteinander aus, sie konnten ganz fröhlich miteinander reden. Aber eines Tages wird die Stimmung schlecht, alles, was der Partner sagt, scheint ein Angriff zu sein. Der Geist ist schlecht geworden, er hat sich wieder verändert. So ist das.

Um also das Böse aufzugeben und das Gute zu kultivieren, müsst ihr nicht anderswo suchen. Wenn euer Geist schlecht geworden ist, schaut nicht auf diese oder jene Person. Schaut einfach auf euren eigenen Geist und findet heraus, woher diese Gedanken kommen. Warum denkt der Geist über solche Dinge nach? Ihr müsst verstehen, dass alle Dinge vergänglich sind. Liebe ist vergänglich, Hass ist vergänglich. Habt ihr jemals eure Kinder geliebt? Natürlich habt ihr das. Habt ihr sie jemals gehasst? Ich werde das für euch beantworten: manchmal schon, nicht wahr? Könnt ihr sie hinauswerfen? Nein, das könnt ihr nicht. Warum nicht? Kinder sind nicht wie Gewehrkegel, nicht wahr? \* Gewehrkegel werden nach außen abgefeuert, aber Kinder werden direkt zu den Eltern zurückgefeuert. Wenn sie schlecht sind, fällt es auf die Eltern zurück. Man könnte sagen, Kinder sind euer *kamma*. Es gibt gute und schlechte. Sowohl das Gute als auch das Schlechte sind in euren Kindern vorhanden. Aber auch die schlechten sind kostbar. Einer kann mit Polio geboren werden, verkrüppelt und deformiert und ist noch kostbarer als die anderen. Wann immer ihr das Haus verlasst, müsst ihr eine Nachricht hinterlassen: „Pass auf den Kleinen auf, er ist nicht so kräftig und braucht Hilfe“. Ihr liebt ihn noch mehr als die anderen.

Dann solltet ihr euch auf beides einstellen – auf Liebe und auf Hass. Betrachtet nicht nur die eine oder die andere Seite, sondern habt immer beide Seiten im Blick. Eure Kinder sind euer *kamma*, sie sind ihren Eignern angemessen. Sie sind euer *kamma*, also müsst ihr Verantwortung für sie

\* Das ist ein Wortspiel mit den thailändischen Wörtern „luhk“, was „Kinder“ bedeutet, und „luhk bpeun“, was wörtlich „Waffenkinder“ bedeutet ... das heißt Gewehrkegel.

übernehmen. Wenn sie euch wirklich Leid zufügen, erinnert euch einfach daran: „Es ist mein *kamma*.“ Wenn sie euch erfreuen, erinnert euch einfach daran. „Es ist mein *kamma*.“ Manchmal wird es zu Hause so frustrierend, dass ihr einfach nur noch weglaufen wollt. Es kann so schlimm werden, dass manche sogar darüber nachdenken, sich umzubringen! Es ist *kamma*. Wir müssen die Tatsache akzeptieren. Vermeidet schlechte Handlungen, dann seid ihr in der Lage euch selbst klarer zu sehen.

Deshalb ist es so wichtig, Dinge zu kontemplieren. Wer Meditation praktiziert verwendet normalerweise ein Meditationsobjekt, zum Beispiel *Buddho*, *Dhammo* oder *San-gho*. Aber ihr könnt es noch kürzer machen. Wann immer ihr euch ärgert, wenn euer Geist schlecht wird, sagt einfach „So!“ Wenn es euch besser geht, sagt einfach „So! Es ist nicht sicher.“ Wenn ihr jemanden liebt, sagt einfach „So!“ Wenn ihr das Gefühl habt, wütend zu werden, sagt einfach „So!“ Habt ihr das verstanden? Ihr müsst nicht in den *Tipiṭaka*\* schauen. Einfach „So!“ Und das bedeutet „es ist vergänglich“. Liebe ist vergänglich, Hass ist vergänglich, Gut ist vergänglich, Böse ist vergänglich. Wie könnten sie dauerhaft sein? Wo gibt es Beständigkeit in ihnen?

Man könnte sagen, dass sie dauerhaft sind, insofern als sie immer vergänglich sind. In dieser Hinsicht sind sie sicher, sie werden nie anders sein. In der einen Minute ist Liebe, in der nächsten Hass. So sind die Dinge. In diesem Sinne sind sie dauerhaft. Deshalb sage ich, wann immer Liebe entsteht, sagt „So!“. Das spart viel Zeit. Ihr müsst nicht *aniccam*\*\* , *dukkham*, *anattā* sagen. Wenn ihr kein langes Meditationsthema wollt, nehmt dieses einfache Wort. Wenn Liebe entsteht, bevor ihr euch wirklich in ihr verliert, sagt euch einfach „So!“. Das ist genug.

Alles ist vergänglich und ist nur insofern dauerhaft, als es immer vergänglich ist. „Nur so viel“ zu sehen, bedeutet, das Herz des Dhamma zu sehen, den wahren Dhamma.

Nun, wenn alle öfter „So!“ sagten, sich auf ein solches Training einlassen würden, dann würde das Festhalten immer weniger werden. Die Leute

\* *Tipiṭaka*: der buddhistische Pāli Kanon.

\*\* *Anicca*: unbeständig, unstetig, veränderlich.

klebten nicht mehr so sehr an Liebe und Hass. Sie klammerten sich nicht an die Dinge. Sie vertrauten auf die Wahrheit, nicht auf andere Dinge. Nur so viel zu erkennen ist genug, was müsst ihr sonst noch wissen?

Nachdem ihr die Lehre gehört habt, solltet ihr versuchen, euch auch daran zu erinnern. Woran genau solltet ihr euch erinnern? Meditiert ... Habt ihr verstanden? Wenn ihr versteht, macht es klick mit dem Dhamma, und der Geist hält inne. Wenn Ärger im Geist ist, dann einfach „So!“ sagen. Das reicht, der Ärger hört sofort auf. Wenn ihr es noch nicht versteht, schaut euch die Sache genau an. Wenn Verständnis vorhanden ist und Ärger im Geist entsteht, könnt ihr ihn einfach mit „So!“ abschalten. Er ist vergänglich!

Heute hattet ihr die Gelegenheit, den Dhamma sowohl innerlich als auch äußerlich aufzunehmen. Nach innen dringen die Worte durch die Ohren in den Geist und bleiben dort. Wenn ihr nur so wenig nicht tun könnt, ist es nicht so gut, ihr verschwendet eure Zeit in Wat Pah Pong. Nehmt außen und innen auf. Dieser Kassettenrekorder hier ist nicht wichtig. Wirklich wichtig ist der „Rekorder“ im Geist. Der Kassettenrekorder ist nicht von Dauer, aber wenn der Dhamma wirklich im Herzen angekommen ist, bleibt er dort. Und ihr müsst kein Geld für Batterien verschwenden.



## 12.

---

### Warum sind wir hier?

WÄHREND DIESES REGENZEIT-RETREATS habe ich nicht viel Kraft, es geht mir nicht gut, also bin ich in die Berge gekommen, um an der frischen Luft zu sein. Die Leute kommen mich besuchen, aber ich kann sie nicht mehr so wie früher empfangen, weil meine Stimme fast verstummt ist und mein Atem fast verschwunden. Ihr könnt es als einen Segen betrachten, dass ihr diesen Körper hier noch sitzen seht. Es ist ein Segen an sich. Bald könnt ihr ihn nicht mehr sehen. Der Atem wird zu Ende gehen, die Stimme wird verschwinden. Im Einklang mit ihren unterstützenden Faktoren werden sie gehen, wie alle zusammengesetzten Dinge. Der Buddha nannte es *khaya-vayaṃ*, den Verfall und die Auflösung aller bedingten Phänomene.

Wie verfallen sie? Stellt euch ein Stück Eis vor. Ursprünglich war es einfach Wasser. Die Leute frieren es ein und es wird zu Eis. Aber es dauert nicht lange, bis es wieder geschmolzen ist. Nehmt einen großen Eisblock, sagen wir, so groß wie dieses Tonbandgerät hier, und lasst ihn in der Sonne liegen. Ihr könnt sehen, wie er dahin schwindet, genau wie der Körper. Er löst sich allmählich auf. Nach wenigen Stunden oder sogar nur nach Minuten bleibt nur noch eine Wasserpfütze übrig. Das nennt man *khaya-vayaṃ*, den Verfall und die Auflösung aller zusammengesetzten Dinge. Das ist schon lange so, seit Anbeginn der Zeit. Wenn wir geboren werden, bringen wir diese innewohnende Natur mit in die Welt, wir können ihr nicht entgehen. Bei der Geburt bringen wir Alter, Krankheit und Tod mit.

Daher sprach der Buddha von *khaya-vayaṃ*, dem Verfall und der Auflösung aller zusammengesetzten Dinge. Wir alle, die wir jetzt hier in diesem Saal sitzen, Mönche, Novizen, männliche und weibliche Laien, sind ausnahmslos „Klumpen des Verfalls“. Im Moment ist der Klumpen hart, wie ein Eisblock. Er beginnt als Wasser, wird für eine Weile zu Eis und schmilzt dann wieder. Könnt ihr diesen Verfall in euch selbst sehen? Schaut euch euren Körper an. Er altert jeden Tag – Haare altern, Nägel altern – alles altert!

Ihr wart früher nicht so wie heute, oder? Ihr wart wahrscheinlich viel kleiner. Jetzt seid ihr erwachsen und reifer geworden. Von nun an werdet ihr verfallen und dem Weg der Natur folgen. Der Körper nimmt ab wie der Eisblock. Bald ist alles weg, genau wie der Eisblock. Alle Körper setzen sich zusammen aus den vier Elementen Erde, Wasser, Wind und Feuer. Ein Körper ist das Zusammenfließen von Erde, Wasser, Wind und Feuer, das wir als eine Person bezeichnen. Er ist eigentlich schwer zu benennen, aber jetzt nennen ihn eine „Person“. Wir sind betört davon, nennen sie einen Mann, eine Frau, geben ihr Namen, nennen sie Herr, Frau und so weiter, damit wir uns gegenseitig leichter identifizieren können. Aber eigentlich ist niemand da. Es gibt nur Erde, Wasser, Wind und Feuer. Wenn sie in dieser bekannten Form zusammenkommen, bezeichnen wir das Ergebnis als „Person“. Begeistert euch nicht dafür. Wenn ihr wirklich nachschaut, ist niemand da.

Das, was im Körper fest ist, das Fleisch, die Haut, die Knochen und so weiter, wird Erdelement genannt. Die Teile des Körpers, die flüssig sind, sind das Wasserelement. Die Wärme im Körper ist das Feuerelement, während die Winde, die durch den Körper strömen, das Windelement bilden.

In Wat Pah Pong haben wir einen Körper, der weder männlich noch weiblich ist: Es ist das Skelett, das in der Haupthalle hängt. Wenn man es betrachtet, hat man nicht das Gefühl, es sei ein Mann oder eine Frau. Die Leute fragen sich gegenseitig, ob es ein Mann oder eine Frau wäre, und sie können sich bloß verständnislos anschauen. Es ist nur ein Skelett, die Haut und das Fleisch sind verschwunden.

Die Menschen wissen nichts von diesen Dingen. Manche betreten die Haupthalle von Wat Pah Pong, sehen das Skelett und laufen dann gleich wieder hinaus! Sie können es nicht ertragen, hinzusehen. Sie haben Angst, Angst vor dem Skelett. Ich denke, diese Leute haben sich noch nie zuvor selbst gesehen. Weil sie Angst vor dem Skelett haben, reflektieren sie nicht über seinen großen Wert. Um zum Kloster zu gelangen, mussten sie mit einem Auto fahren oder laufen; wenn sie keine Knochen hätten, wie sollte das dann gehen? Könnten sie so herumlaufen? Aber sie fahren mit ihren Autos nach Wat Pah Pong, gehen in die Haupthalle, sehen das Skelett und rennen gleich wieder hinaus! Sie haben so etwas noch nie zuvor gesehen. Sie sind damit geboren und dennoch haben sie es noch nie gesehen. Es ist ein großes Glück, dass sie es jetzt sehen können. Sogar ältere Menschen bekommen Angst vor dem Skelett. Was soll das Theater? Es zeigt, dass sie mit sich selbst überhaupt nicht im Kontakt sind, dass sie sich nicht wirklich kennen. Vielleicht gehen sie nach Hause und können noch drei oder vier Tage lang nicht richtig schlafen und doch schlafen sie mit einem Skelett! Sie ziehen sich damit an, essen mit ihm, machen alles damit und haben trotzdem Angst davor.

Das zeigt, wie wenig Kontakt Menschen zu sich selbst haben. Wie schade! Sie schauen immer nach außen, auf Bäume, auf andere Menschen, auf äußere Objekte und sagen: „Das ist groß“, „das ist klein“, „das ist kurz“, „das ist lang“. Sie sind so damit beschäftigt, andere Dinge anzuschauen, dass sie sich selbst nie sehen. Um ehrlich zu sein, sind die Leute wirklich zu bemitleiden; sie haben keine Zuflucht.

Für die Aufnahmezeremonie in den Mönchsorden müssen die Kandidaten die fünf grundlegenden Meditationsthemen lernen: *Kesā*, Kopfhaar; *lomā*, Körperhaar; *nakhā*, Nägel; *dantā*, Zähne; *taco*, Haut. Manche Studenten und gebildete Menschen kichern vor sich hin, wenn sie diesen Teil der Zeremonie hören. „Was will der Ajahn uns hier beibringen? Lehrt uns etwas über Haare, die wir schon seit Ewigkeiten haben. Das braucht er uns nicht zu erzählen, wir kennen es schon. Warum langweilt er uns damit, uns etwas beizubringen, das wir bereits kennen?“ Geistlose Menschen sind so, sie glauben, sie könnten die Haare schon sehen. Wenn ich zu ihnen sage „die Haare zu sehen“, dann meine ich, sie so zu sehen, **wie sie wirklich sind.**

Seht die Körperhaare, wie sie wirklich sind, seht Nägel, Zähne und Haut, wie sie wirklich sind. Das nenne ich „Sehen“ – nicht oberflächlich sehen, sondern sehen in Übereinstimmung mit der Wahrheit. Wir wären nicht so bis über die Ohren in den Dingen versunken, wenn wir sie so sehen könnten, wie sie wirklich sind. Haare, Nägel, Zähne, Haut – wie sind sie wirklich? Sind sie hübsch? Sind sie sauber? Sind sie wirklich substanzuell? Sind sie stabil? Nein, sie sind nichts davon. Sie sind nicht hübsch, aber wir stellen uns vor, sie seien es. Sie haben keine Substanz, aber wir stellen uns vor, sie hätten eine.

Haare, Nägel, Zähne, Haut – die Menschen hängen wirklich an diesen Dingen. Der Buddha hat sie als grundlegende Themen für die Meditation festgelegt, er hat uns gelehrt, sie zu erkennen. Sie sind vergänglich, unvollkommen und ohne Eigentümer. Sie gehören weder „mir“ noch „ihnen“. Wir werden mit diesen Dingen geboren und von ihnen getäuscht, aber in Wirklichkeit sind sie widerlich. Angenommen, wir hätten eine Woche lang nicht gebadet. Könnten wir es dann nahe beieinander aushalten? Wir würden wirklich schlecht riechen. Wenn Menschen viel schwitzen, zum Beispiel wenn viele Leute gemeinsam hart arbeiten, ist der Geruch schrecklich. Wir gehen nach Hause und waschen uns mit Wasser und Seife. Der Geruch verschwindet ein bisschen, der Duft der Seife ersetzt ihn. Wenn ihr Seife auf dem Körper verteilt, scheint er zu duften, aber in Wirklichkeit ist der schlechte Geruch des Körpers immer noch vorhanden, er wird nur vorübergehend unterdrückt. Wenn der Geruch der Seife verschwunden ist, kehrt der Geruch des Körpers wieder zurück.

Nun neigen wir zu der Ansicht, diese Körper seien hübsch, reizvoll, langlebig und stark. Wir denken gerne, dass wir niemals altern, krank werden oder sterben. Der Körper bezaubert und täuscht uns und so kennen wir die wahre Zuflucht in uns nicht. Der wahre Zufluchtsort ist der Geist. Der Geist ist unsere wahre Zuflucht. Diese Halle hier ist zwar ziemlich groß, kann aber kein echter Zufluchtsort sein. Tauben suchen hier Schutz, Geckos und Eidechsen. Wir denken vielleicht, der Saal gehöre uns, aber so ist es nicht. Wir leben hier zusammen mit allen anderen. Es ist nur ein vorübergehender Schutz, wir müssen ihn bald verlassen. Solche Unterkünfte nehmen die Menschen als Zuflucht.



Also empfahl der Buddha euch, eine Zuflucht zu suchen. Das heißt, euer wahres Herz zu finden. Das Herz ist sehr wichtig. Die Menschen betrachten normalerweise wichtige Dinge nicht, sie verbringen die meiste Zeit damit, sich mit unwichtigen Dingen zu beschäftigen. Wenn sie zum Beispiel das Haus putzen, mag es sein, dass sie aufräumen, das Geschirr abwaschen und so weiter, aber sie bemerken ihr eigenes Herz nicht. Ihr Herz mag in einem miserablen Zustand sein, sie sind wütend und spülen das Geschirr mit einem sauren Gesichtsausdruck. Sie erkennen nicht, dass ihre eigenen Herzen nicht sehr sauber sind. Das nenne ich „eine vorübergehende Unterkunft zur Zuflucht nehmen“. Sie verschönern ihr Zuhause, aber sie denken nicht daran, ihre eigenen Herzen zu verschönern. Sie untersuchen das Leiden nicht. Das Herz ist das Wichtige. Der Buddha hat gelehrt, Zuflucht in eurem eigenen Herzen zu finden: *Attā hi attano nātho* – „Sei dir selbst eine Zuflucht“. Wer sonst könnte eure Zuflucht sein? Die wahre Zuflucht ist das Herz, sonst nichts. Ihr könnt versuchen, euch auf andere Dinge zu verlassen, aber diese sind nicht sicher. Ihr könnt euch wirklich nur dann auf andere Dinge verlassen, wenn ihr bereits eine Zuflucht in euch selbst habt. Ihr müsst zuerst eine eigene Zuflucht haben, bevor ihr euch auf irgendetwas anderes verlassen könnt, sei es auf einen Lehrer, die Familie, Freunde oder Verwandte.

Ihr alle, sowohl Laien als auch Hauslose, die ihr heute zu Besuch gekommen seid, solltet dies in Betracht ziehen. Fragt euch: „Wer bin ich? Warum bin ich hier?“ Fragt euch: „Warum wurde ich geboren?“ Manche Leute wissen es nicht. Sie wollen glücklich sein, aber das Leiden hört nie auf. Reich oder arm, jung oder alt, alle leiden sie gleichermaßen. Es ist alles Leiden. Und warum? Weil sie nicht weise sind. Die Armen sind unglücklich, weil sie nicht genug haben, und die Reichen sind unglücklich, weil sie zu viel haben, um das sie sich kümmern müssen.

Vor langer Zeit habe ich als junger Novize einen Dhamma-Vortrag gehalten. Ich sprach über das Glück von Reichtum und Besitz, von Dienern und so weiter ... über hundert männliche Diener, hundert weibliche, hundert Elefanten, hundert Kühe, hundert Büffel ... einhundert von allem! Die Laien haben es begierig geschluckt. Aber könnt ihr euch vorstellen, euch um hundert Büffel zu kümmern? Oder um hundert Kühe, um hundert

männliche und weibliche Bedienstete? Könnt ihr euch vorstellen, sich um all das kümmern zu müssen? Würde das Spaß machen? Die Menschen betrachten diese Seite der Dinge nicht. Sie wollen die Kühe, die Büffel und die Diener besitzen, hunderte von ihnen haben. Aber ich sage, fünfzig Büffel wären zu viel. Es wäre schon zu viel, all diesen Viechern ein Seil umzulegen. Aber die Leute denken nicht darüber nach, sie denken nur an das Vergnügen des Erwerbens. Sie berücksichtigen die damit verbundenen Schwierigkeiten nicht.

Ohne Weisheit ist alles um uns herum eine Quelle des Leidens. Wenn wir weise sind, führen uns Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist aus dem Leiden heraus. Augen sind nicht unbedingt gute Dinge, müsst ihr wissen. Wenn ihr in schlechter Stimmung seid und andere Menschen seht, kann schon allein das euch wütend machen und euch den Schlaf rauben. Oder ihr könnt euch in andere verlieben. Liebe ist auch Leiden, wenn ihr nicht bekommt, was ihr haben wollt. Liebe und Hass sind beides Leiden, wegen des Verlangens. Wollen ist Leiden, nicht haben wollen ist Leiden. Dinge erwerben zu wollen ist Leiden, sogar wenn man sie bekommt, weil man dann Angst hat, sie wieder zu verlieren. Es gibt nur Leiden. Wie wollt ihr damit leben? Ihr habt vielleicht ein großes, luxuriöses Haus, aber wenn euer Herz nicht gut ist, funktioniert es nie so, wie ihr es erwartet.

Daher solltet ihr euch alle einmal selbst anschauen. Warum wurden wir geboren? Erreichen wir jemals wirklich etwas in diesem Leben? Hier auf dem Land beginnen die Menschen schon in der Kindheit, Reis anzubauen. Wenn sie siebzehn oder achtzehn Jahre alt sind, heiraten sie schleunigst, aus Angst, sie hätten nicht genug Zeit, ihr Glück zu machen. Sie fangen schon in jungen Jahren an zu arbeiten und denken, auf diese Weise reich zu werden. Sie pflanzen Reis, bis sie siebzig oder achtzig oder sogar neunzig Jahre alt sind. Ich frage sie: „Von dem Tag an, als du geboren wurdest, hast du gearbeitet. Jetzt ist es fast Zeit zu gehen. Was wirst du mitnehmen?“ Und sie wissen nicht, was sie sagen sollen. Sie können nur sagen: „Keine Ahnung!“ Wir haben hierzulande ein Sprichwort: „Verweile nicht unterwegs beim Beeren pflücken, denn ehe du dich versiehst, wird es Nacht.“ Nur wegen der Beeren kommt dieses „Keine Ahnung!“ Sie sind weder hier noch dort, zufrieden mit einem jämmerlichen „Keine

Ahnung!“ , während sie in den Büschen sitzen und sich den Magen mit Beeren voll schlagen. „Keine Ahnung, keine Ahnung!“

Wenn ihr jung seid, denkt ihr, es sei nicht so gut, allein zu leben. Ihr fühlt euch ein bisschen einsam. Also sucht ihr euch einen Partner. Aber bringt zwei zusammen und es entsteht Reibung! Allein zu leben ist zu ruhig, aber das Leben mit anderen bedeutet Reibereien.

Wenn die Kinder klein sind, denken die Eltern: „Wenn sie größer sind, sind wir besser dran.“ Sie ziehen ihre Kinder auf, drei, vier oder fünf, und denken, dass die Last leichter wird, wenn die Kinder erwachsen sind. Aber wenn die Kinder heranwachsen, wird es noch schwerer. Wie zwei Holzstücke, ein großes und ein kleines. Ihr werft das kleine weg und nehmt das größere und denkt, es sei leichter, aber das stimmt natürlich nicht. Wenn Kinder klein sind, stören sie euch nicht viel, brauchen nur ein Bällchen Reis und ab und zu eine Banane. Wenn sie groß sind, wollen sie ein Moped oder ein Auto! Nun, ihr liebt eure Kinder, ihr könnt es ihnen nicht verweigern. Also versucht ihr ihnen zu geben, was sie wollen. Manchmal streiten sich die Eltern darüber. „Kauf ihm kein Auto, wir haben nicht genug Geld!“ Aber wenn ihr eure Kinder liebt, leiht ihr euch das Geld irgendwo. Vielleicht müssen die Eltern sogar ganz verzichten, damit sie die Dinge besorgen können, die ihre Kinder haben wollen. Dann ist da die Bildung. „Wenn sie ihr Studium beendet haben, geht es uns gut.“ Studieren kommt nie an ein Ende! Was sollen sie beenden? Nur in der Wissenschaft des Buddhismus gibt es einen Punkt der Vollendung, alle anderen Wissenschaften drehen sich nur im Kreis. Am Ende hat man echte Probleme. In einem Haus mit vier oder fünf Kindern streiten sich die Eltern jeden Tag.

Das Leiden, das uns in der Zukunft erwartet, übersehen wir, denn wir glauben nicht, dass es uns jemals zustoßen wird. Erst wenn es eintritt, kennen wir es. Diese Art von Leiden, das in unserem Körper innewohnende Leiden, ist schwer vorhersehbar. Als ich ein Kind war und auf die Büffel aufpasste, nahm ich Holzkohle und putzte damit meine Zähne, um sie weiß zu machen. Zu Hause würde ich in den Spiegel schauen und sie wären so schön weiß! Ich wurde von meinen eigenen Knochen getäuscht, das ist alles. Als ich fünfzig oder sechzig war, lockerten sich meine Zähne.

Wenn die Zähne auszufallen beginnen, schmerzt es sehr. Beim Essen fühlt es sich an, als ob euch jemand in den Mund getreten hätte. Es tut richtig weh. Ich habe das schon durchgemacht. Also habe ich einen Zahnarzt dazu gebracht, sie alle zu ziehen. Jetzt habe ich falsche Zähne. Meine echten Zähne machten mir so viel Ärger, dass sie alle gezogen wurden, sechzehn auf einmal. Der Zahnarzt zögerte, sechzehn Zähne auf einmal herauszunehmen, aber ich sagte zu ihm: „Ziehen Sie sie einfach, ich trage die Konsequenzen.“ Also zog er sie alle auf einmal raus. Mindestens fünf von ihnen waren noch gut, aber er hat sie alle gezogen. Aber es war wirklich sehr riskant. Als sie draußen waren, konnte ich zwei oder drei Tage lang nichts essen.

Früher, als kleines Kind, das auf die Büffel aufpasste, dachte ich, es wäre eine tolle Sache, die Zähne zu polieren. Ich habe meine Zähne geliebt, ich dachte, sie wären etwas Gutes. Aber am Ende mussten sie gehen. Der Schmerz hätte mich fast umgebracht. Ich litt monatelang, jahrelang, unter Zahnschmerzen. Manchmal waren beide Kiefer gleichzeitig geschwollen.

Manche von euch werden das eines Tages selbst erleben. Wenn eure Zähne noch gut sind und ihr sie jeden Tag putzt, um sie schön und weiß zu halten, passt auf! Sie könnten euch später eins auswischen.

Ich informiere euch nur über diese Dinge – das Leiden, das im Innern unseres eigenen Körpers entsteht. Im Körper ist nichts, worauf ihr euch verlassen könnt. Es ist nicht so schlimm, wenn ihr noch jung seid, aber wenn ihr älter werdet, beginnen Dinge kaputtzugehen. Alles beginnt, auseinander zu fallen. Alles geht seinen natürlichen Weg. Ob wir darüber lachen oder weinen, es geht einfach so weiter. Es macht für sie keinen Unterschied, wie wir leben oder sterben. Weder Buchwissen noch Wissenschaft kann diesen natürlichen Ablauf der Dinge verhindern. Ihr könnt einen Zahnarzt bitten, nach euren Zähnen zu schauen, aber selbst wenn er sie reparieren kann, gehen sie trotzdem ihren natürlichen Weg. Möglicherweise hat sogar der Zahnarzt das gleiche Problem. Am Ende fällt alles auseinander.

Dies sind Dinge, die wir kontemplieren sollten, während wir noch Kraft haben; wir sollten üben, solange wir jung sind. Wenn ihr Verdienst erwir-

ken wollt, dann beeilt euch und überlasst es nicht nur den Alten. Die meisten Leute warten, bis sie alt werden, bevor sie in ein Kloster gehen und versuchen, Dhamma zu praktizieren. Frauen und Männer sagen dasselbe: „Warten Sie, bis ich alt werde.“ Ich weiß nicht, warum sie das sagen. Hat ein alter Mensch viel Kraft? Lasst ihn mit einem jungen um die Wette rennen und ihr seht den Unterschied. Warum warten sie, bis sie alt werden? So, als würden sie niemals sterben. Wenn sie fünfzig oder sechzig Jahre sind, heißt es auf einmal: „Hey, Oma! Lass uns ins Kloster gehen!“ „Geh schon vor, meine Ohren sind nicht mehr so gut.“ Ihr versteht, was ich meine? Als ihre Ohren gut waren, was hörte sie damals? „Keine Ahnung!“ Und sie trödelte mit den Beeren herum. Endlich geht sie halb taub in den Tempel. Es ist hoffnungslos. Sie hört sich den Vortrag an, aber sie weiß gar nicht, was da gesagt wird. Die Leute warten, bis sie verbraucht sind, bevor sie daran denken, den Dhamma zu praktizieren.

Der heutige Vortrag kann nützlich sein für die, die ihn verstehen. Es geht um Dinge, die ihr allmählich beobachten solltet, sie sind unser Erbe. Sie werden allmählich schwerer und schwerer, eine Last, die jeder von uns tragen muss. In der Vergangenheit waren meine Beine stark, ich konnte rennen. Wenn ich jetzt nur ein wenig herumgehe, fühlen sie sich schwer an. Vorher trugen mich meine Beine. Jetzt muss ich sie tragen. Als Kind sah ich alte Leute, die von ihrem Platz aufstanden. „Oh!“ Sie standen auf und stöhnten, „Oh!“ Immer dieses „Oh!“ Aber sie erkennen nicht, was sie dazu bringt, so zu stöhnen. Selbst wenn es so weit geht, sehen die Menschen den Fluch des Körpers nicht. Ihr wisst nie, wann ihr davon getrennt werdet. Was all den Schmerz verursacht, sind einfach Gegebenheiten, die ihrem natürlichen Weg folgen. Die Leute nennen es Arthritis, Rheuma, Gicht und so weiter. Der Arzt verschreibt ihnen Medikamente, aber er kann sie nie völlig heilen. Am Ende fällt alles auseinander, sogar der Arzt! Es sind Gegebenheiten, die ihrem natürlichen Verlauf folgen. Das ist ihr Weg, ihre Natur.

Nun schaut es euch an. Wenn ihr es im Voraus seht, seid ihr besser dran. Es ist, wie wenn ihr auf dem Weg vor euch eine giftige Schlange sehen würdet. Wenn ihr sie dort seht, könnt ihr ihr aus dem Weg gehen und

werdet nicht gebissen. Aber wenn ihr sie nicht seht, werdet ihr vielleicht drauf treten. Und dann beißt sie.

Wenn Leiden entsteht, wissen die Menschen nicht, was sie tun sollen. Wohin gehen, um es zu behandeln? Sie wollen Leiden vermeiden, sie wollen davon frei sein, aber sie wissen nicht, wie sie es behandeln sollen, wenn es entsteht. Und so leben sie weiter, bis sie alt und krank werden und sterben.

Wenn in den alten Zeiten jemand todkrank war, sagte man, einer der nächsten Angehörigen sollte „*Bud-dho, Bud-dho*“ in das Ohr des Kranken flüstern. Was sollen sie mit *Buddho* machen? Welchen Nutzen hat *Buddho* für sie, wenn sie fast auf dem Scheiterhaufen liegen? Warum haben sie *Buddho* nicht gelernt, als sie jung und gesund waren? Jetzt, wenn der Atem nur stoßweise geht, sagt ihr: „Mutter, *Buddho, Buddho!*“ Warum verschwendet ihr eure Zeit? Ihr verwirrt sie nur, lasst sie friedlich gehen.

Die Menschen wissen nicht, wie sie Probleme in ihrem eigenen Herzen lösen können, denn sie haben keine Zuflucht. Und deswegen werden sie leicht wütend und haben viele Wünsche.

Wenn die Leute frisch verheiratet sind, können sie gut miteinander auskommen, aber ab einem Alter von ungefähr fünfzig können sie sich nicht mehr verstehen. Was auch immer die Frau sagt, der Ehemann hält es für unerträglich. Was auch immer der Mann sagt, die Frau hört nicht zu. Sie drehen sich gegenseitig den Rücken zu.

Ich rede einfach nur so, weil ich noch nie eine Familie hatte. Und warum nicht? Ich schaute nur dieses Wort „Haushalt“\* an und wusste alles darüber. Was ist ein „Haushalt“? Es ist ein „Halt“: Wenn jemand uns mit einem Seil festbinden würde, während wir hier sitzen, das wäre ein „festgehalten werden“. Wie auch immer das konkret sein mag, es fühlt sich an wie „gehalten zu werden“. Es ergibt sich eine Beengtheit. Der Mann lebt in seinem engen, kleinen Bereich und die Frau in ihrem.

\* Es gibt ein Wortspiel in der thailändischen Sprache, das auf dem Wort für Familie basiert, *krorp krua*, was wörtlich „Küchenrahmen“ oder „Bratenkreis“ bedeutet. In der Übersetzung haben wir uns für entsprechende Worte entschieden, anstatt eine wörtliche Übersetzung des Thailändischen anzustreben.

Dieses Wort „Haushalt“ ist ein bedrückendes Wort. Es ist keine Kleinigkeit, es ist ein echter Killer. Das Wort „Halt“ ist ein Symbol für Leiden. Ihr könnt nirgendwo hingehen, ihr müsst in eurem eingegengten Bereich bleiben.

Kommen wir nun zu dem Wort „Haus“. Es bedeutet „das, was Ärger macht“. Habt ihr schon mal Chillies geröstet? Das ganze Haus würgt und niest. Dieses Wort „Haushalt“ bedeutet Verwirrung, es ist der Mühe nicht wert. Wegen dieses Wortes war ich in der Lage, zu ordinieren und wollte die Robe nicht wieder ablegen. „Haushalt“ ist erschreckend. Ihr seid festgefahren und könnt nirgendwohin gehen. Probleme mit den Kindern, mit Geld und allem anderen. Aber wohin könnt ihr gehen? Ihr seid angebunden. Söhne und Töchter wollen etwas von euch, Streitereien im Überfluss bis zu dem Tag eures Todes, und ihr könnt nirgendwo anders hin, egal wie groß das Leiden ist. Dauernd laufen die Tränen. Im „Haushalt“ nehmen die Tränen kein Ende, müsst ihr wissen. Ohne ihn hören sie vielleicht auf, aber sonst nicht.

Betrachtet diese Sache. Wenn ihr dem noch nicht begegnet seid, dann kommt es vielleicht später. Manche Leute haben es schon so ähnlich erlebt. Und manche sind schon am Ende ihre Kräfte. „Bleibe ich oder gehe ich?“ In Wat Pah Pong gibt es etwa siebzig oder achtzig *kuṭīs*.<sup>\*</sup> Wenn sie fast belegt sind, sage ich dem verantwortlichen Mönch, er solle ein paar reservieren, nur für den Fall eines Streites zwischen Ehepartnern. Sicher wird in Kürze eine Dame mit ihren Taschen ankommen. „Ich habe die Welt satt, Luang Por.“ „Bhoa! Sagen Sie das nicht. Das sind wirklich schwerwiegende Worte.“ Dann kommt der Ehemann und sagt, er habe es auch satt. Nach zwei oder drei Tagen im Kloster verschwindet ihre Weltmüdigkeit.

Sie sagen, sie hätten es satt, aber sie täuschen sich selbst. Wenn sie in einer *kuṭī* allein in der Stille sitzen, kommen nach einer Weile die Gedanken: „Wann kommt meine Frau und bittet mich nach Hause?“ Sie wissen nicht wirklich, was los ist. Was ist das für eine „Weltmüdigkeit“? Sie ärgern sich über etwas und rennen zum Kloster. Zu Hause sah alles falsch aus; der Ehemann hatte sich geirrt, die Frau hatte sich geirrt, aber nach drei Tagen

<sup>\*</sup> *Kuṭī*: Ein kleiner Wohnraum für einen buddhistischen Mönch, eine Hütte.

Ruhe denken sie: „Hm, meine Frau hatte am Ende doch recht, ich habe einen Fehler gemacht.“ und „Mein Gatte hatte recht, ich hätte mich nicht so aufregen sollen.“ Sie wechseln die Seiten. So ist es, und auch deshalb nehme ich die Welt nicht zu ernst. Ich kenne sie bereits zur Genüge, deshalb habe ich mich entschieden, als Mönch zu leben.

Ich möchte euch allen den heutigen Vortrag als Hausaufgabe mitgeben. Ob ihr auf den Feldern arbeitet oder in der Stadt, nehmt diese Worte und überlegt: „Warum wurde ich geboren? Was kann ich mitnehmen?“ Fragt euch das immer wieder und wieder. Wenn ihr euch diese Fragen oft stellt, werdet ihr weise. Wenn ihr diese Dinge nicht reflektiert, bleibt ihr unwissend. Während ihr den Vortrag gehört habt, habt ihr vielleicht schon etwas verstanden, wenn nicht, dann passiert es vielleicht, wenn ihr nach Hause kommt. Vielleicht heute Abend. Wenn ihr euch den Vortrag anhört, ist alles dezent, aber vielleicht wartet etwas beim Auto auf euch. Wenn ihr einsteigt, kann es mit euch kommen. Wenn ihr zu Hause seid, mag alles klar werden. „Oh, das meinte Luang Por. Vorher konnte ich es nicht sehen.“

Ich denke, es ist genug für heute. Wenn ich zu lange spreche, wird dieser alte Körper müde.



## 13.

---

### Unser wirkliches Heim \*

ÖFFNE NUN DEINEN GEIST, um den Dhamma respektvoll anzuhören. Während ich spreche, achte auf meine Worte, so, als ob der Buddha selbst vor dir sitzen würde. Schließe die Augen und mache es dir bequem, sammle deinen Geist und mache ihn einspitzig. Lass das dreifache Juwel der Weisheit, Wahrheit und Reinheit demütig in deinem Herzen bleiben, um auf diese Weise dem vollständig Erwachten Respekt zu erweisen.

Ich habe dir heute nichts Materielles mitgebracht, nur den Dhamma, die Lehren des Buddha. Du solltest verstehen, dass selbst der Buddha trotz seiner großen angesammelten Tugend den physischen Tod nicht vermeiden konnte. Als er alt war, gab er seinen Körper auf und ließ die schwere Last los. Jetzt musst auch du lernen, mit den vielen Jahren zufrieden zu sein, die du bereits vom Körper abhängig warst. Du solltest das Gefühl haben, es sei nun genug.

Es ist wie mit Haushaltsutensilien, die du schon lange hast – Tassen, Untertassen, Teller und so weiter – als sie neu waren, waren sie sauber und glänzend, aber jetzt, nachdem sie so lange gebraucht wurden, sind sie abgenutzt. Manche sind bereits kaputt, andere verschwunden, und die restlichen sind eben abgenutzt, sie sind nicht mehr stabil. Und es ist ihre Natur, so zu sein. Dein Körper ist genauso; vom Tag deiner Geburt an hat er sich ständig verändert, durch Kindheit und Jugend hindurch bis ins hohe

\*Dieser Lehrvortrag wurde für eine ältere Laienschülerin gehalten, die kurz vor ihrem Tode stand.

Alter. Das musst du akzeptieren. Der Buddha sagte, die Gegebenheiten, ob innere, körperliche oder äußere Gegebenheiten, seien Nicht-Selbst, ihre Natur sei Veränderung. Mach dir diese Wahrheit klar.

Dieser Fleischklumpen, der hier liegt und verfällt, ist Realität (*sacca-dhamma*). Die Fakten dieses Körpers sind Realität, sie sind die zeitlose Lehre des Buddha. Der Buddha hat uns gelehrt, das zu kontemplieren und uns mit seiner Natur auseinanderzusetzen. Wir müssen in der Lage sein, mit dem Körper in Frieden zu sein, egal, in welchem Zustand er sich befindet. Der Buddha lehrte uns, dafür zu sorgen, dass sich nur der Körper im Gefängnis befindet und nicht der Geist. Nun, da dein Körper sich entsprechend seines Alters abgenutzt hat, widersetz dich dem nicht, aber lass nicht deinen Geist ebenfalls verfallen. Halte den Geist getrennt. Gib ihm Energie, indem du die Wahrheit der Dinge erkennst. Der Buddha lehrte, dies sei die Natur des Körpers, er kann nicht anders sein. Nach der Geburt altert er, wird krank und stirbt dann. Dies ist eine großartige Wahrheit, die du gerade bezeugst. Betrachte den Körper mit Weisheit und realisiere das.

Wenn dein Haus überflutet oder niedergebrannt ist, oder von was auch immer bedroht ist, lass nur dein Haus davon betroffen sein. Lass nichts deinen Geist überfluten. Lass bei einem Feuer dein Herz nicht verbrennen. Nur dein Haus, das Außen, wird überflutet oder verbrennt. Jetzt ist es an der Zeit für den Geist, Anhaftungen loszulassen.

Du lebst jetzt schon lange. Deine Augen haben viele Formen und Farben gesehen, deine Ohren haben so viele Geräusche gehört, du hast viele Erfahrungen gemacht. Und das ist alles, was sie waren – Erfahrungen. Du hast köstliche Speisen gegessen und all dieser gute Geschmack war einfach gut, nichts weiter. Der schlechte Geschmack war einfach nur schlechter Geschmack, das ist alles. Wenn das Auge eine schöne Form sieht, ist das alles – eine schöne Form. Eine hässliche Form ist nur eine hässliche Form. Das Ohr hört einen bezaubernden, melodischen Klang und es ist nichts weiter als das. Ein schrilles, disharmonisches Geräusch ist einfach nur das.

Der Buddha sagte, kein Wesen, ob reich oder arm, jung oder alt, Mensch oder Tier, könne sich auf dieser Welt lange in einem bestimmten Zustand halten. Alles unterliegt Veränderung und Verlust. Dies ist eine Tatsache des Lebens, die wir nicht ändern können. Aber der Buddha sagte auch, dass wir Körper und Geist kontemplieren können, um ihre Unpersönlichkeit zu sehen, um zu sehen, dass sie weder „ich“ noch „mein“ sind. Sie haben nur eine vorläufige Realität. Es ist wie dieses Haus, es ist nur nominell deins. Du kannst es nirgendwohin mitnehmen. Gleiches gilt für dein Vermögen, deinen Besitz und deine Familie – sie gehören dir nur nominell. Sie gehören dir nicht wirklich, sie gehören der Natur.

Nun gilt diese Wahrheit nicht nur für dich, jeder sitzt im selben Boot – selbst der Buddha und seine erwachten Nachfolger. Sie unterschieden sich nur in einer Hinsicht von uns und das war ihr Akzeptieren der Dinge, wie sie sind. Sie haben gesehen, dass es keinen anderen Weg geben kann.

So lehrte uns der Buddha, den Körper von den Fußsohlen bis zum Scheitel zu prüfen und zu untersuchen und dann wieder zurück bis zu den Füßen. Schau dir einfach den Körper an. Welche Dinge siehst du? Gibt es da etwas an sich Sauberes? Kannst du eine bleibende Essenz finden? Dieser ganze Körper verfällt ununterbrochen. Der Buddha hat uns gelehrt, dass er uns nicht gehört. Es ist natürlich für den Körper, so zu sein, weil alle bedingten Phänomene Änderungen unterliegen. Wie hättest du es sonst gerne? In der Tat ist nichts falsch daran, wie der Körper ist. Es ist nicht der Körper, der Leiden verursacht, es ist falsches Denken. Wenn du die Dinge falsch siehst, gibt es ganz bestimmt Verwirrung.

Es ist wie mit dem Wasser eines Flusses. Es fließt natürlicherweise bergab, es fließt nie bergauf. Das ist seine Natur. Stünde jemand am Flussufer und wünschte, das Wasser solle bergauf fließen, wäre er töricht. Wo immer er hingehen würde, gäbe sein törichtes Denken seinem Geist keine Ruhe. Er würde unter seiner falschen Ansicht leiden, weil er gegen den Strom denkt. Mit richtiger Ansicht würde er sehen, dass das Wasser unvermeidlich bergab fließen muss, und bis er diese Tatsache erkennen und akzeptieren würde, wäre er verwirrt und frustriert.

Der Fluss, der dem Gefälle folgen muss, ist wie dein Körper. Du warst jung, nun ist dein Körper alt und schlängelt sich in Richtung seines Todes. Wünsch dir nicht, es wäre anders, du hast nicht die Macht, es zu ändern. Der Buddha riet uns, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und dann unser Anklammern an sie zu beenden. Nimm dieses Gefühl des Loslassens als deine Zuflucht.

Meditiere weiter, auch wenn du dich müde und erschöpft fühlst. Lass deinen Geist beim Atem sein. Atme ein paar Mal tief durch und wende dann die Aufmerksamkeit auf den Atem, indem du das Mantra-Wort „*Bud-dho*“ nutzt. Hör nicht auf damit. Je erschöpfter du dich fühlst, desto subtiler und konzentrierter muss deine Sammlung sein, damit du mit schmerzhaften Empfindungen fertig werden kannst. Wenn du dich müde fühlst, dann bringe dein Denken zum Stillstand, lass den Geist sich sammeln und sich dann zum Erkennen des Atems wenden. Fahre einfach fort mit der inneren Rezitation, *Bud-dho*, *Bud-dho*. Lass alle Äußerlichkeiten los. Greife nicht nach Gedanken an deine Kinder und Verwandten, greife nach gar nichts. Lass los. Lass den Geist sich in einem Punkt einen und lass diesen gesammelten Geist dann beim Atem bleiben. Lass den Atem das einzige sein, von dem er weiß. Sammle dich, bis der Geist immer subtiler wird, bis die Gefühle unbedeutend sind und eine große innere Klarheit und Wachheit da ist. Dann werden alle schmerzhaften Empfindungen allmählich von selbst aufhören.

Schließlich wirst du auf den Atem schauen, als würden Verwandte dich besuchen. Wenn die Verwandten gehen, bringst du sie zur Tür, um sie zu verabschieden. Du schaust zu, bis sie die Einfahrt verlassen haben und außer Sicht sind, und dann gehst du wieder ins Haus. Wir beobachten den Atem genauso. Wenn der Atem rau ist, erkennen wir, dass er rau ist, wenn er subtil ist, erkennen wir, dass er subtil ist. Wenn er immer feiner wird, verfolgen wir ihn weiter und erwecken gleichzeitig den Geist. Schließlich verschwindet der Atem ganz und alles, was bleibt, ist ein Gefühl der Wachheit. Dies nennt man Begegnung mit dem Buddha. Wir haben dieses klare, wachsame Bewusstsein, das „*Bud-dho*“ genannt wird, „der, der weiß“, der Erwachte, der Strahlende. Das bedeutet, den Buddha zu treffen und voller Erkenntnis und Klarheit bei ihm zu bleiben. Nur

der historische Buddha ist gestorben. Der wahre Buddha, der klare und strahlende Erkenntnis repräsentiert, kann auch heute noch erlebt und erreicht werden. Und wenn wir ihn erreichen, ist das Herz geeint.

Lass also los, lege alles ab, alles außer der Erkenntnis. Lass dich nicht stören, wenn Visionen oder Geräusche während der Meditation in deinem Geist auftauchen. Leg sie alle ab. Halte gar nichts fest, bleib einfach bei diesem geeinten Gewahrsein. Mach dir keine Sorgen über die Vergangenheit oder die Zukunft, bleib einfach still und du erreichst den Ort, an dem es kein Vorangehen, keinen Rückkehren und kein Anhalten gibt, wo nichts ist zum Ergreifen und Festhalten. Warum? Weil es kein Selbst gibt, kein „ich“ oder „mein!“. Es ist alles verschwunden. Der Buddha hat gelehrt, sich auf diese Weise von allem zu leeren, nichts herumzutragen; er hat uns gelehrt, zu erkennen und danach loszulassen.

Den Dhamma zu realisieren, den Weg zur Befreiung aus dem Kreislauf von Geburt und Tod zu beschreiten ist eine Aufgabe, die wir alle allein erledigen müssen. Versuche also weiterhin, loszulassen und die Lehren zu verstehen. Bemühe dich, zu kontemplieren. Mach dir keine Sorgen um deine Familie. Im Moment sind sie so, wie sie sind, in Zukunft werden sie sein wie du. Niemand auf der Welt kann diesem Schicksal entkommen. Der Buddha lehrte, die Dinge niederzulegen, denen eine wirkliche, bleibende Essenz fehlt. Wenn du alles ablegst, siehst du die tatsächliche Wahrheit, wenn nicht, dann eben nicht. So ist das. Und es ist für jeden auf der Welt gleich. Also greife nach nichts.

Es ist auch in Ordnung, wenn du dich beim Denken ertappst, solange du weise denkst. Denke nicht auf törichte Weise. Wenn du an deine Kinder denkst, denke an sie mit Weisheit, nicht mit Dummheit. Wo auch immer der Geist sich hinwendet, denke mit Weisheit darüber nach, sei dir seiner Natur bewusst. Etwas weise zu erkennen, bedeutet, es loszulassen und nicht darunter zu leiden. Der Geist ist hell, freudig und in Frieden. Er wendet sich von Ablenkungen ab und ist ungeteilt. Wenn du jetzt um Hilfe und Unterstützung bitten kannst, das ist dein Atem.

Es ist deine eigene Arbeit, nicht die eines anderen. Lass die anderen ihre eigene Arbeit machen. Du hast eigene Pflichten und eigene Verant-

wortung, du musst nicht die deiner Familie übernehmen. Nimm nichts anderes an, lass alles gehen. Dieses Loslassen lässt deinen Geist zur Ruhe kommen. Deine einzige Verantwortung ist es jetzt, deinen Geist zu fokussieren und zum Frieden zu bringen. Überlass alles andere den anderen. Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmack ... überlass es den anderen, sich darum zu kümmern. Stelle alles zurück und erledige deine eigene Arbeit, nimm deine eigene Verantwortung auf dich. Was auch immer in deinem Geist auftaucht, sei es Angst vor Schmerzen, Angst vor dem Tod, Sorge über andere oder was auch immer, sag dazu: „Stör mich nicht. Du bist nicht mehr meine Angelegenheit.“ Behalte das einfach bei, wenn diese „*dhammas*“ entstehen.

Worauf bezieht sich das Wort *dhamma*? Alles ist ein *dhamma*, es gibt nichts, was kein *dhamma* ist. Und was ist mit „Welt“? Die Welt ist genau der seelische Zustand, der dich im gegenwärtigen Moment beunruhigt. „Was sollen sie machen? Wenn ich nicht mehr da bin, wer wird sich um sie kümmern? Wie schaffen sie das?“ Das ist alles nur die „Welt“. Selbst das bloße Aufkommen eines Gedankens, der den Tod oder den Schmerz fürchtet, ist die Welt. Wirf die Welt weg! Die Welt ist so, wie sie ist. Wenn du es zulässt, dass sie deinen Geist beherrscht, wird alles verdunkelt und er kann sich selbst nicht sehen. Was auch immer im Geist erscheint, sag einfach: „Das ist nicht meine Sache. Es ist unbeständig, unzulänglich und Nicht-Selbst.“

Wenn du denkst, dass du gerne noch lange leben möchtest, leidest du. Aber sich zu wünschen, gleich oder sehr bald zu sterben, ist auch nicht richtig. Es ist Leiden, nicht wahr? Die Gegebenheiten gehören uns nicht, sie folgen ihren eigenen natürlichen Gesetzen. Du kannst nichts dagegen tun, wie der Körper ist. Du kannst ihn ein bisschen verschönern, ihn für eine Weile attraktiv und sauber herrichten, wie die jungen Mädchen, die sich die Lippen bemalen und die Nägel lang wachsen lassen, aber im Alter sitzen alle im selben Boot. So ist der Körper, du kannst ihn nicht anders machen. Was du verbessern und verschönern kannst, ist der Geist.

Jeder kann ein Haus aus Holz und Ziegeln bauen, aber der Buddha hat gelehrt, dass so ein Heim nicht unser wirkliches Zuhause ist, dass es uns nur nominell gehört. Es ist ein Heim in der Welt und folgt den Wegen

der Welt. Unser wirkliches Heim ist innerer Frieden. Ein äußerliches, materielles Heim mag schön sein, aber es ist nicht sehr friedvoll. Diese und jene Sorge entstehen wie diese und jene Aufregung. Es ist nicht unser wirkliches Heim, es liegt außerhalb von uns. Früher oder später müssen wir es aufgeben. Es ist kein Ort, an dem wir dauerhaft leben können, weil er nicht wirklich uns gehört, sondern der Welt. So ist es auch mit unserem Körper. Wir halten ihn für ein Selbst, für „ich“ oder „mein“, aber in Wirklichkeit ist es überhaupt nicht so, er ist ein weiteres weltliches Heim. Dein Körper ist seinem natürlichen Lauf von Geburt an gefolgt und jetzt, da er alt und krank ist, kannst du es ihm nicht verbieten, so zu sein. Es ist eben wie es ist. Es anders zu wünschen wäre dumm, so dumm wie der Wunsch, eine Ente solle sein wie ein Huhn. Wenn du siehst, dass das unmöglich ist – dass eine Ente eine Ente sein muss und ein Huhn ein Huhn und dass Körper alt werden und sterben müssen – dann findest du Mut und Energie. So sehr du dir auch wünschst, dass der Körper dauerhaft bleibt, er tut das nicht.

Der Buddha sagte:

*Anicca vata sankhārā*

Unbeständig sind alle Gestaltungen

*Uppāda-vaya-dhammino*

Sie unterliegen Aufstieg und Verfall

*Uppajjitvā nirujjhanti*

Nachdem sie entstanden sind, müssen sie vergehen.

*Tesaṃ vupasamo sukho.*

Ihr Aufhören ist wahres Glück.

Das Wort *sankhāra* bezieht sich auf diesen Körper und Geist. *Sankhāra* sind unbeständig und instabil. Nachdem sie gekommen sind, verschwinden sie, wenn sie entstanden sind, sterben sie, und dennoch möchte jeder, dass sie dauerhaft sind. Das ist Dummheit. Schau auf den Atem. Sobald er im Körper ist, geht er wieder hinaus, das ist seine Natur, so muss es sein. Ein- und Ausatmen müssen sich abwechseln, es muss sich etwas ändern. Gegebenheiten bestehen durch Veränderung, du kannst es nicht verhin-

dern. Denkst du, du könntest ausatmen, ohne einzuatmen? Würde sich das gut anfühlen? Oder du könntest einfach nur einatmen? Wir möchten, dass die Dinge dauerhaft sind, aber sie können es nicht sein, es ist unmöglich. Sobald der Atem hereingekommen ist, muss er wieder hinausgehen. Wenn er draußen ist, kommt er wieder rein und das ist natürlich, nicht wahr? Nachdem wir geboren wurden, altern wir und sterben dann, und das ist völlig natürlich und normal. Weil die Gegebenheiten ihre Aufgabe erfüllt haben, weil sich das Ein- und Ausatmen auf diese Weise gegenseitig abgelöst haben, deswegen ist das Menschengeschlecht heute immer noch hier.

Sobald wir geboren sind, sind wir tot. Unsere Geburt und unser Tod sind nur eine einzige Sache. Es ist wie mit einem Baum: Wenn es eine Wurzel gibt, muss es Äste geben, wenn es Äste gibt, muss es eine Wurzel geben. Du kannst das eine nicht ohne das andere haben. Es ist ein bisschen komisch, wie die Menschen beim Tod so traurig und verstört sind und bei der Geburt so glücklich und erfreut. Es ist eine Täuschung, niemand hat das jemals klar betrachtet. Ich denke, wenn man wirklich weinen möchte, wäre es besser dann, wenn jemand geboren wurde. Geburt ist Tod, Tod ist Geburt; der Ast ist die Wurzel, die Wurzel ist der Ast. Wenn du weinen musst, weine an der Wurzel, weine bei der Geburt. Schau genau hin: Wenn es keine Geburt gäbe, gäbe es keinen Tod. Kannst du das verstehen?

Mach dir nicht zu viele Sorgen, denke einfach: „So sind die Dinge.“ Das ist deine Arbeit, deine Pflicht. Im Moment kann dir niemand helfen, deine Familie und dein Eigentum können nichts für dich tun. Alles, was dir jetzt helfen kann, ist klares Gewahrsein.

Also zaudere nicht. Lass los. Wirf alles weg.

Selbst wenn du nicht loslässt, beginnt dich trotzdem alles zu verlassen. Kannst du sehen, wie all die verschiedenen Teile deines Körpers davon schlüpfen wollen? Nimm dein Haar. Als du jung warst, war es dick und schwarz. Jetzt fällt es aus. Es verabschiedet sich. Deine Augen waren früher gut und stark, aber jetzt sind sie schwach und du siehst alles verschwommen. Wenn deine Organe genug haben, verlassen sie dich, dies ist nicht ihre Heimat. Als du jung warst, hattest du gesunde und feste



Zähne, jetzt wackeln sie oder du hast ein Gebiss. Deine Augen, Ohren, deine Nase, Zunge – alle versuchen zu gehen, weil dies nicht ihr Heim ist. Im Bedingten kann man kein dauerhaftes Heim schaffen, man kann nur für kurze Zeit bleiben und muss dann gehen. Es ist wie mit einem Mieter, der mit schlechten Augen über sein winzig kleines Haus wacht. Seine Zähne sind nicht so gut, seine Augen auch nicht, sein Körper ist nicht so gesund, alles verabschiedet sich.

Du musst dich also um nichts kümmern, denn dies ist nicht dein wirkliches Heim, es ist nur ein vorübergehender Unterschlupf. Nachdem du in diese Welt gekommen bist, solltest du ihre Natur kontemplieren. Alles, was es gibt, bereitet sich darauf vor, zu verschwinden. Schau dir deinen Körper an. Gibt es da etwas, das noch in seiner ursprünglichen Form vorhanden ist? Ist deine Haut so wie früher? Deine Haare? Sie sind nicht mehr die Gleichen, nicht wahr? Wo ist alles hingegangen? So ist die Natur, so sind die Dinge. Wenn ihre Zeit abgelaufen ist, gehen die Dinge ihren Weg. In dieser Welt gibt es nichts, worauf man sich verlassen kann – es ist eine endlose Runde von Unruhe und Problemen, Vergnügen und Schmerz. Es gibt keinen Frieden.

Wenn wir kein richtiges Heim haben, sind wir unterwegs wie ziellose Reisende, gehen hierhin und dorthin, bleiben eine Weile und machen uns dann wieder auf den Weg. Bis wir in unser echtes Zuhause zurückkehren, fühlen wir uns nicht wohl, genau wie ein Dorfbewohner, der sein Dorf verlassen hat. Nur zu Hause kann er sich wirklich entspannen und Frieden finden.

Nirgendwo auf der Welt kann man wahrhaften Frieden finden. Die Armen haben keinen Frieden und die Reichen auch nicht; Erwachsene haben keinen Frieden und auch nicht die hoch Gebildeten. Es gibt nirgendwo Frieden, das ist die Natur der Welt. Diejenigen, die wenig besitzen, leiden, und genauso die, die viel haben. Kinder, Erwachsene, Alte und Junge ... alle leiden. Das Leiden, alt zu sein; das Leiden, jung zu sein; das Leiden, reich zu sein; und das Leiden, arm zu sein – es ist alles nichts als Leiden.

Wenn du die Dinge auf diese Weise betrachtest hast, siehst du *aniccam*, Unbeständigkeit und *dukkham*, Unzulänglichkeit. Warum sind die Dinge unbeständig und unzulänglich? Weil sie *anattā* sind, Nicht-Selbst.

Sowohl dein Körper, der krank ist, der Schmerzen hat, als auch der Geist, der sich dessen bewusst ist, werden *dhamma* genannt. Was formlos ist, die Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen, heißt *namadhamma*. Was von Weh und Schmerzen geplagt wird, nennt man *rupadhamma*.<sup>\*</sup> Das Materielle ist *dhamma* und das Immaterielle ist *dhamma*. Also leben wir mit *dhamma*, im *dhamma* und wir sind *dhamma*. In Wahrheit ist nirgendwo ein Selbst zu finden, es gibt nur *dhammas*, die fortwährend entstehen und vergehen, so wie es ihre Natur ist. In jedem Moment durchleben wir Geburt und Tod. So ist das.

Wenn wir daran denken, wie der Erhabene Buddha die Wahrheit offenbart hat, spüren wir, wie würdig er der Ehrfurcht ist und des Respekts. Wann immer wir die Wahrheit von etwas sehen, sehen wir seine Lehren, selbst wenn wir den Dhamma nie wirklich praktiziert haben. Aber selbst wenn wir Kenntnis der Lehren haben, sie studiert und praktiziert haben, solange wir die Wahrheit noch nicht gesehen haben, sind wir noch immer heimatlos.

Also, du musst diesen Punkt verstehen. Alle Menschen, alle Kreaturen, bereiten sich darauf vor, zu gehen. Wenn die Wesen eine angemessene Zeit gelebt haben, müssen sie ihren Weg gehen. Reich, arm, Jung und Alt müssen alle diese Veränderung erfahren.

Wenn du erkennst, dass die Welt so ist, hast du das Gefühl, sie sei ein ermüdender Ort. Wenn du siehst, dass es nichts Wirkliches oder Substantielles gibt, auf das du dich verlassen kannst, fühlst du dich müde und ernüchtert. Desillusioniert zu sein bedeutet nicht, dass du abgeneigt bist, der Geist ist klar. Er versteht, dass nichts getan werden kann, um diesen Zustand zu verbessern, es ist einfach so, wie die Welt ist. Wenn du das erkennst, kannst du die Anhaftung loslassen. Du kannst mit einem Geist loslassen, der weder glücklich noch traurig ist, sondern in Frieden mit

<sup>\*</sup>*Rupadhamma*: die physische Welt im Gegensatz zu *namadhamma*.

den Gegebenheiten, indem er ihre veränderliche Natur mit Weisheit sieht. *Anicca vata sankhāra* – alle bedingten Phänomene sind unbeständig.

Einfach ausgedrückt, ist Vergänglichkeit der Buddha. Wenn wir wirklich einen unbeständigen Zustand sehen, sehen wir auch, dass er dauerhaft ist. Er ist dauerhaft in dem Sinne, dass seine Abhängigkeit von Veränderung stabil bleibt. Dies ist die Dauerhaftigkeit, die lebende Wesen besitzen. Von der Kindheit bis zum Alter herrscht eine ständige Transformation und genau diese Unbeständigkeit, diese Neigung zur Veränderung ist dauerhaft und stabil. Wenn du es so siehst, ist dein Herz beruhigt. Nicht nur du musst das durchmachen, jeder muss es.

Wenn du die Dinge so betrachtetest, wirst du sie als ermüdend empfinden und Ernüchterung entsteht. Deine Freude an der Welt der Sinne wird verschwinden. Du wirst sehen, dass du viel zurücklassen musst, wenn du viele Besitztümer hast. Wenn du weniger hast, lässt du weniger zurück. Wohlstand ist nur Wohlstand, langes Leben ist nur langes Leben; sie sind nichts Besonderes.

Wichtig ist, dass wir das tun, was der Buddha gelehrt hat und unser eigenes Heim bauen, und zwar so wie ich es dir erklärt habe. Errichte dein eigenes Heim. Lass los. Lass alles gehen, bis der Geist den Frieden erreicht, der frei ist vom Fortschreiten, frei vom Rückzug und frei vom Anhalten. Vergnügen ist nicht dein Heim, Schmerz ist nicht dein Heim. Freude und Schmerz lassen beide nach und vergehen.

Der große Lehrer sah, dass alle Lebensumstände unbeständig sind, und er lehrte uns daher, unsere Anhaftung an sie aufzugeben. Wenn wir am Ende unseres Lebens stehen, haben wir sowieso keine Wahl, wir können nichts mitnehmen. Wäre es nicht besser, die Dinge vorher niederzulegen? Sie sind nur eine schwere Last, die man mit sich herumträgt, warum nicht schon jetzt die Bürde abwerfen? Warum sollte man sich die Mühe machen, diese Dinge mit sich herumzuschleppen? Lass los, entspann dich, und lass deine Familie sich um dich kümmern.

Diejenigen, die die Kranken pflegen, wachsen an Güte und Tugend. Der Patient, der anderen diese Chance gibt, sollte es ihnen nicht schwer machen. Wenn er Schmerzen oder Probleme hat, sollte er sie das wissen

lassen und seinen Geist in einem heilsamen Zustand halten. Wer Eltern pflegt, sollte dies voller Wärme und Freundlichkeit tun und sich nicht in Abneigung verfangen. Dies ist das eine Mal, an dem ihr eure Schulden zurückzahlen könnt. Während ihr aufgewachsen seid, wart ihr von Geburt bis zur Jugend von euren Eltern abhängig. Ihr seid heute hier, weil eure Mutter und euer Vater euch auf so viele Arten geholfen haben. Ihr schuldet ihnen eine unglaubliche Dankbarkeit.

Heute habt ihr Kinder und Angehörigen euch also hier versammelt und ihr könnt beobachten, wie eure Mutter zu eurem Kind geworden ist. Früher wart ihr ihre Kinder und jetzt ist sie eures. Sie ist älter und älter geworden, bis sie wieder ein Kind geworden ist. Sie kann sich nicht mehr so gut erinnern, ihre Augen sehen nicht mehr richtig und ihre Ohren sind nicht so gut. Manchmal verwechselt sie die Worte. Regt euch nicht darüber auf. Ihr, die die Kranke pflegt, müsst auch erkennen, wie ihr loslasst. Haltet euch nicht an den Dingen fest, lasst sie einfach ihren eigenen Weg gehen. Wenn ein junges Kind ungehorsam ist, lassen die Eltern es manchmal seinen eigenen Weg gehen, nur um den Frieden zu wahren, nur um es glücklich zu machen. Jetzt ist eure Mutter genau wie jenes Kind. Ihre Erinnerungen und ihre Wahrnehmungen sind verwirrt. Manchmal verwechselt sie eure Namen oder bittet euch, eine Tasse zu bringen, wenn sie einen Teller will. Das ist normal, ärgert euch nicht darüber.

Die Patientin möge die Güte derjenigen im Sinn haben, die sich um ihre Pflege kümmern und die Schmerzen geduldig ertragen. Bemühe dich mental, lass den Geist nicht zerstreut und verwirrt werden und mache es den Leuten nicht schwer, die dich betreuen. Und die Pflegenden mögen ihrerseits ihren Geist mit Tugend und Güte erfüllen. Und ihr, lasst euch nicht abstoßen von der unattraktiven Seite der Arbeit, dem Beseitigen von Schleim und Spucke, Urin und Exkrementen. Versucht euer Bestes. Jeder in der Familie hilft mit.

Sie ist die einzige Mutter, die ihr habt. Sie hat euch das Leben gegeben, sie war eure Lehrerin, eure Ärztin und eure Krankenschwester – sie war alles für euch. Sie hat euch aufgezogen, ihren Wohlstand mit euch geteilt und euch zu ihren Erben gemacht, gerade das ist die große Güte der

Eltern. Aus diesem Grund lehrte der Buddha die Tugenden von *kataññū* und *katavedī*, nämlich unsere Dankesschuld zu kennen und zu versuchen, sie zurückzuzahlen. Diese beiden *dhammas* sind kostenlos. Wenn unsere Eltern in Not sind, sich unwohl fühlen oder sich sonst in Schwierigkeiten befinden, tun wir unser Bestes, um ihnen zu helfen. Dies sind *kataññū* und *katavedī*, die Tugenden, die die Welt bewahren. Sie verhindern, dass Familien auseinanderbrechen und machen sie stabil und harmonisch.

Heute, während du krank bist, habe ich dir den Dhamma als Geschenk gebracht. Ich habe dir nichts Materielles zu bieten, es scheint auch hier schon eine Menge davon zu geben. Und so überreiche ich dir den Dhamma, etwas, das bleibt, dessen Wert du nie erschöpfen kannst. Nachdem du ihn bekommen hast, kannst du ihn an so viele andere weitergeben, wie du möchtest, und er erschöpft sich niemals. Das ist die Natur der Wahrheit. Ich bin glücklich, dir dieses Geschenk des Dhamma geben zu können, und hoffe, er gibt dir die Kraft, mit deinen Schmerzen umzugehen.



## 14.

---

### Die vier Edlen Wahrheiten \*

HEUTE HAT DER ABT MICH GEBETEN, euch einen Lehrvortrag zu halten, deshalb bitte ich euch alle, ruhig zu sein und euren Geist zu sammeln. Aufgrund der Sprachbarriere müssen wir einen Übersetzer einsetzen; ohne angemessene Aufmerksamkeit versteht ihr vielleicht nicht gut.

Mein Aufenthalt hier war sehr angenehm. Sowohl der Lehrer als auch ihr, seine Schüler, waren sehr liebenswürdig; alle immer freundlich und mit einem Lächeln, wie es sich ziemt für die, die den wahren Dhamma praktizieren. Auch euer Grundstück hier ist sehr inspirierend, aber so groß! Ich bewundere euer Engagement bei der Renovierung, um so einen Platz für das Praktizieren des Dhamma zu schaffen.

Da ich selbst seit vielen Jahren Lehrer bin, habe ich meinen Anteil an Schwierigkeiten erlebt. Gegenwärtig hat mein Kloster Wat Nong Pah Pong insgesamt etwa vierzig Zweigklöster\*\*, aber selbst heute habe ich Schüler, die schwer zu unterrichten sind. Manche wissen Bescheid, machen sich aber nicht die Mühe, zu üben, andere wissen nichts und versuchen auch nicht, etwas herauszufinden. Ich weiß nicht, was ich mit ihnen machen soll. Warum haben die Menschen so einen Geist? Unwissenheit ist nicht

\* Dieser Vortrag wurde 1977 im Manjushri Institute gehalten, einem tibetisch-buddhistischen Zentrum im Norden Englands. Es ist der einzige Vortrag dieser Sammlung, der nicht in einem thailändischen Umfeld stattfand.

\*\* Im Jahre 2011 gab es über 250 große und kleine Zweigklöster von Wat Nong Pah Pong.

gut, aber selbst wenn ich es ihnen sage, hören sie nicht zu. Ich weiß wirklich nicht, was ich noch machen soll. Die Leute sind so voller Zweifel, was ihre Praxis angeht, sie zweifeln immer. Sie alle wollen *nibbāna* erreichen, aber sie wollen den Weg dorthin nicht gehen. Es ist rätselhaft. Wenn ich ihnen sage, sie sollen meditieren, haben sie Angst, oder wenn sie keine Angst haben, dann sind sie einfach nur schläfrig. Am liebsten tun sie die Dinge, die ich nicht unterrichtete. Als ich den Ehrwürdigen Abt hier traf, fragte ich ihn nach seinen Schülern. Er sagte, sie seien auch so. Das ist der Schmerz des Lehrerdaseins.

Die Lehre, die ich euch heute darlegen werde, behandelt eine Möglichkeit, Probleme im gegenwärtigen Moment zu lösen, im gegenwärtigen Leben. Manche Leute sagen, dass sie so viel Arbeit haben, sie hätten gar keine Zeit, den Dhamma zu praktizieren. „Was können wir tun?“, fragen sie. Ich frage zurück: „Atmen Sie nicht, während Sie arbeiten?“ „Ja, natürlich atmen wir!“ „Wieso haben Sie Zeit zu atmen, wenn Sie so sehr beschäftigt sind?“ Sie wissen nicht, was sie antworten sollen. „Wenn Sie während der Arbeit einfach nur *sati* haben, haben Sie viel Zeit zum Üben.“

Meditation zu praktizieren ist genauso wie atmen. Während der Arbeit atmen wir, beim Schlafen und beim Sitzen atmen wir. Warum haben wir Zeit zu atmen? Weil wir die Wichtigkeit des Atems erkennen, finden wir immer Zeit zum Atmen. Wenn wir die Bedeutung der Meditationspraxis erkennen, finden wir auf die gleiche Weise immer Zeit zum Üben.

Hat einer von euch jemals gelitten? Wart ihr jemals glücklich? Genau hier ist die Wahrheit, hier müsst ihr den Dhamma üben. Wer ist es, der glücklich ist? Der Geist ist glücklich. Und wer leidet? Der Geist leidet. Wo immer diese Dinge auftauchen, hören sie auch auf. Habt ihr jemals Glück erlebt? Habt ihr jemals Leiden erlebt? Das ist unser Problem. Wenn wir Leiden kennen, die Ursache des Leidens, das Ende des Leidens und den Weg, der zum Beenden des Leidens führt, dann können wir das Problem lösen.

Es gibt zwei Arten von Leiden: gewöhnliches Leiden und das außergewöhnliche. Gewöhnliches Leiden ist das Leiden, das den Gegebenheiten innewohnt: Stehen ist Leiden, Sitzen ist Leiden, Liegen ist Leiden. Es ist



das Leiden, das alle bedingten Phänomene begleitet. Sogar der Buddha erlebte diese Dinge, erlebte Wohlbehagen und Schmerz, erkannte sie jedoch als Gegebenheiten der Natur. Er wusste, wie er diese gewöhnlichen, natürlichen Gefühle von Behagen und Schmerz überwinden konnte, nämlich durch das Verstehen ihrer wahren Natur. Weil er dieses „natürliche Leiden“ verstand, brachten ihn solche Gefühle nicht aus der Fassung.

Die wichtige Art des Leidens ist die zweite Art – das Leiden, das sich von außen einschleicht, das „außerordentliche Leiden“. Wenn wir krank sind, brauchen wir vielleicht vom Arzt eine Injektion. Wenn die Nadel die Haut durchsticht, entsteht Schmerz, der nur natürlich ist. Mit dem Zurückziehen der Nadel verschwindet er. Dies ist die gewöhnliche Art des Leidens, es ist kein Problem, jeder erlebt es. Das außergewöhnliche Leiden ist das Leiden, das aus dem entsteht, was wir *upādāna*\* nennen, das Ergreifen von Dingen. Und das ist wie eine Injektion mit einer Giftspritze. Es ist kein gewöhnlicher Schmerz mehr, es ist ein Schmerz, der erst mit dem Tod endet. Dies ähnelt dem Leiden, das durch das Ergreifen entsteht.

Ein anderes Problem ist die falsche Ansicht, die Unbeständigkeit aller bedingten Dinge zu ignorieren. Bedingte Dinge sind das Reich von *samsāra*. Wir wollen nicht, dass Dinge sich ändern – aber wenn wir so denken, müssen wir leiden. Wenn wir denken, dass unser Körper unser „Selbst“ ist oder uns gehört, dann haben wir Angst, wenn wir sehen, dass der Körper sich verändert. Betrachtet den Atem: Wenn er einmal hereinkommt, muss er wieder hinausgehen, nach dem er hinausgegangen ist, muss er wieder herein. Das ist seine Natur, so schaffen wir es, zu leben. Würden wir nur einatmen oder nur ausatmen, so könnten wir nicht leben. Die Dinge funktionieren nicht auf diese Weise. So sind die Bedingungen, aber wir erkennen sie nicht.

Angenommen, wir haben etwas verloren. Glauben wir, dass dieses Objekt wirklich uns gehört, grübeln wir darüber nach. Wenn wir es nicht als eine bedingte Sache sehen können, die den Gesetzen der Natur folgt, dann leiden wir. Aber wenn ihr nur einatmet und nicht ausatmet, könnt ihr dann leben? Bedingte Dinge müssen sich naturgemäß ändern. Indem man

\* *Upādāna*: Anhaften, ergreifen, die Bedingung für Werden und Geburt.

dies sieht, sieht man den Dhamma, man sieht *aniccam*, Veränderung. Wir leben abhängig von dieser Veränderung. Wenn wir erkennen, wie die Dinge sind, können wir sie loslassen.

Die Dhamma-Praxis besteht darin, ein Verständnis für den Weg der Dinge zu entwickeln, sodass Leiden nicht entsteht. Wenn wir falsch denken, stehen wir im Widerspruch zur Welt, zum Dhamma und zur Wahrheit. Angenommen, ihr wart krank und musstet ins Krankenhaus. Die meisten Leute denken: „Bitte, lass mich nicht sterben, ich möchte, dass es mir besser geht.“ Das ist falsches Denken, es führt zu Leid. Ihr müsst anders denken: „Wenn ich wieder gesund werde, werde ich wieder gesund, wenn ich sterbe, sterbe ich.“ Dies ist richtiges Denken, weil ihr letztendlich die Bedingungen nicht kontrollieren könnt. Wenn ihr so denkt, könnt ihr nichts falsch machen, ob ihr sterbt oder ob ihr euch erholt, ihr müsst euch keine Sorgen machen. Der Geist, der um jeden Preis gesund werden will und Angst vor dem Sterben hat, ist der Geist, der die Gegebenheiten nicht versteht. Ihr solltet denken: „Wenn es mir besser geht, ist es gut, wenn es mir nicht besser geht, ist es auch gut.“ Auf diese Weise können wir nichts falsch machen, wir müssen keine Angst haben oder weinen, weil wir uns darauf eingestellt haben, wie die Dinge sind.

Der Buddha verfügte über einen klaren Blick. Seine Lehre ist immer relevant, veraltet niemals. Sie ändert sich nie. Sie gilt heute noch, sie hat sich nicht geändert. Indem wir uns diese Lehre zu Herzen nehmen, können wir uns mit Frieden und Wohlbefinden belohnen.

In den Lehren gibt es die Reflexion über „Nicht-Selbst“: „Das ist nicht mein Selbst, das gehört mir nicht.“ Aber die Leute hören das nicht gerne, weil sie an der Vorstellung von sich selbst anhaften. Das ist die Ursache des Leidens. Das solltet ihr beachten.

Heute fragte mich eine Frau, wie sie mit Ärger umgehen solle. Ich sagte ihr, dass sie das nächste Mal, wenn sie ärgerlich wird, ihren Wecker vor sich hinstellen soll. Dann solle sie sich zwei Stunden Zeit lassen, damit der Ärger verschwinden kann. Wenn es wirklich ihr Ärger wäre, könnte sie ihm wahrscheinlich sagen: „In zwei Stunden bist du weg!“ Aber wir können dem Ärger nicht wirklich etwas befehlen. Manchmal ist er nach

zwei Stunden immer noch nicht weg, dann wieder ist er nach einer Stunde schon verschwunden. An Ärger als persönlichen Besitz festzuhalten, führt zu Leiden. Wenn er uns wirklich gehörte, müsste er uns gehorchen. Wenn er uns nicht gehorcht, heißt das, dass es sich nur um eine Täuschung handelt. Fallt nicht darauf herein. Ob der Geist glücklich oder traurig ist, fällt einfach nicht darauf herein. Ob der Geist liebt oder hasst, fällt bloß nicht darauf herein, es ist alles eine Täuschung.

War jemand von euch jemals ärgerlich? Wenn ihr euch ärgert, fühlt sich das gut oder schlecht an? Wenn es sich schlecht anfühlt, warum verwerft ihr dieses Gefühl nicht? Warum sich damit quälen, es zu behalten? Wie könnt ihr sagen, ihr seid weise und intelligent, wenn ihr an solchen Dingen festhaltet? Wie oft hat der Geist euch mit Ärger hereingelegt seit eurer Geburt? Manchmal kann der Geist sogar die ganze Familie zum Streiten bringen oder euch die ganze Nacht über weinen lassen. Und trotzdem ärgern wir uns immer noch, halten uns an den Dingen fest und leiden darunter. Wenn ihr das Leiden nicht seht, müsst ihr weiterhin unendlich lange Zeit leiden, ohne die Möglichkeit einer Ruhepause. So ist die Welt des *samsāra*. Wenn wir sie erkennen, wie sie ist, können wir das Problem lösen.

Die Lehre des Buddha besagt, dass es kein besseres Mittel gibt, Leiden zu überwinden als zu sehen „Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Selbst.“ Das ist die großartigste Methode. Aber das haben wir normalerweise nicht im Blick. Wenn Leiden entsteht, weinen wir einfach deswegen, ohne etwas daraus zu lernen. Warum ist das so? Wir müssen uns diese Dinge genau anschauen, verstehen, um den *Buddho* zu entwickeln, „den, der weiß“.

Manche von euch sind sich vielleicht nicht gewahr, dass dies Dhamma-Unterricht ist. Ich werde euch Dhamma geben, der nicht in den Schriften steht. Die meisten Leute lesen die Schriften, sehen aber den Dhamma nicht. Heute werde ich euch etwas lehren, was sich außerhalb der Schriften befindet. Manche könnten diesen Punkt übersehen oder ihn nicht verstehen.

Angenommen, zwei Leute gehen spazieren und sehen eine Ente und ein Huhn. Der eine sagt: „Warum ist dieses Huhn nicht wie die Ente, warum ist die Ente nicht wie das Huhn?“ Er möchte, dass das Huhn eine Ente ist und die Ente ein Huhn. Es ist unmöglich. Selbst wenn er den Rest seines Lebens wünschte, die Ente solle ein Huhn sein und das Huhn eine Ente, würde das nicht eintreten, weil eben das Huhn ein Huhn ist und die Ente eine Ente. Solange er so denkt, leidet er. Der andere sieht, dass das Huhn ein Huhn ist und die Ente eine Ente, und das ist schon alles. Kein Problem! Er sieht es richtig. Wenn ihr möchtet, dass die Ente ein Huhn ist und das Huhn eine Ente, dann leidet ihr wirklich.

In gleicher Weise sagt das Gesetz von *aniccam*, dass alle Dinge unbeständig sind. Wenn ihr Stabilität haben möchtet, leidet ihr. Wann immer sich dann Unbeständigkeit zeigt, seid ihr enttäuscht. Wer sieht, dass die Dinge von Natur aus unbeständig sind, ist gelassen und gerät nicht in Konflikte. Wer will, dass die Dinge dauerhaft sind, erlebt Konflikte, wird vielleicht sogar deswegen nicht schlafen können. Das heißt, man ist unwissend im Hinblick auf *aniccam*, Unbeständigkeit, die Lehre des Buddha.

Wenn ihr den Dhamma erkennen wollt, wo solltet ihr hinschauen? Ihr müsst in Körper und Geist schauen. Ihr findet ihn nicht im Bücherregal. Um den Dhamma wirklich sehen zu können, müsst ihr in euren eigenen Körper und Geist schauen. Es gibt nur diese beiden Dinge. Der Geist ist für das physische Auge nicht sichtbar, dazu braucht es das „Auge des Geistes“. Bevor der Dhamma realisiert werden kann, muss man wissen, wohin man schaut. Der Dhamma, der sich im Körper befindet, muss im Körper gesehen werden. Und womit schauen wir auf den Körper? Wir kontemplieren den Körper mit dem Geist. Ihr findet den Dhamma nirgendwo anders, denn hier entstehen sowohl Glück als auch Leiden. Habt ihr schon mal gesehen, dass Glück in den Bäumen entsteht? Oder von den Flüssen oder vom Wetter herrührt? Glück und Leiden sind Gefühle, die in unserem eigenen Körper und Geist aufkommen.

Deshalb fordert uns der Buddha auf, den Dhamma genau hier zu erkennen. Der Dhamma ist genau hier, wir müssen genau hierhin schauen. Der Lehrer mag euch sagen, dass ihr den Dhamma in den Büchern studieren solltet, aber wenn ihr denkt, der Dhamma sei wirklich dort, werdet ihr ihn

niemals sehen. Wenn ihr die Bücher gelesen habt, müsst ihr die Lehren innerlich reflektieren. Dann könnt ihr den Dhamma verstehen. Wo ist der echte Dhamma? Er existiert genau hier in unserem Körper und Geist. Dies ist der Kern kontemplativer Praxis.

Und wenn wir kontemplieren, steigt Weisheit in unserem Geist auf. Wenn Weisheit in unserem Geist ist, dann ist es egal, wo wir hinschauen, überall ist der Dhamma, überall sind *aniccam*, *dukkham* und *anattā*, zu jeder Zeit. *Aniccam* bedeutet vergänglich. Wenn wir an Dingen festhalten, die vergänglich sind, müssen wir leiden, *dukkham*, weil „wir“ nicht die Dinge sind und sie „uns“ nicht gehören (*anattā*). Aber so sehen wir das nicht, wir sehen sie immer als unser Selbst und zu uns gehörig.

Das bedeutet, dass ihr die Wahrheit der Konventionen nicht seht. Ihr solltet Konventionen verstehen. Wir haben zum Beispiel alle einen Namen. Werden unsere Namen mit uns geboren oder gibt man sie uns später? Versteht ihr? Das ist Konvention. Ist Konvention nützlich? Natürlich ist sie nützlich. Angenommen, es gäbe vier Männer – A, B, C und D. Sie müssen alle einen individuellen Namen haben, damit sie miteinander kommunizieren und zusammenarbeiten können. Wenn wir mit Herrn A sprechen wollten, könnten wir ihn rufen und er würde kommen, nicht die anderen. So zweckmäßig ist Konvention. Aber wenn wir uns eingehender mit der Sache befassen, dann stellen wir fest, dass in Wirklichkeit da niemand ist. Wir überschreiten die normale Sicht auf die Dinge. Es gibt nur Erde, Wasser, Wind und Feuer, die vier Elemente. Sie sind alles, was unseren Körper ausmacht.

Aber auf diese Weise sehen wir es nicht, aufgrund der Macht des Anhaftens an ein Selbst, *attavādupādāna*\*. Ein klarer Blick würde uns zeigen, dass an dem, was wir Person nennen, wirklich nicht viel ist. Der feste Anteil ist das Erdelement, der flüssige Teil ist das Wasserelement, der luftige das Windelement, der Teil, der Wärme liefert, wird Feuerelement genannt. Wenn wir die Dinge zerlegen, sehen wir, dass es nur Erde, Wasser, Wind

\* Eine der vier Grundformen des Anhaftens: *Kamaupādāna*: Anhaften an Sinnesobjekten; *silabbatupādāna*: ... an Gebräuchen und Regeln; *ditṭhupādāna*: ... an Ansichten und *attavādupādāna*: ... an der Idee eines Selbst.

und Feuer gibt. Wo soll eine Person zu finden sein? Nirgendwo – es gibt keine.

Deshalb lehrte der Buddha, dass es keine höhere Praxis gibt, als das zu sehen: „Dies ist nicht mein Selbst und es gehört mir nicht“. Es sind einfach Konventionen. Wenn wir das alles auf diese Weise klar verstehen, werden wir im Frieden sein. Wenn wir im gegenwärtigen Moment die Wahrheit der Unbeständigkeit erkennen, wenn wir erkennen, dass die Dinge nicht unser Selbst sind oder uns gehören, dann sind wir im Frieden mit ihnen, wenn sie sich auflösen, weil sie sowieso niemandem gehören. Sie bestehen bloß aus den Elementen Erde, Wasser, Wind und Feuer.

Es ist schwierig für die Menschen, das zu sehen, aber es liegt auch nicht außerhalb unserer Möglichkeiten. Wenn wir es sehen, sind wir zufrieden, wir erleben weniger Ärger, Gier oder Täuschung. In unserem Herzen ist dann immer Dhamma. Eifersucht und Boshaftigkeit sind nicht nötig, denn jeder ist einfach nur Erde, Wasser, Wind und Feuer. Mehr gibt es darüber nicht zu sagen. Wenn wir diese Wahrheit akzeptieren, sehen wir die Wahrheit der Lehren des Buddha.

Wenn wir diese Wahrheit immer sehen könnten, bräuchten wir nicht so viele Lehrer! Es wäre nicht nötig, sich jeden Tag Belehrungen anzuhören. Sobald wir verstehen, tun wir einfach, was von uns verlangt wird. Aber wenn die Leute die Lehre nicht akzeptieren und sich mit den Lehrern und der Lehre streiten – das macht das Unterrichten wirklich schwer. In Gegenwart des Lehrers verhalten sie sich ein wenig besser, aber hinter seinem Rücken werden sie zu Dieben. Die Leute sind wirklich schwer zu unterrichten, auch die Menschen in Thailand, deshalb brauchen sie so viele Lehrer.

Seid vorsichtig. Wenn ihr nicht vorsichtig seid, seht ihr den Dhamma nicht. Ihr müsst umsichtig sein, euch die Lehre vornehmen und sie intensiv betrachten. Ist diese Blume hübsch? Seht ihr das Hässliche in dieser Blume? Für wie viele Tage wird sie schön bleiben? Wie wird sie in Zukunft sein? Warum ändert sich das so? In drei oder vier Tagen müsst ihr sie wegwerfen, oder? Sie verliert ihre ganze Schönheit. Die Menschen haften an der Schönheit, am Guten. Wenn etwas gut ist, fallen sie einfach voll

darauf herein. Der Buddha empfiehlt uns, hübsche Dinge einfach nur als hübsch anzusehen; wir sollten nicht an ihnen anhaften. Wir sollten nicht auf ein angenehmes Gefühl hereinfallen. Güte ist eine unsichere Sache, Schönheit ist eine unsichere Sache. Nichts ist sicher. Nichts auf dieser Welt ist gewiss. Das ist die Wahrheit. Die Dinge, die nicht wahr sind, sind auch die Dinge, die sich ändern, zum Beispiel die Schönheit. Ihre einzige Wahrheit ist ihre ständige Veränderung. Wenn wir glauben, dass die Dinge schön sind, verliert auch unser Geist seine Schönheit, wenn ihre Schönheit nachlässt. Wenn die Dinge nicht mehr gut sind, verliert auch unser Geist seine Güte. Wenn sie zerstört oder beschädigt werden, leiden wir, weil wir uns an ihnen festgehalten haben, indem wir sie als „unser Eigentum“ betrachtet haben. Der Buddha sagt uns, dass diese Dinge einfach Konstrukte der Natur sind. Schönheit erscheint und in wenigen Tagen verblasst sie wieder. Wenn man dies sieht, besitzt man Weisheit.

Deshalb sollten wir Vergänglichkeit sehen. Wenn wir denken, etwas sei hübsch, sollten wir uns sagen, dass dies nicht der Fall ist. Wenn wir denken, etwas sei hässlich, sollten wir uns sagen, dass dies nicht der Fall ist. Versucht, die Dinge so zu sehen, reflektiert sie ständig auf diese Weise. Dann sehen wir die Wahrheit in den unwahren Dingen und die Gewissheit in den Dingen, die unsicher sind.

Heute habe ich erklärt, wie man das Leiden versteht, was das Leiden verursacht, wie das Leiden endet und wie der Weg aussieht, der zum Beenden des Leidens führt. Wenn ihr Leiden kennt, solltet ihr es verwerfen. Indem ihr die Ursache des Leidens kennt, solltet ihr sie verwerfen. Übt, um das Beenden des Leidens zu erreichen. Erkennt *aniccam*, *dukkham* und *anattā* und das Leiden wird aufhören.

Wenn das Leiden aufhört, wohin gehen wir dann? Wofür üben wir? Wir üben, um aufzugeben, wir üben nicht, um etwas zu gewinnen. Heute Nachmittag erzählte mir eine Frau, sie leide. Ich habe sie gefragt, was sie sein möchte und sie sagte, sie möchte erleuchtet sein. Ich antwortete: „Solange du erleuchtet sein willst, wirst du niemals erwachen. Du solltest gar nichts wollen.“

Wenn wir die Wahrheit des Leidens kennen, verwerfen wir das Leiden. Wenn wir die Ursache des Leidens kennen, werden wir diese nicht mehr erschaffen. Stattdessen praktizieren wir, um das Leiden zu einem Ende zu bringen. Die Praxis, die zum Aufhören des Leidens führt, liegt im Sehen von „Dies bin ich nicht, dies gehört mir nicht, dies ist kein Selbst“. Wenn man es so sieht, wird das Ende des Leidens ermöglicht. Es ist, als erreichten wir unser Ziel und hielten inne. Das ist das Beenden. Wir nähern uns *nibbāna*. Um es anders auszudrücken: Vorwärtsgehen bedeutet Leiden, Rückzug ist Leiden und Anhalten ist Leiden. Nicht vorwärts gehen, sich nicht zurückziehen und nicht innehalten, bleibt dann etwas übrig? Körper und Geist enden hier. Das ist das Erlöschen des Leidens. Schwer zu verstehen, nicht wahr? Aber wenn wir diese Lehre gründlich und konsequent studieren, transzendieren wir Dinge und erlangen Verständnis; es gibt ein Ende. Dies ist die letztendliche Lehre des Buddha, der Endpunkt. Seine Lehre endet am Punkt des völligen Entsagens.

Heute habe ich euch und auch dem Ehrwürdigen Lehrer diese Lehre dargelegt. Wenn etwas damit nicht stimmt, bitte ich euch um Vergebung. Aber urteilt nicht zu schnell, ob sie richtig oder falsch ist. Hört sie euch zuerst an. Wenn ich euch allen eine Frucht gebe und euch sage, sie sei köstlich, solltet ihr meine Worte zwar zur Kenntnis nehmen, mir aber nicht direkt glauben, solange ihr sie nicht probiert habt. Mit der Belehrung von heute ist es das Gleiche. Wenn ihr wissen wollt, ob die „Frucht“ süß oder sauer ist, müsst ihr ein Stück abschneiden und es probieren. Dann wisst ihr Bescheid. Dann könnt ihr mir glauben, denn dann habt ihr es selbst verstanden. Also werft diese „Früchte“ bitte nicht weg, bewahrt sie auf und probiert sie, lernt ihren Geschmack selbst kennen.

Der Buddha hatte keinen Lehrer, wisst ihr. Ein Asket fragte ihn einmal, wer sein Lehrer sei, und der Buddha antwortete, dass er keinen habe.\*

\*Bald nach seinem Erwachen wanderte der Buddha nach Benares und wurde von einem Wanderasketen angesprochen, der ihn fragte: „Dein Gesicht ist klar, Freund, deine Haltung ist gelassen. Wer ist dein Lehrer?“ Der Buddha antwortete, dass es auf dieser Welt niemanden gab, der behaupten konnte, sein Lehrer zu sein, weil er aus sich selbst heraus vollkommen erwacht war. Der Asket konnte diese Antwort nicht verstehen, ging einfach weiter und murmelte: „Tja, gut für dich, Freund, gut für dich.“



Der Asket ging einfach weiter und schüttelte den Kopf. Der Buddha war zu ehrlich gewesen. Er sprach mit jemandem, der die Wahrheit nicht erkennen oder akzeptieren konnte. Deshalb bitte ich euch, mir nicht direkt zu glauben. Der Buddha sagte, dass es dumm sei, einfach anderen zu glauben, weil man dann noch keine klare innere Erkenntnis hat. Deshalb sagte der Buddha: „Ich habe keinen Lehrer.“ Das stimmt. Aber ihr solltet das richtig verstehen. Wenn ihr es falsch versteht, respektiert ihr euren Lehrer nicht. Lauft nicht herum und sagt: „Ich habe keinen Lehrer.“ Ihr müsst euch darauf verlassen, dass euer Lehrer euch sagt, was richtig und falsch ist, und dann müsst ihr entsprechend üben.

Heute ist ein glücklicher Tag für uns alle. Ich hatte die Gelegenheit, euch und den Ehrwürdigen Lehrer zu treffen. Man könnte meinen, so ein Treffen wäre unmöglich, weil wir so weit voneinander entfernt leben. Ich denke, es muss einen besonderen Grund geben, dass wir uns auf diese Weise treffen konnten. Der Buddha lehrte, dass alles, was entsteht, eine Ursache haben muss. Vergesst das nicht. Es muss einen Grund geben. Vielleicht waren wir in einer früheren Existenz Brüder und Schwestern in derselben Familie. Das ist möglich. Kein anderer Lehrer ist gekommen, aber ich bin hier. Warum? Vielleicht schaffen wir die Ursachen gerade in diesem Moment. Auch das ist möglich.

Ich überlasse euch allen diese Belehrung. Mögt ihr in eurer Praxis gründlich und ausdauernd sein. Es gibt nichts Besseres als die Dhamma-Praxis. Dhamma ist der Unterstützer der ganzen Welt. Heutzutage sind die Menschen verwirrt, weil sie den Dhamma nicht kennen. Wenn wir den Dhamma bei uns haben, sind wir zufrieden. Ich bin glücklich, dass ich die Gelegenheit hatte, euch und dem Ehrwürdigen Lehrer bei der Entwicklung der Dhamma-Praxis zu helfen. Ich verlasse euch mit meinen besten Wünschen. Morgen werde ich abreisen, ich bin mir nicht sicher, wohin. Das ist nur natürlich. Wenn etwas kommt, muss es wieder gehen, wenn es geht, muss es kommen. So ist die Welt. Wir sollten uns nicht zu viel über die Veränderungen in der Welt freuen oder uns darüber ärgern. Es gibt Glück und dann gibt es Leiden, es gibt Leiden und dann wieder Glück; es gibt Gewinn und dann gibt es Verlust; es gibt Verlust und dann wieder Gewinn. So ist das.

Auch der Buddha hatte zu seiner Zeit Nachfolger, die ihn nicht schätzten, weil er sie ermahnte, fleißig und umsichtig zu sein. Diejenigen, die faul waren, hatten Angst vor dem Buddha und ärgerten sich über ihn. Als er starb, weinten einige seiner Schüler und waren verzweifelt, weil ihnen der Buddha nicht mehr als Lehrer zur Verfügung stand. Sie waren noch nicht klug. Andere waren erfreut und erleichtert, weil sie den Buddha nicht mehr im Nacken hatten, der ihnen sagte, was sie tun sollten. Wieder andere waren voller Gleichmut. Sie reflektierten, dass das, was entsteht, in natürlicher Konsequenz auch wieder vergeht. Es gab diese drei Gruppen. Mit welcher Gruppe identifiziert ihr euch? Möchtet ihr etwa einer von denen sein, die froh waren? Die Schüler, die geweint haben, als der Buddha starb, hatten den Dhamma noch nicht realisiert. Die zweite Gruppe waren diejenigen, die sich über den Buddha ärgerten. Er verbot ihnen immer, die Dinge zu tun, die sie gern tun wollten. Sie lebten voller Angst vor seiner Geringschätzung und seinem Tadel und als er starb, waren sie erleichtert.

Heutzutage sind die Dinge nicht viel anders. Es ist möglich, dass der Lehrer hier ein paar Schüler hat, die ihm etwas nachtragen. Sie zeigen es vielleicht nicht nach außen, aber es ist in ihrem Geist. Für Menschen, die noch befleckt sind, ist so etwas normal. Es gab sogar Menschen, die den Buddha hassten. Ich selbst habe auch Schüler, die mir manches übel nehmen. Ich sage ihnen, dass sie ihre bösen Taten lassen sollen, aber dafür schätzen sie sie zu sehr. Also hassen sie mich. Es gibt viele davon. Mögen alle von euch, die intelligent sind, sich fest in der Dhamma-Praxis verankern.

## Leben in der Welt

DIE MEISTEN MENSCHEN KENNEN DIE ESSENZ der Meditationspraxis noch nicht. Sie denken, Gehmeditation, Sitzmeditation und das Hören von Dhamma-Vorträgen seien die Praxis. Aber das sind nur die äußeren Formen. Die eigentliche Praxis findet statt, wenn der Geist auf ein Sinnesobjekt trifft. Das ist der Ort zum Üben, dort, wo Sinneskontakt entsteht. Wenn Leute Dinge sagen, die wir nicht mögen, entsteht Verstimmung, wenn sie Dinge sagen, die wir mögen, erleben wir Freude. Nun ist das der Ort der Praxis. Und wie genau praktizieren wir mit diesen Dingen? Das ist der entscheidende Punkt. Wenn wir die ganze Zeit nur dem Glück hinterherlaufen und vor dem Leiden davonrennen, dann können wir bis zu dem Tag praktizieren, an dem wir sterben und werden den Dhamma niemals sehen. Das wäre sinnlos. Wenn Vergnügen und Schmerz entstehen, wie nutzen wir dann den Dhamma, um uns davon zu befreien? Darum geht es in der Praxis.

Wenn Menschen auf etwas Unangenehmes stoßen, öffnen sie sich normalerweise nicht dafür. Wenn sie zum Beispiel kritisiert werden, dann kommt gleich: „Störe mich nicht! Warum gibst du mir die Schuld?“ So spricht jemand, der sich selbst verschlossen hat. Genau da ist der Ort zum Praktizieren. Wenn Leute uns kritisieren, sollten wir zuhören. Sagen sie die Wahrheit? Wir sollten offen in Betracht ziehen, was sie sagen. Vielleicht ist ein wahrer Kern in dem, was sie sagen, vielleicht haben wir etwas falsch gemacht. Vielleicht haben sie recht und doch ärgern wir uns sofort. Wenn Menschen uns auf unsere Fehler hinweisen, sollten

wir uns bemühen, diese Fehler zu beseitigen und uns zu verbessern. So praktizieren intelligente Menschen.

Wo Verwirrung herrscht, kann Frieden entstehen. Wenn nämlich Verwirrung mit Verständnis durchdrungen wird, bleibt Frieden übrig. Manche Menschen können keine Kritik akzeptieren, sie sind arrogant. Stattdessen drehen sie den Spieß um und fangen an zu streiten. Dies gilt insbesondere für den Umgang von Erwachsenen mit Kindern. Tatsächlich können Kinder manchmal intelligente Dinge sagen, aber ihrer Mutter zum Beispiel ist es nicht möglich, ihnen zuzustimmen. Wenn du ein Lehrer bist, sagen dir deine Schüler manchmal etwas, was du noch nicht wusstest, aber weil du der Lehrer bist, kannst du ihnen nicht zustimmen. Beides ist nicht richtig gedacht.

Zur Zeit des Buddha gab es einen sehr scharfsinnigen Schüler. Als er einmal den Dhamma erklärte, wandte er sich an diesen Mönch und fragte: „Sāriputta, glaubst du das?“ Der Ehrwürdige Sāriputta antwortete: „Nein, ich glaube es noch nicht.“ Der Buddha lobte seine Antwort: „Das ist sehr gut, Sāriputta, du bist jemand voller Weisheit. Wer weise ist, glaubt nicht ohne weiteres, er hört mit offenem Geist zu und wägt dann die Wahrheit der Angelegenheit ab, bevor er sie glaubt oder nicht.“

Hier hat der Buddha ein ausgezeichnetes Beispiel für einen Lehrer gegeben. Was der Ehrwürdige Sāriputta sagte, war wahr, er brachte einfach seine tatsächlichen Gefühle zum Ausdruck. Manche Leute denken, wenn man dem Lehrer sagt, dass man ihm nicht glaubt, dann bedeute das, seine Autorität infrage zu stellen. Sie haben Angst, so etwas zu sagen, sie stimmen einfach nur zu. Das ist der weltliche Weg. Aber der Buddha fühlte sich nicht beleidigt. Er sagte, man müsse sich nicht für Dinge schämen, die weder falsch noch schlecht sind. Es ist nicht falsch zu sagen, dass man nicht glaubt, wenn man nicht glaubt. Deshalb sagte der Ehrwürdige Sāriputta: „Ich glaube es noch nicht.“ Der Buddha lobte ihn: „Dieser Mönch hat viel Weisheit. Er denkt sorgfältig darüber nach, bevor er etwas glaubt.“ Das Handeln des Buddha gibt hier ein gutes Beispiel für einen Lehrer. Manchmal kann man sogar von kleinen Kindern lernen; klammert euch nicht blind an Autoritätspositionen.

Egal ob im Stehen, Sitzen oder Gehen, ihr könnt immer die Dinge um euch herum studieren. Wir lernen auf natürliche Weise, indem wir alle diese Dinge aufnehmen, seien es Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmack, Empfindungen oder Gedanken. Ein weiser Mensch zieht sie alle in Betracht. In der echten Praxis erreichen wir einen Punkt, an dem es keine Anliegen mehr gibt, die den Geist belasten.

Wenn wir Mögen und Nicht-Mögen noch nicht erkennen, während sie entstehen, gibt es immer noch Anliegen in unserem Geist. Wenn wir jedoch die Wahrheit dieser Dinge kennen, können wir darüber reflektieren: „Oh, an diesem Gefühl des Gernhabens ist nichts dran. Es ist nur ein Gefühl, das entsteht und vergeht. Abneigung ist nichts anderes, auch nur ein Gefühl, das entsteht und vergeht. Warum sollte ich mir etwas daraus machen?“ Wenn wir denken, dass es sich bei Vergnügen und Schmerz um persönlichen Besitz handelt, dann bekommen wir Probleme. In einer endlosen Kette folgt immer eine Sorge der anderen, und wir gelangen nie darüber hinaus. So sind die Dinge für die meisten Menschen.

Aber heute sprechen Lehrer nicht oft über den Geist, wenn sie den Dhamma unterrichten, sie sprechen nicht über die Wahrheit. Wenn du über die Wahrheit sprichst, haben die Leute manchmal Einwände. Sie sagen Dinge wie: „Er kennt die richtige Zeit und den richtigen Ort nicht, er weiß nicht, wie man angenehm spricht.“ Aber die Menschen sollten auf die Wahrheit hören. Ein wahrer Lehrer spricht nicht nur auswendig Gelerntes, er spricht die Wahrheit. Menschen in der Gesellschaft sprechen normalerweise so, dass sie Dinge aus dem Gedächtnis abrufen und darüber hinaus heben sie sich selbst meist hervor. Der echte Mönch spricht nicht auf diese Art, er spricht die Wahrheit und erklärt die Dinge, wie sie sind.

Egal, wie sehr der Lehrer die Wahrheit erklärt, sie ist für die Menschen schwer zu verstehen. Es ist schwer, den Dhamma zu verstehen. Und wenn ihr ihn versteht, solltet ihr entsprechend praktizieren. Es ist vielleicht nicht notwendig, ein Mönch zu werden, obwohl das Leben eines Mönchs die ideale Lebensform für die Praxis ist. Um wirklich zu praktizieren, muss man die Verwirrung der Welt, Familie und Besitz aufgeben und in die Wälder gehen. Sie sind die idealen Orte zum Praktizieren.

Aber wenn wir noch Familie und Verantwortung haben, was sollen wir dann tun? Manche Leute sagen, es sei unmöglich als Laie Dhamma zu praktizieren. Aber welche Gruppe ist größer, die der Mönche oder die der Laien? Es gibt viel mehr Laien. Wenn nur die Mönche praktizieren und die Laien nicht, dann wird es sicher eine Menge Verwirrung geben. Das ist falsches Verständnis. „Ich kann aber kein Mönch werden.“ Ein Mönch zu werden ist nicht der Punkt! Ein Mönch zu sein bedeutet nichts, wenn man nicht praktiziert. Wenn ihr die Praxis des Dhamma wirklich versteht, dann könnt ihr in jeder Minute des Tages praktizieren, egal welche Position oder welchen Beruf ihr im Leben innehabt, sei es Lehrer, Arzt, Beamter oder was auch immer.

Zu denken, man könne als Laie nicht praktizieren, bedeutet, den Weg völlig aus den Augen zu verlieren. Was ist der Anreiz für die Menschen, andere Dinge zu tun? Wenn sie das Gefühl haben, dass ihnen etwas fehlt, bemühen sie sich, es zu bekommen. Wenn der Wunsch stark genug ist, können die Leute alles Mögliche tun. Manche sagen: „Ich habe keine Zeit, den Dhamma zu praktizieren.“ Ich antworte: „Wieso hast du dann Zeit zum Atmen?“ Das Atmen ist lebenswichtig für die Menschen. Würden sie die Dhamma-Praxis als lebenswichtig ansehen, wäre sie genauso wichtig für sie wie das Atmen.

Die Praxis des Dhamma ist nichts, was Herumlaufen erfordert, nichts, womit man sich selbst erschöpfen muss. Schaut euch nur die Gefühle an, die in eurem Geist entstehen. Wenn das Auge eine Form sieht, das Ohr Geräusche hört, die Nase Gerüche riecht und so weiter, kommen sie alle zu diesem einen Geist, zu „dem, der weiß“. Nun, wenn der Geist diese Dinge wahrnimmt, was passiert dann? Wenn wir das Objekt mögen, erleben wir Freude, wenn wir es nicht mögen, erleben wir Unmut. Mehr gibt es dazu nicht zu sagen.

Wo findet ihr also Glück in dieser Welt? Erwartet ihr, dass jeder euer ganzes Leben lang nur angenehme Dinge zu euch sagt? Ist das möglich? Nein, ist es nicht. Wenn es nicht möglich ist, was wollt ihr dann tun? Die Welt ist einfach so, wir müssen sie erkennen – *lokavidū* – wir müssen die Wahrheit dieser Welt erkennen. Die Welt ist etwas, das wir klar verstehen sollten. Der Buddha lebte in dieser Welt, er lebte nirgendwo anders. Er

kannte das Leben in der Familie, aber er sah dessen Grenzen und löste sich davon. Nun, wie werdet ihr als Laien praktizieren? Wenn ihr praktizieren wollt, müsst ihr euch bemühen, dem Pfad zu folgen. Wenn ihr an der Praxis dranbleibt, werdet auch ihr die Grenzen dieser Welt erkennen und könnt dann loslassen.

Leute, die Alkohol trinken, sagen manchmal: „Ich kann es einfach nicht aufgeben.“ Warum können sie es nicht aufgeben? Weil sie die Last darin noch nicht sehen. Wenn sie die Last darin deutlich sehen würden, müssten sie nicht warten, bis man sie auffordert, sie abzulegen. Wenn ihr die Belastung von etwas nicht seht, dann könnt ihr auch keinen Vorteil darin sehen, es aufzugeben. Eure Praxis bleibt erfolglos, ihr spielt nur noch damit herum. Wenn ihr die Belastung und den Nutzen von etwas klar seht, müsst ihr nicht warten, bis andere euch darauf aufmerksam machen.

Betrachtet die Geschichte eines Fischers, der etwas in seiner Reuse findet. Er weiß, dass da drin etwas ist, er kann es platschen und klatschen hören. Er denkt, es sei ein Fisch und greift mit der Hand in die Falle, aber er findet etwas anderes. Da er es noch nicht sehen kann, ist er uneins mit sich. Es könnte ein Aal sein, eine Delikatesse, andererseits aber auch eine Schlange. Wenn er es freilässt, könnte er es bereuen, es könnte ja ein Aal sein. Andererseits, wenn er es festhält und es sich herausstellt, dass es eine Schlange ist, könnte sie ihn beißen. Er schwankt. Aber sein Verlangen ist so stark, dass er es festhält, nur für den Fall, dass es ein Aal ist. Aber in dem Moment, in dem er es herausholt und die gestreifte Haut sieht, wirft er es sofort weg. Er muss nicht warten, bis jemand ruft: „Es ist eine Schlange, lass los!“ Der Anblick der Schlange sagt es ihm viel deutlicher, als Worte das könnten. Wieso? Weil er die Gefahr sieht – Schlangen können beißen! Niemand muss ihm davon erzählen. Wenn wir praktizieren, bis wir die Dinge so sehen, wie sie sind, werden wir uns auf dieselbe Weise nicht mehr auf etwas einlassen, das schädlich ist.

Die Leute praktizieren normalerweise nicht auf diese Weise, sie machen lieber andere Dinge. Sie kontemplieren Dinge nicht und sie reflektieren Alter, Krankheit und Tod nicht. Sie sprechen nicht vom Alter und nicht vom Tod, sodass sie nie das richtige Gefühl für die Dhamma-Praxis entwickeln. Zwar hören sie sich Dhamma-Vorträge an, aber sie hören nicht

wirklich zu. Manchmal lädt man mich ein, Vorträge bei wichtigen Veranstaltungen zu halten, aber es ist keine schöne Sache für mich. Warum das so ist? Wenn ich mir die Menschen dort ansehe, ist es klar, dass sie nicht gekommen sind, um den Dhamma zu hören. Manche riechen nach Alkohol, andere rauchen Zigaretten, wieder andere plaudern; sie sehen überhaupt nicht aus wie Menschen, die aus Vertrauen in den Dhamma gekommen sind. Vor solchen Menschen Vorträge zu halten, ist nicht besonders ertragreich. Menschen, die in Achtlosigkeit versunken sind, neigen dazu, Dinge zu denken wie: „Hört er jemals auf zu reden?“, oder „Ich kann dies nicht tun, ich kann jenes nicht tun ...“ Ihre Gedanken schweiften einfach ziellos umher.

Manchmal laden sie mich sogar ein, nur der Formalität zuliebe einen Vortrag zu halten: „Bitte geben Sie uns nur einen kurzen Dhamma-Vortrag, Ehrwürdiger Herr.“ Sie wollen nicht, dass ich zu viel rede, das könnte sie verärgern! Wenn ich so etwas höre, weiß ich, worum es geht. Diese Leute hören den Dhamma nicht gerne. Er geht ihnen auf die Nerven. Wenn ich nur einen kleinen Vortrag halte, verstehen sie nichts. Wenn ihr nur ein wenig Essen nehmt, ist das genug? Natürlich nicht.

Manchmal halte ich einen Vortrag und bin noch gar nicht richtig zum Thema gekommen, da ruft ein Betrunkener: „Okay, macht Platz, macht Platz für den Ehrwürdigen Herrn, er kommt jetzt raus!“ und er versucht, mich zu vertreiben! Wenn ich einen solchen Menschen treffe, bekomme ich viel Stoff zur Reflexion, ich gewinne Einblick in die menschliche Natur. Es ist wie mit jemandem, der eine volle Flasche Wasser hat und dann nach mehr verlangt. Es passt aber nichts mehr rein. Es ist Verschwendung von Zeit und Energie, sie etwas zu lehren, denn ihr Geist ist bereits voll. Gießt noch mehr hinein und er läuft einfach nutzlos über. Wäre ihre Flasche leer, gäbe es Platz für Wasser, und sowohl Geber als auch Empfänger würden davon profitieren.

Wenn die Menschen wirklich am Dhamma interessiert sind, ruhig sitzen und aufmerksam zuhören, fühle ich mich deutlich inspirierter, zu unterrichten. Wenn die Leute nicht aufpassen, ist es genau wie mit dem Mann mit der vollen Flasche, es gibt keinen Platz, um noch etwas hineinzutun. Es lohnt sich kaum, mit ihnen zu reden. In solchen Situationen finde ich



einfach nicht die Energie, um zu lehren. Man kann nicht viel Energie in das Geben investieren, wenn niemand Energie in das Empfangen steckt.

Heutzutage laufen Vorträge eher so ab und es wird immer schlimmer. Die Menschen suchen nicht nach der Wahrheit, sie lernen nur das Notwendige, um ihren Lebensunterhalt zu bestreiten, Familien zu gründen und für sich selbst zu sorgen. Sie studieren für ihren Lebensunterhalt. Sie treiben vielleicht ein bisschen Dhamma-Studium, aber nicht viel. Studenten haben heute viel mehr Kenntnisse als früher. Sie verfügen über alle Voraussetzungen, alles ist bequemer. Aber sie sind auch viel verwirrter und leiden mehr als früher. Und warum? Weil sie nur nach solchem Wissen suchen, mit dem sie ihren Lebensunterhalt verdienen können.

Sogar Mönche sind so. Manchmal höre ich sie sagen: „Ich bin kein Mönch geworden, um den Dhamma zu praktizieren, ich habe nur zum Studieren ordiniert.“ Das sind die Worte von jemandem, der sich vom Weg der Praxis völlig abgeschnitten hat. Es geht nicht voran, es ist eine Sackgasse. Wenn diese Mönche lehren, ist es nur etwas auswendig Gelerntes. Sie tragen zwar etwas vor, aber ihr Geist ist gar nicht dabei. In solchen Lehren liegt keine Wahrheit.

So ist die Welt. Wenn ihr versucht, einfach zu leben, den Dhamma zu praktizieren und friedvoll zu sein, nennt man euch seltsam und unsozial. Man wirft euch vor, den Fortschritt in der Gesellschaft zu behindern, man schüchtert euch sogar ein. Vielleicht beginnt ihr sogar irgendwann, ihnen zu glauben und kehrt zu den weltlichen Wegen zurück, sinkt dann immer tiefer in die Welt, bis es unmöglich ist, herauszukommen. Manche Leute sagen: „Ich kann jetzt nicht raus, ich stecke zu tief drin.“ So ist die Gesellschaft in der Regel. Sie schätzt den Wert des Dhamma nicht.

Der Wert des Dhamma ist nicht in Büchern zu finden. Das sind nur die äußeren Erscheinungen des Dhamma, aber nicht seine Verwirklichung als persönliche Erfahrung. Wenn ihr den Dhamma erkennt, erkennt ihr euren eigenen Geist, ihr seht dort die Wahrheit. Wenn die Wahrheit offensichtlich wird, schneidet sie den Strom der Verblendung ab.

Die Lehre des Buddha ist die unveränderliche Wahrheit, sei es in der Gegenwart oder zu einer anderen Zeit. Der Buddha offenbarte diese Wahr-

heit vor 2.500 Jahren und seitdem ist sie wahr. Es sollte nichts hinzugefügt oder entfernt werden. Der Buddha sagte: „Was die *Tathāgatas* festgelegt haben, sollte nicht verworfen werden, was nicht von den *Tathāgatas* festgelegt wurde, sollte nicht zu den Lehren hinzugefügt werden.“ Er versah die Lehren mit einem „Siegel“. Warum hat er das getan? Weil diese Lehren die Worte eines Menschen ohne Befleckungen sind. Egal wie sich die Welt verändern mag, diese Lehren werden davon nicht beeinflusst, sie ändern sich nicht mit der Welt. Wenn etwas nicht richtig ist und die Leute trotzdem sagen, es sei richtig, macht es das nicht weniger falsch. Wenn etwas richtig ist, ändert sich das nicht, nur weil die Leute sagen, dass es nicht stimmt. Generation um Generation mag kommen und gehen, aber diese Dinge ändern sich nicht, denn diese Lehren sind die Wahrheit.

Nun, wer hat diese Wahrheit erschaffen? Die Wahrheit selbst hat die Wahrheit erschaffen! Hat der Buddha sie erschaffen? Nein, das hat er nicht. Der Buddha **entdeckte** nur die Wahrheit, entdeckte, wie die Dinge sind, und dann machte er sich daran, sie zu erklären. Die Wahrheit ist kontinuierlich wahr, ob ein Buddha in der Welt erscheint oder nicht. Der Buddha „besitzt“ den Dhamma nur in diesem Sinne, er hat ihn nicht wirklich erschaffen. Er war die ganze Zeit da. Niemand hatte zuvor nach dem Todlosen gesucht, es gefunden und es dann als Dhamma gelehrt. Aber erfunden hat der Buddha ihn nicht, er war schon da.

Irgendwann wird die Wahrheit veranschaulicht und die Praxis des Dhamma gedeiht. Mit der Zeit und dem Verschwinden von Generationen verfällt die Praxis, bis die Lehre vollständig verschwunden ist. Nach einiger Zeit wird sie wieder begründet und blüht erneut. Im Laufe der Zeit gewinnt der Dhamma mehr und mehr Anhänger, Wohlstand setzt ein, und einmal mehr beginnt die Lehre der Dunkelheit der Welt zu folgen. Und so degeneriert sie wieder, bis sie sich nicht mehr halten kann. Aufs Neue herrscht Verwirrung. Dann ist es an der Zeit, die Wahrheit wieder herzustellen. In der Tat geht die Wahrheit nirgendwo hin. Wenn die Buddhas sterben, verschwindet der Dhamma nicht mit ihnen.

Und so dreht sich die Welt. Es ist vergleichbar mit einem Mangobaum. Der Baum wächst, blüht und Früchte erscheinen und reifen heran. Sie verfaulen und der Samen geht zurück in den Boden, um ein neuer Mangobaum

zu werden. Der Zyklus beginnt erneut. Schließlich entstehen wieder reife Früchte, die fallen, verrotten, als Samen in den Boden sinken und erneut zu Bäumen werden. So ist die Welt. Es geht nicht sehr weit, alles dreht sich nur um die gleichen alten Dinge.

Heutzutage ist es mit unserem Leben das Gleiche. Wir machen einfach die gleichen Dinge, die wir schon immer getan haben. Die Leute denken zu viel. So viele Dinge erregen Interesse, aber keines von ihnen führt zur Vollendung. Es gibt die Wissenschaften wie Mathematik, Physik, Psychologie und so weiter. Ihr könnt euch in jede vertiefen, aber ihr könnt die Dinge nur mit der Wahrheit abschließen.

Angenommen, ein Wagen werde von einem Ochsen gezogen. Solange der Ochse den Wagen zieht, folgen ihm die Spuren. Die Räder sind rund, aber die Spuren sind lang; sie sind lang, obwohl die Räder nur Kreise sind. Wenn man sich den Wagen ansieht, wenn er steht, kann man nichts Langes daran entdecken, aber wenn der Ochse anfängt, sich zu bewegen, sieht man die Spuren hinter ihm. Solange der Ochse zieht, drehen sich die Räder, aber es kommt der Tag, an dem er müde wird und sein Geschirr abwirft. Der Ochse geht davon und lässt den leeren Wagen stehen. Die Räder drehen sich nicht mehr. Mit der Zeit fällt der Wagen auseinander, seine Komponenten gehen zurück zu den vier Elementen – Erde, Wasser, Wind und Feuer.

Auf der Suche nach Frieden in der Welt erstrecken sich die Spuren endlos hinter euch. Solange man der Welt folgt, gibt es kein Anhalten, keine Verschnaufpause. Wenn ihr einfach aufhört, ihr zu folgen, ruht der Wagen, die Räder drehen sich nicht mehr. Indem man der Welt folgt, drehen sich die Räder unaufhörlich. Das Erzeugen von schlechtem *kamma* geschieht auf diese Weise. Solange man den alten Wegen folgt, gibt es kein Anhalten. Wenn ihr damit aufhört, haltet ihr an. So praktizieren wir den Dhamma.



## 16.

---

### Tuccho Pothila

ES GIBT ZWEI ARTEN, DEN BUDDHISMUS ZU UNTERSTÜTZEN. Die eine ist *āmisapājā*, die Unterstützung durch materielle Spenden mit den vier notwendigen Dingen: Essen, Kleidung, Obdach und Medizin. Dabei werden die materiellen Spenden an den Sangha der Mönche und Nonnen gegeben, um diese dabei zu unterstützen, angemessen komfortabel für die Dhamma-Praxis zu leben. Dies fördert die direkte Erkenntnis der Lehren des Buddha und bringt der buddhistischen Religion im Gegenzug fortwährendes Gedeihen.

Der Buddhismus kann mit einem Baum verglichen werden. Ein Baum hat Wurzeln, einen Stamm, Äste, Zweige und Blätter. Alle Blätter und Äste sowie der Stamm sind abhängig davon, dass die Wurzeln Nährstoffe aus dem Boden aufnehmen. So wie der Baum von den Wurzeln abhängig ist, so sind unsere Handlungen und unsere Rede vom Geist abhängig. Er ist die „Wurzel“, die Nährstoffe aufnimmt und sie dann zum „Stamm“, den „Ästen“ und den „Blättern“ schickt. Diese tragen dann Früchte: unsere Handlungen und unsere Rede. Unabhängig davon, in welchem Zustand sich unser Geist befindet, sei er geschult oder ungeschult, er bringt diese Qualität durch unsere Taten und Worte zum Ausdruck.

Deshalb ist die wichtigste Art der Unterstützung des Buddhismus die Unterstützung durch die praktische Anwendung der Lehre. Zum Beispiel beschreibt der Lehrer während der Zeremonie zur Festigung der ethischen Grundsätze an den Einkehrtagen jene ungeschickten Handlungen,

die es zu vermeiden gilt. Wenn man allerdings die Feierlichkeiten begeht, ohne über die Bedeutung zu reflektieren, wird es schwierig, Fortschritte zu erreichen und ihr werdet nicht zu wahrer Praxis finden. Die wirkliche Unterstützung des Buddhismus muss deshalb durch *paṭipattipūjā*\* geschehen, die „Darbringung“ von Praxis, die Ausbildung von wahrer Sittlichkeit, Sammlung und Weisheit. Dann werdet ihr wissen, worum es beim Buddhismus geht. Wenn ihr es nicht durch Praxis versteht, werdet ihr es auch nicht durch das Studium des kompletten Tipitaka verstehen.

In der Zeit des Buddha gab es einen Mönch namens Tuccho Pothila. Tuccho Pothila hatte die Schriften und Texte intensiv studiert und war sehr versiert darin. Er war so berühmt, dass er überall von den Menschen verehrt wurde und achtzehn Klöster unter seiner Obhut hatte. Wenn Menschen den Namen „Tuccho Pothila“ hörten, waren sie von Ehrfurcht ergriffen und trauten sich nicht, in Frage zu stellen, was er lehrte – so sehr verehrten sie seine Anweisungen. Tuccho Pothila war einer der gelehrtesten Schüler des Buddha.

Eines Tages ging er zum Buddha, um ihm Ehre zu erweisen. Als er ihm seine Aufwartung machte, sagte der Buddha: „Ah, hallo, Ehrwürdiger leere Schriften!“ Einfach so! Sie unterhielten sich eine Weile, bis es Zeit war zu gehen, und dann, als er sich vom Buddha verabschiedete, sagte dieser: „Oh, gehst du jetzt, Ehrwürdiger Leere Schriften?“

Das war alles, was der Buddha sagte. Bei der Ankunft „Ah, hallo, Ehrwürdiger Leere Schriften“. Als es Zeit war zu gehen, „Ah, gehst du jetzt, Ehrwürdiger Leere Schriften?“ Der Buddha gab keine Erläuterungen, das war die ganze Lehre, die er gab. Tuccho Pothila, der ein hoch angesehener Lehrer war, wunderte sich. „Warum hat der Buddha das gesagt? Was hat er gemeint?“ Er dachte nach über alles, was er gelernt hatte, bis er erkannte: „Es ist wahr! Ehrwürdiger Leere Schriften – ein Mönch der studiert und nicht praktiziert.“ Als er in sein Herz schaute, sah er, dass er sich nicht von den Laien unterschied. Was sie anstrebten, strebte er an, was ihnen Freude

\* *Paṭipatti*: Die praktische Anwendung des Dhamma im Gegensatz zum rein theoretischen Wissen (*pariyatti*).

bereitete, bereitete auch ihm Freude. Es gab keinen echten „*samaṇa*“\* in ihm und keine wahrhaft tiefgründige Qualität, in der Lage, ihn fest auf den Edlen Pfad und zum wahren Frieden zu bringen.

Also entschied er sich dazu, zu praktizieren. Aber er konnte nirgends hingehen. Alle Lehrer um ihn herum waren seine eigenen Schüler, niemand wagte es, ihn anzunehmen. Normalerweise sind die Leute eher scheu und ehrerbietig, wenn sie ihrem Lehrer begegnen, und somit wagte es niemand, sein Lehrer werden.

Schließlich suchte er einen gewissen jungen Novizen auf, der erwacht war, und fragte ihn danach, unter ihm zu praktizieren. Der Novize sagte, „Ja, du kannst natürlich mit mir praktizieren, aber nur, wenn du es ernst meinst. Wenn du es nicht ernst meinst, werde ich dich nicht annehmen.“ Tuccho Pothila verpflichtete sich als Schüler des Novizen.

Der Novize wies ihn an, all seine Roben anzuziehen. Nun gab es dort einen schlammigen Sumpf in der Nähe. Als Tuccho Pothila all seine Roben ordentlich angezogen hatte, die auch recht teuer waren, sagte der Novize: „Okay, lauf jetzt in den schlammigen Sumpf. Wenn ich dir nicht Halt sage, dann halte nicht. Wenn ich dir nicht sage, dass du herauskommen sollst, dann komm nicht heraus. Okay, lauf!“

Der vorzüglich gekleidete Tuccho Pothila sprang in den Sumpf. Der Novize befahl ihm nicht aufzuhören, bis er komplett mit Schlamm bedeckt war. Schließlich sagte er, „Du kannst jetzt aufhören“, also hörte er auf. „Okay, komm jetzt heraus“ und so kam er heraus.

Dies zeigte dem Novizen, dass Tuccho Pothila seinen Stolz aufgegeben hatte. Er war bereit, seine Lehren zu akzeptieren. Wenn er nicht bereit gewesen wäre, zu lernen, wäre er, ein so berühmter Lehrer, nicht in den Sumpf gelaufen, aber er hatte es getan. Als der junge Novize das sah, wusste er, dass Tuccho Pothila aufrichtig entschlossen war, zu praktizieren. Als Tuccho Pothila den Schlamm verlassen hatte, belehrte ihn der Novize. Er lehrte ihn die Sinnesobjekte zu beobachten, den Geist und die Sinnesobjekte zu erkennen. Dazu benutzte er das Gleichnis eines Mannes,

\**Samaṇa*: Eine spirituelle Person, die sich vom Leben mit weltlichen Zielen abgewendet hat.

der eine Eidechse fängt, die sich in einem Termitenhügel versteckt. Wie fängt er sie, wenn der Hügel sechs Löcher hat? Er müsste fünf Löcher verschließen und eines offen lassen. Dann würde er einfach abwarten und beobachten, während er das eine Loch bewacht. Wenn die Eidechse herausläuft, könnte er sie fangen.

Den Geist zu beobachten ist genauso. Wir schließen Augen, Ohren, Nase, Zunge und den Körper und lassen den Geist offen. Die Sinne zu „verschließen“, bedeutet sie zu bezähmen und zu beruhigen, während wir den Geist beobachten. Meditation ist wie das Fangen einer Eidechse. Wir verwenden *sati*, um den Atem zu bemerken. *Sati* ist die Qualität der Bewusstheit / Rückerinnerung, wie in der Frage an dich selbst, „Was mache ich gerade?“, *sampajañña* ist das Gewahrsein, dass ich „gerade dies und das mache“. Wir beobachten das Ein- und Ausatmen mit *sati* und *sampajañña*.

Diese Qualität des Geistes ist etwas, das aus der Praxis entsteht, sie kann nicht aus Büchern gelernt werden. Der Geist mag für eine Weile ziemlich inaktiv sein, aber dann kommt ein Gefühl auf. *Sati* funktioniert in Verbindung mit diesen Gefühlen, erinnert sich an sie. Da ist *sati*, die Bewusstheit, dass „ich sprechen werde“, „ich gehen werde“, „ich sitzen werde“ und so weiter und da ist *sampajañña*, die Bewusstheit, dass „ich gerade gehe“, „ich gerade liege“, „ich gerade diese oder jene Stimmung erlebe“. Mit *sati* und *sampajañña* können wir unseren Geist in diesem Moment erkennen und wir erkennen, wie unser Geist auf Sinnesobjekte reagiert.

Das, was sich der Sinnesobjekte gewahr ist, wird „Geist“ genannt. Sinnesobjekte „driften in“ den Geist. Nehmen wir zum Beispiel ein Geräusch, wie das dieser Bohrmaschine hier. Es dringt über die Ohren ein und wandert nach innen in den Geist, der erkennt, dass das ein Geräusch einer Bohrmaschine ist. Das, was das Geräusch erkennt, wird „Geist“ genannt.

Der Geist, der das Geräusch erkennt, ist ziemlich einfach. Es ist einfach der durchschnittliche Geist. Vielleicht steigt Ärger in dem auf, der erkennt. Wir müssen „den, der erkennt“ zusätzlich trainieren, damit dieser zu „dem, der weiß“ in Übereinstimmung mit der Wahrheit wird – bekannt als *Buddho*. Wenn wir nicht klar erkennen, was wahr ist, werden wir von den Geräuschen der Menschen, Autos, Bohrmaschinen und so wei-



ter verärgert. Dies ist einfach der gewöhnliche, untrainierte Geist, der das Geräusch mit Ärger erkennt. Er erkennt in Übereinstimmung mit Vorlieben, nicht in Übereinstimmung mit der Wahrheit. Wir müssen ihn noch weiter trainieren, um die Dinge mit Weitsicht und Einsicht, *ñāṇadasana*<sup>\*</sup>, und mit der Kraft des verfeinerten Geistes zu erkennen, sodass er Geräusche einfach als Geräusche erkennt. Wenn wir an Geräuschen nicht anhaften, gibt es keinen Ärger. Das Geräusch entsteht und wir nehmen es einfach wahr. Das wird als wahrhaftes Erkennen der Entstehung von Sinnesobjekten bezeichnet. Wenn wir *Buddho* entwickeln und ein Geräusch klar als Geräusch erkennen, dann ärgert es uns nicht. Es entsteht durch Bedingungen, ist kein Wesen, kein Individuum, kein Selbst, „uns“ oder „sie“. Es ist einfach ein Geräusch. Der Geist lässt los.

Dieses Erkennen wird *Buddho* genannt: das Wissen, das klar und durchdringend ist. Mit diesem Wissen können wir das Geräusch einfach Geräusch sein lassen. Es stört uns nicht, es sei denn wir stören es durch Denken. „Ich möchte dieses Geräusch nicht hören, es ärgert mich“. Durch dieses Denken entsteht Leiden. Genau hier ist die Ursache für Leiden, dass wir die Wahrheit dieser Sache nicht erkennen, dass wir *Buddho* nicht entwickelt haben. Wir sind noch nicht klar, sind noch nicht erwacht, noch nicht bewusst. Dies ist der grobe, untrainierte Geist. Dieser Geist ist noch nicht wirklich nützlich für uns.

Deshalb hat uns der Buddha gelehrt, dass wir diesen Geist trainieren und entwickeln müssen. Wir müssen den Geist entwickeln, wie wir unseren Körper entwickeln, nur auf eine andere Art und Weise. Um den Körper zu formen, müssen wir ihn trainieren, am Morgen und am Abend joggen, und so weiter. Das ist ein Training des Körpers. Dadurch wird der Körper beweglicher, stärker, die Atmung und das Nervensystem werden effizienter. Um den Geist zu trainieren, müssen wir ihn nicht bewegen, sondern wir bringen ihn zum Stehen, bringen ihn zur Ruhe.

Wenn wir zum Beispiel Meditation üben, nehmen wir ein Objekt als Grundlage, wie zum Beispiel das Ein- und Ausatmen. Es wird zum Fokus unserer Aufmerksamkeit und Reflexion. Wir betrachten die Atmung. Den

<sup>\*</sup> Wörtlich: Wissen und Erkenntnis (der Vier Edlen Wahrheiten).

Atem zu betrachten bedeutet, der Atmung mit Achtsamkeit zu folgen, den Rhythmus wahrzunehmen, wie die Atemzüge kommen und gehen. Wir achten auf den Atem, folgen dem natürlichen Ein- und Ausatmen und lassen alles andere los. Durch das Verweilen auf einem einzigen Objekt der Aufmerksamkeit wird unser Geist erfrischt. Wenn wir den Geist an dieses und jenes denken lassen, gibt es viele Objekte im Gewahrsein – der Geist eint sich nicht, er kommt nicht zur Ruhe.

Wenn man sagt, dass der Geist anhält, bedeutet das, dass es sich so anfühlt, als hätte er angehalten, er springt nicht von hier nach da. Es ist, wie wenn man ein scharfes Messer hat. Wenn wir mit dem Messer willkürlich Dinge schneiden, wie zum Beispiel Steine, Ziegel, Gras, so wird unser Messer schnell stumpf. Wir sollten es nur für die Dinge verwenden, für die es bestimmt ist. Unser Geist ist genauso. Wenn wir den Geist Gedanken und Gefühlen nachlaufen lassen, die keinen Wert oder Zweck haben, dann wird er müde und schwach. Wenn der Geist keine Energie hat, wird keine Weisheit entstehen, weil der Geist ohne Energie ein Geist ohne *samādhi* ist.

Wenn der Geist nicht innegehalten hat, könnt ihr die Sinnesobjekte nicht klar als das erkennen, was sie sind. Die Erkenntnis, dass der Geist der Geist ist, Sinnesobjekte lediglich Sinnesobjekte sind, ist der Ursprung des Buddhismus. Das ist das Herz des Buddhismus.

Wir müssen den Geist kultivieren, ihn entwickeln, ihn in Stille und Einsicht trainieren. Wir trainieren den Geist, um Mäßigung und Weisheit zu erlangen, durch innehalten. Dadurch erlauben wir das Entstehen von Weisheit, indem der Geist erkannt wird, als das, was er ist.

Ihr wisst, wie wir Menschen sind und wie wir Dinge tun. Wir sind wie kleine Kinder. Ein Kind weiß nichts. Für einen Erwachsenen, der das Verhalten eines Kindes beobachtet, wie es spielt und herumspringt, haben dessen Handlungen keinen zielgerichteten Zweck. Wenn unser Geist untrainiert ist, ist er wie ein Kind. Wir reden ohne Achtsamkeit und handeln ohne Weisheit. Wir können uns ruinieren oder unsäglichen Schaden anrichten und wissen es noch nicht einmal. Ein Kind ist unwissend, es spielt, wie Kinder spielen. Mit unserem unwissenden Geist ist das Gleiche.

Also sollten wir den Geist trainieren. Der Buddha hat uns gelehrt, den Geist zu trainieren, ihn zu unterrichten. Auch wenn wir den Buddhismus mit den vier notwendigen Dingen unterstützen, so ist unsere Unterstützung immer noch oberflächlich, sie erreicht nur die „Rinde“ oder das „Splintholz“ des Baumes. Die wirkliche Unterstützung des Buddhismus muss deshalb durch die Praxis erfolgen, durch nichts anderes. Unsere Handlungen, unsere Rede und unsere Gedanken müssen in Übereinstimmung mit der Lehre trainiert werden. Das ist viel erfolgreicher. Wenn wir direkt und ehrlich sind, voller Mäßigung und Weisheit, wird unsere Praxis uns Wohlergehen bringen. Es wird keinen Anlass für Groll und Hass geben. Das lehrt uns unsere Religion.

Wenn wir die Grundsätze nur als Tradition auffassen, dann wird unsere Praxis mangelhaft sein, auch wenn ein Ajahn die Wahrheit lehrt. Wir sind vielleicht in der Lage die Lehren zu studieren und diese wiederzugeben, aber wir müssen sie praktizieren, wenn wir sie wirklich verstehen wollen. Wenn wir keine Praxis entwickeln, dann behindert das unser Vordringen ins Herz des Buddhismus für unzählige künftige Leben. Wir werden den Kern der buddhistischen Religion nicht verstehen.

Deshalb ist die Praxis wie ein Schlüssel, der Schlüssel der Meditation. Wenn wir den richtigen Schlüssel in unserer Hand haben, ist es egal, wie fest ein Schloss verriegelt ist. Wenn wir den Schlüssel verwenden und herumdrehen, springt das Schloss auf. Wenn wir keinen Schlüssel haben, werden wir das Schloss nicht öffnen können. Wir werden nie wissen, was in der Truhe ist.

Eigentlich gibt es zwei Arten von Verstehen. Jemand, der den Dhamma versteht, spricht nicht einfach nur aus dem Gedächtnis, er spricht die Wahrheit. Weltliche Menschen sprechen üblicherweise mit Dünkel. Zum Beispiel: Angenommen zwei Menschen, die sich lange Zeit nicht gesehen haben, die vielleicht in unterschiedlichen Provinzen oder Ländern wohnen, treffen sich eines Tages in einem Zug. „Oh! Was für eine Überraschung. Ich habe gerade daran gedacht, dich aufzusuchen!“ Vielleicht ist das nicht wahr. In Wirklichkeit haben sie überhaupt nicht aneinander gedacht, aber sie sagen es aus Erregung heraus. Und so wird es eine Lüge.

Ja, es ist lügen aus Achtlosigkeit. Dies ist lügen, ohne es zu wissen. Es ist eine feine Art der Befleckung und passiert sehr oft.

Was den Geist betrifft, ist Tuccho Pothila der Anleitung des Novizen gefolgt: Einatmen, ausatmen, jeden Atemzug aufmerksam verfolgend, bis er den Lügner in sich erkannte, die Lügen seines eigenen Geistes. Er sah die Befleckungen, als sie auftraten, wie wenn eine Eidechse aus dem Termitenhügel kriecht. Er sah sie und bemerkte ihre wahre Natur, sobald sie auftraten. Er bemerkte, wie der Geist in der einen Minute eine Sache zusammenbraut und in der nächsten Minute eine andere.

Denken ist ein *sankhata dhamma*,\* etwas das entsteht oder durch unterstützende Bedingungen zusammengebraut ist. Es ist nicht *asankhata dhamma*, das Nicht-Bedingte. Der wohl trainierte Geist, mit perfekter Achtsamkeit, heckt keine geistigen Zustände aus. Diese Art von Geist dringt zu den edlen Wahrheiten vor und überschreitet jegliches Bedürfnis nach dem Äußeren. Die edlen Wahrheiten zu kennen, heißt die Wahrheit zu kennen.

Der ausufernde Geist versucht, diese Wahrheit zu verhindern, sagt „das ist gut“ oder „dies ist schön“, aber mit *Buddho* im Geist kann er uns nicht länger täuschen, weil wir den Geist erkennen, so wie er ist. Der Geist kann nicht länger verblendete Geisteszustände erzeugen, weil es ein klares Gewahrsein gibt, dass alle geistigen Zustände unstat, unvollkommen und eine Ursache für Leiden für denjenigen ist, der an ihnen anhaftet.

Für Tuccho Pothila war „der, der erkennt“ durchgängig in seinem Geist, wo auch immer er sich aufhielt. Er beobachtete die zahllosen Schöpfungen und Ausuferung des Geistes mit Einsicht. Er sah, wie der Geist auf viele Arten log. Er begriff den Kern der Praxis und sah: „Diesen lügenden Geist, gilt es zu beobachten – dieser ist es, der uns in die Extreme von Freud und Leid führt und uns dazu bringt endlos im Kreislauf von ‚*samsāra*‘ zu bleiben, mit Freude und Schmerz, Gut und Böse – alles wegen dieses lügenden Geistes“. Tuccho Pothila erkannte die Wahrheit und begriff den Kern der Praxis. Wie ein Mann, der den Schwanz einer Eidechse ergriffen hat. Er sah die Funktionsweise des Geistes.

\**Sankhata dhamma*: Bedingte Sache, konventionelle Realität; im Gegensatz zum Nicht-Bedingten.

Für uns ist es das Gleiche. Nur der Geist ist wichtig. Deshalb müssen wir den Geist trainieren. Nun, wenn der Geist der Geist ist, mit was trainieren wir ihn? Indem wir fortwährend *sati* und *sampajañña* haben, werden wir in der Lage sein, den Geist zu erkennen. Derjenige, der erkennt, ist ein Schritt über den Geist hinaus. Es ist das, was den Zustand unseres Geistes kennt. Der Geist ist der Geist. Das, was den Geist einfach als Geist erkennt, ist derjenige, der erkennt. Es steht über dem Geist. Das was erkennt, ist über dem Geist und ist daher in der Lage, nach dem Geist zu schauen, dem Geist beizubringen, was richtig und was falsch ist. Am Ende kommt alles wieder zu diesem ausufernden Geist zurück. Wenn der Geist in seinem Wildwuchs gefangen ist, dann gibt es keine Aufmerksamkeit und die Praxis ist ergebnislos.

Also müssen wir diesen Geist darin trainieren, den Dhamma zu hören, *Buddho* zu kultivieren, die klare und strahlende Achtsamkeit; das was über und jenseits des gewöhnlichen Geistes existiert und alles erkennt, was in ihm vorgeht. Deshalb meditieren wir über das Wort *Buddho*, sodass wir den Geist jenseits des Geistes erkennen. Beobachtet einfach die Bewegungen des Geistes, ob gut oder schlecht, bis derjenige, der erkennt, realisiert, dass der Geist einfach nur Geist ist, kein Selbst und keine Person. Dies wird *cittānupassanā* genannt, die Kontemplation des Geistes. Auf diese Weise sehend, werden wir verstehen, dass der Geist eine flüchtige Erscheinung ist, unvollkommen und herrenlos. Dieser Geist gehört nicht zu uns.

Wir können es so zusammenfassen: Der Geist ist das, was Sinnesobjekte erkennt; Sinnesobjekte sind Sinnesobjekte, die sich vom Geist unterscheiden; „der, der erkennt“, erkennt sowohl den Geist als auch die Geistesobjekte als das, was sie sind. Wir müssen *sati* anwenden, um fortwährend unseren Geist zu läutern. Jeder hat *sati*, auch eine Katze hat sie, wenn sie dabei ist, eine Maus zu fangen. Ein Hund hat sie, wenn er Menschen anbellt. Dies ist eine Form von *sati*, aber nicht *sati* im Sinne des Dhamma. Jeder hat *sati*, aber es gibt unterschiedliche Ebenen, so wie es unterschiedliche Ebenen gibt, Dinge zu betrachten. Wenn ich zum Beispiel sage, dass der Körper kontempliert werden soll, sagen manche Menschen: „Was gibt es am Körper zu kontemplieren? Jeder kann ihn sehen. *Kesā* sehen wir

bereits, *lomā* sehen wir bereits, Haare, Nägel, Zähne und Haut sehen wir bereits. Na und?“

So sind die Menschen. Sie können ihren Körper gut sehen, aber ihr Sehen ist fehlerhaft, sie sehen nicht mit *Buddho*, „dem, der erkennt“, dem Erwachten. Sie sehen den Körper auf die gewöhnliche Art, sie sehen ihn visuell. Es reicht nicht, den Körper einfach nur zu sehen. Wenn wir nur den Körper sehen, dann ist das ein Problem. Ihr müsst den Körper im Körper sehen, dann werden die Dinge viel deutlicher. Wenn wir einfach nur den Körper sehen, werden wir von ihm getäuscht und von seiner Erscheinung verzaubert. Wenn wir die flüchtige Erscheinung, Unvollkommenheit und Ichlosigkeit nicht sehen, dann entsteht *kāmacchanda*\*. Ihr werdet fasziniert von Formen, Geräuschen, Gerüchen, Geschmack und Gefühlen. Auf diese Art zu sehen, ist wie mit dem weltlichen Auge des Fleisches zu sehen, was euch dazu führt zu lieben, zu hassen und einen Unterschied zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen zu machen.

Der Buddha lehrte, dass dies nicht genug ist. Wir müssen mit dem „geistigen Auge“ sehen. Den Körper im Körper sehen. Wenn ihr wirklich in den Körper schaut, Ihh! ... es ist widerlich. Dort sind die Dinge von heute und gestern vermischt, ihr könnt nicht einmal sagen, was was ist. Auf diese Art zu sehen ist deutlicher, als mit einem körperlichen Auge zu sehen. Kontempliert, benutzt das geistige Auge, das Auge der Weisheit.

Die Menschen verstehen das auf unterschiedliche Art und Weise. Manche Menschen verstehen nicht, was es in den fünf Meditationen zu kontemplieren gibt – Kopfhaar, Körperhaar, Nägel, Zähne und Haut. Sie sagen, dass sie all diese Dinge bereits sehen, aber sie sehen sie nur mit dem körperlichen Auge, mit diesem „verrückten Auge“, das nur die Dinge sieht, die es sehen möchte. Um den Körper im Körper zu sehen, müsst ihr deutlicher hinsehen.

Das ist die Praxis, die das Anhaften an die fünf *khandha*\*\* entwurzeln kann. Die Anhaftung zu entwurzeln, bedeutet das Leiden zu entwurzeln,

\* *kāmacchanda*: Sinnesbegierden: eine der fünf Hindernisse der Weiterentwicklung.

\*\* *khandha*: Haufen; Gruppe, Aggregat. Die physischen und geistigen Bestandteile der Existenz.

weil das Anhaften an den fünf *khandha* die Ursache für Leiden ist. Wenn Leid entsteht, ist es vorhanden. Es ist nicht so, dass die fünf *khandha* an sich Leid sind, aber das Anhaften an ihnen, als gehörten sie uns, das ist Leiden. Wenn ihr die Wahrheit dieser Dinge durch die Meditationspraxis deutlich seht, dann lockert sich das Leiden, wie eine Schraube oder ein Riegel. Wenn ein Riegel gelockert ist, kann man ihn zurückziehen. Der Geist lockert sich auf dieselbe Art, durch loslassen. Indem er sich von der Fixierung auf Gut und Böse, Besitz, Lob und Status, Freude und Leid zurückzieht.

Wenn wir die Wahrheit dieser Dinge nicht erkennen, so ist es wie das dauerhafte Festziehen einer Schraube. Sie wird fester und fester, bis sie euch zerquetscht und ihr werdet wegen allem leiden. Wenn ihr erkennt, wie die Dinge sind, lockert ihr die Schraube. In der Sprache des Dhamma bezeichnen wir das als das Entstehen von *nibbidā*<sup>\*</sup>, Ernüchterung. Ihr werdet der Dinge überdrüssig und seid nicht mehr von ihnen fasziniert. Wenn ihr euch auf diese Art entspannt, findet ihr Frieden.

Die Ursache für Leiden ist das Anhaften an Dinge. Also sollten wir die Ursache loswerden, die Wurzeln abschneiden und ihr nicht erlauben, erneut Leiden zu verursachen. Menschen haben nur ein Problem – das Problem des Anhaftens. Nur wegen dieser einen Sache bringen sich Menschen gegenseitig um. Alle Probleme, seien sie persönlich, familiär oder gesellschaftlich, entstehen aus dieser Wurzel. Niemand gewinnt, sie bringen sich gegenseitig um, aber am Ende bekommt niemand etwas. Es ist alles sinnlos, ich verstehe nicht, warum sich Menschen weiterhin gegenseitig umbringen.

Macht, Besitz, Status, Lob, Freude und Leid – dies sind die weltlichen *dhammas*. Diese weltlichen *dhammas* verschlingen weltliche Wesen. Weltliche Wesen werden durch weltliche *dhammas* geleitet: Gewinn und Verlust, Ruhm und Schande, Lob und Tadel, Freude und Leid. Diese *dhammas* sind Unruhestifter; wenn ihr nicht über ihre wahre Natur reflektiert, werdet ihr leiden. Menschen begehen sogar Morde für Reichtum, Status und Macht. Warum? Weil sie es zu ernst nehmen. Sie werden für eine

<sup>\*</sup> *Nibbidā*: Ernüchterung; Müdigkeit. Die geschickte Abwendung von der Welt.

Position bestimmt und es steigt ihnen zu Kopf, wie der Mann, der zum Dorfvorstand wurde. Nach seiner Ernennung wurde er von seiner Macht berauscht. Wenn ihn seine alten Freunde besuchten, sagte er: „Kommt nicht mehr so oft vorbei. Es ist nicht mehr so wie damals.“

Der Buddha lehrte uns die Beschaffenheit von Besitz, Status, Lob und Freude zu verstehen. Nimm diese Sachen wie sie kommen und lass sie da sein. Aber lass sie dir nicht zu Kopf steigen. Wenn du diese Dinge nicht wirklich verstehst, wirst du getäuscht von deiner Macht, deinen Kindern und Verwandten, einfach von allem! Wenn du sie klar verstehst, weißt du: Dies sind alles unbeständige Bedingungen. Wenn du stattdessen an ihnen hängst, werden sie zu einer Verunreinigung führen.

All diese Dinge entstehen nacheinander. Wenn Menschen geboren werden, sind sie zuerst *nāma* \* und *rūpa* \*\*, das ist alles. Dann fügen wir „Herr Schmidt“ oder „Frau Müller“ hinzu. Dies geschieht gemäß bestehenden Konventionen. Später fügen wir Zusätze wie „Oberst“ oder „General“ und so weiter hinzu. Wenn wir diese Dinge nicht wirklich verstehen, denken wir, dass sie echt sind und tragen sie mit uns herum. Wir tragen Besitz, Status, Name und Rang mit uns herum. Wenn man die Macht hat, kann man alles bestimmen ... „Nehmt diesen und exekutiert ihn. Nimm jenen und wirf ihn ins Gefängnis.“ Ein Rang gibt Macht. Anhaften beginnt hier bei diesem Wort: „Rang“. Sobald Menschen einen Rang haben, geben sie Befehle; sie leben ihre Stimmungen aus, ob richtig oder falsch. Also machen sie weiterhin dieselben alten Fehler und kommen weiter und weiter vom wahren Weg ab.

Jemand, der den Dhamma versteht, verhält sich nicht so. Gut und Böse sind in der Welt seit wer weiß wann. Wenn euch Besitz und Status begegnen, dann lasst sie einfach Besitz und Status sein und lasst sie nicht zu eurer Identität werden. Verwendet sie, so wie es eure Pflicht erfordert und belastet es dabei. Ihr bleibt unverändert. Wenn wir über diese Dinge meditiert haben, werden wir durch sie nicht fehlgeleitet, egal was passiert. Wir werden sorglos, unberührt und stetig sein. Im Prinzip bleibt am Ende alles gleich.

\* *Nāma*: Geistige Erscheinungen.

\*\* *Rūpa*: Körper; körperliche Erscheinungen; Aussehen oder Form.



Der Buddha wollte, dass wir die Dinge so verstehen. Egal, was ihr bekommt, der Geist fügt dem nichts hinzu. Wenn sie euch zum Bürgermeister ernennen: „Okay, also bin ich ein Bürgermeister, aber ich bin es nicht.“ Wenn sie euch zu einem Sprecher einer Gruppe ernennen: „Sicher bin ich es, aber ich bin es nicht.“ Was auch immer sie aus euch machen: „Ja ich bin es, aber ich bin es nicht!“. Was sind wir denn dann am Ende? Wir sterben alle am Ende. Egal, was sie aus euch machen, am Ende ist alles gleich. Was könnt ihr sagen? Wenn ihr die Dinge auf diese Art sehen könnt, habt ihr einen festen Aufenthaltsort und seid wirklich zufrieden. Nichts ist verändert.

Lasst auch nicht von diesen Dingen in die Irre führen. Egal, was euch begegnet, es sind nur bedingte Zustände. Es gibt nichts, was einen solchen Geist dazu verleiten kann sich auszubreiten und Neues zu erschaffen, nichts um ihn zu Gier, Abneigung und Wahn zu verführen.

Dies ist es, was es ausmacht, ein wahrer Unterstützer des Buddhismus zu sein. Egal, ob ihr zu denen gehört, die unterstützt werden (zum Beispiel zum Sangha) oder zu denen die unterstützen (den Laien), bitte prüft dies gründlich. Kultiviert den *sīla-dhamma*\* in euch. Das ist der sicherste Weg, den Buddhismus zu unterstützen. Es ist auch gut, den Buddhismus mit den Gaben von Essen, Obdach und Medizin zu unterstützen, aber diese Gaben erreichen nur das „Splintholz“ des Buddhismus. Bitte vergesst das nicht. Ein Baum hat eine Rinde, Splintholz und Kernholz und diese drei Teile sind voneinander abhängig. Das Kernholz muss sich auf die Rinde und das Splintholz verlassen. Das Splintholz verlässt sich auf die Rinde und das Kernholz. Sie existieren in Abhängigkeit voneinander, so wie die Lehren über ethische Disziplin, Sammlung und Weisheit. Ethische Disziplin lehrt euch, eure Rede und Handlungen in Rechtschaffenheit zu begehen. Die Lehre über Sammlung besteht darin, den Geist fest zu verankern. Die Lehre über Weisheit besteht im vollständigen Verständnis der Natur aller bedingten Phänomene. Studiert das, praktiziert das, und ihr werdet den Buddhismus bis zum tiefsten Grund verstehen.

\* *Sīla-dhamma*: Die ethischen Lehren des Buddhismus.

Wenn ihr diese Dinge nicht erkennt, werdet ihr durch Besitz in die Irre geleitet, durch Rang in die Irre geleitet, durch alles Mögliche, mit dem ihr in Kontakt kommt. Den Buddhismus nur auf äußerem Wege zu unterstützen, wird dem Kämpfen und Zanken, dem Groll und dem Hass, dem Hauen und Stechen kein Ende bereiten. Wenn diese Dinge aufhören sollen, so müssen wir über die Natur von Besitz, Rang, Lob, Freud und Leid reflektieren. Wir müssen unser Leben betrachten und es in Einklang mit der Lehre bringen. Wir sollten darüber reflektieren, dass alle Lebewesen in der Welt Teil eines Ganzen sind. Wir sind wie sie, sie sind wie wir. Sie haben Freud und Leid, so wie wir es haben. Es ist alles das Gleiche. Wenn wir auf diese Art reflektieren, wird Frieden und Verständnis entstehen. Das ist die Grundlage des Buddhismus.

## Transzendenz

Als die Gruppe der fünf Asketen\* den Buddha verließ, betrachtete er das als Glücksfall, denn nun konnte er seine Praxis ungehindert fortsetzen. Mit den fünf Asketen zu leben, war nicht besonders friedlich gewesen und er hatte Verantwortung getragen. Aber nun hatten sie ihn verlassen, weil sie das Gefühl hatten, er habe seine Praxis gelockert und sei wieder zum Sinnengenuss zurückgekehrt. Vorher waren ihm seine asketischen Praktiken und seine Selbstzüchtigung wichtig. Was Essen, Schlafen und so weiter anging, hatte er sich schwer gequält, aber eines Tages sah er, dass solche Praktiken, ehrlich betrachtet, einfach nicht funktionierten. Es war eine Frage der Ansichten und eines Übens mit Stolz und mit Ergreifen. Er hatte weltliche Werte und sich selbst mit der Wahrheit verwechselt.

Wenn man sich zum Beispiel entscheidet, asketische Praktiken auszuüben, um gelobt zu werden – dann ist diese Art von Praxis nur „von der Welt inspiriert“, wird nur getan für Bewunderung und Ruhm. Das Praktizieren mit einer solchen Absicht bezeichnet man als „Verwechseln weltlicher Wege mit dem Weg zur Wahrheit“.

Eine andere Art der Praxis ist es, „die eigenen Ansichten mit der Wahrheit zu verwechseln“. Ihr glaubt nur an euch selbst, an eure eigene Praxis. Egal, was andere sagen, ihr bleibt bei euren eigenen Vorlieben. Ihr überdenkt

\* Die *pañcavaggiyā* oder „Gruppe der fünf“, die dem Bodhisatta, dem zukünftigen Buddha, folgte, als er asketische Praktiken kultivierte, und die ihn verließ, als er auf diese Praktiken verzichtete und stattdessen den Mittleren Weg einschlug.

die Praxis nicht sorgfältig. Das nennt man „sich selbst mit der Wahrheit verwechseln“.

Ob ihr die Welt oder euch selbst als Wahrheit betrachtet, es ist alles einfach blinde Anhaftung. Der Buddha sah dies und sah auch, dass es kein „Haften am Dhamma“ war, keine Praxis im Sinne der Wahrheit. Somit war seine Praxis erfolglos geblieben, er hatte die Befleckungen noch nicht aufgegeben.

Dann machte er kehrt und überdachte all die Arbeit, die er in die Praxis investiert hatte, und zwar von Anfang an. Was waren die Ergebnisse? Nach genauer Prüfung war ihm klar, dass es einfach nicht stimmig war. Seine Praxis war voller Eitelkeit, voller Weltlichkeit. Da war kein Dhamma, keine Einsicht in das Nicht-Selbst, kein *anattā*, keine Leere, kein Loslassen. Es gab vielleicht eine Art von Loslassen, aber es war eigentlich von der Sorte, die immer noch nicht loslässt.

Er sah sich die Situation sorgfältig an und ihm wurde klar: Selbst wenn er diese Dinge den fünf Asketen erklärte, würden sie diese nicht verstehen. Er konnte es ihnen nicht problemlos vermitteln, denn diese Asketen waren immer noch fest in der alten Art der Praxis und des Verstehens verwurzelt. Der Buddha sah, dass man so bis zu seinem Lebensende üben konnte, vielleicht sogar verhungern konnte und nichts damit erreichen würde, weil eine solche Praxis von weltlichen Werten und von Stolz inspiriert war.

Er betrachtete die Situation eingehend und erkannte die rechte Praxis, *sammā-paṭipadā*: Der Geist ist der Geist und der Körper ist der Körper. Der Körper ist weder Verlangen noch Befleckung. Selbst die Zerstörung des Körpers würde die Befleckungen nicht zerstören. Das ist nicht ihre Quelle. Selbst Fasten und Schlafentzug, bis der Körper aussieht wie ein verkrüppeltes Gespenst, würden die Befleckungen nicht erschöpfen. Aber in den fünf Asketen war der Glaube tief verwurzelt, dass Befleckungen durch Selbstkasteiung beseitigt werden können.

Der Buddha begann dann, mehr zu essen, wieder normal zu essen und auf natürlichere Weise zu praktizieren. Als die fünf Asketen die Veränderung in der Praxis des Buddha sahen, dachten sie, er hätte aufgegeben und wäre

zum Sinnengenuss zurückgekehrt. Das Verständnis des einen verlagerte sich auf eine höhere Ebene, die das Augenscheinliche transzendierte, während andere dies als einen Abstieg wahrnahmen und als eine Rückkehr zum Komfort. Die Selbstkasteiung war tief in den Köpfen der fünf Asketen verwurzelt, weil der Buddha zuvor so gelehrt und geübt hatte. Jetzt sah er den Fehler darin. Da er ihn deutlich sah, konnte er ihn loslassen.

Als die fünf Asketen den Buddha so sahen, verließen sie ihn und folgten ihm nicht länger, weil sie seine „falsche“ Praxis nicht billigten. So wie Vögel einen Baum verlassen, der nicht mehr genügend Schatten bietet, oder Fische einem zu kleinen oder zu schmutzigen Tümpel entfliehen, so verließen auch die fünf Asketen den Buddha.

Der Buddha konzentrierte sich nun darauf, den Dhamma zu kontemplieren. Er aß passender und lebte natürlicher. Er ließ den Geist einfach den Geist sein, den Körper einfach den Körper. Und er zwang sich in seiner Praxis nicht im Übermaß, gerade genug, um den Griff von Gier, Hass und Verblendung zu lockern. Zuvor hatte er die zwei Extreme ausprobiert: Wenn Glück oder Liebe aufkam, wurde er erregt und haftete daran an. Er identifizierte sich damit und lies nicht los. Aber er hielt nicht nur am Angenehmen fest, sondern auch am Leiden. Diese beiden Extreme nannte er *kāmasukhallikānuyogo* und *attakilamathānuyogo*.

Der Buddha klebte an Zuständen fest. Er sah deutlich, dass diese beiden Wege nicht der Weg eines *samaṇa* sind. Anhaften am Glück, Anhaften am Leiden – so verhält sich kein *samaṇa*. Diese Dinge zu ergreifen ist nicht der richtige Weg. So war er in den Ansichten von einem Selbst und der Welt gefangen. Wenn er auf eine dieser beiden Arten ins Stolpern geraten würde, würde er die Welt niemals klar erkennen. Er würde ständig von dem einem Extrem zum anderen schwanken. Nun richtete der Buddha seine Aufmerksamkeit auf den Geist selbst und beschäftigte sich damit, diesen zu trainieren.

Alle Aspekte der Natur verlaufen gemäß ihren unterstützenden Bedingungen, sie sind an sich kein Problem. Krankheiten des Körpers sind ein Beispiel. Der Körper erlebt Schmerzen, Krankheiten, Fieber, Erkältungen und so weiter. Sie alle treten natürlicherweise auf. Eigentlich machen sich

die Menschen um ihren Körper zu viele Sorgen. Sie machen sich Sorgen und klammern sich wegen ihrer falschen Ansicht krampfhaft an ihren Körper, sie können nicht loslassen.

Seht euch diese Halle hier an. Wir bauen die Halle und sagen, sie gehört uns, aber Eidechsen leben hier, Ratten und Geckos kommen, und wir vertreiben sie ständig, weil wir glauben, die Halle gehöre uns und nicht den Ratten und Eidechsen.

So ist es auch mit den Krankheiten des Körpers. Wir sehen diesen Körper als unser Zuhause an, als etwas, das uns wirklich gehört. Wenn wir zufällig Kopf- oder Bauchschmerzen haben, dann ärgern wir uns und wollen den Schmerz und das Leiden nicht. Diese Beine sind „unsere Beine“, wir wollen nicht, dass sie wehtun, diese Arme sind „unsere Arme“, wir wollen nicht, dass etwas mit ihnen nicht stimmt. Wir müssen um jeden Preis alle Schmerzen und Krankheiten heilen.

Hier täuschen wir uns und weichen von der Wahrheit ab. Wir sind einfach nur Besucher dieses Körpers. Genau wie dieser Saal hier gehört er uns nicht wirklich. Wir sind nur temporäre Mieter, wie die Ratten, Eidechsen und Geckos hier – aber das wissen wir nicht. Dieser Körper ist genauso. Tatsächlich lehrte der Buddha, dass es in ihm kein bleibendes Selbst gibt, aber wir gehen hin und begreifen ihn als unser Selbst, als etwas, das „wir“ wirklich sind. Wenn sich der Körper verändert, wollen wir das nicht. Egal, wie viel man uns lehrt, wir verstehen es nicht. Wenn ich es geradeheraus sage, vergrößert sich eure Täuschung sogar noch. „Das bist nicht du selbst“, sage ich, und ihr lauft noch mehr in die Irre, werdet noch verwirrter und eure Praxis verstärkt das Selbst noch mehr.

So sehen die meisten Menschen das Selbst nicht wirklich. Wer das Selbst wirklich sieht, der sieht, dass „dies weder das Selbst ist, noch zu einem Selbst gehört“. Er sieht das Selbst so, wie es der Natur entspricht. Das Selbst durch die Kraft des Ergreifens zu sehen, ist kein wirkliches Sehen, denn das Ergreifen verzerrt den Prozess. Es ist nicht einfach, diesen Körper zu erkennen, wie er ist, denn *upādāna* greift schnell nach allem.

Das heißt, wir müssen nachforschen, um klar und deutlich mit Weisheit zu erkennen. Das bedeutet, um die wahre Natur der *sankhāra* zu unter-

suchen, solltet ihr Weisheit anwenden. Es ist Weisheit, die wahre Natur der *sankhāra* zu kennen. Wenn ihr die wahre Natur der *sankhāra* nicht kennt, steht ihr zu ihnen im Widerspruch und widersetzt euch ihnen immer. Es ist jedoch besser, die *sankhāra* loszulassen, als zu versuchen, sich ihnen entgegenzustellen oder sich ihnen zu widersetzen. Trotzdem bitten wir sie darum, unseren Wünschen nachzukommen. Wir suchen nach allen möglichen Mitteln, um sie zu organisieren oder mit ihnen „einen Deal abzuschließen“. Wenn der Körper krank wird und Schmerzen hat, wollen wir das nicht, also suchen wir nach verschiedenen Sutten zum Chanten, wie dem *Bojjhanga Sutta*, dem *Dhammacakkappavattana Sutta*, dem *Anattalakkhaṇa Sutta* und so weiter. Wir wollen nicht, dass der Körper Schmerzen hat, wir wollen ihn schützen, ihn kontrollieren. Diese Sutten werden zu einer Art mystischer Zeremonie, die uns noch mehr ins Anhaften verstrickt. Das liegt daran, dass sie gechantet werden, um Krankheiten abzuwehren, das Leben zu verlängern und so weiter. Aber eigentlich hat uns der Buddha diese Lehren gegeben, damit wir klar sehen, und nun chanten wir sie, um unsere Täuschung zu verstärken. *Rūpaṃ aniccaṃ, vedanā aniccā, saññā aniccā, sankhārā aniccā, viññānaṃ aniccaṃ.*\* Wir chanten diese Worte nicht, um unsere Täuschung zu verstärken. Es sind Vergegenwärtigungen, die uns helfen, die Wahrheit des Körpers zu erkennen, damit wir ihn loslassen und unsere Sehnsucht aufgeben können.

Dies bezeichnet man als Chanten, um Dinge zu reduzieren, aber wir neigen dazu, zu chanten, um sie vielmehr größer zu machen; oder, wenn wir das Gefühl haben, dass sie zu lange dauern, chanten wir, um sie zu verkürzen, um die Natur zu zwingen, sich unseren Wünschen anzupassen. Das alles ist Täuschung. Alle Leute, die hier in der Halle sitzen, unterliegen der Täuschung, jeder einzelne von ihnen. Diejenigen, die chanten, sind getäuscht, die Zuhörer sind getäuscht, alle sind getäuscht! Alles, was sie denken können, ist: „Wie können wir Leiden vermeiden?“ Wann werden sie jemals praktizieren?

\*Form ist vergänglich, Gefühl ist vergänglich, Wahrnehmung ist vergänglich, Wille ist vergänglich, Bewusstsein ist vergänglich.

Diejenigen mit Erkenntnis sehen in Krankheiten nichts Ungewöhnliches. In diese Welt hineingeboren zu werden, bedeutet, Krankheiten zu erleben. Aber auch der Buddha und die Edlen, die sich gemäß dem Lauf der Dinge Krankheiten zuzogen, haben sie ebenfalls gemäß dem Laufe der Dinge medizinisch behandelt. Für sie ging es nur darum, die Elemente zu korrigieren. Sie klammerten sich nicht blind an den Körper oder nahmen an mystischen Zeremonien teil und so weiter. Sie behandelten Krankheiten mit rechter Ansicht, nicht unter dem Einfluss von Illusionen. „Wenn es heilt, dann heilt es, wenn es nicht heilt, dann nicht“ – so sahen sie die Dinge.

Man sagt, dass der Buddhismus in Thailand heutzutage gedeiht, aber für mich sieht es so aus, als wäre er fast so tief gesunken, wie er nur kann. Die Dhamma-Hallen sind voll von aufmerksamen Ohren, aber die Menschen sind dort auf eine falsche Art und Weise aufmerksam. Sogar die älteren Mitglieder der Gemeinschaft sind so; jeder führt jeden einfach zu noch mehr Täuschung.

Wer dies sieht, der erkennt, dass die wahre Praxis fast im Gegensatz zu dem steht, wohin die meisten Menschen gehen; beide Seiten können sich kaum verstehen. Wie sollen diese Menschen Leiden transzendieren? Das Chanten könnte ihnen helfen, die Wahrheit zu erkennen, aber sie verkehren seine Bedeutung ins Gegenteil und verstärken damit ihre Täuschung. Sie wenden sich vom richtigen Weg ab. Einer geht nach Osten, der andere nach Westen – wie sollen sie sich jemals treffen? Sie kommen sich noch nicht einmal nahe.

Wenn ihr euch damit beschäftigt, werdet ihr feststellen, dass das stimmt. Die meisten Menschen sind verloren. Aber wie kannst du es ihnen sagen? Alles ist zu Riten und Ritualen und mystischen Zeremonien geworden. Sie chanten, aber sie chanten voller Dummheit, nicht mit Weisheit. Sie studieren, aber sie studieren voller Dummheit, nicht mit Weisheit. Sie erkennen, aber sie erkennen töricht, nicht mit Weisheit. So leben sie mit Torheit, erkennen mit Torheit und enden in Torheit. So ist das. Und was das Lehren betrifft – man bringt den Menschen heutzutage nur noch bei, dumm zu sein. Sie sagen zwar, dass sie die Menschen lehren, clever zu sein, dass sie ihnen Wissen vermitteln. Prüft man aber ihren Wahrheitsgehalt,



sieht man gleich, sie lehren die Menschen in Wirklichkeit Irrwege, sie lehren sie, nach Täuschungen zu greifen.

Das ist die eigentliche Grundlage der Lehre – *attā*, das Gefühl eines Ichs, als leer zu sehen, als etwas ohne eine feste Identität. Es ist leer von innewohnendem Sein. Aber die Menschen kommen zum Studium des Dhamma, um ihr Selbstbild aufzublähen; sie wollen weder Leiden noch Schwierigkeiten erleben. Sie wollen alles gemütlich haben. Sie mögen Leiden transzendieren wollen, aber wenn es für sie noch ein Selbst gibt, wie können sie das jemals tun?

Angenommen, wir haben ein sehr teures Objekt erworben. Sobald wir es besitzen, verändert sich unser Geist. „Nun, wo kann ich es aufbewahren? Wenn ich es hier lasse, könnte es jemand stehlen.“ Wir machen uns Sorgen ohne Ende und versuchen, einen Ort zu finden, an dem wir es aufbewahren können. Und wann hat sich der Geist verändert? Er veränderte sich in dem Moment, in dem wir dieses Objekt erhielten – sofort entstand Leiden. Egal, wo wir dieses Objekt lassen, wir können uns nicht entspannen, also haben wir Probleme. Ob wir sitzen, gehen oder liegen, wir sind in Sorge.

Das ist Leiden. Und wann ist es entstanden? Es entstand, sobald wir verstanden, dass wir etwas bekommen hatten. Da liegt das Leiden. Bevor wir dieses Objekt besaßen, gab es auch kein Leiden. Es war noch nicht entstanden, weil es noch kein Objekt gab, das wir ergreifen konnten.

Mit *attā*, dem Selbst, ist es das Gleiche. Wenn wir im Sinne von „mein Selbst“ denken, dann wird alles um uns herum zu „mein“. Dem folgt Verwirrung. Warum ist das so? Die Ursache für all das ist die Annahme der Existenz eines Selbst; wir durchdringen das Augenscheinliche nicht, um das Transzendente zu sehen. Ihr seht, das Selbst ist nur eine Erscheinung. Ihr müsst das Augenscheinliche ablösen, um zum Kern zu gelangen, zum Transzendenten. Verkehrt das Augenscheinliche in sein Gegenteil, um das Transzendente zu finden.

Man könnte es mit nicht gedroschenem Reis vergleichen. Kann man ihn essen? Sicher könnt ihr das, aber ihr müsst ihn zuerst dreschen. Wenn ihr die Schalen entfernt, habt ihr die Körner. Nun, wenn wir den Reis nicht dreschen, erhalten wir keine Körner. Wie ein Hund, der auf einem

Haufen von nicht gedroschenem Reis schläft. Sein Magen knurrt laut, aber er kann nur denken „Wo finde ich etwas zum Fressen?“ Dann springt er auf, verlässt den Haufen und rennt weg, um nach Essensresten zu suchen. Obwohl er auf einen Haufen Futter schläft, weiß er nichts davon. Warum? Er kann den Reis nicht sehen. Hunde können ungedroschenen Reis nicht fressen. Das Futter ist zwar da, aber der Hund kann es nicht fressen.

Wir haben vielleicht etwas gelernt, aber wenn wir nicht entsprechend üben, besitzen wir noch keine wirkliche Erkenntnis; wir sind genauso nichtsahnend wie der Hund, der auf dem Haufen Reis schläft. Er schläft auf einem Haufen Futter, aber er weiß nichts davon. Wenn er hungrig wird, muss er los und woanders etwas zum Fressen suchen. Es ist eine Schande, nicht wahr? Die Reiskörner sind da, aber was verbirgt sie? Die Schale versteckt die Körner, sodass der Hund sie nicht fressen kann. Und da ist das Transzendente. Von was wird es verborgen? Das Augenscheinliche verbirgt das Transzendente, sodass „die Menschen einfach auf einem Haufen Reis sitzen und den Reis nicht essen können“. Sie können nicht praktizieren und sind nicht in der Lage, das Transzendente zu sehen. Und so bleiben sie einfach immer im Augenscheinlichen stecken. Wenn ihr im Augenscheinlichen feststeckt, liegt Leiden auf der Lauer. Werden, Geburt, Alter, Krankheit und Tod werden euch heimsuchen.

Nichts anderes hält die Leute ab, genau dadurch sind sie blockiert. Menschen, die den Dhamma studieren, ohne seine wahre Bedeutung zu durchdringen, sind genau wie der Hund auf dem Haufen von nicht gedroschenem Reis, der vom Reis nichts weiß. Er könnte dort sogar hungern und trotzdem nichts zu essen finden. Ein Hund kann keinen Reis fressen, der nicht gedroschen ist; er weiß nicht einmal, dass das Nahrung ist. Nach langer Zeit ohne Futter kann er sogar sterben, mitten auf diesem Haufen Reis! Menschen sind genauso. Egal, wie sehr wir den Buddha-Dhamma studieren, wir werden ihn nicht sehen, wenn wir nicht praktizieren. Und wenn wir ihn nicht sehen, dann erkennen wir ihn nicht.

Denkt nicht, dass ihr den Buddha-Dhamma durch Studieren und den Erwerb von Wissen kennen werdet. Es ist wie, wenn ihr sagen würdet, dass ihr alles gesehen habt, nur weil ihr Augen habt, oder dass ihr alles gehört habt, nur weil ihr Ohren habt. Ihr seht vielleicht etwas, aber ihr

seht es nicht ganz. Ihr seht nur mit dem „äußeren Auge“, nicht mit dem „inneren Auge“; ihr hört mit dem „äußeren Ohr“, nicht mit dem „inneren Ohr“.

Wenn ihr das Augenscheinliche ins Gegenteil verkehrt und das Transzendente aufdeckt, werdet ihr die Wahrheit erreichen und klar sehen. Ihr werdet das Augenscheinliche und das Anhaften entwurzeln.

Aber es ist wie mit einer süßen Frucht: Auch wenn sie süß ist, müssen wir sie kosten, bevor wir wissen, wie sie schmeckt. Auch wenn niemand sie gekostet hat, ist sie gleichwohl süß. Aber niemand weiß etwas davon. Der Buddha-Dhamma ist auch so. Auch wenn er die Wahrheit ist, ist er nicht wahr für diejenigen, die ihn nicht wirklich erkennen. Egal wie ausgezeichnet oder subtil er auch sein mag, für sie ist er wertlos.

Warum also greifen die Menschen nach dem Leiden? Wer in dieser Welt will sich selbst Leid zufügen? Natürlich niemand. Niemand will Leiden und doch schaffen die Menschen immer wieder die Ursachen des Leidens, als ob sie herumlaufen und danach suchen würden. In ihrem Herzen suchen die Menschen nach Glück, sie wollen kein Leiden. Warum erschafft dann dieser Geist so viel Leiden? Nur so viel zu sehen genügt bereits. Wir mögen das Leiden nicht, warum erschaffen wir es dann für uns selbst? Es ist leicht zu sehen, es kann nur deswegen so sein, weil wir das Leiden und das Ende des Leidens nicht erkennen. Deshalb verhalten sich die Menschen so, wie sie es tun. Es ist unmöglich, nicht zu leiden, wenn sie sich weiterhin so verhalten.

Diese Leute haben *micchā-ditṭhi*<sup>\*</sup>, aber sie sehen es nicht. Was auch immer wir sagen, glauben oder tun und was zu Leiden führt, es ist alles falsche Ansicht. Wenn es keine falsche Anschauung wäre, führte es nicht zu Leiden; wir würden uns weder an Leiden klammern, noch an Glück oder überhaupt an irgendetwas. Wir würden die Dinge gemäß ihrer Natur belassen, wie fließendes Wasser. Wir müssen es nicht stauen, wir sollten es einfach gemäß seinem natürlichen Verlauf fließen lassen.

<sup>\*</sup> *Micchā-ditṭhi*: falsche Ansicht.

Der Fluss des Dhamma ist so, aber der Fluss des unwissenden Geistes versucht, durch falsche Ansicht dem Dhamma zu widerstehen. Aus falscher Ansicht resultiert Leiden – und die Leute sehen es nicht. Es ist lohnenswert, sich dies genau anzuschauen. Wann immer wir falsche Ansicht hegen, werden wir Leid erfahren. Wenn wir es in der Gegenwart nicht erleben, wird es sich später einstellen.

Genau hier gehen die Leute fehl. Was blockiert sie? Das Augenscheinliche blockiert das Transzendente und verhindert, dass Menschen die Dinge klar sehen. Die Leute studieren, sie lernen, sie üben, aber sie üben mit Nichtwissen, genau wie jemand, der die Orientierung verloren hat. Er geht nach Westen, denkt aber, dass er nach Osten geht, oder nach Norden, und glaubt, er ginge nach Süden. So weit sind die Menschen vom Weg abgekommen. Diese Art von Praxis ist eigentlich nur der Bodensatz der Praxis, in der Tat ist es eine Katastrophe. Es ist eine Katastrophe, weil sie sich umgedreht haben und in die andere Richtung gehen, sie verlieren das Ziel der wahren Dhamma-Praxis aus dem Blick.

Dieser Zustand verursacht Leiden. Und doch denken die Menschen, dieses zu tun, sich jenes einzuprägen, dies und das zu studieren, könne als Ursache für das Beenden des Leidens dienen. Genau wie jemand, der viele Dinge haben will. Er versucht, so viel wie möglich anzuhäufen, und denkt, wenn er genug bekommt, wird sein Leiden nachlassen. So denken die Menschen, aber ihr Denken irrt ab vom wahren Weg, genau wie, wenn jemand nach Norden geht und jemand anderes nach Süden und beide glauben, sie nähmen den gleichen Weg.

Die meisten Menschen stecken immer noch in der Masse des Leidens fest, wandern immer noch durch *saṃsāra*, nur weil sie so denken. Wenn Krankheiten oder Schmerzen auftreten, können sie sich nur fragen, wie sie sie wieder loswerden können. Sie wollen, dass sie so schnell wie möglich aufhören und sie müssen sie um jeden Preis heilen. Sie denken nicht daran, dass dies normal ist für die *sankhāra*. Niemand denkt so. Der Körper verändert sich und die Menschen können es nicht ertragen, sie können es nicht akzeptieren, sie müssen es um jeden Preis loswerden. Am Ende können sie jedoch nicht gewinnen, sie können die Wahrheit nicht

schlagen. Alles bricht zusammen. Das ist etwas, was sich die Leute nicht anschauen wollen, sie verstärken ihre falsche Ansicht ständig.

Zu üben, den Dhamma zu verwirklichen, ist das Hervorragendste von allem. Warum hat der Buddha alle Vollkommenheiten entwickelt? Damit er dies erkennen konnte und anderen die Möglichkeit geben konnte, den Dhamma zu sehen, den Dhamma zu erkennen, den Dhamma zu praktizieren und am Ende Dhamma zu sein – damit sie loslassen und unbelastet leben können.

„Halte nicht an Dingen fest.“ Oder, anders ausgedrückt: „Halten, aber nicht festhalten“. Das ist auch richtig. Wenn wir etwas sehen, nehmen wir es auf, „oh, es ist das“; dann legen wir es wieder hin. Wir sehen etwas anderes, heben es auf und halten es, aber wir halten es nicht fest. Wir halten es gerade lange genug, um es zu betrachten und zu erkennen und lassen es dann los. Wenn ihr haltet, ohne loszulassen, tragt, ohne die Last niederzulegen, dann wird es schwer. Wenn ihr etwas aufhebt und für eine Weile tragt, wenn es dann schwer wird, solltet ihr es ablegen, es abwerfen. Lasst euch selbst nicht leiden.

Dieses Festhalten sollten wir als Ursache des Leidens erkennen. Wenn wir die Ursache des Leidens kennen, kann es nicht entstehen. Damit Glück oder Leiden entstehen kann, muss es *attā*, Selbst, geben. Es muss „ich“ und „mein“ geben, es muss diese Erscheinungsform geben. Wenn all diese Dinge auftauchen und der Geist direkt zum Transzendenten geht, entfernt er das Augenscheinliche. Er entfernt die Freude, die Abneigung und das Festhalten an diesen Dingen. Genauso wie, wenn etwas verloren geht, was wir schätzen, und unsere Sorgen verschwinden, wenn wir es wiederfinden.

Unsere Sorgen können schon gelindert werden, bevor wir das Objekt sehen. Zuerst denken wir, dass wir es verloren haben und leiden darunter, aber es kommt der Moment, an dem wir uns erinnern: „Oh, richtig! Ich habe es ja dort hingelegt, jetzt erinnere ich mich!“ Sobald wir uns daran erinnern, sobald wir die Wahrheit sehen, fühlen wir uns glücklich, auch wenn wir das Objekt noch nicht erblickt haben. Das nennt man „inneres Sehen“, mit dem Auge des Geistes sehen, nicht mit dem äußeren Auge.

Wenn wir mit dem geistigen Auge sehen, dann sind wir schon erleichtert, obwohl wir unser Objekt noch nicht vor Augen haben.

Ebenso ist es, wenn wir die Dhamma-Praxis kultivieren, den Dhamma erreichen, und den Dhamma sehen – dann lösen wir ein Problem sofort, wann immer wir darauf stoßen, genau dann und genau dort. Es verschwindet vollständig, wird abgelegt, freigegeben.

Der Buddha wollte, dass wir mit dem Dhamma in Berührung kommen, aber die Menschen hören nur die Worte, lesen nur die Bücher und Schriften. Das ist das Kontaktieren dessen, was über den Dhamma gesagt wurde, nicht das Kontaktieren des eigentlichen Dhamma, wie er von unserem großartigen Lehrer gelehrt wird. Wie können diese Menschen sagen, dass sie gut und richtig praktizieren? Sie sind noch weit davon entfernt.

Der Buddha war bekannt als *lokavidū*, als jemand, der die Welt klar erkannt hat. Im Moment sehen wir die Welt so einigermaßen, aber nicht klar. Je mehr wir wissen, desto dunkler wird die Welt, denn unser Wissen ist trüb, es ist nicht klar. Es ist voller Fehler. Dies wird als „dunkle Erkenntnis“ bezeichnet, Erkenntnis ohne Licht und ohne Glanz.

Nur hier sitzen die Leute fest und das ist keine Kleinigkeit. Es ist wichtig. Die meisten Menschen wollen Gutes und Glück, aber sie erkennen einfach nicht, was die Ursachen dafür sind. Was auch immer es sein mag, wenn wir die Nachteile davon noch nicht gesehen haben, können wir es nicht aufgeben. Egal wie schlimm es auch sein mag, wir können es nicht aufgeben. Wenn wir jedoch wirklich die Nachteile von etwas ohne jeden Zweifel sehen, dann können wir es loslassen. Sobald wir die Nachteile von etwas sehen und den Nutzen davon, es aufzugeben, verändert sich sofort etwas.

Warum haben wir unser Ziel noch nicht erreicht, warum können wir noch nicht loslassen? Weil wir den Schaden immer noch nicht klar sehen, weil unsere Kenntnis fehlerhaft ist und dunkel. Deshalb können wir nicht loslassen. Wenn wir so klare Erkenntnis hätten wie der Buddha oder seine erwachten Schüler, würden wir sicher loslassen und unsere Probleme würden sich ohne Schwierigkeiten völlig auflösen.

Wenn eure Ohren Geräusche hören, lasst sie ihre Arbeit tun. Wenn eure Augen ihre Funktion mit Formen erfüllen, lasst sie das tun. Wenn eure Nase mit Gerüchen arbeitet, lasst sie ihre Arbeit tun. Wenn euer Körper Empfindungen erlebt, dann erfüllt er seine natürlichen Funktionen. Wo sollten Probleme entstehen? Es gibt keine.

Belastet somit all jene Dinge, die zum Augenscheinlichen gehören beim Augenscheinlichen und würdigt das Transzendente. Seid einfach „der, der weiß“, der Dinge ohne Anhaftung erkennt und sie so sein lässt, wie es ihrer Natur entspricht. Alle Dinge sind genauso, wie sie sind.

All unser Hab und Gut, hat es wirklich einen Eigentümer? Gehört es unserem Vater, unserer Mutter oder unseren Verwandten? Niemand bekommt wirklich etwas. Deshalb empfahl der Buddha, all diese Dinge sein zu lassen, wie sie sind, und dann loszulassen. Erkennt sie genau. Erkennt sie, indem ihr sie zwar haltet, aber nicht festhaltet. Benutzt die Dinge auf eine Weise, die nützlich ist, nicht auf eine schädliche Weise, indem ihr an ihnen festhaltet, bis Leiden entsteht.

Um den Dhamma zu erkennen, müsst ihr ihn auf diese Weise erkennen. Das heißt, ihn so zu erkennen, dass Leiden transzendiert wird. Diese Art von Wissen ist wichtig. Zu wissen, wie man Dinge herstellt, Werkzeuge benutzt, alle verschiedenen Wissenschaften der Welt zu kennen und so weiter – das alles hat seinen Platz, aber es ist nicht die höchste Erkenntnis. Der Dhamma muss erkannt werden, wie ich es hier erklärt habe. Ihr müsst nicht allzu viel wissen, nur so viel ist genug für den Dhamma-Praktizierenden – erkennen und dann loslassen.

Wisst ihr, ihr müsst nicht sterben, um Leiden überwinden zu können. Ihr transzendiert Leiden genau in diesem Leben, weil ihr wisst, wie man Probleme löst. Ihr kennt das Augenscheinliche, ihr kennt das Transzendente. Macht es in diesem Leben, während ihr hier praktiziert. Ihr findet es nirgendwo sonst. Haltet euch nicht an den Dingen fest. Haltet sie, aber klammert euch nicht daran.

Ihr fragt euch vielleicht: „Warum sagt der Ajahn das immer wieder?“ Wie könnte ich anders lehren, wie könnte ich etwas anderes sagen, wenn die Wahrheit genau so ist, wie ich es gesagt habe? Und auch wenn es die

Wahrheit ist, haltet euch noch nicht einmal daran fest! Wenn ihr euch blind daran klammert, wird sie zu einer Lüge. Es ist wie mit einem Hund, wenn man ihn am Bein festhält. Wenn man ihn nicht loslässt, dreht er sich um und beißt. Probiert es mal aus. Alle Tiere verhalten sich so. Wenn ihr nicht loslasst, hat das Tier keine andere Wahl, als zu beißen. Mit dem Augenscheinlichen ist es das Gleiche. Wir leben in Übereinstimmung mit Konventionen. Sie helfen uns in diesem Leben, aber sie sind keine Dinge, an die man sich so fest klammern sollte, dass sie Leiden verursachen. Lasst die Dinge einfach vorüberziehen.

Wann immer wir das Gefühl haben, wir hätten definitiv recht, so sehr, dass wir uns weigern, uns für irgendetwas oder irgendetjemand anderen zu öffnen, genau da liegen wir falsch. Es wird zur falschen Ansicht. Wenn Leiden entsteht, woher kommt es? Die Ursache ist falsche Ansicht und deren Frucht ist Leiden. Rechte Ansicht würde kein Leiden verursachen.

Also sage ich: „Lasst Raum, klammert euch nicht an Dinge.“ „Richtig“ ist nur eine weitere Annahme; lasst es einfach vorüberziehen. „Falsch“ ist eine weitere augenscheinliche Bedingung; lasst es einfach so sein. Wenn ihr das Gefühl habt, dass ihr recht habt und andere dagegen angehen, diskutiert nicht, lasst es einfach los. Sobald ihr es erkennt, lasst los. Das ist der gerade Weg.

Normalerweise ist es nicht so. Die Menschen geben nicht oft gegenseitig nach. Deshalb können manche Menschen, sogar Dhamma-Praktizierende, die sich selbst noch nicht kennen, Dinge sagen, die völlig dumm sind. Und sie können dennoch annehmen, sie selbst seien weise. Sie können etwas sagen, das so dumm ist, dass andere es nicht ertragen können, ihnen zuzuhören. Und doch denken sie, sie seien klüger als andere. Andere Leute können es sich nicht einmal anhören und doch denken sie, dass sie klug sind, dass sie im Recht sind. So machen sie einfach Werbung für ihre eigene Dummheit.

Deshalb sagen die Weisen: „Welche Rede auch immer über *aniccam* hinwegsieht, ist nicht die Rede einer weisen Person, es ist die Rede eines Narren. Es ist eine verblendete Rede. Es ist die Rede von jemandem, der nicht weiß, dass Leiden genau dort entstehen wird.“



Angenommen, ihr hättet euch entschieden, morgen nach Bangkok zu reisen, und jemand würde fragen: „Fährst du morgen nach Bangkok?“ Und ihr antwortet: „Ich hoffe, ich gehe nach Bangkok. Wenn es keine Hindernisse gibt, gehe ich wahrscheinlich.“ Das nennt man Sprechen mit dem Dhamma im Sinn, Sprechen mit *aniccam* im Sinn, unter Berücksichtigung der Wahrheit, der flüchtigen, unsicheren Natur der Welt. Ihr sagt nicht: „Ja, ich gehe definitiv morgen.“ Wenn sich herausstellt, dass ihr doch nicht geht, was wollt ihr dann tun; alle Leute benachrichtigen, denen ihr gesagt habt, dass ihr geht? Ihr würdet doch nur Unsinn reden.

Dhamma-Praxis umfasst noch viel mehr; sie wird immer präziser. Aber wenn ihr es nicht seht, denkt ihr vielleicht, dass ihr richtig redet, auch wenn ihr falsch liegt und mit jedem Wort die wahre Natur der Dinge verfehlt. Und doch denkt ihr vielleicht, dass ihr die Wahrheit sagt. Einfach ausgedrückt: Alles, was wir sagen oder tun und was Leiden verursacht, sollte man als *micchā-ditṭhi* verstehen. Es ist Täuschung und Dummheit.

Die meisten Praktizierenden reflektieren nicht so. Was auch immer sie mögen, das halten sie für richtig und glauben sich einfach weiter selbst am meisten. Wenn sie zum Beispiel etwas bekommen, sei es ein Geschenk oder einen Titel, sei es ein Objekt, eine hohe soziale Stellung oder sogar nur lobende Worte, dann denken sie, es sei gut so. Sie gehen von einer Art dauerhaftem Zustand aus. So blasen sie sich auf vor Stolz und Eitelkeit und überlegen nicht: „Wer bin ich? Wo ist dieses sogenannte ‚Gute‘? Wo kommt es her? Ist es bei anderen genauso?“

Der Buddha lehrte, dass wir uns normal verhalten sollten. Wenn wir uns nicht in diesen Punkt vertiefen, darüber nachsinnen und ihn deutlich sehen, bedeutet das, dass er immer noch tief in uns vorhanden ist. Es bedeutet, dass diese Bedingungen immer noch in unseren Herzen vergraben sind – wir sind immer noch in Wohlstand, Rang und Anerkennung versunken. So werden wir deswegen zu jemand anderem. Wir denken, dass wir besser sind als vorher, dass wir etwas Besonderes sind und so entsteht jede Art von Verwirrung.

Genau genommen ist der Mensch in Wirklichkeit nichts Besonderes. Was auch immer wir sein mögen, es besteht nur im Bereich der Erscheinun-

gen. Wenn wir das Augenscheinliche wegnehmen und das Transzendente sehen, sehen wir, dass es dort nichts gibt. Da sind einfach die universellen Eigenschaften – Geburt am Anfang, Veränderung in der Mitte und Vergehen am Ende. Das ist alles, was es gibt. Wenn wir sehen, dass alle Dinge so sind, dann gibt es keine Probleme. Wenn wir dies verstehen, erfahren wir Zufriedenheit und inneren Frieden.

Wenn wir aber denken wie die fünf asketischen Nachfolger des Buddha, kommen Probleme auf. Sie folgten den Anweisungen ihres Lehrers, aber als er seine Praxis änderte, konnten sie nicht verstehen, was er dachte oder erkannt hatte. Sie dachten, der Buddha habe seine Praxis aufgegeben und sei zu den Sinnesfreuden zurückgekehrt. An ihrer Stelle würden wir wahrscheinlich dasselbe denken und es gäbe keine Möglichkeit, es zu korrigieren. Wir hielten an den alten Wegen fest, würden auf niedrige Weise denken, aber glauben, es sei hoch. Wir würden denken, der Buddha habe die Praxis aufgegeben und sei zum Genuss zurückgekehrt, genau wie diese fünf Asketen. Macht euch klar, wie viele Jahre sie damals schon praktiziert hatten, und doch sind sie immer noch auf Abwege geraten, sie waren immer noch nicht kompetent.

Also rate ich zum Üben und zum Betrachten der Ergebnisse eurer Praxis. Achtet besonders darauf, wo ihr euch weigert, zu folgen, wo es Reibung gibt. Ohne Reibung gibt es kein Problem, die Dinge fließen. Wenn es Reibung gibt, fließen sie nicht; ihr errichtet ein Selbst und die Dinge verfestigen sich, wie eine Klebmasse. Es gibt kein Geben und Nehmen.

Die meisten Mönche und Praktizierenden neigen dazu, so zu sein. Wie auch immer sie in der Vergangenheit gedacht haben, so denken sie auch heute noch. Sie weigern sich, sich zu ändern, sie reflektieren nicht. Sie denken, dass sie recht haben, also können sie nicht falsch liegen. Aber tatsächlich ist das „Falsche“ im „Richtigen“ vergraben, obwohl die meisten Menschen das nicht wissen. Wie kommt das zustande? „Das ist richtig“ ... aber wenn jemand anderes sagt, dass es nicht richtig sei, gebt ihr nicht nach, ihr müsst argumentieren. Das ist *diṭṭhi-māna*. *Diṭṭhi* bedeutet Ansichten, *māna* ist das Anhaften an diesen Ansichten. Selbst wenn wir am Richtigen anhaften und uns weigern, jemandem etwas zuzugestehen,

dann wird es falsch. Sich schnell an das Richtige zu klammern, das ist einfach das Entstehen des Selbst, es gibt dann kein Loslassen.

Dies ist ein Punkt, der den Menschen viel Mühe bereitet, mit Ausnahme derjenigen, die den Dhamma praktizieren und wissen, dass diese Angelegenheit sehr wichtig ist. Sie werden es zur Kenntnis nehmen. Wenn es während des Sprechens entsteht, kommt das Ergreifen rasend schnell. Vielleicht bleibt es noch einige Zeit so, vielleicht ein oder zwei Tage, drei oder vier Monate, ein oder zwei Jahre. Das gilt für die Langsamern, für die Schnellen ist die Reaktion sofort klar – sie lassen einfach los. Das Ergreifen entsteht und sofort wird losgelassen, sie zwingen den Geist, auf der Stelle loszulassen.

Ihr müsst sehen, wie diese beiden Funktionen arbeiten. Hier ist Ergreifen. Wer ist nun derjenige, der sich diesem Ergreifen widersetzt? Wann immer ihr einen mentalen Eindruck erfahrt, solltet ihr beobachten, wie diese beiden Funktionen arbeiten. Es gibt Ergreifen und es gibt jemand, der das Ergreifen verbietet. Jetzt achtet einfach auf diese beiden Dinge. Vielleicht werdet ihr noch lange ergreifen, bevor ihr loslasst.

So zu reflektieren und ständig zu üben, bedeutet, dass das Festhalten schwächer wird, es wird immer weniger. Rechte Ansicht nimmt zu, da falsche Ansicht allmählich nachlässt. Ergreifen nimmt ab, es entsteht Nicht-Ergreifen. So ist es für alle. Deshalb bitte ich euch, diesen Punkt zu berücksichtigen. Lernt, Probleme im gegenwärtigen Moment zu lösen.



# Teil II

FORMELLE PRAXIS



## 18.

---

### Zeitlose Lehren

JEDER KENNT LEIDEN – aber wir verstehen das Leiden meist nicht wirklich. Wenn wir es wirklich verstehen würden, dann könnten wir es auch beenden.

Die Menschen im Westen sind in der Regel in Eile, also erleben sie größere Extreme von Glück und Leid. Sie haben viele *kilesā*, die aber später eine Quelle der Weisheit werden können.

Um das Laienleben zu leben und Dhamma zu praktizieren, muss man in der Welt sein, aber gleichzeitig darüber stehen. *Sīla*, beginnend mit den fünf ethischen Grundsätzen\*, ist die wichtigste Basis aller guten Dinge. Sie dient dazu, alles Falsche aus dem Geist zu entfernen und das zu beseitigen, was Not und Unruhe verursacht. Wenn diese grundlegenden Störungen verschwunden sind, ist der Geist immer in einem Zustand von *samādhi*.

Das Wichtigste ist zunächst, *sīla* wirklich beständig zu machen. Übt formale Meditation, wenn es die Möglichkeit dazu gibt. Manchmal läuft es gut, manchmal nicht. Macht euch keine Sorgen, macht einfach weiter. Wenn Zweifel auftauchen, macht euch einfach klar, dass sie unbeständig sind, wie alles andere im Geist auch.

Auf dieser Basis wird sich *samādhi* einstellen, aber noch keine Weisheit. Man muss den Geist bei der Arbeit beobachten – sehen, wie Zuneigung

\*Fünf Grundsätze: Die fünf ethischen Richtlinien für heilsame Handlungen. Siehe Liste im Glossar.

und Abneigung beim Sinneskontakt entstehen und nicht an ihnen anhaften.

Strebt nicht nach Ergebnissen oder schnellen Fortschritten. Ein Kleinkind krabbelt zuerst, dann lernt es zu gehen, dann zu laufen und wenn es erwachsen ist, kann es um die halbe Welt nach Thailand reisen.

*Dāna*<sup>\*</sup>, mit guter Absicht gegeben, kann euch selbst und andere glücklich machen. Aber bis *sīla* vollständig ist, ist das Geben nicht immer rein, weil wir ja einer Person etwas stehlen könnten, um es einer anderen zu geben.

Das Suchen nach Vergnügen und Spaß endet nie, man ist nie zufrieden. Es ist wie ein Wasserkrug mit einem Loch darin. Wir versuchen ihn zu füllen, aber das Wasser fließt ständig wieder heraus. Der Friede des religiösen Lebens bringt ein wirkliches Ende, er stoppt den Kreislauf der endlosen Suche. Es ist, als würde man das Loch im Wasserkrug verschließen!

Wenn ihr in der Welt lebt und Meditation praktiziert, dann halten die anderen euch für einen Gong, der nicht geschlagen wird und keinen Ton erzeugt. Sie halten euch für nutzlos, für verrückt und unterlegen; aber eigentlich ist das genaue Gegenteil davon wahr.

Ich selbst habe die Lehrer nie sehr viel gefragt, ich war immer mehr ein Zuhörer. Ich hörte, was sie zu sagen hatten, ob es richtig oder falsch war, spielte keine Rolle; dann übte ich einfach. So wie ihr hier praktiziert. Ihr solltet nicht allzu viele Fragen haben. Wenn man ständige Achtsamkeit hat, kann man seine eigenen geistigen Zustände untersuchen – wir brauchen niemanden anderen, der unsere Stimmungen untersucht.

Als ich einmal bei einem Ajahn war, musste ich mir eine Robe nähen. Damals gab es keine Nähmaschinen, man musste von Hand nähen, und es war eine sehr harte Erfahrung. Das Tuch war sehr dick und die Nadeln waren stumpf; man stach sich immer wieder damit, die Hände wurden sehr wund und Blut tropfte auf das Tuch. Weil die Aufgabe so schwierig war, wollte ich sie unbedingt erledigen. Ich wurde so von der Arbeit aufgesogen, ich merkte nicht einmal, dass ich in der sengenden Sonne saß und vor Schweiß nur so tropfte.

<sup>\*</sup>*Dāna*: Geben, Großzügigkeit, Opfer, Spende.



Der Ajahn kam zu mir und fragte, warum ich in der Sonne sitze und nicht im kühlen Schatten. Ich sagte ihm, ich sei wirklich darum bemüht, diese Arbeit zu erledigen.

„Warum beeilst du dich denn so?“, fragte er mich.

„Ich möchte diesen Job erledigen, damit ich meine Sitz- und Gehmeditation machen kann“, antwortete ich ihm.

„Wird denn unsere Arbeit jemals fertig?“ fragte er.

„Oh! ...“

Es fiel mir wie Schuppen von den Augen.

„Unsere weltliche Arbeit ist nie beendet“, erklärte er. „Man sollte solche Anlässe als Übungen in Achtsamkeit nutzen und dann, wenn man lange genug gearbeitet hat, einfach aufhören. Leg sie beiseite und mach weiter mit deiner Sitz- und Gehpraxis.“

Jetzt begann ich, seine Lehre zu verstehen. Zuvor, als ich genäht hatte, hatte auch mein Geist genäht, und selbst als ich das Nähzeug weglegte, nähte mein Geist immer noch weiter. Als ich die Lehre des Ajahns verstand, konnte ich das Nähen wirklich beiseitelegen. Als ich nähte, nähte auch mein Geist, und als ich das Nähen beiseitelegte, legte mein Geist es auch beiseite. Als ich aufhörte zu nähen, hörte auch mein Geist auf, zu nähen.

Seht das Gute und das Schlechte beim Reisen oder beim Leben an einem Ort. Ihr findet keinen Frieden auf einem Hügel oder in einer Höhle; ihr könnt an den Ort des Erwachens des Buddha reisen, ohne dem Erwachen näherzukommen. Das Wichtigste ist, sich selbst gewahr zu sein, wo auch immer ihr seid, was auch immer ihr macht. *Viriya*, Anstrengung, ist nicht eine Frage dessen, was ihr macht, sondern nur ständige innere Aufmerksamkeit und Zurückhaltung.

Es ist wichtig, nicht auf andere zu achten und sie zu kritisieren. Wenn sie sich falsch verhalten, gibt es keinen Grund, selbst zu leiden. Wenn ihr ihnen zeigt, was richtig ist und sie nicht entsprechend üben, belastet es dabei. Als der Buddha bei verschiedenen Lehrern studierte, erkannte er,

dass ihre Wege Mängel aufwiesen, aber er verachtete die Lehrer deswegen nicht. Er studierte mit Demut und Respekt, er praktizierte ernsthaft und erkannte, dass ihre Systeme nicht vollständig waren. Da er aber noch nicht erwacht war, kritisierte er seine Lehrer nicht und versuchte auch nicht, sie seinerseits zu belehren. Nachdem er zum Erwachen gefunden hatte, erinnerte er sich an diejenigen, mit denen er studiert und praktiziert hatte, und wollte sein neu gefundenes Wissen mit ihnen teilen.

Wir üben, um frei von Leiden zu sein, aber frei vom Leiden zu sein, heißt nicht, alles so zu haben, wie ihr es möchtet; es heißt nicht, dass sich alle so verhalten, wie ihr es möchtet und nur das sagen, was euch gefällt. Glaubt eurem eigenen Denken in diesen Angelegenheiten nicht. Im Allgemeinen ist die Wahrheit eine Sache, unser Denken ist eine andere Sache. Wenn wir Weisheit haben, die über das Denken hinausgeht, dann gibt es kein Problem. Wenn das Denken die Weisheit übersteigt, sind wir in Schwierigkeiten.

*Taṇhā* in der Praxis kann Freund oder Feind sein. Am Anfang spornt es uns an, mit der Praxis zu beginnen – wir wollen Dinge verändern, Leiden beenden. Aber wenn wir immer etwas begehren, was noch nicht entstanden ist, wenn wir wollen, dass Dinge anders sind als sie sind, dann verursacht das nur mehr Leid.

Manchmal wollen wir den Geist dazu bringen, ruhig zu sein, und diese Anstrengung macht es nur schlimmer. Dann hören wir auf zu drängeln und *samādhi* entsteht; und dann beginnen wir uns inmitten der Ruhe und Stille zu fragen: Was ist los? Was ist der Sinn davon? ... und wir sind wieder zurück in der Unruhe!

Am Tag vor dem ersten *Saṅghayana*\* ging einer der Schüler des Buddha zu Ānando: „Morgen ist der Sangha-Rat, an dem nur Arahants teilnehmen dürfen.“ Ānando war zu dieser Zeit noch nicht erwacht. Also entschied er: „Heute Abend wird es so weit sein.“ Er praktizierte die ganze Nacht energisch, um zu erwachen. Aber er hatte sich ermüdet. Also beschloss er, loszulassen, ein wenig zu ruhen, da all seine Anstrengungen nicht

\*Konzil des Sangha. Das Erste wurde im Jahr nach dem Tod des Buddha einberufen.

gefruchtet hatten. Er legte sich hin, sein Kopf berührte das Kissen – da fand er zum Erwachen.

Äußere Bedingungen lassen euch nicht leiden, das Leiden entsteht durch falsches Verständnis. Gefühle von Lust und Schmerz, von Mögen und Nicht-Mögen entstehen durch den Sinneskontakt – man muss sie einfangen, wenn sie auftauchen; darf ihnen nicht folgen. Man darf Verlangen und Anhaftung nicht entstehen lassen – denn das führt wiederum zu mentaler Geburt und zum Werden. Wenn ihr Leute sprechen hört, kann es euch aufrühren. Ihr denkt, es stört eure Ruhe, eure Meditation. Hört ihr aber einen Vogel zwitschern, denkt ihr euch nichts dabei. Lasst einfach ein Geräusch ein Geräusch sein, ohne ihm Bedeutung oder Wert zuzusprechen.

Ihr solltet euch nicht übereilen mit eurer Praxis, sondern in langen Zeiträumen denken. Im Moment praktizieren wir die „neue“ Meditation; wenn wir die „alte“ Meditation praktizieren, können wir in jeder Situation üben, sei es beim Chanten, beim Arbeiten oder beim Sitzen in unserer Hütte. Wir müssen nicht nach besonderen Orten zum Üben suchen. Allein üben zu wollen ist richtig und falsch zugleich. Ich übe viel formale Meditation (*samādhi*), aber man muss wissen, wann es an der Zeit ist, damit aufzuhören. Sieben Tage, zwei Wochen, einen Monat, zwei Monate – und dann wieder zurück zu den Menschen! Denn hier wird die Weisheit gewonnen; zu viel *samādhi*-Praxis hat keinen Vorteil, man kann davon sogar verrückt werden. Viele Mönche, die allein sein wollen, sind fortgegangen und sind dann einfach allein gestorben!

Wer der Auffassung ist, formale Praxis sei die vollständige und einzige Art der Praxis und die eigene normale Lebenssituation außer Acht lässt, der ist berauscht von Meditation.

Meditation lässt Weisheit entstehen im Geist. Wir können sie überall, jederzeit und in jeder Körperhaltung ausüben.



## 19.

---

# Bausteine einer Lehre

IHR ALLE GLAUBT SEIT VIELEN JAHREN an den Buddhismus. Ihr habt die buddhistischen Lehren aus vielen Quellen gehört – insbesondere von verschiedenen Mönchen und Lehrern.

In manchen Fällen wird Dhamma in sehr weiten und vagen Begriffen gelehrt – bis zu dem Punkt, wo seine Umsetzung im täglichen Leben unklar ist.

In anderen Fällen wird Dhamma in Hochsprache oder im Fachjargon so dargestellt, dass die meisten Leute ihn nur schwer verstehen, besonders wenn die Lehre zu wörtlich aus dem Kanon übernommen wird.

Schließlich wird Dhamma in einer ausgewogenen Weise gelehrt, weder zu vage noch zu tiefgründig, weder zu breit noch zu esoterisch – gerade richtig für den Hörer. Er kann ihn verstehen und praktizieren, um persönlich von den Lehren zu profitieren.

Heute möchte ich mit euch Lehren teilen, wie ich sie meinen Schülern in der Vergangenheit oft vorgetragen habe; Lehren, von denen ich hoffe, dass sie von persönlichem Nutzen für diejenigen von euch sind, die heute zuhören.

## DEN BUDDHA-DHAMMA ERREICHEN

Wer den Buddha-Dhamma erreichen will, braucht Vertrauen oder Zuversicht als Grundlage. Er muss die Bedeutung von Buddha-Dhamma wie folgt verstehen:

„Buddha“ ist „der, der weiß“, mit Reinheit, Glanz und Frieden in seinem Herzen.

„Dhamma“ sind die Merkmale von Reinheit, Glanz und Frieden, die sich aus Ethik, Sammlung und Weisheit ergeben.

Daher ist jemand, der den Buddha-Dhamma erreichen will, jemand, der sittliches Verhalten, Sammlung und Weisheit in sich selbst kultiviert und entwickelt.

## DEN WEG DES BUDDHA-DHAMMA GEHEN

Natürlich sind die Menschen, die ihr Zuhause erreichen, nicht diejenigen, die einfach da sitzen und nur ans Reisen denken. Sie müssen tatsächlich reisen, Schritt für Schritt und in die richtige Richtung, um schließlich heim zu kommen. Wenn sie den falschen Weg einschlagen, geraten sie möglicherweise in Schwierigkeiten, wie in Sümpfe, oder treffen auf andere Hindernisse, die schwer zu umgehen sind. Oder sie geraten in der falschen Richtung in gefährliche Situationen und kommen möglicherweise nie nach Hause.

Diejenigen, die heimkommen, können sich entspannen und bequem schlafen – zu Hause ist ein Ort der Ruhe für Körper und Geist. Jetzt sind sie wirklich angekommen. Aber wenn der Reisende am Ende an seinem Haus vorbeigeht oder nur darum herumlaufen würde, hätte der ganze Weg ihm nichts genutzt.

Auf die gleiche Art und Weise ist das Benutzen des Pfades, der zum Buddha-Dhamma führt, etwas, was jeder Einzelne für sich tun muss, denn niemand anderer kann es für uns tun. Wir müssen den richtigen Weg der Ethik, der Sammlung und der Weisheit zurücklegen, bis wir die Segnun-

gen der Reinheit, des Glanzes und des Friedens des Geistes finden, die die Früchte des Reisens auf dem Pfad darstellen.

Wer jedoch nur Bücher und Schriften, Predigten und Suttan\* kennt, das heißt nur die Karte oder die Pläne für die Reise, der wird selbst in Hunderten von Leben niemals den Segen von Reinheit, Glanz und Frieden des Geistes kennenlernen. Stattdessen verschwendet man einfach nur Zeit und erreicht die wirklichen Vorteile der Praxis nie. Lehrer zeigen die Richtung des Weges. Nachdem wir ihnen zugehört haben, ist es strikt jedem Einzelnen von uns überlassen, ob wir dem Pfad folgen oder nicht, indem wir uns selbst üben und dabei die Früchte der Praxis ernten.

Man kann es auch so betrachten: Die Praxis ist mit einer Flasche Medizin vergleichbar, die ein Arzt seinem Patienten verordnet. Auf der Flasche stehen ausführliche Anweisungen, wie man die Medizin einzunehmen hat. Aber, egal wie viele hundertmal der Patient die Anweisungen liest, er stirbt, wenn er nichts darüber hinaus tut. Er zieht keinen Nutzen aus der Medizin. Und bevor er stirbt, beklagt er sich bitter darüber, dass der Arzt nicht gut war, dass die Medizin ihn nicht geheilt hat! Er glaubt, der Arzt wäre ein Quacksalber, und die Medizin wäre wertlos; aber er hat nur die Flasche betrachtet und die Anweisungen gelesen. Er ist dem Rat des Arztes nicht gefolgt und hat die Medizin nicht eingenommen.

Wenn der Patient jedoch dem Rat des Arztes folgt und das Arzneimittel wie vorgeschrieben einnimmt, wird er genesen. Und wenn er sehr krank ist, braucht er viel Medizin, wenn er nur leicht erkrankt ist, nur wenig, um schließlich geheilt zu werden. Je schwerer unsere Krankheit ist, umso mehr Medizin müssen wir nehmen. Das ist nur natürlich und ihr könnt es selbst direkt sehen, wenn ihr genau hinschaut.

Ärzte verschreiben Medizin, um Krankheiten des Körpers zu behandeln. Die Lehren des Buddha heilen Krankheiten des Geistes, sie bringen ihn wieder in seinen natürlichen, gesunden Zustand zurück. So kann man den Buddha als Arzt betrachten, der Heilmittel für die Krankheiten des Geistes verschreibt. In der Tat ist er der beste Arzt der Welt.

\*Sutta: Eine Rede oder Predigt von Buddha oder von einem seiner Jünger. Wörtlich: „Faden“.

Psychische Defizite sind in jedem von uns zu finden, ausnahmslos. Wenn ihr das erkennt, ist es dann nicht sinnvoll, den Dhamma als Unterstützung zu betrachten, als Medizin, um sie zu kurieren? Man macht sich nicht mit dem Körper auf den Weg des Buddha-Dhamma, sondern mit dem Geist. Um den Nutzen zu erreichen, müsst ihr mit dem Geist reisen. Wir können die Reisenden in drei Gruppen einteilen:

*Erste Ebene:* Diese Gruppe besteht aus denen, die verstehen, dass sie selbst üben müssen und wissen, wie das geht. Sie nehmen Zuflucht zu Buddha, Dhamma und Sangha und haben sich entschlossen, gründlich gemäß den Lehren zu praktizieren. Diese Personen haben das bloße Befolgen von Sitten und Gebräuchen verworfen und nutzen stattdessen die Vernunft, um selbst die Natur der Welt zu prüfen. Dies sind die „buddhistischen Gläubigen“.

*Mittlere Ebene:* Das sind diejenigen, die praktiziert haben, bis sie ein unerschütterliches Vertrauen in den Buddha, in den Dhamma und in den Sangha erreicht haben. Sie sind zum Verständnis der wahren Natur aller zusammengesetzten Gestaltungen vorge drungen. Diese Personen reduzieren allmählich das Anhaften. Sie klammern sich nicht mehr an die Dinge und ihr Geist erreicht ein tiefes Verständnis des Dhamma. Nach dem Grad der Nicht-Anhaftung und der Weisheit werden sie in aufsteigender Reihenfolge als Stromeingetretene, Einmal-Wiederkehrer, Nicht-mehr-Wiederkehrer oder einfach als Edle bezeichnet.\*

*Höchste Ebene:* Das ist die Gruppe derjenigen, deren Praxis sie zu Körper, Rede und Geist des Buddha geführt hat. Sie sind über der Welt, frei von der Welt und frei von jeglicher Anhaftung. Das sind die Arahants oder die Freien, die höchste Ebene der Edlen.

\* *Ariya-puggala:* „Edle Person“; einer, der mindestens die erste Stufe des Erwachens erreicht hat.



## WIE MAN SICH ETHISCH LÄUTERT

Ethik ist Zurückhaltung und Disziplin von Körper und Sprache. Auf formaler Ebene unterscheidet man Gebote für Laien einerseits und für Mönche und Nonnen andererseits. Allgemeiner gesagt, gibt es jedoch ein grundlegendes Merkmal – nämlich Absicht. Wenn wir achtsam oder klar bewusst sind, haben wir die richtige Absicht. Das Üben von Achtsamkeit (*sati*) und Bewusstseinsklarheit (*sampajañña*) führt zu guter Sittlichkeit.

Es ist nur natürlich, dass unser Geist sich unwohl und deprimiert fühlt, wenn wir schmutzige Kleidung tragen und unser Körper schmutzig ist. Wenn wir jedoch unseren Körper sauber halten und saubere, ordentliche Kleidung tragen, wird auch unser Geist leicht und fröhlich. Ebenso gilt: Wenn wir uns nicht ethisch verhalten, sind unsere körperlichen Handlungen und unsere Sprache schmutzig und der Geist wird unglücklich, verzweifelt und schwer. Getrennt von der rechten Praxis können wir die Essenz des Dhamma mit unserem Geist nicht erreichen. Heilsame körperliche Handlungen und heilsame Rede hängen von einem gut trainierten Geist ab, da der Geist Körper und Rede vorangeht. Deshalb müssen wir ständig praktizieren und unseren Geist trainieren.

## DIE PRAXIS DER SAMMLUNG

Wir praktizieren das Training der Sammlung (*samādhī*), um den Geist fest und stabil zu machen. Das bringt Geistesfrieden. Gewöhnlich ist unser ungeübter Geist lebhaft und ruhelos, schwer zu steuern und zu lenken. Der Geist folgt sinnlichen Ablenkungen ungebremst, genau wie Wasser, das in diese und jene Richtung fließt und immer den niedrigsten Punkt sucht. Landwirte und Ingenieure wissen jedoch, wie sie das Wasser kontrollieren können, damit es für die Menschheit von größerem Nutzen ist. Menschen sind klug, sie wissen, wie man Wasser staut, große Reservoirs und Kanäle baut – all dies, um Wasser zu kanalisieren und es besser nutzen zu können. Zusätzlich ist das gespeicherte Wasser eine Quelle von elektrischer Energie und von Licht; die Steuerung verhindert das wilde Strömen des Wassers und schließlich auch, dass es an ein paar niedrigen Stellen nutzlos stehen bleibt.

So auch der Geist: Eingedämmt und kontrolliert, ständig trainiert, ist er von unschätzbarem Nutzen. Der Buddha selbst lehrte: „Der gesteuerte Geist bringt wahres Glück. Also trainiere deinen Geist, um den höchsten Nutzen zu erreichen.“ So wie die Tiere um uns herum – Elefanten, Pferde, Rinder, Büffel und so weiter – trainiert werden, bevor sie nützlich für die Arbeit sind. Erst nach dem Training ist ihre Stärke von Vorteil für uns.

Auf dieselbe Weise bringt ein trainierter Geist viel mehr Segnungen als ein untrainierter. Der Erwachte und seine edlen Schüler begannen alle auf die gleiche Weise wie wir – mit ungeübtem Geist. Aber schaut, wie sie für uns alle zum Gegenstand der Verehrung wurden und wie viel Nutzen wir durch ihre Lehren gewinnen können. In der Tat, seht, welchen Nutzen die ganze Welt von diesen Menschen hat, die durch das Training des Geistes gegangen sind, um die Freiheit zu erreichen, die die Welt überschreitet. Der Geist, der kontrolliert und trainiert wird, ist besser gerüstet, um uns in allen Berufen, in allen Situationen zu helfen. Der disziplinierte Geist hält unser Leben in Balance, erleichtert die Arbeit und entwickelt und nährt Vernunft, um unsere Handlungen zu steuern. Am Ende wird unser Glück aufgrund unseres korrekten geistigen Trainings entsprechend zunehmen.

## ACHTSAMKEIT AUF DEN ATEM

Das Training des Geistes kann auf viele Arten und mit vielen verschiedenen Methoden durchgeführt werden. Die nützlichste Methode, die von allen praktiziert werden kann, ist als „Achtsamkeit auf den Atem“ bekannt. Es ist die Entwicklung von Achtsamkeit auf das Einatmen und auf das Ausatmen. In diesem Kloster konzentrieren wir unsere Aufmerksamkeit auf die Nasenspitze und entwickeln mit dem Mantra-Wort „Buddho“ das Bewusstsein für das Ein- und Ausatmen. Wenn der Meditierende ein anderes Wort verwenden möchte oder einfach nur die ein- und ausströmende Luft beachten möchte, ist das auch in Ordnung. Verändert die Übung, bis sie zu euch passt. Der wesentliche Faktor der Meditation ist das Aufrechterhalten der Aufmerksamkeit auf den Atem oder das Bewusstsein des Atems, jeweils im gegenwärtigen Moment. Man beobachtet achtsam jedes Einatmen und jedes Ausatmen, genauso, wie es geschieht. Es ist

wie mit der Gehmeditation. Wenn wir sie üben, versuchen wir ständig auf das Gefühl der Füße zu achten, wenn sie den Boden berühren.

Diese Meditationspraxis muss so kontinuierlich wie möglich verfolgt werden, damit sie Früchte trägt. Meditiert nicht für einen kurzen Zeitraum an einem Tag und dann in ein oder zwei Wochen oder sogar erst in einem Monat wieder. Das bringt keine Ergebnisse. Der Buddha lehrte uns, oft zu üben und gründlich zu praktizieren, das heißt, so kontinuierlich wie möglich die Praxis des mentalen Trainings auszuüben. Um Meditation zu praktizieren, sollten wir einen geeigneten ruhigen Ort finden, der frei von Ablenkungen ist. Das können Gärten sein oder schattige Bäume in unseren Hinterhöfen oder Orte, an denen wir allein sein können. Wenn wir ein Mönch oder eine Nonne sind, sollten wir eine geeignete Hütte, einen ruhigen Wald oder eine ruhige Höhle aufsuchen. Die Berge bieten außergewöhnlich gut geeignete Orte zum Üben.

Auf jeden Fall, wo auch immer wir sind, müssen wir uns bemühen, ständig auf das Ein- und Ausatmen zu achten. Wenn die Aufmerksamkeit zu anderen Dingen wandert, versucht, sie wieder auf das Objekt der Sammlung zurückzubringen. Versucht, alle anderen Gedanken und Sorgen wegzulassen. Denkt nicht an irgendetwas – beobachtet nur den Atem. Wenn wir Gedanken achtsam betrachten, sobald sie auftauchen und immer wieder zum Meditationsgegenstand zurückkehren, wird der Geist ruhiger und ruhiger.

Wenn der Geist friedvoll und gesammelt ist, dann lasst den Atem als Objekt der Sammlung fallen. Beginnt nun, den Körper und den Geist zu untersuchen, die aus den fünf *khandha* bestehen: materielle Form, Gefühle, Wahrnehmungen, mentale Gestaltungen und Bewusstsein. Untersucht diese fünf *khandha*, wie sie kommen und gehen. Ihr werdet deutlich sehen, dass sie unbeständig sind, dass die Vergänglichkeit sie unbefriedigend und unerwünscht macht, und dass sie von allein kommen und gehen – es gibt kein „Selbst“, das die Dinge am Laufen hält. Es gibt nur die Natur, die sich nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung bewegt. Alle Dinge in der Welt fallen unter die Charakteristika von Instabilität und Unzulänglichkeit und haben weder ein permanentes Ego noch eine dauernde Seele. Wenn man die Gesamtheit der Existenz in diesem Licht

sieht, verringern sich die Anhaftung und das Festhalten an den *khandha* allmählich. Warum? Weil wir die wahren Merkmale der Welt erkennen. Wir bezeichnen dies als Entstehen von Weisheit.

## DAS ENTSTEHEN DER WEISHEIT

Weisheit (*paññā*) bedeutet, die Wahrheit der unterschiedlichen Erscheinungen von Körper und Geist zu sehen. Wenn wir unseren geschulten und gesammelten Geist nutzen, um die fünf *khandha* zu untersuchen, erkennen wir klar, dass sowohl Körper wie auch Geist vergänglich, unbefriedigend und ohne Seele sind. Wenn wir alle zusammengesetzten Dinge mit Weisheit sehen, klammern wir uns nicht an sie und greifen nicht nach ihnen. Was auch immer wir erleben, erleben wir achtsam. Wir sind nicht über die Maßen glücklich. Wenn Dinge, die uns gehören, kaputtgehen oder verschwinden, sind wir nicht unglücklich und leiden nicht unter schmerzhaften Gefühlen – denn wir erkennen deutlich die Vergänglichkeit aller Dinge. Wenn wir Krankheiten und Schmerzen jeglicher Art begegnen, bleiben wir gleichmütig, weil unser Geist gut trainiert ist. Die wahre Zuflucht ist der geschulte Geist.

All dies nennt man Weisheit, die die wahren Merkmale der Dinge erkennt, sobald sie entstehen. Weisheit entsteht aus Achtsamkeit und Sammlung. Sammlung entsteht auf der Grundlage von Ethik oder Tugend. Ethik, Sammlung und Weisheit sind so sehr miteinander verbunden, dass es nicht wirklich möglich ist, sie voneinander zu trennen. In der Praxis kann man das so betrachten:

Erstens erzieht man den Geist dazu, auf den Atem zu achten. Das ist das Entstehen der Ethik.

Wenn Achtsamkeit auf den Atem kontinuierlich praktiziert wird, bis der Geist still ist, ist dies das Entstehen von Sammlung.

Die Untersuchung, die den Atem als unbeständig, unbefriedigend und Nicht-Selbst erweist und die daran anschließende Nicht-Anhaftung ist das Entstehen der Weisheit.

Die Praxis der Achtsamkeit auf den Atem ist folglich ein Kurs für die Entwicklung von Ethik, Sammlung und Weisheit. Sie alle kommen an diesem Punkt zusammen.

Wenn Ethik, Sammlung und Weisheit sich entwickeln, nennen wir dies die Übung des Achtfachen Pfads, den der Buddha als unseren einzigen Ausweg aus dem Leiden lehrte. Der Achtfache Pfad ist über allem Anderen, denn wenn er richtig praktiziert wird, führt er direkt zum *nibbāna*, zum Frieden. Wir können sagen, dass diese Praxis wirklich genau zum Buddha-Dhamma führt.

## NUTZEN DER PRAXIS

Wenn wir Meditation wie oben erklärt praktiziert haben, entstehen die Früchte der Praxis in den folgenden drei Stadien:

Erstens entsteht für die Praktizierenden auf der Ebene des „Buddhismus annehmen durch Vertrauen“ ein immer weiter zunehmendes Vertrauen in Buddha, Dhamma und Sangha. Dieses Vertrauen wird zur wahren inneren Unterstützung eines Jeden. Sie verstehen zusätzlich die Ursache-und-Wirkungs-Natur aller Dinge; sie verstehen, dass heilsame Handlungen ein heilsames Ergebnis bringen während unheilsame Handlungen ein unheilbares Ergebnis bringen. Für solche Menschen nimmt Glück und geistiger Frieden stark zu.

Zweitens haben jene, die die edlen Errungenschaften des Stromeintritts des Einmal-Wiederkehrers oder des Nicht-mehr-Wiederkehrers erreicht haben, unerschütterliches Vertrauen in Buddha, Dhamma und Sangha. Sie sind voller Freude und werden in Richtung *nibbāna* gezogen.

Drittens, für die Arahants oder Vollkommenen herrscht Glück, das frei von allem Leiden ist. Dies sind die Erwachten, frei von der Welt, vollständig in der Erfüllung des heiligen Weges.

Wir alle haben das Glück, als Menschen geboren zu sein und die Lehren des Buddha zu hören. Das ist eine Gelegenheit, die Millionen anderer Wesen nicht haben. Seid deshalb weder sorglos noch achtlos. Beeilt euch und erwerbt Verdienst, tut Gutes und folgt dem Pfad der Praxis am Anfang, in der Mitte und auf den höchsten Ebenen. Lasst die Zeit nicht ungenutzt und zwecklos verstreichen. Versucht noch heute, die Wahrheit der Lehren des Buddha zu erreichen. Lasst mich enden mit einem laotischen Sprichwort:

„Viel Heiterkeit und Vergnügen sind vorbei, bald wird es Abend sein. Nun, trunken vor Tränen, ruht euch aus und schaut, bald ist es zu spät, die Reise zu beenden.“

## 20.

---

### Ein Dhamma-Geschenk

ICH BIN FROH, dass Sie die Gelegenheit genutzt haben, Wat Pah Pong zu besuchen und Ihren Sohn zu treffen, der ja hier Mönch ist. Leider kann ich Ihnen kein Geschenk anbieten. Frankreich hat schon so viele materielle Dinge, aber Dhamma gibt es dort sehr wenig. Ich habe es selbst gesehen, es gibt dort wirklich keinen Dhamma, der zu Frieden und Ruhe führen könnte. Es gibt nur Dinge, die den Geist ständig verwirren und beunruhigen.

Frankreich ist materiell bereits sehr wohlhabend, es hat so viel zu bieten, was die Sinne verlockt – Bilder, Töne, Gerüche, Geschmack und Dinge zum Anfassen. Menschen, die nichts vom Dhamma wissen, werden jedoch dadurch nur verwirrt. So werde ich Ihnen heute etwas Dhamma anbieten, das Sie als Geschenk aus Wat Pah Pong und Wat Pah Nanachat mitnehmen können nach Frankreich.

Was ist Dhamma? Dhamma ist das, was die Probleme und Schwierigkeiten der Menschheit auflöst und allmählich auf ein Nichts reduziert. Wir sollten uns während unseres Alltagslebens mit Dhamma befassen. Und warum? Damit wir fähig werden, mit einem geistigen Eindruck, der in uns entsteht, umgehen zu können und sogar darüber hinauswachsen zu können.

Probleme sind uns allen gemeinsam, ob wir hier in Thailand oder in anderen Ländern leben. Wenn wir nicht wissen, wie wir sie lösen sollen, unterliegen wir immer Leiden und Kummer. Das, was Probleme löst, ist

Weisheit und um weise zu werden, müssen wir den Geist entwickeln und trainieren.

Das Thema der Übung ist überhaupt nicht weit weg, es ist hier in unserem Körper und Geist. Menschen aus dem Westen und Thailänder sind gleich, sie haben beide Körper und Geist. Ein verwirrter Körper und Geist bedeutet eine verwirrte Person und ein friedlicher Körper und Geist eine friedliche Person.

Tatsächlich ist der Geist in seinem natürlichen Zustand rein, so wie das Regenwasser. Wenn wir jedoch grüne Farbe in klares Regenwasser geben, wird es grün. Wenn wir stattdessen gelbe Farbe nehmen, färbt es sich gelb.

Der Geist reagiert ähnlich. Wenn ein angenehmer mentaler Eindruck in ihn „fällt“, wird auch der Geist angenehm. Wenn der mentale Eindruck unangenehm ist, wird auch der Geist unangenehm. Der Geist wird „trüb“, wie das gefärbte Wasser.

Wenn klares Wasser mit gelber Farbe in Berührung kommt, wird es gelb. Gibt man stattdessen grüne Farbe dazu, wird es grün. Es wird jedes Mal die Farbe ändern. Tatsächlich ist das grüne oder gelbe Wasser im natürlichen Zustand sauber und klar. Und das ist auch der natürliche Zustand des Geistes, sauber und rein und ohne Konfusion. Er wird nur verwirrt, weil er geistigen Eindrücken folgt; er geht in seinen Stimmungen verloren!

Lassen Sie mich es klarer machen: Im Moment sitzen wir in einem friedlichen Wald. Wenn kein Wind geht, bleibt ein Blatt unbewegt. Wenn der Wind weht, schwankt und flattert es. Der Geist ähnelt diesem Blatt. Wenn er mit einem mentalen Eindruck in Berührung kommt, „schwankt und flattert“ er gemäß der Natur dieses mentalen Eindrucks. Und je weniger wir vom Dhamma wissen, desto mehr folgt der Geist geistigen Eindrücken. Sich glücklich fühlend, erliegt er dem Glück. Leiden fühlend, erliegt er dem Leiden. Ständig herrscht Verwirrung!

Am Ende werden die Menschen neurotisch. Warum? Weil sie nicht wissen! Sie folgen einfach ihren Launen und wissen nicht, wie sie sich um ihren eigenen Geist kümmern sollen. Wenn der Geist niemanden hat, der sich um ihn kümmert, ist er wie ein Kind ohne Mutter oder Vater, die sich um



es kümmern. Ein Waisenkind hat keine Zuflucht und ohne Zuflucht ist es ohne inneren Halt.

So auch der Geist. Wenn er nicht gepflegt wird, wenn es kein Training oder keine Reifung des Charakters durch rechte Ansicht gibt, wird es wirklich mühsam.

Die Methode, den Geist zu trainieren, die ich Ihnen heute vorstelle, heißt *kammāṭṭhāna*.<sup>\*</sup> *Kamma* bedeutet „Handlung“ und *ṭhāna* bedeutet „Basis“. Es ist eine buddhistische Methode, um den Geist friedlich und ruhig zu machen. Mit ihr können Sie den Geist trainieren und mit dem trainierten Geist den Körper untersuchen.

Unser Wesen besteht aus zwei Teilen: dem Körper und dem Geist. Es gibt nur diese beiden Teile. Was „Körper“ genannt wird, ist das, was man mit unseren physischen Augen sehen kann. Auf der anderen Seite hat der Geist keinen physischen Aspekt. Der Geist kann nur mit dem „inneren Auge“ oder dem „Auge des Geistes“ gesehen werden. Diese beiden Dinge, Körper und Geist, sind in einem ständigen Zustand der Unruhe.

Was ist der Geist? Der Geist ist nicht wirklich ein „Ding“. Konventionell gesprochen ist er das, was fühlt oder wahrnimmt. Das, was alle geistigen Eindrücke fühlt, empfängt und erfährt, nennt man „Geist“. Genau in diesem Moment gibt es Geist. Während ich mit Ihnen rede, erkennt der Geist, was ich sage. Geräusche treten ein durch das Ohr und Sie wissen, was gesagt wurde. Das, was dies erlebt, wird „Geist“ genannt.

Dieser Geist hat kein Selbst und keine Substanz. Er hat keine Form. Er erlebt nur mentale Aktivitäten, das ist alles! Wenn wir diesen Geist rechte Ansicht lehren, dann hat er keine Probleme mehr. Er wird sich wohlfühlen.

Der Geist ist der Geist. Geistige Objekte sind mentale Objekte. Geistige Objekte sind nicht der Geist und der Geist ist kein mentales Objekt. Um unseren Geist und die mentalen Objekte in unserem Geist klar zu verstehen, sagen wir: Der Geist ist das, was die mentalen Objekte empfängt, die in ihn eintauchen. Wenn diese beiden Dinge, der Geist und sein

<sup>\*</sup> *Kammāṭṭhāna*: Ein Meditationsobjekt oder ein Meditationsthema.

Objekt, miteinander in Kontakt kommen, entstehen Gefühle. Manche sind gut, manche schlecht, manche kalt, manche heiß ... alles Mögliche! Fehlt jedoch die Weisheit, mit diesen Gefühlen umzugehen, wird der Geist aufgewühlt.

Meditation ist eine Art, den Geist zu entfalten, damit sich Weisheit entwickeln kann. Dabei ist der Atem eine physische Grundlage. Wir nennen es *ānāpānasati*\* oder „Achtsamkeit auf den Atem“. Hier nutzen wir den Atem als unser geistiges Objekt. Wir nehmen dieses Meditationsobjekt, weil es das einfachste ist und weil es schon von je her das Herz der Meditation gewesen ist.

Wenn die Gelegenheit besteht, Sitzmeditation zu üben, sitzen Sie mit gekreuzten Beinen: das rechte Bein oben auf dem linken Bein, die rechte Hand oben auf der linken Hand. Halten Sie Ihren Rücken gerade und aufrecht. Sagen Sie zu sich selbst: „Ich lasse jetzt all meine Lasten und Sorgen los.“ Sie wollen nichts, was ihnen Sorgen macht. Lassen Sie für den Augenblick alle Bedenken los.

Dann fixieren Sie ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Sie atmen ein und Sie atmen aus. Während Sie das Gewahrsein des Atmens entwickeln, machen Sie ihn nicht absichtlich lang oder kurz. Machen Sie ihn auch nicht stark oder schwach. Lassen Sie ihn normal und natürlich fließen. Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung, die aus dem Geist entstehen, werden das Ein- und Ausatmen erkennen.

Seien Sie entspannt. Denken Sie nicht an irgendetwas. Es ist nicht nötig, über dies und das nachzudenken. Das einzige, was Sie tun müssen, ist Ihre Aufmerksamkeit auf dem Einatmen und dem Ausatmen zu belassen. Sie haben nichts anderes zu tun als das! Achten Sie auf den Anfang, die Mitte und das Ende jedes Atemzuges. Beim Einatmen liegt der Beginn des Atemzuges an der Nasenspitze, die Mitte im Herzen und das Ende im Unterleib. Beim Ausatmen ist es genau umgekehrt: Der Beginn des Atemzuges liegt im Bauch, die Mitte im Herzen und das Ende an der Nasenspitze. Entwickeln Sie Wahrnehmung des Atems: erstens an der Nasenspitze, zweitens im

\* *Ānāpānasati*: Die Meditation der Achtsamkeit auf den Atem.

Herzen, drittens im Bauch. Dann umgekehrt: erstens im Bauch, zweitens im Herzen, drittens an der Nasenspitze.

Wenn Sie die Aufmerksamkeit auf diese drei Punkte richten, werden alle Sorgen leichter. Denken Sie an nichts anderes! Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf dem Atem. Vielleicht kommen andere Gedanken in den Geist oder er wendet sich anderen Themen zu und lenkt Sie ab. Keine Sorge. Nehmen Sie den Atem wieder als Objekt der Aufmerksamkeit. Es kann sein, dass der Geist sich bei der Beurteilung und Erforschung Ihrer Stimmungen aufhält, aber fahren Sie einfach fort und seien Sie sich stetig des Anfangs, der Mitte und des Endes eines jeden Atemzugs gewahr.

Schließlich wird der Geist sich immer des Atems an diesen drei Punkten bewusst sein. Wenn Sie dies einige Zeit üben, gewöhnen sich Geist und Körper an die Arbeit. Die Müdigkeit verschwindet. Der Körper fühlt sich leichter an und der Atem wird immer feiner. Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung schützen den Geist und wachen über ihn.

Wir üben auf diese Art und Weise, bis der Geist ruhig und friedlich ist, bis er geeint ist. „Geeint“ bedeutet, der Geist ist vollständig im Atem aufgegangen; Geist und Atem sind nicht mehr getrennt. Der Geist ist still und entspannt. Er kennt den Anfang, die Mitte und das Ende des Atems und ist stetig darauf gerichtet.

Dann, wenn der Geist friedlich ist, richten wir unsere Aufmerksamkeit ausschließlich auf das Einatmen und Ausatmen an der Nasenspitze. Wir müssen dem Atem nicht mehr in den Bauch und zurück folgen. Konzentrieren Sie sich einfach auf die Nasenspitze, wo der Atem eintritt und austritt.

Dies nennt man „den Geist beruhigen“, sodass er entspannt und friedlich wird. Wenn Stille entsteht, hält der Geist an; er stoppt auf seinem einzigen Objekt, dem Atem. Das nennt man den Geist friedlich machen, damit Weisheit entstehen kann.

Dies sind der Anfang und die Grundlage unserer Übung. Sie sollten versuchen, sie jeden Tag zu praktizieren, wo immer Sie auch sein mögen. Ob

zu Hause, im Auto, liegend oder sitzend, sollten Sie achtsam bewusst sein und ständig über den Geist wachen.

Das nennt man Geistestraining und es sollte in allen vier Haltungen des Körpers praktiziert werden. Nicht nur im Sitzen, sondern auch im Stehen, Gehen und im Liegen. Der Punkt ist, dass wir in jedem Moment wissen sollten, wie der Zustand des Geistes ist. Um dies zu erreichen, müssen wir ständig achtsam und gewahr sein. Ist der Geist glücklich oder leidet er? Ist er verwirrt? Ist er friedlich? Wenn wir den Geist auf diese Weise kennenlernen, wird er ruhig, und wenn er ruhig ist, entsteht Weisheit.

Mit dem ruhigen Geist untersuchen Sie das Meditationsobjekt – den Körper – vom Scheitel bis zu den Fußsohlen und dann wieder zum Kopf. Tun Sie das immer und immer wieder. Schauen Sie sich die Kopfhaare an, die Körperhaare, die Nägel, die Zähne und die Haut. In dieser Meditation werden wir sehen, dass dieser ganze Körper aus vier „Elementen“ besteht: Erde, Wasser, Feuer und Wind.

Die harten und festen Teile unseres Körpers bilden das Erdelement; die flüssigen und fließenden Teile das Wasserelement. Winde, die im Körper auf und ab gehen, bilden das Windelement und die Wärme unseres Körpers ist das Feuerelement.

Zusammen bilden sie das, was wir ein „menschliches Wesen“ nennen. Wenn der Körper jedoch in seine Bestandteile zerlegt wird, bleiben nur diese vier Elemente übrig. Der Buddha lehrte, dass es an sich kein „Wesen“ gibt, keinen Menschen, keinen Thai, keinen Menschen aus dem Westen, keine Person, sondern letztendlich nur diese vier Elemente – das ist alles! Wir nehmen an, dass es eine Person oder ein „Wesen“ gibt, aber in Wirklichkeit gibt es nichts dergleichen.

Ob getrennt als Erde, Wasser, Feuer und Wind oder zusammengenommen als „menschliches Wesen“, alles ist unbeständig, unzulänglich, Nicht-Selbst. Alles ist instabil, unsicher und im ständigen Wandel – nicht stabil auch nur für einen einzigen Moment!

Unser Körper ist instabil und verändert sich ständig. Haare ändern sich, Nägel ändern sich, Zähne und Haut verändern sich – alles ändert sich

komplett! Auch unser Geist verändert sich ständig. Er hat kein Selbst und keine Substanz. Er gehört nicht wirklich „uns“, nicht wirklich „den anderen“, obwohl man so denken kann. Vielleicht wird der Geist darüber nachdenken, sich selbst umzubringen. Vielleicht wird er an Glück oder Leid denken – an alle möglichen Dinge! Er ist instabil. Wenn wir keine Weisheit haben und wenn wir diesem Geist Glauben schenken, wird er uns ständig belügen. Und abwechselnd leiden wir und sind glücklich.

Dieser Geist ist eine unsichere Sache. Dieser Körper ist unsicher. Beide sind unbeständig. Beide sind eine Quelle des Leidens. Beide sind sie leer von einem Selbst. Der Buddha sagt: Geist und Körper sind weder ein Wesen noch eine Person, weder ein Selbst, noch eine Seele, sie gehören weder uns, noch ihnen. Sie sind nur Elemente: Erde, Wasser, Feuer und Wind. Nur Elemente!

Wenn der Geist dies sieht, wird er sich von der Anhaftung befreien, die sich immer wieder festhält am „Ich“: „Ich“ bin schön, „Ich“ bin gut, „Ich“ bin böse, „Ich“ leide, „Ich“ habe, „Ich“ dies und „Ich“ das. Sie werden einen Zustand der Einheit erleben, weil Sie gesehen haben, dass alle Menschen im Grunde gleich sind. Es gibt kein „Ich“. Es gibt nur Elemente.

Wenn Sie Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst kontemplieren und betrachten, so schwindet das Anhaften an einem Selbst, einem Wesen, an mir oder ihm oder ihr. Der Geist entwickelt *nibbiddā*, Ernüchterung und Leidenschaftslosigkeit. Er sieht alle Dinge vornehmlich als vergänglich, unzulänglich und Nicht-Selbst.

Der Geist hört dann auf. Der Geist ist Dhamma. Gier, Hass und Verblendung werden allmählich weniger, ebbt immer mehr ab, bis schließlich nur noch Geist da ist – nur der reine Geist. Dies nennt man „Meditation praktizieren“.

Ich bitte Sie also, dieses Geschenk des Dhamma anzunehmen, es zu erwägen und sich damit in ihrem Alltagsleben zu befassen. Bitte akzeptieren Sie diese Dhamma-Lehre aus Wat Pah Pong und Wat Pah Nanachat als ein Erbe, das Ihnen überliefert wurde. Alle Mönche hier, einschließlich Ihres Sohnes und aller Lehrer, schenken Ihnen diesen Dhamma, damit Sie ihn mitnehmen können, wenn Sie nach Frankreich zurückkehren. Er

wird Ihnen den Weg zum Frieden des Geistes zeigen, er wird Ihren Geist beruhigen und still machen. Ihr Körper mag in Unruhe sein, aber Ihr Geist nicht. Jene in der Welt mögen verwirrt sein, Sie aber nicht. Obwohl in Ihrem Land Verwirrung herrscht, sind Sie nicht verwirrt, weil der Geist sieht – weil der Geist Dhamma ist. Das ist der richtige und angemessene Weg.

Mögen Sie sich in der Zukunft an diese Lehre erinnern. Möge es Ihnen gut gehen. Mögen Sie glücklich sein.

## 21.

---

# Leben mit der Kobra

DIESER KURZE VORTRAG ist für eine neue Schülerin bestimmt, die bald nach London zurückkehren wird. Möge er dir helfen, die Lehre zu verstehen, die du hier in Wat Pah Pong studiert hast. Einfach ausgedrückt, handelt es sich hier um die Praxis zur Befreiung vom Leiden im Zyklus von Geburt und Tod.

Um sie auszuüben, betrachte alle verschiedenen Aktivitäten des Geistes wie eine Kobra, und zwar sowohl die, die du magst als auch die, die du nicht magst. Die Kobra ist eine extrem giftige Schlange, giftig genug, um den Tod zu verursachen, wenn sie uns beißt. Und so ist es mit unseren Stimmungen auch: Die Stimmungen, die wir mögen, sind giftig, die Stimmungen, die wir nicht mögen sind auch giftig. Sie verhindern die Freiheit unseres Geistes und behindern unser Verständnis der Wahrheit, wie sie der Buddha gelehrt hat.

Es ist daher notwendig, unsere Achtsamkeit Tag und Nacht aufrechtzuerhalten. Was auch immer du tun magst, ob stehend, sitzend, liegend, redend oder wie auch immer, du solltest es mit Achtsamkeit tun. Wenn du in der Lage bist, diese Achtsamkeit zu etablieren, wirst du feststellen, dass mit ihr verbunden ein klares Verständnis entsteht. Diese beiden Bedingungen gemeinsam führen zur Weisheit. So arbeiten Achtsamkeit, klares Verständnis und Weisheit zusammen und du wirst jemand sein, der Tag und Nacht wach ist.

Die Lehren des Erwachten sind keine, denen man nur zuhören sollte oder die einfach nur auf intellektueller Ebene aufgenommen werden können. Es sind Lehren, die durch die Praxis entstehen und sich in unseren Herzen entfalten. Wo auch immer wir hingehen, was auch immer wir tun, wir sollten diese Lehren beherzigen. Und wenn wir sagen, „Wir haben diese Lehren“ oder „Wir haben die Wahrheit“, dann meinen wir damit das: Was auch immer wir tun oder sagen, wir tun und sagen es mit Weisheit. Wenn wir denken und kontemplieren, tun wir es mit Weisheit. Jemand, der Achtsamkeit und klares Verständnis auf diese Weise mit Weisheit kombiniert, ist dem Buddha nahe.

Wenn du von hier fortgehst, solltest du üben, dir all das im Geist wieder gegenwärtig zu machen. Betrachte deinen Geist mit dieser Achtsamkeit, mit klarem Verständnis und entwickle diese Weisheit. Mit diesen drei Bedingungen entsteht ein „Loslassen“. Du wirst das ständige Entstehen und Vergehen aller Phänomene erkennen.

Du solltest wissen, dass alles was entsteht und vergeht nur die Aktivität des Geistes ist. Wenn etwas entsteht, vergeht es wieder und es folgt ein weiteres Entstehen und Vergehen. Auf dem Wege des Dhamma nennen wir dieses Entstehen und Vergehen „Geburt und Tod“; und das ist alles – das ist wirklich alles! Wenn Leiden entstanden ist, vergeht es, und wenn es vergangen ist, entsteht wieder Leiden.\* Es gibt nur Leiden, das entsteht und vergeht. Wenn du so viel siehst, wirst du dieses Auftauchen und Vergehen durchgängig erkennen. Wenn dein Verständnis konstant ist, wirst du sehen, dass dies wirklich alles ist, was es gibt. Alles ist nur Geburt und Tod. Es ist nicht so, als ob es etwas gäbe, das weitergeht. Da ist einfach nur dieses Entstehen und Vergehen – das ist schon alles.

Diese Art des Sehens führt zu einem ruhigen Gefühl der Leidenschaftslosigkeit gegenüber der Welt. Ein solches Gefühl entsteht, wenn wir sehen, dass es eigentlich nichts zu wünschen gibt; es gibt nur Entstehen und Vergehen, einem geborenen Wesen folgt ein sterbendes. So ist es, wenn der Geist zum „Loslassen“ kommt, alles seinem natürlichen Gang

\* Das Leiden in diesem Zusammenhang bezieht sich auf die implizite Unzulänglichkeit aller zusammengesetzten Existenz, im Unterschied zum Leiden als bloßes Gegenteil von Glück.



überlässt. Die Dinge steigen auf und vergehen in unserem Geist und wir wissen es. Wenn Glück entsteht, wissen wir es; wenn Unzufriedenheit entsteht, wissen wir es. Und dieses „wissende Glück“ bedeutet, dass wir uns nicht damit identifizieren, es ist nicht „unser“ Glück. Ebenso ist es mit Unzufriedenheit und Unglück; wir identifizieren uns nicht mit ihnen und betrachten sie nicht als zu uns gehörig. Wenn wir uns nicht länger mit Glück und Leiden identifizieren und nicht daran festhalten, folgen wir einfach dem natürlichen Weg der Dinge.

Also sagen wir: Geistige Aktivität ist wie eine tödlich giftige Kobra. Wenn wir eine Kobra nicht stören, geht sie einfach ihren eigenen Weg. Obwohl sie extrem giftig sein kann, beeinträchtigt uns das nicht; wir gehen nicht näher an sie heran oder ergreifen sie und sie beißt uns nicht. Die Kobra tut, was für eine Kobra natürlich ist. So liegen die Dinge. Wenn du klug bist, wirst du sie in Ruhe lassen. Lass sein, was nicht gut ist – lass es sein, wie es seiner eigenen Natur entspricht. Lass auch das sein, was gut ist. Lass deine Vorlieben und deine Abneigungen sein – so wie du die Kobra nicht störst.

Wer also intelligent ist, hat diese Einstellung gegenüber den verschiedenen Stimmungen, die im Geist entstehen. Wenn Gutes entsteht, lassen wir es gut sein, aber wir wissen es auch. Wir verstehen seine Natur. So lassen wir auch das Nicht-Gute sein, wir lassen es sein gemäß seiner Natur. Wir ergreifen es nicht, weil wir nichts wollen. Wir wollen kein Übel, wir wollen auch nichts Gutes. Wir wollen weder Schwere noch Leichtigkeit, weder Glück noch Leid. Wenn unser Wollen auf diese Weise beendet ist, herrscht tiefer Frieden.

Wenn wir diese Art von Frieden in unserem Geist etabliert haben, können wir uns darauf verlassen. Wir sagen, dass dieser Frieden aus Verwirrung erwachsen ist. Die Verwirrung ist vorbei. Der Buddha bezeichnete das Erlangen des endgültigen Erwachens als „Erlöschen“, ebenso wie Feuer erlischt. Wir löschen das Feuer an dem Ort, an dem es erscheint. Wo auch immer es heiß ist, genau dort können wir es kühl machen. Und so ist es auch mit dem Erwachen. *Nibbāna* wird im *saṃsāra* gefunden. Erwachen und Täuschung existieren an derselben Stelle, genauso wie heiß und kalt an derselben Stelle existieren. Es ist heiß dort, wo es kalt war, und kalt,

wo es heiß war. Wenn Hitze entsteht, verschwindet die Kühle, und wenn es kühl ist, ist die Hitze nicht mehr da. Auf diese Weise sind *nibbāna* und *saṃsāra* gleich.

Uns wird gesagt, wir sollten *saṃsāra* ein Ende setzen, was bedeutet, den sich immer weiter drehenden Zyklus der Verwirrung anzuhalten. Dieses Beenden der Verwirrung ist das Löschen des Feuers. Wenn äußeres Feuer gelöscht wurde, ist das Kühle. Wenn die inneren Feuer des sinnlichen Begehrens, der Abneigung und der Täuschung gelöscht wurden, ist das auch Kühle.

Dies ist die Natur des Erwachens; es ist das Löschen von Feuer, das Abkühlen von dem, was heiß war. Es ist Frieden. Das ist das Ende von *saṃsāra*, dem Zyklus von Geburt und Tod. Wenn man erwacht, ist es so. Es ist das Ende des sich ständig Drehenden und sich ständig Verändernden, das Ende von Gier, Hass und Verblendung in unserem Geist. Wir nennen es „Glück“, weil uns weltliche Menschen dann verstehen, aber in Wirklichkeit geht es darüber hinaus. Es ist jenseits von Glück und Leiden. Es ist perfekter Frieden.

Wenn du also hier fortgehst, solltest du diese Lehrrede sorgfältig kontemplieren. Dein Aufenthalt hier war nicht einfach und ich hatte wenig Gelegenheit, dich anzuleiten, aber du hast es geschafft, die wahre Bedeutung unserer Praxis zu studieren. Möge dich diese Praxis zum Glück führen; möge sie dir helfen in Wahrheit zu wachsen. Mögest du befreit werden aus dem Leiden von Geburt und Tod.

## 22.

---

# Die Natur des Geistes verstehen

UNSERE ART DER PRAXIS betrachtet die Dinge genau und macht sie klar. Wir sind beharrlich und beständig, nicht eilig oder hastig. Aber wir sind auch nicht zu langsam. Es geht darum, unseren Weg allmählich zu erspüren und die Dinge zusammenzubringen. Und all dieses Zusammenbringen arbeitet auf etwas zu, es steckt ein Sinn hinter unserer Praxis.

Wenn wir anfangen zu üben, ist es für die meisten von uns nichts anderes als Begehren. Wir beginnen zu üben, weil wir wollen. Auf dieser Stufe ist unser Wollen ein falsches Wollen. Das heißt, wir machen uns etwas vor. Es ist Wollen mit falschem Verständnis.

Ist das Wollen nicht mit falschem Verständnis gemischt, bezeichnen wir es als Wollen mit Weisheit (*paññā*). Wir machen uns nichts vor – es ist Wollen mit rechter Ansicht. Man sagt, Ursache dafür seien die *pāramī* oder die früheren tugendhaften Taten einer Person. Jedoch trifft das nicht auf jeden zu.

Manche Menschen wollen kein Begehren und keine Wünsche haben. Sie denken, unsere Praxis sei darauf ausgerichtet, nichts zu wollen. Aber ohne Wollen kann man nicht praktizieren.

Wir können das selbst einfach sehen. Der Buddha und all seine Schüler praktizierten, um den Befleckungen ein Ende zu bereiten. Wir müssen üben wollen und den Befleckungen ein Ende bereiten wollen. Wir müssen Ruhe des Geistes haben wollen, nicht Verwirrung. Wenn dieses Wollen

jedoch mit falschem Verständnis vermischt ist, führt es nur zu größeren Schwierigkeiten für uns. Wenn wir ehrlich sind, wissen wir wirklich gar nichts. Oder unser Wissen hat keine Folgen, da wir nicht fähig sind, es richtig zu nutzen.

Jeder, auch der Buddha, begann auf diese Weise mit dem Wunsch zu praktizieren – jeder wollte einerseits inneren Frieden haben und andererseits nicht verwirrt sein und nicht leiden. Diese beiden Arten von Begehren haben genau den gleichen Wert. Wenn sie nicht verstanden werden, dann sind sowohl das Wollen, von Verwirrung frei zu sein wie auch das Wollen, kein Leiden zu haben, nichts als Befleckungen. Sie sind dann eine törichte Art zu wollen – Begehren ohne Weisheit.

In unserer Praxis erleben wir diesen Wunsch entweder als Schwelgen in Sinnesdingen oder als Selbstkasteiung. Gerade in diesem Konflikt, in diesem Dilemma, war auch der Erwachte, unser Lehrer, gefangen. Er folgte vielen Arten der Übung, die bloß in einem dieser beiden Extreme endeten. Und heute sind wir in der genau gleichen Situation. Wir werden immer noch von dieser Dualität geplagt und nehmen deswegen immer wieder den falschen Weg.

Nichtsdestotrotz müssen wir so anfangen. Wir beginnen als weltliche Wesen, als Wesen mit Befleckungen, mit Wollen ohne Weisheit und ohne rechte Ansicht. Wenn uns das richtige Verständnis fehlt, dann arbeiten beide Arten von Verlangen gegen uns. Ob es Wollen ist oder Nicht-Wollen, es ist immer noch Verlangen (*taṇhā*). Wenn wir diese beiden Dinge nicht verstehen, wissen wir nicht, wie wir mit ihnen umgehen sollen, wenn sie entstehen. Vorwärtszugehen fühlt sich falsch an und rückwärtszugehen auch und doch können wir nicht aufhören. Was immer wir tun, wir finden nur mehr Wollen. Der Grund liegt im Mangel an Weisheit einerseits und im Verlangen andererseits.

Genau hier, mit diesem Wollen und Nicht-Wollen, können wir den Dhamma verstehen. Der Dhamma, nach dem wir suchen, existiert genau hier, aber wir sehen ihn nicht. Wir bestehen vielmehr auf unseren Bemühungen, mit dem Wollen aufzuhören. Wir wollen die Dinge auf eine bestimmte Art und Weise, nicht anders. Oder wir wollen, dass sie sich

nicht so entwickeln, sondern anders. Wirklich, die beiden Arten des Wollens sind gleich. Sie sind Teil derselben Dualität.

Vielleicht ist uns nicht bewusst, dass der Buddha und all seine Schüler diese Art von Wollen hatten. Der Erwachte verstand jedoch Wollen und Nicht-Wollen. Er verstand, dass sie einfach Geistesaktivitäten sind, die blitzartig erscheinen und dann wieder verschwinden. Diese Arten von Wünschen laufen ständig ab. Wenn wir sie mit Weisheit betrachten, identifizieren wir uns nicht mit ihnen – wir sind frei von Anhaftung. Ob es Wollen ist oder Nicht-Wollen, wir sehen es einfach so, wie es ist. In Wirklichkeit ist es bloß Aktivität des Geistes gemäß seiner Natur. Wenn wir genau hinsehen, erkennen wir das deutlich.

## WEISHEIT AUS ALLTAGSERFAHRUNG

Hier hilft uns unsere Praxis der Kontemplation, um zu verstehen, um was es geht. Nehmen wir als Beispiel einen Fischer, der sein Netz mit einem großen Fisch darin einholt. Wie fühlt er sich dabei? Was glaubt ihr? Wenn er Angst hat, dass der Fisch entkommen könnte, fängt er an zu kämpfen und zieht zu hastig an dem Netz, greift danach und zerrt daran. Bevor er es merkt, ist der große Fisch entkommen – der Fischer hat sich zu sehr angestrengt.

Früher haben sie so geredet. Sie lehrten uns, schrittweise vorzugehen, alles sorgfältig einzusammeln, nichts zu verlieren. So ist es auch in unserer Praxis: Wir fühlen uns allmählich ein und sammeln alles sorgfältig, ohne etwas zu verlieren. Manchmal haben wir keine Lust dazu. Vielleicht wollen wir nicht hinschauen oder vielleicht wollen wir es nicht wissen, wir machen trotzdem weiter. Wir behalten unser Gefühl dafür. Das ist Praxis: Wenn wir Lust haben, es zu tun, tun wir es, und wenn nicht, dann tun wir es auch. Wir machen einfach weiter.

Wenn wir von unserer Praxis begeistert sind, schenkt die Kraft unseres Vertrauens uns Energie. Aber in diesem Stadium sind wir noch ohne Weisheit. Obwohl wir voller Energie sind, profitieren wir nicht viel von unserer Praxis. Wir können lange damit weitermachen und dann entsteht

doch das Gefühl, dass wir den Weg nicht finden. Wir meinen, keinen Frieden und keine Ruhe finden zu können, oder dass wir nicht ausreichend gerüstet sind, um weiter zu üben. Oder vielleicht meinen wir, dieser Weg sei einfach nicht mehr möglich. Also geben wir auf!

An diesem Punkt müssen wir sehr, sehr vorsichtig sein. Wir müssen viel Geduld und Ausdauer einsetzen. Es ist so, als würde man den großen Fisch einholen – wir finden uns allmählich damit zurecht. Wir ziehen ihn vorsichtig an Land. Der Kampf ist nicht zu schwierig, also holen wir ihn weiter ein, ohne aufzuhören. Irgendwann, nach einiger Zeit, ermüdet der Fisch und hört auf zu kämpfen und wir können ihn leicht fangen. Normalerweise läuft es so ab, wir üben allmählich und sammeln die Dinge ein.

Und so betrachten wir die Dinge: Wenn wir weder besondere Kenntnisse noch eine Ausbildung in den theoretischen Aspekten der Lehre haben, kontemplieren wir anhand unserer täglichen Erfahrung. Wir nutzen unser vorhandenes Wissen, das Wissen aus unserer Alltagserfahrung. Diese Art von Wissen ist für den Geist natürlich. Ob wir darüber nachdenken oder nicht, wir haben die Realität des Geistes eigentlich schon hier. Der Geist ist der Geist, ob wir etwas darüber gelernt haben oder nicht.

Deshalb sagen wir, ob der Buddha nun in die Welt geboren wurde oder nicht, alles ist so, wie es ist. Alles existiert bereits gemäß seiner eigenen Natur. Dieser natürliche Zustand ändert sich nicht und er verändert auch nicht seinen Platz. So liegen die Dinge. Das nennt man *sacca-dhamma*. Wenn wir jedoch den *sacca-dhamma* nicht verstehen, können wir ihn nicht würdigen.

Also praktizieren wir Kontemplation auf diese Weise. Wenn wir in den Schriften nicht besonders bewandert sind, studieren und lesen wir den Geist selbst. Wir kontemplieren \* ihn kontinuierlich und dann entsteht allmählich das Verständnis seiner Natur. Wir müssen nichts erzwingen.

\* Wörtlich: „wir sprechen mit uns selbst“.

## KONTINUIERLICHES BEMÜHEN

Bis wir in der Lage sind, unseren Geist anzuhalten, bis wir zur Ruhe kommen, wird der Geist einfach weitermachen wie zuvor. Aus diesem Grund sagt der Lehrer: „Macht einfach weiter, macht weiter mit der Übung!“ Vielleicht denken wir: „Wenn ich es noch nicht verstehe, wie kann ich weitermachen?“ Bis wir in der Lage sind, richtig zu praktizieren, entsteht keine Weisheit. Also machen wir einfach so weiter. Wenn wir üben, ohne aufzuhören, beginnen wir darüber nachzudenken, was wir tun. Wir fangen an, unsere Praxis zu untersuchen.

Nichts passiert auf Anhieb, am Anfang können wir noch keine Ergebnisse unserer Praxis sehen. Das ist wie in dem Beispiel, das ich oft gegeben habe: Von dem Mann, der versucht, Feuer zu machen, indem er zwei Holzstücke aneinander reibt. Er sagt sich: „Sie sagen, hier ist Feuer“ und er beginnt energisch zu reiben. Er ist sehr ungestüm. Er reibt weiter und weiter, seine Ungeduld bleibt. Er will dieses Feuer, aber es entsteht nicht. Also stoppt er für eine Weile, um sich auszuruhen. Er fängt wieder an, aber jetzt geht es langsam, also ruht er sich wieder aus. Bis dahin ist die Hitze verschwunden; er hat nicht lange genug durchgehalten. Er reibt und reibt, bis er müde wird, und dann hört er ganz auf. Er ist nicht nur müde, sondern wird immer mehr entmutigt, bis er ganz aufgibt. „Hier ist kein Feuer!“ Eigentlich machte er die ganze Arbeit, aber es entstand nicht genug Hitze, um ein Feuer zu entfachen. Das Feuer war die ganze Zeit da, aber er machte nicht weiter bis zum Ende.

Diese Art von Erfahrung führt zur Entmutigung des Meditierenden in seiner Praxis und somit zum rastlosen Wechsel von einer Übung zur nächsten. Und sie ähnelt auch unserer eigenen Praxis. Es ist für alle gleich. Warum? Weil wir immer noch in Befleckungen verwurzelt sind. Der Buddha hatte auch Befleckungen, aber auch eine Menge Weisheit. Während sie noch Weltlinge waren, waren der Erwachte und die Arahants genauso wie wir. Wenn wir noch Weltlinge sind, dann denken wir nicht richtig. Wenn Wollen entsteht, sehen wir es nicht, und wenn Nicht-Wollen entsteht, sehen wir es auch nicht. Manchmal fühlen wir uns aufgewühlt und manchmal sind wir zufrieden. Wenn wir im Nicht-Wollen sind, sind wir auf die eine Art zufrieden, aber auch verwirrt. Sind wir im Wollen,

ist es eine andere Art von Zufriedenheit und Verwirrung. So ist alles miteinander vermischt.

## SICH SELBST UND ANDERE KENNEN

Der Buddha lehrte uns, unseren Körper zu betrachten, zum Beispiel: Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut ... all das ist Körper. Schaut einfach mal hin! Man fordert uns auf, genau dort nachzuforschen. Wenn wir diese Dinge nicht klar so sehen, wie sie in uns selbst sind, verstehen wir sie in anderen Menschen auch nicht. Weder sehen wir andere klar, noch sehen wir uns klar. Wenn wir jedoch die Natur unserer eigenen Körper verstehen und klar sehen, verschwinden unsere Zweifel und unsere Verwunderung bezüglich anderer. Weil nämlich Körper und Geist (*rūpa* und *nāma*) bei allen gleich sind. Man braucht nicht alle Körper in der Welt zu untersuchen, weil wir wissen, sie sind von gleicher Art wie unsere – und wir sind von gleicher Art wie sie. Wenn wir das verstehen, wird unsere Last leichter. Wenn nicht, dann müssen wir eine noch schwerere Last schultern. Um über die anderen Bescheid zu wissen, müssten wir alle auf der ganzen Welt untersuchen. Das wäre sehr schwierig. Wir wären bald entmutigt.

Unser Vinaya ist so ähnlich. Wenn wir ihn anschauen, spüren wir, dass er sehr schwierig ist. Wir müssen jede Regel studieren, jede Regel einhalten, unsere Praxis mit jeder Regel überprüfen. Wir finden schon beim Nachdenken: „Oh, das ist unmöglich!“ Wir schauen uns die wörtliche Bedeutung all der zahlreichen Regeln an und denken, es sei jenseits unserer Fähigkeiten, sie alle einzuhalten. Alle, die diese Einstellung gegenüber dem Vinaya haben, fühlen das Gleiche – es gibt sehr viele Regeln!

Die Schriften fordern uns auf, uns selbst in Bezug auf jede einzelne Regel zu prüfen und sie alle strikt einzuhalten. Wir müssen sie alle kennen und ihnen perfekt folgen. Wir verhalten uns also wie vorher gesagt: Um andere zu verstehen, untersuchen wir absolut alle. Das ist eine sehr strenge Haltung. Und warum? Weil wir das Gesagte wörtlich nehmen. Wenn wir den Lehrbüchern folgen, müssen wir so vorgehen. Manche



Lehrer lehren auf diese Weise – strikte Einhaltung dessen, was in den Lehrbüchern steht. Aber so kann es einfach nicht funktionieren.\*

Wenn wir tatsächlich die Theorie so verstehen, entwickelt sich unsere Praxis überhaupt nicht. In der Tat verschwindet unser Vertrauen, unser Vertrauen in den Weg wird zerstört. Das liegt daran, dass wir es noch nicht verstanden haben. Mit Weisheit verstehen wir, dass alle Menschen auf der ganzen Welt wirklich auf eine einzige Person hinauslaufen. Sie sind alle dasselbe wie dieses eine Wesen. Also studieren und betrachten wir unseren eigenen Körper und unseren eigenen Geist. Mit dem Sehen und Verstehen der Natur unseres eigenen Körpers und Geistes kommt das Verständnis von Körper und Geist aller Menschen. Auf diese Weise wird unsere Praxis leichter.

Der Buddha sagte, wir sollten uns selbst unterweisen und unterrichten – niemand anders kann das für uns tun. Wenn wir die Natur unserer eigenen Existenz studieren und verstehen, verstehen wir die Natur der gesamten Existenz. Was das angeht, sind wir alle gleich. Wir sind alle von der gleichen „Marke“ und kommen aus der gleichen Firma – nur in verschiedenen Schattierungen, das ist alles! Genau wie Aspirin und Paracetamol. Beide sind Schmerzmittel und bewirken das gleiche, aber eine Sorte heißt Aspirin und die andere Paracetamol. In Wirklichkeit unterscheiden sie sich nicht.

Ihr werdet feststellen, dass diese Art, die Dinge zu sehen, einfacher und einfacher wird, wenn ihr allmählich alles zusammenbringt. Wir nennen das „unseren Weg fühlen“ und so beginnen wir zu üben. Wir gewinnen Erfahrung. Wir bleiben dabei, bis wir verstehen und wenn dieses Verständnis da ist, sehen wir die Realität klar.

\*Bei einer anderen Gelegenheit vervollständigte der Ehrwürdige Ajahn die Analogie, indem er sagte: „Wenn wir wissen, wie wir unseren eigenen Geist bewachen können, dann ist das dasselbe wie das Beachten all der zahlreichen Regeln des Vinaya.“

## THEORIE UND PRAXIS

Wir setzen diese Übung fort, bis wir ein Gefühl dafür haben. Nach einer gewissen Zeit, abhängig von unseren eigenen besonderen Neigungen und Fähigkeiten, entsteht eine neue Art von Verständnis. Dies nennen wir die Untersuchung des Dhamma (*dhammavicaya*) und so entstehen auch die sieben Faktoren des Erwachens im Geist. Die Untersuchung des Dhamma ist einer von ihnen. Die anderen sind: Achtsamkeit, Energie, Verzückung, Ruhe, Sammlung (*samādhi*) und Gleichmut.

Wenn wir die sieben Faktoren des Erwachens studiert haben, wissen wir zwar, was in den Büchern steht, aber wir haben die wahren Faktoren des Erwachens noch nicht gesehen. Die wahren Faktoren des Erwachens entstehen im Geist. Daher gab der Buddha uns all die verschiedenen Lehren. Alle Erwachten haben den Weg aus dem Leiden gelehrt und ihre aufgezeichneten Lehren bilden die Theorie. Diese Theorie entstand aus der Praxis, aber sie wurde bloßes Buchwissen, bloße Wörter.

Die wahren Faktoren des Erwachens sind verschwunden, weil wir sie nicht in uns selbst erkennen, weil wir sie nicht in unserem eigenen Geist sehen. Wenn sie auftreten, entstehen sie aus der Praxis. Wenn sie aus der Praxis heraus entstehen, dann sind es Faktoren, die den Dhamma erhellen. Ihr Erscheinen ist ein Hinweis auf eine korrekte Praxis. Wenn wir nicht richtig praktizieren, erscheinen sie nicht.

Wenn wir auf die richtige Weise praktizieren, können wir den Dhamma sehen. Wir müssen weiter üben, schrittweise unseren Weg fühlen und dabei kontinuierlich nachforschen. Das, wonach ihr sucht, ist nirgendwo anders zu finden als genau hier.

Einer meiner älteren Schüler hatte Pāli in einem Studentempel gelernt, bevor er hierherkam. Er war mit seinen Studien nicht sehr erfolgreich gewesen und dachte nun, dass Mönche, die Meditation praktizieren, nur durch Sitzen alles sehen und verstehen können. Er wollte das auch versuchen. Er kam hierher nach Wat Pah Pong mit der Absicht, Sitzmeditation zu üben, damit er danach die Pāli-Schriften übersetzen konnte. So verstand er die Praxis. Also erklärte ich ihm unseren Weg. Er hatte alles

falsch verstanden. Er hatte es für eine einfache Sache gehalten: Einfach nur da sitzen und alles klar verstehen.

Wenn wir über den Dhamma sprechen, dann benutzen sowohl Mönchsgelehrte als auch Praxis-Mönche dieselben Worte. Aber das tatsächliche Verständnis, das sich aus dem Studium der Theorie einerseits und aus der Dhamma-Praxis andererseits ergibt, ist nicht ganz dasselbe. Es mag gleich erscheinen, aber eines davon ist tiefer. Eines ist tiefer als das andere. Die Art von Verständnis, die aus der Praxis kommt, führt zur Hingabe, zum Aufgeben. Wir halten durch, bis sich völlige Hingabe einstellt – wir kontemplieren immer weiter. Wenn Verlangen oder Wut und Abneigung in unserem Geist auftauchen, sind wir ihnen gegenüber nicht gleichgültig. Wir gehen nicht über sie hinweg, sondern wir untersuchen, wie und woher sie kommen. Wenn solche Stimmungen schon da sind, dann betrachten wir sie und sehen, wie sie gegen uns arbeiten. Wir sehen sie klar und verstehen die Schwierigkeiten, die wir uns selbst machen, indem wir ihnen glauben und folgen. Diese Art von Verständnis findet sich nirgendwo anders als in unserem eigenen reinen Geist.

Aus diesem Grund missverstehen sie sich gegenseitig, die einen, die Theorie studieren und die anderen, die Meditation praktizieren. Gewöhnlich sagen diejenigen, die das Studium betonen, Dinge wie diese: „Mönche, die nur Meditation praktizieren, folgen nur ihren eigenen Meinungen. Sie haben keine Grundlage in der Lehre.“ In einem gewissen Sinn sind diese beiden Dinge, Studium und Praxis jedoch genau das Gleiche. Vielleicht verstehen wir es besser, wenn wir es uns vorstellen wie die Vorder- und Rückseite unserer Hand. Wenn wir unsere Hand ausstrecken, scheint der Handrücken verschwunden zu sein. Eigentlich ist er aber nur verborgen. Wir können ihn nicht sehen, das heißt aber nicht, dass er komplett verschwunden ist, sondern nur, dass er verborgen ist. Wenn wir unsere Hand drehen, passiert das Gleiche mit der Handfläche. Sie geht nirgendwohin, sie ist nur auf der Unterseite versteckt.

Das sollten wir berücksichtigen, wenn wir über die Praxis nachdenken. Wenn wir denken, sie sei „verschwunden“, wechseln wir zum Studium, in der Hoffnung, gute Ergebnisse zu erzielen. Aber es ist egal, wie viel ihr **über** den Dhamma wisst, ihr werdet ihn nie verstehen, weil euer

Wissen nicht mit der Wahrheit übereinstimmt. Wenn wir die wahre Natur des Dhamma verstehen, dann wird es ein Loslassen. Es ist Aufgeben – Anhaftung (*upādāna*) auflösen, nicht mehr festhalten, oder immer weniger festhalten, falls immer noch Anhaftung da ist. Das ist der Unterschied zwischen den beiden Wegen des Studiums und der Praxis.

Wenn wir über das Studium sprechen, können wir es so verstehen: Unser Auge ist ein Studienobjekt, unser Ohr ist eines – alles ist ein Studienobjekt. Wir können wissen, Form ist so und so, aber wir ergreifen sie und kennen den Ausweg nicht. Wir können Geräusche unterscheiden, aber dann haften wir an ihnen an. Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmack, körperliches Empfinden und mentale Eindrücke sind alle wie eine Falle, um die Wesen zu fangen.

Das Untersuchen dieser Dinge ist unsere Art, den Dhamma zu praktizieren. Wenn ein Gefühl entsteht, schauen wir, wie es auf uns wirkt. Wenn wir über die Theorie Bescheid wissen, befassen wir uns sofort damit und sehen, wie so etwas passiert und dann dies und jenes daraus wird ... und so weiter. Wenn wir die Theorie nicht kennen, können wir nur mit dem natürlichen Zustand unseres Geistes arbeiten. Das ist unser Dhamma. Mit Weisheit sind wir dann in der Lage, unseren natürlichen Geist zu untersuchen und ihn zum Gegenstand unseres Studiums zu machen. Es ist genau das Gleiche. Unser natürlicher Geist ist die Theorie. Der Buddha empfahl, alle Gedanken und Gefühle, die entstehen, zu untersuchen. Nutzt die Realität unseres natürlichen Geistes als unsere Theorie. Wir können auf diese Realität bauen.

## EINSICHTSMEDITATION (VIPASSANĀ)

Wenn ihr Vertrauen habt, ist es egal, ob ihr die Theorie studiert habt oder nicht. Wenn unser vertrauensvoller Geist uns dazu bringt, die Praxis zu entwickeln, wenn er uns dazu bringt, ständig Energie und Geduld aufzubringen, dann ist Studium nicht wichtig. Wir haben Achtsamkeit als Grundlage für unsere Praxis. Wir sind achtsam in allen Körperhaltungen, ob sitzend, stehend, gehend oder liegend. Und wenn Achtsamkeit da ist, wird klares Verständnis sie begleiten. Achtsamkeit und klares Verständnis

entstehen zusammen. Sie können jedoch so schnell entstehen, dass wir sie nicht voneinander unterscheiden können. Aber wo Achtsamkeit ist, da ist auch klares Verständnis.

Wenn unser Geist fest und stabil ist, entwickelt Achtsamkeit sich schnell und leicht, ebenso wie Weisheit. Manchmal jedoch reicht die Weisheit nicht aus oder entsteht nicht zur richtigen Zeit. Es mag Achtsamkeit und klares Verständnis geben, aber diese reichen allein nicht aus, um die Situation zu steuern. Im Allgemeinen gilt, wenn Achtsamkeit und klares Verständnis die Grundlage des Geistes sind, dann werden sie auch durch Weisheit unterstützt. Wir müssen diese Weisheit jedoch ständig durch die Praxis der Einsichtsmeditation entwickeln. Das heißt, alles, was im Geist entsteht, kann Gegenstand von Achtsamkeit und klarem Verständnis sein. Aber wir müssen die Dinge gemäß *anicca*, *dukkha* und *anattā* betrachten. Unbeständigkeit (*anicca*) ist die Grundlage. *Dukkha* bedeutet Unzulänglichkeit und *anattā* besagt, dass es keine individuelle Entität gibt. Wir sehen, da ist einfach ein Gefühl entstanden, das kein Selbst, keine Entität hat und das von selbst wieder verschwindet. Nur das! Jemand, der der Täuschung unterliegt, jemand ohne Weisheit, verpasst diese Gelegenheit; er kann diese Dinge nicht zu seinem Vorteil nutzen.

Wenn Weisheit vorhanden ist, dann fehlen auch Achtsamkeit und klares Verständnis nicht. Jedoch mag die Weisheit im Anfangsstadium nicht vollkommen klar sein. So können Achtsamkeit und klares Verständnis nicht jedes Objekt erfassen, aber Weisheit hilft uns. Sie kann erkennen, welche Qualität der Achtsamkeit da ist und welche Art von Gefühl entstanden ist. Oder, ganz allgemein gesagt, welche Achtsamkeit oder welche Empfindung auch immer vorhanden sind, alles ist Dhamma.

Der Buddha nahm die Praxis der Einsichtsmeditation als seine Grundlage. Er sah, wie unsicher und instabil Achtsamkeit und Klarheit waren. Alles, was instabil ist und was wir stabil haben wollen, lässt uns leiden. Wir wollen, dass die Dinge unseren eigenen Wünschen entsprechen, aber wir leiden, weil die Dinge einfach nicht so sind. Dies ist der Einfluss eines unreinen Geistes, der Einfluss eines Geistes, dem es an Weisheit mangelt.

Wenn wir üben, neigen wir dazu, alles locker haben zu wollen, es so zu wollen, wie es uns passt. Wir müssen nicht lange suchen, um eine solche Haltung zu verstehen. Blicken wir nur auf unseren Körper! Ist er wirklich so, wie wir ihn haben wollen? In einer Minute mögen wir ihn so, wie er ist, und in der nächsten Minute mögen wir ihn anders. Hatten wir ihn jemals wirklich genauso, wie wir wollten? Die Natur unseres Körpers und unseres Geistes ist in dieser Hinsicht genau gleich. Es ist einfach so, wie es ist.

Diesen Punkt unserer Praxis kann man leicht übersehen. Normalerweise ignorieren wir alle Gefühle, die nicht mit uns übereinstimmen und ebenso alles, was uns nicht gefällt. Wir halten nicht inne, um darüber nachzudenken, ob die Art, wie wir die Dinge mögen und nicht mögen, wirklich richtig ist oder nicht. Wir denken nur, dass die Dinge, die wir als unangenehm empfinden, falsch sein müssen; und jene Dinge, die wir als angenehm empfinden, die halten wir für richtig.

Da kommt das Verlangen her. Wenn wir Reize über Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper oder Geist erhalten, entsteht ein Gefühl der Anziehung oder der Abneigung. Der Geist ist eben voller Anhaftung. Der Buddha lehrte uns die Vergänglichkeit. Er zeigte uns einen Weg, über Dinge zu kontemplieren. Wenn wir uns an etwas festhalten, das nicht dauerhaft ist, dann leiden wir. Warum sollten die Dinge mit unseren Vorlieben und Abneigungen übereinstimmen? Es ist uns nicht möglich, die Dinge dazu passend zu machen. Wir haben diese Art von Autorität oder Macht nicht. Unabhängig davon, wie wir die Dinge haben mögen, ist alles schon so, wie es ist. Es anders zu wollen, ist kein Ausweg aus dem Leiden.

Hier können wir sehen, wie der verblendete Geist etwas auf die eine Weise versteht und der nichtverblendete dasselbe auf eine andere Weise. Wenn zum Beispiel der Geist ein Gefühl mit Weisheit empfindet, sieht er es als etwas, an dem man sich nicht festhalten sollte, mit dem man sich nicht identifizieren sollte. Das deutet auf Weisheit hin. Ohne Weisheit folgen wir nur unserer Dummheit. Diese Dummheit sieht Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst nicht. Was wir mögen, sehen wir als gut und richtig an. Was wir nicht mögen, schätzen wir nicht. Wir können auf diese Weise nicht zum Dhamma gelangen – Weisheit kann so nicht entstehen. Aber wenn wir das verstehen, dann entsteht Weisheit.

Der Buddha etablierte die Praxis der Einsichtsmeditation fest in seinem Geist und nutzte sie, um all die verschiedenen mentalen Eindrücke zu untersuchen. Was auch immer in seinem Geist auftauchte, untersuchte er so: Obwohl es uns gefällt, ist es unsicher. Es ist unzulänglich, weil die Dinge, die ständig entstehen und vergehen, unserem Willen nicht folgen. All diese Dinge sind kein Wesen, kein Selbst, sie gehören uns nicht. Der Erwachte hat uns gelehrt, sie genauso zu sehen, wie sie sind. In unserer Praxis stehen wir zu diesem Grundsatz.

Und dann verstehen wir auch, dass wir nicht in der Lage sind, verschiedene Gemütslagen zu erzeugen, so wie wir es wünschen. Sowohl gute Stimmungen als auch schlechte Stimmungen werden entstehen. Manche sind hilfreich und manche nicht. Wenn wir diese Dinge nicht richtig verstehen, können wir sie nicht richtig beurteilen. Stattdessen rennen wir unserer Begierde hinterher – wir flüchten, indem wir unseren Wünschen folgen.

Manchmal fühlen wir uns glücklich und manchmal sind wir traurig, aber das ist ganz natürlich. Manchmal sind wir zufrieden und manchmal enttäuscht. Was wir mögen, halten wir für gut und was wir nicht mögen, halten wir für schlecht. Auf diese Weise entfernen wir uns immer weiter vom Dhamma. Dann sind wir nicht in der Lage, den Dhamma zu verstehen oder zu erkennen, und so sind wir verwirrt. Die Wünsche werden immer mehr, weil unser Geist komplett verblendet ist.

Das haben wir über den Geist zu sagen. Wir müssen nicht weit weg von uns gehen, um zu verstehen. Wir sehen einfach, die Geisteszustände sind nicht beständig. Wir sehen, dass sie unzulänglich sind und dass sie kein dauerhaftes Selbst sind. Das ist die Praxis der *vipassanā*- oder Einsichtsmeditation. Es geht darum, den Inhalt unseres Geistes zu erkennen und so Weisheit zu entwickeln.

## MEDITATION DER GEISTESRUHE (SAMATHA)

Und das ist unsere Praxis von *samatha*: Wir etablieren die Praxis der Achtsamkeit beispielsweise auf das Ein- und Ausatmen als Grundlage

oder als Mittel zur Kontrolle des Geistes. Indem der Geist dem Fluss des Atems folgt, wird er standhaft, ruhig und still. Diese Praxis, den Geist zu beruhigen, nennen wir „*samatha*-Meditation“. Wir müssen diese Übung oft machen, weil der Geist voller Störungen ist. Er ist sehr verwirrt. Wir können nicht sagen, wie viele Jahre oder wie viele Leben er schon so ist. Wenn wir sitzen und kontemplieren, sehen wir eine Menge Dinge, die nicht zum Frieden und zur Geistesruhe beitragen und sehr viel, was zu Verwirrung führt!

Aus diesem Grund empfahl uns der Buddha, ein Meditationsobjekt zu suchen, das zu unseren speziellen Neigungen passt, eine Art der Übung, die unserem Charakter entspricht. Zum Beispiel immer wieder die Körperteile durchgehen: Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne und Haut, das kann sehr beruhigend sein. Der Geist kann durch diese Übung sehr friedlich werden. Wenn das Betrachten dieser fünf Dinge zur Ruhe führt, dann deshalb, weil sie gemäß unserer Neigungen angemessene Objekte der Kontemplation sind. Was immer wir auf diese Weise für angemessen halten, können wir als unsere Praxis nehmen und benutzen, um die Befleckungen zu überwinden.

Ein anderes Beispiel ist die Erinnerung an den Tod. Für diejenigen, die immer noch starke Gier und Abneigung haben, Täuschungen unterliegen und es schwierig finden, all dies einzudämmen, ist es nützlich, das Thema des eigenen Todes als Meditationsobjekt zu wählen. Wir werden sehen, dass jeder sterben muss, ob reich oder arm. Wir werden sehen, dass sowohl gute als auch böse Menschen sterben. Jeder muss sterben! Wenn wir diese Praxis entwickeln, entsteht eine Haltung der Leidenschaftslosigkeit. Je mehr wir üben, desto leichter erzeugt unser Sitzen innere Ruhe. Dies liegt daran, dass die Praxis für uns geeignet und angemessen ist. Wenn sie unseren besonderen Neigungen nicht zusagt, bringt sie diese Haltung der Leidenschaftslosigkeit nicht hervor. Wenn das Objekt wirklich zu uns passt, werden wir feststellen, dass es sich regelmäßig und ohne große Schwierigkeiten einstellt und dass wir oft darüber nachdenken.

Wir können ein Gleichnis für die Wahl eines Meditationsobjekts in unserem täglichen Leben finden: Wenn Laien den Mönchen Schalen mit vielen verschiedenen Arten von Essen bringen, probieren wir alles, um zu sehen,



was wir mögen. Wenn wir jede einzelne Speise probiert haben, können wir sagen, was uns am angenehmsten ist. Was einen angenehmen Geschmack hat, essen wir. Wir kümmern uns nicht um die anderen Gerichte.

Das Fokussieren unserer Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen ist ein Beispiel für eine Meditation, die für uns alle geeignet ist. Es scheint, dass wir uns nicht so gut fühlen, wenn wir verschiedene Praktiken ausüben. Aber sobald wir sitzen und unseren Atem beobachten, haben wir ein gutes Gefühl, wir können das deutlich bemerken. Es ist nicht nötig, weit weg von uns zu suchen. Wir können nutzen, was uns nahe ist und das ist besser für uns. Achtet nur auf den Atem. Er geht ein und aus, ein und aus – so betrachten wir ihn. Für eine lange Zeit beobachten wir immer wieder, wie wir ein- und ausatmen, und langsam beruhigt sich unser Geist. Andere Aktivitäten tauchen auf, aber wir fühlen uns von ihnen distanziert. Genau, wie wenn wir getrennt voneinander leben und uns einander nicht mehr so nahe fühlen. Wir haben nicht mehr den gleichen starken Kontakt oder vielleicht gar keinen Kontakt mehr.

Wenn wir ein Gefühl für diese Praxis der Achtsamkeit beim Atmen haben, wird es leichter. Im Laufe der Zeit gewinnen wir an Erfahrung und können die Art des Atems erkennen. Wir wissen, wann er lang ist und wann er kurz ist.

Wir können den Atem als Nahrung verstehen. Während wir sitzen oder gehen, atmen wir, während wir schlafen, atmen wir und wenn wir wach sind auch. Wenn wir nicht atmen, dann sterben wir. Wir verstehen leicht, dass wir nur mithilfe von Nahrung existieren. Wenn wir zehn Minuten, eine Stunde oder sogar einen Tag lang keine physische Nahrung zu uns nehmen, ist das egal. Dies ist eine grobe Art der Ernährung. Wenn wir jedoch nur für eine kurze Zeit nicht atmen, sterben wir. Wenn wir fünf oder zehn Minuten lang nicht atmen, sind wir tot. Versucht es mal!

Jemand, der Achtsamkeit auf das Atmen praktiziert, sollte das wissen. Das Wissen, das aus dieser Praxis kommt, ist in der Tat wunderbar. Wenn wir es nicht kontemplieren, nehmen wir den Atem nicht als Nahrung wahr; aber tatsächlich „essen“ wir die ganze Zeit Luft, rein, raus, rein, raus ... die ganze Zeit. Je mehr ihr auf diese Weise hinschaut, desto größer sind die

Vorteile, die sich aus der Praxis ergeben, und desto feiner wird der Atem. Es kann sogar passieren, dass der Atem aufhört. Es scheint, als würden wir überhaupt nicht atmen. Tatsächlich durchdringt der Atem die Poren der Haut. Dies nennt man „feinen Atem“. Wenn unser Geist vollkommen ruhig ist, kann normales Atmen aufhören. Wir brauchen gar nicht erschrocken oder ängstlich zu sein. Wenn wir nicht atmen, was sollen wir tun? Ihr sollt es einfach nur wissen! Einfach wissen, dass es keine Atmung gibt, das ist alles. Das ist die richtige Vorgehensweise.

Wir sprechen hier über die *samatha*-Praxis, die Übung, Geistesruhe zu entwickeln. Wenn das Objekt, das wir benutzen, für uns richtig und angemessen ist, führt es zu einer solchen Erfahrung. Dies ist der Anfang, aber es ist genug Substanz in dieser Praxis, um uns den ganzen Weg zu begleiten, oder zumindest bis dorthin, wo wir klar sehen und voller Vertrauen weitermachen können. Wenn wir auf diese Weise mit der Kontemplation fortfahren, erhöht sich unsere Energie. Dies ähnelt dem Wasser in einem Bottich: Wir füllen ihn bis zum Rand mit Wasser. Später füllen wir ihn immer wieder auf. Die Insekten, die im Wasser leben, sterben dadurch nicht ab.\* Sich bemühen und täglich praktizieren ist genauso. Alles ist Praxis. Wir fühlen uns sehr gut und voller Frieden.

Dieser Frieden kommt von unserem einspitzigen Geisteszustand. Diese Einspitzigkeit kann jedoch sehr anstrengend sein, da wir nicht von anderen mentalen Zuständen gestört werden wollen. Tatsächlich kommen andere mentale Zustände und, wenn wir darüber nachdenken, kann schon dieses Nachdenken selbst Gegenstand der Einspitzigkeit des Geistes werden.

Es ist, als ob wir verschiedene Männer und Frauen sehen, aber wir haben nicht das gleiche Gefühl bei ihnen wie bei unserer Mutter und unserem Vater. In Wirklichkeit sind alle Männer genauso männlich wie unser Vater und alle Frauen sind weiblich wie unsere Mutter, aber wir empfinden nicht das Gleiche für sie wie für unsere Eltern. Wir fühlen, dass unsere Eltern wichtiger sind. Sie haben einen höheren Wert für uns. So sollte es mit unserem einspitzigen Geisteszustand auch sein. Ihm gegenüber

\*In thailändischen Waldklöstern sind die Mönche gehalten, auch Kleinstlebewesen zu respektieren, die in den Wasserbottichen vor ihren Hütten leben.

sollten wir die gleiche Haltung einnehmen wie gegenüber unserer eigenen Mutter und unserem eigenen Vater. Alle anderen Aktivitäten, die entstehen, schätzen wir genauso wie wir Männer und Frauen im Allgemeinen schätzen. Wir übersehen sie nicht, wir erkennen einfach ihre Anwesenheit an und schreiben ihnen nicht den gleichen Wert zu wie unseren Eltern.

## DEN KNOTEN LÖSEN

Wenn wir in unserer *samatha*-Praxis zur Ruhe gelangen, wird der Geist klar und hell, immer weniger aktiv. Es entstehen weniger geistige Eindrücke. Großer innerer Frieden und großes Glück entstehen und wir könnten an dieser Glückseligkeit anhaften. Aber wir sollten dieses Glück als unsicher betrachten. Wir sollten auch Unglück als unsicher und unbeständig betrachten. Wir verstehen, dass all die verschiedenen Gefühle nicht andauern und dass wir deshalb nicht daran festhalten sollten. Wir sehen die Dinge so, weil wir Weisheit haben. Wir verstehen, dass die Dinge ihrer Natur nach so sind.

Wenn wir diese Art von Verständnis haben, ist es, als würde man einen Strang eines Seils ergreifen, das einen Knoten bildet. Wenn wir in die richtige Richtung ziehen, löst sich der Knoten und beginnt, sich zu entwirren. Er ist nicht mehr so eng oder so angespannt. Dies ist mit dem Verständnis vergleichbar, dass die Dinge nicht immer so bleiben müssen, wie sie sind. Früher hatten wir das Gefühl, dass die Dinge immer so sein würden, wie sie waren, und wir haben uns dadurch den Knoten enger und enger gezogen. Diese Enge ist Leiden. So zu leben bedeutet ein Leben voller Anspannung. Also lockern wir den Knoten ein wenig und entspannen uns. Warum lockern wir ihn? Weil er uns beenzt! Wenn wir uns nicht daran klammern, können wir davon freikommen. Es ist kein dauerhafter Zustand, der immer so bleiben muss.

Die Lehre der Unbeständigkeit ist unsere Basis. Wir sehen, Glück wie Unglück sind nicht dauerhaft. Sie sind nicht zuverlässig. Absolut nichts ist dauerhaft. Mit dieser Art von Verständnis hören wir allmählich auf, an die verschiedenen Stimmungen und Gefühle zu glauben, die im Geist

aufkommen. Falsches Verständnis wird in dem Maße abnehmen, wie wir aufhören, an sie zu glauben. Das ist mit dem Lösen des Knotens gemeint. Er wird immer lockerer. Die Anhaftung wird nach und nach entwurzelt.

## ERNÜCHTERUNG

Wenn wir Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst in uns selbst sehen, in diesem Körper und Geist, in dieser Welt, dann stellen wir fest, dass eine Art von Langeweile aufkommt. Es geht nicht um die alltägliche Langeweile, die uns das Gefühl gibt, nichts wissen oder sehen zu wollen oder mit niemandem etwas zu tun haben zu wollen. Es ist keine echte Langeweile, Anhaftung existiert noch, wir verstehen immer noch nicht. Wir haben immer noch Gefühle von Neid und Groll und klammern uns immer noch an die Dinge, die uns leiden lassen.

Die Art von Langeweile, über die der Buddha gesprochen hat, ist ein Zustand ohne Wut oder Lust. Er entsteht, wenn man alles als unbeständig betrachtet. Wenn in unserem Geist ein angenehmes Gefühl entsteht, sehen wir, dass es nicht dauerhaft ist. Das ist die Art von Langeweile, die wir haben. Wir nennen sie *nibbiddā* oder Ernüchterung. Sie ist weit entfernt von sinnlichem Verlangen und Leidenschaft. Wir sehen nichts mehr, was der Begierde würdig wäre. Ob die Dinge mit unseren Vorlieben und Abneigungen übereinstimmen oder nicht, spielt für uns keine Rolle, wir identifizieren uns nicht mit ihnen. Wir messen ihnen keinen besonderen Wert bei.

Wenn wir so üben, verschwinden die Schwierigkeiten. Wir haben Leiden gesehen und auch, dass die Identifikation mit Stimmungen kein echtes Glück hervorbringen kann. Sie verursacht Anhaftung an Glück und Unglück, an Zuneigung und Abneigung, beides an sich die Ursache von Leiden. Wenn wir immer noch so an Dingen anhaften, haben wir keine gleichmütige Einstellung zu ihnen. Manche Gemütszustände mögen wir und andere mögen wir nicht. Wenn wir immer noch auf diese Weise anhaften, ist sowohl Glück als auch Unglück Leiden. Genau diese Art von Anhaftung verursacht Leiden. Der Buddha lehrte, dass alles, was uns Leiden verursacht, an sich unbefriedigend ist.

## DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

Wir verstehen nun, dass die Lehre des Buddha darin besteht, Leiden klar zu erkennen und zu wissen, warum es entsteht. Und weiter sollten wir die Freiheit vom Leiden kennen und den Übungsweg, der zur Freiheit führt. Er hat uns nur diese vier Dinge gelehrt. Wenn wir sie verstehen, sind wir in der Lage, Leiden zu erkennen, wenn es entstanden ist und zu wissen, dass es eine Ursache hat. Wir werden erkennen, dass es nicht einfach aus sich selbst heraus entsteht! Und wenn wir frei sein wollen von diesem Leiden, dann müssen wir seine Ursache beseitigen.

Warum haben wir dieses Gefühl des Leidens, dieses Gefühl der Unzufriedenheit? Es liegt am Festhalten an unseren verschiedenen Vorlieben und Abneigungen. Wir erfahren, dass wir aufgrund unserer eigenen Handlungen leiden. Wir leiden, weil wir den Dingen Wert zuschreiben. So kann man sagen: Erkennt Leiden, erkennt die Ursache des Leidens, erkennt die Freiheit vom Leiden und erkennt den Weg zu dieser Freiheit. Wenn wir über Leiden Bescheid wissen, entwirren wir den Knoten immer mehr. Aber wir müssen sicher sein, ihn zu entwirren, indem wir in die richtige Richtung ziehen. Das heißt, wir müssen wissen, wie die Dinge wirklich sind. Es gibt kein Anhaften mehr. Diese Praxis setzt unserem Leiden ein Ende.

Erkennt Leiden, erkennt die Ursache des Leidens, erkennt die Freiheit vom Leiden und erkennt den Weg, der aus dem Leiden herausführt. Der Weg ist *maggā*: rechte Ansicht, rechte Absicht, rechte Rede, rechte Handlung, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung. Wenn wir bezüglich dieser Dinge das richtige Verständnis haben, dann haben wir den Weg. Diese Dinge können dem Leiden ein Ende bereiten. Sie führen uns zu Ethik, Sammlung und Weisheit.

Wir müssen diese vier Wahrheiten klar verstehen. Wir müssen sie verstehen wollen. Wir müssen diese Dinge in der Realität sehen wollen. Wenn wir diese vier Dinge erkennen, nennen wir das *sacca-dhamma*. Ob wir nach innen oder vorn oder nach rechts oder links schauen, alles, was wir sehen, ist *sacca-dhamma*. Wir sehen einfach, dass alles so ist, wie es ist. Für jemanden, der beim Dhamma angekommen ist, jemand, der den Dhamma wirklich versteht, für den ist alles Dhamma, wohin auch immer er geht.



## 23.

---

### Macht es einfach

ATMET EINFACH WEITER SO EIN UND AUS. Interessiert euch für nichts anderes. Es spielt keine Rolle, ob jemand neben euch einen Kopfstand macht, mit dem Hintern in der Luft. Beachtet es nicht. Bleibt einfach beim Ein- und Ausatmen. Konzentriert euer Gewahrsein auf den Atem. Macht einfach so weiter.

Nehmt keinen anderen Gedanken auf. Ihr dürft nicht daran denken, etwas erreichen zu wollen. Nehmt rein gar nichts auf. Erfahrt einfach das Ein- und Ausatmen. Das Einatmen und das Ausatmen. „Bud“ beim Einatmen, „Dho“ beim Ausatmen. Bleibt einfach so beim Atem, bis ihr euch des Ein- und Ausatmens bewusst seid, euch des Einatmens bewusst seid und euch des Ausatmens bewusst seid. Seid euch dessen bewusst, bis der Geist friedvoll ist, ohne Ärger, ohne Unruhe, nur der Atem kommt und geht. Lasst euren Geist in diesem Zustand bleiben. Ihr braucht noch kein Ziel. Dieser Zustand ist die erste Stufe der Übung.

Wenn der Geist ungezwungen ist, wenn er friedvoll ist, ist er sich natürlicherweise bewusst. Wenn ihr dabei bleibt, verfeinert sich der Atem, wird weicher. Körper und Geist werden geschmeidig. Es ist ein natürlicher Prozess. Das Sitzen ist bequem – ihr langweilt euch nicht, nickt nicht ein, ihr seid nicht müde. Der Geist hat eine natürliche Gewandtheit bei allem, was er tut. Er ist still. Er ist friedvoll. Und dann, wenn ihr den *samādhi* verlasst, fragt ihr euch: „Oh, was war das?“ Ihr erinnert euch an den Frieden, den ihr gerade erlebt habt. Und ihr vergesst ihn nie.

Die Dinge, die uns dabei begleiten, nennen wir *sati*, die Kraft der Vergegenwärtigung und *sampajañña*, das Selbst-Gewahrsein. Was auch immer wir sagen oder tun, wohin auch immer wir gehen, bei der Almosenrunde, beim Waschen unserer Almosenschale – seid euch bewusst, worum es geht. Seid stets achtsam. Folgt dem Geist.

Wenn ihr Gehmeditation übt (*caṅkama*), braucht ihr einen Pfad zum Gehen, sagen wir von einem Baum zum anderen, ungefähr fünfzehn Meter lang. *Caṅkama*-Gehen ist das Gleiche wie Sitzmeditation. Konzentriert euer Gewahrsein: „Jetzt werde ich mich bemühen. Mit fester Vergegenwärtigung und Selbst-Gewahrsein beruhige ich meinen Geist.“ Das Objekt der Sammlung hängt von euch ab. Findet heraus, was zu euch passt. Manche strahlen *mettā* aus für alle fühlenden Wesen und gehen dann los. Sie beginnen mit ihrem rechten Fuß und gehen in einem normalen Tempo. Sie nutzen das Mantra „*Buddho*“ in Verbindung mit dem Gehen und sind sich fortwährend dieses Objekts bewusst. Wenn der Geist sich erregt, macht halt, beruhigt ihn und geht dann weiter, seid euch ständig eurer selbst bewusst. Bewusst bei jedem Schritt auf dem Pfad, am Anfang, in der Mitte und am Ende. Praktiziert diese Bewusstheit kontinuierlich.

Das ist eine Methode, sich auf *caṅkama*-Gehen zu fokussieren. Es bedeutet, hin und her zu gehen. Es ist nicht einfach. Manche Leute sehen uns auf und ab gehen und denken, wir seien verrückt. Sie erkennen nicht, dass *caṅkama*-Gehen zu großer Weisheit führt. Geht hin und her. Wenn ihr müde seid, dann bleibt stehen und beruhigt euren Geist. Konzentriert euch darauf, das Atmen angenehm zu machen. Wenn ihr das einigermaßen erreicht habt, dann geht weiter.

Die Haltungen ändern sich von selbst. Es geht um Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen. Sie ändern sich. Wir können eben nicht die ganze Zeit nur sitzen, stehen oder liegen. Weil wir unsere Zeit in unterschiedlichen Körperhaltungen verbringen müssen, besteht eure Aufgabe darin, sie alle zu nutzen. Darum geht es. Wir machen eben weiter. Es ist nicht einfach.

Um es leichter zu verstehen, nehmt dieses Glas und stellt es für zwei Minuten hier ab. Nach den zwei Minuten stellt ihr es für zwei Minuten dorthin. Bewegt es nach zwei Minuten zurück. Macht weiter so. Wieder-



holt das immer wieder, bis ihr anfangt zu leiden, bis ihr zweifelt, bis Weisheit entsteht. „Worüber denke ich nach, wenn ich ein Glas nach vorne und hinten schiebe wie ein Verrückter?“ Der Geist denkt auf seine gewohnte Weise den Erscheinungen gemäß. Es ist egal, was andere sagen. Bewegt einfach das Glas. Alle zwei Minuten, okay – und träumt nicht, nicht alle fünf Minuten. Bewegt es, sobald zwei Minuten verstrichen sind. Konzentriert euch darauf. Es ist eine Frage des Handelns.

Ein- und Ausatmen werden auf die gleiche Art und Weise betrachtet. Setzt euch hin mit eurem rechten Fuß auf dem linken Bein, sitzt gerade, beobachtet das Einatmen vollständig, bis der Atem vollständig im Bauch verschwunden ist. Wenn es abgeschlossen ist, dann lasst den Atem heraus, bis die Lunge leer ist. Erzwingt nichts. Es spielt keine Rolle, wie lang oder kurz oder weich der Atem ist; lasst es genau richtig sein für euch. Sitzt und beobachtet das Einatmen und das Ausatmen, macht euch damit vertraut. Lasst euren Geist nicht verloren gehen. Wenn er verloren geht, dann hört auf, schaut, wo er hingeht, warum er dem Atem nicht folgt. Geht ihm nach und bringt ihn zurück. Holt ihn zurück zum Atem und zweifellos werdet ihr eines Tages dafür belohnt. Macht einfach weiter. Macht es so, als ob ihr nichts erreichen wollt, als ob nichts passieren wird, als ob ihr nicht wisst, wer es tut, aber macht trotzdem weiter. Es ist wie mit Reis in der Scheune. Man nimmt ihn heraus und sät ihn aus, als würde man ihn wegwerfen. Man sät ihn auf den Feldern aus, ohne sich weiter dafür zu interessieren, und doch keimt er und Reispflanzen wachsen heran. Ihr pflanzt sie um und habt süßen grünen Reis. Darum geht es.

Hier ist es das Gleiche. Einfach nur da sitzen. Jemand könnte meinen: „Warum beobachte ich den Atem so aufmerksam? Selbst wenn ich ihn nicht beobachten würde, würde er immer noch kommen und gehen.“

Nun, ihr werdet immer etwas finden, worüber ihr nachdenken könnt. Das ist eine Ansicht. Es ist ein Ausdruck des Geistes. Vergesst es. Versucht es einfach immer wieder und macht den Geist friedvoll.

Sobald der Geist friedvoll ist, wird der Atem sich vermindern, der Körper entspannt sich, der Geist wird subtil. Beide befinden sich in einem Gleichgewicht, bis es so aussieht, als gäbe es keinen Atem mehr, aber es passiert

euch nichts. Wenn ihr so weit seid, brecht nicht in Panik aus, steht nicht auf und rennt nicht weg, weil ihr denkt, ihr hättet aufgehört zu atmen. Es bedeutet nur, dass euer Geist friedvoll ist. Ihr müsst gar nichts tun. Sitzt einfach da und schaut euch an, was da ist.

Manchmal fragt ihr euch vielleicht: „Hhm, atme ich?“ Das ist der gleiche Fehler. Es ist der denkende Geist. Was auch immer passiert, lasst die Dinge ihren natürlichen Verlauf nehmen, egal, welches Gefühl entsteht. Ihr solltet es erkennen, es euch anschauen. Aber lasst euch davon nicht täuschen. Macht weiter, macht weiter. Macht es oft. Hängt nach dem Essen eure Robe auf eine Leine zum Durchlüften und geht geradewegs zur Gehmeditation über. Denkt weiter „*Buddho*“, „*Buddho*“. Denkt daran die ganze Zeit, die ihr geht. Konzentriert euch auf das Wort „*Buddho*“, während ihr geht. Lauft den Pfad platt, benutzt ihn so oft, bis er ein Graben wird, der bis zu euren Knien reicht. Geht einfach immer weiter.

Es geht nicht darum, nur auf eine oberflächliche Art und Weise hin und her zu gehen und über dieses und jenes nachzudenken, um dann in die Hütte zu gehen und sich die Schlafmatte anzuschauen: „Wie einladend!“ Und dann liegt ihr da und schnarcht wie ein Schwein. Wenn ihr das tut, trägt die Praxis gar keine Früchte.

Macht es so lange, bis ihr es satthabt und schaut dann, wie weit jene Faulheit geht. Schaut weiter, bis ihr zum Ende dieser Faulheit kommt. Was auch immer ihr erlebt, ihr müsst den ganzen Weg gehen, bevor ihr es überwindet. Ihr könnt das Wort „Frieden“ nicht einfach für euch selbst wiederholen und dann beim Sitzen erwarten, dass Frieden entsteht, wie beim Betätigen eines Schalters. Um dann, wenn es nicht klappt, so faul zu sein, aufzugeben. So erreicht ihr den Frieden nie.

Es ist einfach, darüber zu sprechen und schwer, es zu tun. Es ist wie mit Mönchen, die an das Ablegen der Robe denken und sagen: „Reis anzubauen scheint mir nicht so schwer zu sein. Als Reisbauer wäre ich besser dran.“ Sie beginnen mit der Landwirtschaft, ohne etwas von Kühen oder Büffeln, Eggen oder Pflügen zu wissen, sie wissen gar nichts. Sie finden das Reden über Landwirtschaft einfach, aber wenn man es tatsächlich ausprobiert, lernt man die Schwierigkeiten kennen.

Jeder möchte so nach Frieden suchen. Eigentlich ist Frieden genau hier, aber ihr wisst es noch nicht. Ihr könnt danach streben, ihr könnt so viel darüber reden, wie ihr wollt, aber ihr wisst nicht, was es ist.

Also macht es. Strebt danach, bis ihr beim Atem seid, indem ihr euch mit dem Mantra „*Buddho*“ auf ihn sammelt. Nur so viel. Lasst den Geist nirgendwo anders hinwandern. Nutzt währenddessen diese Bewusstheit. Macht das. Lernt genau so viel. Macht es einfach weiter, genau so. Wenn ihr meint, dass nichts passiert, dann macht trotzdem einfach weiter. Macht einfach unbekümmert weiter und ihr lernt den Atem kennen.

Okay, probiert es aus! Wenn ihr so sitzt und der Geist den Bogen raus hat, erreicht er einen optimalen, „gerade richtigen“ Zustand. Wenn der Geist friedvoll ist, entsteht das Gewährsein seiner selbst auf natürliche Weise. Wenn ihr dann die ganze Nacht sitzen wollt, spürt ihr nichts, denn der Geist genießt sich selbst. Wenn ihr so weit kommt, wenn ihr gut darin seid, dann wollt ihr vielleicht bis zum Abwinken Dhamma-Vorträge für eure Freunde halten. So geht es manchmal.

Wie damals, als Por Sang\* noch ein Anfänger war. Eines Nachts war er beim *caṅkama*-Gehen und begann danach mit dem Sitzen. Sein Geist wurde klar und scharf. Er wollte den Dhamma erläutern. Er konnte nicht aufhören. Ich hörte, wie jemand in dem Bambushain dort drüben Lehrvorträge hielt, sie regelrecht hinausposaunte. Aber dann dachte ich: „Ist das jemand, der einen Dhamma-Vortrag hält, oder einer, der sich über etwas beschwert?“ Es hörte nicht auf. Also nahm ich meine Taschenlampe und ging hin. Ich hatte Recht. Dort im Bambushain saß Por Sang im Licht einer Laterne mit gekreuzten Beinen und redete so schnell, dass ich nicht mehr mitkam.

Also rief ich ihm zu: „Por Sang, bist du verrückt geworden?“

Er sagte: „Ich weiß nicht, was es ist, ich will nur den Dhamma vortragen. Ich setze mich hin und muss reden, ich gehe und muss reden. Ich muss einfach die ganze Zeit den Dhamma erläutern. Ich weiß nicht, wo es enden soll.“

\* Por Sang: ein Mönch aus dem Kloster.

Und ich dachte: „Wenn Menschen den Dhamma praktizieren, kann alles passieren.“

Also, macht weiter, hört nicht auf. Folgt nicht nur euren Stimmungen. Geht gegen den Strom. Übt, wenn ihr euch faul fühlt und übt, wenn ihr euch fleißig fühlt. Übt, wenn ihr sitzt und übt, wenn ihr geht. Wenn ihr euch hinlegt, konzentriert euch auf euren Atem und sagt euch: „Ich liege nicht zum Vergnügen hier.“ Instruiert so euer Herz. Steht auf, sobald ihr aufwacht, und strengt euch weiter an.

Sagt euch beim Essen: „Ich esse dieses Essen nicht mit Begierde, sondern als Medizin, um meinen Körper für einen Tag und eine Nacht zu erhalten, nur, damit ich meine Praxis fortsetzen kann.“

Wenn ihr euch hinlegt, belehrt euren Geist. Wenn ihr esst, belehrt euren Geist. Behaltet diese Einstellung ständig bei. Wenn ihr aufsteht, dann seid euch dessen bewusst. Wenn ihr euch hinlegt, dann seid euch dessen bewusst. Was auch immer ihr tut, seid euch bewusst. Wenn ihr liegt, dreht euch auf eure rechte Seite und konzentriert euch auf den Atem, benutzt das Mantra „*Buddho*“, bis ihr einschlaft. Wenn ihr dann aufwacht, ist es, als wäre „*Buddho*“ die ganze Zeit da gewesen, ununterbrochen. Damit Frieden entsteht, muss die ganze Zeit Achtsamkeit herrschen. Schaut nicht auf andere Leute. Interessiert euch nicht für ihre Angelegenheiten, sondern nur für eure eigenen.

Wenn ihr Sitzmeditation macht, sitzt aufrecht; beugt euren Kopf nicht zu weit nach hinten oder zu weit nach vorne. Bleibt bei einer ausgeglichenen „genau richtigen“ Haltung, wie eine Buddhastatue. Dann wird euer Geist hell und klar.

Ertragt das Sitzen, solange ihr könnt, bevor ihr eure Haltung ändert. Wenn es wehtut, dann lasst es wehtun. Ändert eure Position nicht so schnell. Denkt nicht: „Oh! Es ist zu viel. Ich brauche eine Pause.“ Bleibt geduldig, bis der Schmerz einen Höhepunkt erreicht hat und haltet ihn dann noch etwas länger aus.

Erduldet ihn – erduldet ihn so lange, bis ihr das Mantra „*Buddho*“ nicht mehr benutzen könnt. Dann nehmt den Punkt, an dem es schmerzt

als euer Objekt. „Oh! Schmerzen. Schmerzen. Echte Schmerzen“. Ihr könnt jetzt eher den Schmerz statt „*Buddho*“ zu eurem Meditationsobjekt machen. Konzentriert euch kontinuierlich darauf. Bleibt sitzen. Seht, was passiert, wenn der Schmerz seine Grenze erreicht hat.

Der Buddha sagte, dass Schmerz von selbst entsteht und von selbst verschwindet. Lasst ihn sterben; gebt nicht auf. Manchmal könnt ihr dabei in Schweiß ausbrechen. Es können große Tropfen sein, so groß wie Maiskörner, die über eure Brust rollen. Aber wenn ihr einmal ein schmerzhaftes Gefühl durchgemacht habt, dann wisst ihr alles darüber. Macht weiter. Macht euch aber nicht zu viel Druck. Übt einfach stetig weiter.

Seid euch bewusst, während ihr esst. Ihr kaut und schluckt. Wohin geht das Essen? Ihr solltet wissen, was ihr verträgt und was nicht. Versucht zu messen, wie viel ihr esst. Passt auf, während ihr esst und wenn ihr meint, ihr seid nach fünf weiteren Bissen satt, dann hört auf und trinkt etwas Wasser; ihr habt genau die richtige Menge gegessen. Versucht es. Prüft, ob es geht oder nicht. Aber so machen wir es normalerweise nicht. Wenn wir uns satt fühlen, nehmen wir noch fünf Bissen mehr. Das sagt uns der Geist. Er kann sich nicht selbst belehren.

Der Erwachte sagte uns, wir sollten uns beobachten, während wir essen. Hört auf, wenn noch fünf Bissen fehlen, und trinkt etwas Wasser; ihr habt dann genau die richtige Menge gegessen. Wenn ihr danach sitzt oder geht, fühlt ihr euch nicht schwer. Eure Meditation wird sich verbessern. Aber so wollen wir es nicht machen. Wenn wir satt sind, nehmen wir noch fünf Bissen mehr. Verlangen und Befleckung bringen uns so weit, im Gegensatz zu dem, was der Buddha lehrte. Wer nicht den aufrichtigen Wunsch hat, seinen Geist zu trainieren, wird es nicht schaffen. Behaltet euren Geist im Auge.

Seid umsichtig mit dem Schlaf. Euer Erfolg hängt davon ab, dass ihr euch der geschickten Mittel bedient. Manchmal kann die Uhrzeit, zu der ihr schlafen geht, variieren; manchmal geht ihr früh schlafen, ein anderes Mal spät in der Nacht. Aber egal, wann ihr schlafen geht, schlaft einfach nur an einem Stück. Sobald ihr aufwacht, steht sofort auf, legt euch nicht wieder hin. Ob viel oder wenig, schlaft nur an einem Stück. Fasst

den festen Vorsatz, aufzustehen, sobald ihr aufgewacht seid, selbst wenn ihr nicht genug geschlafen habt. Wascht euch das Gesicht und beginnt dann *caṅkama*-Gehen oder Sitzmeditation. Ihr solltet wissen, wie man sich darin übt. Ihr könnt es nicht von jemandem durch bloßes Zuhören lernen. Ihr lernt es durch eigenes Training, durch Übung, durch Tun. Und so sage ich es euch wieder – übt einfach.

Diese Übung des Herzens ist schwierig. Wenn ihr Sitzmeditation macht, dann lasst euren Geist nur auf einem Objekt. Lasst ihn beim Einatmen und Ausatmen bleiben und er wird allmählich ruhig. Wenn euer Geist in Aufruhr ist, wird er sich mit vielen Objekten beschäftigen. Denkt ihr zum Beispiel an euer Zuhause, sobald ihr sitzt? Manche denken an chinesische Nudeln. Wenn ihr frisch ordiniert seid, fühlt ihr euch hungrig, stimmt's? Ihr wollt essen und trinken. Ihr denkt an alle Arten von Essen. Euer Geist wird verrückt. Wenn das passiert, dann lasst es zu. Aber sobald ihr es überwunden habt, verschwindet es.

Macht es! Seid ihr jemals *caṅkama* gegangen? Wie war es? Ist euer Geist herumgewandert? Wenn das passiert, dann haltet an und lasst ihn zurückkommen. Wenn er stark abschweift, dann atmet nicht. Haltet den Atem an, bis eure Lungen beinahe platzen. Der Geist wird von selbst zurückkommen. Egal wie schlimm es ist, wenn er überall herumrast, dann haltet den Atem an. Wenn eure Lungen kurz vorm Platzen sind, wird euer Geist zurückkehren. Ihr müsst den Geist mit Energie aufladen. Das Training des Geistes ist nicht wie das Training von Tieren. Der Geist ist wirklich schwer zu trainieren. Lasst euch nicht leicht entmutigen. Wenn ihr den Atem anhaltet, könnt ihr an nichts mehr denken, und der Geist wird von sich aus zu euch zurückkommen.

Es ist wie das Wasser in dieser Flasche. Wenn wir es langsam auskippen, tropft es heraus: Tropf ... tropf ... tropf. Aber wenn wir die Flasche weiter kippen, läuft das Wasser in einem kontinuierlichen Strom heraus, nicht tröpfchenweise wie vorher. Mit unserer Achtsamkeit ist es ähnlich. Wenn wir unsere Bemühungen verstärken und auf eine gleichmäßige, kontinuierliche Weise üben, ist die Achtsamkeit ununterbrochen, wie ein Strom von Wasser. Egal ob wir stehen, gehen, sitzen oder liegen, diese Bewusstheit besteht ununterbrochen und fließt wie strömendes Wasser.

Unsere Übung des Herzens ist so ähnlich. In einem Moment denkt es an dieses, im nächsten an etwas anderes. Es ist aufgeregt und die Achtsamkeit ist nicht kontinuierlich. Aber was auch immer es denkt, es macht nichts, ihr macht einfach weiter. Wie immer mehr Wassertropfen einen Strom bilden, so ist es auch mit eurem Herzen. Dann ist unser Erkennen umfassend. Im Stehen, Sitzen, Gehen oder Liegen wird dieses Erkennen sich um euch kümmern.

Fangt jetzt an. Versucht es. Aber hetzt euch nicht. Wenn ihr einfach nur da sitzt und wartet, was passieren wird, verschwendet ihr nur eure Zeit. Also seid vorsichtig. Wenn ihr es zu streng versucht, seid ihr nicht erfolgreich und wenn ihr es überhaupt nicht versucht, auch nicht.





## 24.

---

### Fragen und Antworten

*Frage:* Ich arbeite sehr hart in meiner Praxis, aber ich scheine nicht voranzukommen.

*Antwort:* Das ist sehr wichtig. Versuche nicht, in der Praxis etwas zu erreichen. Allein der Wunsch, frei zu sein oder zu erwachen, verhindert deine Freiheit. Du kannst dich so sehr bemühen, wie du willst, Tag und Nacht inbrünstig üben, aber wenn der Wunsch, etwas zu erreichen, noch in deinem Geist vorhanden ist, wirst du nie Frieden finden. Die Energie dieses Wunsches ist ein Grund für Zweifel und Unruhe. Egal wie lange oder wie hart du praktizierst, Weisheit wird nicht aus Begehren entstehen. Also, lass einfach los. Beobachte achtsam den Geist und den Körper, aber versuche nicht, etwas zu erreichen. Klammere dich nicht einmal an die Praxis des Erwachens.

*F:* Was ist mit dem Schlaf? Wie viel soll ich schlafen?

*A:* Frag mich nicht, ich kann es dir nicht sagen. Für manche sind vier Stunden pro Nacht ein guter Durchschnitt. Wichtig ist aber, dass du dich beobachtest und dich selbst kennlernst. Wenn du versuchst, mit zu wenig Schlaf zu leben, fühlt der Körper sich nicht wohl und die Achtsamkeit ist schwer aufrechtzuerhalten. Zu viel Schlaf führt zu einem stumpfen oder unruhigen Geist. Finde das natürliche Gleichgewicht für dich selbst. Achte sorgfältig auf Geist und Körper und halte ein Auge darauf, wie viel Schlaf du brauchst, bis du das Optimum gefunden hast. Wenn du aufwachst und

dich dann für ein Nickerchen umdrehst, ist das eine Befleckung. Etabliere Achtsamkeit, sobald deine Augen sich öffnen.

F: Wie ist es mit dem Essen? Wie viel soll ich essen?

A: Mit dem Essen ist es dasselbe wie mit dem Schlafen. Du musst es selbst herausfinden. Du brauchst Nahrung, um den Bedarf des Körpers zu decken. Betrachte dein Essen als Medizin. Isst du so viel, dass du dich nach dem Essen schläfrig fühlst und jeden Tag dicker wirst? Stopp! Untersuche deinen eigenen Körper und deinen eigenen Geist. Es gibt keinen Grund zum Fasten. Experimentiere stattdessen mit der Menge an Nahrung, die du zu dir nimmst. Finde das natürliche Gleichgewicht für deinen Körper. Lege alle deine Speisen in deine Schale, gemäß der asketischen Praxis. Dann kannst du leicht beurteilen, wie viel du nimmst. Achte beim Essen auf dich selbst. Du musst dich selbst kennen. Genau das ist die Essenz unserer Praxis. Du musst nichts Besonderes tun. Nur beobachten. Untersuche dich selbst. Achte auf den Geist. Dann wirst du erkennen, was das natürliche Gleichgewicht für deine eigene Praxis ist.

F: Unterscheidet sich der Geist eines Asiaten von dem eines westlichen Menschen?

A: Im Grunde genommen macht es keinen Unterschied. Äußerliche Bräuche und die Sprachen mögen unterschiedlich erscheinen, aber der menschliche Geist hat natürliche Eigenschaften, die für alle Menschen gleich sind. Gier und Hass in einem östlichen oder in einem westlichen Geist unterscheiden sich nicht. Leiden und das Beenden des Leidens sind für alle Menschen gleich.

F: Ist es ratsam, als Teil der Praxis viel zu lesen oder die Schriften zu studieren?

A: Der Buddha-Dhamma ist nicht in Büchern zu finden. Wenn du wirklich selbst sehen willst, wovon der Buddha gesprochen hat, brauchst du dich nicht mit Büchern zu beschäftigen. Beobachte deinen eigenen Geist. Untersuche ihn, um zu sehen, wie Gefühle kommen und gehen, wie Gedanken kommen und gehen. Hafte an nichts an. Sei einfach wachsam, was auch immer es zu sehen gibt. Dies ist der Weg zu den Wahrheiten des

Buddha. Sei natürlich. Alles, was du hier in deinem Leben hier tust, ist eine Chance, zu praktizieren. Es ist alles Dhamma. Wenn du deine Hausarbeit machst, versuche, achtsam zu sein. Wenn du einen Spucknapf leerst oder eine Toilette reinigst, glaube nicht, dass du damit jemand anderem einen Gefallen tust. Dhamma liegt auch im Entleeren von Spucknapfen. Glaube nicht, du übst nur dann, wenn du mit gekreuzten Beinen still sitzt. Manche von euch haben sich beschwert, es bleibe nicht genug Zeit zum Meditieren. Ist genug Zeit zum Atmen da? Das ist deine Meditation: Achtsamkeit, Natürlichkeit in allem, was du tust.

F: Warum haben wir nicht täglich Interviews mit dem Lehrer?

A: Wenn du irgendwelche Fragen hast, kannst du gerne jederzeit kommen und sie stellen. Aber wir brauchen hier keine täglichen Interviews. Wenn ich dir jede kleine Frage beantworte, wirst du den Prozess des Zweifelns in deinem eigenen Geist nie verstehen. Es ist unerlässlich, dass du lernst, dich selbst zu untersuchen und dich selbst zu interviewen. Hör dir den Vortrag alle paar Tage genau an und benutze die Belehrung zum Vergleich mit deiner eigenen Praxis. Ist sie immer noch gleich? Ist sie anders? Warum hast du Zweifel? Wer ist es, der zweifelt? Ein tieferes Verständnis kannst du nur durch Untersuchung deiner selbst erlangen.

F: Manchmal mache ich mir Sorgen wegen der Mönchsdisziplin. Wenn ich versehentlich Insekten töte, ist das schlimm?

A: *Sīla* oder Disziplin und Ethik ist für unsere Praxis unerlässlich, aber du darfst dich nicht blind an die Regeln klammern. Bei der Tötung von Tieren oder bei der Verletzung anderer Regeln geht es um die Absicht. Erkenne deinen eigenen Geist. Du solltest dir keine allzu großen Sorgen um die Mönchsdisziplin machen. Wenn sie richtig gelebt wird, unterstützt sie die Praxis, aber manche Mönche sind so besorgt wegen der kleinsten Regeln, dass sie nicht gut schlafen können. Disziplin sollte man aber nicht als Last mit sich herumtragen. Die Grundlage unserer Praxis ist Disziplin; gute Disziplin, plus die asketischen Regeln und Praktiken. Achtsamkeit und Vorsicht haben großen Nutzen, sowohl hinsichtlich der vielen unterstützenden Regeln als auch der grundlegenden 227 Regeln. Sie machen das Leben sehr einfach. Man muss sich nicht fragen, wie man sich verhalten

soll, man kann Denken vermeiden und stattdessen einfach nur achtsam sein. Die Disziplin ermöglicht ein harmonisches Zusammenleben, die Gemeinschaft läuft reibungslos. Von außen her gesehen sieht jeder gleich aus und handelt gleich. Disziplin und Ethik sind die Sprungbretter für weiterführende Sammlung und Weisheit. Durch die richtige Anwendung der Mönchsdisziplin und der asketischen Regeln sind wir gezwungen, einfach zu leben und unseren Besitz zu begrenzen. Hier haben wir also die vollständige Praxis des Buddha: vom Bösen Abstand nehmen und Gutes tun, einfach leben und nur die Grundbedürfnisse erfüllen, den Geist läutern. Das heißt, achte auf deinen Geist und Körper in allen Haltungen: Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen; erkenne dich selbst.

*F:* Was kann ich gegen Zweifel tun? An manchen Tagen plagen mich Zweifel an der Praxis, an meinem eigenen Fortschritt oder dem Lehrer.

*A:* Zweifel sind natürlich. Jeder beginnt mit Zweifel. Man kann viel von ihm lernen. Wichtig ist, dass man sich nicht mit seinen Zweifeln identifiziert, das heißt sich nicht in sie verstrickt. Denn dann würde sich dein Geist in endlosen Kreisen drehen. Beobachte stattdessen den gesamten Prozess des Zweifelns, des Kommens und Gehens der Gedanken. Sieh, wer es ist, der zweifelt. Sieh, wie Zweifel kommen und gehen. Dann wirst du nicht mehr länger Opfer deiner Zweifel sein. Du wirst sie überschreiten und dein Geist wird ruhig sein. Du kannst sehen, wie alle Dinge kommen und gehen. Lass einfach los, woran du hängst. Lass deine Zweifel los und schau einfach zu. So beendest du das Zweifel.

*F:* Was ist mit anderen Methoden der Praxis? Heutzutage scheint es verwirrend viele Lehrer und Meditationssysteme zu geben.

*A:* Es ist, als ginge man in eine Stadt. Man kann sich von Norden her nähern oder von Südosten, über viele Straßen. Oftmals unterscheiden sich diese Systeme nur äußerlich. Ob du so oder anders herum gehst, schnell oder langsam, wenn du achtsam bist, ist alles das Gleiche. Zu dem einen wesentlichen Punkt muss jede gute Praxis letztendlich kommen – zum Nicht-Anhaften. Am Ende müssen alle Meditationssysteme losgelassen werden. Genauso wenig kann man sich an den Lehrer klammern.

Wenn ein System zum Verzicht, zum Nichtanhaften führt, dann ist es die richtige Praxis.

Du kannst reisen, andere Lehrer besuchen und andere Systeme ausprobieren. Manche von euch haben das bereits getan. Das ist ein natürlicher Wunsch. Du wirst feststellen, dass tausend Fragen und die Kenntnis vieler Systeme dich nicht zur Wahrheit führen. Irgendwann wirst du dich langweilen. Du wirst sehen, dass du nur durch Innehalten und Untersuchen deines eigenen Geistes herausfinden kannst, worüber der Buddha gesprochen hat. Du brauchst nicht außerhalb von dir selbst zu suchen. Schließlich musst du zurückkehren, um deiner eigenen wahren Natur ins Auge zu sehen. Hier kannst du den Dhamma verstehen.

F: Oftmals scheint es, dass viele Mönche hier nicht praktizieren. Sie sehen nachlässig oder achtlos aus. Das stört mich.

A: Es ist nicht richtig, andere Leute zu beobachten. Das wird deiner Praxis nicht helfen. Wenn du verärgert bist, beachte den Ärger in deinem eigenen Geist. Wenn die Disziplin anderer schlecht ist oder sie keine guten Mönche sind, steht es dir nicht zu, sie zu beurteilen. Du wirst keine Weisheit entdecken, wenn du andere beobachtest. Die Mönchsdisziplin ist ein Werkzeug, das du in deiner eigenen Meditation verwenden kannst. Es ist keine Waffe, um Kritik zu üben oder Fehler zu finden. Weder kann jemand anders deine Praxis für dich machen, noch kannst du für jemand anderen praktizieren. Achte nur auf deine eigenen Taten. Das ist die Art und Weise, wie man übt.

F: Ich bin äußerst vorsichtig gewesen, was die Sinneszügelung angeht. Ich halte immer die Augen offen und achte auf jede kleine Aktion, die ich mache. Beim Essen zum Beispiel nehme ich mir viel Zeit und versuche, jeder Berührung gewahr zu sein: Kauen, Schmecken, Schlucken und so weiter. Ich mache jeden Schritt sehr bewusst und sorgfältig. Übe ich richtig?

A: Sinneszügelung ist eine gute Übung. Wir sollten sie den ganzen Tag über anwenden. Aber übertreibe es nicht! Geh, iss und handele natürlich. Und dann entwickle eine natürliche Achtsamkeit dafür, was in dir

vor sich geht. Zwinge deine Meditation nicht und zwinge dich nicht in unangenehme Muster hinein. Das ist eine weitere Form des Verlangens. Sei geduldig. Geduld und Ausdauer sind notwendig. Wenn du natürlich handelst und achtsam bist, wird auch die Weisheit auf natürliche Weise entstehen.

F: Ist es notwendig, sehr lange zu sitzen?

A: Nein, stundenlanges Sitzen ist nicht notwendig. Manche Leute denken, je länger man sitzen kann, desto weiser muss man sein. Ich habe Hühner tagelang auf ihren Nestern sitzen sehen! Weisheit entsteht, wenn man in allen Haltungen achtsam ist. Deine Praxis sollte morgens beginnen, wenn du aufwachst. Sie sollte so lange dauern, bis du einschläfst. Mach dir keine Sorgen darüber, wie lange du sitzen kannst. Wichtig ist nur, dass du wachsam bleibst, ob du arbeitest, sitzt oder ins Badezimmer gehst.

Jeder Mensch hat sein eigenes natürliches Tempo. Manche von euch werden im Alter von fünfzig Jahren sterben, andere im Alter von fünfundsiebzig und wieder andere im Alter von neunzig Jahren. Genauso werden auch eure Praktiken nicht identisch sein. Denkt nicht darüber nach, macht euch keine Sorgen darüber. Versucht, achtsam zu sein und lasst die Dinge ihren natürlichen Lauf nehmen. Dann wird euer Geist in jeder Umgebung ruhiger und ruhiger. Er wird still wie ein klarer Waldteich. Alle Arten von wunderbaren und seltenen Tieren werden an den Teich zum Trinken kommen. Ihr werdet die Natur aller Dinge (*sankhāra*) der Welt klar sehen. Ihr werdet viele wunderbare und seltsame Dinge kommen und gehen sehen. Aber ihr seid still. Es werden Probleme auftreten, die ihr sofort durchschaut. Das ist die Glückseligkeit des Buddha.

F: Ich habe noch sehr viele Gedanken. Mein Geist wandert viel herum, obwohl ich versuche, achtsam zu sein.

A: Mach dir darüber keine Sorgen. Versuche, deinen Geist in der Gegenwart zu halten. Was auch immer im Geist entsteht, beobachte es. Lass es los. Wünsch dir nicht einmal, die Gedanken loszuwerden. Dann erreicht der Geist seinen natürlichen Zustand. Keine Unterscheidung zwischen gut und schlecht, heiß und kalt, schnell und langsam. Kein Ich und kein Du,

überhaupt kein Selbst. Nur was da ist. Wenn du auf der Almosenrunde bist, brauchst du nichts Besonderes zu tun. Gehe einfach weiter und schau, was es gibt. Du brauchst dich nicht an Isolation oder Abgeschiedenheit zu klammern. Wo auch immer du bist, erkenne dich selbst, indem du natürlich bist und beobachtest. Wenn Zweifel aufkommen, beobachte, wie sie kommen und gehen. Es ist sehr einfach. Halt dich an nichts fest.

Es ist, als ob man eine Straße entlang geht. Immer wieder wirst du auf Hindernisse stoßen. Wenn du auf Befleckungen stößt, betrachte sie einfach und überwinde sie, indem du sie loslässt. Denke nicht an die Hindernisse, die du bereits überwunden hast. Mach dir keine Sorgen um die, die du noch nicht gesehen hast. Bleib bei der Gegenwart. Mach dir keine Sorgen über die Länge der Straße oder das Ziel. Alles verändert sich. Woran auch immer du vorbeigehst, klammere dich nicht daran fest. Irgendwann wird der Geist sein natürliches Gleichgewicht erreichen, wo die Praxis automatisch abläuft. Alle Dinge werden von selbst kommen und gehen.

F: Haben Sie sich jemals mit dem Altar-Sūtra des 6. Patriarchen Hui Neng beschäftigt?

A: Die Weisheit von Hui Neng ist sehr scharfsinnig. Es ist eine sehr tiefgründige Lehre, die für Anfänger nicht leicht zu verstehen ist. Aber wenn du mit unserer Disziplin und mit Geduld übst, wenn du Nicht-Anhaften praktizierst, wirst du sie schließlich verstehen. Einmal hatte ich einen Schüler, der in einer mit Gras gedeckten Hütte lebte. In jener Regenzeit regnete es oft und eines Tages riss ein starker Wind das halbe Dach herunter. Er hat sich nicht die Mühe gemacht, es zu reparieren, er hat es einfach hineinregnen lassen. Mehrere Tage vergingen und ich fragte ihn nach seiner Hütte. Er sagte, er übe das Nicht-Anhaften. Das war Nicht-Anhaften ohne Weisheit. Es ist ungefähr dasselbe wie der Gleichmut eines Wasserbüffels. Wenn du ein gutes Leben führst und einfach lebst, wenn du geduldig und uneigennützig bist, wirst du die Weisheit von Hui Neng verstehen.

F: Sie haben gesagt, *samatha* und *vipassanā*, Sammlung und Einsicht, seien das Gleiche. Könnten Sie das näher erläutern?

A: Es ist ganz einfach. Sammlung (*samatha*) und Weisheit (*vipassanā*) arbeiten zusammen. Zuerst wird der Geist still, indem er bei einem Meditationsobjekt bleibt. Er ist nur dann ruhig, wenn man mit geschlossenen Augen sitzt. Das ist *samatha* und schließlich ist diese Grundlage von *samādhi* die Ursache dafür, dass Weisheit oder *vipassanā* entsteht. Dann ist der Geist still, ob du mit geschlossenen Augen sitzt oder in einer geschäftigen Stadt herumläufst. Es ist so: Einst warst du noch ein Kind. Jetzt bist du ein Erwachsener. Sind das Kind und der Erwachsene die gleiche Person? Du kannst sagen, dass sie es sind, oder es andersherum betrachten, und sagen, sie seien unterschiedlich. Auf diese Weise könnten *samatha* und *vipassanā* auch separat betrachtet werden. Oder es ist wie Essen und Kot. Lebensmittel und Fäkalien könnten als das Gleiche bezeichnet werden und als etwas Unterschiedliches. Glaube nicht einfach, was ich sage, sondern praktiziere und sieh selbst. Man braucht nichts Besonderes dazu. Wenn du untersuchst, wie Sammlung und Weisheit entstehen, kennst du die Wahrheit für dich selbst. Heutzutage klammern sich viele Menschen an Worte. Sie nennen ihre Praxis *vipassanā*. *Samatha* wird von oben herab betrachtet. Oder sie nennen ihre Praxis *samatha*. Sie sagen, es sei wichtig, *samatha* vor *vipassanā* auszuüben. Das alles ist albern. Du brauchst dich nicht damit zu behelligen, es so zu betrachten. Praktiziere einfach, dann wirst du es selbst sehen.

F: Ist es notwendig, in unserer Praxis die Vertiefungen zu erreichen?

A: Nein, Vertiefung ist nicht notwendig. Du musst ein Minimum an Ruhe und Einspitzigkeit des Geistes etablieren. Dann verwendest du das, um dich selbst zu untersuchen. Dazu ist nichts Besonderes erforderlich. Wenn während deiner Praxis eine Vertiefung entsteht, ist das auch in Ordnung. Aber halt dich nicht daran fest. Manche Leute hängen an Vertiefungen. Es kann viel Spaß machen, damit zu spielen. Du musst die richtigen Grenzen kennen. Wenn du weise bist, wirst du die Vorteile und Grenzen der Vertiefungen erkennen, so wie du die Begrenzungen von Kindern gegenüber Erwachsenen erkennst.

F: Warum halten wir uns an die asketischen Regeln, zum Beispiel daran, nur aus unseren Schalen zu essen?



A: Die asketischen Regeln sollen uns helfen, Befleckungen zu reduzieren. Indem man einer folgt, wie zum Beispiel aus unseren Schalen zu essen, können wir unser Essen achtsamer als Medizin wahrnehmen. Wenn wir keine Befleckungen haben, dann spielt es keine Rolle, wie wir essen. Aber hier benutzen wir die äußere Form, um unsere Praxis einfach zu halten. Der Buddha hat die asketischen Regeln nicht für alle Mönche verpflichtend gemacht, sondern erlaubte sie denen, die strikt praktizieren wollten. Sie tragen zu unserer äußeren Disziplin bei und helfen so, unsere geistige Entschlossenheit und Stärke zu steigern. Diese Regeln solltest du für dich selbst einhalten. Achte nicht darauf, wie andere üben. Achte auf deinen eigenen Geist und schau, was für dich von Nutzen ist. Eine andere Regel, die wir befolgen müssen, besagt, dass wir jede Meditationshütte akzeptieren, die uns zugewiesen wird. Sie ist ähnlich hilfreich. Sie hält Mönche davon ab, an ihrer Unterkunft anzuhaften. Wenn sie fortgehen und wieder zurückkehren, müssen sie eine neue nehmen. Das ist unsere Praxis – nicht an irgendetwas festzuhalten.

F: Wenn es wichtig ist, alles in unsere Schalen zu tun, warum machen Sie als Lehrer es selbst nicht so? Finden Sie nicht, dass es wichtig ist für einen Lehrer, ein Beispiel zu sein?

A: Ja, es ist wahr, ein Lehrer sollte ein Beispiel für seine Schüler sein. Es macht mir nichts aus, dass du mich kritisierst. Frag, was immer du willst. Aber es ist wichtig für dich, dich nicht an den Lehrer zu klammern. Wenn ich absolut perfekt wäre, was die äußere Form angeht, dann wäre das schrecklich. Ihr würdet alle zu sehr an mir anhaften. Sogar der Buddha sagte seinen Schülern manchmal, sie sollten etwas auf diese Weise tun und machte es selbst dann anders. Deine Zweifel an deinem Lehrer können dir helfen. Du solltest deine eigenen Reaktionen beobachten. Glaubst du, es sei möglich, dass ich etwas Essen aus meiner Schale in kleinen Schüsseln zurückbehalte, um es den Laien zu geben, die im Tempel arbeiten?

Weisheit dient dazu, dich selbst zu beobachten und dich zu entwickeln. Übernimm vom Lehrer, was gut ist. Sei dir deiner eigenen Praxis gewahr. Wenn ich mich ausruhe, während ihr alle in der Meditation sitzen müsst, macht dich das wütend? Wenn ich blau als rot bezeichne oder männlich als weiblich, folge mir nicht blind.

Einer meiner Lehrer aß sehr schnell. Er machte Geräusche dabei. Doch er sagte uns, wir sollten langsam und achtsam essen. Ich beobachtete ihn und ärgerte mich sehr. Ich habe gelitten, aber er nicht! Aber ich beobachtete die Außenseite. Später habe ich dazugelernt. Manche Leute fahren sehr schnell, aber vorsichtig. Andere fahren langsam und haben viele Unfälle. Klammere dich nicht an Regeln, an die äußere Form. Wenn du höchstens zehn Prozent der Zeit andere beobachtest und neunzig Prozent dich selbst, ist das die richtige Praxis. Zuerst habe ich meinen Lehrer Ajahn Tongrat beobachtet und hatte viele Zweifel. Die Leute dachten sogar, er sei verrückt. Er tat seltsame Dinge und sprang sehr hart mit seinen Schülern um. Nach außen war er wütend, aber innen war nichts. Niemand war da. Er war bemerkenswert. Er blieb klar und achtsam bis zu dem Moment, als er starb.

Dein Blick nach außen vergleicht und unterscheidet. So wirst du das Glück nicht finden. Und du wirst auch keinen Frieden finden, wenn du deine Zeit damit verbringst, den perfekten Menschen oder den perfekten Lehrer zu suchen. Der Buddha lehrte uns auf den Dhamma zu schauen, auf die Wahrheit, nicht auf andere Menschen.

*F:* Wie können wir in unserer Praxis die Lust überwinden? Manchmal fühle ich mich, als wäre ich ein Sklave meines sexuellen Verlangens.

*A:* Die Lust sollte durch die Betrachtung der Widerlichkeit ausgeglichen werden. Die Bindung an die körperliche Form ist ein Extrem und man sollte das Gegenteil bedenken. Betrachte den Körper als Leiche, nimm den Prozess des Verfalls wahr oder denk an die Körperteile wie Lunge, Milz, Fett, denke an Kot und so weiter. Denke daran und visualisiere diesen widerlichen Aspekt des Körpers, wenn Lust entsteht. Das wird dich von der Lust befreien.

*F:* Wie sieht es aus mit Ärger? Was soll ich tun, wenn Ärger aufkommt?

*A:* Du musst Güte einsetzen. Wenn Geisteszustände des Ärgers in der Meditation auftauchen, balanciere sie aus durch das Entwickeln der Güte. Wenn jemand etwas Schlechtes tut oder sich ärgert, dann werde nicht selbst auch noch ärgerlich, denn wenn du das tust, bist du ignoranter

als sie. Sei weise. Denke an Mitgefühl, denn dieser Mensch leidet. Erfülle deinen Geist mit Güte, als wäre er ein lieber Bruder. Konzentriere dich auf das Gefühl der liebenden Güte als Meditationsthema. Strahle es aus auf alle Wesen der Welt. Nur durch Liebe und Freundlichkeit wird der Hass überwunden.

Manchmal sieht man andere Mönche, die sich schlecht verhalten. Du könntest dich darüber ärgern. Diese Form des Leidens ist unnötig. Es ist noch nicht unser Dhamma. Du denkst vielleicht so: „Er ist nicht so strikt wie ich. Sie sind keine ernsthaften Meditierenden wie wir. Jene Mönche sind keine guten Mönche.“ Das ist eine große Befleckung für dich. Vergleiche nicht. Unterscheide nicht. Lass deine Meinungen los, schau auf deine Meinungen und schau auf dich selbst. Das ist unser Dhamma. Du kannst unmöglich jeden dazu bringen, so zu handeln, wie du es willst, oder dazu, so wie du zu sein. Dieser Wunsch lässt dich nur leiden. Es ist ein häufiger Fehler, den Meditierende machen, aber andere Menschen zu beobachten, entwickelt keine Weisheit. Untersuche einfach dich selbst, deine Gefühle. So wirst du es verstehen.

F: Ich fühle mich sehr müde. Das macht es schwer, zu meditieren.

A: Es gibt viele Möglichkeiten, Schläfrigkeit zu überwinden. Wenn du im Dunkeln sitzt, geh an einen hellen Ort. Öffne deine Augen. Steh auf und wasch dir das Gesicht oder nimm ein Bad. Wenn du schläfrig bist, nimm eine andere Haltung ein. Geh viel. Geh rückwärts. Die Angst, Dinge umzustoßen, wird dich wach halten. Wenn dies fehlschlägt, stehe still, kläre den Geist und stelle dir vor, es sei heller Tag. Oder setz dich an den Rand einer hohen Klippe oder eines tiefen Brunnens. Du wirst es nicht wagen zu schlafen! Wenn nichts funktioniert, dann schlaf einfach. Leg dich vorsichtig hin und versuche, gewahr zu sein, bis du einschläfst. Wenn du dann aufwachst, steh sofort auf. Schau nicht auf die Uhr und drehe dich nicht noch einmal um. Errichte Achtsamkeit von dem Moment an, an dem du erwachst. Wenn du dich jeden Tag schläfrig fühlst, versuche es damit, weniger zu essen. Überprüfe dich. Hör auf, sobald fünf weitere Löffel voll dich satt machen würden. Dann trinkst du Wasser, bis du dich gerade richtig satt fühlst. Geh und setz dich hin. Achte auf deine Schläfrigkeit und deinen Hunger. Du musst lernen, dein Essen auszubalancieren.

Wenn deine Praxis voran schreitet, wirst du dich auf natürliche Weise energetischer fühlen und weniger essen. Aber du musst dich korrigieren.

F: Warum müssen wir uns hier so oft verbeugen?

A: Das Verbeugen ist sehr wichtig. Es ist eine äußere Formalie, die Teil der Praxis ist. Diese Formalie sollte korrekt ausgeführt werden. Bringe die Stirn bis ganz auf den Boden. Die Ellbogen sollten in der Nähe der Knie sein, die Handflächen auf dem Boden, etwa zehn Zentimeter auseinander. Verbeuge dich langsam, sei achtsam auf den Körper. Es ist ein gutes Mittel gegen unsere Eitelkeit. Wir sollten uns oft verbeugen. Wenn du dich dreimal verbeugst, kannst du dich der Qualitäten des Buddha, des Dhamma und des Sangha vergegenwärtigen, das heißt, der Geistesqualitäten der Reinheit, des Strahlens und des Friedens. Also nutzen wir die äußere Formalie, um uns selbst zu trainieren. Körper und Geist werden harmonisch. Mach nicht den Fehler, zuzusehen, wie sich andere verbeugen. Wenn junge Novizen schlampig sind oder die alten Mönche achtlos scheinen, ist das nicht deine Sache. Manchmal sind Menschen schwer zu trainieren. Die einen lernen schnell, die anderen langsam. Das Beurteilen anderer verstärkt nur deinen Stolz. Beobachte dich stattdessen selbst. Verbeuge dich oft und beseitige deinen Stolz.

Diejenigen, die wirklich mit dem Dhamma harmonieren, gehen weit über die äußere Formalie hinaus. Alles, was sie tun, ist eine Art Verbeugung. Beim Gehen verbeugen sie sich, beim Essen, beim Stuhlgang verbeugen sie sich. Das liegt daran, dass sie über Selbstsüchtigkeit hinausgegangen sind.

F: Was ist das größte Problem Ihrer neuen Schüler?

A: Meinungen. Ansichten und Ideen über alles Mögliche: über sich selbst, über die Praxis, über die Lehren des Buddha. Viele von denen, die hierherkommen, haben einen hohen Rang in der Gesellschaft. Es handelt sich um wohlhabende Kaufleute und Hochschulabsolventen, um Lehrer und Regierungsbeamte. Ihr Geist ist voller Meinungen über die Dinge. Sie sind zu klug, um auf andere zu hören. Es ist wie mit Wasser in einer Tasse. Eine Tasse mit schmutzigem, abgestandenem Wasser ist nutzlos. Erst wenn

man das alte Wasser ausgeschüttet hat, kann man sie benutzen. Du musst deinen Geist von Meinungen befreien, dann wirst du sehen. Unsere Praxis geht über Klugheit und Dummheit hinaus. Wenn du denkst: „Ich bin klug, ich bin wohlhabend, ich bin wichtig, ich verstehe den Buddhismus komplett“, dann verdeckst du die Wahrheit von *anattā* oder Nicht-Selbst. Alles, was du siehst, ist das Selbst, „ich“, „mein“. Aber Buddhismus bedeutet, das Selbst loszulassen. Nichtsheit, Leere, *nibbāna*.

F: Sind Befleckungen wie Gier oder Hass nur illusorisch oder sind sie echt?

A: Sie sind beides. Die Befleckungen, die wir Lust oder Gier oder Hass oder Verblendung nennen, sind nur äußerliche Namen, Erscheinungen; so wie wir eine Schale groß, klein, schön oder was auch immer nennen. Das ist nicht die Realität. Es ist das Konzept, das wir aus dem Verlangen heraus entwickeln. Wenn wir eine große Schale wollen, nennen wir diese hier klein. Verlangen führt dazu, dass wir unterscheiden. Die Wahrheit ist jedoch nur das, was ist. Sieh es mal so: Bist du ein Mann? Du kannst „ja“ sagen. Das ist die Erscheinungsform der Dinge. Aber eigentlich bist du nur eine Kombination von Elementen oder ein Cluster sich ändernder Gruppen. Wenn der Geist frei ist, unterscheidet er nicht. Kein Groß und Klein, kein du und ich. Da ist nichts: *anattā*, sagen wir, oder Nicht-Selbst. Wirklich, am Ende gibt es weder *atta*\* noch *anattā*.

F: Könnten Sie ein wenig mehr über *kamma* sprechen?

A: *Kamma* ist Handlung. *Kamma* ist Ergreifen. Körper, Sprache und Geist machen alle *kamma*, wenn wir ergreifen. Wir bauen Gewohnheiten auf. Diese können uns in Zukunft leiden lassen. Das ist die Frucht unseres Ergreifens, unserer vergangenen Befleckung. Jede Anhaftung führt dazu, dass *kamma* entsteht. Angenommen, du warst ein Dieb, bevor du ein Mönch wurdest. Du hast gestohlen, andere unglücklich gemacht, deine Eltern unglücklich gemacht. Jetzt bist du ein Mönch, aber wenn du dich daran erinnerst, wie du andere unglücklich gemacht hast, fühlst du dich

\* *Atta*: Selbst, manchmal auch Seele.

auch heute noch schlecht und leidest. Denke daran, dass nicht nur der Körper, sondern auch Sprache und geistige Aktivität Bedingungen für zukünftige Ergebnisse schaffen können. Wenn du in der Vergangenheit einen Akt der Freundlichkeit vollbracht hast und dich heute daran erinnerst, bist du glücklich. Dieser glückliche Zustand des Geistes ist das Ergebnis von vergangenem *kamma*. Alle Dinge sind bedingt durch Ursachen – sowohl langfristig als auch, wenn man sie von Moment zu Moment betrachtet. Aber du brauchst dich nicht damit zu plagen, über die Vergangenheit, die Gegenwart oder die Zukunft nachzudenken. Beobachte bloß den Körper und den Geist. Du musst für dich selbst herausfinden, was *kamma* bedeutet. Achte auf deine Gedanken. Praktiziere und du wirst klar sehen. Achte jedoch darauf, dass du den anderen ihr *kamma* belässt. Ergreife nichts und beobachte andere nicht. Wenn ich Gift zu mir nehme, leide ich. Du musst es nicht mit mir teilen! Nimm das Gute, was dein Lehrer dir bietet. Dann kannst du friedvoll werden, dein Geist wird wie der deines Lehrers sein. Wenn du es untersuchst, wirst du es sehen. Auch wenn du es jetzt nicht verstehst, wenn du praktizierst, wird es klar werden. Du wirst es selbst erkennen. Dies bezeichnet man als das Praktizieren des Dhamma.

Als wir jung waren, haben uns unsere Eltern diszipliniert und wurden wütend. In Wirklichkeit wollten sie uns helfen. Du musst es langfristig sehen. Eltern und Lehrer kritisieren uns und wir ärgern uns. Später sehen wir, warum. Nach langer Praxis wirst du es erkennen. Diejenigen, die zu klug sind, gehen nach kurzer Zeit. Sie lernen es nie. Du musst deine Cleverness loswerden. Wenn du denkst, du seist besser als andere, wirst du nur klagen. Wie schade. Kein Grund zur Aufregung. Schau einfach hin.

F: Manchmal scheint es, dass ich meine Not und mein Leiden verstärkt habe, seit ich ein Mönch geworden bin?

A: Ich weiß, dass manche von euch einen Hintergrund von materiellem Komfort und äußerlicher Freiheit gehabt haben. Im Vergleich dazu führt ihr jetzt ein entsagendes Leben. Dann lasse ich euch in der Praxis oft stundenlang sitzen und warten. Essen und Klima sind anders als zu Hause. Aber jeder muss etwas davon durchmachen. Das ist das Leiden, das zum Ende des Leidens führt. So lernt man. Wenn ihr wütend werdet und

euch selbst bemitleidet, ist das eine großartige Gelegenheit, den Geist zu verstehen. Der Buddha nannte Befleckungen unsere Lehrer.

Alle meine Schüler sind wie meine Kinder. Ich habe nur Güte und ihr Wohlergehen im Sinn. Wenn es scheint, als lasse ich euch leiden, ist es zu eurem Besten. Ich weiß, dass manche von euch gut ausgebildet sind und über sehr viel Wissen verfügen. Menschen mit wenig Bildung und wenig weltlichem Wissen können leicht üben. Aber mit euch westlichen Menschen ist es so, als hättet ihr ein sehr großes Haus zu putzen. Wenn ihr es gereinigt habt, dann habt ihr viel Platz. Ihr könnt die Küche, die Bibliothek und das Wohnzimmer benutzen. Ihr müsst geduldig sein. Geduld und Ausdauer sind für unsere Praxis unerlässlich. Als ich ein junger Mönch war, hatte ich es nicht so schwer wie ihr. Ich kannte die Sprache und aß mein gewohntes Essen. Trotzdem verzweifelte ich an manchen Tagen. Ich wollte die Robe ablegen oder sogar Selbstmord begehen. Diese Art des Leidens entsteht aus falschen Ansichten. Wenn ihr jedoch die Wahrheit gesehen habt, seid ihr frei von Ansichten und Meinungen. Alles wird friedvoll.

F: Ich habe durch die Meditation sehr friedvolle Geisteszustände entwickelt. Was soll ich jetzt tun?

A: Das ist gut. Mach den Geist friedvoll und gesammelt. Benutze diese Sammlung, um Geist und Körper zu erforschen. Du solltest ihn auch beobachten, wenn er nicht friedvoll ist. Dann wirst du den wahren Frieden erkennen. Warum? Weil du die Vergänglichkeit sehen wirst. Auch der Frieden ist vergänglich. Wenn du an friedvollen Geisteszuständen anhaftest, wirst du leiden, wenn du sie nicht hast. Gib alles auf, sogar den Frieden.

F: Habe ich Sie sagen hören, Sie hätten Angst vor sehr fleißigen Schülern?

A: Ja, das ist leider richtig. Ich befürchte, sie sind zu ernsthaft. Sie versuchen es zu sehr, aber ohne Weisheit. Sie treiben sich in unnötiges Leiden hinein. Manche von euch sind entschlossen, erleuchtet zu werden. Man beißt die Zähne zusammen und kämpft die ganze Zeit. Das ist zu viel verlangt. Die Menschen sind alle gleich. Sie kennen die Natur der Dinge nicht (*sankhāra*). Alle Gestaltungen, geistige und körperliche, sind vergänglich.

Beobachte sie einfach und klammere dich nicht daran. Andere denken, sie hätten erkannt. Sie kritisieren, sie beobachten, sie beurteilen. Das ist in Ordnung. Überlass ihnen ihre Meinung. Aber dieses Unterscheiden ist gefährlich. Es ist wie eine Straße mit einer scharfen Kurve. Wenn wir denken, dass andere schlechter oder besser oder gleich sind wie wir, fliegen wir aus der Kurve. Wenn wir unterscheiden, dann leiden wir nur.

*F:* Ich meditiere seit vielen Jahren. Mein Geist ist unter fast allen Umständen offen und friedvoll. Nun möchte ich versuchen, etwas zurückzugehen und tiefe Stadien der Sammlung oder der geistigen Vertiefung zu üben.

*A:* Das ist in Ordnung. Es ist eine förderliche mentale Übung. Wenn du Weisheit hast, wirst du nicht an gesammelten Geisteszuständen anhaften. Es ist das Gleiche, wie wenn man lange sitzen will. Das ist in Ordnung für das Training, aber in Wirklichkeit hängt die Praxis nicht von der Körperhaltung ab. Es geht darum, den Geist direkt zu beobachten. Das ist Weisheit. Wenn du den Geist untersucht und verstanden hast, dann besitzt du die Weisheit, die Grenzen der Sammlung oder der Bücher zu erkennen. Wenn du das Nicht-Anhaften geübt und verstanden hast, dann kannst du zu den Büchern zurückkehren. Sie sind dann wie ein süßes Dessert. Sie können dir helfen, zu lehren. Oder du kannst zurückgehen und die Vertiefungen üben. Du hast dann die Weisheit, zu erkennen, dich an nichts festzuhalten.

*F:* Würden Sie die Hauptpunkte unserer Diskussion zusammenfassen?

*A:* Du musst dich selbst untersuchen. Erkenne, wer du bist. Erkenne deinen Körper und Geist, einfach durch Beobachten. Im Sitzen, während des Schlafens und Essens, erkenne deine Grenzen. Benutze Weisheit. Die Praxis bedeutet nicht, zu versuchen, etwas zu erreichen. Sei nur achtsam auf alles, was ist. Unsere ganze Meditation besteht daraus, direkt auf den Geist zu schauen. Du wirst Leiden sehen, seine Ursache und sein Ende. Aber du musst Geduld haben, viel Geduld und Ausdauer. Nach und nach wirst du lernen. Der Buddha lehrte seine Schüler, mindestens fünf Jahre bei ihren Lehrern zu bleiben. Du musst die Werte des Gebens, der Geduld und der Hingabe lernen.



Übe nicht zu streng. Verheddere dich nicht in äußerer Form. Andere zu beobachten ist eine schlechte Praxis. Sei einfach natürlich und sieh dir das an. Unsere Mönchsdisziplin und die monastischen Regeln sind sehr wichtig. Sie schaffen eine einfache und harmonische Umgebung. Nutze sie gut. Aber denk daran, die Essenz der Mönchsdisziplin besteht darin, Absichten zu beobachten und den Geist zu untersuchen. Du musst Weisheit haben. Unterscheide nicht. Würdest du dich über einen kleinen Baum im Wald aufregen, weil er nicht so groß und gerade ist wie manch andere Bäume? Das ist doch albern. Beurteile andere Menschen nicht. Es gibt sie in allen Varianten. Belaste dich nicht damit, sie alle ändern zu wollen.

Also, sei geduldig. Praktiziere Ethik. Lebe einfach und sei natürlich. Beobachte den Geist. Das ist unsere Praxis. Sie wird dich zu Selbstlosigkeit führen, zum inneren Frieden.



## 25.

---

### Stetige Praxis

WAT WANA POTIYAHN\* ist sicherlich sehr friedvoll, aber das bedeutet nichts, wenn unser Geist nicht ruhig ist. Alle Orte sind friedvoll. Wenn manche uns mehr ablenken als andere, liegt das an unserem Geist. Ein ruhiger Ort kann uns jedoch helfen, selbst ruhig zu werden, indem er uns die Möglichkeit gibt, zu trainieren und so mit seiner Ruhe zu harmonisieren.

Ihr solltet bedenken, dass die Praxis schwierig ist. Andere Dinge zu trainieren ist nicht so schwierig, der menschliche Geist jedoch ist schwer zu trainieren. Der Buddha trainierte seinen Geist. Der Geist ist das Wichtigste. Alles in diesem Körper-Geist-System kommt im Geist zusammen. Die Augen und Ohren, die Nase, die Zunge und der Körper empfangen Empfindungen und senden sie in den Geist, der die Aufsicht über alle anderen Sinnesorgane hat. Deshalb ist es wichtig, den Geist zu trainieren. Wenn der Geist gut trainiert ist, kommen alle Probleme zu einem Ende. Wenn noch Probleme auftauchen, liegt das daran, dass der Geist noch zweifelt, noch nicht in Übereinstimmung mit der Wahrheit erkennt. Deshalb gibt es Probleme.

Macht euch klar, dass ihr alle, wie ihr hier seid, in vollem Umfang auf das Praktizieren des Dhamma vorbereitet seid. Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend, die Werkzeuge, die ihr zum Üben benötigt, stehen euch zur Verfügung, wo auch immer ihr seid. Sie sind da, genau wie der Dhamma.

\* Eines der Zweigklöster des Hauptklosters von Ajahn Chah, Wat Pah Pong.

Der Dhamma ist überall im Überfluss vorhanden. Genau hier, zu Lande oder zu Wasser, wo auch immer, der Dhamma ist immer da. Der Dhamma ist perfekt und vollständig, aber unsere Praxis ist noch nicht vollständig.

Der vollkommen erwachte Buddha lehrte ein Mittel, mit dem wir alle diesen Dhamma praktizieren und kennenlernen können. Es ist keine große Sache, nur eine kleine, aber sie trifft zu. Schaut euch zum Beispiel Haare an. Wenn wir nur eine einzige Haarsträhne kennen, dann kennen wir jede Haarsträhne, sowohl unsere eigenen als auch die von anderen. Wir erkennen, dass sie alle einfach nur „Haare“ sind. Indem wir eine Haarsträhne kennen, kennen wir sie alle.

Oder betrachtet Menschen. Wenn wir die wahre Natur der Gegebenheiten in uns selbst sehen, dann kennen wir auch alle anderen Menschen auf der Welt, denn alle Menschen sind gleich. Der Dhamma ist so. Es ist eine kleine Sache und doch ist sie groß. Das heißt, die Wahrheit einer Gegebenheit zu sehen, bedeutet, die Wahrheit aller zu sehen. Wenn wir die Wahrheit kennen, wie sie ist, kommen alle Probleme zu einem Ende.

Dennoch ist das Training schwierig. Warum? Es ist schwierig wegen des Verlangens, wegen *taṇhā*. Wenn ihr nicht praktizieren „wollt“, dann tut ihr es nicht. Aber wenn ihr aus Begehren übt, seht ihr den Dhamma nicht. Denkt bitte alle darüber nach. Wenn ihr nicht praktizieren wollt, könnt ihr auch nicht praktizieren. Ihr müsst zuerst üben **wollen**, um die Praxis dann tatsächlich auszuüben. So oder so, ob ihr vorwärts oder rückwärts geht, ihr trefft auf Begehren. Deshalb haben schon vor langer Zeit die Praktizierenden gesagt, dass diese Praxis etwas extrem schwieriges ist.

Ihr seht den Dhamma nicht aufgrund von Verlangen. Manchmal ist das Verlangen sehr groß, ihr wollt den Dhamma sofort sehen, aber der Dhamma ist noch nicht euer Geist – euer Geist ist noch nicht Dhamma. Es ist nicht so, dass das, was ihr schätzt, Dhamma ist und das, was ihr nicht schätzt, nicht. So läuft es nicht.

Eigentlich ist unser Geist einfach eine Gegebenheit der Natur, wie ein Baum im Wald. Wenn ihr ein Brett oder einen Balken benötigt, stammt es von einem Baum, aber ein Baum bleibt immer noch ein Baum. Er ist noch kein Brett oder Balken. Bevor er wirklich von Nutzen für uns ist,

müssen wir ihn in Bretter oder Balken zersägen. Es ist derselbe Baum, aber er wird in etwas anderes verwandelt. Im Grunde genommen ist es nur ein Baum, eine Gegebenheit der Natur. Wenn man jedoch Bauholz braucht, ist er in seinem Rohzustand noch nicht sehr nützlich. Unser Geist ist auch so. Er ist eine Gegebenheit der Natur. Als solche nimmt er Gedanken wahr, unterscheidet in schön und hässlich und so weiter.

Unser Geist muss zusätzlich geschult werden. Wir können ihn nicht einfach so lassen. Er ist eine Gegebenheit der Natur! Trainiert ihn, um ihn als solche zu erkennen. Verbessert die Natur, damit sie unseren Bedürfnissen entspricht, nämlich dem Dhamma. Dhamma ist etwas, das praktiziert und nach innen gebracht werden muss.

Wenn ihr nicht praktiziert, erkennt ihr nichts. Offen gesagt, ihr erkennt den Dhamma nicht einfach nur durch Lesen oder Studieren. Oder wenn ihr ihn erkennt, ist eure Erkenntnis noch voller Mängel. Schaut euch zum Beispiel diesen Spucknapf hier an. Jeder weiß, es ist ein Spucknapf, aber kaum einer kennt den Spucknapf wirklich. Warum nicht? Wenn ich diesen Spucknapf einen Kochtopf nennen würde, was würdet ihr sagen? Angenommen, jedes Mal, wenn ich ihn bräuchte, würde ich sagen: „Bitte bringt mir den Kochtopf hier herüber!“ Ihr wärt ziemlich verwirrt. Warum ist das so? Weil ihr den Spucknapf nicht vollständig kennt. Sonst gäbe es das Problem nicht. Ihr würdet einfach dieses Objekt nehmen und mir bringen, denn eigentlich gibt es keinen Spucknapf. Habt ihr das verstanden? Es ist ein Spucknapf nur aufgrund von Konvention. Diese Konvention wird überall akzeptiert, also ist es ein Spucknapf. Aber es gibt keinen wirklichen „Spucknapf“. Wenn jemand ihn „Kochtopf“ nennen will, ist er ein Kochtopf. Wir können ihn nach Belieben benennen. Das nennt man „Konzept“. Wenn wir den Spucknapf vollständig kennen, dann haben wir kein Problem damit, wenn jemand ihn als Kochtopf bezeichnet. Wie auch immer andere ihn nennen mögen, wir sind gelassen, denn wir sind nicht blind für seine wahre Natur. Wir kennen Dhamma.

Nun zurück zu uns selbst. Angenommen, jemand würde euch zum Beispiel beschimpfen: „Du bist verrückt!“, oder „Du bist dumm!“ Auch wenn es nicht wahr wäre, würdet ihr euch nicht gut damit fühlen. Alles wird schwierig wegen unserer Ambitionen, Dinge zu haben und zu erreichen.

Wegen dieser Wünsche, etwas zu bekommen und etwas zu sein, und weil wir die Dinge nicht der Wahrheit entsprechend erkennen, sind wir nicht zufrieden. Wenn wir den Dhamma kennen, zum Dhamma erwacht sind, dann verschwinden Gier, Hass und Verblendung. Wenn wir verstehen, wie die Dinge sind, gibt es keinen Ort, wo sie bleiben könnten.

Warum ist die Praxis so schwierig und anstrengend? Wegen der Wünsche. Sobald wir uns hinsetzen, um zu meditieren, wollen wir friedvoll werden. Wenn wir keinen Frieden finden wollten, würden wir nicht sitzen, nicht üben. Sobald wir uns hinsetzen, wollen wir, dass der Frieden genau dort ist. Aber wenn wir wollen, dass der Geist ruhig ist, sorgt das für Verwirrung, und wir fühlen uns unruhig. So ist das. Und so sagt der Buddha: „Sprecht nicht aus Begehren, sitzt nicht aus Begehren, geht nicht aus Begehren. Was auch immer ihr tut, macht es nicht mit Begehren.“ Begehren bedeutet wollen. Wenn ihr etwas nicht tun wollt, werdet ihr es auch nicht tun. Wenn unsere Praxis diesen Punkt erreicht, können wir uns ziemlich entmutigt fühlen. Wie können wir üben? Sobald wir uns hinsetzen, ist Begehren im Geist.

Aus diesem Grund sind Körper und Geist schwer zu beobachten. Wenn sie weder das Selbst sind noch dem Selbst gehören, wem gehören sie dann? Da es schwierig ist, diese Dinge zu klären, müssen wir uns auf Weisheit verlassen. Der Buddha sagt, dass wir mit „Loslassen“ praktizieren müssen. Aber wenn wir loslassen, dann üben wir doch einfach nicht, oder? Weil wir eben losgelassen haben.

Angenommen, wir würden ein paar Kokosnüsse auf dem Markt kaufen, und jemand fragt uns:

„Was machst du mit diesen Kokosnüssen?“

„Ich will sie essen.“

„Isst du auch die Schalen?“

„Nein.“

„Ich glaube dir nicht. Wenn du die Schalen nicht essen willst, warum hast du sie dann ebenfalls gekauft?“

Nun, was sagt ihr dazu? Wie wollt ihr diese Frage beantworten? Wir üben mit Begehren. Ohne den Wunsch, zu praktizieren, würden wir es nicht tun. Praxis mit Verlangen ist *taṇhā*. Es so zu betrachten, kann zu Weisheit führen, wisst ihr. Nehmen wir das Beispiel dieser Kokosnüsse: Isst du auch die Schalen? Natürlich nicht. Warum nimmst du sie dann? Weil die Zeit noch nicht gekommen ist, sie wegzuerwerfen. Als Verpackung für die Kokosnüsse sind sie nützlich. Es ist kein Problem, wenn ihr nach dem Verzehr der Kokosnüsse die Schalen wegwerft.

Mit unserer Praxis ist es genauso. Der Buddha sagte: „Handelt nicht aus Begehren, spricht nicht aus Begehren, esst nicht mit Begehren.“ Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen, was auch immer, macht es nicht aus Begehren. Das bedeutet, alles mit innerem Abstand zu tun. Es ist wie der Kauf der Kokosnüsse auf dem Markt. Wir werden die Schalen nicht essen, aber es ist noch nicht an der Zeit, sie wegzuerwerfen. Erst einmal behalten wir sie.

So ist die Praxis. Konzept (*sammuti*)\* und Transzendenz (*vimutti*)\*\* sind koexistent, genau wie eine Kokosnuss. Das Fleisch, die Hülse und die Schale sind alle zusammen vorhanden. Wenn wir eine Kokosnuss kaufen, kaufen wir das ganze Ding. Wenn uns jemand vorwirft, dass wir Kokosnussschalen essen, ist das seine Sache, wir wissen, was wir tun.

Weisheit ist etwas, das jeder von uns für sich selbst findet. Um sie zu sehen, dürfen wir weder zu schnell noch zu langsam gehen. Was sollen wir also tun? Geht dorthin, wo es weder schnell noch langsam ist. Schnell oder langsam zu sein ist beides nicht der richtige Weg.

Aber wir sind alle ungeduldig und haben es eilig. Sobald wir anfangen, wollen wir auch schon fertig sein, wir wollen nicht abgehängt werden. Wir wollen erfolgreich sein. Wenn es darum geht, ihren Geist auf die Meditation zu fixieren, gehen manche zu weit. Sie entzünden Räucherstäbchen, werfen sich auf die Knie und geloben feierlich: „Solange dieses Räucherstäbchen noch nicht vollständig abgebrannt ist, werde ich mich nicht erheben, auch wenn ich zusammenbreche oder sterbe, egal was passiert, ich werde beim Sitzen sterben.“ Nachdem sie ihr Gelöbnis

\* *Sammuti*: Konventionelle Realität, Konvention, relative Wahrheit.

\*\* *Vimutti*: Befreiung, Freiheit von den Gestaltungen und Konventionen des Geistes.

abgelegt haben, beginnen sie mit der Sitzmeditation. Sobald sie anfangen zu sitzen, kommen Māras Heerscharen von allen Seiten auf sie zugestürmt. Sie haben nur einen Moment gegessen und denken, das Stäbchen müsse schon abgebrannt sein. Dann öffnen sie die Augen für einen verstohlenen Blick: „Oh, es dauert noch eine Ewigkeit!“

Sie beißen ihre Zähne zusammen und setzen sich noch einmal hin, fühlen sich heiß, nervös, aufgeregt und verwirrt. Wenn sie nicht mehr können, denken sie: „Es **muss** jetzt fertig sein.“ Und sie werfen nochmal einen Blick darauf. „Nein, nein! Es ist noch nicht mal halb geschafft!“

Zwei- oder dreimal geht es so und das Stäbchen ist immer noch nicht abgebrannt, also geben sie einfach auf, packen ein und hassen sich selbst. „Ich bin so dumm, es ist hoffnungslos!“ Sie sitzen da, hassen sich selbst und fühlen sich als hoffnungsloser Fall. Das führt nur zu Frustration und Hindernissen. Speziell handelt es sich um das Hindernis der Aversion. Sie können andere nicht verantwortlich machen, also geben sie sich selbst die Schuld. Und warum ist das so? Nur deshalb, weil sie etwas wollen.

Eigentlich muss man das alles nicht durchgehen. Sammlung bedeutet, sich losgelöst zu sammeln, nicht, sich einen Knoten in den Geist zu machen. Aber vielleicht lesen wir die Schriften über das Leben des Buddha, wie er unter dem Bodhi-Baum saß und folgendes beschloss:

„Solange ich das Höchste Erwachen noch nicht erreicht habe, werde ich diesen Platz nicht verlassen, selbst dann nicht, wenn mein Blut eintrocknet.“

Wenn ihr das in den Büchern lest, wollt ihr es vielleicht selbst ausprobieren. Ihr wollt es machen wie der Buddha. Aber ihr habt nicht daran gedacht, dass ihr nur ein kleines Auto habt. Das Fahrzeug des Buddha war wirklich groß, er konnte alles in einem Zug schaffen. Ihr mit eurem winzigen, kleinem Automobil, wie wollt ihr das alles auf einmal schaffen? Das ist eine ganz andere Geschichte.

Warum denken wir so? Weil wir zu extrem sind, manchmal gehen wir zu tief, manchmal zu hoch. Der Punkt des Gleichgewichts ist so schwer zu finden.



Jetzt spreche ich nur aus Erfahrung. Früher lief meine Praxis genauso. Es war Praktizieren, um über das Wollen hinauszukommen. Wenn wir nicht wollen, wie können wir dann üben? Hier saß ich fest. Aber mit Wollen zu üben, ist Leiden. Ich wusste nicht, was ich tun sollte, ich war perplex. Dann wurde mir klar, dass stetige Praxis das Wichtigste ist. Man muss beständig üben. Man nennt es die Praxis, die „in allen Haltungen einheitlich“ ist. Macht die Praxis immer feiner, lasst sie nicht in einem Desaster enden. Die Praxis ist eine Sache, das Desaster eine andere.\* Die meisten Menschen schaffen sich in der Regel ein Desaster. Wenn sie sich faul fühlen, machen sie sich nicht die Mühe zu praktizieren, sie üben nur, wenn sie sich energetisch fühlen. So war ich früher auch.

Fragt euch alle also jetzt, ist das richtig? Zu praktizieren, wenn ihr Lust dazu habt und nicht zu üben, wenn nicht: Steht das im Einklang mit dem Dhamma? Ist das gradlinig? Passt das zur Lehre? Nein – denn gerade das macht die Praxis unbeständig.

Ob ihr Lust dazu habt oder nicht, ihr solltet trotzdem praktizieren: So hat es der Buddha gelehrt. Die meisten Leute warten, bis sie in Stimmung sind, bevor sie praktizieren; und wenn sie sich nicht danach fühlen, machen sie sich nicht die Mühe. Mehr tun sie nicht. Das nennt man ein „Desaster“, es ist keine Praxis. In der wahren Praxis übt ihr einfach. Egal ob ihr glücklich oder deprimiert seid, ob es einfach oder schwierig ist, heiß oder kalt, ihr praktiziert. So geradlinig ist das. In der wirklichen Praxis, ob ihr nun steht, geht, sitzt oder liegt, müsst ihr die Absicht haben, stetig zu üben und eure *sati* in allen Körperhaltungen aufrecht zu halten.

Auf den ersten Blick scheint es, als ob man so lange stehen sollte, wie man geht; so lange gehen sollte, wie man sitzt; so lange sitzen sollte, wie man liegt. Ich habe es versucht, aber es hat nicht funktioniert. Wenn ein Meditierender sein Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen gleichmäßig aufteilen würde, wie viele Tage könnte er das durchhalten? Fünf Minuten stehen, fünf Minuten sitzen, fünf Minuten liegen. Ich konnte es nicht sehr lange durchführen. Also dachte ich noch einmal darüber nach. „Was soll das alles bedeuten? So können Menschen auf dieser Welt nicht praktizieren!“

\* Ein Wortspiel, das in der Übersetzung verloren gegangen ist.

Dann wurde es mir klar: „Oh, das ist falsch, es kann nicht richtig sein, weil es unmöglich ist. Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen ... alles gleichmäßig machen. Es ist unmöglich, die Haltungen so konsistent einzunehmen, wie die Bücher es erklären.“

Aber etwas anderes ist möglich: Betrachtet den Geist, nur den Geist. *Sati*, Vergegenwärtigung, *sampajañña*, Selbstgewahrsein und *paññā*, Rundum-Weisheit zu haben, das kann man tun. Das ist etwas, das es wirklich wert ist, zu praktizieren. Es bedeutet, dass wir im Stehen *sati* haben, im Gehen, im Sitzen und im Liegen – durchgängig. Das ist möglich. Wir sind gewahr, während wir stehen, gehen, sitzen oder liegen – in allen Haltungen.

So trainiert, vergegenwärtigt sich der Geist ständig *Buddho, Buddho, Buddho ...*, was Erkenntnis bedeutet. Und was wird erkannt? Man erkennt jederzeit, was richtig und was falsch ist. Ja, das ist möglich. Hier geht es um die eigentliche Praxis. Das heißt im Stehen, Gehen, Sitzen oder im Liegen ist *sati* immer vorhanden.

Dann solltet ihr verstehen, was aufzugeben ist und was zu kultivieren ist. Ihr kennt das Glück, ihr kennt das Unglück. Wenn ihr Glück und Unglück erkennt, lässt euer Geist sich dort nieder, wo Freiheit von Glück und Unglück herrscht. Glück ist der wackelige Weg, *kāmasukhallikānuyogo*. Unglück ist der angespannte Weg, *attakilamathānuyogo*.<sup>\*</sup> Wenn wir diese beiden Extreme kennen, ziehen wir den Geist zurück. Wir wissen es, wenn er sich zum Glück oder zum Unglück neigt, und dann ziehen wir ihn zurück, wir erlauben ihm nicht, sich dorthin zu beugen. Wir haben diese Art des Gewahrseins, wir halten uns an den einen Weg, den einen Dhamma. Und wir halten uns an das Gewahrsein und erlauben dem Geist nicht, seinen Neigungen zu folgen.

Aber in eurer Praxis ist das anders, oder? Ihr folgt euren Neigungen. Es ist leicht, seinen Neigungen zu folgen, nicht wahr? Aber das ist die Leichtigkeit, die Leiden verursacht, wie bei jemandem, der sich nicht die

<sup>\*</sup> Dies sind die beiden Extreme, die der Buddha in seiner ersten Rede dargelegt hat. Normalerweise werden sie als „Schwelgen im Sinnengenuss“ und „Selbstkasteiung“ bezeichnet.

Mühe macht, zu arbeiten. Er nimmt es locker, aber wenn es ums Essen geht, hat er nichts. So ist das.

Ich habe in der Vergangenheit mit vielen Aspekten der Lehre des Buddha gekämpft, aber ich konnte ihn nicht wirklich bezwingen. Heutzutage akzeptiere ich seine Lehren. Ich akzeptiere, dass sie genau zutreffen, also benutze ich sie dazu, sowohl mich selbst als auch andere zu trainieren.

Die wichtige Praxis ist *paṭipadā*. Was ist *paṭipadā*? Es sind einfach alle unsere verschiedenen Aktivitäten: Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen und alles andere. Das ist *paṭipadā* des Körpers. Und nun zur *paṭipadā* des Geistes: Wie oft habt ihr euch im Laufe des Tages schlecht gefühlt? Wie oft habt ihr euch gut gefühlt? Gab es irgendwelche bemerkenswerten Gefühle? So müssen wir uns selbst kennen. Nachdem wir diese Gefühle gesehen haben, können wir loslassen? Was immer wir noch nicht loslassen können, damit müssen wir arbeiten. Wenn wir sehen, dass wir ein bestimmtes Gefühl noch nicht loslassen können, müssen wir es uns vornehmen und mit Weisheit untersuchen. Durchdenkt es gründlich. Arbeitet damit. Das ist Praxis. Wenn ihr euch zum Beispiel enthusiastisch fühlt, dann praktiziert, und wenn ihr euch faul fühlt, dann versucht, weiterzumachen. Wenn es nicht mit „voller Kraft“ geht, dann wenigstens mit halber. Verschwendet nicht einfach den Tag damit, faul zu sein und nicht zu praktizieren. So etwas wird übel enden, es ist nicht die Art und Weise eines Praktizierenden.

Ein paar Leute haben mir gesagt:

„Oh, dieses Jahr war ich wirklich in einer schlechten Verfassung.“

„Wieso das?“

„Ich war das ganze Jahr über krank. Ich konnte überhaupt nicht üben.“

Oh! Wenn sie nicht praktizieren, wenn der Tod nahe ist, wann dann? Glaubt ihr, sie praktizieren, wenn es ihnen gut geht? Nein, dann verlieren sie sich nur in Glücksgefühlen. Wenn sie leiden, praktizieren sie auch nicht, sie verlieren sich im Leiden. Ich weiß nicht, wann die Leute daran denken wollen, zu üben? Sie können nur sehen, dass sie krank sind, Schmerzen haben, fast am Fieber sterben – so ist es richtig, fahr

schweres Geschütz auf, denn dort ist die Praxis. Wenn die Menschen sich glücklich fühlen, steigt es ihnen einfach zu Kopfe und sie werden eitel und eingebildet.

Wir müssen unsere Praxis kultivieren. Das bedeutet, dass ihr, egal ob ihr glücklich oder unglücklich seid, gleichermaßen praktizieren müsst. Wenn ihr euch gut fühlt, solltet ihr euch üben, und wenn ihr euch krank fühlt, solltet ihr euch auch üben. Manche denken: „In diesem Jahr konnte ich überhaupt nicht praktizieren, ich war die ganze Zeit krank.“ Wenn es diesen Leuten gut geht, laufen sie nur herum und singen Lieder. Das ist falsches Denken, kein richtiges. Deshalb haben die Praktizierenden der Vergangenheit alle die stetige Schulung des Herzens beibehalten. Wenn die Dinge schief laufen, belasst sie einfach beim Körper, nicht im Geist.

Es gab eine Zeit in meiner Praxis, etwa fünf Jahre nachdem ich angefangen hatte, da spürte ich, dass das Zusammenleben mit anderen ein Hindernis war. Ich saß in meiner *kuṭī* und versuchte zu meditieren, aber immer wieder kamen Leute zu einem Gespräch vorbei und störten mich. Ich lief weg, um allein zu leben. Ich dachte, ich könnte nicht üben, als mich jene Leute belästigten. Weil ich die Nase voll hatte, ging ich in ein kleines, verlassenes Kloster im Wald, nahe einem kleinen Dorf. Ich blieb dort allein und sprach mit niemandem, weil es sonst niemanden gab, mit dem ich sprechen konnte.

Nachdem ich etwa zwei Wochen dort gewesen war, kam ein Gedanke auf: „Hm ... es wäre gut, einen Novizen oder *pah-kaō\** bei mir zu haben. Er könnte mir bei ein paar kleinen Sachen helfen.“ Ich wusste, es würde kommen, und tatsächlich, da war es!

„He! Du bist mir einer! Du sagst, du hast genug von deinen Freunden, von deinen Mitmönchen und Novizen, und jetzt willst du einen Novizen haben. Was ist das denn?“

„Doch, ich will einen guten Novizen.“

„Wo sind all die guten Leute, kannst du welche finden? Wo findest du einen guten Menschen? Im ganzen Kloster gab es nur Nichts-

\*Thai für *anāgārika*, einen Postulanten, der die acht ethischen Grundsätze befolgt.

nutze. Du musst der einzige gute Mensch gewesen sein, da du auf diese Art weggelaufen bist!“

Ihr müsst es so weiterverfolgen, den Spuren eurer Gedanken so nachgehen, bis ihr seht.

„Hm. Das ist das Wichtige. Wo ist ein guter Mensch zu finden?“

Es gibt keine guten Menschen, ihr müsst den guten Menschen in euch selbst finden. Wenn ihr in euch selbst gut seid, dann wird es gut sein, wohin auch immer ihr geht. Und wenn andere euch kritisieren oder loben, seid ihr immer noch gut. Wenn ihr nicht gut seid, dann ärgert ihr euch, wenn andere euch kritisieren, und wenn sie euch loben, dann seid ihr zufrieden.

Damals habe ich das reflektiert und es von jenem Tag an bis heute für wahr befunden: Man muss Gutes im Inneren finden. Sobald ich das sah, verschwand das Gefühl, weglaufen zu wollen. Wenn ich später wieder diesen Wunsch verspürte, ließ ich ihn los. Wann immer er auftauchte, war ich mir dessen bewusst und hielt mein Gewahrsein dafür aufrecht. So hatte ich ein solides Fundament. Wo immer ich lebte, ob die Menschen mich verurteilten oder was auch immer, ich machte mir klar, dass es nicht darum geht, ob **sie** gut oder schlecht sind. Wir müssen Gut und Böse in uns selbst sehen. Wie andere Menschen sind, das ist ihre Sache.

Denkt nicht: „Oh, heute ist es zu heiß“ oder „Heute ist es zu kalt“ oder „Heute ist es ...“. Wie auch immer der Tag aussieht, so ist er einfach. Wirklich, ihr gebt dem Wetter einfach die Schuld für eure eigene Faulheit. Wir müssen den Dhamma in uns selbst sehen, denn dort gibt es eine Art von Frieden, die sicherer ist.

Für euch alle, die ihr hierhergekommen seid, um zu praktizieren, wird sich vieles einstellen, auch wenn ihr nur für ein paar Tage hier seid. Viele Dinge können entstehen, die euch nicht einmal bewusst sind. Es wird richtiges Denken geben und falsches – viele, viele Dinge werden auftauchen. Also sage ich, dass diese Praxis schwierig ist.

Obwohl manche von euch vielleicht etwas Frieden erfahren, wenn ihr meditiert, dann übereilt euch nicht damit, euch selbst zu gratulieren.

Ebenso, wenn Verwirrung entsteht, dann beschuldigt euch nicht selbst. Wenn die Dinge gut zu sein scheinen, erfreut euch nicht an ihnen, und wenn sie nicht gut sind, lehnt sie nicht ab. Schaut euch einfach alles an, schaut euch an, was ihr habt. Schaut einfach hin, urteilt nicht. Wenn es gut ist, haltet es nicht fest; wenn es schlecht ist, klammert euch nicht daran. Gut und Böse können beide beißen, also haltet euch nicht an ihnen fest.

Die Praxis besteht einfach darin, sich hinzusetzen, dazubleiben und alles zu beobachten. Gute und schlechte Stimmungen kommen und gehen, gemäß ihrer Natur. Ihr dürft euren Geist weder nur loben noch ihn nur verurteilen. Ihr solltet stattdessen den richtigen Zeitpunkt für diese Dinge erkennen. Wenn es Zeit für Glückwünsche ist, gratuliert ihm, aber nur ein wenig, übertreibt es nicht. Genau wie beim Unterrichten eines Kindes, manchmal muss man ihm einen kleinen Klaps geben. In unserer Praxis müssen wir uns vielleicht manchmal selbst bestrafen, aber nicht die ganze Zeit. Wenn ihr euch die ganze Zeit selbst bestraft, gebt ihr nach einer Weile einfach auf. Aber ihr könnt euch auch nicht die ganze Zeit amüsieren oder es locker angehen lassen. Das ist nicht die Art und Weise, wie man übt. Wir praktizieren gemäß dem Mittleren Weg. Und was bedeutet das? Dieser Mittlere Weg ist schwer zu beschreiten, man kann sich nicht auf seine Stimmungen und Wünsche verlassen.

Denkt nicht, nur das Sitzen mit geschlossenen Augen sei die Praxis. Wenn doch, dann ändert schnell euer Denken! Stetige Praxis ist das Aufrechterhalten der Praxis im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen. Wenn ihr aus der Sitzmeditation kommt, reflektiert, dass ihr einfach nur eure Haltung ändert. Es so anzusehen, wird euch Frieden bringen. Wo auch immer ihr seid, nehmt ihr stetig diese Haltung der Praxis ein und ihr habt ein stetiges Gewahrsein eurer selbst.

Manche von euch schwelgen einfach nur in ihren Stimmungen und verbringen den ganzen Tag damit, den Geist umherschweifen zu lassen, wohin er will. Am nächsten Abend in der Sitzmeditation werdet ihr feststellen, dass ihr einzig und allein eine Art „Rücklauf“ des ziellosen Denkens des Tages erlebt. Es mangelt an einer Grundlage für Geistesruhe, weil ihr euch den ganzen Tag nicht darum gekümmert habt. Wenn ihr so praktiziert, wird euer Geist sich allmählich immer weiter von der Praxis

entfernen. Wenn ich manche meiner Schüler frage: „Wie läuft deine Meditation?“, dann antworten sie: „Oh, jetzt ist alles weg.“ Seht ihr? Sie können es für ein oder zwei Monate aufrechterhalten, aber in ein oder zwei Jahren ist alles vorbei.

Warum ist das so? Es liegt daran, dass sie diesen wichtigen Punkt nicht in ihre Praxis umsetzen. Wenn sie mit dem Sitzen fertig sind, lassen sie ihren *samādhi* los. Sie verbringen immer weniger Zeit mit der Meditation, bis sie schließlich einen Punkt erreichen, wo sie schon fertig sein wollen, ehe sie überhaupt richtig angefangen haben. Irgendwann meditieren sie gar nicht mehr. So ist es auch mit dem Verneigen vor dem Bildnis des Buddha. Zuerst bemühen sie sich, sich jede Nacht vor dem Schlafengehen zu verbeugen, aber nach einer Weile beginnt der Geist zu streunen. Bald machen sie sich überhaupt nicht mehr die Mühe, sie nicken nur noch, bis schließlich nichts mehr da ist. Sie werfen die Praxis komplett weg.

Versteht deshalb die Bedeutung von *sati* und übt stetig. Richtige Praxis ist eine stetige Praxis. Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend, man muss die Praxis fortsetzen. Das bedeutet, dass die Praxis, die Meditation, im Geist und nicht im Körper stattfindet. Wenn unser Geist eifrig ist, gewissenhaft und hingebungsvoll, ist Gewahrsein da. Der Geist ist das Wichtige. Der Geist ist der, der alles überwacht, was wir tun.

Wenn wir richtig verstehen, praktizieren wir richtig. Wenn wir richtig praktizieren, gehen wir nicht in die Irre. Auch wenn wir nur wenig tun, ist das immer noch in Ordnung. Wenn ihr eure Sitzmeditation verlasst, dann erinnert euch daran, dass ihr die Meditation nicht abbrecht, sondern einfach nur die Haltung ändert. Euer Geist ist immer noch gesammelt. Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend, ihr habt *sati*. Mit dieser Art von Gewahrsein könnt ihr eure innere Praxis beibehalten. Am Abend, wenn ihr wieder sitzt, geht die Praxis ohne Unterbrechung weiter. Eure Anstrengung ist durchgängig, sodass der Geist Ruhe erlangen kann.

Dies wird als stetige Praxis bezeichnet. Ob wir nun reden oder uns anderen Dingen widmen, wir sollten versuchen, die Praxis kontinuierlich zu betreiben. Wenn unser Geist ständig Vergegenwärtigung und Selbstgewahrsein hat, wird sich unsere Praxis ganz natürlich entwickeln, sie wird allmählich

zusammenkommen. Der Geist findet Frieden, denn er erkennt, was richtig und was falsch ist. Er sieht, was in uns geschieht und verwirklicht den Frieden.

Wenn wir *sīla* oder *samādhi* entwickeln wollen, brauchen wir zunächst *paññā*. Manche Leute denken, dass sie in diesem Jahr ethische Zurückhaltung entwickeln, im nächsten Jahr *samādhi* und im Jahr darauf dann Weisheit. Sie denken, das seien drei voneinander getrennte Dinge. Wenn sie im laufenden Jahr *sīla* entwickeln wollen, aber der Geist nicht gefestigt ist (*samādhi*), wie soll das gehen? Wenn es an Verständnis mangelt (*paññā*), wie könnten sie es dann tun? Ohne *samādhi* oder *paññā* wird *sīla* ziemlich nachlässig.

Tatsächlich kommen diese drei an der gleichen Stelle zusammen. Wenn wir *sīla* haben, haben wir *samādhi* und wenn wir *samādhi* haben, dann haben wir auch *paññā*. Sie sind alle eins, wie eine Mango. Ob klein oder ausgewachsen, es ist immer die eine Mango. Und wenn sie reif ist, ist es immer noch die gleiche Mango. Wenn wir in solch einfachen Begriffen denken, können wir es leichter sehen. Wir müssen nicht so viel lernen, sondern nur diese Dinge kennen, unsere Praxis kennen.

In der Meditation erreichen manche Menschen nicht, was sie wollen, also geben sie einfach auf und sagen, sie hätten noch nicht genug Verdienst, um Meditation zu praktizieren. Sie haben jene Art von Talent um schlimme Dinge zu tun, aber es mangelt am Talent zum Guten. So geben sie auf und sagen, sie hätten kein ausreichendes Fundament. So sind die Menschen, sie stehen auf der Seite ihrer Befleckungen.

Jetzt, da ihr diese Gelegenheit zum Praktizieren habt, versteht bitte, dass es ganz allein von euch abhängt, ob ihr das Entfalten von *samādhi* schwierig oder einfach findet. Es ist nicht Sache des *samādhi*. Wenn es schwierig ist, liegt es daran, dass ihr falsch übt. In unserer Praxis ist „rechte Ansicht“ (*sammā-ditṭhi*) vonnöten. Wenn unsere Ansicht recht ist, ist alles andere auch recht: rechte Absicht, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Vergegenwärtigung und rechte Sammlung – der Achtfache Pfad. Wenn es rechte Ansicht gibt, werden alle anderen Faktoren folgen.



Was auch immer passiert, lasst euren Geist nicht von der Bahn abkommen. Schaut in euch selbst und ihr werdet deutlich sehen. Aus meiner Sicht muss man für eine gute Praxis nicht viele Bücher lesen. Nehmt alle Bücher und sperrt sie weg. Lest einfach nur euren eigenen Geist. Ihr alle habt euch seit Schulbeginn in Büchern vergraben. Ich denke, jetzt habt ihr die Gelegenheit und die Zeit, die Bücher in einen Schrank zu legen und die Tür abzuschließen. Lest einfach euren Geist.

Wann immer etwas im Geist entsteht, ob es euch gefällt oder nicht, ob es richtig oder falsch erscheint, schneidet es einfach so ab: „Das ist keine sichere Sache.“ Was auch immer entsteht, schneidet es einfach ab mit: „Nicht sicher, nicht sicher“. Mit nur dieser einen Axt könnt ihr alles abschneiden. Alles ist „nicht sicher“.

Während eures Aufenthaltes im Waldkloster solltet ihr im nächsten Monat gute Fortschritte machen. Ihr werdet die Wahrheit sehen. Dieses „nicht sicher“ ist wirklich etwas Wichtiges. Es entwickelt Weisheit. Je mehr ihr euch umschaut, desto mehr „Unsicherheit“ seht ihr. Nachdem ihr etwas mit „nicht sicher“ abgeschnitten habt, kann es passieren, dass es wieder auftaucht. Ja, es ist wirklich „nicht sicher“. Was auch immer auftaucht, klebt einfach dieses eine Etikett auf das Ganze – „nicht sicher“. Ihr klebt die Markierung „nicht sicher“ darauf, und nach einer Weile, wenn es an der Reihe ist, taucht es wieder auf, „ah, nicht sicher“. Grabt hier tiefer! „Nicht sicher.“ Ihr werdet das gleiche alte Spiel sehen, das euch Monat für Monat, Jahr für Jahr, vom Tag eurer Geburt an getäuscht hat. Es gibt nur dieses eine, das euch die ganze Zeit getäuscht hat. Macht euch das klar und erkennt, wie die Dinge sind.

Wenn eure Praxis diesen Punkt erreicht hat, klammert ihr euch nicht mehr an Empfindungen, weil sie alle unsicher sind. Habt ihr das jemals bemerkt? Vielleicht seht ihr eine Uhr und denkt: „Oh, die ist schön.“ Kauft sie und ihr werdet sehen – schon nach wenigen Tagen langweilt sie euch. „Dieser Füller ist wirklich schön“, also macht ihr euch die Mühe, ihn zu kaufen. In nicht allzu vielen Monaten seid ihr seiner müde. So ist das. Wo gibt es irgendeine Sicherheit?

Wenn wir all diese Dinge als unsicher betrachten, verblasst ihr Wert. Alle Dinge verlieren ihre Bedeutung. Warum sollten wir auch an Dingen festhalten, die keinen Wert haben? Wir behalten sie nur, wie wir vielleicht einen alten Lappen behalten, mit dem wir uns die Füße abwischen können. Wir sehen alle Empfindungen als gleichwertig an, weil sie alle die gleiche Natur haben.

Wenn wir Empfindungen verstehen, verstehen wir die Welt. Die Welt besteht aus Empfindungen und Empfindungen sind die Welt. Nicht von Empfindungen getäuscht, werden wir nicht von der Welt getäuscht. Nicht von der Welt getäuscht, werden wir nicht von Empfindungen getäuscht.

Der Geist, der das sieht, hat ein festes Fundament der Weisheit. Ein solcher Geist hat nur wenige Probleme. Und wenn er welche hat, dann kann er sie lösen. Wenn es keine Probleme mehr gibt, gibt es auch keinen Zweifel mehr. Stattdessen entsteht Frieden. Das nennt man „Praxis“. Wenn wir wirklich praktizieren, muss es genauso sein.

## 26.

---

### Losgelöst in den Aktivitäten

SEHT EUCH DAS BEISPIEL DES BUDDHA AN. Er war beispielhaft sowohl in seiner eigenen Praxis als auch in seinen Methoden, die Nachfolger zu belehren. Der Buddha lehrte die Standards der Praxis als geschickte Mittel, um den Eigendünkel loszuwerden. Aber er konnte die Übung nicht für uns vollbringen. Nachdem wir die Lehre gehört haben, müssen wir uns selbst weiter belehren, müssen wir selbst praktizieren. Erst dann entstehen die Ergebnisse, nicht während des Vortrags.

Die Lehre des Erwachten kann uns nur ein erstes Verständnis des Dhamma ermöglichen, aber dann ist der Dhamma noch nicht in unseren Herzen. Warum nicht? Weil wir noch nicht praktiziert haben, uns noch nichts beigebracht haben. Der Dhamma entsteht in der Praxis. Wenn ihr ihn kennt, erkennt ihr ihn durch die Praxis. Wenn ihr daran zweifelt, zweifelt ihr durch die Praxis daran. Die Lehren der Meister sind zwar wahr, aber einfach dem Dhamma zuzuhören, reicht noch nicht, um ihn zu verwirklichen. Die Lehre zeigt schlicht den Weg zur Verwirklichung des Dhamma. Dafür müssen wir sie annehmen und in unsere Herzen bringen. Den Teil, der für den Körper bestimmt ist, wenden wir auf den Körper an, den Teil für die Rede auf die Rede, und den Teil für den Geist wenden wir auf den Geist an. Wir müssen uns also nach dem Hören der Lehre weiter selbst belehren, um Dhamma zu erkennen, um Dhamma zu sein.

Der Buddha sagte, die, die einfach anderen glauben, seien nicht wirklich weise. Ein weiser Mensch praktiziert, bis er eins ist mit dem Dhamma, bis er Vertrauen in sich selbst haben kann, unabhängig von anderen.

Als der Ehrwürdige Sāriputta einmal zu Füßen des Buddha saß und respektvoll zuhörte, wie der Erwachte den Dhamma darlegte, wandte sich der Buddha an ihn und fragte:

„Sāriputta, glaubst du diese Lehre?“

Der Ehrwürdige Sāriputta antwortete: „Nein, ich glaube sie noch nicht.“

Das ist eine gute Illustration. Der Ehrwürdige Sāriputta hörte zu und er nahm Notiz von dem, was er hörte. Als er sagte, dass er es noch nicht glaubte, war er nicht leichtfertig, sondern er sprach die Wahrheit. Er nahm die Lehre zur Kenntnis, aber weil er noch kein eigenes Verständnis davon entwickelt hatte, antwortete er dem Buddha, dass er sie noch nicht glaubte – weil er sie wirklich nicht glaubte. Diese Worte klingen fast so, als wäre der Ehrwürdige Sāriputta unhöflich, aber eigentlich war er es nicht. Er sprach die Wahrheit und der Buddha lobte ihn dafür.

„Gut, gut, Sāriputta. Ein Weiser glaubt nicht so schnell. Er denkt zuerst nach, bevor er glaubt.“

Überzeugung von einem Glauben kann verschiedene Formen annehmen. Eine Form gründet sich auf den Dhamma, während eine andere Form dem Dhamma zuwider läuft. Dieser zweite Weg ist achtlos; es ist ein leichtfertiges Verständnis, *micchā-diṭṭhi*, falsche Ansicht. Man hört auf niemand anderen.

Nehmt das Beispiel von Dīghanakha, dem Brahmanen<sup>\*</sup>. Dieser Brahmane glaubte nur sich selbst, keinem anderen. Als der Buddha sich einmal in Rājagaha aufhielt, ging Dīghanakha hin, um seine Lehre zu hören. Wir könnten auch sagen, dass Dīghanakha den Erwachten belehren wollte, weil er in Wirklichkeit seine eigenen Ansichten darlegen wollte.

„Ich bin der Meinung, dass nichts zu mir passt.“

<sup>\*</sup>Brahmane: Ein Mitglied der Brahmanen-Kaste in Indien, ein „Priester“.

Das war Dīghanakhas Sichtweise. Der Buddha antwortete:

„Brahmane, diese Ansicht von dir passt auch nicht zu dir.“

Nach dieser Antwort war Dīghanakha ratlos. Er wusste nicht, was er sagen sollte. Der Erwachte erklärte es in vielerlei Hinsicht, bis der Brahmane verstand. Er hielt inne, um nachzudenken und erkannte:

„Hhm, meine Ansicht stimmt nicht.“

Als er die Antwort des Buddha hörte, gab der Brahmane also seine eingebildeten Ansichten auf und sah die Wahrheit. Er änderte seine Ansicht so schnell wie man seine Hand umdreht und lobte die Lehre des Erwachten so:

„Als ich die Lehre des Erhabenen hörte, wurde mein Geist erhellt, wie wenn jemand in der Dunkelheit ein Licht wahrnimmt. Mein Geist ist nun wie eine umgekippte Schüssel, die wieder aufrecht hingestellt wurde; wie ein Mann, der den Weg verloren hatte und ihn wieder fand.“

Eine gewisse Erkenntnis entstand in seinem Geist, in jenem wieder aufgerichteten Geist. Falsche Ansicht verschwand und rechte Ansicht nahm ihren Platz ein. Die Dunkelheit verschwand und Licht schien auf.

Laut dem Buddha war dem Brahmanen Dīghanakha das Auge des Dhamma aufgegangen. Zuerst klammerte Dīghanakha sich an seine eigenen Ansichten und hatte nicht die Absicht, sie zu ändern. Aber als er die Lehre des Erwachten hörte, sah sein Geist die Wahrheit, sah, dass seine Anhaftung an seinen Ansichten falsch war. Als das richtige Verständnis aufkam, konnte er sein vorheriges Verständnis als falsch erkennen, also verglich er seine Erfahrung mit einer Person, die sich in der Dunkelheit aufhielt und Licht gefunden hatte. Zu jener Zeit überwand der Brahmane Dīghanakha seine falsche Ansicht.

Auf diese Weise müssen auch wir uns jetzt verändern. Bevor wir die Befleckungen aufgeben können, müssen wir unsere Sichtweise ändern. Wir müssen anfangen, richtig zu praktizieren und gut zu praktizieren. Früher haben wir nicht richtig oder gut praktiziert und trotzdem dachten wir, wir seien sowohl richtig als auch gut. Wenn wir uns diese Sache

wirklich genau anschauen, richten wir uns im Handumdrehen auf. Das bedeutet, dass „der, der weiß“ oder Weisheit im Geist entsteht, sodass wir die Dinge mit anderen Augen sehen können. Eine neue Art von Gewahrsein entsteht.

Daher müssen die Praktizierenden in ihrem Geist jene Erkenntnisfähigkeit entwickeln, die wir „*Buddho*“ nennen oder „den, der weiß“. Ursprünglich fehlt „der, der weiß“, unser Wissen ist nicht klar, wahr oder vollständig. Es ist daher zu schwach, um den Geist zu trainieren. Aber dann verändert sich der Geist oder dreht sich als Resultat dieses neuen Gewahrseins, genannt „Weisheit“ oder „Einsicht“, das unser vorheriges Gewahrsein übersteigt. Vorher wusste „der, der weiß“ noch nicht alles und konnte uns daher nicht zu unserem Ziel bringen.

Der Buddha lehrte daher, nach innen zu schauen, *opanayiko*\*. Schaut in euch hinein, schaut nicht nach außen. Oder, wenn ihr nach außen schaut, schaut auch nach innen, um Ursache und Wirkung im Innern zu sehen. Sucht nach der Wahrheit in allen Dingen, denn äußere und innere Objekte beeinflussen sich immer gegenseitig. Unsere Praxis besteht darin, eine bestimmte neue Art von Gewahrsein zu entwickeln, bis diese stärker wird als die vorherige. Dies führt zu Weisheit und Einsicht im Geist und ermöglicht uns, die Funktionsweise des Geistes, seine Sprache und die Mittel und Wege aller Befleckungen klar zu erkennen.

Als der Buddha auf der Suche nach Befreiung sein Haus verließ, war er sich wahrscheinlich nicht sicher, was er tun sollte, genau wie wir. Er versuchte vieles, um seine Weisheit zu entwickeln. Er suchte nach Lehrern, wie Uddaka Rāmaputta\*\*, um Meditation zu praktizieren – rechtes Bein auf linkem Bein, rechte Hand in linker Hand, Körper aufrecht, Augen geschlossen, alles loslassen – bis er ein hohes Maß an Vertiefung erreichen konnte (*samādhi*)\*\*\*. Aber als er aus diesem *samādhi* herauskam, kam sein altes Denken wieder auf und er haftete daran genauso an wie vorher. Er wusste,

\* *Opanayiko*: „nach innen führend“; wert, zu verwirklichen.

\*\* Uddaka Rāmaputta: Ein Lehrer des Bodhisatta auf seiner Suche nach dem Erwachen.

\*\*\* Die Ebene der Nichtsheit, eine der „formlosen Vertiefungen“, manchmal als siebtes *jhāna* oder siebte Vertiefung bezeichnet.

Weisheit war noch nicht entstanden. Sein Verständnis war noch nicht zur Wahrheit vorgedrungen, es war noch unvollständig und beschränkt. Dennoch hatte er eine Erkenntnis gewonnen – nämlich, dass dies noch nicht die Summe der Praxis war – und so brach er auf, um nach einem neuen Lehrer zu suchen.

Als der Buddha seinen alten Lehrer verließ, verurteilte er ihn nicht, er hielt es wie die Biene: Sie sammelt Nektar von der Blume, ohne die Blüten zu beschädigen. Der Erwachte studierte dann unter Ālāra Kālāma\* und erreichte einen noch höheren Zustand von *samādhi*. Aber als er ihn verließ, dachte er wieder an Bimba und Rahula\*\*, und die alten Erinnerungen und Gefühle kamen wieder auf. Er hatte noch Lust und Begierde. Er schaute nach innen und sah, dass er sein Ziel noch immer nicht erreicht hatte, also verließ er auch diesen Lehrer. Er hörte seinen Lehrern zu und tat sein Bestes, um ihnen zu folgen. Er überprüfte ständig die Ergebnisse seiner Praxis; er hat nicht einfach Dinge getan und sie dann für etwas anderes verworfen.

Dann probierte er asketische Praktiken aus. Aber bald erkannte er, dass Hungern, bis er fast ein Skelett war, einfach nur eine Sache des Körpers ist. Der Körper weiß gar nichts. So zu praktizieren ist, als würde man einen Unschuldigen verurteilen, während man den wirklichen Dieb laufen lässt.

Als der Buddha weiter forschte, sah er, dass Übung keine Sache des Körpers ist, sondern eine des Geistes. Der Erwachte hatte *attakilamathānuyogo* (Selbstkasteiung) versucht und festgestellt, dass sie auf den Körper beschränkt war. In Wirklichkeit ist das Erwachen aller Buddhas etwas Geistiges.

Ob Körper oder Geist, betrachtet sie beide als veränderlich, unzulänglich und als etwas ohne Besitzer – *aniccam*, *dukkham* und *anattā*. Sie sind einfach Gegebenheiten der Natur. Sie entstehen abhängig von unterstützenden Faktoren, existieren für eine Weile und vergehen dann. Wenn die entsprechenden Bedingungen existieren, entstehen sie wieder; nachdem sie entstanden sind, bestehen sie eine Zeit lang und vergehen erneut.

\* Ālāra Kālāma: Ein Lehrer des Bodhisatta auf seiner Suche nach dem Erwachen.

\*\* Bimba oder Prinzessin Yasodharā, die Frau des Buddha; Rāhula, sein Sohn.

Diese Dinge sind kein „Selbst“, kein „Wesen“, kein „wir“ oder „sie“. Da ist niemand vorhanden, da sind einfach nur Gefühle. Glück hat kein inneres Selbst, Leiden hat kein inneres Selbst. Man kann kein Selbst finden, da sind einfach nur Elemente der Natur, die entstehen, existieren und vergehen. Sie durchlaufen diesen konstanten Kreislauf der Veränderung.

Alle Wesen, einschließlich der Menschen, neigen dazu, Entstehen als das Entstehen von sich selbst zu sehen, die Existenz als Existenz von sich selbst und das Vergehen als das Vergehen von sich selbst. So klammern sie sich an alles. Sie wollen nicht, dass die Dinge so sind, wie sie sind, sie wollen aber auch nicht, dass sie anders sind. Wenn zum Beispiel Dinge entstanden sind, wollen sie nicht, dass sie vergehen; wenn sie Glück erfahren haben, wollen sie kein Leid mehr. Wenn Leiden entsteht, wollen sie, dass es so schnell wie möglich verschwindet, oder, besser noch, dass es gar nicht erst aufkommt. Dies ist so, weil sie Körper und Geist als Selbst sehen oder als zu ihrem Selbst gehörend, und so verlangen sie, dass die Dinge ihren Wünschen folgen.

Diese Art des Denkens gleicht einem Damm ohne Öffnung, sodass kein Wasser abfließen kann. Am Ende bricht der Damm. Und so ist es mit diesem Denken auch. Der Buddha erkannte so ein Denken als Ursache des Leidens. Als er diesen Grund sah, gab der Erwachte ihn auf.

Dies ist die Edle Wahrheit von der Ursache des Leidens. Die Wahrheiten des Leidens, seiner Ursache, seinem Ende und des Weges, der zu diesem Ende führt – genau hier sind die Menschen festgefahren. Wenn Menschen ihre Zweifel überwinden sollen, dann genau an diesem Punkt. Wenn man begreift, dass alles einfach *rūpa* und *nāma* ist, Körperliches und Geistiges, dann ist es offensichtlich: Es gibt kein Wesen, keine Person, kein „wir“, „uns“ oder „sie“. Alles folgt einfach den Gesetzen der Natur.

Unsere Praxis besteht nun darin, die Phänomene auf diese Weise zu begreifen. Wir haben nicht die Macht, sie zu kontrollieren, wir sind nicht wirklich ihre Besitzer. Der Versuch, sie zu kontrollieren, verursacht deshalb Leiden. Weder Körper noch Geist sind „selbst“ oder „jemand anders“. Wenn wir das so wissen, wie es wirklich ist, dann sehen wir klar. Wir sehen die Wahrheit, wir sind eins mit ihr. Es ist, als wäre da ein glühender



Eisenklumpen, der in einem Ofen erhitzt wurde. Er ist überall heiß. Ob oben, unten oder an den Seiten, er ist heiß. Egal, wo wir ihn berühren, er ist heiß. So solltet ihr die Dinge sehen.

Vor allem, wenn wir anfangen zu praktizieren, wollen wir erlangen, erreichen, erkennen und sehen, aber wir wissen noch nicht, was. Ich hatte einen Schüler, dessen Praxis von Verwirrung und Zweifel geplagt war. Aber er übte weiter und ich unterrichtete ihn weiter, bis er begann, einen gewissen Frieden zu finden. Als er schließlich etwas ruhiger wurde, kamen ihm wieder Zweifel und er fragte: „Was mache ich als nächstes?“ Da! Wieder entsteht Verwirrung. Er sagt, er will Frieden, aber wenn er ihn bekommt, will er ihn nicht, er fragt, was er als nächstes tun soll!

In dieser Praxis müssen wir alles losgelöst tun. Auf welche Weise sind wir losgelöst? Wir sind losgelöst, indem wir die Dinge klar sehen. Wir kennen die Eigenschaften von Körper und Geist, so wie sie sind. Wir meditieren, um Frieden zu finden, aber dabei sehen wir das, was nicht friedlich ist. Das liegt daran, dass Bewegung die Natur des Geistes ist.

Wenn wir *samādhi* üben, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das Einatmen und Ausatmen an der Nasenspitze oder der Oberlippe. Dieses „Heben“ des Geistes, um ihn festzumachen, nennt man *vitakka*\* oder „Emporheben“. Wenn wir den Geist so „gehoben“ haben und auf ein Objekt fixiert sind, nennt man das *vicāra*\*\* , die Kontemplation des Atems an der Nasenspitze. Diese *vicāra* Eigenschaft mischt sich natürlich mit anderen geistigen Empfindungen und wir könnten dann annehmen, dass unser Geist nicht still ist, dass er sich nicht beruhigt. Aber es ist einfach das Arbeiten von *vicāra*, wenn er sich mit diesen Empfindungen vermischt. Wenn dies zu weit in die falsche Richtung geht, verliert unser Geist seine Sammlung. Dann müssen wir ihn neu aufstellen und ihn mit *vitakka* zum Objekt der Konzentration machen. Sobald wir so unsere Aufmerksamkeit etabliert haben, übernimmt *vicāra* und vermischt sich mit den verschiedenen anderen mentalen Empfindungen.

\* *Vitakka*: „anfänglicher Gedanke“.

\*\* *Vicāra*: Untersuchung, „andauernder Gedanke“.

Weil es uns an Verständnis mangelt, fragen wir uns vielleicht: „Warum wandert mein Geist? Ich will, dass er still ist, warum ist er nicht still?“ Das ist Üben mit Anhaftung.

Tatsächlich folgt der Geist einfach seiner Natur und wir vergrößern seine Aktivität noch, indem wir wollen, dass er still ist und denken: „Warum ist er nicht still?“ Abneigung entsteht und wir fügen sie zu allem anderen hinzu, erhöhen unsere Zweifel, vergrößern unser Leiden und verstärken unsere Verwirrung. Wenn also *vicāra* entstanden ist und auf diese Weise die verschiedenen Geschehnisse im Geist reflektiert, sollten wir es weise betrachten: „Ah, der Geist ist einfach so.“ Da, das ist der, der zu reden weiß, und er sagt euch, dass ihr die Dinge so sehen sollt, wie sie sind. Der Geist ist einfach so. Wir belassen es dabei und der Geist wird friedvoll. Wenn er nicht mehr zentriert ist, nutzen wir *vitakka* noch einmal, und kurz darauf ist er wieder ruhig. So arbeiten *vitakka* und *vicāra* zusammen. Wir benutzen *vicāra*, um die verschiedenen Empfindungen zu betrachten, die auftauchen. Wenn *vicāra* sich allmählich zerstreut, „heben“ wir unsere Aufmerksamkeit wieder mit *vitakka*.

Es ist wichtig, unsere Praxis hier ohne Anhaften durchzuführen. Wenn wir sehen, wie *vicāra* mit den mentalen Empfindungen interagiert, denken wir vielleicht, dass der Geist verwirrt ist und sich diesem Prozess widersetzt. Und genau das ist die Ursache. Wir sind nicht glücklich, weil wir eben wollen, dass der Geist still ist. Die Ursache ist falsche Ansicht. Wenn wir unsere Sicht nur ein wenig korrigieren, verstehen wir diese Aktivität einfach als die Natur des Geistes und genau das reicht aus, um die Verwirrung zu überwinden. Das nennt man „Loslassen“.

Wenn wir jetzt nicht anhaften, wenn wir mit „Loslassen“ üben – Losgelöstheit in den Aktivitäten und Aktivitäten innerhalb von Losgelöstheit – wenn wir lernen, so zu üben, dann neigt *vicāra* natürlich dazu, weniger zu arbeiten. Wenn unser Geist nicht mehr gestört wird, ist *vicāra* geneigt, den Dhamma zu betrachten, denn wenn wir den Dhamma nicht kontemplieren, zerstreut sich der Geist wieder.

Also entsteht erst *vitakka*, dann *vicāra*; *vitakka*, dann *vicāra*; *vitakka*, dann *vicāra* und so weiter, bis *vicāra* allmählich subtiler wird. Zunächst geht

vicāra überall hin. Wenn wir es einfach als die natürliche Aktivität des Geistes verstehen, stört uns das nicht, solange wir nicht daran anhaften. Es ist wie mit fließendem Wasser. Wenn wir davon besessen sind und fragen: „Warum fließt es?“, dann leiden wir natürlich. Wenn wir verstehen, dass das Wasser einfach fließt, weil es seiner Natur entspricht, dann leiden wir nicht. Vicāra ist auch so. Vicāra folgt auf vitakka und interagiert mit mentalen Empfindungen. Wir können diese Empfindungen als unser Objekt der Meditation nehmen und den Geist beruhigen, indem wir sie bemerken.

Wenn wir die Natur des Geistes so begreifen, dann lassen wir los, so wie wir das Wasser fließen lassen. Vicāra wird immer subtiler. Vielleicht tendiert der Geist zur Kontemplation des Körpers oder des Todes oder eines anderen Dhamma-Themas. Wenn das Thema der Kontemplation passt, entsteht ein Gefühl des Wohlbefindens. Was ist das für ein Wohlbefinden? Es ist pīti\* (Entzücken). Es kann sich als Gänsehaut, Kühle oder Leichtigkeit manifestieren. Der Geist ist entzückt. Das nennt man pīti. Auch Glück kommt auf, sukha\*\*, das Kommen und Gehen verschiedener Empfindungen; und der Zustand von ekaggatārammaṇa\*\*\*, Einspitzigkeit.

Wenn wir nun von der ersten Stufe der Sammlung sprechen, umfasst sie genau genommen diese Dinge: vitakka, vicāra, pīti, sukha, ekaggatā. Wie sieht die zweite Phase aus? Wenn der Geist immer subtiler wird, sind vitakka und vicāra vergleichsweise grob, sodass sie zurückgelassen werden und nur pīti, sukha und ekaggatā übrig bleiben. Das ist etwas, was der Geist von sich aus macht, wir müssen nicht darüber nachdenken, wir erkennen nur die Dinge, wie sie sind.

Wenn der Geist sich verfeinert, wird pīti schließlich abgeworfen, sodass nur noch sukha und ekaggatā übrig bleiben, und somit nehmen wir das zur Kenntnis. Wohin geht pīti? Sie geht nirgendwohin, es ist nur so, dass der Geist immer subtiler wird und die Qualitäten abwirft, die zu grob sind. Was auch immer zu grob ist, er wirft es ab, und er wirft alles ab, bis er die Spitze der Subtilität erreicht, die in den Büchern das vierte jhāna genannt

\* Pīti: Entzücken, Glück, Freude: der dritte Faktor der meditativen Vertiefung.

\*\* Sukha: [Glück], Freude, Leichtigkeit, Befriedigung.

\*\*\* Ekaggatā: Einspitzigkeit: der fünfte Faktor der meditativen Vertiefung.

wird, die höchste Ebene der Vertiefung. Hier hat der Geist fortschreitend alles verworfen, was ihm zu grob wird, bis nur *ekaggatā* und *upekkhā*\* (Gleichmut) übrig bleiben. Mehr geht nicht, das ist die Grenze.

Wenn der Geist die Stufen von *samādhi* entwickelt, muss er so vorgehen, aber bitte lasst uns noch einmal die Grundlagen der Übung verstehen: Wir wollen den Geist still machen, aber er ist nicht still. Das ist Praktizieren mit Verlangen, aber wir erkennen es nicht. Wir wünschen uns Ruhe. Der Geist ist bereits unruhig und wir stören ihn noch mehr, indem wir ihn beruhigen wollen. Allein dieses Wollen ist die Ursache. Den Geist beruhigen zu wollen, ist *taṇhā*, aber das sehen wir nicht. Es erhöht einfach die Belastung. Je mehr Ruhe wir wünschen, desto unruhiger wird der Geist, bis wir einfach aufgeben. Wir kämpfen die ganze Zeit, sitzen da und kämpfen mit uns selbst.

Warum ist das so? Weil wir nicht zurückschauen, wie wir unseren Geist ausgerichtet haben. Ihr solltet wissen, dass die Geisteszustände einfach so sind, wie sie sind. Was auch immer auftaucht, beobachtet es einfach. Es ist einfach die Natur des Geistes; wenn wir das verstehen, ist es nicht schädlich. Es ist nicht gefährlich, wenn wir seine Aktivität als das sehen, was sie ist. Also üben wir mit *vitakka* und *vicāra*, bis der Geist sich beruhigt und weniger Druck ausübt. Wenn Empfindungen auftreten, kontemplieren wir sie, gehen geschickt mit ihnen um und lernen sie kennen.

Normalerweise fangen wir jedoch an, mit ihnen zu kämpfen, weil wir von Anfang an entschlossen sind, den Geist zu beruhigen. Sobald wir sitzen, bedrängen uns die Gedanken. Sobald wir uns unserem Meditationsobjekt zuwenden, wandert unsere Aufmerksamkeit umher, der Geist schweift ab und folgt allen Gedanken. Er denkt, dass diese Gedanken uns gestört haben, aber tatsächlich entsteht das Problem aus dem Wunsch, den Geist zu beruhigen.

Wir sollten begreifen, dass der Geist sich einfach gemäß seiner Natur verhält und dass er ganz natürlich auf diese Art und Weise kommt und geht. Wenn wir uns dann nicht übermäßig dafür interessieren, dann verstehen wir, dass seine Wege denen eines Kindes sehr ähnlich sind. Kinder wissen

\**Upekkhā*: Gleichmut.

es nicht besser, sie reden alle möglichen Dinge. Wenn wir sie verstehen, lassen wir sie reden, weil Kinder natürlicherweise so sind. Wenn wir so loslassen, sind wir nicht von dem Kind besessen. Wir können ungestört mit unseren Gästen reden, während das Kind plappert und spielt. Der Geist ist auch so. Er ist nicht schädlich, solange wir nicht danach greifen und davon besessen sind. Denn das ist der wahre Grund des Ärgers.

Wenn *pīti* entsteht, empfindet man eine unbeschreibliche Wonne, das nur die zu schätzen wissen, die es erfahren. *Sukha* (Glück) entsteht wie auch Einspitzigkeit. *Vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha* und *ekaggatā* entstehen. Diese fünf Qualitäten kommen alle an einem Platz zusammen. Obwohl sie verschieden voneinander sind, sind sie alle an einem Platz versammelt und wir können sie dort sehen, genauso wie wir viele verschiedene Arten von Früchten in einer Schale sehen können. *Vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha* und *ekaggatā* können wir alle im Geist sehen, alle fünf Qualitäten. Wenn man fragen würde: „Wie ist *vitakka*, wie ist *vicāra*, wie *pīti* und *sukha*?“ wäre das schwer zu beantworten. Aber wenn sie im Geist zusammenkommen, sehen wir, wie es für uns selbst ist.

An diesem Punkt wird unsere Praxis etwas Besonderes. Wir müssen Rückbesinnung und Selbstgewahrsein einsetzen und dürfen uns nicht verlieren. Erkennt die Dinge für das, was sie sind. Dies sind Stufen der Meditation, das Potenzial des Geistes. Lasst keinerlei Zweifel an der Praxis aufkommen. Selbst wenn ihr in die Erde versinkt oder durch die Luft fliegt oder sogar beim Sitzen „sterbt“, zweifelt nicht. Was auch immer die Qualitäten des Geistes sind, bleibt einfach beim Erkennen. Dies ist unsere Grundlage: *Sati*, Achtsamkeit und *sampajañña*, Selbstgewahrsein, ob im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen. Was auch immer auftaucht, lasst es einfach so sein, wie es ist, haltet euch nicht daran fest. Ob es Anziehung ist oder Abneigung, Glück oder Leiden, Zweifel oder Gewissheit, betrachtet es mit *vicāra* und ermesst die Folgen dieser Qualitäten. Versucht nicht, alles zu benennen, erkennt es einfach. Seht, dass all die Dinge, die im Geist entstehen, einfach nur Empfindungen sind. Sie sind vorübergehend. Sie entstehen, existieren und vergehen. Das ist alles, sie haben kein Selbst, kein Wesen, sie sind weder „wir“ noch „sie“. Nicht eine von ihnen ist es wert, sich daran festzuhalten.

Wenn wir auf diese Weise alles Körperliche und Geistige mit Weisheit sehen, dann stellen wir fest, dass es schon immer so war. Wir sehen die Vergänglichkeit des Geistes und des Körpers, die Vergänglichkeit von Glück, Leid, Liebe und Hass. Sie alle sind unbeständig. Wenn man das begreift, wird der Geist überdrüssig; er hat genug vom Körper und von mentalen Eindrücken; er wird der Dinge und ihrer Vergänglichkeit überdrüssig. Wenn der Geist ernüchtert ist, wird er nach einem Ausweg suchen. Er will nicht mehr in den Dingen stecken bleiben, er sieht die Unzulänglichkeit der Welt und die Unzulänglichkeit der Geburt.

Mit einem solchen Geist sehen wir überall *aniccam* (Vergänglichkeit), *dukkham* (Unzulänglichkeit) und *anattā* (Nicht-Selbst), wohin wir auch gehen. Es ist nichts mehr übriggeblieben zum Anhaften. Ob wir am Fuß eines Baumes sitzen, auf einem Berggipfel oder in einem Tal, wir können die Lehre des Buddha hören. Alle Bäume scheinen eins zu sein, alle Wesen scheinen eins zu sein, an keinem von ihnen ist etwas Besonderes. Sie entstehen, existieren für eine Weile, altern und sterben dann, alle miteinander.

Also sehen wir die Welt klarer, sehen Körper und Geist klarer. Sie sind klarer im Licht der Vergänglichkeit, klarer im Lichte der Unvollkommenheit und klarer im Licht des Nicht-Selbst. Wenn Menschen an den Dingen festhalten, leiden sie. So entsteht Leiden. Wenn wir begreifen, dass Körper und Geist einfach so sind, wie sie sind, entsteht kein Leiden, weil wir nicht an ihnen festhalten. Wohin wir auch gehen, verfügen wir über Weisheit. Selbst einen Baum können wir mit Weisheit betrachten. Gras und Insekten bieten Stoff für Besinnung.

Wenn man es herunter kocht, sitzen alle im selben Boot. Sie sind allesamt Dhamma, sie sind ausnahmslos vergänglich. Dies ist die Wahrheit, das ist der wahre Dhamma, das ist sicher. Wieso ist es sicher? Es ist gewiss, dass die Welt so ist und niemals anders sein kann. Es gibt nicht mehr als das. Wenn wir es so begreifen können, haben wir unsere Reise beendet.

Vom buddhistischen Standpunkt aus gesehen ist es falsch, zu glauben, wir seien törichter als andere, wir seien anderen gleich oder wir seien besser

als sie. Und zwar deswegen, weil es eben kein „wir“ gibt. So müssen wir den Eigendünkel entwurzeln.

Das nennt man *lokavidū* – die Welt klar erkennen, so, wie sie ist. Wenn wir so die Wahrheit begreifen, erkennt sich der Geist vollständig selbst und löst die Ursache des Leidens auf. Ohne Ursachen können keine Ergebnisse eintreten. So sollten wir unsere Praxis weiterführen.

Die Grundlagen, die wir entwickeln müssen, sind:

aufrichtig und ehrlich sein,  
vor Fehlverhalten auf der Hut sein,  
ein demütiges Herz haben,  
zurückhaltend und mit wenig zufrieden sein.

Wenn wir uns in Bezug auf Reden und alle anderen Dinge mit wenig zufriedengeben, sehen wir uns selbst und werden nicht abgelenkt. Der Geist hat *sīla*, *samādhi* und *paññā* als Grundlage.

Daher sollten Praktizierende des Pfades nicht unvorsichtig sein. Selbst wenn ihr Recht habt, seid nicht unvorsichtig. Und wenn ihr falsch liegt, seid auch nicht unvorsichtig. Wenn es gut läuft oder ihr euch glücklich fühlt, seid nicht unvorsichtig. Warum sage ich „seid nicht unvorsichtig“? Weil all diese Dinge unsicher sind. Nehmt sie so wahr. Wenn ihr friedvoll seid, lasst den Frieden einfach da sein. Ihr könnt ihn wirklich genießen, aber ihr solltet einfach die Wahrheit darüber wissen, genauso wie über die unangenehmen Eigenschaften.

Diese Praxis des Geistes ist jedem selbst überlassen. Der Lehrer erklärt nur den Weg, den Geist zu trainieren, weil dieser Geist in jedem Individuum vorhanden ist. Wir wissen, was da drinnen ist, niemand anders kann unseren Geist so gut kennen wie wir. Die Praxis erfordert diese Art von Ehrlichkeit. Macht es richtig, seid nicht halbherzig. Wenn ich sage „macht es richtig“, soll das bedeuten, dass ihr euch selbst aufreiben müsst? Nein, das heißt es nicht, denn die Praxis wird im Geist ausgeübt. Wenn ihr das wisst, kennt ihr die Praxis. Ihr braucht nicht viel. Nutzt einfach die Standards der Praxis, um über euer Inneres zu reflektieren.

Jetzt ist das Regenzeit-Retreat halb vorbei. Für die meisten Menschen ist es normal, nach einer Weile mit der Praxis nachzulassen. Sie sind nicht von Anfang bis Ende gleich engagiert. Das zeigt, dass ihre Praxis noch nicht ausgereift ist. Wenn wir zum Beispiel zu Beginn des Retreats eine bestimmte Übungsweise festgelegt haben, was immer es auch sein mag, müssen wir sie auch beibehalten. In diesen drei Monaten sollte die Praxis konsequent sein. Ihr müsst es alle versuchen. Was auch immer ihr euch als Übung vorgenommen habt, denkt darüber nach und überlegt, ob ihr damit nachlässig geworden seid. Wenn dies der Fall ist, dann versucht, sie erneut zu etablieren. Macht die Praxis immer besser, genauso, wie wenn wir Meditation mit dem Atem üben. Wenn der Atem ein und ausgeht, wird der Geist bald abgelenkt. Stellt dann eure Aufmerksamkeit auf den Atem wieder her. Wenn eure Aufmerksamkeit wieder abschweift, dann bringt sie wieder zurück. Es ist das Gleiche. In Bezug auf Körper und Geist geht die Praxis so vor sich. Bitte gebt euch Mühe damit.



---

## Den Geist trainieren

DEN GEIST TRAINIEREN – eigentlich ist da nicht viel mit dem Geist. An und für sich ist er einfach strahlend. Er ist von Natur aus friedvoll. Und warum ist er gerade jetzt nicht friedvoll? Weil er sich in seinen eigenen Stimmungen verliert. Aber diese sind nicht der Geist selbst. Der bleibt einfach in seinem natürlichen Zustand, das ist alles. Trotzdem fühlt er sich manchmal friedvoll und manchmal nicht, weil er von den Stimmungen ausgetrickst wurde. Dem ungeschulten Geist fehlt Weisheit. Er ist dumm. Stimmungen kommen auf und bringen in der einen Minute Freude und in der nächsten Leiden. Auf Glück folgt Traurigkeit. Aber der natürliche Zustand des Geistes eines Menschen ist nicht Glück oder Traurigkeit. Diese Erfahrung von Glück und Traurigkeit ist nicht der eigentliche Geist selbst, sondern nur die Stimmungen, die ihn getäuscht haben. Der Geist verliert sich, wird von diesen Stimmungen mitgerissen, ohne zu wissen, was passiert. Und so erfahren wir Vergnügen und Schmerz, weil der Geist noch nicht trainiert ist. Er ist noch nicht sehr geschickt. Und wir glauben weiterhin, unser Geist leide oder unser Geist sei glücklich, wenn er eigentlich nur in seinen verschiedenen Stimmungen verloren ist.

In der Tat ist unser Geist von Natur aus wirklich friedvoll. Er ist still und ruhig wie ein Blatt, das nicht vom Wind bewegt wird. Aber wenn der Wind weht, dann flattert das Blatt. Das passiert wegen des Windes. Und der Geist flattert wegen der Stimmungen – weil er sich in den Gedanken verheddert. Wenn der Geist in diesen Stimmungen nicht verloren ginge, würde er nicht flattern. Wenn er die Natur der Gedanken verstehen würde,

bliebe er einfach still. Stille ist der natürliche Zustand des Geistes. Wir üben jetzt, um den Geist in diesem ursprünglichen Zustand zu sehen. Wir denken, der Geist sei tatsächlich selbst angenehm oder friedvoll. In der Tat hat der Geist aber keine wirkliche Freude oder keinen wirklichen Schmerz erschaffen. Diese Gedanken sind aufgekommen und haben ihn ausgetrickst und er hat sich in ihnen verfangen. Also müssen wir wirklich unseren Geist trainieren, damit unsere Weisheit wächst. Und damit wir die wahre Natur der Gedanken verstehen und ihnen nicht blindlings folgen.

Der Geist ist von Natur aus friedvoll. Um genau das zu verstehen, um diese schwierige Meditation zu üben, haben wir uns heute getroffen.

---

## Ruhe und Einsicht

DEN GEIST BERUHIGEN bedeutet, das richtige Gleichgewicht zu finden. Wenn ihr versucht, euren Geist zu sehr zu zwingen, geht ihr zu weit; wenn ihr es nicht genug versucht, kommt ihr nicht an, in beiden Fällen fehlt das Gleichgewicht.

Normalerweise ist der Geist nicht still, er bewegt sich ständig. Wir müssen uns bemühen, ihn zu stärken. Den Geist stark zu machen und den Körper stark zu machen ist nicht das Gleiche. Um den Körper stark zu machen, müssen wir ihn trainieren, ihn vorantreiben, aber den Geist stark machen bedeutet, ihn friedvoll zu machen, nicht an dieses und jenes zu denken. Für die meisten von uns war der Geist nie friedvoll, er hatte niemals die Energie des *samādhi*; also müssen wir ihn innerhalb von Grenzen verankern. Wir sitzen in der Meditation und bleiben bei „dem, der weiß“.

Wenn wir unseren Atem dazu zwingen, zu lang oder zu kurz zu werden, sind wir nicht ausgeglichen, der Geist ist nicht friedvoll. Es ist, wie wenn wir zum ersten Mal eine dieser Trittnähmaschinen benutzen. Zuerst üben wir einfach, die Pedale der Maschine zu benutzen, um unsere Bewegungen zu koordinieren, bevor wir überhaupt etwas nähen. Dem Atem zu folgen ist ähnlich. Wir machen uns keine Gedanken darüber, wie lang oder kurz, schwach oder stark er ist, wir nehmen ihn einfach wahr. Wir lassen ihn einfach sein, wie er ist, und folgen seinem natürlichen Verlauf.

Wenn unser Atem ausgeglichen ist, nehmen wir ihn als unser Meditationsobjekt. Wenn wir einatmen, beginnt der Atem an der Nasenspitze, die Mitte des Atems ist in der Brust und das Ende des Atems im Bauch. Dies ist der Weg des Atems. Wenn wir ausatmen, beginnt der Atem im Bauch, die Mitte ist in der Brust und das Ende an der Nasenspitze. Merkt euch einfach nur diesen Weg des Atems: Nasenspitze, Brust und Bauch; dann Bauch, Brust und Nasenspitze. Wir benutzen diese drei Punkte, um den Geist zu festigen und die geistige Aktivität zu begrenzen, sodass Achtsamkeit und Selbst-Gewahrsein leicht entstehen können.

Sobald sich unsere Aufmerksamkeit auf diese drei Punkte niedergelassen hat, können wir diese loslassen und allein das Ein- und Ausatmen wahrnehmen, wobei wir uns nur auf die Nasenspitze oder die Oberlippe konzentrieren, wo die Luft bei ihrem Ein- und Austritt vorbeiströmt. Wir müssen dem Atem nicht folgen, wir richten die Achtsamkeit nur auf die Nasenspitze und folgen dem Atem an diesem einen Punkt – ein, aus, ein, aus.

Es ist nicht nötig, an etwas Besonderes zu denken, konzentriert euch jetzt mit ständiger Geistesgegenwart auf diese einfache Aufgabe. Mehr ist nicht zu tun, nur ein- und ausatmen. Bald wird der Geist friedvoll und der Atem verfeinert sich. Der Geist und der Körper werden leicht. Dies ist der richtige Zustand für die Meditationsarbeit.

Wenn wir in der Meditation sitzen, verfeinert sich der Geist, aber wir sollten versuchen, uns seines Zustandes bewusst zu sein, wie auch immer er ist. Mentale Aktivität und Geistesruhe sind gemeinsam vorhanden. *Vitakka* entsteht. *Vitakka* ist das Hinwenden des Geistes zum Thema der Kontemplation. Wenig Achtsamkeit führt auch zu wenig *vitakka*. Dann folgt *vicāra*, die Kontemplation dieses Themas. Von Zeit zu Zeit können verschiedene schwache mentale Eindrücke entstehen, aber unser Selbst-Gewahrsein ist das Wichtige – was auch immer passieren mag, wir nehmen es kontinuierlich wahr. Während wir tiefer gehen, sind wir uns des Zustandes unserer Meditation ständig bewusst und wissen, ob der Geist stabil ist oder nicht. So sind sowohl Sammlung als auch Gewahrsein vorhanden.

Einen friedvollen Geist zu haben bedeutet nicht, dass nichts passiert, denn geistige Eindrücke entstehen. Die erste Stufe der Vertiefung hat zum Beispiel fünf Faktoren: Zusammen mit *vitakka* und *vicāra* entsteht *pīti* am Thema der Kontemplation und dann *sukha*. Diese vier Dinge sind alle im Geist, der tief in der Ruhe etabliert ist. Sie sind wie ein einziger Zustand.

Der fünfte Faktor ist *ekaggatā*, Einspitzigkeit. Ihr könnt euch fragen, wie es Einspitzigkeit geben kann, wenn auch all die anderen Faktoren existieren. Dies liegt daran, dass sie alle auf der Grundlage der Geistesruhe vereint sind. Zusammen sind sie ein Zustand, *samādhi*. Es sind keine alltäglichen Gemütszustände, es sind Faktoren der Vertiefung. Diese fünf Eigenschaften sind vorhanden, aber sie stören nicht die grundlegende Ruhe. Es gibt *vitakka*, aber es stört den Geist nicht; *vicāra*, Verzückung und Glück entstehen, aber sie stören den Geist nicht. Der Geist ist daher wie eins mit diesen Faktoren. Das ist die erste Vertiefung.

Wir müssen es nicht erstes *jhāna* nennen, zweites *jhāna*, drittes *jhāna* und so weiter; nennen wir es einfach „einen friedvollen Geist“. Wenn der Geist zunehmend ruhiger wird, verzichtet er auf *vitakka* und *vicāra* und lässt nur noch Verzückung und Glückseligkeit zurück. Warum verwirft der Geist *vitakka* und *vicāra*? Weil die Aktivitäten von *vitakka* und *vicāra* zu grob sind, um zu bleiben, wenn der Geist sich verfeinert. In diesem Stadium, wenn der Geist sich von *vitakka* und *vicāra* löst, können Gefühle von großer Verzückung entstehen, Tränen können fließen. Aber mit dem Vertiefen von *samādhi* verschwindet auch die Verzückung, nur Glückseligkeit und Einspitzigkeit bleiben übrig, bis schließlich sogar Glück überschritten wird und der Geist seine größte Verfeinerung erreicht. Da ist nur Gleichmut und Einspitzigkeit, alles andere wurde zurückgelassen. Der Geist bewegt sich nicht.

All dies kann geschehen, sobald der Geist friedvoll ist. Ihr müsst nicht viel darüber nachdenken; es passiert einfach von selbst, wenn die Bedingungen reif dafür sind. Man nennt es die Energie eines friedvollen Geistes. In diesem Zustand ist der Geist nicht schläfrig; die fünf Hindernisse (Sinnesbegehren, Aversion, Starrheit, Ruhelosigkeit, und Zweifel) sind allesamt geflohen.

Aber wenn die mentale Energie noch nicht stark ist und die Achtsamkeit schwach, entstehen gelegentlich mentale Eindrücke. Der Geist ist friedvoll, aber es ist, als ob es eine „Trübung“ in der Ruhe gäbe. Es ist jedoch keine normale Schläfrigkeit, manche Eindrücke manifestieren sich – vielleicht hören wir ein Geräusch oder sehen einen Hund oder so etwas. Es ist nicht wirklich klar, aber es ist auch kein Traum. Die fünf Faktoren sind unausgewogen und schwach.

Der Geist neigt dazu, in diesen Stadien der Ruhe Tricks zu versuchen. Dann entstehen manchmal „Bilder“, durch irgendeinen der Sinne, und der Meditierende kann möglicherweise nicht genau sagen, was gerade passiert. „Schlafe ich? Nein. Ist es ein Traum? Nein, es ist kein Traum.“ Diese Eindrücke entstehen während einer mittleren Art von Ruhe; wenn der Geist wirklich ruhig und klar ist, zweifeln wir nicht an den verschiedenen geistigen Eindrücken oder Bildern, die auftauchen. Fragen wie „Bin ich gerade weggedämmert? Habe ich geschlafen? War ich verloren?“ kommen nicht auf, denn sie sind Merkmale eines Geistes, der noch zweifelt. „Schlafe ich oder bin ich wach?“ Hier ist der Geist verschwommen. Das ist der Geist, der sich in seinen Stimmungen verliert. Es ist wie der Mond hinter einer Wolke. Ihr könnt den Mond noch sehen, aber die Wolken, die ihn bedecken, lassen ihn verschwommen erscheinen. Es ist nicht wie der Mond, der hinter den Wolken hervorgekommen ist: klar, scharf und hell.

Wenn der Geist friedvoll ist, fest in Achtsamkeit und Selbstgewahrsein verankert, kommen hinsichtlich der verschiedenen Phänomene, denen wir begegnen, keine Zweifel auf. Der Geist ist wirklich jenseits der Hindernisse. Wir sehen alles, was im Geist entsteht, klar und deutlich, so wie es ist. Wir zweifeln nicht, weil der Geist klar und hell ist. So ist der Geist, der *samādhi* erreicht.

Manche Menschen finden es schwierig, in *samādhi* einzutauchen, weil sie nicht die passenden Neigungen haben. Sie erleben *samādhi*, aber er ist nicht stark oder fest. Man kann jedoch durch den Gebrauch von Weisheit Frieden erlangen, indem man die Wahrheit der Dinge kontempliert und erkennt und Probleme auf diese Weise löst. Man nutzt Weisheit statt die Kraft von *samādhi*. Um Geistesruhe in der Praxis zu erreichen, ist es nicht notwendig in der Meditation zu sitzen. Ihr könnt euch zum Beispiel

einfach fragen: „He, was ist das?“ und euer Problem genau dort lösen! Eine Person mit Weisheit agiert so. Vielleicht kann sie nicht wirklich hohe Ebenen von *samādhi* erreichen, obwohl es eine gewisse Sammlung geben muss, gerade genug, um Weisheit zu kultivieren. Es ist wie der Unterschied zwischen Reisanbau und Maisanbau. Für den Lebensunterhalt kann man mehr auf Reis als auf Mais zählen. Unsere Praxis kann daraus bestehen, Probleme mehr mit Weisheit zu lösen. Wenn wir die Wahrheit sehen, entsteht Frieden.

Die zwei Wege sind nicht gleich. Manche Menschen haben Einsicht und sind stark in Weisheit, haben aber nicht viel *samādhi*. Wenn sie in Meditation sitzen, sind sie nicht sehr friedvoll. Sie neigen dazu, viel zu denken, über dieses und jenes nachzudenken, bis sie schließlich Glück und Leid kontemplieren und deren Wahrheit erkennen. Manche neigen mehr dazu als zu *samādhi*. Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend, das Erwachen durch den Dhamma kann immer stattfinden. Durch das Sehen, durch das Loslassen, erlangen sie Frieden. Sie erlangen Frieden, indem sie die Wahrheit erkennen, indem sie jeden Zweifel überwinden, weil sie es für sich selbst gesehen haben.

Andere Menschen haben nur wenig Weisheit, aber ihr *samādhi* ist sehr stark. Sie können sehr schnell einen tiefen *samādhi* erreichen. Aber da sie über wenig Weisheit verfügen, können sie ihre Befleckungen nicht erfassen; sie kennen sie gar nicht. Sie können ihre Probleme nicht lösen.

Unabhängig davon, welchen Ansatz wir verwenden, wir müssen falsches Denken ablegen, sodass nur rechte Ansicht bleibt. Wir müssen uns von Verwirrung befreien und dürfen nur Frieden übrig lassen. So oder so enden wir am selben Ort. Es gibt diese beiden Seiten der Praxis, aber Geistesruhe wie auch Einsicht wirken zusammen. Wir müssen mit beiden weitermachen. Sie müssen beide geübt werden.

Das, was die verschiedenen Faktoren „überblickt“, die in der Meditation auftauchen, ist *sati*, Achtsamkeit. *Sati* kann anderen Faktoren helfen, zu entstehen, vor allem durch Übung. *Sati* ist Leben. Wann immer wir keine *sati* haben, wenn wir achtlos sind, ist es, als ob wir tot wären. Wenn wir keine *sati* haben, dann haben unser Reden und unsere Handlungen keine

Bedeutung. *Sati* ist einfach Vergegenwärtigung. Sie ist eine Ursache für das Entstehen von Selbst-Gewahrsein und Weisheit. Welche Tugenden wir auch kultivieren, sie sind unvollkommen, wenn *sati* fehlt. *Sati* ist das, was im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen über uns wacht. Auch wenn wir nicht mehr im *samādhi* sind, sollte *sati* überall präsent sein.

Was auch immer wir tun, machen wir mit Sorgfalt. Ein Gefühl der Scham\* kann aufkommen. Wir schämen uns für unser falsches Tun. Wenn die Scham zunimmt, nimmt auch unsere Sammlung zu. Wenn die Sammlung zunimmt, verschwindet die Achtlosigkeit. Selbst wenn wir nicht in der Meditation sitzen, sind diese Faktoren im Geist präsent.

Und das entsteht wegen der Kultivierung von *sati*. Entwickelt *sati*! Das ist die Qualität, die über dem wacht, was wir gerade tun. Sie hat einen echten Wert. Wir sollten uns jederzeit selbst kennen. Wenn wir uns selbst so kennen, unterscheidet sich das Richtige vom Falschen von selbst, der Weg wird klar und der Grund aller Scham löst sich auf. Weisheit wird entstehen.

Wir können die Praxis als Ethik, Sammlung und Weisheit zusammenfassen. Gefasst sein, kontrolliert sein, das ist Ethik. Die feste Verankerung des Geistes innerhalb dieser Kontrolle ist Sammlung. Vollständiges, übergreifendes Wissen innerhalb dessen, was wir tun, ist Weisheit. Kurz gesagt, die Praxis ist Ethik, Sammlung und Weisheit, oder mit anderen Worten, der Pfad. Es gibt keinen anderen Weg.

\*Dies ist eine heilsame Art von Scham, die mehr auf der Kenntnis von Ursache und Wirkung beruht als auf Schuldgefühl.



## 29.

---

### Der Pfad in Harmonie

HEUTE MÖCHTE ICH EUCH ALLE FRAGEN: „Seid ihr euch bereits sicher, seid ihr euch eurer Praxis der Meditation gewiss?“ Ich frage das, weil es heutzutage viele Menschen gibt, die Meditation lehren, sowohl Mönche als auch Laien, und ich fürchte, ihr seid deswegen voller Zaudern und Zweifel. Wenn wir klar verstehen, sind wir in der Lage, den Geist friedvoll und stabil zu machen.

Ihr solltet den Achtfachen Pfad als Ethik, Sammlung und Weisheit verstehen. So einfach wird der Pfad zusammengefasst. Unsere Praxis besteht darin, diesen Pfad in uns entstehen zu lassen.

Es wird uns gesagt, wenn wir in der Meditation sitzen, sollen wir die Augen schließen und direkt auf den Geist schauen, nicht auf etwas anderes. Wenn wir unsere Augen schließen, richtet sich unsere Aufmerksamkeit nach innen. Wir richten sie auf den Atem, zentrieren unsere Gefühle dort und richten unsere Achtsamkeit darauf. Wenn die Faktoren des Pfades harmonisch ausgewogen sind, können wir den Atem, die Gefühle, den Geist und die mentalen Objekte als das sehen, was sie sind. Wir sehen hier den „Brennpunkt“, an dem *samādhi* und die anderen Faktoren des Pfades harmonisch miteinander verschmelzen.

Wenn wir meditieren und dem Atem folgen, dann stellt euch vor, ihr würdet allein da sitzen. Niemand sitzt neben euch, es gibt überhaupt nichts. Entwickelt dieses Gefühl, dass ihr allein sitzt, bis der Geist alle äußeren Dinge loslässt und ihr euch ausschließlich auf den Atem konzentriert.

Wenn ihr denkt: „Diese Person sitzt hier drüben und jene dort“, dann wird es keinen Frieden geben, der Geist kommt nicht nach innen. Legt das alles einfach beiseite, bis ihr das Gefühl habt, dass niemand neben euch sitzt, bis es überhaupt nichts mehr gibt, bis ihr kein Schwanken mehr fühlt und kein Interesse an eurer Umgebung mehr habt.

Lasst den Atem natürlich fließen, zwingt ihn nicht dazu, kurz oder lang oder was auch immer zu sein, sitzt einfach da und beobachtet, wie er ein und ausgeht. Wenn der Geist alle äußeren Eindrücke loslässt, stören die Geräusche von Autos und dergleichen euch nicht. Nichts, weder äußere Formen noch Geräusche, stören euch, denn der Geist empfängt sie nicht. Eure Aufmerksamkeit fokussiert sich auf den Atem.

Wenn der Geist verwirrt ist und sich nicht auf den Atem konzentrieren will, nehmt einen tiefen Atemzug, so tief wie möglich, und lasst dann wieder alle Luft heraus, bis es drinnen keinen Atem mehr gibt. Macht das dreimal und stellt dann eure Aufmerksamkeit wieder her. Der Geist wird sich beruhigen.

Es ist natürlich, dass er für eine Weile still bleibt, aber dann können Unruhe und Verwirrung wieder aufkommen. Wenn dies geschieht, konzentriert euch, atmet erneut tief durch und stellt dann eure Aufmerksamkeit auf den Atem wieder her. Macht einfach so weiter. Wenn das viele Male passiert ist, seid ihr darin versiert. Der Geist wird alle äußeren Manifestationen loslassen. Äußere Eindrücke werden ihn nicht erreichen. *Sati* wird fest etabliert sein.

Wenn der Geist sich verfeinert, dann verfeinert sich auch der Atem. Die Gefühle werden feiner und feiner, der Körper und der Geist werden leicht. Unsere Aufmerksamkeit gilt nur dem Inneren, wir sehen das Ein- und Ausatmen klar, wir sehen alle Eindrücke klar. Hier können wir das Verschmelzen von Ethik, Sammlung und Weisheit sehen. Dies bezeichnet man als den Pfad in Harmonie. Durch diese Harmonie wird unser Geist frei von Verwirrung, er eint sich. Wir nennen das *samādhi*.

Nachdem man den Atem lange Zeit beobachtet hat, kann er sehr fein werden; das Gewahrsein des Atems lässt allmählich nach und nur noch das bloße Gewahrsein bleibt. Der Atem kann so fein werden, dass er ver-

schwindet! Vielleicht „sitzen wir einfach“, als gäbe es überhaupt keinen Atem. Eigentlich ist der Atem da, aber es scheint, als gäbe es keinen. Das liegt daran, dass der Geist seinen subtilsten Zustand erreicht hat, es gibt nur noch bloßes Gewahrsein. Er ist über den Atem hinausgegangen. Die Erkenntnis, dass der Atem verschwunden ist, setzt sich durch. Was nehmen wir jetzt als Meditationsobjekt? Wir nehmen gerade diese Erkenntnis als unser Objekt, das heißt das Gewahrsein, dass es keinen Atem gibt.

Zu diesem Zeitpunkt können unerwartete Dinge passieren; manche Menschen erleben sie, andere nicht. Wenn sie auftreten, sollten wir standhaft sein und eine starke Achtsamkeit haben. Manche merken, dass der Atem verschwunden ist und erschrecken. Sie haben Angst, zu sterben. Hier sollten wir die Situation genau so erkennen, wie sie ist. Wir bemerken einfach, dass es keinen Atem gibt und nehmen das als unser Objekt des Gewahrseins.

Wir können das die stabilste und sicherste Art von *samādhi* nennen: Da ist nur der stabile, regungslose Zustand des Geistes. Vielleicht wird der Körper so leicht, dass es so ist, als gäbe es ihn überhaupt nicht. Wir haben das Gefühl, dass wir in einem leeren Raum sitzen, in völliger Leere. Obwohl dies sehr ungewöhnlich erscheinen mag, ist es kein Grund zur Sorge. Haltet euren Geist in dieser Art und Weise stabil.

Wenn der Geist stabil geeint ist, nicht von Sinneseindrücken gestört wird, kann man beliebig lange in diesem Zustand bleiben. Schmerzhaftes Gefühle stören uns nicht. Wenn *samādhi* dieses Niveau erreicht hat, können wir ihn verlassen, wenn wir uns dazu entscheiden; aber wenn wir aus ihm herauskommen, machen wir das ungezwungen, nicht weil wir uns gelangweilt fühlen oder müde geworden sind. Wir kommen heraus, weil wir jetzt genug haben, wir fühlen uns wohl; wir haben überhaupt keine Probleme.

Wenn wir diese Art von *samādhi* entwickeln können und dann beispielsweise dreißig Minuten oder eine Stunde sitzen, wird der Geist für viele Tage kühl und still bleiben. Wenn der Geist so kühl und still ist, ist er rein. Was auch immer wir erleben, der Geist wird es aufgreifen und untersuchen. Dies ist eine Frucht des *samādhi*.

Ethik hat eine Funktion, Sammlung eine andere und Weisheit wieder eine andere. Diese Faktoren sind wie ein Zyklus. Wir können sie alle im friedvollen Geist sehen. Wenn der Geist still ist, verfügt er über Sammlung und Zurückhaltung aufgrund von Weisheit und der Energie der Sammlung. Wenn er sich mehr sammelt, wird er feiner, was wiederum der Ethik die Kraft gibt, in Reinheit zu wachsen. Und wenn unsere Ethik reiner wird, trägt das zur Entwicklung der Sammlung bei. Wenn die Sammlung stabil etabliert ist, hilft sie bei der Entstehung von Weisheit. Ethik, Sammlung und Weisheit helfen sich gegenseitig, sie sind so miteinander verbunden.

Am Ende wird der Pfad zu einer Einheit und funktioniert die ganze Zeit. Wir sollten uns um die Kraft mühen, die sich aus ihm ergibt, denn es ist die Kraft, die zu Einsicht und Weisheit führt.

## ÜBER DIE GEFAHREN DES SAMĀDHI

*Samādhi* kann dem Meditierenden viel Schaden oder viel Nutzen bringen. Man kann nicht sagen, dass er nur das Eine oder nur das Andere bewirkt. Für jemanden ohne Weisheit ist er schädlich, aber jemandem, der Weisheit hat, kann er echten Nutzen bringen und zu Einsicht führen.

Das, was für den Meditierenden möglicherweise schädlich sein kann, ist die Vertiefung (*jhāna*), das heißt *samādhi* mit tiefer, anhaltender Geistesruhe. Dieser *samādhi* bringt großen Frieden. Wo Frieden ist, ist auch Glück. Wo Glück ist, entstehen Anhaftung und Festhalten an diesem Glück. Der Meditierende will nichts anderes mehr betrachten, er will nur in diesem angenehmen Gefühl schwelgen. Wenn wir lange Zeit praktiziert haben, können wir eventuell geschickt darin werden, diesen *samādhi* sehr schnell zu erreichen. Sobald wir uns unserem Meditationsobjekt zuwenden, tritt der Geist in die Ruhe ein, und wir wollen sie nicht verlassen, um irgendetwas zu untersuchen. Wir bleiben an diesem Glück hängen. Dies ist eine Gefahr für die, die Meditation praktizieren.

Wir müssen *upacāra-samādhi*\* verwenden: Hier treten wir in die Ruhe ein und dann, wenn der Geist still genug ist, kommen wir heraus und

\**Upacāra-samādhi*: „angrenzende Sammlung“ vor Eintritt in die *jhānas*.

betrachten die äußere Aktivität.\* Wenn wir mit einem stillen Geist nach außen schauen, entsteht Weisheit. Das ist schwer zu verstehen, denn es ist fast wie gewöhnliches Denken und Vorstellen. Wenn Denken vorhanden ist, könnten wir glauben, der Geist sei nicht friedvoll, aber in Wirklichkeit findet das Denken innerhalb der Geistesruhe statt. Kontemplation ist vorhanden, stört aber die Ruhe nicht. Wir können Denken entstehen lassen, um es zu kontemplieren. Wir setzen das Denken ein, um es zu untersuchen, wir denken nicht ziellos und raten nicht herum; es ist etwas, das aus einem friedvollen Geist entsteht. Dies wird als „Gewahrsein in der Ruhe und Ruhe im Gewahrsein“ bezeichnet. Wenn es einfach nur gewöhnliches Denken und Vorstellen wäre, wäre der Geist nicht friedvoll, sondern voller Störungen. Aber ich spreche nicht vom gewöhnlichen Denken; es geht um etwas, das aus dem friedvollen Geist entsteht. Wir nennen es „Kontemplation“. Genau hier wird Weisheit geboren.

Also kann es richtigen und falschen *samādhi* geben. Falscher *samādhi* bedeutet, dass der Geist in die Ruhe eintritt und kein Gewahrsein vorhanden ist. Man kann zwei Stunden oder sogar den ganzen Tag sitzen, aber der Geist weiß nicht, wo er war oder was passiert ist. Er weiß von nichts. Es herrscht Ruhe, aber das ist alles. Es ist wie mit einem scharfen Messer, das wir nicht benutzen; es ist eine verblendete Art der Ruhe, denn es gibt nicht viel Selbstgewahrsein. Der Meditierende mag denken, dass er bereits das Letztendliche erreicht hat, sodass er sich nicht die Mühe macht, nach etwas anderem zu suchen. *Samādhi* auf dieser Ebene kann ein Feind sein. Weisheit kann nicht entstehen, weil kein Gewahrsein für richtig und falsch vorhanden ist.

Im richtigen *samādhi*, egal auf welcher Ebene der Geistesruhe, besteht Gewahrsein. Volle Achtsamkeit und klares Verständnis sind vorhanden. Dies ist *samādhi*, der Weisheit hervorrufen kann, man kann sich darin nicht verlieren. Für die Praktizierenden ist es wichtig, das gut zu verstehen. Ihr könnt nicht ohne dieses Gewahrsein auskommen, es muss von Anfang bis Ende vorhanden sein. Ein solcher *samādhi* ist nicht gefährlich.

\* Unter „äußerer Aktivität“ versteht man alle Arten von Sinneseindrücken. Es wird im Gegensatz zur „inneren Aktivität“ der Vertiefung von *samādhi* (*jhāna*) verwendet, wo der Geist nicht zu äußeren Sinneseindrücken „hinausgeht“.

Ihr fragt euch vielleicht: Wo entsteht der Nutzen, wie entsteht die Weisheit aus *samādhi*? Wenn der richtige *samādhi* entwickelt wurde, hat Weisheit die Chance, jederzeit aufzutauchen. Wenn das Auge Formen sieht, das Ohr Geräusche hört, die Nase Gerüche riecht, die Zunge Geschmack erlebt, der Körper Berührung erfährt oder geistige Eindrücke erfahren werden – in allen Körperhaltungen – dann bleibt der Geist im vollen Erkennen der wahren Natur dieser Sinneseindrücke, er folgt ihnen nicht.

Wenn der Geist Weisheit hat, ist er nicht wählerisch. In jeder Haltung sind wir uns der Geburt von Glück und Unglück vollständig gewahr. Wir lassen beide Dinge los und klammern uns nicht fest. Dies ist richtige Praxis in allen Haltungen. Die Worte „alle Haltungen“ beziehen sich nicht nur auf körperliche Haltungen, sie beziehen sich auf den Geist, der jederzeit Achtsamkeit und klares Verständnis der Wahrheit hat. Wenn *samādhi* richtig entwickelt wurde, entsteht so Weisheit. Das nennt man „Einsicht“, Erkenntnis der Wahrheit.

Es gibt zwei Arten von Frieden, den groben und den feinen. Der Frieden des *samādhi* ist von der groben Art. Wenn der Geist friedvoll ist, entsteht Glück. Er hält dann dieses Glück für Frieden. Aber Glück und Unglück sind „Werden“ und Geburt. Hier gibt es kein Entrinnen aus dem *saṃsāra*, weil wir uns immer noch an sie klammern. Also ist Glück kein Frieden, Frieden ist kein Glück.

Die andere Art von Frieden ist die, die aus der Weisheit kommt. Hier verwechseln wir Frieden nicht mit Glück; wir kennen den Geist, der Glück und Unglück sowie den Frieden kontempliert und erkennt. Der Frieden, der aus der Weisheit entsteht, ist nicht Glück, sondern das, was die Wahrheit von Glück und Unglück sieht. Festhalten an diesen Zuständen entsteht nicht, der Geist erhebt sich über sie. Dies ist das wahre Ziel jeder buddhistischer Praxis.

## 30.

---

### Coolness

DIE PRAXIS DES DHAMMA GEHT GEGEN unsere Gewohnheiten, die Wahrheit widerspricht unseren Wünschen und das führt zu Schwierigkeiten. Was uns falsch vorkommt, kann richtig sein, während Dinge, die wir für richtig halten, falsch sein können. Warum ist das so? Weil unser Geist verdunkelt ist und wir die Wahrheit nicht klar sehen. Wir wissen nicht wirklich Bescheid und lassen uns daher von den Lügen der Leute zum Narren halten. Sie bezeichnen Richtiges als falsch und wir glauben es; und sie sagen, was falsch ist, sei richtig, und wir glauben ihnen auch. Denn wir sind noch nicht Meister unserer selbst. Unsere Stimmungen belügen uns ständig. Wir sollten diesem Geist und seinen Meinungen nicht folgen, denn er kennt die Wahrheit nicht.

Manche Leute wollen überhaupt nicht auf andere hören, aber das ist nicht der Weg eines weisen Menschen. Ein weiser Mensch hört allem zu. Und wer den Dhamma hört, muss auf die gleiche Weise hinhören, ob er ihm gefällt oder nicht. Er sollte ihm nicht blind glauben oder nur Zweifel hegen. Er muss auf dem Mittelstreifen, in der Mitte, bleiben und umsichtig sein. Er hört einfach zu und kontempliert danach, um dadurch zu richtigen Ergebnissen zu gelangen.

Ein weiser Mensch sollte Ursache und Wirkung für sich selbst betrachten und sehen, bevor er glaubt, was er hört. Selbst wenn der Lehrer die Wahrheit spricht, glaubt es nicht einfach nur so, denn ihr selbst kennt die Wahrheit noch nicht.

Es ist für uns alle das Gleiche, auch für mich selbst. Ich habe länger praktiziert als ihr und ich habe schon viele Lügen gehört, zum Beispiel: „Diese Praxis ist wirklich schwierig, wirklich hart.“ Warum ist die Praxis schwierig? Doch nur, weil wir falsch denken, weil wir falsche Ansichten haben.

Früher lebte ich mit anderen Mönchen zusammen, aber ich fühlte mich nicht wohl. Ich lief weg in die Wälder und Berge und floh vor der Menschenmenge, den Mönchen und Novizen. Ich dachte, sie wären nicht wie ich, sie würden nicht so hart trainieren wie ich. Sie waren schlampig. Der eine war so, der andere anders. Das war etwas, das mich wirklich in Aufruhr brachte, deswegen lief ich ständig davon. Aber ob ich nun allein oder mit anderen lebte, ich hatte immer noch keinen Frieden. Allein war ich nicht zufrieden und in einer Gruppe war ich auch nicht zufrieden. Ich dachte, diese Unzufriedenheit sei auf meine Begleiter zurückzuführen, auf meine Stimmungen, auf meinen Wohnort, auf das Essen oder das Wetter, auf dies und das. Ich war ständig auf der Suche nach irgendetwas, das meinem Gemüt entsprach.

Obwohl ich als *dhutaṅga*-Mönch\* unterwegs war, liefen die Dinge nicht richtig. Dann kontemplierte ich: „Was kann ich tun, um die Dinge in Ordnung zu bringen? Was kann ich tun?“ Es war genauso unbefriedigend, mit vielen Menschen zusammenzuleben wie mit wenigen. Aus welchem Grund? Ich konnte es einfach nicht sehen. Warum war ich unzufrieden? Weil ich falsche Ansichten hatte, genau deswegen; weil ich mich immer noch an den falschen Dhamma klammerte. Wohin ich auch ging, ich war unzufrieden und dachte: „Hier ist es nicht gut, da ist es nicht gut“ und so weiter. Ich gab anderen die Schuld. Ich gab dem Wetter die Schuld, der Hitze und der Kälte, ich gab allem möglichem die Schuld! Wie ein tollwütiger Hund. Er beißt alles, auf das er trifft, denn er ist verrückt. Mit einem solchen Geist wird unsere Praxis nie stabil. Heute fühlen wir uns gut und morgen nicht. So ist das die ganze Zeit. Wir erreichen weder Zufriedenheit noch Frieden.

\**Dhutaṅga*: freiwillige asketische Praktiken.



Der Buddha sah einst einen Schakal, einen wilden Hund, aus dem Wald laufen, in dem er lebte. Der stand eine Weile still, dann lief er in das Unterholz und dann wieder heraus. Er lief zu einer Baumhöhle und kam wieder zurück. Dann lief er in eine Höhle, nur um wieder herauszulaufen. In dem einen Moment stand er, im nächsten lief er, dann legte er sich hin, dann sprang er auf. Der Schakal hatte Räude. Wenn er stand, fraß sich die Räude in seine Haut, also lief er los. Das Laufen brachte ihm keine Linderung, also hörte er auf. Das Stehen war ebenso unangenehm, also legte er sich hin. Dann sprang er wieder auf, lief in das Unterholz, zur Baumhöhle, und er blieb nie still.

Der Buddha sagte: „Mönche, habt ihr den Schakal heute Nachmittag gesehen? Im Stehen empfand er Leiden, im Laufen, im Sitzen und im Liegen empfand er Leiden. Im Unterholz, in der Baumhöhle oder der Höhle litt er. Er beschuldigte das Stehen dafür, er gab dem Sitzen die Schuld, er gab dem Laufen und Liegen die Schuld; er gab dem Baum, dem Unterholz und der Höhle die Schuld. Tatsächlich war sein Problem ein ganz anderes. Der Schakal hatte Räude. Sein Problem war die Räude.“

Wir Mönche sind genau wie dieser Schakal. Unsere Unzufriedenheit beruht auf falschen Ansichten. Weil wir die Sinne nicht zügeln, geben wir externen Dingen die Schuld an unserem Leiden. Egal, ob wir in Wat Pah Pong, in Amerika oder in London leben, wir sind nicht zufrieden. Wenn wir in Bung Wai oder einem der anderen Zweigklöster leben, sind wir immer noch nicht zufrieden. Warum nicht? Weil wir immer noch falsche Ansichten in uns haben. Wohin wir auch gehen, wir sind nicht zufrieden.

Wenn die Räude des Schakals ausgeheilt ist, dann ist er zufrieden, wohin er auch geht, und so ist sie es auch mit uns. Ich reflektiere oft darüber und ich lehre das oft, weil es sehr wichtig ist. Wenn wir die Wahrheit unserer verschiedenen Stimmungen erkennen, erreichen wir Zufriedenheit. Ob es heiß oder kalt ist, wir sind zufrieden, ob wir mit vielen Menschen oder mit wenigen zusammen leben, wir sind zufrieden. Zufriedenheit hängt nicht davon ab, mit wie vielen Menschen wir zusammen sind, sie kommt nur aus rechter Ansicht. Wenn wir rechte Ansicht haben, dann sind wir zufrieden, wo immer wir uns aufhalten.

Aber die meisten von uns haben falsche Ansichten. Es ist genau wie bei einer Made – die Made lebt im Schmutz, ihr Essen ist schmutzig, aber beides passt zur Made. Wenn ihr sie mit einem Stock von ihrem Klumpen Mist schiebt, wird sie versuchen, wieder hinzukriechen. Es ist dasselbe, wie wenn der Ajahn uns lehrt, richtig zu sehen. Wir widersetzen uns, es macht uns beklommen. Wir laufen zurück zu unserem „Misthaufen“, denn dort fühlen wir uns zu Hause. Und wir sind alle so. Wenn wir die schädlichen Folgen all unserer falschen Ansichten nicht sehen, dann können wir sie nicht hinter uns lassen; die Praxis ist schwierig. Also sollten wir zuhören. Mehr ist an der Praxis nicht dran.

Wenn wir rechte Ansicht haben, sind wir zufrieden, wohin wir auch gehen. Ich habe praktiziert und das bereits gesehen. Heutzutage kommen viele Mönche, Novizen und Laien zu mir. Wenn ich es immer noch nicht erkannt hätte, wenn ich immer noch falsche Ansichten hätte, wäre ich jetzt tot! Der richtige Aufenthaltsort für Mönche, der Ort der Coolness, ist rechte Ansicht selbst. Wir sollten nicht nach etwas anderem suchen.

Auch wenn ihr vielleicht unglücklich seid, spielt es keine Rolle, denn das Unglück ist ungewiss. Ist es euer „Selbst“? Hat es irgendeine Substanz? Ist es wirklich? Ich sehe es überhaupt nicht als wirklich an. Unglücklich sein ist nur ein Aufflammen eines Gefühls, das erscheint und dann verschwindet. Mit dem Glück ist es das Gleiche. Gibt es da Beständigkeit? Handelt es sich dabei wirklich um eine Entität? Nein, es ist einfach nur ein Gefühl, dass plötzlich aufflammt und dann wieder verschwindet. Da! Es wird geboren und dann stirbt es. Die Liebe flammt auf für einen Moment und verschwindet dann. Wo findet sich Beständigkeit in der Liebe, im Hass, im Groll? In Wahrheit gibt es keine substanziellen Einheiten, es sind nur Eindrücke, die im Geist aufflammen und dann sterben. Sie täuschen uns ständig, wir finden nirgendwo Sicherheit. Wie der Buddha sagte, wenn Unzufriedenheit aufgekommen ist, bleibt sie für eine Weile und dann verschwindet sie. Wenn sie verschwindet, entstehen Glücksgefühle, verweilen ein wenig und sterben dann. Wenn das Glücksgefühl verschwindet, entsteht wieder Unzufriedenheit, und immer so weiter und so weiter.

Am Ende können wir nur folgendes sagen: Abgesehen von der Geburt, dem Leben und dem Tod des Leidens gibt es nichts. Es gibt nur dies. Aber

wir, die wir unwissend sind, greifen ständig danach. Wir sehen nie die Wahrheit des ständigen Wandels. Wenn wir das verstehen, dann brauchen wir nicht viel zu denken, haben aber viel Weisheit. Wenn wir es nicht erkennen, dann denken wir mehr, als dass wir Weisheit hätten – vielleicht haben wir auch gar keine Weisheit! Erst wenn wir die schädlichen Folgen unseres Handelns wirklich sehen, können wir es aufgeben. Ebenso können wir der Praxis erst dann folgen, wenn wir ihre wahren Vorteile sehen, und dann damit beginnen, den Geist „gut“ zu machen.

Wenn wir ein Stück Holz spalten, es in einen Fluss werfen und dieses Holz-scheit weder untergeht, noch verrottet, noch an einem der beiden Ufer des Flusses auf Grund läuft, wird es mit Sicherheit das Meer erreichen. Unsere Praxis ist damit vergleichbar. Wenn ihr nach dem vom Buddha festgelegten Weg praktiziert, werdet ihr zwei Dinge überwinden. Welche beiden? Nun, die beiden Extreme, von denen der Buddha sagte, sie wären nicht der Weg eines wahren Meditierenden: Schwelgen im Genuss und Schwelgen im Schmerz. Das sind die beiden „Ufer“ des Flusses. Eines der Ufer dieses Flusses ist Aversion, das andere ist Begehren. Oder man kann sagen, die eine Seite sei Glück und die andere Unzufriedenheit. Das „Holzscheit“ ist der Geist. Während er „den Fluss hinunter schwimmt“, wird er Glück und Unzufriedenheit erleben. Wenn der Geist sich weder an diesem Glück noch an dieser Unzufriedenheit festhält, wird er das „Meer“ des *nibbāna* erreichen. Ihr solltet sehen, dass es nur glückliche und unglückliche Zustände gibt, die entstehen und vergehen. Wenn ihr bei diesen Dingen nicht „auf Grund lauft“, dann seid ihr auf dem Weg eines wahren Meditierenden.

Das ist die Lehre des Buddha. Glück, Unzufriedenheit, Liebe und Hass entstehen einfach gemäß den konstanten Gesetzen der Natur. Der weise Mensch folgt ihnen nicht und bestärkt sie nicht, er klammert sich nicht an sie. Dieser Geist lässt das Schwelgen im Genuss los wie das Schwelgen im Schmerz. Das ist richtige Praxis. So wie dieses Stück Holz irgendwann das Meer erreicht, so wird auch der Geist, der nicht an diesen beiden Extremen anhaftet, unweigerlich Frieden finden.



## Kloster der Verwirrung

BLEIBEN ODER GEHEN IST NICHT WICHTIG, aber unser Denken ist es. Also arbeitet bitte alle zusammen, kooperiert miteinander und lebt in Harmonie. Dies sollte das Vermächtnis sein, das ihr hier in Wat Pah Nanachat, dem Internationalen Waldkloster des Bezirks Bung Wai, hinterlasst. Macht es nicht zu Wat Pah Nanachat *Wun Wai*, dem Internationalen Waldkloster der Verwirrung und der Probleme\*. Wer hierherkommt, sollte helfen, dieses Vermächtnis zu schaffen.

So wie ich es sehe, stellen die Laien uns Roben, Almosen, Wohnung und Medikamente in angemessenem Maße zur Verfügung. Es ist wahr, dass sie einfache Landleute sind, aber sie unterstützen euch aus ihrem Vertrauen heraus, so gut sie können. Lasst euch nicht von euren Vorstellungen, wie sie sein sollten, ablenken. Zum Beispiel: „Oh, ich versuche, diese Laien zu unterrichten, aber sie ärgern mich. Heute ist Uposatha-Tag und sie sind gekommen, um die ethischen Grundsätze auf sich zu nehmen. Morgen werden sie ihre Fischernetze auswerfen. Sie werden ihren Whiskey trinken. Sie machen diese Dinge dort draußen, wo jeder sie sehen kann. Dann, am nächsten Uposatha-Tag kommen sie wieder. Sie nehmen wieder die Übungsregeln auf sich, hören den Dhamma-Vortrag, und dann werden sie wieder ihre Netze auslegen, wieder Tiere töten und wieder trinken.“

Ihr könnt euch ziemlich ärgern, wenn ihr so denkt. Ihr glaubt, eure Aktivitäten mit den Laien bringen überhaupt keinen Nutzen. Heute hören sie

\* Eines von Ajahn Chahs Lieblings-Wortspielen.

die ethischen Grundsätze und morgen werfen sie Fischernetze aus. Ein Mönch ohne viel Weisheit könnte entmutigt werden und denken: „Ich habe versagt, meine Arbeit hat keine Früchte getragen.“ Aber es ist ja nicht so, dass seine Bemühungen kein Ergebnis haben; nur eben jene Laien erzielen keins. Natürlich ergibt sich ein gutes Resultat, wenn man sich um Tugenden bemüht. Wenn wir also anfangen, unter einer solchen Situation zu leiden, was sollen wir tun?

Wir machen uns klar, dass unsere guten Absichten doch einen Nutzen gebracht haben und dass sie Bedeutung haben. Nur sind die spirituellen Fähigkeiten jener Menschen nicht entwickelt. Sie sind noch nicht stark. So sieht es momentan aus und deshalb helfen wir ihnen geduldig weiter. Wenn wir solche Menschen einfach aufgeben, werden sie wahrscheinlich schlechter, als sie momentan sind. Wenn wir aber dabei bleiben, können sie eines Tages zur Reife gelangen und ihre unheilsamen Handlungen erkennen. Dann haben sie Gewissensbisse und fangen an, sich zu schämen, unheilsame Dinge zu tun.

Jetzt haben sie gerade genug Vertrauen, uns mit materiellen Opfern zu unterstützen und uns die notwendigen Dinge zum Überleben zu überlassen. Ich habe darüber nachgedacht; das ist eine ziemlich große Sache. Es ist keine Kleinigkeit. Unser Essen, unsere Unterkunft, die Medikamente zur Behandlung unserer Krankheiten zu spenden, ist keine Kleinigkeit. Wir praktizieren für das Erreichen von *nibbāna*. Wenn wir nichts zu essen haben, wird das ziemlich schwierig. Wie würden wir meditieren? Wie könnten wir dieses Kloster bauen?

Wir sollten erkennen, wann die geistigen Fähigkeiten der Menschen noch nicht reif genug sind. Also, was sollten wir tun? Wir sind wie jemand, der Medizin verkauft. Ihr habt wahrscheinlich schon gesehen oder gehört, wie sie mit ihren Lautsprechern herumfahren, um Medikamente für verschiedene Krankheiten anzupreisen. Menschen, mit starken Kopfschmerzen oder einer schlechten Verdauung kaufen sie manchmal.

Wir können Geld von denen annehmen, die unsere Medizin kaufen; wir nehmen kein Geld von jemandem, der nichts kauft. Wir können uns über die Leute freuen, die etwas kaufen. Wenn andere in ihren Häusern bleiben

und nichts kaufen, sollten wir ihnen deswegen nicht böse sein. Wir sollten sie nicht kritisieren.

Wenn wir Menschen unterweisen, die dann nicht richtig praktizieren, sollten wir nicht böse auf sie sein. Lasst das sein! Kritisiert sie nicht, sondern bleibt dabei, sie zu unterrichten, führt sie weiter. Wenn ihre Fähigkeiten reif genug sind, dann wollen sie sie einsetzen. Genau wie wenn wir Medikamente verkaufen, machen wir einfach weiter mit unserem Geschäft. Wenn Menschen Beschwerden haben, die sie beunruhigen, dann kaufen sie. Wer keine Medikamente kaufen will, leidet wahrscheinlich nicht genug. Dagegen ist nichts einzuwenden.

Wenn wir mit einer solchen Haltung dran bleiben, werden diese Probleme gelöst. Solche Situationen kamen auch zur Zeit des Buddha vor.

Wir wollen es richtig machen, aber irgendwie können wir es noch nicht; unsere eigenen Fähigkeiten sind nicht reif genug. Unsere *pāramī* sind nicht vollständig. Es ist wie mit Obst, das auf dem Baum wächst. Ihr könnt es nicht zwingen, süß zu sein – es ist noch unreif, es ist klein und sauer, einfach, weil sein Wachstum noch nicht beendet ist. Ihr könnt es nicht zwingen, zu wachsen, süß zu sein, reif zu sein – ihr müsst es gemäß seiner Natur reifen lassen. Wenn die Zeit vergeht und die Dinge sich ändern, können Menschen zur spirituellen Reife kommen. Mit der Zeit wird die Frucht von selbst wachsen, reifen und süß werden. Mit einer solchen Einstellung könnt ihr euch wohlfühlen. Aber wenn ihr ungeduldig und unzufrieden seid, fragt ihr immer wieder: „Warum ist diese Mango noch nicht süß? Warum ist sie so sauer?“ Sie ist sauer, weil sie noch nicht reif ist. Das liegt in der Natur der Frucht.

Und so sind auch die Menschen in der Welt. Es lässt mich an die Lehre des Buddha von den vier Arten der Lotuspflanzen denken. Manche stecken noch im Schlamm, manche sind aus dem Schlamm herausgewachsen, aber noch unter Wasser, manche befinden sich an der Oberfläche des Wassers, und manche erheben sich aus dem Wasser und blühen. Der Erwachte war in der Lage, seine Lehren so vielen verschiedenen Wesen zu geben, weil er die verschiedenen Stufen ihrer spirituellen Entwicklung verstand. Wir sollten darüber nachdenken und uns nicht bedrückt fühlen von dem,

was hier passiert. Betrachtet euch einfach selbst als jemand, der Medizin verkauft. Eure Verantwortung besteht darin, für diese zu werben und sie verfügbar zu machen. Wenn die Menschen krank werden, kommen sie wahrscheinlich eines Tages und kaufen. Genau wie die Leute wahrscheinlich Vertrauen entwickeln, wenn ihre spirituellen Fähigkeiten reif genug sind. Das können wir nicht erzwingen. Wenn wir es so sehen, liegen wir richtig.

Hier in diesem Kloster zu leben, ist sicherlich sinnvoll. Es ist nicht ohne Nutzen. Ihr alle, bitte praktiziert harmonisch und freundschaftlich miteinander. Wenn ihr Hindernisse und Leiden erfahrt, erinnert euch an die Tugenden des Buddha. Welches Wissen hat der Erwachte verwirklicht? Was hat der Buddha gelehrt? Worauf weist der Dhamma hin? Wie praktiziert der Sangha? Sich ständig an die Qualitäten der Drei Juwelen zu erinnern, bringt großen Nutzen.

Ob ihr Thailänder oder Menschen aus anderen Ländern seid, ist nicht wichtig. Es ist wichtig, Harmonie zu bewahren und zusammenzuarbeiten. Menschen kommen von überall her, um dieses Kloster zu besuchen. Wenn Leute nach Wat Pah Pong kommen, bitte ich sie, hierherzukommen, um das Kloster zu sehen, um hier zu praktizieren. Es ist ein Vermächtnis, das ihr erschafft. Es scheint, die Bevölkerung hat Vertrauen und freut sich darüber. Also vergesst euch nicht selbst. Ihr solltet Menschen führen, anstatt von ihnen geführt zu werden. Bemüht euch, gut zu üben und euch fest zu verankern, und gute Ergebnisse werden sich einstellen.

Gibt es nun Fragen oder Zweifel an der Praxis?

## FRAGEN & ANTWORTEN

*Frage:* Wenn der Geist nicht viel denkt, aber in einer Art dunklem und dumpfem Zustand ist, sollen wir dann etwas tun, um ihn zu erhellen? Oder sollen wir einfach weiter machen mit dem Sitzen?

*Antwort:* Ist das die ganze Zeit so oder nur wenn du in Meditation sitzt? Wie genau ist diese Dunkelheit? Ist es ein Mangel an Weisheit?



F: Wenn ich mich hinsetze, um zu meditieren, werde ich nicht schläfrig, aber mein Geist fühlt sich dunkel an, dicht oder undurchsichtig.

A: Du möchtest also deinen Geist weise machen, oder? Ändere deine Haltung und mach viel Gehmeditation. Das ist das eine. Du kannst drei Stunden lang gehen, bis du wirklich müde bist.

F: Ich mache Gehmeditation ein paar Stunden am Tag und normalerweise denke ich dabei viel nach. Aber was mich wirklich beschäftigt, ist dieser dunkle Zustand, wenn ich sitze. Sollte ich nur versuchen, ihn wahrzunehmen und loszulassen, oder gibt es Mittel, mit denen ich dagegen vorgehen könnte?

A: Ich denke, deine Körperhaltungen sind vielleicht nicht ausgeglichen. Wenn du gehst, denkst du viel. Du solltest also viel und eingehend kontemplieren; danach kann sich der Geist vom Denken zurückziehen. Er wird dort nicht festhängen. Aber das macht nichts. Mach vorerst mehr Gehmeditation. Konzentriere dich darauf. Wenn der Geist dann wandert, mach etwas Kontemplatives, wie zum Beispiel die Untersuchung des Körpers. Hast du das jemals regelmäßig gemacht und nicht nur gelegentlich? Wenn du diesen dunklen Zustand erfährst, leidest du darunter?

F: Ich bin frustriert wegen meines Gemütszustandes. Ich entwickle keinen *samādhi*, keine Weisheit.

A: Wenn du in diesem Geisteszustand bist, entsteht Leiden aufgrund von Unwissenheit. Es besteht kein Zweifel, warum der Geist so ist. Das wichtige Prinzip in der Meditation ist aber: Was auch immer geschieht, zweifle nicht. Zweifel trägt nur zum Leid bei. Wenn der Geist hell und wach ist, zweifle nicht daran. Es ist ein Geisteszustand. Wenn er dunkel und langweilig ist, zweifle nicht daran. Übe einfach fleißig weiter, ohne dich in Reaktionen auf diese Zustände zu verwickeln. Nimm sie zur Kenntnis und sei dir deiner Gemütsverfassung bewusst, zweifle nicht daran. Der Geist ist genau das, was er ist. Wenn du Zweifel hegst und anfängst, danach zu greifen und ihnen Bedeutung zu geben, dann ist er dunkel.

Diese Geisteszustände sind Dinge, denen du im Laufe deiner Praxis begegnest. Du brauchst keine Zweifel an ihnen zu haben. Sei dir ihrer bewusst

und lass sie los. Wie ist es mit Schläfrigkeit? Bist du während des Sitzens eher schläfriger oder eher wach?

(Keine Antwort)

Vielleicht ist es schwer sich daran zu erinnern, ob du müde warst! Wenn du müde bist, meditiere mit offenen Augen. Schließe sie nicht. Stattdessen kannst du deinen Blick auf einen Punkt konzentrieren, zum Beispiel auf das Licht einer Kerze. Schließe deine Augen nicht! Dies ist eine Möglichkeit, das Hindernis der Schläfrigkeit zu beseitigen.

Wenn du sitzt, kannst du von Zeit zu Zeit die Augen schließen und wenn der Geist klar und ohne Schläfrigkeit ist, dann kannst du mit geschlossenen Augen weiter meditieren. Wenn er dumpf und schläfrig wird, öffne deine Augen und konzentriere dich auf den einen Punkt, ähnlich wie bei der *kasīna*-Meditation\*. Dadurch kannst du den Geist wach und ruhig machen. Der schläfrige Geist ist nicht ruhig; er ist von Hindernissen verschleiert und befindet sich im Dunkel.

Wir sollten auch über Schlaf reden. Du kannst nicht einfach ohne Schlaf leben. Das liegt in der Natur des Körpers. Wenn du meditierst und absolut unerträglich schläfrig wirst, dann gönne dir etwas Schlaf. Das ist eine Möglichkeit, das Hindernis auszuräumen, bevor es dich überwältigt. Ansonsten übe mit offenen Augen, wenn du schläfrig wirst. Schließe deine Augen nach einer Weile und überprüfe deinen Gemütszustand. Wenn er klar ist, kannst du mit geschlossenen Augen weiter üben. Ruhe dich nach einiger Zeit aus. Manche Leute kämpfen immer gegen den Schlaf. Sie zwingen sich, nicht zu schlafen. Wenn sie dann sitzen, sinken sie immer tiefer in den Schlaf und fallen am Ende um, weil ihnen Gewahrsein fehlt.

F: Können wir uns auf die Nasenspitze konzentrieren?

A: Das ist ok. Was auch immer zu dir passt, womit du dich wohlfühlst, was auch immer dir hilft, deinen Geist zu festigen, konzentriere dich darauf.

Es ist so: Wenn wir uns an Ideale halten und die Instruktionen zu wörtlich nehmen, kann alles sehr schwierig werden. Wenn wir eine Standardmedi-

\**Kasīna*: externes Meditationsobjekt, um Sammlung zu entwickeln.

tation wie die Achtsamkeit auf den Atem ausüben, sollten wir zuerst den festen Entschluss fassen, gerade jetzt diese Übung zu machen, Achtsamkeit auf den Atem zu unserer Grundlage zu machen. Wir konzentrieren uns auf den Atem an nur drei Punkten, an den Nasenlöchern, in der Brust und im Bauch. Wenn die Luft eintritt, passiert sie zuerst die Nase, dann die Brust und erreicht dann den Endpunkt, den Bauch. Wenn sie den Körper verlässt, ist der Anfang der Bauch, die Mitte ist die Brust und das Ende ist die Nase. Wir nehmen das nur wahr. Dies ist ein Weg, den Geist zu kontrollieren und das Gewahrsein an diese Punkte am Anfang, in der Mitte und am Ende des Ein- und Ausatmens zu binden.

Bevor wir anfangen, sollten wir zuerst still sitzen und den Geist entspannen. Es ist ähnlich wie das Nähen von Roben auf einer Trittnähmaschine. Wenn wir lernen, sie zu benutzen, sitzen wir zuerst vor der Maschine, um uns damit vertraut zu machen und uns wohl zu fühlen. Hier sitzen wir nur und atmen. Wir fixieren das Bewusstsein nicht auf irgendetwas, nehmen nur zur Kenntnis, dass wir atmen. Wir nehmen zur Kenntnis, ob der Atem entspannt ist oder nicht und wie lang oder kurz er ist. Nachdem wir dies bemerkt haben, beginnen wir uns auf das Ein- und Ausatmen an den drei Punkten zu fokussieren.

Wir praktizieren auf diese Art und Weise, bis wir es beherrschen und es reibungslos geht. Die nächste Stufe besteht darin, das Bewusstsein nur auf die Empfindung des Atems an der Nasenspitze oder der Oberlippe zu konzentrieren. An diesem Punkt geht es nicht darum, ob der Atem lang oder kurz ist, sondern nur um die Empfindung des Ein und Aus.

Verschiedene Phänomene können die Sinne berühren oder Gedanken können entstehen. Dies wird als anfänglicher Gedanke (*vitakka*) bezeichnet. Der Geist bringt eine Idee hervor, sei es über die Natur zusammengesetzter Phänomene (*sankhāra*), über die Welt oder was auch immer. Sobald der Geist es aufgebracht hat, will er sich einmischen und damit verschmelzen. Wenn es ein heilsames Objekt ist, dann lass den Geist es aufnehmen. Wenn es unheilsam ist, hör sofort auf. Wenn es etwas Heilsames ist, dann lass den Geist darüber nachsinnen, und Freude, Zufriedenheit und Glück kommen auf. Der Geist wird hell und klar, während der Atem ein und ausgeht und er diese anfänglichen Gedanken aufnimmt. Dann wird der anfängli-

che Gedanke zum diskursiven Denken (*vicāra*). Der Geist entwickelt Vertrautheit mit dem Objekt, beschäftigt sich damit und verschmilzt damit. Die Schläfrigkeit ist verschwunden.

Wende dich nach einer angemessenen Zeit wieder dem Atem zu. Während du weitermachst, wird es anfängliche Gedanken und diskursive Gedanken geben. Wenn du geschickt über ein Objekt wie die Natur von *sankhāra* nachdenkst, wird der Geist eine tiefere Ruhe erfahren und Entzücken entsteht. *Vitakka* und *vicāra* sind da und führen zum Glück des Geistes. Es gibt weder Dumpfheit noch Schläfrigkeit. Wenn wir so üben, ist der Geist nicht dunkel. Er ist erfreut und entzückt.

Dieses Entzücken nimmt nach einiger Zeit ab und verschwindet, du kannst den anfänglichen Gedanken wieder aufnehmen. Der Geist wird fest und sicher damit – ohne Ablenkung. Dann gehst du wieder zum diskursiven Denken, indem der Geist damit eins wird. Wenn du eine Meditation machst, die deinem Temperament entspricht und wenn du sie gut machst, dann entsteht Entzücken immer dann, wenn du das Objekt aufnimmst: Du hast eine Gänsehaut und der Geist wird entzückt und gesättigt.

Dumpfheit oder Schläfrigkeit kann es dann nicht geben. Du wirst keinen Zweifel haben. Da ist Hin und Her zwischen anfänglichem und diskursivem Denken, anfänglichem und diskursivem Denken, immer und immer wieder und das Entzücken kommt. Und dann ist da *sukha*.

Das passiert bei der Sitzmeditation. Nachdem du eine Weile gesessen hast, kannst du aufstehen und Gehmeditation machen. Der Geist kann sich dann auch beim Gehen so zeigen: Er ist nicht schläfrig, er hat *vitakka* und *vicāra*, *vitakka* und *vicāra*, und schließlich Entzücken. Die *nīvaraṇa*\* sind verschwunden, der Geist ist unbefleckt. Was auch immer passiert, es ist ganz egal. Du musst nicht an irgendwelchen Erfahrungen zweifeln, sei es Licht, Glück oder was auch immer. Hege keine Zweifel wegen dieser Geisteszustände. Wenn der Geist dunkel ist, wenn der Geist hell ist, fixiere dich nicht auf diese Zustände, hafte nicht an ihnen. Lass sie los, verwerfe sie. Mach weiter; nimm wahr, was passiert, ohne gebunden oder vernarrt zu sein. Leide nicht an diesen Geisteszuständen. Sie sind genau das, was

\* *Nīvaraṇa*: Hindernisse in der Meditationspraxis.

sie sind, und folgen dem Weg aller geistigen Phänomene. Manchmal ist der Geist fröhlich. Manchmal ist er traurig. Es kann Glück oder Leid entstehen; ein Hindernis kann auftauchen. Statt zu zweifeln, verstehe, dass Geisteszustände so sind; was sich auch immer manifestiert, reift aufgrund von Ursachen. In diesem Moment manifestiert sich dieser Zustand; das solltest du erkennen. Selbst wenn der Geist dunkel ist, brauchst du dich darüber nicht zu ärgern. Wenn er hell ist, sei darüber nicht übermäßig erfreut. Zweifle nicht an diesen Geisteszuständen oder an deinen Reaktionen auf sie.

Mach deine Gehmeditation, bis du wirklich müde bist, dann setz dich. Wenn du sitzt, fokussiere deinen Geist voll und ganz auf das Sitzen; spiel nicht herum. Wenn du schläfrig wirst, öffne deine Augen und konzentriere dich auf ein Objekt. Gehe, bis der Geist die Gedanken loslässt und still ist, dann setz dich. Wenn du klar und wach bist, kannst du deine Augen schließen. Wenn du wieder schläfrig wirst, öffne deine Augen und sieh dir ein Objekt an.

Versuche es nicht den ganzen Tag und die ganze Nacht. Wenn du Schlaf brauchst, schlafe. Es ist genau wie mit unserem Essen: einmal am Tag essen wir. Die Zeit kommt und wir geben dem Körper Nahrung. Halte es mit dem Schlaf ebenso: Wenn die Zeit gekommen ist, gönne dir Ruhe. Wenn du eine angemessene Zeit der Ruhe gehabt hast, steh auf. Lass den Geist nicht in Dumpfheit schmachten, sondern steh auf und arbeite – fang an zu üben. Mach viel Gehmeditation. Wenn du langsam gehst und der Geist stumpf wird, dann geh schnell. Lerne, dein richtiges Tempo zu finden.

F: Sind *vitakka* und *vicāra* dasselbe?

A: Du sitzt und plötzlich kommt dir ein Gedanke an jemanden in den Kopf – das ist *vitakka*, der anfängliche Gedanke. Dann nimmst du diese Vorstellung von der Person auf und beginnst im Detail darüber nachzudenken. *Vitakka* greift die Idee auf, *vicāra* untersucht sie. Zum Beispiel nehmen wir die Idee des Todes auf und dann fangen wir an, darüber nachzudenken: „Ich werde sterben, andere werden sterben, jedes Lebewesen wird sterben; wenn sie sterben, wohin gehen sie dann?“ Dann hör auf! Halt an und komm zurück. Wenn es wieder so läuft, stopp es wieder; und gehe

dann zurück zur Achtsamkeit auf den Atem. Manchmal verschwindet der diskursive Gedanke und kommt nicht zurück, also musst du ihn aufhalten. Bleib dran, bis der Geist hell und klar ist.

Wenn du *vicāra* mit einem Objekt übst, das zu dir passt, kannst du eine Gänsehaut bekommen, Tränen können fließen, ein Zustand extremer Freude zeigt sich, viele verschiedene Dinge können erscheinen, wenn das Entzücken kommt.

F: Kann das mit jeder Art von Denken geschehen oder ist es nur in einem Zustand der Ruhe möglich?

A: Nur wenn der Geist ruhig ist. Es ist kein gewöhnliches mentales Ausüfern. Du sitzt mit einem ruhigen Geist und dann kommt der anfängliche Gedanke. Zum Beispiel denke ich an meinen Bruder, der gerade gestorben ist. Oder ich denke an andere Verwandte. Das passiert, wenn der Geist ruhig ist – die Ruhe ist nicht sicher, aber für den Moment ist der Geist ruhig. Nachdem dieser erste Gedanke gekommen ist, gehe ich in diskursives Denken über. Wenn es geschicktes und heilsames Denken ist, führt es zur Leichtigkeit des Geistes, zu Glück und zu Entzücken und den Erfahrungen, die dieses begleiten. Dieses Entzücken stammt aus dem anfänglichen und diskursiven Denken, das in einem Zustand der Ruhe stattfand.

Wir müssen ihm keine Namen geben, wie das erste *jhāna*, das zweite *jhāna* und so weiter. Wir nennen es einfach Geistesruhe.

Der nächste Faktor ist Glück (*sukha*). Irgendwann, während die Ruhe sich vertieft, lassen wir das anfängliche und diskursive Denken fallen. Warum? Der Gemütszustand wird feiner und subtiler. *Vitakka* und *vicāra* sind relativ grob und sie werden verschwinden. Es bleibt nur das Entzücken, begleitet von Glück und Einspitzigkeit des Geistes. Wenn das volle Maß dessen erreicht ist, gibt es nichts mehr, der Geist ist leer. Das ist Vertiefung der Sammlung.

Wir müssen uns nicht auf irgendeine dieser Erfahrungen fixieren oder in ihnen hängen bleiben. Eine entwickelt sich natürlich aus der anderen. Zuerst ist da anfängliches und diskursives Denken, Entzücken, Glück und

Einspitzigkeit. Dann werden das anfängliche und das diskursive Denken abgelegt und lassen Entzücken, Glück und Einspitzigkeit zurück. Entzücken wird abgelegt\*, dann das Glück, und schließlich bleiben nur Einspitzigkeit und Gleichmut übrig. Insgesamt wird der Geist immer ruhiger, seine Objekte werden stetig weniger, bis es nur noch Einspitzigkeit und Gleichmut gibt.

Das kann passieren, wenn der Geist ruhig und gesammelt ist. Die Kraft des Geistes und der Zustand des Geistes haben Ruhe erlangt. Dann gibt es auch keine Schläfrigkeit mehr. Sie kann den Geist nicht erreichen; sie verschwindet. Die anderen Hindernisse, nämlich das sinnliche Begehren, die Aversion, der Zweifel und die Ruhelosigkeit fehlen ebenso. Obwohl sie noch latent im Geist des Meditierenden existieren können, treten sie zu dieser Zeit nicht auf.

F: Sollten wir unsere Augen schließen, um die äußere Umgebung auszuschließen? Oder sollten wir uns einfach mit den Dingen beschäftigen, die wir sehen? Ist es wichtig, ob wir die Augen öffnen oder schließen?

A: Wenn wir neu im Training sind, ist es wichtig, zu viele Sinneseindrücke zu vermeiden, deshalb ist es dann besser, die Augen zu schließen. Da wir keine Objekte sehen, die uns ablenken und beeinflussen können, bauen wir die Kraft des Geistes auf. Wenn der Geist stark ist, können wir die Augen öffnen und was wir sehen, beeinflusst uns nicht. Offen oder geschlossen ist dann nicht wichtig.

Wenn du dich ausruhst, schließt du im Normalfall deine Augen. Mit geschlossenen Augen in der Meditation zu sitzen, das ist richtig für einen Praktizierenden. Wir genießen es und ruhen uns aus. Es ist eine wichtige Grundlage für uns. Aber wenn wir nicht mehr in Meditation sitzen, können wir dann mit den Dingen umgehen? Wir sitzen mit geschlossenen Augen und davon profitieren wir. Wenn wir unsere Augen öffnen und die formelle Meditation verlassen, können wir mit allem umgehen, was wir erleben. Die Dinge geraten nicht außer Kontrolle. Wir sind nicht ratlos. Im Grunde gehen wir nur mit den Dingen um. Erst wenn wir zu unserer Sitzmeditation zurückkehren, entwickeln wir wirklich größere Weisheit.

\*Die Schriften sagen: „Mit dem Verlassen des Entzückens“.

So entwickeln wir die Praxis. Wenn sie vollkommen ist, ist es egal, ob wir unsere Augen öffnen oder schließen, es ist dasselbe. Der Geist ändert sich nicht und weicht nicht ab. Zu jeder Tageszeit – morgens, mittags oder abends – ist der Zustand des Geistes der gleiche. Wir bleiben so. Es gibt nichts, was den Geist erschüttern könnte. Wenn Glück entsteht, erkennen wir: „Es ist nicht sicher“, und es vergeht. Unzufriedenheit entsteht und wir erkennen: „Es ist nicht sicher“, so ist das. Du kommst auf die Idee, die Robe abzulegen. Das ist nicht sicher, aber du denkst, es sei es. Vorher wolltest du ordiniert werden, du warst dir dessen so sicher. Jetzt bist du sicher, dass du die Robe ablegen willst. Alles ist unsicher, aber wegen der Dunkelheit deines Geistes siehst du es nicht. Dein Geist lügt dich an: „Hier zu sein ist bloße Zeitverschwendung.“ Wenn du die Robe ablegst und zurück in die Welt gehst, verschwendest du dort keine Zeit? Darüber denkst du nicht nach. Die Robe ablegen, um in den Feldern und Gärten zu arbeiten, Bohnen anzubauen oder Schweine und Ziegen aufzuziehen, ist das keine Zeitverschwendung?

Es war einmal ein großer Teich voller Fische. Mit der Zeit nahmen die Niederschläge ab und der Teich wurde seicht. Eines Tages tauchte ein Vogel am Rand des Teiches auf. Er sprach zu den Fischen: „Ich habe wirklich Mitleid mit euch Fischen. Hier habt ihr kaum genug Wasser, um euren Rücken feucht zu halten. Wisst ihr, dass nicht weit von hier ein großer See liegt, mehrere Meter tief, wo die Fische glücklich herumschwimmen können?“

Als die Fische in dem flachen Teich das hörten, waren sie aufgeregt. Sie sagten zu dem Vogel: „Das klingt gut. Aber wie könnten wir dorthin kommen?“

Der Vogel sagte: „Kein Problem. Ich kann euch einzeln in meinem Schnabel hinbringen.“

Die Fische diskutierten es untereinander. „Es ist nicht mehr so gut hier. Das Wasser bedeckt nicht einmal mehr unsere Köpfe. Wir sollten gehen.“ Also reihten sie sich auf, um sich von dem Vogel mitnehmen zu lassen.

Der Vogel nahm jeweils einen Fisch mit. Sobald er außer Sichtweite des Teiches war, landete er und fraß den Fisch. Er kehrte zum Teich zurück



und sagte zu ihnen: „Euer Freund schwimmt gerade glücklich im See und er fragt, wann ihr zu ihm kommt!“

Für die Fische klang das fantastisch. Sie konnten es nicht erwarten zu gehen, also begannen sie zu drängeln, um an die Spitze der Schlange zu kommen. Der Vogel fertigte alle Fische ab wie den ersten. Dann flog er zurück zum Teich, um zu sehen, ob er noch etwas finden konnte. Dort war nur ein Krebs. Also begann der Vogel seine Verkaufsmasche über den See.

Der Krebs war skeptisch. Er fragte den Vogel, wie er dorthin gelangen könne. Der Vogel sagte ihm, er würde ihn in seinem Schnabel tragen. Aber dieser Krebs war weise. Er sagte zu dem Vogel: „Lass es uns so machen – ich setze mich auf deinen Rücken mit meinen Armen um deinen Hals. Wenn du irgendwelche Tricks probierst, werde ich dich mit meinen Scheren ersticken.“ Der Vogel war frustriert, aber er versuchte es, weil er dachte, er könnte den Krebs irgendwie doch noch fressen. Der Krebs stieg auf seinen Rücken und sie starteten.

Der Vogel flog herum und suchte nach einem guten Landeplatz. Aber sobald er versuchte zu landen, begann der Krebs, seine Kehle mit den Scheren zuzudrücken. Der Vogel konnte nicht einmal mehr schreien. Er machte nur ein trockenes, krächzendes Geräusch. Am Ende musste er aufgeben und den Krebs zu dem Teich zurückbringen.

Ich hoffe, du bist so weise wie dieser Krebs! Wenn du so bist wie diese Fische, hörst du auf die Stimmen, die dir sagen, wie wundervoll alles sein wird, wenn du zurück in die Welt gehst. Das ist ein Hindernis, auf das ordinierte Menschen stoßen. Bitte sei vorsichtig damit.

F: Warum sind unangenehme Geisteszustände schwer zu erkennen, während angenehme Zustände leicht zu sehen sind? Wenn ich Glück oder Freude empfinde, kann ich sehen, dass es etwas Unbeständiges ist, aber wenn ich unglücklich bin, ist es schwerer zu sehen.

A: Du denkst hinsichtlich deiner Anziehung und Abneigung und versuchst daraus schlau zu werden, aber eigentlich ist Täuschung die vorherrschende Ursache. Du glaubst, dass unglücklich sein schwer zu sehen ist, während Glück leicht zu sehen ist. Das ist genau die Art und Weise,

wie deine Beschwerden funktionieren. Abneigung ist schwer loszulassen, oder? Es ist ein starkes Gefühl. Du sagst, Glück ist leicht loszulassen. Es ist nicht wirklich einfach; es ist nur so, dass es nicht so überwältigend ist. Die Menschen mögen Freude und Glück, sie fühlen sich damit wohl. Sie sind nicht so einfach loszulassen. Abneigung ist schmerzhaft, aber die Leute wissen nicht, wie man sie loslässt. In Wahrheit sind beide gleich. Wenn du das bis zu einem bestimmten Punkt kontemplierst, erkennst du schnell, dass das stimmt. Wenn du eine Waage hättest, um sie zu wiegen, wäre ihr Gewicht gleich. Aber wir neigen zum Vergnügen.

Noch einmal: Willst du damit sagen, du kannst das Glück leicht loslassen, während es schwer ist, das Unglück loszulassen? Du denkst, die Dinge, die wir mögen, seien leicht aufzugeben, aber du fragst dich, warum die Dinge, die wir nicht mögen, schwer aufzugeben sind. Wenn sie nicht gut sind, warum sind sie dann schwer aufzugeben? So ist es nicht. Denke noch mal nach. Sie sind völlig gleich. Es ist nur so, dass wir uns ihnen nicht auf gleiche Weise zuwenden. Wenn wir unglücklich sind, fühlen wir uns gestört, wir wollen, dass dieses Gefühl schnell verschwindet und wir finden es somit schwer, davon loszukommen. Glück stört uns normalerweise nicht, also sind wir mit ihm befreundet und glauben, wir können es leicht loslassen. So ist es aber nicht; es bedrängt und bedrückt nur unsere Herzen nicht, das ist alles. Unzufriedenheit unterdrückt uns. Wir denken, eins hat mehr Wert als das andere, aber in Wahrheit sind sie gleich. Es ist wie Hitze und Kälte. Wir können im Feuer den Flammentod erleiden. Wir können genauso auch in der Kälte steif gefroren sterben. Keins ist besser als das andere. Glück und Leid sind auch so, aber in unserem Denken geben wir ihnen unterschiedliche Werte.

Oder denke mal an Lob und Kritik. Hast du das Gefühl, man könne Lob leicht loslassen und Kritik schwer? Sie sind wirklich gleich. Aber wenn wir gelobt werden, fühlen wir uns nicht gestört; wir freuen uns, aber es ist kein scharfes Gefühl. Kritik ist schmerzhaft, daher finden wir es schwer, sie loszulassen. Zufriedenheit ist auch schwer loszulassen, aber wir sind ihr gegenüber partiisch, also haben wir nicht den gleichen Wunsch, sie schnell loszuwerden. Die Freude, die wir haben, wenn man uns lobt, und der Stich, den wir fühlen, wenn wir kritisiert werden, sind von gleicher

Art. Sie sind gleich. Aber wenn unser Geist auf diese Dinge trifft, reagieren wir unterschiedlich auf sie. Es macht uns nichts aus, manchen davon nahe zu sein.

Bitte versteh das. In unserer Meditation entstehen alle möglichen geistigen Leiden. Die richtige Einstellung besteht in der Bereitschaft, alles loszulassen, sei es angenehm oder schmerzhaft. Obwohl Glück etwas ist, das wir begehren und Leiden etwas, was wir nicht wünschen, erkennen wir, dass sie gleichwertig sind. Das sind Dinge, die wir erleben werden.

Die Menschen in der Welt wünschen sich Glück. Leiden dagegen ist nicht erwünscht. *Nibbāna* ist etwas jenseits von Wünschen oder Nicht-Wünschen. Verstehst du? Es gibt keine Wünsche im *nibbāna*. Glück wollen, frei sein wollen von Leiden, Glück und Leid überwinden wollen – all diese Dinge gibt es nicht. Es ist Frieden.

So wie ich es sehe, geschieht das Erkennen der Wahrheit nicht, indem man sich auf andere verlässt. Du solltest verstehen, dass alle Zweifel nur durch unsere eigenen Bemühungen, durch eine kontinuierliche, energiegeladene Praxis aufgelöst werden. Wir befreien uns nicht von Zweifeln, indem wir andere fragen. Wir beenden den Zweifel nur durch unsere eigenen unermüdlichen Bemühungen.

Merk dir das! Es ist ein wichtiger Grundsatz der Praxis. Das tatsächliche Tun belehrt dich. Du lernst bei allem richtig und falsch zu unterscheiden. „Der Brahmane erreicht die Erschöpfung des Zweifels durch unaufhörliche Praxis.“ Es spielt keine Rolle, wohin wir gehen – alles kann durch unsere unaufhörlichen Bemühungen gelöst werden. Aber wir können nicht dran bleiben. Wir können die Schwierigkeiten nicht ertragen, denen wir begegnen; wir finden es schwer, unserem Leiden zu begegnen und nicht vor ihm davonzulaufen. Wenn wir uns damit auseinandersetzen und es ertragen, dann gelangen wir zu Erkenntnis und die Praxis beginnt automatisch, uns zu unterrichten. Und zwar indem sie uns belehrt über richtig und falsch und die Art, wie die Dinge wirklich sind. Unsere Praxis zeigt uns die Fehler und schlechten Ergebnisse des falschen Denkens. So ist es in der Tat. Aber es ist schwer, Leute zu finden, die das durchschauen können. Jeder möchte jetzt sofort erwachen. Wenn du hierhin und dorthin gehst

und deinen Impulsen folgst, bist du nur schlechter dran. Sei vorsichtig damit.

Ich habe oft gelehrt, dass Geistesruhe Stille ist; Weisheit ist Fließen. Wir praktizieren Meditation, um den Geist zu beruhigen und still zu machen; dann kann er fließen. Am Anfang lernen wir, was stilles Wasser ist und was fließendes Wasser ist. Nachdem wir eine Weile geübt haben, sehen wir, wie sich diese beiden gegenseitig unterstützen. Wir müssen den Geist beruhigen, ihn wie stilles Wasser machen. Dann fließt er. Gleichzeitig still sein und fließen: das ist nicht leicht zu kontemplieren.

Wir können verstehen, dass stilles Wasser nicht fließt. Wir können verstehen, dass fließendes Wasser nicht still ist. Aber wenn wir üben, greifen wir nach beidem. Der Geist eines wahren Praktizierenden ist wie stilles Wasser, das fließt, oder fließendes Wasser, das still ist. Was immer im Geist eines Dhamma-Praktizierenden geschieht, ist wie fließendes Wasser, das still ist. Zu sagen, es sei nur fließend, ist nicht korrekt. Zu sagen, es sei nur still, ist ebenso falsch. Normalerweise ist stilles Wasser still und fließendes Wasser fließt. Aber wenn wir Erfahrung in der Praxis haben, ist unser Geist in diesem Zustand von fließendem Wasser, das still ist.

Das haben wir noch nie gesehen. Wenn wir fließendes Wasser sehen, fließt es einfach so dahin. Wenn wir stilles Wasser sehen, fließt es nicht. Aber in unserem Geist ist es wirklich so: wie fließendes Wasser, das still ist. In unserer Dhamma-Praxis sind *samādhi* oder Geistesruhe einerseits und Weisheit andererseits miteinander vermischt. Wir haben Ethik, Meditation und Weisheit. Denn wo auch immer wir sitzen, der Geist ist still und er fließt. Stilles, fließendes Wasser. Mit meditativer Stabilität und Weisheit, Ruhe und Einsicht ist es genauso. Der Dhamma ist so beschaffen. Wenn du den Dhamma erreicht hast, erfährst du es jederzeit. Ruhig sein und Weisheit haben: fließend und trotzdem still. Still und doch fließend.

Wann immer dies im Geist eines Praktizierenden geschieht, ist es etwas Neues und Fremdes; es ist anders als der gewöhnliche Geist, den man die ganze Zeit gekannt hat. Vorher floss er, wenn er am Fließen war. Wenn er still war, floss er nicht, sondern war nur still – so kann man den Geist mit Wasser vergleichen. Jetzt ist er in einem Zustand, der wie

fließendes Wasser ist, das still ist. Ob Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen, es ist wie Wasser, das fließt und dennoch still ist. Wenn wir unseren Geist so gestalten, ist da sowohl Geistesruhe als auch Weisheit.

Was ist der Zweck der Geistesruhe? Warum sollten wir Weisheit haben? Sie dienen nur dazu, uns vom Leiden zu befreien, zu nichts sonst. Gegenwärtig leiden wir, leben mit *dukkha*, verstehen *dukkha* nicht und halten es deshalb fest. Aber wenn der Geist so ist, wie ich es beschrieben habe, entstehen viele Arten der Erkenntnis. Man kennt das Leiden, die Ursache des Leidens, das Beenden des Leidens und den Weg, um das Ende des Leidens zu erreichen. Dies sind die Edlen Wahrheiten. Sie erscheinen von selbst mit stillem, fließendem Wasser.

Wenn dies der Fall ist, dann wird es – egal was wir tun – keine Unachtsamkeit geben; die Gewohnheit der Achtlosigkeit wird schwächer und verschwindet. Was immer uns zustößt, wir fallen nicht in Unachtsamkeit, weil der Geist auf natürliche Weise an der Praxis festhält. Er hat Angst, die Praxis zu verlieren. Während wir weiterhin praktizieren und aus Erfahrung lernen, werden wir mehr und mehr vom Dhamma trinken und unser Vertrauen wird weiter zunehmen.

Für jemanden, der praktiziert, muss es so sein. Wir sollten nicht wie solche Menschen sein, die nur anderen folgen: Wenn unsere Freunde nicht praktizieren, tun wir es auch nicht, weil wir uns sonst genieren würden. Wenn sie aufhören, hören wir auch auf. Wenn sie es tun, tun wir es auch. Wenn der Lehrer uns etwas sagt, tun wir es. Wenn er aufhört, hören auch wir auf. Dies ist kein sehr schneller Weg zur Verwirklichung.

Was ist der Sinn unseres Trainings hier, im Kloster? Es geht darum, mit der Übung weitermachen zu können, wenn wir allein sind. Wenn wir hier zusammen leben, nehmen wir morgens und abends an unseren Treffen teil und üben mit den anderen. Wir nehmen diese Gewohnheit an, damit wir den Übungsweg in unseren Herzen verinnerlichen. Dann können wir überall leben und immer auf die gleiche Weise praktizieren.

Es ist wie mit einem Zertifikat. Wenn der König hierherkommt, bereiten wir alles so perfekt vor wie möglich. Er bleibt nur kurz und reist dann weiter, aber er vergibt sein königliches Siegel, um anzuerkennen, dass die

Dinge hier in Ordnung sind. Jetzt üben viele von uns zusammen und es ist Zeit, die Praxis gut zu erlernen, sie zu verstehen und zu verinnerlichen, sodass jeder von euch ein Zeuge für sich selbst sein kann. Es ist wie mit Kindern, die erwachsen werden.

## Die Welt erkennen

ALLE DINGE, SO WIE SIE SIND, zeigen die Wahrheit. Aber wir haben Neigungen und Vorlieben, wie wir sie haben wollen. *Lokavidū* bedeutet, die Welt klar zu erkennen. Die Welt besteht aus Phänomenen (*sabhāva*), deren Charakter so bleibt, wie er ist. Um es einfach zusammenzufassen, die Welt ist *arom*.<sup>\*</sup> Wenn wir „Welt“ sagen, ist das ziemlich weit gefasst. „*Arom* ist die Welt“ ist viel einfacher. Die Welt ist *arom*. Von der Welt getäuscht zu werden, bedeutet, von *arom* getäuscht zu werden; von *arom* getäuscht zu werden, bedeutet, von der Welt getäuscht zu werden. *Lokavidū*, die Welt klar erkennen: Wie auch immer sie ist, so sollten wir sie erkennen. Sie existiert gemäß ihrer Bedingungen. Wir sollten vollständiges, präsenten Gewährsein für sie haben.

Ebenso sollten wir *sankhāra* als das erkennen, was sie sind; wir sollten Weisheit entwickeln, die *sankhāra* kennt. Was auch immer die Wahrheit von *sankhāra* ist, wie sie auch immer wirklich sind, das ist die Wahrheit, die wir erkennen sollten. Dies nennt man Weisheit, die ohne Hindernisse erkennt und akzeptiert.

Wir müssen einen Geist entwickeln, der mit Ruhe und Weisheit die Kontrolle über die Dinge übernehmen kann. Wir sprechen hier über *śīla*, *samādhi*, *paññā*; über *samatha*-Meditation und *vipassanā*-Meditation. Aber all diese Begriffe meinen wirklich das Gleiche. Sie sind das Gleiche, aber

<sup>\*</sup> *Arom* (Thai): Alle Zustände oder Objekte des Geistes, ob glücklich oder unglücklich, ob intern oder extern.

wir ordnen sie verschiedenen Kategorien zu und das verwirrt uns. Ich habe dafür oft eine simple Analogie benutzt – denn es gibt Dinge, mit denen man sie vergleichen kann – welche die Kontemplation und das Verständnis erleichtern kann.

Aus einer kleinen Mango wird später eine große, reife Mango. Ist die kleine Mango das gleiche Stück Frucht wie die große? Ja, von der Zeit an, wenn sie nur eine Knospe ist, die auf dem Baum blüht, ist es die eine gleiche Mango. Es ist nur so: Während sie zu einer kleinen Mango heranwächst und dann immer größer und größer wird, gegen Ende fast reif und dann endlich ganz reif wird, verändert sie sich unausgesetzt.

Mit den Aspekten der Praxis, über die wir sprechen, ist es das Gleiche. *Sīla* bedeutet einfach nur, Fehlverhalten aufzugeben. Ein Mensch ohne *sīla* ist in einem heißen Zustand. Das Aufgeben von Fehlverhalten und Abwegen bringt Kühle, verhindert Schaden oder Nachteile. Der Segen, der von dieser Freiheit von schädlichen Wirkungen ausgeht, ist ein ruhiger Geist – das ist *samādhi*. Wenn der Geist im *samādhi* ist, klar und rein, sieht er viele Dinge. Er ist wie Wasser, das still und ungestört ist. Ihr könnt euer Gesicht darin sehen. Auch Dinge, die weiter weg sind, spiegeln sich darin. Man kann das Dach des Gebäudes dort drüben genauso sehen, wie den Vogel, der darauf landet.

Diese Faktoren sind wirklich alle eins, genau wie die eine Mango. Die winzige Frucht ist die eine gleiche Mango. Die wachsende Frucht ist die gleiche Mango. Die reife Frucht ist die gleiche Mango. Ob grün oder gelb, es ist die eine gleiche Mango; sie verändert sich ständig und nur deshalb sehen wir Unterschiede.

Es so einfach aufzufassen, kann uns beruhigen. Zweifel werden nachlassen. Wenn wir uns stattdessen auf Texte verlassen und detaillierte Erklärungen suchen, bringt uns das wahrscheinlich ziemlich durcheinander. Also müssen wir auf unseren eigenen Geist achten. „Bhikkhus! Ihr solltet auf euren Geist achten. Diejenigen, die über ihren Geist wachen, entkommen den Fallen von Māra.“ Sowohl Māra als auch seinen Fallen. Und es hängt von unserem eigenen Nachforschen ab.



Meine Art zu praktizieren war ein wenig seltsam. Nachdem ich ordiniert wurde und anfang zu praktizieren, hatte ich viele Zweifel und Fragen. Aber ich mochte niemanden viel darüber befragen. Selbst als ich Ajahn Man traf, stellte ich ihm nicht viele Fragen. Ich wollte fragen, aber ich tat es nicht. Ich setzte mich hin und hörte mir seine Lehre an. Jemand anderen zu fragen, ist wie dessen Messer auszuleihen, um etwas zu schneiden. Wir kommen nie zu einem eigenen Messer. So fühlte es sich für mich an. Also stellte ich anderen nicht viele Fragen. Ich blieb ein oder zwei Jahre bei einem Lehrer, hörte mir seine Vorträge an und versuchte, die Dinge selbst herauszufinden. Ich suchte meine eigenen Antworten. Ich war anders als die anderen Schüler, aber ich konnte Weisheit entwickeln; ich wurde einfallsreich und klug. Und ich wurde nicht achtlos, sondern betrachtete die Dinge, bis ich selbst sehen konnte, bis sich mein Verständnis vergrößerte und meine Zweifel sich zerstreuten.

Mein Rat ist, euch nicht in Zweifel und Fragen verstricken zu lassen. Lasst sie gehen und kontempliert direkt, was immer ihr erlebt. Macht keine große Sache aus jedem körperlichen Vergnügen oder jedem Schmerz, den ihr erfahrt. Wenn ihr in der Meditation sitzt und euch müde oder unbehaglich fühlt, verändert eure Haltung. Erduldet so viel wie möglich und bewegt euch erst dann. Aber übertreibt es nicht. Entwickelt viel Achtsamkeit – das ist der Punkt. Macht so viel Geh- und Sitzmeditation wie möglich; das Ziel ist es, so viel Achtsamkeit wie möglich zu entwickeln und die Dinge vollständig zu erkennen. Das ist genug.

Bitte kontempliert meine Worte. Wie auch immer ihr praktiziert, wenn Objekte im Geist entstehen, ob intern oder extern, werden diese *arom* genannt. Der, der sich des *arom* bewusst ist, heißt ... nun, wie auch immer man ihn nennen will, ist es in Ordnung; man kann ihn „Geist“ nennen. Das *arom* ist die eine Sache und derjenige, der das *arom* erkennt, ist die andere. Es ist wie mit dem Auge und den Objekten, die es sieht. Das Auge ist nicht das Objekt und die Objekte sind nicht das Auge. Das Ohr hört ein Geräusch, aber das Ohr und das Geräusch sind zwei unterschiedliche Dinge. Wenn es zu einem Kontakt zwischen den beiden kommt, dann passiert etwas.

Alle Zustände des Geistes, ob glücklich oder unglücklich, werden als *arom* bezeichnet. Was auch immer sie sein mögen, egal – wir sollten uns ständig daran erinnern, dass sie „unsicher“ sind.

Die Leute denken nicht viel über diese Unsicherheit nach. Aber gerade das wäre der entscheidende Faktor, der Weisheit hervorbringt. Es ist wirklich wichtig. Um unser Kommen und Gehen zu beenden und zur Ruhe zu kommen, brauchen wir nur zu sagen: „Das ist unsicher“. Manchmal sind wir vielleicht verzweifelt über etwas, bis hin zu Tränen; auch das ist etwas Unsicheres. Wenn Stimmungen des Vergnügens oder der Abneigung entstehen, sollten wir uns nur an diese eine Sache erinnern. Ob im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen, was auch immer erscheint, es ist unsicher. Könnt ihr das nicht? Macht weiter damit, egal was passiert. Probiert es aus. Ihr braucht nicht viel – allein das reicht aus. Es ist etwas, das Weisheit bringt.

Die Art und Weise, wie ich Meditation übe, ist nicht sehr kompliziert – sie ist genauso. Darauf kommt es an: „Es ist unsicher.“ Hier trifft sich alles. Geht den verschiedenen mentalen Erfahrungen nicht nach. Wenn ihr sitzt, kann der Geist verschiedene Zustände annehmen, alle möglichen Arten von Dingen sehen und erkennen, unterschiedliche Zustände erfahren. Geht all dem nicht nach\* und lasst euch nicht darin verstricken. Ihr müsst euch nur daran erinnern, dass sie unsicher sind. Das ist genug. Es ist einfach, es ist ganz leicht. Dann könnt ihr aufhören. Erkenntnis wird entstehen, aber macht euch nicht zu viel aus ihr und haftet nicht daran an.

Echte Untersuchung, Untersuchung auf die richtige Weise, umfasst kein Denken. Sobald etwas mit Auge, Ohr, Nase, Zunge oder Körper in Kontakt kommt, findet es sofort seinen eigenen Platz. Man muss nichts aufnehmen, um es sich anzusehen – die Dinge zeigen sich und die Untersuchung erfolgt von selbst. Wir sprechen von *vitakka*, dem „anfänglichen Denken“. Es bedeutet, mit etwas zu beginnen. Dagegen ist *vicāra* „diskursives Denken“. Es ist die Untersuchung, die die Ebenen der Existenz (*bhūmi*) erkennt, so wie sie erscheinen.

\*Wörtlich „zählt nicht“.

Letztendlich gedeiht der Weg des Buddha durch Vergänglichkeit. Sie ist immer zeitgemäß und relevant, sei es zur Zeit des Buddha oder irgendwann sonst in der Vergangenheit, sei es heute oder sei es in der Zukunft. Zu jeder Zeit regiert die Unbeständigkeit. Das ist etwas, worüber ihr meditieren solltet.

Zu den wahren und richtigen Worten der Weisen gehört die Unbeständigkeit. Es ist die Wahrheit. Ohne das Nennen der Unbeständigkeit handelt es sich nicht um die Sprache der Weisen. Es ist nicht die Sprache des Buddha oder der Ariyas; es ist eine Sprache, welche die Wahrheit der Existenz nicht akzeptiert.

Alle Dinge brauchen einen Weg der Befreiung. Kontemplation ist keine Frage des Festhaltens und Anhaftens an Dingen. Es geht um Befreiung. Ein Geist, der Phänomene nicht freisetzen kann, befindet sich in einem Rauschzustand. In der Praxis ist es wichtig, nicht berauscht zu sein. Wenn die Praxis wirklich gut zu sein scheint, berauscht euch nicht daran. Denn wenn ihr davon berauscht seid, wird das Gute zu etwas Schädlichem, und eure Praxis ist nicht mehr korrekt. Wir tun unser Bestes, aber es ist wichtig, uns nicht von unseren Bemühungen berauschen zu lassen, sonst stehen wir nicht im Einklang mit dem Dhamma. Das ist der Rat des Buddha. Selbst vom Guten sollte man sich nicht berauschen lassen. Seid euch dessen bewusst, wenn es passiert.

Ein Damm braucht einen Kanal, damit das Wasser abfließen kann. Für uns gilt das Gleiche mit der Praxis. Um uns selbst voranzutreiben und den Geist zu kontrollieren, können wir manchmal Willenskraft einsetzen, aber lasst euch nicht davon berauschen. Wir wollen den Geist nicht nur kontrollieren, sondern ihn auch belehren, damit er sich bewusst werden kann. Zuviel Zwang macht euch verrückt. Entscheidend ist, dass Gewahrsein und Sensibilität immer weiter zunehmen. So ist unser Weg. Man könnte ihn mit vielem vergleichen. Wir könnten über Bauarbeiten sprechen und ihre Methoden mit den Methoden des Geistestrainings gleichsetzen.

Man hat viel Nutzen, wenn man Meditation praktiziert und über seinen Geist wacht. Das ist die erste und wichtigste Sache. Die Lehren, die ihr in den Schriften und Kommentaren studieren könnt, sind zwar wahr

und wertvoll, aber sie sind sekundär. Es sind Erklärungen der Wahrheit durch Menschen. Aber die tatsächliche Wahrheit übertrifft die Worte. Manchmal erscheinen die abgeleiteten Darlegungen uneinheitlich oder sie sind nicht so zugänglich und im Laufe der Zeit können sie verwirrend werden. Aber die eigentliche Wahrheit, auf der sie basieren, bleibt die Gleiche, unbeeinflusst von dem, was jemand sagt oder tut. Es ist der ursprüngliche, natürliche Zustand der Dinge, der sich weder verändert noch verschlechtert. Die Erklärungen, die Menschen zusammenstellen, sind sekundär oder tertiär, ein oder zwei Schritte entfernt, und obwohl sie für einige Zeit gut und hilfreich sein können, unterliegen sie einer Abnutzung.\*

Es ist so, wie mit zunehmender Bevölkerung auch die Probleme zunehmen. Das ist ganz natürlich. Je mehr Menschen es gibt, desto mehr Themen kommen auf. Dann werden Führungspersonen und Lehrer versuchen, uns auf die rechte Lebensweise aufmerksam zu machen, uns auffordern, Gutes zu tun und Probleme zu lösen. Das kann wertvoll und notwendig sein, aber es ist immer noch nicht das Gleiche wie die Realität, auf der diese Ideen basieren. Der wahre Dhamma, der die Essenz alles Guten darstellt, kann nicht abnehmen und nicht verfallen, weil er unveränderlich ist. Er ist die Quelle, er ist *sacca-dhamma*, der so existiert, wie er ist. Alle, die dem Weg des Buddha folgen und den Dhamma praktizieren, müssen danach streben, dies zu erkennen. Dann finden sie vielleicht verschiedene Mittel, um es zu veranschaulichen. Mit der Zeit verlieren die Erklärungen ihre Wirksamkeit, aber die Quelle bleibt die gleiche.

Also lehrte der Buddha, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und Dinge zu untersuchen. Praktizierende auf der Suche nach der Wahrheit, haftet nicht an euren Ansichten und Erkenntnissen. Haftet auch nicht an den Erkenntnissen der Anderen, wer auch immer sie sind. Entwickelt vielmehr spezielle Kenntnisse; erlaubt *sacca-dhamma*, sich ganz zu offenbaren.

Wenn wir den Geist trainieren, *sacca-dhamma* erforschen, ist unser Geist dort, wo man ihn sehen kann. Wenn Zweifel an irgendetwas aufkommen, sollten wir auf unsere Gedanken und Gefühle, unsere mentalen Prozesse

\*Weil sie sich noch im Bereich der Konzepte bewegen.

achten. Diese sind es, die wir erkennen sollten. Der Rest ist nur oberflächlich.

Wenn wir Dhamma praktizieren, werden wir viele Arten von Erfahrungen machen, zum Beispiel Angst. Worauf können wir uns dann verlassen? Wenn der Geist in Angst gehüllt ist, kann er nichts finden, worauf er sich verlassen kann. Das ist etwas, das ich durchgemacht habe; der getäuschte Geist blieb voller Angst und konnte nirgendwo einen sicheren Ort finden. Wo kann das also geregelt werden? Genau dort, wo es auftaucht. Wo immer etwas entsteht, da hört es auch auf. Wo immer der Geist Angst hat, kann er die Angst genau dort beenden. Einfach ausgedrückt: Wenn der Geist voller Angst ist, kann er nirgendwo anders hingehen, aber er kann die Angst genau dort loslassen. Der Ort ohne Angst ist mitten in der Angst. Was der Geist auch immer durchmacht, wenn zum Beispiel *nimitta*, Visionen oder Erkenntnis während der Meditation auftauchen, es spielt keine Rolle – man lehrt uns, das Gewahrsein auf diesen Geist in der Gegenwart zu richten. Das ist der Standard. Verfolgt keine äußeren Phänomene. Alle Dinge, die wir betrachten, kommen an der Quelle, dem Ort, an dem sie entstehen, zu ihrem Ende. Hier liegen die Ursachen. Das ist wichtig.

Angst zu fühlen ist ein gutes Beispiel, denn sie ist leicht zu erkennen; wenn wir sie akzeptieren, bis sie nirgendwo mehr hingehen kann, dann haben wir keine Angst mehr, dann ist sie erschöpft. Sie verliert ihre Kraft, wir haben einfach keine mehr. Keine Angst mehr zu empfinden, bedeutet, dass sie leer geworden ist. Wir akzeptieren alles, was uns über den Weg läuft, und es verliert seine Macht über uns.

Der Buddha wollte, dass wir darauf unser Vertrauen setzen; er wollte, dass wir nicht an unseren eigenen Ansichten anhaften und nicht an den Ansichten anderer. Das ist wirklich wichtig. Wir zielen auf die Erkenntnis, die aus der Realisierung der Wahrheit entsteht, damit wir nicht an eigenen oder fremden Ansichten und Meinungen anhaften. Aber wenn wir eigene Ideen haben oder mit anderen interagieren, kann es erhellend sein, zuzusehen, wie die Ideen den Geist berühren. Erkenntnis kann aus den Dingen geboren werden, die wir haben und erleben.

Wenn man den Geist beobachtet und Meditation kultiviert, kann vieles missverstanden werden, kann man an vielen Stellen vom Weg abkommen. Manche Menschen konzentrieren sich auf die Zustände des Geistes und wollen sie übermäßig analysieren, sodass ihr Geist immer aktiv ist. Oder vielleicht untersuchen wir die fünf *khandha* oder wir gehen mit den zweiunddreißig Teilen des Körpers weiter ins Detail; es gibt viele solcher Klassifizierungen, die als Objekte der Kontemplation gelehrt werden. Also überlegen wir und analysieren. Das Betrachten der fünf *khandha* scheint uns nicht zu einer Schlussfolgerung zu führen, also könnten wir uns den zweiunddreißig Teilen zuwenden – wir sind immer am analysieren und untersuchen. Aus meiner Sicht sollten wir jedoch gegenüber den fünf *khandha*, den Daseinsgruppen, eher Überdruß und Ernüchterung entwickeln, denn sie folgen nicht unseren Wünschen. Ich denke, das reicht wahrscheinlich aus. Wenn sie überleben, sollten wir uns nicht übermäßig darüber freuen und uns selbst darüber vergessen. Wenn sie sich auflösen, sollten wir davon nicht übermäßig enttäuscht sein. Dies zu erkennen, sollte ausreichen. Wir müssen die Haut, das Fleisch und die Knochen nicht zerlegen.

Das ist etwas, worüber ich schon oft gesprochen habe. Manche Menschen müssen auf diese Weise analysieren, auch wenn sie zum Beispiel auf einen Baum schauen. Vor allem Studenten wollen wissen, was verdienstvoll ist und was nicht und was Fehler sind, welche Form dies hat, wie es aussieht. Ich erkläre ihnen dann, dass diese Dinge keine Form haben. Der Verdienst liegt im richtigen Verständnis und der richtigen Einstellung. Aber sie wollen alles ganz klar und detailliert wissen.

Also habe ich einen Baum als Beispiel genommen. Die Studenten sehen sich einen Baum an und wollen alles über dessen Teile wissen. Nun, ein Baum hat Wurzeln, er hat Blätter. Er lebt aufgrund der Wurzeln. Die Studenten wollen wissen, wie viele Wurzeln er hat. Hauptwurzeln, Nebenwurzeln, Zweige, Blätter, sie interessieren sich für alle Details und alle Zahlen. Danach haben sie das Gefühl, den Baum klar zu erkennen. Aber der Buddha sagte, dass eine Person, die ein solches Wissen anstrebt, eigentlich ziemlich dumm ist. Es ist nicht nötig. Zu wissen, dass es Wurzeln und Blätter gibt, reicht aus. Wollt ihr wirklich alle Blätter eines Baums zählen?

Wenn man sich ein einziges Blatt ansieht, sollte man in der Lage sein, das große Bild zu sehen.

So ist es auch mit den Menschen. Wenn wir uns selbst kennen, dann verstehen wir alle Menschen im Universum, ohne sie eigens beobachten zu müssen. Der Buddha wollte, dass wir uns selbst anschauen. Wie wir sind, so sind auch die anderen. Wir sind alle *sāmañña-lakkhaṇa*\*, Wesen mit den gleichen Eigenschaften. Auch alle *sankhāra* sind so.

So praktizieren wir *samādhi*, um Befleckungen aufzugeben, Erkenntnis und Visionen entstehen zu lassen und die fünf *khandha* loszulassen. Manchmal reden die Leute über *samatha*. Manchmal reden sie über *vipassanā*. Ich habe das Gefühl, dass das verwirrend werden kann. Diejenigen, die *samādhi* praktizieren, loben ihn. Aber eigentlich dient er nur dazu, den Geist ruhig zu machen, damit dieser die Dinge erkennen kann, über die wir gesprochen haben.

Dann gibt es diejenigen, die sagen: „Ich muss nicht so viel *samādhi* praktizieren. Der Krug wird eines Tages zerbrechen. Reicht das nicht? Es funktioniert, nicht wahr? Ich bin nicht sehr erfahren im *samādhi*, aber ich weiß bereits, dass der Krug eines Tages zerbrechen muss. Ja, ich kümmere mich gut um ihn, denn ich habe Angst, er wird zerbrechen. Aber ich weiß, dass es am Ende passieren wird, und wenn er dann zerbricht, werde ich nicht darunter leiden. Sehe ich das falsch? Ich brauche nicht viel *samādhi* zu praktizieren, weil ich dieses Verständnis bereits habe. Man praktiziert *samādhi* nur, um dieses Verständnis zu entwickeln. Nachdem man seinen Geist durch Meditation trainiert hat, ist man zu dieser Ansicht gelangt. Ich sitze nicht viel, aber ich bin schon jetzt davon überzeugt, dass dies der Weg aller Phänomene ist.“

Das ist eine Frage an uns Praktizierende. Es gibt viele Gruppen von Lehrern, die ihre verschiedenen Methoden der Meditation anpreisen. Es kann verwirrend werden. Aber der eigentliche Sinn von allem ist es, die Wahrheit zu erkennen, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind, und frei von allen Zweifeln zu sein.

\* *sāmañña-lakkhaṇa*: Alle Dinge sind vergänglich, unzulänglich und Nicht-Selbst.

Aus meiner Sicht ist es so: Sobald wir rechte Erkenntnis haben, kommt der Geist unter unsere Leitung. Worum geht es dabei? Die Leitung findet sich in *anicca*, in der Erkenntnis, dass alles vergänglich ist. Alles hört hier auf, wenn wir klar sehen, und es wird zur Ursache unseres Loslassens. Dann lassen wir die Dinge so sein, wie es ihrer Natur entspricht. Wenn nichts geschieht, bleiben wir gleichmütig, und wenn etwas passiert, kontemplieren wir: Lässt es uns leiden? Halten wir daran fest, haften wir daran an? Ist da etwas vorhanden? Das ist es, was unsere Praxis unterstützt und unterhält. Wenn wir praktizieren und so weit kommen, denke ich, dass jeder von uns echten Frieden verwirklichen wird.

Und ob wir nun *vipassanā*-Meditation oder *samatha*-Meditation praktizieren, genau das ist es, worum es wirklich geht. Aber heutzutage scheint es mir, dass es vage wird und durcheinander kommt, wenn Buddhisten über diese Dinge gemäß den traditionellen Erklärungen sprechen. Aber die Wahrheit (*sacca-dhamma*) ist weder vage noch durcheinander. Sie bleibt so, wie sie ist.

Ich habe das Gefühl, dass es besser ist, die Quelle aufzusuchen, die Art und Weise zu betrachten, wie die Dinge im Geist entstehen. Es ist nicht viel dabei.

Geburt, Altern, Krankheit und Tod: Eine kurze, aber universelle Wahrheit. Also macht sie euch klar und erkennt diese Fakten an. Wenn ihr sie anerkennt, könnt ihr loslassen. Gewinn, Status, Lob, Glück und ihre Gegensätze – man kann sie loslassen, wenn man sie als das erkennt, was sie sind.

Wenn wir diesen Ort des „Erkennens der Wahrheit“ erreichen, werden wir unkomplizierte, anspruchslose Menschen. Was Nahrung, Unterkunft und andere notwendige Dinge des Lebens angeht, geben wir uns mit einfachen Dingen zufrieden; man kann leicht mit uns sprechen und wir sind bescheiden in unserem Handeln. Ohne Schwierigkeiten oder Ärger können wir ungezwungen leben. Wer meditiert und einen ruhigen Geist realisiert, wird so sein.

Im Moment versuchen wir, wie der Buddha und seine Nachfolger zu praktizieren. Sie hatten das Erwachen erreicht, aber sie behielten ihre Praxis so lange bei, wie sie lebten. Sie handelten zum Wohle ihrer selbst



und zum Wohle der anderen. Doch selbst als sie alles erreicht hatten, was sie erreichen konnten, hielten sie an ihrer Praxis fest und suchten auf unterschiedliche Weise nach ihrem eigenen Wohl und dem Wohl der anderen. Ich denke, wir sollten sie als Vorbild für unsere Praxis nehmen. Es bedeutet auch, nicht selbstgefällig zu werden – das war tief in ihrer Natur verwurzelt. Sie haben in ihren Bemühungen nie nachgelassen. Ihr Weg bestand aus einem beträchtlichen Aufwand, das war ihre natürliche Gewohnheit. Das ist der Charakter der Weisen, der echten Praktizierenden.

Wir können es mit reichen und armen Menschen vergleichen. Die Reichen sind besonders fleißig, viel fleißiger als die Armen. Und je weniger Arbeit arme Menschen aufwenden, desto geringer ist ihre Chance, reich zu werden. Die Reichen kennen vieles und haben viel Erfahrung, sodass sie bei allem, was sie tun, gewöhnlich fleißig sind.

Wenn wir eine Pause einlegen wollen oder uns ausruhen wollen, finden wir in der Praxis selbst Ruhe. Sobald wir praktiziert haben, um das Ziel zu erkennen, zum Ziel zu gelangen, und das Ziel zu sein, erleiden wir weder Verluste noch Schaden, solange wir aktiv bleiben. Wenn wir still sitzen, kann uns gar nichts passieren. Nichts kann uns beeinflussen, in keiner Situation. Die Praxis ist zur Erfüllung gereift und wir haben das Ziel erreicht. Vielleicht haben wir heute keine Möglichkeit, zu sitzen und *samādhi* zu praktizieren, aber es geht uns gut. *Samādhi* bedeutet nicht nur Sitzen. Er kann in allen Körperhaltungen geübt werden. Wenn wir wirklich in allen Haltungen praktizieren, werden wir *samādhi* auch in allen Haltungen genießen. Nichts kann uns dabei stören. Man hört keine solchen Worte wie „Mein Geist ist jetzt nicht klar, also kann ich nicht praktizieren“. Wir haben keine solchen Ideen, wir fühlen uns nie mehr so. Unsere Praxis ist gut entwickelt und vollständig – so, wie es sein sollte. Wenn wir frei sind von Zweifel und Ratlosigkeit, halten wir hier inne und kontemplieren.

Seht sie euch genau an: Persönlichkeitsansicht, skeptischer Zweifel, abergläubische Anhaftung an Ritualen und Regeln. Der erste Schritt ist es, sich davon zu befreien. Der Geist muss sich von jeder Art von Erkenntnis befreien, die man erlangt. Wie sieht es damit jetzt bei uns aus? In welchem

Ausmaß besitzen wir sie immer noch? Wir sind die Einzigen, die das erkennen können, wir müssen es selbst erkennen. Wer sonst könnte es besser erkennen als wir? Wenn wir an der Persönlichkeitsansicht anhaften, abergläubisch sind, hier zweifeln, da herumtasten, dann ist die Vorstellung eines Selbst vorhanden. Und das Einzige, was uns dann in den Sinn kommt, ist: „Wenn es kein Selbst gibt, wer ist dann daran interessiert zu praktizieren?“

All diese Dinge gehören zusammen. Indem wir sie durch die Praxis kennenlernen und ihnen ein Ende bereiten, leben wir auf gewöhnliche Weise. Genau wie der Buddha und die Ariyas. Sie lebten wie weltliche Wesen (*puthujjana*), sie benutzten die gleiche Sprache. Ihr Alltag war nicht wirklich anders. Sie benutzten einige der gleichen Konventionen. Sie unterschieden sich von weltlichen Wesen dadurch, dass sie mit ihrem Geist kein Leiden für sich selbst erschufen. Und sie litten nicht. Das ist der entscheidende Punkt – sie gingen über das Leiden hinaus und löschten es aus. *Nibbāna* bedeutet „auslöschen“. Das Auslöschen des Leidens, der Hitze und der Qualen, das Auslöschen des Zweifels und der Angst.

Es gibt keinen Grund, an der Praxis zu zweifeln. Wann immer es Zweifel an etwas gibt, habt keinen Zweifel an dem Zweifel – schaut ihn direkt an und zerquetscht ihn so.

Am Anfang trainieren wir, um den Geist zu befrieden. Das kann schwierig sein. Ihr müsst eine Meditation finden, die zu eurem Temperament passt. Das wird es einfacher machen, Geistesruhe zu finden. Aber in Wahrheit wollte der Buddha, dass wir zu uns selbst zurückkehren, Verantwortung übernehmen und uns selbst betrachten.

Wut ist heiß. Vergnügen, die extreme Form des Schwelgens, ist zu kühl. Das Extrem der Selbstquälerei ist heiß. Wir wollen weder heiß noch kalt. Erkennt heiß und kalt. Erkennt alle Dinge, die auftauchen. Verursachen sie Leiden? Haften wir an ihnen an? „Geburt ist Leiden“ bedeutet nicht nur, in diesem Leben zu sterben und im nächsten Leben wiedergeboren zu werden. Das ist so weit weg. Das Leiden der Geburt geschieht gerade jetzt. Man sagt „Werden“ sei die Ursache von Geburt. Was ist dieses „Werden“? Alles, woran wir anhaften und dem wir Bedeutung verleihen,

ist „Werden“. Wann immer wir etwas als Selbst oder als Andere oder als zu uns gehörend ansehen, es ohne weise Unterscheidung nicht als bloße Konvention erkennen, das ist dieses „Werden“. Wann immer wir an etwas als „uns“ oder „unser“ festhalten und es sich dann verändert, wird der Geist erschüttert. Er wird von einer positiven oder negativen Reaktion erschüttert. Dieses Gefühl des eigenen Erlebens von Glück oder Unglück ist Geburt. Wenn es eine Geburt gibt, bringt sie auch Leiden mit sich. Altern ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Tod ist Leiden.

Haben wir es im Moment mit „Werden“ zu tun? Sind wir uns dessen bewusst? Nehmen wir zum Beispiel die Bäume des Klosters. Der Abt des Klosters kann in jedem Baum des Klosters als Wurm wiedergeboren werden, wenn er sich selbst nicht kennt, wenn er das Gefühl hat, dass das hier wirklich „sein“ Kloster ist. Dieses Greifen nach „meinem“ Kloster mit „meinem“ Obstgarten und „meinen“ Bäumen ist der Wurm, der sich dort festsetzt. Wenn es Tausende von Bäumen gibt, wird er tausende von Malen zu einem Wurm werden. Das ist „Werden“. Wenn man die Bäume fällt oder sie irgendwelchen sonstigen Schaden nehmen, dann sind die Würmer betroffen; der Geist ist erschüttert und wird mit all dieser Angst wiedergeboren. Dann kommt das Leiden der Geburt, das Leiden des Alterns und so weiter. Seid ihr euch dessen bewusst, wie das alles abläuft?

Nun, Objekte in unseren Häusern oder unseren Obstgärten sind noch ein wenig zu weit weg. Schauen wir uns direkt an, wie wir hier sitzen. Wir bestehen aus den fünf Daseinsgruppen und den vier Elementen. Diese *sankhāra* werden als Selbst bezeichnet. Seht ihr diese *sankhāra* und diese Vermutungen so, wie sie wirklich sind? Wenn ihr ihre Wahrheit nicht seht, folgt daraus „Werden“, die Freude oder die Niedergeschlagenheit über die fünf *khandha*, und wir erleben Geburt mit all den daraus resultierenden Leiden. Diese Wiedergeburt geschieht gerade jetzt, in der Gegenwart. Das Glas ist nicht zerbrochen und wir erfreuen uns daran. Aber wenn es zerbricht, sind wir sofort verärgert. So geschieht es, wenn man ohne jede Kontrolle durch Weisheit verärgert oder glücklich ist. Man trifft nur auf Zerstörung. Ihr müsst nicht lange suchen, um das zu verstehen. Wenn ihr eure Aufmerksamkeit hier konzentriert, wisst ihr, ob es „Werden“ gibt oder nicht. Seid ihr euch dessen bewusst, wenn es passiert? Seid ihr

euch klar der Konventionen und Vermutungen bewusst? Versteht ihr sie? Der entscheidende Aspekt ist das Ergreifen und die Anhaftung, ob wir nun wirklich an die Bezeichnungen „ich“ und „mein“ glauben oder nicht. Dieses Ergreifen ist der Wurm und es ist die Ursache der Geburt.

Wo ist dieses Anhaften? Wir ergreifen Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gedanken und Bewusstsein und haften an Glück und Unglück, und wir werden dunkel und dann geboren. Es passiert, wenn wir über die Sinne Kontakt haben. Die Augen sehen Formen und das geschieht in der Gegenwart. Der Buddha wollte, dass wir uns das ansehen: „Werden“ und Geburt erkennen, wie sie durch unsere Sinne geschehen. Wenn wir die inneren Sinne und die äußeren Objekte kennen, können wir loslassen, innerlich und äußerlich. Dies kann schon in der Gegenwart geschehen. Es ist nicht etwas, das passiert, wenn wir sterben. Es ist das Auge, das gerade jetzt Formen sieht, das Ohr, das gerade jetzt Geräusche hört, die Nase, die gerade jetzt Aromen riecht, die Zunge, die gerade jetzt etwas schmeckt. Ist da Geburt? Achtet darauf und erkennt sie, gerade wenn sie geschieht. So ist es besser.

Dazu bedarf es ständiger Weisheit, um Achtsamkeit und klares Verständnis fortwährend anzuwenden. Dann könnt ihr euch selbst gewahr sein und erkennen, wann ihr „Werden“ und Geburt erlebt. Ihr müsst keinen Wahrsager fragen.

Ich habe einen Dhamma-Freund in Zentral-Thailand. Früher haben wir zusammen praktiziert, aber schon vor langer Zeit haben sich unsere Wege getrennt. Vor kurzem habe ich ihn getroffen. Er praktiziert die „Grundlagen der Achtsamkeit“\*, rezitiert die Lehrrede und hält Vorträge darüber. Aber er hat seine Zweifel noch nicht ausgeräumt. Er verbeugte sich vor mir und sagte: „Oh, Ajahn, ich bin so froh, dich zu sehen!“ Ich fragte ihn, warum. Er erzählte mir, dass er zu einem Schrein gegangen war, wo die Leute hingehen, um sich wahrsagen zu lassen. Er stand neben einer Buddha-Statue und sagte: „Wenn ich den Zustand der Reinheit bereits erreicht habe, kann ich diese Statue hochheben. Wenn ich den Zustand der Reinheit noch nicht erreicht habe, schaffe ich es vermutlich nicht.“

\*Grundlagen der Achtsamkeit: Siehe *satipatthāna* im Glossar.

Und dann konnte er sie hochheben, was ihn sehr freute. Nur diese kleine Handlung, die keine wirkliche Grundlage hat, bedeutete ihm so viel; sie ließ ihn glauben, er sei rein. Also ließ er es auf einen Stein gravieren: „Ich habe die Buddha-Statue hochgehoben und so den Zustand der Reinheit erreicht.“

So sollten Praktizierende des Dhamma nicht sein. Er sah sich selbst überhaupt nicht. Er schaute nur nach außen, auf äußere Objekte aus Stein und Zement, und ignorierte die Absichten und Bewegungen in seinem Geist im gegenwärtigen Moment. Wenn unsere Meditation dort ist, haben wir keine Zweifel. So wie ich es sehe, mag unsere Praxis gut sein, aber es gibt niemanden, der für uns bürgen kann. Es ist wie mit diesem Raum, in dem wir sitzen. Er wurde von jemandem mit nur wenig Ausbildung gebaut. Derjenige hat gute Arbeit geleistet, aber er hat keinen Markennamen. Er kann weder eine Garantie ausstellen oder für sich selbst bürgen, noch kann er die Qualifikationen eines Architekten vorweisen, aber er arbeitet dennoch gut. So ist es auch mit dem *sacca-dhamma*. Auch wenn wir nicht viel studiert haben und die Details nicht kennen, können wir Leiden erkennen, seine Ursache erkennen, und wir können es loslassen. Wir müssen keine Erklärungen oder sonst etwas untersuchen. Wir schauen nur auf unseren Geist, auf diese Dinge.

Macht eure Praxis nicht verwirrend. Baut euch keine Zweifel auf. Wenn doch Zweifel aufkommt, kontrolliert ihn, indem ihr ihn nur als das anseht, was er ist, und lasst ihn dann los. Wirklich, da ist nichts. Wir erschaffen das Gefühl, da sei etwas, aber in Wirklichkeit gibt es nichts – es gibt nur *anattā*. Unser zweifelnder Geist denkt, dass es etwas gibt, und das ist dann *attā*. Die Meditation wird schwierig, weil wir denken, dass wir etwas bekommen und etwas werden müssen. Praktiziert ihr Meditation, um etwas zu bekommen oder etwas zu sein? Ist das der richtige Weg? Es ist nur *taṇhā*, das sich auf das Haben und „Werden“ einlässt. Wenn man so praktiziert, ist kein Ende in Sicht.

Hier geht es um das Beenden, das Auslöschen. Wir sprechen davon, alles auszulöschen, durch Erkenntnis zu beenden, wir sprechen nicht von einem Zustand gleichgültigen Nichtwissens. Wenn wir so praktizieren

und unsere eigene Erfahrung bezeugen können, dann ist es egal, was andere sagen.

Verliert euch also bitte nicht in Zweifeln an der Praxis. Haftet nicht an euren eigenen Ansichten und nicht an den Ansichten anderer. Wenn man in der Mitte bleibt, kann Weisheit geboren werden, korrekt und in vollem Umfang. Ich habe oft eine einfache Analogie benutzt: Das Ergreifen gleicht dem Ort, an dem wir leben. Da sind zum Beispiel das Dach und der Boden, das obere und das untere Stockwerk. Wenn jemand nach oben geht, weiß er, dass er oben ist. Wenn er nach unten kommt, weiß er, dass er unten ist und auf dem Boden steht. Das ist alles, was wir erkennen können. Wir können spüren, wo wir sind, entweder oben oder unten. Aber wir sind uns des Raums dazwischen nicht bewusst, weil es keine Möglichkeit gibt, ihn zu identifizieren oder zu messen – es ist nur Raum. Wir verstehen den Raum dazwischen nicht. Aber er bleibt so, wie er ist, ob jemand von oben herunterkommt oder nicht. Der *sacca-dhamma* ist auch so, er geht nirgendwo hin, er ändert sich nicht. Wenn wir sagen, dass es kein „Werden“ gibt, dann bedeutet es den Raum in der Mitte, der nicht durch etwas gekennzeichnet oder identifiziert ist. Es kann nicht beschrieben werden.

Jugendliche, die sich für den Dhamma interessieren, wollen heutzutage zum Beispiel etwas über *nibbāna* wissen. Wie ist das denn so? Aber wenn wir ihnen von einem Ort „ohne Werden“ erzählen, wollen sie da nicht hin. Sie schrecken zurück. Wir sagen ihnen, dass dieser Ort das Ende ist, dass er Frieden ist, aber sie wollen wissen, wie sie dort leben, was sie dort essen und genießen. Also nimmt es kein Ende. Die wirklichen Fragen für diejenigen, die die Wahrheit erkennen wollen, sind Fragen, die die Praxis betreffen.

Ein *ājīvaka*\* traf eines Tages den Buddha. Er fragte ihn: „Wer ist dein Lehrer?“ Der Buddha antwortete: „Ich bin durch meine eigenen Bemühungen erwacht. Ich habe keinen Lehrer.“ Aber der Wanderer verstand die Antwort nicht. Sie war zu direkt. Der Geist der beiden befand sich an ganz verschiedenen Orten. Selbst wenn der Wanderer den Buddha den ganzen

\**Ājīvaka*: Eine fatalistische Sekte mit Schwerpunkt auf Kontemplation.

Tag und die ganze Nacht befragt hätte, hätte er nichts verstanden. Der erwachte Geist bewegt sich nicht und kann daher nicht erkannt werden. Weisheit entwickeln und unsere Zweifel auflösen – das geht nur durch Praktizieren, durch nichts sonst.

Sollten wir also nicht den Dhamma hören? Doch, aber dann sollten wir die gewonnene Erkenntnis in die Praxis umsetzen. Aber das bedeutet nicht, einem Lehrer zu folgen; wir folgen der Erfahrung und dem Gewahrsein, das entsteht, wenn wir die Lehre in die Praxis umsetzen. Wir haben zum Beispiel das Gefühl: „Ich mag das wirklich. Ich mag es, Dinge so zu machen!“ Aber der Dhamma erlaubt eine solche Vorliebe und Anhaftung nicht. Wenn wir uns wirklich im Dhamma engagieren, dann lassen wir diesen Gegenstand der Anziehung los, sobald wir sehen, dass er im Gegensatz zum Dhamma steht. Dafür ist Erkenntnis da.

Ich habe viel geredet – ihr seid wahrscheinlich schon müde. Habt ihr Fragen? Ja, wahrscheinlich; ihr solltet Gewahrsein dafür haben, loszulassen. Die Dinge fließen vorbei und man lässt sie gehen, aber nicht auf eine stumpfe, gleichgültige Weise, ohne zu sehen, was passiert. Es muss Achtsamkeit vorhanden sein. All das, was ich gesagt habe, weist darauf hin, dass Achtsamkeit euch jederzeit schützt. Es bedeutet, mit Weisheit zu praktizieren und nicht verblendet zu sein. Dann gewinnen wir wahre Erkenntnis, die Weisheit prägt sich aus und wächst immer weiter.





## Unterstützung für die Meditation

IHR, DIE IHR NACH DEM GUTEN SUCHT, bitte hört in Frieden zu. Dem Dhamma in Frieden zuzuhören bedeutet, mit einem fokussierten Geist zuzuhören, dem, was ihr hört, aufmerksam zu folgen und dann loszulassen. Dem Dhamma zuzuhören ist von großem Nutzen. Es ist eine Art der Dhamma-Praxis. Dem Dhamma zuzuhören ermutigt uns, Körper und Geist fest im *samādhi* zu verankern. Zu der Zeit des Buddha hörten die Menschen Dhamma-Vorträgen aufmerksam zu, mit einem Geist, der nach wirklichem Verständnis strebte, und manche von ihnen verwirklichten dabei tatsächlich den Dhamma.

Dieser Ort ist gut für die Meditationspraxis geeignet. Nachdem ich ein paar Nächte hier verbracht habe, kann ich sehen, dass es ein bedeutsamer Ort ist. Auf der äußeren Ebene ist es hier bereits friedlich, alles was bleibt, ist die innere Ebene, eure Herzen, euer Geist. Ich bitte euch alle, bemüht euch um Aufmerksamkeit.

Warum habt ihr euch hier versammelt, um zu meditieren? Weil eure Herzen und euer Geist nicht verstehen, was verstanden werden soll. Mit anderen Worten, ihr wisst nicht wirklich, wie die Dinge sind oder was was ist. Ihr wisst nicht, was falsch ist und was richtig, was euch leiden lässt und Zweifel auslöst. Zunächst müsst ihr euch selbst beruhigen. Ihr seid hierhergekommen, um Ruhe und Zurückhaltung zu entwickeln, weil eure Herzen und euer Geist sich nicht wohlfühlen. Euer Geist ist nicht ruhig,

nicht beherrscht. Er wird von Zweifel und Unruhe bewegt. Deshalb seid ihr heute hier und hört nun den Dhamma.

Ich möchte, dass ihr euch konzentriert und genau zuhört, was ich sage, und ich bitte um Erlaubnis, frei heraus zu sprechen, so frei heraus, wie ich bin. Bitte versteht, auch wenn ich sehr eindringlich spreche, handele ich aus gutem Willen. Verzeiht mir, wenn ich vielleicht etwas sage, was manche von euch verärgert, weil die Bräuche Thailands und des Westens nicht die gleichen sind. In der Tat, kraftvoll sprechen kann gut sein, weil es hilft, Menschen aufzurütteln, die sonst schläfrig oder benommen wären. Sie würden sich lieber selbstzufrieden treiben lassen, statt sich dazu zu bringen, den Dhamma zu hören – und das Ergebnis davon wäre, dass sie nie etwas verstehen.

Obwohl es scheint, als gäbe es viele Möglichkeiten zum Üben, gibt es in Wirklichkeit nur einen einzigen Weg. Bei Obstbäumen kann man schnell Früchte erhalten, indem man einen Schössling pflanzt, aber der Baum wird dann nicht belastbar und lebt nicht lange. Ein anderer Weg ist es, ihn aus dem Samen zu kultivieren, was dann einen starken und widerstandsfähigen Baum hervorbringt. Und so ist es auch mit der Praxis.

Als ich anfang zu üben, hatte ich Probleme, das zu verstehen. Solange ich noch nicht wusste, was was war, solange war die Sitzmeditation eine lästige Pflicht und brachte mich manchmal sogar zum Weinen. Manchmal verlangte ich zu viel von mir, dann wieder zu wenig und ich fand nie das Gleichgewicht. Friedlich zu praktizieren bedeutet, den Geist weder zu überfordern noch zu unterfordern, sondern ihn an einem Punkt der Ausgewogenheit zu halten.

Ihr kommt aus verschiedenen Ortschaften und habt bei verschiedenen Lehrern unterschiedlich praktiziert. Ich kann sehen, dass das für euch sehr verwirrend ist. Ihr müsst von allen möglichen Zweifeln geplagt sein. Der eine Lehrer sagt, ihr müsst auf diese Art üben, der andere sagt, ihr solltet einen anderen Weg nehmen. Ihr fragt euch, welche Methode ihr anwenden sollt, seid unsicher, was die Essenz der Praxis angeht. Das Ergebnis ist Verwirrung. Es gibt so viele Lehrer und so viele Lehren, dass

niemand weiß, wie er seine Praxis harmonisch gestalten soll. Das Ergebnis ist viel Zweifel und Unsicherheit.

Also müsst ihr versuchen, nicht zu viel zu denken. Und wenn ihr denkt, dann seid euch dessen bewusst. Aber bisher habt ihr ohne Gewahrsein nachgedacht. Zuerst müsst ihr euren Geist beruhigen. Wo Erkennen ist, braucht man nicht zu denken; an dessen Stelle entsteht Gewahrsein, und dies wiederum wird zu Weisheit (*paññā*). Aber das gewöhnliche Denken ist nicht weise, sondern einfach nur das ziellose und unbewusste Umherwandern des Geistes, das unweigerlich zu Unruhe führt. Das ist keine Weisheit.

Jetzt braucht ihr nicht zu denken. Ihr habt schon zu Hause viel nachgedacht, nicht wahr? Es erregt nur das Herz. Ihr müsst ein gewisses Gewahrsein schaffen. Zwanghaftes Denken kann euch zum Weinen bringen, probiert es einfach aus. Sich in irgendeinem Gedankengang zu verlieren, führt euch nicht zur Wahrheit, es ist keine Weisheit. Der Buddha war ein sehr weiser Mensch, er hatte gelernt, wie man das Denken anhält. In gleicher Weise praktiziert ihr hier, um aufzuhören mit dem Denken und dadurch Frieden zu finden. Wenn ihr dann ruhig seid, ist es nicht mehr nötig, zu denken, stattdessen entsteht Weisheit.

Um zu meditieren, muss man nicht noch mehr denken, sondern nur den Vorsatz fassen, das es jetzt an der Zeit ist, den Geist zu trainieren und nichts anderes. Lasst den Geist nicht Reißaus nehmen nach links oder rechts, nach vorne oder hinten, nach oben oder unten. Unsere einzige Pflicht ist es, Achtsamkeit auf den Atem zu üben. Richtet eure Aufmerksamkeit auf den Kopf und lasst sie dann durch den Körper wandern zu den Fußspitzen und dann wieder zurück zum Scheitel des Kopfes. Lasst euer Gewahrsein durch den Körper laufen und beobachtet mit Weisheit. Wir tun dies, um ein erstes Verständnis davon zu erlangen, wie der Körper ist. Dann beginnt mit der Meditation, jetzt ist es eure einzige Pflicht, das Ein- und Ausatmen zu beobachten. Forciert den Atem nicht, länger oder kürzer als normal zu sein, erlaubt ihm einfach, locker weiter zu machen. Übt keinen Druck auf den Atem aus, sondern lasst ihn gleichmäßig fließen und lasst los mit jedem Einatmen und jedem Ausatmen.

Ihr müsst verstehen, dass ihr loslasst während ihr das tut, aber es sollte immer noch Gewährsein da sein. Ihr müsst dieses Gewährsein aufrechterhalten, damit der Atem angenehm ein- und austreten kann. Zwingt den Atem nicht, lasst ihn einfach und natürlich fließen. Bleibt bei dem Vorsatz, ihr habt in dieser Zeit keine anderen Pflichten, seid für nichts anderes verantwortlich. Gedanken darüber, was passieren wird, was ihr während der Meditation erkennen oder sehen werdet, können von Zeit zu Zeit auftauchen, aber sobald sie entstehen, lasst sie einfach von selbst aufhören, seid deswegen nicht übermäßig besorgt.

Beachtet die Sinneseindrücke während der Meditation nicht. Wann immer der Geist durch die Sinne beeinflusst wird, wo auch immer es ein Gefühl oder eine Empfindung im Geist gibt, lasst einfach los. Ob diese Empfindungen gut oder schlecht sind, ist unwichtig. Es ist nicht nötig, aus diesen Empfindungen etwas zu machen, lasst sie einfach vergehen und richtet eure Aufmerksamkeit wieder auf den Atem. Behaltet das Gewährsein für den ein- und austretenden Atem bei. Macht euch keine Gedanken, ob der Atem zu lang oder zu kurz ist, beobachtet ihn einfach, ohne ihn auf irgendeine Art zu steuern oder zu unterdrücken. Mit anderen Worten, haftet nicht an. Erlaubt dem Atem so fortzufahren, wie er ist, und der Geist wird ruhig. Während ihr weitermacht, wird der Geist allmählich Dinge ablegen und zur Ruhe kommen, der Atem wird leichter und leichter, bis er so fein ist, dass es scheint, als wäre er gar nicht mehr da. Sowohl der Körper als auch der Geist fühlen sich leicht und voller Energie. Alles, was bleibt, ist fokussiertes Erkennen. Man könnte sagen, der Geist hat sich verändert und ist in einen Zustand der Ruhe eingetreten.

Wenn der Geist aufgeregt ist, etabliert Achtsamkeit und atmet so lange tief ein, bis es nicht mehr geht, dann lasst die Luft wieder komplett herausströmen, bis keine mehr da ist. Atmet erneut tief ein und wieder aus. Macht das zwei- oder dreimal und nehmt dann die Sammlung wieder auf. Der Geist sollte nun ruhiger sein. Wenn weitere Sinneseindrücke zu Unruhe im Geist führen, wiederholt diesen Vorgang bei jeder passenden Gelegenheit. Auch bei der Gehmeditation. Wenn der Geist unruhig wird beim Gehen, haltet an, beruhigt ihn, stellt das Gewährsein des Meditati-

onsobjekts wieder her und geht dann weiter. Sitz- und Gehmeditation sind im Wesentlichen gleich und unterscheiden sich nur in der Körperhaltung.

Manchmal kann Zweifel aufkommen, also müsst ihr *sati* haben, um „der, der weiß“ zu sein, der ständig dem unruhigen Geist folgt, wie auch immer er sich zeigt. Dafür braucht man *sati*. *Sati* wacht über den Geist und kümmert sich um ihn. Ihr müsst dieses unmittelbare Erkennen aufrechterhalten und dürft nicht leichtsinnig sein oder Irrwege gehen, gleichgültig, in welchem Zustand der Geist sich befindet.

Der Trick besteht darin, *sati* den Geist steuern und überwachen zu lassen. Ist der Geist einmal mit *sati* vereint, taucht eine neue Art von Gewahrsein auf. Der Geist, der Ruhe entwickelt hat, wird durch diese Ruhe in Schach gehalten, genau wie ein Huhn, das in einem Stall gehalten wird: Das Huhn kann nicht nach draußen, aber es kann sich immer noch im Stall bewegen. Sein Hin- und Herlaufen bringt es nicht in Schwierigkeiten, weil es vom Stall geschützt wird. Ebenso macht das Gewahrsein keine Schwierigkeiten, wenn der Geist *sati* hat und ruhig ist. Weder Gedanken noch Empfindungen, die sich im ruhigen Geist abspielen, verursachen Schaden oder stören.

Manche Menschen wollen überhaupt keine Gedanken oder Gefühle erleben, aber das geht zu weit. Gefühle entstehen im Zustand der Ruhe. Der Geist erlebt gleichzeitig Gefühle und Ruhe, ohne gestört zu werden. Eine solche Ruhe hat keine schädlichen Folgen. Probleme treten erst auf, wenn das „Huhn“ den „Stall“ verlässt. Ihr könnt zum Beispiel beobachten, wie der Atem ein- und austritt, und euch dann selbst vergessen, indem ihr dem Geist erlaubt, vom Atem abzuweichen, nach Hause, in die Läden oder wohin auch immer. Vielleicht vergeht sogar eine halbe Stunde, bis ihr plötzlich merkt, ihr solltet ja eigentlich Meditation praktizieren und dann tadelt ihr euch selbst für euren Mangel an *sati*. Hier müsst ihr wirklich vorsichtig sein, denn hier kommt das Huhn aus dem Stall – der Geist verlässt sein Fundament der Ruhe.

Ihr müsst darauf achten, Gewahrsein mit *sati* aufrechtzuerhalten, und versuchen, den Geist zurückzuziehen. Obwohl ich die Worte „zieht den Geist zurück“ verwende, bewegt sich der Geist in Wirklichkeit nirgendwohin,

nur das Objekt des Gewahrseins hat sich verändert. Ihr müsst den Geist dazu bringen, im Hier und Jetzt zu bleiben. Solange *sati* da ist, gibt es auch Geistesgegenwart. Es scheint, als ob ihr den Geist zurückholt, aber in Wirklichkeit ist er nirgendwohin gegangen, er hat sich einfach ein bisschen verändert. Der Geist scheint hierhin und dahin zu gehen, aber tatsächlich findet die Veränderung an einer einzigen Stelle statt. Mit *sati* seid ihr im Nu wieder zurück mit dem Geist, ohne dass er von irgendwo hergebracht werden muss.

Wenn das Erkennen total ist, wenn ein kontinuierliches und ungebrochenes Gewahrsein in jedem einzelnen Moment herrscht, nennt man das Geistesgegenwart. Wenn eure Aufmerksamkeit vom Atem anderswohin abdriftet, wird das Erkennen unterbrochen. Wann immer es Gewahrsein für den Atem gibt, ist der Geist da. Mit eben dem Atem und diesem gleichmäßigen und kontinuierlichen Gewahrsein habt ihr Geistesgegenwart.

Man braucht sowohl *sati* als auch *sampajañña*. *Sati* ist Vergegenwärtigung und *sampajañña* Selbstgewahrsein. Im Moment seid ihr euch des Atems klar bewusst. Die Übung, den Atem zu beobachten, hilft *sati* und *sampajañña*, sich gemeinsam zu entwickeln. Sie teilen sich die Arbeit. *Sati* und *sampajañña* zu haben, ist so, als wären da zwei Leute, die versuchen, schwere Bretter zu heben, aber das Gewicht ist so groß, dass sie sich dabei unglaublich anstrengen müssen. Ein anderer sieht das. Von Wohlwollen erfüllt, eilt er herbei, um zu helfen. Auf dieselbe Weise taucht *paññā* (Weisheit) dort auf, wo *sati* und *sampajañña* sind, um zu helfen. Dann unterstützen sich alle drei gegenseitig.

Mit Hilfe von *paññā* versteht man die Sinnesobjekte. Ihr nehmt zum Beispiel während der Meditation Sinnesobjekte wahr, die Gefühle und Stimmungen hervorrufen. Ihr könntet anfangen, an einen Freund zu denken, aber dann sollte *paññā* sofort kontern mit „Es ist egal“, „Stopp“ oder „Vergiss es“. Oder wenn ihr überlegt, was ihr morgen unternimmt, dann wäre die Antwort: „Ich bin nicht interessiert, ich will mich nicht mit solchen Dingen beschäftigen.“ Vielleicht fangt ihr an, über andere Leute nachzudenken, dann solltet ihr so reagieren: „Nein, ich will da nicht hineingezogen werden.“, „Lass einfach los.“, oder „Es ist alles ungewiss und niemals sicher.“ So solltet ihr mit den Dingen in der Meditation

umgehen: Sie als „nicht sicher, nicht sicher“ erkennen und diese Art von Gewahrsein aufrechterhalten.

Ihr müsst das ganze Denken aufgeben, den inneren Dialog und den Zweifel. Lasst euch während der Meditation nicht in diese Dinge verstricken. Am Ende bleiben im Geist nur *sati*, *sampajañña* und *paññā* in ihrer reinsten Form übrig. Wann immer diese Dinge schwächer werden, kommen Zweifel auf. Versucht, diese Zweifel sofort aufzugeben, sodass nur *sati*, *sampajañña* und *paññā* zurückbleiben. Versucht, *sati* so zu entwickeln, bis sie jederzeit aufrechterhalten werden kann. Dann versteht ihr *sati*, *sampajañña* und *samādhi* gründlich.

Wenn man die Aufmerksamkeit auf diesen Punkt fokussiert, dann sind dort *sati*, *sampajañña*, *samādhi* und *paññā* gemeinsam vorhanden. Egal ob ihr von externen Sinnesobjekten angezogen oder abgestoßen werdet, ihr könnt euch immer selbst sagen: „Es ist nicht sicher.“ In jedem Fall sind die Objekte nur Hindernisse, die beseitigt werden müssen, bis der Geist rein ist. Bleiben sollte nur *sati*, Vergegenwärtigung; *sampajañña*, klares Gewahrsein; *samādhi*, der feste und unerschütterliche Geist, und *paññā*, vollkommene Weisheit.

Vorläufig lasse ich es damit genug sein zum Thema Meditation selbst und gehe über zu den Werkzeugen und Hilfsmitteln der Meditationspraxis.

Es sollte *mettā* (Wohlwollen) in euren Herzen sein; mit anderen Worten die Qualitäten von Großzügigkeit, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft. Diese dienen als Grundlagen für geistige Reinheit. Beginnt zum Beispiel damit, *lobhā*\* oder Selbstsucht zu beseitigen, indem ihr gebt. Wenn Menschen selbstsüchtig sind, sind sie nicht glücklich. Selbstsucht führt zu einem Gefühl der Unzufriedenheit und dennoch neigen Menschen dazu, sehr selbstsüchtig zu sein, ohne zu wissen, wie sich das auf sie auswirkt. Ihr könnt das jederzeit selbst erleben, besonders wenn ihr hungrig seid. Angenommen, ihr bekommt ein paar Äpfel und könnt sie mit einem Freund teilen. Ihr denkt eine Weile darüber nach und die Absicht, etwas zu geben, ist sicher in euch vorhanden aber ihr wollt ihm den kleinen geben. Den großen zu geben wäre ... nun, einfach eine Schande. Es ist schwer, hier

\* *Lobhā*: Gier, Leidenschaft, unheilvoller Wunsch.

klar zu denken. Ihr fordert ihn auf, sich einen zu nehmen, aber dann sagt ihr: „Nimm den!“, und gebt ihm den kleineren Apfel! Dies ist eine Form der Selbstsucht, die Menschen normalerweise nicht bemerken. Habt ihr das jemals bei euch erlebt?

Ihr müsst euch wirklich überwinden, zu geben. Auch wenn ihr wirklich nur den kleineren Apfel geben möchtet, müsst ihr euch zwingen, den größeren wegzugeben. Wenn ihr ihn eurem Freund gegeben habt, fühlt ihr euch innerlich gut. Den Geist zu trainieren, indem man sich auf diese Weise überwindet, erfordert Selbstdisziplin – man muss wissen, wie man gibt und wie man aufgibt, wie man nicht hängenbleibt an der Selbstsucht. Wenn ihr lernt zu geben, wenn ihr noch zögert, welche Früchte ihr geben könnt, dann seid ihr während eures Nachdenkens beunruhigt, und selbst wenn ihr den größeren Apfel gebt, ist da immer noch ein Gefühl des Widerstrebens. Aber sobald ihr euch entschieden habt, den größeren zu geben, ist die Sache erledigt. So überwindet man sich richtig.

Dadurch gewinnt ihr Selbstbeherrschung. Wenn ihr es nicht so macht, seid ihr ein Opfer von euch selbst und bleibt selbstsüchtig. Wir alle waren in der Vergangenheit selbstsüchtig. Das ist eine Befleckung, die man unterbinden muss. In den Pāli-Schriften wird Geben „*dāna*“ genannt, was bedeutet, anderen Wesen Glück zu bringen. Es ist eine der Bedingungen, die helfen, den Geist von Befleckungen zu reinigen. Denkt darüber nach und entwickelt es in eurer Praxis.

Vielleicht meint ihr, so eine Praxis bedeute, euch selbst zu jagen, aber so ist es nicht. Eigentlich ist es das Jagen von Ergreifen und von Befleckungen. Wenn in euch Befleckungen entstehen, müsst ihr etwas dagegen tun. Eine Befleckung ist wie eine streunende Katze. Wenn man ihr so viel Nahrung gibt, wie sie will, kommt sie auf der Suche nach mehr Nahrung immer wieder. Aber wenn man aufhört, sie zu füttern, wird sie nach ein paar Tagen nicht mehr auftauchen. So ist es auch mit den Befleckungen, sie werden euch dann nicht mehr stören, sie werden euren Geist in Ruhe lassen. Also, anstatt Angst vor den Befleckungen zu haben, macht lieber ihnen Angst. Und wie macht ihr das? Ihr müsst den Dhamma in eurem Geist sehen.



Wo entsteht der Dhamma? Er entsteht mit unserem Wissen und Verständnis, wie beschrieben. Jeder ist fähig, den Dhamma zu erkennen und zu verstehen. Man findet ihn nicht in Büchern, man muss nicht viel studieren, um ihn zu sehen. Nein, reflektiert gerade jetzt und ihr könnt sehen, wovon ich rede. Jeder kann ihn sehen, weil er direkt in unseren Herzen existiert. Jeder hat Befleckungen, nicht wahr? Wenn ihr sie sehen könnt, könnt ihr verstehen. In der Vergangenheit habt ihr eure Befleckungen gepflegt und verwöhnt, aber jetzt müsst ihr sie erkennen und dürft ihnen nicht erlauben, euch zu stören.

Der nächste Bestandteil der Praxis ist die ethische Zurückhaltung (*sīla*). *Sīla* bewacht und ernährt die Praxis so, wie sich Eltern um ihre Kinder kümmern. Ethische Zurückhaltung zu wahren bedeutet nicht nur, anderen nicht zu schaden, sondern auch, ihnen zu helfen und sie zu ermutigen. Zumindest solltet ihr die fünf ethischen Grundsätze befolgen:

1. Nicht nur andere nicht töten oder absichtlich schädigen, sondern Wohlwollen auf alle Wesen ausdehnen.
2. Ehrlich sein, davon Abstand nehmen, die Rechte anderer zu verletzen, mit anderen Worten, nicht stehlen.
3. Mäßigung in sexuellen Beziehungen: Im Hausleben gibt es die Familie mit Ehemann und Ehefrau. Seid euch klar darüber, wer euer Ehemann oder eure Ehefrau ist, haltet Maß, haltet die Grenzen sexueller Aktivität ein. Manche Leute kennen diese Grenzen nicht. Ein Ehemann oder eine Ehefrau reichen ihnen nicht, sie müssen einen zweiten oder einen dritten Partner haben. So wie ich es sehe, ist ein Partner sogar mehr als genug, zwei oder drei zu haben, ist einfach purer Luxus. Ihr müsst versuchen, den Geist zu reinigen und ihn trainieren, um Mäßigung zu erreichen. Mäßigung ist wahre Reinheit, ohne sie sind eurem Verhalten keine Grenzen gesetzt. Wenn ihr köstliche Speisen esst, denkt nicht zu sehr an den Geschmack, denkt an euren Magen und überlegt, wie viel für seine Bedürfnisse angemessen ist. Wenn ihr zu viel esst, bekommt ihr Ärger, also müsst ihr wissen, wie ihr Maß haltet.

4. Ehrlich zu sein beim Sprechen – auch das ist ein Werkzeug, um Befleckungen zu beseitigen. Ihr müsst ehrlich und unverfälscht sein, wahrheitsliebend und aufrichtig.
5. Auf Rauschmittel verzichten. Ihr müsst euch zurückhalten, noch besser diese Dinge ganz aufgeben. Die Leute sind schon genug berauscht von ihren Familien und Freunden, von materiellen Besitztümern und Reichtum und allem anderen. Das ist wirklich genug, ohne die Dinge noch schlimmer zu machen, indem man auch Rauschmittel nimmt. Sie verdunkeln nur den Geist. Wer große Mengen davon nimmt, sollte versuchen, diese allmählich zu reduzieren und es schließlich ganz aufgeben.

Vielleicht sollte ich euch um Vergebung bitten, aber ich spreche so, wie es nützlich für euch ist; damit ihr versteht, was gut ist. Ihr müsst wissen, was was ist. Was sind die Dinge, die euch in eurem Alltag bedrücken? Welche Handlungen verursachen diese Bedrückung? Gute Handlungen bringen gute Ergebnisse und schlechte Handlungen bringen schlechte Ergebnisse. Dies ist Ursache und Wirkung.

Reinheit der ethischen Zurückhaltung bedeutet, ein Gespür zu haben für Ehrlichkeit und Freundlichkeit anderen gegenüber. Das bringt Zufriedenheit und Freiheit von Sorgen und Reue. Es gibt keine Reue mehr, weil es kein aggressives und verletzendes Verhalten mehr gibt. Es ist eine Form von Glück, fast ein himmlischer Zustand. Ihr fühlt euch behaglich, ihr esst und schlaft bequem mit dem Glück, das aus der ethischen Zurückhaltung entsteht. Das ist das Ergebnis; ethische Zurückhaltung ist die Ursache. Es ist ein Prinzip der Dhamma-Praxis – Verzicht auf schlechte Handlungen, damit Güte entstehen kann. Wenn die ethische Zurückhaltung auf diese Weise aufrechterhalten wird, verschwindet das Böse und an seiner Stelle entsteht Wohlwollen, als Ergebnis richtiger Übung.

Aber das ist nicht das Ende der Geschichte. Sobald die Menschen ein bisschen Glück erreicht haben, neigen sie dazu, unachtsam zu werden und in der Praxis nicht weiterzugehen. Sie bleiben am Glück hängen. Sie wollen nicht weiterkommen, sie ziehen das Glück des „Himmels“ vor. Das ist bequem, aber ihnen fehlt wirkliches Verständnis. Ihr müsst weiter

forschen, um Täuschungen zu vermeiden. Denkt immer wieder an die Nachteile dieses Glücks. Es ist vergänglich, es dauert nicht ewig. Bald seid ihr davon getrennt. Es ist keine sichere Sache; sobald das Glück verschwindet, entsteht an seiner Stelle Leiden und die Tränen kehren zurück. Selbst himmlische Wesen enden im Weinen und Leiden.

So lehrte uns der Buddha, über die Nachteile des Glücks nachzudenken, über seine unbefriedigende Seite. Normalerweise, wenn diese Art von Glück erlebt wird, versteht man seine Nachteile nicht wirklich. Das trügerische Glück überdeckt den wahrhaft sicheren und dauerhaften Frieden. Das Glück selbst ist weder sicher noch dauerhaft, sondern eher eine Befleckung, eine raffinierte Form der Befleckung, an der wir anhaften. Jeder ist gerne glücklich. Glück entsteht, weil wir etwas mögen. Sobald aus dieser Zuneigung Abneigung wird, entsteht Leiden. Wir müssen über dieses Glück reflektieren, um seine Unsicherheit und Begrenzung zu sehen. Sobald die Dinge sich ändern, entsteht Leiden. Auch dieses Leiden ist unsicher; denkt nicht, es sei fest oder absolut. Diese Reflexion wird *ādīnava-kathā* genannt, das Reflektieren über die Unzulänglichkeit und Begrenzung der bedingten Welt. Das heißt, man denkt über Glück nach, anstatt es für bare Münze zu nehmen. Da es unsicher ist, solltet ihr euch nicht daran festhalten. Ihr solltet es annehmen, aber dann auch loslassen und sowohl seinen Nutzen als auch seinen Schaden sehen. Um geschickt zu meditieren, müsst ihr die Nachteile erkennen, die mit dem Glück verbunden sind. Reflektiert auf diese Weise. Wenn Glück entsteht, betrachtet es gründlich, bis sich die Nachteile zeigen.

Wenn ihr die Unzulänglichkeit (*dukkha*) der Dinge seht, dann versteht euer Herz *nekkhamma-kathā*, die Reflexion über die Entsagung. Der Geist wird desinteressiert und sucht nach einem Ausweg. Desinteresse entsteht dadurch, dass man gesehen hat, wie Formen wirklich sind, wie der Geschmack wirklich ist, wie Liebe und Hass wirklich sind. Desinteresse bedeutet, dass der Wunsch, an Dingen festzuhalten oder daran anzuhafte, verschwunden ist. Ihr entwöhnt euch so weit vom Anklammern, dass ihr bequem leben könnt, dass ihr die Dinge mit Gleichmut beobachten könnt, frei von Anhaftung. Das ist der Frieden, der aus der Praxis entsteht.



## Stilles, fließendes Wasser

BITTE SEID JETZT AUFMERKSAM und erlaubt eurem Geist nicht mehr, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen. Stellt euch vor, ihr sitzt gerade jetzt auf einem Berg oder in einem Wald, ganz allein. Was habt ihr in diesem Moment bei euch, während ihr hier sitzt? Es gibt Körper und Geist, das ist alles, nur diese beiden Dinge. Alles, was in dieser Gestalt enthalten ist, die jetzt hier sitzt, wird als „Körper“ bezeichnet. Der „Geist“ ist das, was sich bewusst ist, was gerade jetzt denkt. Diese beiden Dinge nennt man auch *nāma* und *rūpa*. *Nāma* bezieht sich auf das, was kein *rūpa* oder keine Form hat. Alle Gedanken und Gefühle, die vier mentalen *khandha* Gefühl, Wahrnehmung, Willen und Bewusstsein, sind *nāma*; sie sind alle formlos. Wenn das Auge Form sieht, wird diese Form *rūpa* genannt, während das Gewahrsein *nāma* heißt. Zusammen nennt man sie *nāma-rūpa* oder einfach Geist und Körper.

Ihr solltet verstehen, dass hier in diesem Moment nur Körper und Geist sitzen. Häufig verwechseln wir diese beiden Dinge miteinander. Wenn ihr Frieden wollt, müsst ihr die Wahrheit über sie kennen. Der Geist in seinem gegenwärtigen Zustand ist noch untrainiert; er ist befleckt, nicht klar. Er ist noch nicht der reine Geist. Wir müssen diesen Geist durch die Praxis der Meditation weiter trainieren.

Manche Leute denken, Meditation bedeute, auf eine besondere Weise zu sitzen, aber in Wirklichkeit sind Stehen, Sitzen, Gehen und Liegen allesamt Fahrzeuge für die Meditationspraxis. Ihr könnt jederzeit üben.

*Samādhi* bedeutet wörtlich „der fest etablierte Geist“. Um *samādhi* zu entwickeln, müsst ihr euch nicht kaputt machen. Manche Leute versuchen, Frieden zu erreichen, indem sie ruhig sitzen ohne etwas Störendes um sie herum, aber das ist das Gleiche, wie tot zu sein. Die Praxis des *samādhi* dient der Entwicklung von Weisheit und Verständnis.

*Samādhi* ist der feste Geist, der einspitzige Geist. Auf was ist er fixiert? Er ist auf den Punkt des Gleichgewichts fixiert. Genau darauf kommt es an. Aber die Menschen praktizieren Meditation, indem sie versuchen, ihren Geist zum Schweigen zu bringen. Sie sagen: „Ich versuche, zu meditieren, aber mein Geist steht nicht für eine Minute still. In dem einen Moment springt er zu diesem Ort, im nächsten Moment zu jenem. Wie kann ich erreichen, dass er damit aufhört und still wird?“ Ihr müsst es gar nicht beenden, darum geht es gar nicht. Wo Bewegung ist, da kann Verständnis entstehen. Die Leute beschwerten sich: „Er läuft weg und ich ziehe ihn wieder zurück; dann geht er wieder los und ich ziehe ihn wieder zurück.“ Also sitzen sie einfach da und ziehen und zerren so hin und her.

Sie denken, dass ihr Geist überall herumspringt, aber eigentlich ist das nur scheinbar der Fall. Schaut euch zum Beispiel diese Halle hier an. „Oh, sie ist so groß!“, sagt ihr. Eigentlich ist sie gar nicht groß. Ob sie groß erscheint oder nicht, hängt von eurer Wahrnehmung ab. Tatsächlich ist diese Halle genau so, wie sie ist, weder groß noch klein, aber die Leute folgen ständig ihren Gefühlen.

Um Frieden in der Meditation zu finden, müsst ihr verstehen, was Frieden ist. Wenn ihr ihn nicht versteht, dann könnt ihr ihn nicht finden. Angenommen, ihr habt heute einen sehr teuren Füller ins Kloster mitgebracht. Und weiter angenommen, auf dem Weg hierher habt ihr den Füller in eure linke Tasche gesteckt, ihn aber später in die rechte Tasche geräumt. Wenn ihr jetzt eure linke Tasche durchsucht, ist er nicht mehr da! Ihr erschreckt. Ihr erschreckt wegen eures falschen Verständnisses, ihr seht die Wahrheit der Sache nicht. Leiden ist die Folge. Egal, ob ihr steht, geht, gerade ankommt oder losläuft, ihr könnt nicht aufhören, euch um euren verlorenen Füller zu sorgen. Euer falsches Verständnis führt dazu, dass ihr leidet. Falsches Verständnis verursacht Leiden. „Es ist schlimm! Ich

habe den Füller erst vor ein paar Tagen gekauft und jetzt habe ich ihn verloren.“

Aber dann fällt dir ein: „Natürlich! Als ich baden ging, habe ich den Füller in meine rechte Tasche gesteckt.“ Sobald man sich daran erinnert, fühlt man sich wieder besser, auch ohne den Füller zu sehen. Seht ihr das? Ihr seid wieder glücklich, ihr braucht euch keine Sorgen um euren Füller mehr zu machen. Ihr seid euch sicher. Und ihr fahrt mit eurer Hand in die rechte Tasche und da ist er. Euer Geist hat euch die ganze Zeit getäuscht, die Sorge kam von eurem Nichtwissen. Jetzt, da ihr den Füller seht, habt ihr keine Zweifel mehr, eure Sorgen haben sich beruhigt. Diese Art von Frieden entsteht, wenn man die Ursache des Problems sieht; *samudaya*, die Ursache des Leidens. Sobald ihr euch daran erinnert, dass der Füller in eurer rechten Tasche steckt, erfahrt ihr das Erlöschen des Leidens – *nirodha*\*.

Ihr müsst also kontemplieren, um Frieden zu finden. Was die Menschen gewöhnlich als Frieden bezeichnen, ist einfach das Beruhigen des Geistes, nicht das Beruhigen der Befleckungen. Die Befleckungen werden nur vorübergehend gedämpft, genau wie Gras sich beugt, auf dem ein Stein liegt. Nimmt man nach ein paar Tagen den Stein vom Gras, so wächst es nach kurzer Zeit wieder nach. Das Gras war nicht wirklich tot, es wurde nur niedergehalten. Mit der Meditation ist es das Gleiche: Der Geist ist zwar beruhigt, aber die Befleckungen sind es nicht. Deshalb ist *samādhi* keine sichere Sache. Um echten Frieden zu finden, müsst ihr Weisheit entwickeln. *Samādhi* ist eine Art von Frieden, ähnlich dem Stein, der auf dem Gras liegt. Aber wenn ihr nach ein paar Tagen den Stein wegnehmt, dann wächst das Gras wieder. So ist auch *samādhi* nur ein vorübergehender Frieden. Der Frieden der Weisheit ist so, als würde man den Stein hinlegen und ihn einfach liegen lassen. Das Gras darunter kann unmöglich wieder wachsen. Das ist echter Frieden, das Beruhigen der Befleckungen, der sichere Frieden, der sich aus der Weisheit ergibt.

Wir sprechen von Weisheit (*paññā*) und *samādhi* als zwei getrennten Dingen, aber im Wesentlichen sind sie ein und dasselbe. Weisheit ist der

\* *Nirodha*: Erlöschen, Ablösen, Anhalten, [Aufheben].

dynamische Aspekt von *samādhī*; *samādhī* die passive Seite der Weisheit. Sie entstehen an der gleichen Stelle, gehen aber in unterschiedliche Richtungen. Sie haben verschiedene Funktionen, wie diese Mango hier. Eine kleine grüne Mango wird immer größer, bis sie reif ist. Es ist immer die gleiche Mango, die kleine, die größere und die reife, alle sind sie die gleiche Mango, aber ihr Zustand ändert sich. In der Dhamma-Praxis heißt ein Zustand *samādhī*, ein späterer Zustand *paññā*, aber in Wirklichkeit sind *sīla*, *samādhī* und *paññā* alle das Gleiche, genau wie die Mango.

Auf jeden Fall müsst ihr in unserer Praxis immer vom Geist ausgehen, egal auf welchen Aspekt ihr euch bezieht. Wisst ihr, was dieser Geist ist? Wie er aussieht? Wo er ist? Niemand weiß es. Wir wissen nur, dass wir hierhin oder dorthin gehen wollen, wir dies und das wollen, wir uns gut oder schlecht fühlen – aber es erscheint unmöglich, den Geist selbst zu erkennen. Was ist der Geist? Der Geist hat keine Form. Was Eindrücke aufnimmt, sowohl gute als auch schlechte, nennen wir „Geist“. Es ist wie mit dem Besitzer eines Hauses. Er bleibt zu Hause, während Leute ihn besuchen. Er ist derjenige, der die Besucher empfängt. Wer empfängt Sinneseindrücke? Was ist es, das wahrnimmt? Wer lässt Sinneseindrücke los? Das ist es, was wir „Geist“ nennen. Aber die Leute können es nicht sehen, ihr Denken dreht sich im Kreis. „Was ist der Geist, was ist das Gehirn?“ Macht die Sache nicht noch schwieriger. Was ist es, das Eindrücke aufnimmt? Es mag manche Eindrücke und andere nicht. Wer ist das? Gibt es da jemanden, der mag und nicht mag? Wer ist das? Sicher gibt es so etwas, aber man kann es nicht sehen. Und das nennen wir „Geist“.

In unserer Praxis müssen wir nicht von *samatha* oder *vipassanā* sprechen, nennt sie einfach Dhamma-Praxis, das ist genug. Und praktiziert sie aus eigenem Antrieb, ausgehend von eurem eigenen Geist. Was ist der Geist? Der Geist ist das, was Sinneseindrücke empfängt oder wahrnimmt. Bei manchen Sinneseindrücken ist die Reaktion „Mögen“, bei anderen „Ablehnen“. Der Empfänger von Eindrücken führt uns zu Glück und Leid, zu richtig und falsch. Aber er hat keine Form. Wir nehmen an, er sei ein Selbst, aber eigentlich ist es nur *nāma-dhamma*. Hat Güte irgendeine Form? Oder Bösartigkeit? Haben Glück und Leiden irgendeine Form? Ihr könnt sie nicht finden. Sind sie rund oder quadratisch, kurz oder lang? Könnt



ihr sie sehen? Diese Dinge sind *nāma-dhamma*, man kann sie nicht mit materiellen Dingen vergleichen, sie sind formlos, aber wir wissen, dass sie existieren.

Deshalb wird gesagt, dass man die Praxis beginnen soll, indem man den Geist beruhigt. Bringt Gewahrsein in den Geist. Wenn der Geist bewusst ist, ist er friedvoll. Manche Leute bemühen sich nicht um Gewahrsein, sie wollen allein Frieden, eine Art, Dinge auszublenden. So lernen sie nie etwas. Wenn wir „den, der weiß“ nicht haben, worauf können wir dann unsere Praxis aufbauen?

Wenn es kein Lang gibt, gibt es kein Kurz und wenn es kein Richtig gibt, kann es kein Falsch geben. Heutzutage studieren die Menschen mehr und mehr und suchen nach Gut und Böse. Aber was jenseits von Gut und Böse liegt, das erkennen sie nicht. Alles, was sie kennen, ist das Richtige und das Falsche – „Ich werde nur das Richtige akzeptieren. Das Falsche will ich nicht wissen. Warum sollte ich?“ Wenn ihr versucht, nur das Richtige anzunehmen, wird es nach kurzer Zeit wieder zum Falschen. Richtig führt zu falsch. Die Menschen halten ständig Ausschau nach dem Richtigen und dem Falschen, sie versuchen nicht, das zu finden, was weder richtig noch falsch ist. Sie untersuchen Gut und Böse, sie suchen nach Tugend, aber sie wissen nichts von dem, was sich jenseits von Gut und Böse findet. Sie studieren das Lange und das Kurze, aber das, was weder lang noch kurz ist, davon wissen sie nichts.

Dieses Messer hat eine Klinge, einen Rücken und einen Griff. Könnt ihr nur die Klinge aufheben? Oder nur den Rücken der Klinge oder nur den Griff? Der Griff, der Rücken und die Klinge sind alle Teile desselben Messers: Wenn man das Messer aufhebt, hat man alle drei Teile auf einmal.

Auf die gleiche Weise muss das Böse folgen, wenn man das Gute aufnimmt. Die Menschen suchen nach dem Guten und versuchen, das Böse abzulehnen, aber sie untersuchen nicht, was weder gut noch böse ist. Ohne sich damit zu beschäftigen, kann es keine Vollendung geben. Wenn ihr das Gute aufnehmt, folgt die Schlechtigkeit. Wenn ihr das Glück aufnehmt, folgt das Leiden. Die Praxis, sich an das Gute zu klammern und das Böse abzulehnen, ist wie Dhamma für Kinder, wie ein Spielzeug. Sicher, es ist

in Ordnung, ihr könnt es dabei belassen, aber wenn ihr euch an das Gute klammert, folgt das Böse. Dieser Weg führt nur zu Verwirrung und nimmt kein gutes Ende.

Nehmen wir ein einfaches Beispiel. Ihr habt Kinder – und jetzt nehmt mal an, ihr wollt sie nur lieben und ihnen nie Hass entgegenbringen. So denkt jemand, der die menschliche Natur nicht kennt. Wenn ihr an der Liebe festhaltet, folgt Hass. Auf die gleiche Weise beschließen die Menschen, den Dhamma zu studieren, um Weisheit zu entwickeln, indem sie Gut und Böse so genau wie möglich untersuchen. Nun, nachdem sie Gut und Böse erkannt haben, was tun sie dann? Sie versuchen, sich an das Gute zu klammern, und das Böse folgt. Sie haben sich nicht mit dem beschäftigt, was Gut und Böse überschreitet. Aber gerade das ist es, das ihr betrachten solltet.

„Ich werde so sein. Ich werde anders sein.“ Das sagt man. Aber niemand sagt „Ich werde gar nichts sein, weil es in Wirklichkeit kein ‚Ich‘ gibt“. Damit beschäftigt man sich nicht. Alles, was man will, ist das Gute. Aber wenn man es erlangt, verliert man sich darin. Und wenn die Dinge zu gut werden, fangen sie an, schlecht zu werden, und am Ende pendeln die Leute auf diese Weise hin und her.

Um den Geist zu beruhigen und sich dieses Wahrnehmers von Sinneseindrücken bewusst zu werden, müssen wir ihn beobachten. Folgt „dem, der weiß“. Trainiert den Geist, bis er geläutert ist. Und wie weit solltet ihr damit gehen? Wenn er wirklich lauter ist, sollte der Geist über Gut und Böse stehen, sogar über der Lauterkeit. Dann ist es vorbei. Die Praxis ist beendet.

Was die Leute als Meditation bezeichnen, ist nur eine vorübergehende Art von Frieden. Aber auch in diesem Frieden erfährt man etwas. Wenn eine Erfahrung entsteht, muss es jemanden geben, der sie erkennt, sie prüft, sie hinterfragt und sie untersucht. Wenn der Geist einfach leer ist, dann nutzt das nicht viel. Ihr trefft vielleicht Leute, die sehr gezügelt wirken und denkt, sie seien friedvoll, aber der wahre Frieden besteht nicht nur aus einem friedvollen Geist. Es ist nicht jener Frieden, der sagt: „Möge ich glücklich sein und niemals Leid erfahren.“ Mit dieser Art von Frieden wird

schließlich auch das Erreichen von Glück unbefriedigend. Leiden entsteht. Nur wenn euer Geist über Glück und Leid hinausgehen kann, findet ihr Frieden. Das ist der wahre Frieden. Dieses Thema untersuchen die meisten Menschen niemals, sie sehen es nie wirklich.

Der richtige Weg, den Geist zu trainieren, besteht darin, ihn hell zu machen und Weisheit zu entwickeln. Denkt nicht, das Training des Geistes sei einfach nur ruhiges Sitzen. Das ist der Stein, der auf dem Gras liegt. Die Leute berauschen sich daran. Sie denken, *samādhi* bedeute zu sitzen. Aber das ist nur eines der Worte für *samādhi*. Wenn der Geist wirklich *samādhi* hat, dann ist *samādhi* in allen Haltungen, im Sitzen, im Gehen, im Stehen und im Liegen. Alles ist Praxis.

Manche Leute beschwerten sich: „Ich kann nicht meditieren, ich bin zu unruhig. Wann immer ich mich hinsetze, denke ich an dies und an das. Ich kann es nicht. Ich habe zu viel schlechtes *kamma*, ich sollte es erst einmal aufbrauchen und erst danach wieder Meditation probieren.“ Na klar, versucht es nur. Versucht mal, euer schlechtes *kamma* aufzubrauchen.

So denken die Leute. Warum? Diese sogenannten Hindernisse sind die Dinge, die wir untersuchen müssen. Wann immer wir sitzen, läuft der Geist sofort davon. Wir folgen ihm und versuchen, ihn zurückzubringen und ihn noch einmal zu beobachten, und dann rennt er wieder los. Das solltet ihr untersuchen. Die meisten Menschen weigern sich, ihre Lektionen von der Natur zu lernen, wie ein ungezogener Schuljunge sich weigert, seine Hausaufgaben zu machen. Sie wollen nicht, dass ihr Geist sich ändert. Wie wollt ihr dann Weisheit entwickeln? Wir müssen mit solchen Veränderungen leben. Wenn wir erkennen, dass der Geist einfach so ist, nämlich dass er sich ständig verändert, wenn wir erkennen, dass dies seine Natur ist, dann verstehen wir ihn. Wir müssen wissen, wann der Geist Gutes und Schlechtes denkt; wissen, wie er sich ständig verändert; wir müssen diese Dinge erkennen. Wenn wir diesen Punkt verstehen, dann können wir sogar voller Frieden sein, während wir denken.

Nehmen wir zum Beispiel an, ihr habt einen Affen als Haustier. Affen halten nicht lange still, sie springen gerne herum und greifen nach Dingen. So sind sie. Und jetzt kommt ihr ins Kloster und seht den Affen hier. Dieser

Affe hält auch nicht still und springt genauso herum. Aber es stört euch nicht, oder? Und warum? Weil ihr schon mal einen Affen aufgezogen habt, wisst ihr, wie Affen sind. Wenn ihr nur einen einzigen Affen kennt, stören euch Affen nicht, egal wohin ihr dann geht und wie viele Affen ihr trifft, oder? Ihr gehört zu denen, die Affen verstehen.

Wenn wir Affen verstehen, dann werden wir nicht selbst zum Affen. Aber wenn ihr sie nicht versteht, könnt ihr selbst zum Affen werden! Ist euch das klar? Wenn ihr seht, wie er nach diesem und jenem greift, schreit ihr: „Hey!“ Ihr regt euch auf. „Dieser verdammte Affe!“ Ihr versteht eben die Affen nicht. Wer Affen kennt, sieht, dass der Affe zu Hause und der Affe im Kloster genau gleich sind. Warum solltet ihr euch über sie ärgern? Wenn ihr Affen seht, wie sie sind, ist das genug, dann könnt ihr voller Frieden sein.

Innerer Frieden ist genauso. Wir müssen die Empfindungen kennen. Manche Empfindungen sind angenehm, andere unangenehm, aber das ist nicht wichtig. Das ist einzig ihre Sache. Es ist genau wie mit dem Affen, alle Affen sind gleich. Wir verstehen Empfindungen manchmal als angenehm, manchmal als unangenehm – das ist einfach ihre Natur. Wir sollten sie verstehen und wissen, wie wir sie loslassen können. Empfindungen sind unsicher. Sie sind vergänglich, unvollkommen und gehören niemandem. Alles, was wir wahrnehmen, ist so. Wenn Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist Empfindungen aufnehmen, kennen wir sie, genau wie wir den Affen kennen. Dann können wir voller Frieden sein.

Erkennt Empfindungen, wenn sie entstehen. Warum rennt ihr ihnen nach? Die Empfindungen sind unsicher. In einer Minute sind sie so, in der nächsten Minute anders. Sie existieren in Abhängigkeit von Veränderungen. Und wir alle hier existieren in derselben Abhängigkeit. Der Atem geht raus, dann muss er rein. Es muss diese Veränderung geben. Versucht einmal, nur einzuatmen, könnt ihr das? Oder nur auszuatmen, ohne einen weiteren Atemzug, wie steht es damit? Wenn es diese Veränderung nicht gäbe, wie lange könntet ihr dann leben? Es muss sowohl Einatmen als auch Ausatmen geben.

Mit den Empfindungen ist es genauso. Es muss diese Dinge geben. Wenn es keine Empfindungen gäbe, könntet ihr keine Weisheit entwickeln. Ohne Falsches kann es nichts Richtiges geben. Ihr müsst zuerst richtig sein, bevor ihr das Falsche sehen könnt, und ihr müsst zuerst das Falsche verstehen, um richtig zu sein. So ist das.

Für den wirklich ernsthaften Schüler gilt: Je mehr Empfindungen auftreten, desto besser. Aber viele Meditierende schrecken vor den Empfindungen zurück, sie wollen sich nicht mit ihnen beschäftigen. Wie ein unartiger Schuljunge, der nicht zur Schule geht und nicht auf den Lehrer hört. Diese Empfindungen lehren uns etwas. Wenn wir Empfindungen kennen, dann praktizieren wir Dhamma. Der Frieden in den Empfindungen ist wie das Verstehen des Affen hier: Wenn man versteht, wie Affen sind, stören sie einen nicht mehr.

So ist die Dhamma-Praxis. Der Dhamma ist nicht sehr weit weg, er ist direkt bei uns. Im Dhamma geht es nicht um die Engel im Himmel oder so etwas. Es geht einfach um uns, es geht um das, was wir gerade tun. Achtet auf euch selbst. Manchmal ist da Glück, manchmal Leiden, manchmal Angenehmes, manchmal Schmerz, manchmal Liebe, manchmal Hass. Das ist Dhamma. Seht ihr ihn? Ihr solltet diesen Dhamma erkennen, ihr müsst eure Erfahrungen lesen.

Ihr müsst die Empfindungen kennen, bevor ihr sie loslassen könnt. Wenn ihr seht, dass Empfindungen vergänglich sind, stören sie euch nicht mehr. Sobald eine Empfindung entsteht, sagt euch einfach: „Hm, das ist keine sichere Sache.“ Wenn eure Stimmung sich ändert, dann „Hm, nicht sicher.“ Ihr könnt mit diesen Dingen in Frieden sein, genau wie ihr euch von dem Affen nicht mehr gestört fühlt. Wenn ihr die Wahrheit der Empfindungen kennt, bedeutet das Erkennen des Dhamma. Ihr lasst die Empfindungen los, indem ihr seht, dass sie ausnahmslos unsicher sind.

Was wir hier Unsicherheit nennen, ist der Buddha. Der Buddha ist der Dhamma. Der Dhamma ist das Merkmal der Unsicherheit. Wer die Unsicherheit der Dinge sieht, sieht damit die unveränderliche Realität der Dinge. So ist der Dhamma. Und das ist der Buddha. Wenn ihr den Dhamma seht, seht ihr den Buddha; wenn ihr den Buddha seht, seht ihr den

Dhamma. Wenn ihr *aniccam* (Unsicherheit) erkennt, lasst ihr die Dinge los und ergreift sie nicht.

Ihr sagt zu jemandem: „Hey, mach mein Glas nicht kaputt!“ Könnt ihr verhindern, dass etwas Zerbrechliches zerbricht? Wenn es jetzt nicht zerbricht, dann eben später. Wenn ihr es nicht zerbrecht, dann jemand anderes. Und wenn es nicht von jemand anderem kaputt gemacht wird, dann von einem der Hühner! Der Buddha rät, das zu akzeptieren. Er durchdrang die Wahrheit dieser Dinge und sah, dass dieses Glas bereits zerbrochen ist. Wann immer ihr das Glas verwendet, solltet ihr daran denken, dass es bereits zerbrochen ist. Versteht ihr das? So war das Verständnis des Buddha. Er sah das zerbrochene Glas im unversehrten. Wann immer seine Zeit abgelaufen ist, wird es zerbrechen. Entwickelt dieses Verständnis. Benutzt das Glas, kümmert euch darum, bis es euch eines Tages aus der Hand fällt. „Klirr!“ Kein Problem. Und warum nicht? Weil ihr seine Zerbrechlichkeit bereits gesehen habt, bevor es zerbrach!

Aber normalerweise sagen die Leute: „Ich liebe dieses Glas so sehr, möge es nie zerbrechen.“ Irgendwann später macht der Hund es dann kaputt. „Ich bringe diesen verdammten Hund um!“ Ihr hasst den Hund, weil er euer Glas zerbrochen hat. Wenn eines eurer Kinder es zerbricht, hasst ihr es ebenso. Warum ist das so? Weil ihr euch aufgestaut habt, kann das Wasser nicht abfließen. Ihr habt einen Damm ohne Überlauf gebaut. Das Einzige, was der Damm tun kann, ist zu brechen, oder? Wer einen Damm baut, muss auch einen Überlauf bauen. Wenn das Wasser zu hoch ansteigt, kann es sicher abfließen. Wenn es randvoll ist, öffnet ihr euren Überlauf. Man muss ein solches „Sicherheitsventil“ haben. Unbeständigkeit ist das Sicherheitsventil der Edlen. Mit diesem Sicherheitsventil seid ihr voller Frieden.

Praktiziert ständig, im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen, mit *sati*, um den Geist zu bewachen und zu schützen. Das ist *samādhi* und Weisheit. Sie sind beide das Gleiche, stellen aber unterschiedliche Aspekte dar.

Wenn wir wirklich Ungewissheit klar sehen, dann sehen wir das, was gewiss ist. Diese Gewissheit besteht daraus, dass die Dinge zwangsläufig so sein müssen, wie sie sind, sie können nicht anders sein. Habt ihr das

verstanden? Schon wenn man das erkannt hat, kann man den Buddha erkennen und ihn zu Recht verehren.

Solange ihr den Buddha nicht hinauswerft, werdet ihr nicht leiden. Sobald ihr den Buddha hinauswerft, werdet ihr Leiden erfahren. Sobald ihr das Reflektieren über Vergänglichkeit, Unvollkommenheit und das Fehlen eines Besitzers hinauswerft, werdet ihr leiden. Gerade so viel Praxis ist genug; Leiden wird nicht entstehen oder wenn es entsteht, könnt ihr es leicht klären, und das führt dazu, dass in der Zukunft kein Leiden mehr entstehen wird. Dies ist das Ende unserer Praxis, der Punkt, an dem das Leiden nicht mehr auftritt. Und warum entsteht Leiden nicht mehr? Weil wir *samudaya*, die Ursache des Leidens, aus der Welt geschafft haben.

Ihr würdet zum Beispiel leiden, wenn dieses Glas zerbrechen würde. Wir wissen, dieses Glas wird einmal eine Ursache für Leiden sein, und so beseitigen wir diese Ursache. Alle *dhammas* entstehen aus einer Ursache. Und wie ihre Ursache vergeht, müssen sie ebenfalls vergehen. Wenn also durch dieses Glas hier Leiden entsteht, sollten wir diese Ursache loslassen. Wenn wir vorher reflektieren, dass dieses Glas in Wirklichkeit bereits zerbrochen ist, sogar wenn es noch ganz ist, dann verschwindet die Ursache. Ohne Ursache kann dieses Leiden nicht mehr entstehen; es hört auf. Das ist das Erlöschen des Leidens – *nirodha*.

Ihr müsst nicht über diesen Punkt hinausgehen, so viel ist genug. Kontempliert das in eurem eigenen Geist. Prinzipiell sollten die fünf ethischen Grundsätze die Basis eures Verhaltens sein. Man muss nicht den *Tiṭṭaka* studieren, konzentriert euch zuerst auf die fünf Grundsätze. Zuerst werdet ihr Fehler machen. Wenn ihr das erkennt, haltet inne, kehrt um und etabliert sie wieder neu. Vielleicht verirrt ihr euch erneut und macht andere Fehler. Wenn ihr es erkennt, stellt euch wieder neu auf.

Wenn ihr so praktiziert, verbessert sich eure *sati* und wird konstanter, genau wie Wassertropfen, die aus einem Wasserkocher fallen. Wenn wir den Wasserkocher nur wenig kippen, fallen die Tropfen langsam heraus ... plop! ... plop! ... plop! ... plop! Wenn wir den Wasserkocher etwas mehr neigen, tropft das Wasser schneller plop, plop, plop, plop! Und wenn wir den Wasserkocher noch weiter kippen, verschwinden die „Plops“ und

das Wasser fließt in einem stetigen Strom. Wohin gehen die „Plops“? Nirgendwohin, sie verwandeln sich in einen stetigen Wasserstrom.

Wir müssen so über den Dhamma sprechen, in Gleichnissen, denn der Dhamma hat keine Form. Ist er quadratisch oder rund? Man kann es nicht sagen. Der einzige Weg, darüber zu sprechen, sind solche Gleichnisse wie dieses. Denkt nicht, der Dhamma sei weit weg von euch. Er ist ganz nahe bei euch, überall. Seht es euch an; in der einen Minute seid ihr glücklich, in der nächsten traurig, in der darauf folgenden wütend. Es ist alles Dhamma. Seht es euch an und versteht. Was auch immer es ist, das Leiden verursacht, das solltet ihr abstellen. Wenn dann das Leiden immer noch da ist, schaut noch einmal hin, ihr seht noch nicht klar. Wenn ihr klar sehen könntet, würdet ihr nicht leiden, weil die Ursache nicht mehr da wäre. Wenn das Leiden noch da ist, wenn ihr es immer noch ertragen müsst, dann seid ihr noch nicht auf dem richtigen Weg. Wo immer ihr festsetzt, wann immer ihr zu viel leidet, genau da liegt ihr falsch. Wann immer ihr so glücklich seid, dass ihr auf den Wolken schwebt, da! – Ihr liegt wieder falsch!

Wenn ihr so praktiziert, habt ihr zu jeder Zeit, in allen Haltungen *sati*. Mit *sati* und *sampajañña* erkennt ihr richtig und falsch, Glück und Leid. Wenn ihr diese Dinge kennt, wisst ihr, wie ihr mit ihnen umgehen müsst.

So lehre ich Meditation. Wenn es Zeit ist, zu meditieren, dann setzt euch hin, das ist nicht falsch. Das solltet ihr auch praktizieren. Aber Meditation ist nicht nur Sitzen. Ihr müsst eurem Geist erlauben, die Dinge vollständig zu erfahren, ihnen erlauben, zu fließen und dabei ihre Natur betrachten. Und wie sollte man das tun? Seht sie als vergänglich, unvollkommen und Nicht-Selbst an. Es ist alles ungewiss. „Das ist so schön, ich muss es wirklich haben.“ Das ist keine sichere Sache. „Das gefällt mir überhaupt nicht.“ Sagt euch selbst: „Nicht sicher!“ Ist das wahr? Absolut, keine Frage. Versucht nur, diese Dinge für real zu halten. „Ich werde diese Sache bestimmt bekommen.“ Damit seid ihr schon von der Spur abgekommen. Tut das nicht. Egal, wie sehr ihr etwas mögt, ihr solltet reflektieren, dass es unsicher ist.



Manches Essen scheint so köstlich zu sein, aber trotzdem solltet ihr darüber nachdenken, dass es keine sichere Sache ist. Es mag so sicher als köstlich erscheinen, aber trotzdem müsst ihr euch selbst sagen: „Nicht sicher!“ Wenn ihr testen wollt, ob es sicher ist oder nicht, versucht, euer Lieblingsessen jeden Tag zu essen. Jeden einzelnen Tag, wohlbemerkt. Irgendwann beschwert ihr euch: „Das schmeckt nicht mehr so gut.“ Und irgendwann denkt ihr: „Eigentlich will ich lieber was anderes essen.“ Auch das ist keine sichere Sache! Ihr müsst die Dinge fließen lassen, genau wie das Ein- und Ausatmen. Es muss sowohl das Einatmen als auch das Ausatmen geben, der Atem hängt von Veränderung ab. Alles hängt so von Veränderung ab.

Diese Dinge liegen bei uns, nirgendwo sonst. Wenn wir nicht mehr zweifeln, ob wir nun sitzen, stehen, gehen oder liegen, leben wir in Frieden. *Samādhi* ist nicht nur Sitzen. Manche Leute sitzen, bis sie stumpfsinnig werden. Sie könnten genauso gut tot sein, sie können Nord und Süd nicht unterscheiden. Betreibt es nicht so extrem. Wenn ihr schläfrig seid, dann macht Gehmeditation, ändert eure Haltung. Entwickelt Weisheit. Wenn ihr wirklich müde seid, ruht euch aus. Sobald ihr aufwacht, macht weiter mit der Praxis, lasst euch nicht in Stumpfheit treiben. So müsst ihr praktizieren, mit Vernunft, Weisheit und Umsicht.

Beginnt die Praxis mit eurem eigenen Geist und Körper und betrachtet diese als vergänglich. Alles andere ist genauso. Denkt daran, wenn ihr das Essen für so köstlich haltet, müsst ihr euch sagen: „Keine sichere Sache!“ Ihr müsst es zuerst bezwingen. Aber normalerweise bezwingt es euch jedes Mal, oder? Wenn ihr gar nichts mögt, leidet ihr eben darunter. So machen uns die Dinge fertig. „Wenn sie mich mag, mag ich sie auch.“ Sie haben uns wieder einen Schlag versetzt. Ihr landet nie einen Treffer! So müsst ihr es sehen. Wann immer ihr etwas mögt, sagt euch einfach: „Das ist keine sichere Sache!“ Man muss etwas gegen den Strich gehen, um den Dhamma wirklich zu sehen.

Praktiziert in allen Körperhaltungen, im Sitzen, Stehen, Gehen und im Liegen. Ihr könnt in jeder Körperhaltung wütend sein, richtig? Beim Gehen, Sitzen und beim Liegen. Ihr könnt Begehren in jeder Haltung erleben. Eben deshalb muss sich unsere Praxis auf alle Haltungen erstrecken:

Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen. Sie muss konsistent sein. Zieht nicht nur eine Schau ab, sondern macht es wirklich.

Während der Meditation kann eine Störung erscheinen. Bevor sie erledigt ist, kommt schon die nächste. Wann immer diese Dinge aufkommen, sagt euch einfach: „Nicht sicher, nicht sicher.“ Schlagt einfach zu, bevor sie eine Chance haben, euch einen Schlag zu versetzen.

Nun, das ist der wichtige Punkt. Wenn ihr erkennt, dass alle Dinge vergänglich sind, entspannt sich allmählich euer ganzes Denken. Wenn ihr über die Unsicherheit von allem, was vorgeht, reflektiert, seht ihr, dass alle Dinge auf die gleiche Weise laufen. Wann immer etwas auftaucht, braucht ihr nur zu sagen: „Oh, noch eins!“

Habt ihr jemals fließendes Wasser gesehen? Habt ihr jemals stilles Wasser gesehen? Wenn euer Geist friedvoll ist, ist er genau wie stilles, fließendes Wasser. Habt ihr jemals stilles, fließendes Wasser gesehen? Da! Ihr habt immer nur fließendes Wasser oder nur stilles Wasser gesehen, nicht wahr? Aber ihr habt noch nie stilles, fließendes Wasser gesehen. Genau dort, wo euer Denken euch nicht hinführen kann, könnt ihr Weisheit entwickeln, obwohl es dort friedvoll ist. Euer Geist wird wie fließendes Wasser sein und doch still. Es ist fast so, als wäre er still, und dennoch fließend. Also nenne ich es „stilles, fließendes Wasser“. Hier kann Weisheit entstehen.

## Dem nicht Bedingten entgegen

HEUTE IST DER TAG, an dem wir Buddhisten uns treffen, um die *uposatha*-Grundsätze\* zu befolgen und den Dhamma zu hören, wie es unser Brauch ist. Wir hören den Dhamma einerseits, um Verständnis für die Dinge zu schaffen, die wir noch nicht verstehen, um sie zu klären; und andererseits, um unser vorhandenes Verständnis der Dinge zu vertiefen. Dabei müssen wir uns auf Dhamma-Vorträge verlassen und zuhören ist das Wesentliche.

Für den heutigen Vortrag bitte ich um besondere Aufmerksamkeit. Richtet zunächst euren Körper auf, um gut zuhören zu können. Seid nicht zu angespannt. Sammelt euren Geist, um ihn in *samādhi* zu festigen. Der Geist ist das Wichtige. Der Geist nimmt Gut und Böse wahr, wie auch richtig und falsch. Wenn wir nur eine Minute lang keine *sati* haben, sind wir während dieser Minute verrückt, wenn uns eine halbe Stunde lang *sati* fehlt, sind wir eine halbe Stunde verrückt. Je weniger *sati* in unserem Geist vorhanden ist, umso verrückter sind wir. Deshalb ist es besonders wichtig, aufmerksam zu sein, wenn man dem Dhamma zuhört.

Alle Geschöpfe auf dieser Welt werden von nichts anderem als vom Leiden geplagt. Da ist nur Leiden, das den Geist verstört. Wir studieren den Dhamma mit dem Zweck, dieses Leiden völlig aufzulösen. Wenn Leiden entsteht, dann deshalb, weil wir es nicht wirklich erkennen. Egal wie sehr wir versuchen, es durch Willenskraft oder durch Reichtum und Besitz zu

\**Upasatha*: „Tag des Einhaltens der ethischen Grundsätze“, die Tage des Vollmonds, des Neumonds, [der Halbmonde].

kontrollieren, es ist unmöglich. Wenn wir das Leiden und seine Ursache nicht gründlich verstehen, können wir es auf keinen Fall loswerden, egal wie sehr wir versuchen, es gegen unsere Taten, Gedanken oder weltlichen Reichtümer „einzutauschen“. Nur durch klares Wissen und Gewahrsein, durch das Erkennen der Wahrheit, kann das Leiden verschwinden. Und das gilt nicht nur für Hauslose, für Mönche und Novizen, sondern auch für Haushälter. Für jeden, der die Wahrheit der Dinge kennt, hört das Leiden automatisch auf.

Die Zustände von Gut und Böse sind beständige Wahrheiten. Dhamma bedeutet das Konstante, das sich selbst erhält. Aufruhr unterstützt Aufruhr, Gelassenheit unterstützt Gelassenheit. Gut und Böse halten ihre jeweiligen Bedingungen aufrecht – wie heißes Wasser: Es behält seine Hitze, sie ändert sich für niemanden. Ob ein junger Mensch oder ein alter das Wasser trinkt, es ist heiß. Es ist heiß für Menschen aller Nationalitäten. Dhamma ist also definiert als das, was seinen Zustand bewahrt. In unserer Praxis müssen wir Wärme und Kühle, Richtig und Falsch, Gut und Böse begreifen. Wenn wir zum Beispiel das Böse kennen, dann erschaffen wir seine Ursachen nicht, und so entsteht das Böse nicht.

Dhamma-Praktizierende sollten die Quelle der verschiedenen *dhammas* kennen. Wird die Ursache für Hitze beseitigt, kann Hitze nicht mehr entstehen. Mit dem Bösen ist es dasselbe: Es entsteht aus einer Ursache. Wenn wir den Dhamma praktizieren, bis wir ihn kennen, kennen wir die Quelle der Dinge, ihre Ursachen. Löschen wir die Ursache des Bösen aus, wird auch das Böse ausgelöscht, und wir müssen dem Bösen nicht nachlaufen, um es auszulöschen.

Dies ist die Praxis des Dhamma. Aber viele studieren den Dhamma, lernen ihn, praktizieren ihn sogar, sind aber noch nicht beim Dhamma und haben die Ursache des Bösen und der Unruhe in ihren eigenen Herzen noch nicht ausgelöscht. Solange die Ursache der Hitze noch vorhanden ist, können wir sie manchmal nicht verhindern. Genauso gilt: Solange die Ursache der Verwirrung sich in unserem Geist befindet, können wir manchmal Verwirrung nicht vermeiden, da sie aus eben dieser Quelle kommt. Solange die Quelle nicht ausgetrocknet ist, entsteht wieder Verwirrung.

Wann immer wir gute Handlungen vollbringen, entsteht Güte im Geist. Sie ergibt sich aus ihrer Ursache. Dies nennt man *kusala*\*. Wenn wir Ursachen so verstehen, können wir diese Ursachen erschaffen, und die Ergebnisse folgen ganz natürlich.

Aber die Menschen erschaffen normalerweise nicht die richtigen Ursachen. Sie wollen das Gute so sehr und doch arbeiten sie nicht daran, sie zustande zu bringen. Alles, was sie bekommen, sind schlechte Ergebnisse, die den Geist in Leiden verwickeln. Heutzutage wollen alle Menschen ausschließlich Geld. Sie denken, wenn sie nur genug Geld bekommen, wird alles gut; und so verbringen sie ihre ganze Zeit damit, nach Geld zu suchen, sie suchen nicht nach Güte. Das ist wie Fleisch wollen, aber nicht das Salz, um es zu konservieren: Sie lassen das Fleisch nur da liegen und es verrottet. Diejenigen, die Geld wollen, sollten nicht nur wissen, wie man es findet, sondern auch, wie man sich darum kümmert. Wenn ihr Fleisch wollt, reicht es nicht, es zu kaufen und es herumliegen zu lassen. Es verfault dann einfach. Diese Art des Denkens ist also falsch. Das Ergebnis falschen Denkens ist Unruhe und Verwirrung. Der Buddha lehrte den Dhamma, damit die Menschen ihn in die Praxis umsetzen, um ihn zu erkennen und zu sehen und eins mit ihm zu sein, um den Geist zu Dhamma zu machen. Wenn der Geist Dhamma ist, ist er glücklich und zufrieden. In dieser Welt findet sich die Unrast des *samsāra* genauso wie das Beenden des Leidens.

Daher besteht die Praxis des Dhamma darin, den Geist zum Überschreiten des Leidens zu führen. Der Körper kann das Leiden nicht überwinden – nachdem er geboren wurde, muss er Schmerz und Krankheit, Altern und Tod erfahren. Nur der Geist kann über das Festhalten und Ergreifen hinausgehen. Alle Lehren des Buddha, die wir *pariyatti*\*\* nennen, sind geschickte Mittel zu diesem Zweck. Der Erwachte lehrte zum Beispiel über *upādinnaka-sankhāra* und *anupādinnaka-sankhāra*; Dinge, vom Geist begleitet und nicht vom Geist begleitete Dinge. Bäume, Berge, Flüsse und so weiter sind definiert als Dinge, die nicht vom Geist begleitet werden – unbelebte Dinge. Dinge, die vom Geist begleitet werden, sind definiert

\* *Kusala*: heilsam, geschickt, gut, verdienstvoll.

\*\* *Pariyatti*: theoretisches Verstehen des Dhamma.

als lebendige Dinge – Tiere, Menschen und so weiter. Die meisten Leute, die den Dhamma studieren, halten diese Definition für selbstverständlich. Wenn ihr aber tiefer schaut, wie der menschliche Geist in Formen, Geräuschen, Gerüchen, Geschmack, körperlichen Gefühlen und geistigen Zuständen festhängt, seht ihr, dass in Wirklichkeit alles vom Geist begleitet wird. Solange im Geist Verlangen ist, bekommt alles seine Begleitung durch den Geist.

Wenn wir den Dhamma studieren, ohne ihn zu praktizieren, nehmen wir seine tiefere Bedeutung nicht wahr. Wir denken dann zum Beispiel, die Säulen dieser Versammlungshalle, die Tische, Bänke und alle unbelebten Dinge seien „nicht vom Geist begleitet“. Wir schauen nur auf die eine Seite der Dinge. Aber nehmt mal einen Hammer und zertrümmert ein paar dieser Dinge und ihr seht sofort, ob sie vom Geist begleitet sind oder nicht!

Es ist unser eigener Geist, der diese Dinge begleitet, weil er sich an die Tische, Stühle und all unsere Besitztümer klammert. Selbst wenn eine kleine Tasse zerbricht, tut es weh, weil unser Geist diese Tasse „begleitet“. Was auch immer wir als „unseres“ wahrnehmen, Möbel, Häuser oder was sonst, sie haben einen Geist, der sie begleitet. Wenn nicht ihr eigener, dann der eines anderen. Sie sind alle „vom Geist begleitete Gegebenheiten“, sie sind nicht „ohne geistige Begleitung“.

Das Gleiche gilt für unseren Körper. Normalerweise würden wir sagen, der Körper sei vom Geist begleitet. Der Geist, der den Körper begleitet, ist nichts anderes als *upādāna*: an den Körper andocken, ihn als „ich“ und „mein“ auffassen und sich daran festhalten.

So wie ein Blinder sich keine Farben vorstellen kann – egal, wo er auch hinsieht, er sieht sie nicht – gerade so ist der Geist von Verlangen und Täuschung blockiert; der Geist begleitet alle Objekte des Bewusstseins. Der Geist, von Verlangen verdorben und durch Täuschung blockiert, begleitet alles. Tische, Stühle, Tiere und alles andere. Wenn wir glauben, dass es ein innewohnendes Selbst gibt, haftet der Geist an allem. Die ganze Natur wird vom Geist bewacht, es gibt immer Festhalten und Anhaften.

Der Buddha sprach über *sankhata dhammas* und *asankhata dhammas* – bedingte und nicht bedingte Dinge. Bedingte Dinge sind unzählbar – materiell oder immateriell, groß oder klein. Wenn unser Geist getäuscht ist, breitet er sich entlang dieser Dinge aus und teilt sie ein in gut und böse, kurz und lang, grob und fein. Warum tut er das? Weil er die konventionelle Realität (*sammuti-sacca*\*) nicht erkennt, sieht er den Dhamma nicht. Da er den Dhamma nicht sieht, ist er voller Anhaftung. Solange der Geist durch Anhaften festgehalten wird, kann es kein Entkommen geben; es gibt nur Verwirrung, Geburt, Alter, Krankheit und Tod, sogar beim Denken. Diese Art von Geist heißt *sankhata dhamma* (konditionierter Geist).

*Asankhata dhamma*, das nicht Bedingte, bezieht sich auf den Geist, der Dhamma gesehen hat, die Wahrheit der fünf *khandha*, wie sie sind – vergänglich, unzulänglich und ohne Besitzer. Alle Ideen von „mir“ und „ihnen“, von „mein“ und „ihren“ gehören zur konventionellen Realität. In Wirklichkeit sind das alles nur bedingte Phänomene. Wenn wir die Wahrheit der Phänomene kennen, wenn wir wissen, dass sie weder wir selbst sind noch uns gehören, dann lassen wir die Phänomene und die bedingte Realität los. Wenn wir die Phänomene loslassen, erreichen wir den Dhamma, wir treten in den Dhamma ein und verwirklichen ihn. Wenn wir den Dhamma erreichen, wissen wir es klar und deutlich. Was wissen wir? Wir wissen, es gibt nur Phänomene und begriffliche Festlegungen, kein Wesen, kein Selbst, kein „wir“ oder „sie“. Das heißt wissen, wie die Dinge sind.

Wenn man das begreift, transzendiert der Geist die Dinge. Der Körper kann alt werden, krank werden und sterben, aber der Geist transzendiert diesen Zustand. Wenn der Geist die bedingten Phänomene transzendiert, kennt er das Nichtbedingte. Der Geist wird zum Nichtbedingten und enthält keine bedingenden Faktoren mehr. Der Geist ist nicht mehr durch die Sorgen der Welt bedingt, bedingte Phänomene beflecken den Geist nicht mehr. Genuss und Schmerz beeinflussen ihn nicht mehr. Nichts kann den Geist beeinflussen oder verändern, der Geist ist sicher, er ist jeglichen mentalen Konstrukten entronnen. Wenn man die wahre Natur der Phänomene und der bedingten Realität begreift, wird der Geist frei.

\* *Sammuti-sacca*: konventionelle, dualistische oder nominale Realität.

Wir nennen diesen befreiten Geist das „Nichtbedingte“, das, was nicht mehr konstruiert wird.

Wenn der Geist Phänomene und mentale Konzepte nicht wirklich kennt, wird er von ihnen bewegt. Wenn er sich mit Gutem oder Bösem, Vergnügen oder Schmerz konfrontiert sieht, breitet er sich entlang dieser Dinge aus. Warum? Weil es immer noch eine Ursache gibt. Was ist die Ursache? Die Ursache ist der Glaube, dass der Körper das eigene Selbst sei oder zum Selbst gehöre; dass Gefühl, Wahrnehmung, begriffliches Denken jeweils Selbst sei oder zum Selbst gehöre; dass Bewusstsein Selbst ist oder zum Selbst gehört. Die Tendenz, Dinge im Sinne eines Selbst zu begreifen, ist die Quelle von Glück, Leiden, Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Das ist der weltliche Geist, der herumwirbelt und sich je nach den weltlichen Bedingungen verändert. Dies ist der konditionierte Geist.

Wenn wir ein unerwartetes Geschenk erhalten, wird unser Geist dadurch beeinflusst. Dieses Objekt bringt unserem Geist ein Gefühl der Freude, aber wenn es verschwindet, verursacht es Leiden. Der Geist wird zum Sklaven von Zuständen, zum Sklaven des Begehrens. Was auch immer die Welt ihm präsentiert, er wird davon bewegt. Dieser Geist hat keine Zuflucht, er ist noch nicht sicher vor sich selbst, noch nicht frei. Es fehlt noch eine feste Basis. Der Geist kennt die Wahrheit von Zuständen noch nicht. So ist der konditionierte Geist.

Ihr alle, die ihr hier den Dhamma anhört, reflektiert bitte eine Weile. Selbst ein Kind kann euch wütend machen, nicht wahr? Sogar ein Kind kann euch austricksen. Es könnte euch dazu bringen, zu weinen, zu lachen – es könnte euch auf alle mögliche Arten reinlegen. Sogar alte Leute lassen sich von so etwas täuschen. Der Geist einer verblendeten Person, die die Wahrheit der Dinge nicht kennt, wird immer zu unzähligen Reaktionen angestachelt, wie Liebe, Hass, Vergnügen und Schmerz. Sie formen unseren Geist auf diese Weise, weil wir von ihnen versklavt werden. Wir sind Sklaven von *taṇhā*, Verlangen. Verlangen befiehlt und wir gehorchen einfach.

Ich höre manche Leute sich beschweren: „Oh, ich bin so unglücklich. Tag und Nacht muss ich auf die Felder gehen, nie bin ich zu Hause. Mitten am



Tag muss ich in der heißen Sonne ohne Schatten arbeiten. Und egal wie kalt es ist, ich kann nicht zu Hause bleiben, ich muss zur Arbeit gehen. Ich bin so eingespannt.“

Wenn ich sie frage: „Warum verlasst ihr nicht einfach euer Haus und werdet Mönch?“, so sagen sie: „Ich kann nicht gehen, ich trage Verantwortung.“ *Taṇhā* hält sie zurück. Manchmal, wenn sie pflügen, haben sie so einen gewaltigen Harndrang, dass sie währenddessen urinieren müssen, wie die Büffel! So groß ist das Verlangen, das sie versklavt.

Wenn ich sie frage: „Wie geht es euch? Habt ihr keine Zeit, ins Kloster zu kommen?“, dann sagen sie: „Oh, ich stecke wirklich tief drin.“ Ich weiß nicht, in was sie so tief stecken! Es sind nur geistige Zustände, Gestaltungen. Der Buddha lehrte, Erscheinungen als solche zu sehen, Zustände zu sehen, wie sie sind. Dies ist Begreifen des Dhamma: die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Wenn ihr diese zwei Dinge wirklich seht, dann müsst ihr sie rauswerfen, sie loslassen.

Egal, was ihr bekommt, es hat keine wirkliche Substanz. Am Anfang mag es gut scheinen, aber irgendwann wird es schlecht. Es bringt euch dazu, zu lieben und zu hassen, zu lachen und zu weinen; es bringt euch dazu, dorthin zu gehen, wo auch immer es euch hinziehen will. Warum ist das so? Weil der Geist nicht entwickelt ist. Gegebenheiten werden zu konditionierenden Faktoren des Geistes, machen ihn groß und klein, glücklich und traurig.

Wenn in den alten Zeiten jemand starb, lud man die Mönche ein, die Vergegenwärtigungen der Vergänglichkeit zu rezitieren:

*Anicca vata sankhārā*

Unbeständig sind alle bedingten Dinge

*Uppāda-vaya-dhammino*

Ihre Natur ist es, zu entstehen und zu vergehen

*Uppajjitvā nirujjhanti*

Nachdem sie geboren wurden, müssen sie alle zugrunde gehen

*Tesaṃ vūpasamo sukho.*

Ihr Aufhören ist wahre Glückseligkeit.

Alle bedingten Dinge sind unbeständig. Der Körper und der Geist sind beide unbeständig. Sie sind unbeständig, weil sie nicht fest und unveränderlich bleiben. Alle Dinge, die geboren werden, müssen sich notwendigerweise ändern, sie sind vergänglich – besonders unser Körper. Was ändert sich in diesem Körper nicht? Sind Haare, Nägel, Zähne, Haut immer noch so wie früher? Der Zustand des Körpers verändert sich ständig, also ist er unbeständig. Ist der Körper stabil? Ist der Geist stabil? Denkt darüber nach. Wie oft gibt es Entstehen und Vergehen nur an einem einzigen Tag? Körper und Geist entstehen ständig und gehen wieder unter, die Dinge sind in einem Zustand ständigen Aufruhrs.

Der Grund, warum ihr diese Dinge nicht im Einklang mit der Wahrheit sehen könnt, ist euer Glauben an das Nicht-Wahre. Es ist, als würde ein Blinder euch führen. Wie könnt ihr dann sicher reisen? Ein Blinder wird euch nur in Wälder und Dickicht führen. Wie könnte er euch in Sicherheit bringen, wenn er nicht sehen kann? Auf die gleiche Weise wird unser Geist von den Dingen getäuscht, erzeugt Leiden auf der Suche nach Glück und schafft Schwierigkeiten auf der Suche nach Leichtigkeit. Solch ein Geist bereitet nur Schwierigkeiten und Leiden. In der Tat wollen wir Leiden und Schwierigkeiten loswerden, aber stattdessen schaffen wir gerade diese Dinge. Wir können uns nur beklagen. Wir erschaffen schlechte Ursachen, weil wir die Wahrheit von Erscheinungen und Zuständen nicht erkennen.

Die Dinge sind unbeständig, sowohl die vom Geist begleiteten als auch die ohne Begleitung. Dinge ohne Begleitung des Geistes sind praktisch nicht existent. Was soll das sein, das nicht vom Geist begleitet wird? Sogar eure eigene Toilette, von der ihr denken würdet, sie sei nicht vom Geist begleitet; versucht einmal, sie von jemand mit einem Vorschlaghammer kaputt schlagen zu lassen! Er hätte wahrscheinlich mit den „Behörden“ zu kämpfen. Der Geist kümmert sich um alles, sogar um Kot und Urin. Für den, der klar sieht, sind alle Dinge vom Geist begleitet.

Erscheinungen gelangen durch Definitionen zur Existenz. Warum müssen wir sie definieren? Weil die Dinge nicht wirklich existieren. Angenommen, jemand will einen Grenzstein setzen. Er nimmt ein Stück Holz oder einen Stein und legt es auf den Boden und nennt es dann einen Grenzstein. Eigentlich ist es kein Grenzstein. Es gibt keinen Grenzstein, deshalb müsst

ihr ihn als existent festlegen. Auf die gleiche Weise machen wir Begriffe wie Städte, Menschen, Vieh – einfach alle! Warum müssen wir diese Dinge begrifflich festlegen? Weil sie ursprünglich nicht existieren.

Begriffe wie „Mönch“ und „Laie“ sind ebenfalls Festlegungen. Wir legen diese Dinge fest, weil sie in Wirklichkeit nicht da sind. Es ist wie mit einem leeren Teller – ihr könnt alles darauf legen, was ihr wollt, weil er eben leer ist. Dies ist die Natur der konventionellen Realität. Männer und Frauen sind einfach definierte Konzepte, wie alle Dinge um uns herum.

Wenn wir die Wahrheit von Definitionen klar erkennen, wissen wir, dass es keine Wesen gibt, weil „Wesen“ definierte Dinge sind. Wenn ihr versteht, dass diese Dinge nur Definitionen sind, könnt ihr in Frieden leben. Aber wenn ihr glaubt, dass die Person, das Wesen, das „Mein“, das „Dein“ und so weiter innewohnende Qualitäten sind, dann müsst ihr über sie lachen und weinen. Dies sind die Ausuferungen konditionierender Faktoren. Wenn wir solche Dinge als „unsere“ betrachten, gibt es immer Leiden. Das ist *micchā-diṭṭhi*, falsche Ansicht. Namen sind keine innewohnenden Realitäten, sie sind vorläufige Wahrheiten. Erst nachdem wir geboren sind, bekommen wir Namen, nicht wahr? Oder hattet ihr euren Namen schon, als ihr geboren wurdet? Der Name kommt normalerweise danach, oder? Warum müssen wir diese Namen festlegen? Weil sie eigentlich nicht da sind.

Wir sollten diese Definitionen klar verstehen. Gut, böse, hoch, niedrig, schwarz und weiß sind alles begriffliche Festlegungen. Wir sind alle in Definitionen verloren. Deshalb chanten die Mönche bei den Begräbniszeremonien „*Anicca vata sankhārā...*“ Bedingte Phänomene sind unbeständig, sie entstehen und vergehen. Das ist die Wahrheit. Was gibt es, das nicht wieder aufhört, nachdem es entstanden ist? Gute Laune entsteht und hört dann auf. Habt ihr schon einmal drei oder vier Jahre lang jemanden weinen sehen? Jemand weint vielleicht eine ganze Nacht lang, aber dann trocknen die Tränen aus. Sind sie entstanden, so hören sie auch auf.

*Tesaṃ vūpasamo sukho*: Wenn wir *sankhāra* (Gestaltungen) verstehen und sie dadurch bändigen, ist dies das größte Glück. Beruhigung der Gestaltungen, Beruhigung des „Seins“, Beruhigung der Individualität, der Last

des Selbst, das ist wahrer Verdienst. Wenn man diese Dinge überschreitet, sieht man das Nichtbedingte. Das bedeutet, egal was passiert, der Geist wird sich nicht daran entlang ausbreiten. Es gibt nichts, was den Geist aus seinem natürlichen Gleichgewicht bringen könnte. Was könntet ihr noch mehr wollen? Das ist das Ende, der Schluss.

Der Buddha lehrte, wie die Dinge sind. Wir bringen Opfergaben und hören Dhamma-Vorträge und so weiter, um das zu suchen und zu verstehen. Und wenn wir dies verwirklichen, müssen wir nicht *vipassanā* studieren, es wird von selbst geschehen. Sowohl *samatha* als auch *vipassanā* werden als existent festgelegt, wie andere Definitionen auch. Der Geist, der weiß, was jenseits solcher Dinge ist, ist die Krönung der Praxis.

Wir praktizieren und forschen nach, um Leiden zu überwinden. Wenn das Festhalten beendet ist, sind Daseinszustände ebenfalls beendet. Wenn Daseinszustände beendet sind, gibt es keine Geburt und keinen Tod mehr. Wenn die Dinge gut laufen, freut sich der Geist nicht, und wenn es schlecht läuft, trauert der Geist nicht. Der Geist wird nicht mehr von den Wirrungen der Welt überall hin geschleift und so ist die Übung beendet. Das ist das Grundprinzip der Lehre des Buddha.

Der Erwachte lehrte den Dhamma zur Verwendung in unserem Leben. Selbst wenn wir sterben, gibt es die Lehre *Tesaṃ vūpasamo sukho*. Aber wir bändigen diese Dinge nicht, wir tragen sie nur herum, als ob die Mönche uns dazu aufgefordert hätten. Wir tragen sie mit uns herum und weinen ihretwegen. So verliert man sich in den Dingen. Himmel, Hölle und *nibbāna* sind alle an diesem Punkt zu finden.

Den Dhamma zu praktizieren bedeutet, Leiden im Geist zu transzendieren. Wenn wir die Wahrheit der Dinge kennen, wie ich sie hier erklärt habe, kennen wir automatisch die vier Edlen Wahrheiten – Leiden, die Ursache des Leidens, das Beenden des Leidens und den Weg zum Beenden des Leidens.

Menschen sind im Allgemeinen unwissend, wenn es um begriffliche Konventionen geht, sie denken, dass diese alle aus sich selbst heraus bestehen. Wenn uns die Bücher sagen, Bäume, Berge und Flüsse seien nicht vom Geist begleitet, vereinfacht das die Dinge. Dies ist nur die oberflächliche

Belehrung. Sie gibt uns keinen Hinweis auf Leiden, als gäbe es kein Leiden in der Welt. Es ist nur die Hülle des Dhamma. Wenn wir Dinge in Bezug auf die letztendliche Wahrheit erklären würden, würden wir sehen, dass Leute an all diesen Dingen anhaften und sich an sie binden. Wie könnt ihr sagen, dass die Dinge keine Macht haben, Ereignisse zu gestalten, dass sie nicht vom Geist begleitet werden, wenn Menschen ihre Kinder sogar wegen einer Kleinigkeit schlagen? Ein einzelner Teller oder eine Tasse, ein Brett aus Holz – der Geist begleitet all diese Dinge. Passt einfach auf, was passiert, wenn jemand einen Teller fallen lässt und ihr findet es heraus. Alles ist in der Lage, uns auf diese Weise zu beeinflussen. Uns dieser Dinge vollständig bewusst zu sein, das ist unsere Praxis. In ihr prüfen wir die Dinge, die bedingt sind, die nicht bedingt sind, die vom Geist begleitet werden und die nicht vom Geist begleitet werden.

Dies ist Teil der „äußeren Lehre“, wie der Buddha sie einmal bezeichnet hat. Einmal hielt der Erwachte sich in einem Wald auf. Er nahm eine Handvoll Blätter auf und fragte: „Bhikkhus, welches ist die größere Anzahl, die der Blätter, die ich in meiner Hand halte oder die der Blätter, die über den Waldboden verstreut sind?“

Die Bhikkhus antworteten: „Die Blätter in der Hand des Erhabenen sind wenige, die auf dem Waldboden verstreuten Blätter sind bei weitem die größere Anzahl.“

Auf die gleiche Weise ist die gesamte Lehre des Buddha weitläufig, aber diese sind nicht die Essenz der Dinge, sie sind nicht direkt mit dem Weg aus dem Leiden verbunden. Die Lehre hat so viele Aspekte, aber was der *Tathāgata* wirklich von euch will, ist Leiden zu transzendieren, Dinge zu erforschen, und das Festhalten und Anhaften aufzugeben – an Form, Gefühl, Wahrnehmung, Willen und Bewusstsein\*. Hört auf, euch an diese Dinge zu klammern, und ihr werdet über das Leiden hinausgehen. Diese Lehren sind wie die Blätter in der Hand des Erwachten. Ihr braucht nicht viel, ein bisschen ist genug. Was den Rest der Lehre betrifft, darüber braucht ihr euch keine Sorgen zu machen. Es ist wie die weite Erde, reich an Gräsern, Erdreich, Bergen, Wäldern. An Steinen und Kiesel mangelt es

\*Die fünf Anhaftungsgruppen.

nicht, aber all diese Felsen sind nicht so wertvoll wie ein einziges Juwel. Der Buddha-Dhamma ist so ein Juwel, ihr braucht nicht viel.

Ob ihr also über den Dhamma sprecht oder ihm zuhört, ihr solltet ihn kennen. Ihr braucht euch nicht zu fragen, wo der Dhamma ist, er ist genau hier. Egal, wo ihr hingeht, um den Dhamma zu studieren, er ist tatsächlich im Geist. Der Geist ist der, der sich anklammert, der Geist ist der, der spekuliert; der Geist transzendiert und lässt los. Bei all diesen externen Studien geht es wirklich um den Geist. Egal, ob ihr den Tipitaka, den Abhidhamma\* oder was auch immer studiert, vergesst nicht, woher die Lehre kommt.

Wenn es um die Praxis geht, sind die einzigen Dinge, die ihr wirklich benötigt, um anzufangen, Ehrlichkeit und Integrität. Ihr müsst kein großes Aufheben darum machen. Keiner von euch Laien hat den Tipitaka studiert, aber ihr seid fähig zu Gier, Hass und Verblendung, oder? Wo habt ihr von diesen Dingen gehört? Habt ihr den Tipitaka oder den Abhidhamma lesen müssen, um Gier, Hass und Verblendung zu spüren? Diese Dinge sind bereits in eurem Geist vorhanden, dazu müsst ihr keine Bücher studieren. Aber die Lehren dienen dazu, sie zu erforschen und sie aufzugeben.

Lasst dieses Erkennen sich von innen heraus ausdehnen, dann praktiziert ihr richtig. Wenn ihr einen Zug sehen wollt, geht einfach zum Hauptbahnhof, ihr müsst nicht die ganze Nord-, Süd-, Ost- und Westlinie hinauffahren, um alle Züge zu sehen. Um Züge zu sehen, und zwar jeden einzelnen von ihnen, wartet besser im Hauptbahnhof, denn dort enden sie alle.

Manche Leute sagen zu mir: „Ich möchte üben, aber ich weiß nicht wie. Ich kann die Schriften nicht studieren, ich bin alt, mein Gedächtnis ist nicht gut.“ Schaut einfach hier, im „Hauptbahnhof“: Gier entsteht hier, Hass entsteht hier, Verblendung entsteht hier. Setzt euch einfach hin und ihr könnt zusehen, wie all diese Dinge entstehen. Übt hier, denn genau hier steckt ihr fest. Genau hier entstehen begriffliche Festlegungen, entstehen Konventionen, und genau hier entsteht der Dhamma.

\* Abhidhamma: Ein analytischer Versuch, die Lehren des Buddha in einen systematischen, philosophischen Rahmen zu passen.

Daher unterscheidet die Dhamma-Praxis nicht zwischen Klasse oder Rasse; alles, was sie verlangt, ist hinschauen, sehen und verstehen. Zuerst trainieren wir den Körper und die Sprache, um frei von Befleckungen zu werden. Das ist *sīla*. Manche Leute denken, um *sīla* zu haben, muss man Pāli-Sätze auswendig lernen und den ganzen Tag und die ganze Nacht chanten. Man muss aber wirklich nur seinen Körper und seine Rede untadelig machen, das ist *sīla*. Es ist nicht so schwer zu verstehen, es ist genau wie Kochen; ein bisschen hiervon und ein bisschen davon, bis es genau richtig ist und es ist köstlich! Ihr müsst nichts hinzufügen, um es köstlich zu machen, es ist schon köstlich, wenn ihr nur die richtigen Zutaten nehmt. Wenn wir uns auf die gleiche Weise um angemessene Handlungen und Rede kümmern, verleiht uns dies *sīla*.

Dhamma-Praxis kann überall ausgeführt werden. In der Vergangenheit bin ich überall auf der Suche nach einem Lehrer herumgereist, weil ich nicht wusste, wie man praktiziert. Ich hatte immer Angst, falsch zu praktizieren. Ich ging ständig von einem Berg zum anderen, von einem Ort zum anderen, bis ich inne hielt und darüber nachdachte. Heute verstehe ich, um was es geht. In der Vergangenheit muss ich ziemlich dumm gewesen sein, ich ging überall hin und suchte nach einem Ort zum Meditieren – ich wusste nicht, dass er schon da war, in meinem Herzen. Die ganze Meditation, die ihr wollt, ist genau hier in euch. Es gibt Geburt, Alter, Krankheit und Tod genau hier in euch. Deshalb sagte der Buddha *Paccattam veditabbo viññūhi*: Die Weisen müssen es selbst erfahren. Ich hatte die Worte vorher schon gekannt, aber ich wusste noch nicht, was sie bedeuten. Ich reiste überall herum und suchte danach, bis ich vor Erschöpfung fast tot umgefallen wäre – erst als ich innehielt, fand ich das, wonach ich suchte, in mir selbst. Und jetzt kann ich euch davon erzählen.

Also übt *sīla* einfach so, wie ich es hier erklärt habe. Zweifelt nicht an der Praxis. Auch wenn manche Leute sagen, dass man zu Hause nicht üben kann, da es zu viele Hindernisse gäbe; wenn das der Fall wäre, dann wären auch Essen und Trinken Hindernisse. Wenn diese Dinge Hindernisse für die Praxis darstellen, dann esst nicht! Wenn ihr auf einem Dorn steht, ist das gut? Steht man nicht besser auf einem Fleck ohne Dornen? Die Dhamma-Praxis bringt allen Menschen Vorteile, unabhängig davon, wel-

cher Gesellschaftsschicht sie angehören. Soviel wie ihr übt, soweit lernt ihr die Wahrheit kennen.

Manche Leute sagen, dass sie als Nichtordinierte nicht praktizieren können, es seien zu viele Menschen um sie herum. Wenn ihr an einem überfüllten Ort lebt, dann schaut in die Gedrängtheit, macht den Geist offen und weit. Er wurde von der Gedrängtheit getäuscht; trainiert ihn, die Wahrheit der Gedrängtheit zu erkennen.

Je mehr ihr die Praxis vernachlässigt, je mehr ihr versäumt ins Kloster zu gehen, um die Lehre zu hören, desto mehr sinkt euer Geist in den Sumpf, wie ein Frosch, der sich in sein Loch zurückzieht. Jemand kommt mit einem Haken und der Frosch ist erledigt, er hat keine Chance. Alles, was er tun kann, ist, seinen Hals rauszustrecken und ihn anzubieten. Passt also auf, dass ihr euch nicht in eine kleine Ecke manövriert – jemand kann mit einem Haken kommen und euch mitnehmen. Zu Hause, von euren Kindern und Enkeln belästigt, geht es euch noch schlechter als dem Frosch! Ihr wisst nicht, wie ihr euch von diesen Dingen lösen könnt. Was wollt ihr tun, wenn Alter, Krankheit und Tod kommen? Das ist der Haken, der euch kriegen wird. Welchen Weg wollt ihr gehen?

In dieser misslichen Lage befindet sich unser Geist. Von den Kindern, den Verwandten, den Besitztümern vereinnahmt, wisst ihr nicht, wie man sie loslässt. Ohne sittliches Verhalten und dem Verständnis, wie man sich von Dingen freimacht, gibt es keinen Ausweg für euch. Wenn Gefühl, Wahrnehmung, Wille und Bewusstsein Leiden erzeugen, seid ihr immer darin gefangen. Warum existiert dieses Leiden? Wenn ihr nicht nachforscht, wisst ihr es nicht. Wenn Glück entsteht, seid ihr einfach darin gefangen und erfreut euch daran. Ihr fragt euch nicht: „Woher kommt dieses Glück?“

Also ändert euer Verständnis. Ihr könnt überall üben, weil der Geist überall bei euch ist. Wenn ihr beim Sitzen gute Gedanken habt, könnt ihr euch dessen bewusst sein; wenn ihr schlechte Gedanken denkt, könnt ihr euch dessen ebenso bewusst sein. Diese Dinge begleiten euch. Auch wenn ihr liegt und gute Gedanken oder schlechte Gedanken kommen, könnt ihr sie kennen, denn der Ort des Übens ist der Geist. Manche Leute denken, sie



müssten jeden Tag ins Kloster gehen. Das ist nicht nötig, schaut euch nur euren eigenen Geist an. Wenn ihr wisst, wo die Praxis stattfindet, seid ihr euch sicher.

Die Lehre des Buddha empfiehlt, uns selbst zu beobachten, nicht Modeerscheinungen und Aberglauben hinterherzurennen. Deshalb sagte er:

*Sīlena sugatīm yanti*

Ethische Makellosigkeit führt zu Wohlbefinden

*Sīlena bhogasampadā*

Ethische Makellosigkeit führt zu Reichtum

*Sīlena nibbutīm yanti*

Ethische Makellosigkeit führt zu *nibbāna*

*Tasmā silam visodhaye*

Erhaltet daher eure Sittlichkeit makellos

*Sīla* bezieht sich auf unsere Handlungen. Gute Handlungen bringen gute Ergebnisse, schlechte Handlungen bringen schlechte Ergebnisse. Erwartet nicht, dass die Götter Dinge für euch tun, oder dass die Engel und Himmelswächter euch beschützen oder dass die glückverheißenden Tage euch helfen. Diese Dinge sind nicht wahr, glaubt nicht an sie. Wenn ihr an sie glaubt, leidet ihr. Ihr werdet immer auf den richtigen Tag, den richtigen Monat, das richtige Jahr, die Engel und Himmelswächter warten ... auf diese Weise werdet ihr leiden. Untersucht eure eigenen Handlungen und eure eigene Sprache, euer eigenes *kamma*. Wer Gutes tut, erbt Güte, wer Schlechtes tut, erbt Schlechtigkeit.

Wenn ihr versteht, dass Gut und Böse wie Recht und Unrecht in euch selbst liegen, dann müsst ihr nicht anderswo nach diesen Dingen suchen. Sucht einfach dort danach, wo sie entstehen. Wenn ihr hier etwas verliert, müsst ihr hier suchen. Auch wenn ihr es nicht gleich findet, schaut weiter dort nach, wo ihr es fallen gelassen habt. Aber normalerweise verlieren wir es hier und suchen anderswo danach. Wie wollt ihr es dann jemals finden? Gute und schlechte Handlungen liegen in euch. Eines Tages werdet ihr es begreifen, haltet einfach weiter danach Ausschau.

Allen Wesen geht es gemäß ihrem *kamma*. Was ist *kamma*? Die Leute sind zu leichtgläubig. Sie sagen, dass Yāma, der König der Unterwelt, alle euren schlechten Taten in ein Buch schreibt. Wenn ihr dorthin kommt, holt er es hervor und schaut nach. Ihr alle habt Angst vor dem Yāma im Nachleben, aber ihr kennt den Yāma in eurem eigenen Geist nicht. Wenn ihr schlechte Handlungen ausübt, selbst wenn ihr euch dabei verbergt und allein seid, schreibt dieser Yāma alles nieder. Es gibt wahrscheinlich viele unter euch, die hier sitzen, die heimlich schlechte Dinge getan haben, die sie niemanden sonst sehen ließen. Aber ihr selbst habt sie doch gesehen, oder? Dieser Yāma sieht alles. Könnt ihr es selbst sehen? Ihr alle, denkt eine Weile nach ... Yāma hat alles niedergeschrieben, nicht wahr? Es gibt keine Möglichkeit, dem zu entkommen. Ob ihr es allein oder in einer Gruppe macht, auf einem Feld oder wo auch immer.

Gibt es jemanden hier, der jemals etwas gestohlen hat? Wahrscheinlich sind ein paar von uns früher Diebe gewesen. Selbst wenn ihr die Sachen anderer Leute nicht stiehlt, stiehlt ihr möglicherweise immer noch eure eigenen. Ich selbst habe diese Tendenz, deshalb denke ich, manchen von euch geht es auch so. Vielleicht habt ihr in der Vergangenheit heimlich schlechte Dinge gemacht und niemanden darüber informiert. Aber selbst wenn ihr niemandem davon erzählt, ihr selbst wisst es. Das ist der Yāma, der über euch wacht und alles niederschreibt. Wohin ihr auch geht, er schreibt alles auf in seinem Kontobuch. Wir kennen unsere eigenen Absichten. Wenn ihr schlechte Handlungen ausübt, ist Schlechtigkeit da, wenn ihr gute Taten tut, ist Güte da. Ihr könnt euch nirgendwo verstecken. Selbst wenn andere euch nicht sehen, müsst ihr euch selbst sehen. Selbst wenn ihr euch in einer tiefen Höhle versteckt, findet ihr euch selbst immer noch dort. Es gibt keine Möglichkeit, schlechte Handlungen zu begehen und damit durchzukommen. Und warum solltet ihr eure eigene Reinheit nicht auf die gleiche Weise sehen? Seht alles – das Friedliche, das Aufgerüttelte, die Befreiung oder die Knechtschaft – seht all das für euch selbst.

In der buddhistischen Lehre müsst ihr euch all eurer Handlungen bewusst sein. Wir handeln nicht wie die Brāhmanen, die in euer Haus kommen und sagen: „Möget ihr gesund sein, möget ihr lange leben.“ So redet der

Buddha nicht. Wie soll eine Krankheit aufhören nur durch reden? Die Behandlungsmethode des Buddha für einen Kranken sah so aus: „Was ist passiert, bevor du krank warst? Was führte zu deiner Krankheit?“ Der Kranke erzählte ihm, wie es dazu kam. „Oh, so war das? Nimm dieses Medikament und probiere es aus.“ Wenn es nicht die richtige Medizin ist, versucht er eine andere. Wenn sie die Krankheit heilt, dann ist es die richtige. Dieser Weg ist wissenschaftlich fundiert. Was die Brāhmanen betrifft, binden sie einfach eine Schnur um das Handgelenk des Kranken und sagen: „Okay, sei gesund, sei stark; wenn ich diesen Ort verlasse, dann stehst du direkt auf, isst eine kräftige Mahlzeit und es geht dir gut.“ Egal, wie viel ihr ihnen bezahlt, eure Krankheit verschwindet nicht, weil dieses Vorgehen nicht wissenschaftlich begründet ist. Aber die Leute glauben es gerne.

Der Buddha wollte nicht, dass wir zu viel Wert auf diese Dinge legten, er wollte, dass wir unsere Vernunft gebrauchen beim Üben. Den Buddhismus gibt es jetzt schon seit tausenden von Jahren und die meisten Menschen haben weiterhin so praktiziert, wie ihre Lehrer es ihnen beigebracht haben, unabhängig davon, ob es richtig oder falsch war. Das ist dumm. Sie folgen einfach dem Beispiel ihrer Vorfahren.

Der Buddha wollte nicht, dass wir zu viel Wert auf solche Dinge legen. Er wollte, dass wir Dinge mit Vernunft tun. Als er zum Beispiel die Mönche anleitete, fragte er den Ehrwürdigen Sāriputta: „Sāriputta, glaubst du dieser Lehre?“ Der Ehrwürdige Sāriputta antwortete: „Ich glaube sie noch nicht.“ Der Erwachte lobte seine Antwort: „Sehr gut, Sāriputta. Eine weise Person glaubt nicht zu bereitwillig. Sie schaut in die Dinge hinein, in ihre Ursachen und Bedingungen und sieht ihre wahre Natur, bevor sie glaubt oder nicht glaubt.“

Aber heutzutage würden die meisten Lehrer sagen: „Was?! Du glaubst mir nicht? Raus hier!“ Die meisten Menschen haben Angst vor ihren Lehrern. Was auch immer ihre Lehrer tun, sie folgen ihnen blindlings. Der Buddha lehrte, an der Wahrheit festzuhalten. Hört euch die Lehre an und betrachtet sie dann auf intelligente Weise, forscht nach. Mit meinen Dhamma-Vorträgen ist es das Gleiche – geht und denkt darüber nach. Ist das richtig, was ich sage? Schaut wirklich hinein, schaut in euch hinein.

Und warum? Um euren Geist zu schützen. Wer seinen Geist schützt, befreit sich von den Fesseln Māras. Es ist nur dieser Geist, der sich an Dinge klammert, der Dinge weiß, Dinge sieht, Glück und Leid erfährt – genau dieser Geist. Wenn wir die Wahrheit bedingter Phänomene und begrifflicher Festlegungen vollständig kennen, werfen wir das Leiden auf natürliche Art und Weise ab.

Alle Dinge sind so, wie sie sind. Sie verursachen selbst kein Leiden, genau wie ein Dorn, ein wirklich scharfer Dorn. Lässt er euch leiden? Nein, es ist nur ein Dorn, er stört niemanden. Aber wenn ihr beim Gehen darauf tretet, leidet ihr. Warum? Weil ihr auf den Dorn getreten seid. Der Dorn kümmert sich nur um sein eigenes Geschäft, er schadet niemandem. Nur wenn ihr auf den Dorn tretet, leidet ihr. Wegen uns selbst gibt es Schmerzen. Form, Gefühl, Wahrnehmung, Wollen, Bewusstsein – alle Dinge in dieser Welt sind einfach so, wie sie sind. Wir sind es, die mit ihnen einen Streit vom Zaun brechen. Und wenn wir sie schlagen, dann schlagen sie zurück. Lässt man sie in Ruhe, so stören sie niemanden; nur ein großspuriger Trunkenbold will sie ärgern. Alle bedingten Phänomene verhalten sich gemäß ihrer Natur. Deshalb sagte der Buddha: *Tesaṃ vūpasamo sukho*. Wenn wir bedingte Phänomene bändigen, begriffliche Festlegungen und Gestaltungen so sehen, wie sie wirklich sind, weder als „ich“ noch als „mein“, weder als „uns“ noch „sie“; wenn wir sehen, dass diese Überzeugungen einfach *sakkāya-ditṭhi*\* sind, dann sehen wir in bedingten Phänomenen keine illusionäres Selbst mehr.

Wenn ihr denkt „Ich bin gut“, „Ich bin schlecht“, „Ich bin großartig“, „Ich bin der Beste“, dann denkt ihr falsch. Wenn ihr all diese Gedanken als bloße Festlegungen und Geisteszustände ansieht, dann könnt ihr, wenn andere „gut“ oder „schlecht“ sagen, es dabei belassen. Solange ihr es immer noch als „ich“ und „du“ seht, ist es so, als hättet ihr drei Hornissenester – sobald ihr etwas sagt, kommen die Hornissen raus gesummt, um euch zu stechen. Die drei Hornissenester sind *sakkāya-ditṭhi*, *vicikicchā* und *sīlabbata-parāmāsa*\*\*.

\* *Sakkāya-ditṭhi*: Persönlichkeitsansicht.

\*\* Persönlichkeitsansicht, Zweifel, Hängen an Regeln und Praktiken.

Sobald ihr die wahre Natur von begrifflichen Festlegungen und Geisteszuständen erkennt, kann kein Stolz herrschen. Die Väter anderer Leute sind genauso wie unser Vater, ihre Mütter sind genauso wie unsere, ihre Kinder sind genauso wie unsere. Wir sehen das Glück und Leiden anderer Wesen genauso wie unseres.

Wenn wir es so sehen, können wir dem zukünftigen Buddha von Angesicht zu Angesicht gegenüberstehen, es ist nicht so schwierig. Jeder sitzt im selben Boot. Dann wird die Welt so glatt sein wie das Fell einer Trommel. Wenn ihr warten wollt, um Pra Sri Ariya Metteyya, den zukünftigen Buddha, zu treffen, dann praktiziert einfach nicht; ihr werdet wahrscheinlich lange genug kreisen, um ihn zu sehen. Aber er ist nicht so verrückt, solche Leute als Anhänger zu akzeptieren! Die meisten Leute zweifeln nur. Wenn ihr den Glauben an ein Selbst überwunden habt, dann ist es egal, was die Leute über euch sagen, ihr seid nicht besorgt, weil euer Geist losgelassen hat und in Frieden ist. Bedingte Phänomene werden gebändigt. Nach den Formen der Übung zu greifen: dieser Lehrer ist schlecht, dieser Ort ist nicht gut, das ist richtig, das ist falsch ... Nein. Davon gibt es nichts mehr. Diese Art des Denkens ist geglättet worden. Ihr werdet den zukünftigen Buddha von Angesicht zu Angesicht sehen. Diejenigen, die nur ihre Hände heben und beten, gelangen niemals dorthin.

Das ist also die Praxis. Wenn ich mehr rede, wäre es nur immer das Gleiche. Ein anderer Vortrag wäre so wie dieser. Ich habe euch so weit gebracht, jetzt denkt darüber nach. Ich habe euch auf den Pfad gebracht, wer immer ihn gehen will, für den ist er da. Wer nicht geht, kann bleiben. Der Erwachte begleitet euch nur zum Anfang des Weges. *Akkātaro Tathāgata* – der *Tathāgata* zeigt nur den Weg. Für meine Praxis hat er mich nur so viel gelehrt. Der Rest lag bei mir. Jetzt lehre ich euch, ich kann euch nur so viel sagen. Ich kann euch nur an den Anfang des Weges bringen, wer zurückwill, kann zurückgehen, wer weiterreisen will, kann weiterreisen. Nun liegt es an euch.



---

## Die Klarheit der Einsicht

REZITIERT WÄHREND DER MEDITATION „BUDDHO, BUDDHO“, bis es tief ins Herz eures Bewusstseins (*citta*) eindringt. Das Wort *Buddho* repräsentiert das Gewahrsein und die Weisheit des Buddha. In der Praxis müsst ihr euch mehr auf dieses Wort verlassen als auf alles andere. Das Gewahrsein, das es mit sich bringt, führt euch zum Verständnis der Wahrheit eures eigenen Geistes. Es ist eine wahre Zuflucht, was bedeutet, dass sowohl Achtsamkeit als auch Einsicht präsent sind.

Wilde Tiere können eine Art von Gewahrsein haben. Sie sind achtsam, während sie ihre Beute verfolgen und sich auf einen Angriff vorbereiten. Selbst das Raubtier braucht stabile Achtsamkeit, um die Beute festzuhalten, wie wild auch immer sie kämpft, um dem Tod zu entkommen. Das ist eine Art von Achtsamkeit. Ihr müsst also verschiedene Arten von Achtsamkeit unterscheiden können. Der Buddha lehrte, zu meditieren und dabei *Buddho* zu rezitieren als eine Möglichkeit, den Geist zu fokussieren. Wenn ihr den Geist bewusst auf ein Objekt fokussiert, wacht er auf. Das Gewahrsein weckt ihn auf. Sobald dieses Wissen durch die Meditation entstanden ist, könnt ihr den Geist klar sehen. Solange der Geist ohne das Gewahrsein von *Buddho* bleibt, ist er nicht erwacht und ohne Einsicht, selbst wenn gewöhnliche, weltliche Achtsamkeit vorhanden ist. Es führt euch nicht zu dem, was wirklich nützlich ist.

*Sati* oder Achtsamkeit hängt von der Präsenz von *Buddho* ab – dem Erkennen. Es muss ein klares Erkennen sein, das den Geist heller und strahlen-

der macht. Die erhellende Wirkung, die dieses klare Erkennen auf den Geist hat, ähnelt dem Anzünden einer Lampe in einem dunklen Raum. Solange der Raum dunkel ist, sind die Objekte im Inneren schwer voneinander zu unterscheiden oder sie sind sogar wegen des Mangels an Licht überhaupt nicht sichtbar. Aber wenn ihr das Licht verstärkt, durchdringt es den ganzen Raum; ihr könnt von Minute zu Minute klarer sehen und mehr und mehr Details jedes Objektes erkennen.

Ihr könnt das Training des Geistes mit dem Unterrichten eines Kindes vergleichen. Kinder, die noch nicht sprechen können, kann man nicht dazu zwingen, Wissen unnatürlich schnell anzusammeln. Das übersteigt ihre Fähigkeiten. Ihr könnt nicht zu hart mit ihnen umgehen oder versuchen, ihnen mehr beizubringen, als sie aufnehmen können. Denn die Kinder wären einfach nicht in der Lage, ihre Aufmerksamkeit lange genug auf das zu richten, was ihr sagt.

Euer Geist ist ähnlich. Manchmal ist es angebracht, euch selbst zu loben und zu ermutigen; manchmal ist es sinnvoller, kritisch zu sein. Es ist wie mit Kindern: Wenn ihr sie zu oft ausschimpft, zu hart mit ihnen umgeht, dann machen sie keine Fortschritte, auch wenn sie guten Willens sind. Wenn man ein Kind zu sehr zwingt, fühlt es sich schlecht behandelt, weil es ihm noch an Wissen und Erfahrung mangelt. Dadurch verliert es den richtigen Weg aus den Augen. Wenn ihr so mit eurem eigenen Geist umspringt, ist das nicht *sammā paṭipadā*, das Vorgehen, das zum Erwachen führt. *Paṭipadā* oder Praxis bezieht sich auf das Training und die Anleitung von Körper, Rede und Geist. Hier beziehe ich mich speziell auf das Training des Geistes.

Der Buddha lehrte, dass ein Geistestraining das Wissen erfordert, wie man sich selbst belehrt oder seinen Wünschen nicht nachgibt. Ihr müsst verschiedene geschickte Mittel anwenden, um euren Geist zu belehren, weil dieser ständig zwischen Stimmungen von Niedergeschlagenheit und Hochgefühl schwankt.

Das ist die Natur des nicht erwachten Geistes – er ist wie ein Kind. Die Eltern eines Kindes, das noch nicht sprechen kann, sind in der Lage, es zu belehren, weil sie selbst sprechen können und eine größere Kenntnis



der Sprache besitzen. Die Eltern können immer sehen, wo ihrem Kind das Verständnis fehlt. Den Geist zu trainieren geht genauso. Wenn ihr das Gewahrsein von *Buddho* habt, ist der Geist weiser und hat eine feinere Ebene der Erkenntnis erreicht als normal. Dieses Gewahrsein ermöglicht es euch, die Zustände des Geistes zu sehen und auch den Geist selbst. Ihr könnt den Geisteszustand inmitten aller Phänomene sehen. Nun seid ihr natürlich in der Lage, geschickte Techniken anzuwenden, um den Geist zu trainieren. Ob ihr von Zweifel oder von irgendwelchen anderen Befleckungen gefangen seid, seht es als ein geistiges Phänomen, das im Geist entsteht und im Geist erforscht und bearbeitet werden muss.

Dieses Bewusstsein, das wir *Buddho* nennen, ist wie die Eltern des Kindes. Die Eltern sind die Lehrer der Kinder, sind für ihre Ausbildung verantwortlich. Es ist also ganz natürlich: Immer wenn sie ihm erlauben, frei herumzulaufen, haben sie ein Auge darauf und sind sich dessen bewusst, was es tut und wohin es läuft oder krabbelt.

Manchmal kann man zu klug sein und zu viele gute Ideen haben. Wenn ihr Kinder unterrichtet, denkt ihr vielleicht sehr viel darüber nach, was für sie am besten ist. Aber je mehr Lehrmethoden ihr euch ausdenkt, desto mehr können die Kinder sich von den Zielen, die sie erreichen sollen, entfernen. Je mehr ihr ausprobiert und belehrt, desto mehr Distanz entwickeln sie, bis sie tatsächlich in die Irre gehen und sich nicht richtig entwickeln.

Um den Geist zu trainieren, ist es unabdingbar, skeptische Zweifel zu besiegen. Zweifel und Unsicherheit sind mächtige Hindernisse, die es zu überwinden gilt. Die Untersuchung der drei Fesseln

1. Persönlichkeitsansicht (*sakkāya ditṭhi*),
2. blinde Anhaftung an Regeln und Praktiken (*sīlabbata-parāmāsa*) und
3. skeptischer Zweifel (*vicikicchā*)

ist der Weg der Edlen (*ariya puggala*) aus der Anhaftung. Aber zuerst versteht ihr diese Befleckungen, wie sie in den Büchern beschrieben sind – noch fehlt euch die Einsicht darin, wie die Dinge wirklich sind. Mit der

Untersuchung der Persönlichkeitsansicht geht man über die Täuschung hinaus, die den Körper als ein Selbst auffasst. Diese beinhaltet Anhaftung an den eigenen Körper als ein Selbst oder das Anhaften an den Körper anderer Menschen als jeweils ein solides Selbst. *Sakkāya-ditṭhi* oder Persönlichkeitsansicht bezieht sich auf das, was ihr „ich“ nennt. Dies meint die Anhaftung an der Sichtweise, der Körper sei ein Selbst. Diese Sichtweise müsst ihr untersuchen, bis ihr ein neues Verständnis erlangt habt und die Wahrheit erkennen könnt: Die Anhaftung an den Körper ist eine Befleckung und hindert den Geist aller Menschen daran, Einsicht in den Dhamma zu erlangen.

Aus diesem Grund weist der Präzeptor vor allem anderen jeden neuen Kandidaten für die Bhikkhu-Ordination an, fünf Meditationsobjekte zu untersuchen: Kopfhaar (*kesā*), Körperhaar (*lomā*), Nägel (*nakhā*), Zähne (*dantā*) und Haut (*taco*). Durch diese Betrachtung und Untersuchung entwickelt man Einsicht in die Persönlichkeitsansicht, denn diese Objekte bilden die unmittelbare Grundlage der Anhaftung, die die Täuschung der Persönlichkeitsansicht erzeugt. Ihre Betrachtung führt zur direkten Prüfung dieser Ansicht und bietet in der Tat die Mittel, mit denen jede Generation von Männern und Frauen – die während des Eintritts in die Gemeinschaft die Instruktionen des Präzeptors empfangen haben – die Persönlichkeitsansicht überschreiten konnte. Aber am Anfang seid ihr noch verblendet, ohne Einsicht und daher nicht in der Lage, die Persönlichkeitsansicht zu durchdringen und die Wahrheit der Dinge zu sehen. Ihr seht die Wahrheit nicht, weil ihr immer noch eine feste und unbeugsame Anhaftung habt. Und diese Anhaftung hält die Täuschung aufrecht.

Der Buddha lehrte, Verblendung zu überwinden. Der Weg dazu besteht darin, den Körper klar als das zu begreifen, was er ist. Mit durchdringender Einsicht müsst ihr sehen, dass die wahre Natur eures eigenen Körpers im Wesentlichen die gleiche ist wie die der Körper anderer Menschen. Es gibt keinen grundlegenden Unterschied zwischen den Körpern der Menschen. Der Körper ist nur der Körper; er ist kein Wesen, kein Selbst, kein „dein“ oder „euer“. Dieser klare Einblick in die wahre Natur des Körpers wird *kāyānupassanā* genannt. Ein Körper existiert und ihr gebt ihm einen Namen. Dann haftet ihr daran an und klammert euch an ihn mit

der Ansicht, es sei euer Körper oder sein oder ihr Körper. Ihr haftet an der Ansicht, der Körper sei dauerhaft, sauber und angenehm. Diese Bindung ist tief im Geist verankert. So klammert sich der Geist an den Körper.

Persönlichkeitsansicht bedeutet, dass ihr immer noch in Zweifel und Unsicherheit über den Körper gefangen seid. Eure Einsicht hat die Täuschung nicht vollständig durchdrungen, die den Körper als ein Selbst sieht. Solange der Wahn bleibt, nennt ihr den Körper ein Selbst oder *attā* und interpretiert eure gesamte Erfahrung vom diesem Standpunkt aus: Es gibt eine feste, dauerhafte Entität, die ihr das Selbst nennt. Ihr seid vollständig an die konventionelle Art und Weise gebunden, den Körper als ein Selbst zu betrachten, sodass es nicht möglich scheint, darüber hinauszugehen. Aber ein klares Verständnis in Bezug auf die Wahrheit der Dinge bedeutet, dass ihr den Körper genauso seht: Der Körper ist nur der Körper. Mit Einsicht seht ihr den Körper als „gerade so viel“ und diese Weisheit wirkt der Täuschung des Empfindens eines Selbst entgegen. Diese Einsicht, die den Körper als „gerade so viel“ betrachtet, führt zur Auflösung der Anhaftung (*upādāna*) durch das allmähliche Entwurzeln und Loslassen der Täuschung.

Praktiziert, indem ihr den Körper als „gerade so viel“ betrachtet, bis es ganz natürlich ist, bei sich selbst zu denken: „Oh, der Körper ist nur der Körper. Es ist ‚gerade so viel‘.“ Sobald diese Art der Reflexion etabliert ist, sobald ihr euch selbst sagt, er sei „gerade so viel“, lässt der Geist los. Das ist das Loslassen des Anhaftens an den Körper. Die Einsicht entsteht, dass der Körper nur der Körper ist. Wenn dieses Gefühl der Loslösung aufrechterhalten wird durch das ständige Sehen des Körpers als bloßer Körper, werden alle Zweifel und Unsicherheiten nach und nach ausgeräumt. Je mehr ihr den Körper untersucht, desto klarer begreift ihr ihn als den Körper und nicht als eine Person, ein Wesen, ein „ich“ oder ein „sie“, und desto stärker wirkt sich dies auf den Geist aus und führt zur Beseitigung von Zweifel und Unsicherheit. Das blinde Anhaften an Regeln und Praktiken (*śīlabbata-parāmāsa*) zeigt sich im Geist als blindes Tasten und umher Fühlen, hervorgerufen durch mangelnde Klarheit über den eigentlichen Zweck der Praxis. Es wird gleichzeitig aufgegeben, weil es in Verbindung mit der Persönlichkeitsansicht entsteht.

Man könnte sagen, die drei Fesseln des Zweifels, des blinden Anhaftens an Regeln und Praktiken und der Persönlichkeitsansicht seien sowohl untrennbar miteinander verbunden als auch Gleichnisse füreinander. Sobald ihr diese Beziehung deutlich gesehen habt, wenn dann eine der drei Fesseln auftaucht – wie zum Beispiel Zweifel – und ihr sie durch die Kultivierung von Einsicht loslassen könnt, werden die anderen beiden Fesseln gleichzeitig und automatisch ebenso gelöst. Alle drei Fesseln werden zusammen gelöscht. Ihr habt zur gleichen Zeit die Persönlichkeitsansicht und die blinde Anhaftung losgelassen, welche die Ursachen einer verschwommenen und herumtastenden Absicht in Bezug auf unterschiedliche Praktiken darstellen. Ihr seht jede Fessel als einen Teil eurer gesamten Anhaftung an ein Selbst, die aufgegeben werden soll. Ihr müsst den Körper wiederholt untersuchen und in seine Bestandteile zerlegen. Wenn ihr jeden Teil so seht, wie er wirklich ist, wird die Wahrnehmung des Körpers als eine feste Entität oder ein Selbst allmählich schwächer. Ihr müsst diese Untersuchung der Wahrheit andauernd durchführen, könnt sie nicht beiseitelassen.

Ein weiterer Aspekt der geistigen Entwicklung, der zu einer klareren und tieferen Einsicht führt, ist die Meditation mit dem Fokus auf ein spezifisches Objekt, um den Geist zu beruhigen. Der ruhige Geist ist der Geist, der fest und stabil im *samādhi* ist. Dies kann *khaṇika samādhi* sein (momentane Sammlung), *upacāra samādhi* (angrenzende Sammlung) oder *appaṇā samādhi* (Vertiefung). Die Ebene der Sammlung wird durch die Verfeinerung des Bewusstseins von Moment zu Moment bestimmt, während man den Geist darin übt, das Gewahrsein des Meditationsobjekts aufrechtzuerhalten.

Im *khaṇika samādhi*, der momentanen Sammlung, eint der Geist sich nur für eine kurze Zeit. Er beruhigt sich im *samādhi*, aber nach kurzer Einigung zieht er sich sofort wieder aus diesem friedlichen Zustand zurück. Während der Verfeinerung der Sammlung im Laufe der Meditation erfährt man viele ähnliche Eigenschaften des ruhigen Geistes auf jeder Ebene; also kann jede Ebene als *samādhi* beschrieben werden, ob es nun *khaṇika*, *upacāra* oder *appaṇā* ist. Auf jeder Ebene ist der Geist ruhig, aber die Tiefe des *samādhi* variiert und die Natur des friedlichen mentalen Zustands,

der erlebt wird, unterscheidet sich jeweils. Auf einer Ebene ist der Geist immer noch der Bewegung unterworfen und kann wandern, aber innerhalb der Grenzen des Zustandes der Sammlung. Er wird nicht von Aktivitäten gefangen, die zu Unruhe und Ablenkung führen. Euer Gewahrsein könnte zum Beispiel für eine Weile einem heilsamen mentalen Objekt folgen, bevor es zurückkehrt, um sich an einem Punkt der Stille niederzulassen, wo es für eine bestimmte Zeit verbleibt.

Ihr könnt die Erfahrung von *khaṇika samādhi* mit einem Spaziergang vergleichen: Ihr geht eine Weile, bevor ihr euch ausruht, und nachdem ihr euch ausgeruht habt, geht ihr weiter, bis es Zeit ist für die nächste Pause. Obwohl ihr das Gehen regelmäßig unterbrecht, um eine Pause zu machen und dabei jedes Mal ganz still seid, handelt es sich immer nur um eine zeitweilige Ruhe des Körpers. Binnen kurzem müsst ihr euch wieder bewegen, um den Weg fortzusetzen. Und so erfährt es auf dieser Ebene der Sammlung auch der Geist.

Meditation mit Fokussierung auf ein Objekt beruhigt den Geist. Ihr könnt damit eine Ebene der Ruhe erreichen, auf der der Geist einerseits fest im *samādhi* verankert ist, es aber andererseits noch ein paar mentale Bewegungen gibt. Man bezeichnet das als *upacāra samādhi*. Im *upacāra samādhi* kann der Geist sich noch bewegen. Diese Bewegung findet innerhalb bestimmter Grenzen statt, der Geist bewegt sich nicht über diese hinaus. Diese Grenzen sind durch die Festigkeit und Stabilität der Sammlung festgelegt. Es ist so, als ob ihr zwischen einem Zustand der Ruhe und einer gewissen Menge an geistiger Aktivität wechseln würdet. Der Geist ist manchmal ruhig und für den Rest der Zeit aktiv. Innerhalb dieser Aktivität herrscht immer noch ein gewisses Maß an Ruhe und Sammlung, aber der Geist ist nicht vollständig still oder unbeweglich. Er denkt immer noch ein wenig und wandert umher. Es ist, als würdet ihr in eurem eigenen Zuhause herumlaufen. Ihr bewegt euch innerhalb der Grenzen eurer Sammlung, ohne das Gewahrsein zu verlieren und ohne nach außen zu gehen und euch von dem Meditationsobjekt zu entfernen. Die Bewegung des Geistes bleibt innerhalb der Grenzen von heilsamen (*kusala*) mentalen Zuständen. Er verfängt sich nicht in irgendeinem geistigen Wildwuchs, der auf unheilsa-

men (*akusala*)\* mentalen Zuständen basiert. Sollte es noch Denken geben, ist es heilsam. Sobald Geistesruhe und Sammlung vorhanden sind, erfährt der Geist von Moment zu Moment zwangsläufig nur heilsame mentale Zustände und hält dabei periodisch inne, um völlig still und fokussiert auf sein Objekt zu sein.

Der Geist bewegt sich also immer noch, indem er um sein Objekt kreist. Er kann noch wandern. Er kann innerhalb der Grenzen, die durch die Ebene der Sammlung vorgegeben sind, herumwandern, aber aus dieser Bewegung entsteht kein wirklicher Schaden, weil der Geist ruhig im *samādhi* ist. So verläuft die Entwicklung des Geistes im Laufe der Praxis.

Im *appaṇā samādhi* beruhigt sich der Geist, seine Stille geht bis auf eine Ebene, auf der er äußerst subtil und geschickt ist. Selbst wenn ihr Sinnesindrücke von außen erfährt, wie Geräusche oder körperliche Empfindungen, bleiben diese äußerlich und können den Geist nicht stören. Ihr hört ein Geräusch, aber es stört eure Sammlung nicht. Ihr hört zwar das Geräusch, aber es ist, als ob ihr gar nichts hört. Gewahrsein für den Sinnesindruck ist da, aber es ist so, als ob ihr euch dessen nicht bewusst wärt. Dies ist so, weil ihr loslasst. Der Geist lässt automatisch los. Die Sammlung ist so tief und fest, dass ihr die Anhaftung an Sinnesindrücke ganz natürlich loslasst. Der Geist kann sich für lange Zeit in diesen Zustand vertiefen. Nach einer angemessenen Zeit kommt er zurück. Manchmal, wenn ihr euch aus solch einer tiefen Sammlung zurückzieht, kann ein mentales Bild eines Aspekts eures eigenen Körpers erscheinen. Es könnte einen Aspekt der unattraktiven Natur eures Körpers darstellen, der in eurem Bewusstsein erscheint. Während sich der Geist aus diesem verfeinerten Zustand zurückzieht, scheint das Bild des Körpers aus dem Inneren des Geistes hervorzutreten und sich zu vergrößern. Jeder Aspekt des Körpers kann als geistiges Bild auftauchen und das Zentrum des Geistes in diesem Augenblick füllen.

Solche Bilder sind extrem klar und unverwechselbar. Ihr müsst wirklich tiefe Ruhe erfahren haben, damit sie aufsteigen. Ihr seht sie absolut klar, obwohl eure Augen geschlossen sind. Wenn ihr eure Augen öffnet, könnt

\* *Akusala*: unheilsam, ungeschickt, fehlerhaft.

ihr sie nicht sehen, aber mit geschlossenen Augen und dem Geist, versunken in *samādhi*, könnt ihr solche Bilder so deutlich sehen, als ob die Dinge vor euch ständen. Ihr könnt sogar einen ganzen Bewusstseinsstrang erleben, in der das Gewahrsein des Geistes von Moment zu Moment auf immer neue Bilder fixiert ist, die die unattraktive Natur des Körpers darstellen. Das Erscheinen solcher Bilder in einem ruhigen Geist kann Grundlage sein für die Einsicht in die unbeständige Natur des Körpers. Auch können sie helfen, die unattraktive, unreine und unangenehme Natur des Körpers zu sehen, oder das völlige Fehlen eines wirklichen Selbst oder einer Essenz darin.

Wenn solche speziellen Kenntnisse entstehen, bilden sie die Grundlage für geschicktes Untersuchen und die Entwicklung von Einsicht. Diese Art von Einsicht dringt direkt in euer Herz. Wenn ihr dies immer wieder macht, wird es zur Ursache für das automatische Entstehen von Einsichtswissen. Wenn ihr das Thema *asubha*\* reflektiert, können sich manchmal Bilder von verschiedenen unattraktiven Aspekten des Körpers automatisch im Geist manifestieren. Diese Bilder sind klarer als alles, was ihr euch vorstellen könnt, und führen zu einer viel tieferen Einsicht als die gewöhnliche Art des methodischen Denkens. Diese Art von klarer Einsicht hat eine so beeindruckende Wirkung, dass die Aktivität des Geistes gestoppt wird. Ihr folgt ein tiefes Gefühl der Leidenschaftslosigkeit. Und warum ist es so klar und durchdringend? Weil es aus einem vollkommen friedvollen Geist kommt. Das Erforschen aus einem Zustand der Ruhe heraus führt zu einer immer klareren Einsicht, der Geist wird immer friedvoller, da er sich zunehmend in die Betrachtung vertieft. Je klarer und schlüssiger die Einsicht ist, desto tiefer durchdringt der Geist sein Objekt mit seiner Untersuchung, ständig unterstützt von der Ruhe des *samādhi*. Genau dies beinhaltet die Praxis von *kammāṭṭhāna*. Eine solche kontinuierliche Untersuchung hilft euch, die Bindung an die Persönlichkeitsansicht immer wieder loszulassen und letztendlich zu zerstören. Sie beendet alle Zweifel und Ungewissheiten über diesen Haufen Fleisch, den wir den Körper nennen einerseits und das Loslassen der blinden Anhaftung an Regeln und Praktiken andererseits.

\* *Asubha*: wörtl.: nicht schön; Betrachtung der Unreinheit des Körpers.

Selbst im Fall einer schweren Krankheit – wie tropisches Fieber oder andere gesundheitliche Probleme, die normalerweise einen starken physischen Einfluss haben – bleibt euer *samādhi* und eure Einsicht fest und unerschütterlich. Euer Verständnis und eure Einsicht erlauben euch eine klare Unterscheidung zwischen Geist und Körper – der Geist ist das eine Phänomen, der Körper das andere. Sobald ihr Körper und Geist voneinander getrennt seht, vollständig und unbestreitbar, hat die Praxis der Einsicht euch dazu gebracht, mit eurem Geist die wahre Natur des Körpers ganz sicher zu sehen.

Aus der Ruhe des *samādhi* heraus zu sehen, wie der Körper ist – klar und zweifelsfrei – das führt dazu, dass der Geist ein starkes Gefühl von Ernüchterung empfindet und sich abwendet (*nibbiddā*). Diese Abkehr kommt von dem Gefühl der Entzauberung und Leidenschaftslosigkeit, als natürliches Ergebnis des Sehens, wie die Dinge sind. Es ist keine Abkehr, die von gewöhnlichen weltlichen Stimmungen wie Angst und Abscheu herrührt, oder von anderen unheilsamen Eigenschaften wie Neid oder Abneigung. Sie stammt nicht aus der gleichen Wurzel der Anhaftung wie diese befleckten mentalen Zustände. Es ist eine Abkehr, die eine spirituelle Qualität hat. Sie übt eine andere Wirkung auf den Geist aus als die normalen Stimmungen von Langeweile und Überdruß, die gewöhnliche, nicht erwachte Wesen (*puṭhujjana*) erfahren. Normalerweise, wenn gewöhnliche, nicht erwachte Menschen erschöpft sind und die Nase voll haben, werden sie von Stimmungen der Abneigung, Zurückweisung und Vermeidung gefangen. Die Erfahrung der Einsicht ist nicht das Gleiche.

Das Gefühl des Überdrußes an der Welt wächst mit der Einsicht und führt zu Loslösung, Abwendung und Zurückhaltung, die alle auf natürliche Weise vom Erforschen und Sehen der Wahrheit der Dinge herrühren. Es ist frei von Anhaftung an die Vorstellung eines Selbst, das versucht, Dinge zu kontrollieren und sie zu zwingen, gemäß seinen Wünschen zu funktionieren. Stattdessen lasst ihr los und akzeptiert die Dinge, wie sie sind. Die Klarheit der Einsicht ist so stark, dass ihr überhaupt keinen Eindruck eines Selbst mehr erfährt, das gegen den Fluss seiner Wünsche kämpfen oder Anhaftung erdulden muss. Die drei Fesseln der Persönlichkeitsansicht, des Zweifels und der blinden Anhaftung an Regeln und



Praktiken, die normalerweise die Sichtweise der Welt bestimmen, können euch nicht mehr täuschen oder in eurer Praxis zu ernsthaften Fehlern führen. Genau dies ist der Anfang des Pfades, die erste klare Einsicht in die letztendliche Wahrheit, die den Weg ebnet für weitere Einsicht. Man könnte es beschreiben als Durchdringung der vier Edlen Wahrheiten.

Die vier Edlen Wahrheiten werden durch Einsicht realisiert. Jeder, der sie jemals verwirklicht hat, hat eine solche Einsicht in die Wahrheit der Dinge erfahren. Ihr kennt Leid, ihr kennt die Ursache des Leidens, ihr kennt das Beenden des Leidens und ihr kennt den Weg, der zum Beenden des Leidens führt. Das Verständnis für jede edle Wahrheit entsteht an derselben Stelle im Geist. Sie kommen zusammen und harmonisieren als die Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades; der Buddha lehrte, dass sie im Geist verwirklicht werden sollen. Wenn die Pfadfaktoren im Zentrum des Geistes zusammentreffen, durchschneiden sie alle Zweifel und Unsicherheiten, die ihr bezüglich des Praxiswegs noch habt.

Während des Praktizierens ist es normal, verschiedene Zustände des Geistes zu erleben. Ihr erfahrt ständig Verlangen, dies und jenes zu tun oder an diese oder jene Orte zu gehen. Ihr erfahrt mentalen Schmerz, Frustration oder auch Genuss in der Suche nach Vergnügen – all das sind die Früchte des vergangenen *kamma*. Im Geist schwillt all dieses *kamma* an und bauscht sich auf. Es ist jedoch das Produkt vergangener Handlungen. Ihr wisst, es kommt alles aus der Vergangenheit, und ihr erlaubt euch nicht, etwas Neues oder Besonderes daraus zu machen. Ihr beobachtet das Entstehen und Aufhören der Dinge und reflektiert darüber. Das, was noch nicht entstanden ist, ist noch nicht entstanden. Das Wort „entstehen“ bezieht sich auf *upādāna* oder feste Anhaftung und Ergreifen durch den Geist. Im Laufe der Zeit war euer Geist dem Ergreifen und der Befleckung ausgesetzt und wurde dadurch konditioniert; eure mentalen Gegebenheiten und Eigenschaften spiegeln das wider. Nachdem ihr Einsicht entwickelt habt, folgt euer Geist nicht mehr diesen alten Gewohnheitsmustern, die durch Befleckungen entstanden sind. Der Geist und die befleckten Wege des Denkens und Reagierens sind nicht mehr eins. Der Geist trennt sich von den Befleckungen.

Ihr könnt das vergleichen mit dem Versuch, Öl und Wasser in einer Flasche zu vermischen. Beide Flüssigkeiten haben eine sehr unterschiedliche Dichte und so ist es egal, ob ihr sie in derselben Flasche oder in getrennten aufbewahrt – ihre unterschiedliche Dichte verhindert, dass sie sich vermischen oder ineinander übergehen. Das Öl vermischt sich nicht mit dem Wasser und umgekehrt. Sie bleiben in getrennten Teilen der Flasche. Ihr könnt die Flasche mit der Welt vergleichen und diese beiden verschiedenen Flüssigkeiten in der Flasche, gezwungen in ihren Grenzen zu bleiben, sind mit euch vergleichbar – wie ihr mit Einsicht in der Welt lebt und euren Geist von den Befleckungen trennt. Man kann sagen, ihr lebt in der Welt und folgt den Konventionen der Welt, ohne daran anzuhafte. Wenn ihr irgendwohin geht, sagt ihr, dass ihr geht, wenn ihr kommt, sagt ihr, dass ihr kommt. Was auch immer ihr macht, ihr benutzt die Konventionen und die Sprache der Welt, aber es ist wie mit den beiden Flüssigkeiten in der Flasche – sie sind in der gleichen Flasche, aber nicht vermischt. Ihr lebt in der Welt, aber gleichzeitig bleibt ihr davon getrennt. Der Buddha kannte die Wahrheit für sich. Er war der *lokavidū* – der Kenner der Welt.

Was sind die Sinnesgrundlagen (*āyatana*)\*? Sie bestehen aus Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist. Die Ohren hören Geräusche; die Nase riecht verschiedene Gerüche, ob wohlduftend oder stechend; die Zunge schmeckt Geschmack, ob süß, sauer, reich oder salzig; der Körper spürt Wärme und Kälte, Weichheit und Härte; der Geist empfängt Geistesobjekte, die auf die gleiche Weise entstehen, wie sie es von jeher getan haben. Die Sinnesgrundlagen funktionieren genauso wie zuvor. Sie erleben Sinneseindrücke genauso, wie sie es immer getan haben. Es ist nicht wahr, dass nach der Erfahrung von Einsicht eure Nase keine Gerüche mehr empfindet oder eure Zunge, die früher schmecken konnte, nichts mehr schmecken kann oder dass der Körper nichts mehr fühlen kann.

Eure Fähigkeit, die Welt durch die Sinne zu erfahren, bleibt intakt, genauso wie vor dem Beginn eurer Einsichtspraxis. Aber die Reaktion des Geistes auf den Sinneseindruck ist anders: Er sieht ihn als „gerade

\**Āyatana*: Sinnesgrundlage. Zum Beispiel ist eine innere Sinnesgrundlage das Sehbewußtsein, seine entsprechende äußere Basis die sichtbaren Formen.

so viel“. Der Geist hängt nicht an fixierten Wahrnehmungen und macht sich nichts mehr aus der Erfahrung von Sinnesobjekten. Er lässt los und er weiß das. Wenn ihr Einblick in die wahre Natur des Dhamma gewinnt, ergibt sich daraus ganz natürlich das Loslassen. Da ist Gewahrsein, gefolgt vom Aufgeben des Anhaftens. Da ist Verstehen und dann Loslassen. Mit Einsicht legt ihr die Dinge beiseite. Einsichtswissen führt nicht zu Ergreifen oder Anhaften; es vermehrt euer Leiden nicht. Nein, wahre Einsicht in den Dhamma führt zum Loslassen. Ihr wisst, Anhaften ist die Ursache des Leidens, also gebt ihr es auf. Sobald ihr über Einsicht verfügt, lässt der Geist los. Er legt das nieder, woran er sich vorher festgehalten hat.

Wir können die Situation auch so beschreiben: In eurer Praxis tastet ihr nicht mehr herum, ihr tappt nicht mehr ziellos umher. Ihr tastet nicht mehr blindlings nach Formen, Geräuschen, Gerüchen, Geschmack, Körperempfindungen oder Geistesobjekten und ihr haftet nicht mehr an ihnen. Die Erfahrung von Sinnesobjekten durch die Augen, Ohren, durch Nase, Zunge, Körper und Geist stimuliert nicht mehr dieselben alten mentalen Gewohnheitsmuster. Der Geist versucht nicht mehr, sich mit solchen Sinnesobjekten zu befassen oder den Erfahrungen durch gedankliches Ausufern etwas hinzuzufügen. Er erschafft keine Dinge mehr über Sinneskontakt hinaus. Sobald der Kontakt stattgefunden hat, lasst ihr automatisch los. Der Geist verwirft die Erfahrung. Dies bedeutet, wenn ihr angezogen seid von etwas, dann erfahrt ihr zwar diese Anziehung im Geist, aber ihr haftet nicht daran an und ihr haltet sie nicht fest. Wenn ihr mit Abneigung reagiert, ist da einfach die Erfahrung der Abneigung, die im Geist entsteht, und nichts mehr: Da ist kein Gefühl eines Selbst, das an der Abneigung anhaftet und ihr Bedeutung und Wichtigkeit verleiht. Mit anderen Worten, der Geist weiß loszulassen; er weiß, wie man Dinge beiseitelegt. Warum kann er loslassen und Dinge ablegen? Weil Einsicht bedeutet, dass ihr die schädlichen Ergebnisse sehen könnt, die aus dem Anhaften an alle diese mentalen Zustände entstehen.

Wenn ihr Formen seht, bleibt der Geist ungestört; wenn ihr Geräusche hört, bleibt er ungestört. Der Geist nimmt keinen Standpunkt ein für oder gegen irgendwelche Sinnesobjekte, die er erfährt. Das gilt für alle Sinneskontakte, sei es durch Augen, Ohren, Nase, durch Zunge, Körper

oder Geist. Was auch immer für Gedanken im Geist entstehen, sie können euch nicht stören. Ihr könnt loslassen. Ihr mögt etwas als wünschenswert empfinden, aber ihr hängt nicht an dieser Wahrnehmung, ihr messt ihr keine besondere Bedeutung bei – sie ist einfach eine Gegebenheit des Geistes, die ohne Anhaftung beobachtet wird. Genau dies hat der Buddha als das Erleben von Sinnesobjekten als „gerade so viel“ beschrieben. Die Sinnesgrundlagen funktionieren immer noch und erfahren Sinnesobjekte, aber ohne den Prozess der Anhaftung, ohne ein Hin und Her im Geist anzuregen. Es gibt keine Konditionierung des Geistes im Sinne eines Selbst, das sich von diesem Ort zu jenem Ort, von dort nach hier bewegt. Sinneskontakt kommt unter den sechs Sinnesgrundlagen zustande wie bisher auch, aber der Geist reagiert nicht parteiisch, er verfängt sich nicht in Anziehung oder Abneigung. Ihr versteht, wie man loslässt. Da ist Gewährsein für den Sinneskontakt, gefolgt von Loslassen. Ihr lasst los mit Gewährsein und haltet das Gewährsein aufrecht, nachdem ihr losgelassen habt. So funktioniert der Prozess der Einsicht. Jeder Gesichtspunkt und jeder Aspekt des Geistes und seiner Erfahrung wird auf natürliche Weise Teil der Praxis.

Auf diese Weise wird der Geist durch das Training beeinflusst. Offensichtlich hat der Geist sich verändert und ist nicht mehr derselbe wie vorher. Er verhält sich nicht mehr so, wie ihr es gewohnt seid. Ihr erschafft kein Selbst mehr aus eurer Erfahrung. Zum Beispiel erlebt ihr den Tod eurer Mutter, eures Vaters oder eines anderen, der euch nahesteht. Wenn dann euer Geist fest in der Praxis der Geistesruhe und der Einsicht bleibt und geschickt darüber nachdenken kann, was passiert ist, erschafft ihr kein Leiden aus diesem Ereignis. Anstatt über die Nachricht des Todes dieser Person in Panik zu geraten oder sich schockiert zu fühlen, sind da nur Gefühle von Traurigkeit und Leidenschaftslosigkeit, die aus der weisen Reflexion kommen. Ihr seid euch der Erfahrung gewahr und lasst sie dann los. Bewusstheit ist da und dann legt ihr sie beiseite. Ihr lasst los, ohne weiteres Leid für euch zu erzeugen. Das liegt daran, dass ihr genau wisst, was Leiden verursacht. Wenn ihr auf Leiden stoßt, seid ihr euch dessen bewusst. Sobald ihr anfangt, Leiden zu erfahren, stellt ihr euch automatisch die Frage: Woher kommt es? Leiden hat seine Ursache, und zwar die Anhaftung und das Festhalten, die im Geist noch übrig sind. Also

müsst ihr die Anhaftung loslassen. Alles Leiden kommt von einer Ursache. Ihr habt die Ursache geschaffen, nun gebt ihr sie auf. Gebt sie mit Weisheit auf. Ihr lasst sie durch Einsicht los, was gleichbedeutend ist mit Weisheit. Ihr könnt nicht mit Täuschung loslassen. So ist das.

Die Untersuchung und Entwicklung der Einsicht in den Dhamma führt zu diesem tiefen inneren Frieden. Wenn ihr eine so klare und durchdringende Einsicht gewonnen habt, wird sie zu jeder Zeit aufrechterhalten, ob ihr mit geschlossenen Augen meditiert oder ob ihr etwas mit offenen Augen macht. Egal, ob ihr formell meditiert oder nicht, die Klarheit der Einsicht bleibt bestehen. Wenn ihr in eurem Geist unerschütterliche Achtsamkeit auf den Geist habt, vergesst ihr euch nicht. Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend, das Gewahrsein im Inneren macht es unmöglich, Achtsamkeit zu verlieren. Es ist dieser Zustand des Gewahrseins, der euch daran hindert, euch selbst zu vergessen. Die Achtsamkeit ist so stark geworden, dass sie sich selbst aufrechterhält – bis zu dem Punkt, an dem es für den Geist natürlich ist, so zu sein. Dies sind die Ergebnisse des Trainings und des Kultivierens des Geistes und damit geht ihr über den Zweifel hinaus. Ihr habt keine Zweifel an der Zukunft, ihr habt keine Zweifel an der Vergangenheit und ihr braucht daher auch nicht an der Gegenwart zu zweifeln. Ihr seht immer noch, dass es so etwas gibt wie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft; ihr seid euch der Existenz von Zeit gewahr. Es gibt die Realität von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, aber ihr seid deswegen nicht länger besorgt oder verärgert.

Warum seid ihr nicht mehr besorgt? Alles, was in der Vergangenheit stattfand, ist bereits geschehen. Die Vergangenheit ist schon vergangen. Alles, was in der Gegenwart entsteht, ist das Ergebnis von Ursachen, die in der Vergangenheit liegen. Nehmt dieses offensichtliches Beispiel: Wenn ihr jetzt nicht hungrig seid, dann ist das so, weil ihr in der Vergangenheit bereits etwas gegessen habt. Das Nichtvorhandensein des Hungers in der Gegenwart ist also das Ergebnis von Handlungen in der Vergangenheit. Wenn ihr eure Erfahrung in der Gegenwart kennt, könnt ihr die Vergangenheit kennen. Eine Mahlzeit zu essen war in der Vergangenheit die Ursache, die dazu führte, dass ihr euch in der Gegenwart wohl und voller Energie fühlt und dies ist ein Grund, in der Zukunft aktiv zu sein und zu

arbeiten. Die Gegenwart liefert also Ursachen für Ergebnisse, die in der Zukunft liegen. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft können somit als ein und dasselbe betrachtet werden. Der Buddha nannte es *eko dhammo* – die Einheit des Dhamma. Es sind nicht viele verschiedene Dinge; es gibt „nur so viel“. Wenn ihr die Gegenwart seht, seht ihr die Zukunft. Indem ihr die Gegenwart versteht, versteht ihr die Vergangenheit. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft bilden eine Kette von ständiger Ursache und Wirkung und fließen daher ständig von einem zum anderen. Zusammengefasst: Ursachen aus der Vergangenheit zeitigen Ergebnisse in der Gegenwart und diese wiederum erzeugen Ursachen für die Zukunft. Dieser Prozess von Ursache und Ergebnis gilt für die Praxis in gleicher Weise. Ihr erlebt die Früchte des Geistetrainings durch *samādhī* und Einsicht und diese machen den Geist notwendigerweise weiser und geschickter.

Der Geist überwindet den Zweifel vollständig. Ihr seid nicht mehr unsicher oder spekuliert über irgendetwas. Das Fehlen des Zweifels bedeutet, dass ihr nicht mehr herumtastet oder euren Weg durch die Praxis suchen müsst. Dadurch lebt und handelt ihr im Einklang mit der Natur. Ihr lebt auf die natürlichste Weise in der Welt, nämlich friedlich. Ihr seid in der Lage Frieden zu finden, selbst inmitten von Unfrieden. Ihr seid vollständig in der Lage, in der Welt zu leben, ohne irgendwelche Probleme zu verursachen. Der Buddha lebte in der Welt und war in der Lage, wahren Frieden des Geistes inmitten der Welt zu finden. Als Dhamma-Praktizierende müsst ihr lernen, es ihm darin gleichzutun. Verirrt euch nicht in Wahrnehmungen über Dinge, die so oder so sind. Haftet nicht an Wahrnehmungen, die immer noch täuschen, messt ihnen keine übermäßige Bedeutung bei. Wann immer der Geist aufgewühlt wird, erforscht und betrachtet die Ursache. Wenn ihr aus den Dingen kein Leid für euch macht, seid ihr entspannt. Ohne Probleme, die geistige Erregung verursachen, bleibt ihr gleichmütig. Das heißt, ihr übt ganz normal weiter mit einem mentalen Gleichmut, der durch die Gegenwart von Achtsamkeit und ein umfassendes Gewahrsein aufrechterhalten wird. Ihr behaltet Selbstkontrolle und Gleichgewicht. Wenn irgendetwas entsteht und in den Geist eindringt, nehmt es euch sofort vor zur gründlichen Untersuchung und Betrachtung. Wenn es in dem Moment klare Einsicht gibt, dann durchdringt die Sache mit Weisheit und verhindert, dass sie im Geist irgendein Leiden hervorruft. Wenn

die klare Einsicht noch fehlt, dann lasst ihr die Angelegenheit vorübergehend mit *samatha*-Meditation los und erlaubt dem Geist nicht, daran anzuhaften. Nach einiger Zeit ist eure Einsicht sicherlich stark genug, um die Sache zu durchdringen. Denn früher oder später werdet ihr Einsicht erlangen, stark genug, um alles zu verstehen, was immer noch Anhaftung und Leiden verursacht.

Jede Art von Sinneskontakt und jeder mentale Zustand ruft Reaktionen bei euch hervor. Letztendlich muss der Geist große Anstrengungen unternehmen, um die Reaktionen auf solche Impulse zu bekämpfen und zu überwinden. Er muss hart mit jedem einzelnen Objekt arbeiten, das ihn kontaktiert. Alle sechs inneren Sinnesgrundlagen und ihre äußeren Objekte kommen im Geist zusammen. Indem ihr das Gewahrsein auf den Geist allein konzentriert, gewinnt ihr Verständnis und Einsicht in Augen und Ohren, in Nase, Zunge, Körper, Geist und all ihre Objekte. Der Geist ist schon da, also ist es wichtig, genau in seinem Zentrum zu forschen. Je weiter ihr geht in der Erforschung des Geistes selbst, desto klarer und tiefer wird die Einsicht, die daraus entsteht. Das ist etwas, was ich beim Unterrichten immer hervorhebe, denn es ist für die Praxis von entscheidender Bedeutung. Normalerweise, wenn ihr Sinneskontakt erfahrt und Eindrücke von verschiedenen Objekten empfangt, wartet der Geist nur darauf, mit Anziehung oder Abneigung zu reagieren. So geht es mit dem nicht erwachten Geist: Er ist immer bereit, sich wegen der einen Stimulation in guter Laune zu verfangen oder wegen einer anderen in schlechter.

Hier untersucht ihr den Geist mit fester und unerschütterlicher Aufmerksamkeit. Wenn ihr verschiedene Objekte durch die Sinne erlebt, geratet ihr nicht in mentalen Wildwuchs. Ihr werdet nicht in viel falsches Denken verwickelt – ihr übt bereits *vipassanā* und seid abhängig von Einsicht und Weisheit, um alle Sinnesobjekte zu untersuchen. Die Methode der *vipassanā*-Meditation entwickelt Weisheit. Das Training mit den verschiedenen Objekten der *samatha*-Meditation – sei es die Rezitation eines Wortes wie *Buddho*, *Dhammo*, *Sangho* oder die Übung der Achtsamkeit auf den Atem – führt dazu, dass der Geist die Ruhe und Festigkeit von *samādhi* erfährt. In der *samatha*-Meditation fokussiert ihr das Gewahrsein auf ein einzelnes Objekt und lasst vorübergehend alle anderen los.

Vipassanā-Meditation ist so ähnlich, weil ihr die Reflexion „glaube es nicht“ benutzt, wenn ihr Kontakt mit Sinnesobjekten herstellt. Wenn ihr *vipassanā* praktiziert, lasst ihr euch von keinem Sinnesobjekt mehr täuschen. Ihr seid euch jedes Objekts bewusst, sobald es im Geist auftaucht, ob es mit den Augen oder den Ohren erlebt wird, mit der Nase oder der Zunge, mit dem Körper oder dem Geist. Ihr verwendet diese Reflexion „glaube es nicht“ fast wie ein verbales Meditationsobjekt, indem ihr sie immer wieder anwendet. Jedes Objekt wird sofort zu einer Quelle der Einsicht. Dann benutzt ihr den Geist, fest im *samādhi* gegründet, um die unbeständige Natur jedes Gegenstandes zu untersuchen. In jedem Moment des Sinneskontaktes bringt ihr die Reflexion hervor: „Es ist nicht sicher“ oder „Es ist unbeständig.“ Wenn ihr in der Täuschung gefangen seid und an das erfahrene Objekt glaubt, leidet ihr, weil all diese Phänomene (*dhammas*) Nicht-Selbst sind (*anattā*). Wenn ihr an etwas anhaftet, das Nicht-Selbst ist und es falsch wahrnehmt, nämlich als Selbst, mündet das automatisch in Schmerz und Bedrängnis. Dies liegt daran, dass ihr an falschen Wahrnehmungen anhaftet.

Untersucht die Wahrheit immer und immer wieder, bis ihr klar erkennt, dass all diese Sinnesobjekte kein wahres Selbst haben. Sie gehören keinem wirklichen Selbst an. Warum versteht ihr sie dann falsch und haftet an ihnen als seien sie ein Selbst oder als gehörten sie zu einem Selbst? An dieser Stelle müsst ihr intensiv weiter über die Wahrheit nachdenken: Sie sind nicht wirklich „ihr“. Sie gehören euch nicht. Warum missversteht ihr sie dann als ein Selbst? Keines dieser Sinnesobjekte kann in irgendeinem letztgültigen Sinn als „ihr“ betrachtet werden. Also, warum täuschen sie euch, warum betrachtet ihr sie als ein Selbst? In Wahrheit kann es unmöglich so sein. Alle Sinnesobjekte sind unbeständig, also warum seht ihr sie als dauerhaft an? Es ist unglaublich, wie sie euch täuschen. Der Körper ist von Natur aus unattraktiv. Wie könnt ihr also der Ansicht anhaften, er sei etwas Attraktives? Diese letzten Wahrheiten – die Unschönheit des Körpers, die Unbeständigkeit, das Nichtvorhandensein eines Selbst in allen Gestaltungen – offenbaren sich im Laufe der Untersuchung. Schließlich begreift ihr, dass diese Sache, die wir die Welt nennen, eigentlich eine Täuschung ist, erzeugt von falschen Ansichten.



Wenn ihr Einsichtsmeditation benutzt, um die drei Merkmale zu untersuchen und die wahre Natur der Phänomene zu durchdringen, ist es nicht nötig, etwas Besonderes zu tun. Extreme sind nicht angebracht. Macht es euch nicht selbst schwer. Fokussiert euer Gewahrsein direkt, als würdet ihr Gäste empfangen, die einen Empfangsraum betreten. In eurem Empfangsraum gibt es nur einen Stuhl, sodass die verschiedenen Gäste, die zu euch kommen, sich nicht hinsetzen können, weil ihr bereits auf diesem Stuhl sitzt. Wenn ein Besucher den Raum betritt, wisst ihr sofort, wer er ist. Selbst wenn zwei, drei oder viele Besucher zusammen in den Raum kommen, wisst ihr sofort, wer sie sind, weil sie sich nirgendwo hinsetzen können. Ihr belegt den einzigen verfügbaren Platz, sodass jeder einzelne Besucher, der hereinkommt, euch ganz augenfällig ist und nicht lange bleiben kann.

Ihr könnt alle Besucher in Ruhe beobachten, weil sie sich nirgendwo hinsetzen können. Ihr richtet das Gewahrsein auf die Untersuchung der drei Merkmale Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst und ihr bleibt dabei, ohne eure Aufmerksamkeit irgendwo anders hinzulenken. Die Einsicht in die vergängliche, unbefriedigende und substanzlose Natur aller Phänomene wird immer klarer und umfassender. Euer Verständnis wird tiefer. Solche Klarheit der Einsicht führt zu einem Frieden, der tiefer in euer Herz eindringt als alles, was ihr durch die Meditation der Stille (*samatha*) erfahren könnt. Die Klarheit und Vollständigkeit der Einsicht in die Art und Weise, wie die Dinge sind, haben diese reinigende Wirkung auf den Geist. Weisheit, die durch tiefe und kristallklare Einsicht entsteht, wirkt als Mittel der Reinigung.

Durch wiederholte Prüfung und Betrachtung der Wahrheit ändern sich eure Ansichten im Laufe der Zeit. Was ihr früher fälschlicherweise als attraktiv empfunden habt, verliert allmählich seinen Reiz, während die Wahrheit seiner unattraktiven Natur offenbart wird. Ihr erforscht Phänomene, um zu sehen, ob sie wirklich permanent oder von vorübergehender Natur sind. Zuerst rezitiert ihr einfach die Lehre, dass alle Gegebenheiten unbeständig sind, aber nach einiger Zeit seht ihr tatsächlich klar die Wahrheit, eben wegen eurer Untersuchung. Die Wahrheit wartet darauf, gleich an der Stelle der Untersuchung gefunden zu werden. Das entspricht

dem Sitz, auf dem ihr wartet, um die Besucher zu empfangen. Es gibt keinen anderen Ort, an dem ihr Einsicht entwickeln könnt. Ihr müsst an dieser einen Stelle sitzen – es ist der einzige Stuhl im Raum. Wenn Besucher euren Empfangsraum betreten, ist es leicht, ihr Aussehen und Verhalten zu beobachten, da sie sich nicht setzen können; unweigerlich erfahrt ihr alles über sie. Mit anderen Worten, ihr gelangt zu einem klaren und deutlichen Verständnis der unbeständigen, unbefriedigenden und substanzlosen Natur all dieser Phänomene. Diese Einsicht ist dann so unbestreitbar und fest in eurem Geist verankert, dass sie aller verbleibenden Unsicherheit über die wahre Natur der Dinge ein Ende setzt. Ihr wisst mit Sicherheit, es gibt keine andere Möglichkeit, Erfahrung zu sehen. Dies ist die Verwirklichung des Dhamma auf der tiefsten Ebene. Letztendlich beinhaltet eure Meditation das Aufrechterhalten dieser Bewusstheit, gefolgt von kontinuierlichem Loslassen, während ihr Sinnesobjekte durch die Augen, Ohren, durch Nase, Zunge, Körper und Geist erlebt. Sie beinhaltet „gerade so viel“ und es ist nicht nötig, mehr daraus zu machen.

Es ist wichtig, immer wieder die drei Merkmale zu untersuchen, um die Einsicht weiterzuentwickeln. Alles kann Ursache für die Entstehung von Weisheit werden und diese Weisheit zerstört alle Formen der Befleckung und Anhaftung. Das ist die Frucht der *vipassanā*-Meditation. Aber glaubt nicht, alles, was ihr nun macht, käme aus Einsicht. Manchmal macht ihr einfach noch Dinge, indem ihr eurem Begehren nachgeht. Und dann schiebt ihr eure Meditation auf die Tage, an denen ihr euch voller Energie und inspiriert fühlt, und macht eher nichts an den Tagen, an denen ihr euch faul fühlt. Das nennt man üben unter dem Einfluss der Befleckungen. Es bedeutet, dass ihr keine wirkliche Macht über euren Geist habt und nur eurem Begehren folgt.

Wenn euer Geist mit dem Dhamma übereinstimmt, ist niemand mehr fleißig und niemand mehr faul. Es kommt vielmehr darauf an, wie der Geist konditioniert ist. Die Praxis der Einsicht fließt automatisch weiter ohne Faulheit oder Fleiß. Es ist ein Zustand, der sich selbst trägt, angetrieben von seiner eigenen Energie. Sobald der Geist diese Eigenschaften hat, müsst ihr in der Praxis nicht mehr selbst der Handelnde sein. Man könnte sagen, eure ganze Arbeit ist beendet und es gibt nur noch eins

zu tun: die Dinge sich selbst zu überlassen und auf den Geist zu achten. Ihr müsst nicht mehr jemand sein, der noch irgendetwas tut. Da ist zwar immer noch geistige Aktivität – ihr erfahrt einen angenehmen oder einen unangenehmen Sinneskontakt gemäß eurer Anhäufung von *kamma* – aber ihr seht es als „gerade so viel“ und lasst die Anhaftung an den Gedanken eines Selbst die ganze Zeit los.

An diesem Punkt schafft ihr kein Selbst und damit auch kein Leiden. Alle Sinnesobjekte und Stimmungen, die ihr erfahrt, haben letztendlich im Geist genau denselben Wert. Welche mentalen oder physischen Phänomene ihr auch untersucht, sie tragen die gleichen innewohnenden Qualitäten. Alle Phänomene werden ein und dasselbe. Eure Weisheit muss sich so weit entwickeln, dass alle Ungewissheit im Geist zu einem Ende kommt.

Wenn ihr zum ersten Mal meditiert, scheint ihr nur zweifeln und spekulieren zu können. Der Geist zaudert und schwankt ständig. Ihr verbringt die ganze Zeit mit aufgeregtem Denken und mit uferlosem Ausweiten entlang der Dinge. Ihr habt Zweifel an allem. Warum? Ihr seid zu ungeduldig. Ihr möchtet alle Antworten wissen, und zwar schnell. Ihr möchtet schnell Einsicht gewinnen, ohne etwas dafür tun zu müssen. Ihr wollt wissen, wie die Dinge sind, aber dieses Wollen ist im Geist so stark, dass es stärker ist als die Einsicht, die ihr euch wünscht. Aus diesem Grund muss sich die Praxis schrittweise entwickeln. Ihr müsst einen Schritt nach dem anderen machen. Am wichtigsten ist es, sich hartnäckig anzustrengen. Und ihr braucht die kontinuierliche Unterstützung durch eure vergangenen guten Taten und die Entwicklung der zehn spirituellen Vollkommenheiten (*pāramī*).

Strengt euch weiterhin an, den Geist zu trainieren. Wünscht euch keine schnellen Ergebnisse – das führt nur zu Enttäuschung und Frustration, wenn die Einsichten langsam kommen. So zu denken hilft euch nicht. Könnt ihr wirklich erwarten, plötzlich eine Art permanenten Zustand zu erleben, in dem ihr überhaupt kein Vergnügen und überhaupt keinen Schmerz empfindet? Es spielt keine Rolle, was der Geist euch präsentiert. Wenn ihr von Vergnügen und Schmerz überwältigt werdet, die durch den Kontakt zwischen dem Geist und verschiedenen Sinnesobjekten angeregt werden, habt ihr keine Ahnung, auf welcher Ebene eure Praxis angekom-

men ist. Aber binnen kurzem verlieren solche Stimmungen die Macht über den Geist. Tatsächlich kann ein solcher Sinneseindruck von Vorteil sein, weil er euch daran erinnert, eure eigenen Erfahrungen zu untersuchen. Ihr erfahrt, welche Reaktionen all die Sinnesobjekte, Gedanken und Wahrnehmungen im Geist hervorrufen. Ihr kennt beide Fälle: Sowohl wenn sie den Geist zu Unruhe und Leiden führen, als auch, wenn sie ihn kaum berühren. Manche Meditierende wollen nur Einsicht in die Art und Weise gewinnen, wie der Geist von angenehmen Objekten beeinflusst wird; sie wollen nur die guten Stimmungen untersuchen. Aber so gewinnen sie niemals wahre Einsicht. Sie werden nicht sehr klug. In der Tat müsst ihr auch untersuchen, was passiert, wenn ihr einen unangenehmen Sinneseindruck erlebt. Ihr müsst auch wissen, was das für den Geist bedeutet. Am Ende ist das der Weg, auf dem ihr euch schulen müsst.

Wichtig ist auch folgendes zu verstehen: Wenn es um die Praxis selbst geht, ist es eure eigene Erfahrung, die zählt, nicht vergangene Erfahrungen und gesammelte Erinnerungen anderer. Der einzige Weg, um euren Zweifel und eure Spekulationen wirklich zu beenden, ist zu praktizieren, bis ihr selbst die Ergebnisse klar seht. Das ist das Wichtigste von allem. Von verschiedenen Lehrern zu lernen, ist eine weitere wichtige Voraussetzung für die Praxis. Es ist eine wertvolle Unterstützung, wenn ihr vom Hören der Lehren zum Lernen aus eigener Erfahrung kommt. Ihr müsst die erhaltenen Lehren im Lichte eurer eigenen Praxis kontemplieren, bis ihr euer eigenes Verständnis erlangt habt. Wenn ihr in der Vergangenheit bereits spirituelle Qualitäten und Tugenden angesammelt habt, ist die Übung einfacher. Und wenn andere Menschen euch Ratschläge geben, könnt ihr im allgemeinen Zeit sparen, indem ihr diese Hilfe nutzt, um Fehler zu vermeiden und direkt zum Kern der Praxis zu gelangen. Wenn ihr versucht allein, ohne Anleitung von anderen, zu praktizieren, seid ihr langsamer, macht mehr Umwege. Ihr neigt nämlich dann dazu, Zeit zu verschwenden und am Ende den langen Weg zu gehen. So ist das. Am Ende ist die Praxis des Dhamma selbst der sicherste Weg, um alle Zweifel, alles Zaudern verschwinden zu lassen. Während ihr weiterhin durchhaltet und euch darin übt, gegen den Strom eurer Befleckungen vorzugehen, schrumpfen die Zweifel einfach zusammen und verschwinden. Wenn ihr darüber nachdenkt, seht ihr, dass ihr bereits viel gewonnen habt durch

eure Bemühungen in der Praxis. Ihr habt Fortschritte gemacht, aber es ist immer noch nicht genug, um euch vollkommen zufrieden zu fühlen. Wenn ihr genau hinseht und über euer Leben reflektiert, könnt ihr sehen, wie viel von der Welt ihr bereits durch euren Geist erlebt habt, vom Zeitpunkt eurer Geburt an, durch eure Jugend bis zur Gegenwart. In der Vergangenheit habt ihr euch nicht in Tugend, Sammlung und Weisheit geübt und es ist leicht zu sehen, wie weit euch die Befleckungen gebracht haben. Wenn ihr auf all das zurückblickt, was ihr durch die Sinne erfahren habt, dann wird offensichtlich: Die Wahrheit über die Art und Weise wie die Dinge sind, habt ihr bereits bei unzähligen Gelegenheiten erfahren. Wenn ihr die Dinge kontempliert, die in eurem Leben geschehen sind, dann hilft das, den Geist zu erhellen, indem ihr seht, dass die Befleckungen ihn nicht mehr ganz so dicht bedecken wie zu Beginn.

Von Zeit zu Zeit müsst ihr euch auf diese Weise ermutigen. Es macht es leichter. Es ist jedoch nicht ratsam, sich selbst nur Lob und Ermutigung zu geben. Um den Geist zu trainieren, muss man sich ab und zu auch selbst kritisieren. Manchmal müsst ihr euch zwingen, Dinge zu tun, die ihr nicht tun wollt, aber ihr dürft den Geist nicht ständig an seine Grenzen bringen. Der Körper ist ein konditioniertes Phänomen. Wenn ihr Meditation übt, ist es normal, dass er Stress, Schmerzen und allen möglichen anderen Problemen ausgesetzt ist, während ihn Zustände heimsuchen. Es ist einfach normal. Aber je mehr ihr euch in der Sitzmeditation übt, desto geschickter werdet ihr und dann könnt ihr natürlich auch länger sitzen. Zu Beginn könnt ihr vielleicht nur fünf Minuten sitzen, ehe ihr wieder aufsteht. Aber wenn ihr mehr übt, steigt die Zeit, in der ihr bequem sitzen könnt, von zehn auf zwanzig Minuten, auf eine halbe Stunde, bis ihr am Ende eine ganze Stunde sitzen könnt, ohne aufstehen zu müssen. Dann loben andere Leute euch dafür, dass ihr so lange sitzen könnt, aber ihr selbst meint, ihr könntet immer noch nicht lange genug sitzen. So kann der Wunsch nach Ergebnissen im Laufe der Meditation auf euch wirken.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Trainings ist es, die Praxis der Achtsamkeit gleichmäßig aufrecht zu erhalten im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen. Passt auf und denkt nicht fälschlicherweise, dass ihr nur dann wirklich praktiziert, wenn ihr in der formellen Meditationshaltung sitzt.

Seht sie nicht als die einzige Haltung an, Achtsamkeit zu kultivieren. Das ist ein Fehler. Es ist durchaus möglich, dass Ruhe und Einsicht im Laufe der formellen Sitzmeditation gar nicht erst entstehen. Man kann nur für so und so viele Stunden und Minuten an einem Tag sitzen, aber ihr müsst ständig Achtsamkeit praktizieren, auch während ihr die Haltung wechselt, um so ein kontinuierliches Gewahrsein zu entwickeln. Wenn ihr dieses Gewahrsein verliert, stellt es so schnell wie möglich wieder her, um so viel Kontinuität wie möglich zu bewahren. So könnt ihr schnell Fortschritte machen. Einsicht kommt schnell. Es ist der Weg, weise zu werden. Es bedeutet, Sinnesobjekte zu verstehen und zu wissen, wie sie den Geist beeinflussen. Ihr benutzt diese Weisheit, um eure Stimmungen zu erkennen und den Geist darin zu trainieren, loszulassen. So solltet ihr den Weg zur Kultivierung des Geistes verstehen. Selbst wenn ihr euch schlafen legt, müsst ihr die Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen lenken, bis ihr einschlaft, und damit weitermachen, sobald ihr aufwacht. Auf diese Weise ist die Zeit kurz, in der ihr im Tiefschlaf seid und kein Gewahrsein praktiziert. Ihr müsst all eure Energie in das Training eurer selbst investieren.

Sobald ihr Gewahrsein entwickelt habt, erlebt der Geist umso mehr Wachheit, je länger ihr euch trainiert, bis ihr einen Punkt erreicht, an dem ihr überhaupt nicht zu schlafen scheint. Nur der Körper schläft, der Geist bleibt sich seiner gewahr. Er bleibt wach und wachsam, auch wenn der Körper schläft. Ihr bleibt durchgängig beim Erkennen. Sobald ihr erwacht, ist Achtsamkeit vom ersten Moment an da, wenn der Geist den Schlafzustand verlässt und richtet sich sofort auf ein neues Objekt. Ihr seid aufmerksam und wachsam. Schlafen ist wirklich eine Funktion des Körpers. Der Körper ruht sich währenddessen aus. Der Körper nimmt sich die Ruhe, die er braucht, aber da ist immer noch dieses Erkennen vorhanden, das über den Geist wacht. Gewahrsein wird Tag und Nacht aufrechterhalten.

Also, auch wenn ihr euch hinlegt und schlaf, ist es, als schliefe der Geist nicht. Aber ihr fühlt euch nicht übermüdet und wünscht euch nicht mehr Schlaf. Ihr bleibt geistesgegenwärtig und aufmerksam. Aus diesem Grund träumt ihr kaum, wenn ihr ernsthaft übt. Wenn ihr träumt, ist es ein *supina nimitta* – ein ungewöhnlich klarer und lebendiger Traum, der eine

bestimmte Bedeutung hat. Im Allgemeinen habt ihr jedoch sehr wenige Träume. Wenn ihr über den Geist wacht, ist es, als gäbe es die Ursachen für die mentalen Ausuferungen nicht mehr, die die Träume nähren. Ihr bleibt in einem Zustand, in dem ihr nicht in der Täuschung gefangen seid. Ihr haltet Achtsamkeit aufrecht, mit einem Gewahrsein, das tief im Geist vorhanden ist. Der Geist ist in einem Zustand der Wachheit, scharf und reaktionsfähig. Ungebrochene Achtsamkeit lässt den Geist glatt und mühelos Dinge untersuchen und hält ihn darüber auf dem Laufenden, was von Moment zu Moment entsteht.

Ihr müsst den Geist kultivieren, bis er vollkommen fließend und geschickt darin ist, Achtsamkeit zu bewahren und Phänomene zu untersuchen. Wann immer der Geist einen Zustand der Ruhe erreicht, trainiert ihn in der Untersuchung eures eigenen Körpers und den von anderen Leuten, bis ihr einen genügend tiefen Einblick habt, um die gemeinsamen Eigenschaften zu erkennen. Verfolgt die Untersuchung bis zu dem Punkt, an dem ihr seht, dass alle Körper die gleiche essenzielle Natur besitzen und aus denselben materiellen Elementen bestehen. Ihr müsst weiter beobachten und kontemplieren. Bevor ihr einschlaft, nutzt das Gewahrsein, um den ganzen Körper Stück für Stück zu betrachten und wiederholt das am Morgen, wenn ihr aufwacht. Auf diese Weise erlebt ihr keine Albträume, redet nicht im Schlaf und verliert euch nicht in vielen Träumen. Ihr schlaft friedlich und wacht friedlich auf, ohne dass euch etwas stört. Ihr erhaltet den Zustand des fortwährenden Erkennens sowohl im Schlaf als auch beim Aufwachen aufrecht. Wenn ihr mit Achtsamkeit aufwacht, ist der Geist hell, klar und nicht mehr schläfrig. Er ist strahlend, frei von Stumpfheit und ohne jene Stimmungen, die durch die Befleckungen bedingt sind.

Hier habe ich nun Einzelheiten über die Entwicklung des Geistes im Laufe der Praxis dargelegt. Normalerweise würdet ihr es nicht für möglich halten, dass der Geist friedvoll ist während der Zeit, in der ihr schlaft, wenn ihr aufwacht oder in anderen Situationen, in denen ihr erwarten würdet, die Achtsamkeit sei schwach. Ein Beispiel: Ihr seid vielleicht klatschnass, nachdem ihr gerade durch einen schweren Regenschauer gelaufen seid. Aber weil ihr *samādhi* kultiviert habt und gelernt habt, zu kontemplieren,

bleibt der Geist unberührt von befleckten Stimmungen und ist immer noch in der Lage, Frieden und klare Einsicht zu erfahren, so wie ich es beschrieben habe.

Die letzte Belehrung, die der Buddha der Gemeinschaft der Mönche gab, war die Ermahnung, nicht achtlos zu sein. Er sagte, Achtlosigkeit sei der Weg, der zum Tod führt. Bitte versteht das und nehmt es euch zu Herzen, so vollständig und aufrichtig wie nur möglich. Trainiert euch darin, weise zu denken. Verwendet Weisheit beim Sprechen. Was auch immer ihr macht, benutzt Weisheit als euren Führer.



## Zuhören lernen

EINES ABENDS, während einer zwanglosen Zusammenkunft an seiner Hütte, sagte der Ajahn: „Wenn ihr den Dhamma hört, müsst ihr euer Herz öffnen und euch in seinem Zentrum sammeln. Versucht nicht, alles Gehörte anzuhäufen oder zu akribische Mühe aufzuwenden, es im Gedächtnis zu behalten. Lasst den Dhamma einfach in euer Herz fließen, während er sich offenbart; haltet euch ständig offen für diesen Fluss im gegenwärtigen Moment. Was bewahrt werden soll, wird bleiben. Es geschieht von selbst und nicht, indem ihr euch dazu zwingt.

Auch wenn ihr den Dhamma darlegt, zwingt euch zu nichts. Der Dhamma muss spontan aus dem gegenwärtigen Moment fließen, den Umständen gemäß. Wisst ihr, es ist seltsam, aber manchmal kommen Leute zu mir und zeigen wirklich gar kein Verlangen, den Dhamma zu hören, aber auf einmal – da passiert es einfach. Der Dhamma fließt ohne jegliche Anstrengung heraus. Zu anderen Zeiten scheinen die Leute sehr interessiert zu sein. Sie fragen sogar ausdrücklich nach einem Vortrag und dann – nichts! Es passiert einfach nicht. Was könnt ihr tun? Ich weiß nicht, warum es so ist, aber ich weiß, dass die Dinge auf diese Weise laufen. Es ist so, als hätten die Menschen unterschiedliche Ebenen der Empfänglichkeit, und wenn man auf der gleichen Ebene ist, passiert es einfach.

Wenn ihr den Dhamma darlegt, ist es das Beste, darüber überhaupt nicht nachzudenken. Lasst das einfach sein. Je mehr ihr denkt und plant, desto schlimmer wird es. Aber das ist schwer, nicht wahr? Manchmal, wenn

ihr ganz flüssig vorankommt, gibt es eine Pause, und jemand stellt eine Frage. Dann geht es plötzlich in eine ganz neue Richtung. Es scheint eine unerschöpfliche Quelle zu geben, die niemals versiegt.

Ich glaube ohne jeden Zweifel an die Fähigkeit des Buddha, das Temperament und die Empfänglichkeit anderer Wesen zu erkennen. Auch er benutzte diese Methode des spontanen Lehrens. Er musste keine übermenschlichen Kräfte einsetzen, sondern er war eher empfindsam für die Bedürfnisse der Menschen um sich herum und unterwies sie dementsprechend. Ein Beispiel, das seine eigene Spontaneität demonstrierte, ereignete sich, als er einmal einigen seiner Schüler den Dhamma erklärt hatte: Er fragte sie, ob sie jemals zuvor diese Lehre gehört hätten. Sie verneinten. Da sagte er, er selbst habe sie vorher auch noch nie gehört.

Macht einfach weiter mit eurer Praxis, egal was ihr tut. Praxis ist nicht von einer Haltung abhängig, wie Sitzen oder Gehen. Vielmehr ist sie ein fortwährendes Gewahrsein des Flusses eures eigenen Bewusstseins und eurer Gefühle. Egal was passiert, bleibt ruhig und nehmt diesen Fluss immer achtsam wahr.“

Später fuhr der Ajahn fort: „Die Praxis bewegt sich nicht vorwärts, aber es gibt Vorwärtsbewegung. Gleichzeitig bewegt sie sich nicht zurück, aber es gibt Rückwärtsbewegung. Und schließlich hört die Praxis nicht auf und ist nicht still, aber es gibt Anhalten und Stillstand. Es gibt also Vorwärts- und Rückwärtsbewegung genauso wie Stillstand, aber man kann nicht sagen, welche der dreien es ist. Dann kommt die Übung schließlich zu einem Punkt, an dem es weder eine Vorwärts- noch eine Rückwärtsbewegung gibt, noch irgendein innehalten. Wo ist das?“

## 38.

---

### Unerschütterlicher Frieden

ES GIBT NUR EINEN EINZIGEN GRUND den Dhamma, die Lehre des Buddha, zu studieren: Die Suche nach einem Weg, um Leiden zu überwinden und Frieden und Glück zu erlangen. Ob wir nun physische oder mentale Phänomene studieren, den Geist (*citta*) oder seine psychologischen Faktoren (*cetasikā*)\*, nur wenn wir Befreiung vom Leiden zu unserem letztendlichen Ziel erklären, sind wir auf dem richtigen Weg. Nur das zählt. Leiden hat eine Ursache und Bedingungen für seine Existenz.

Bitte seid euch darüber klar: Wenn der Geist still ist, ist er in seinem natürlichen, normalen Zustand. Sobald der Geist sich bewegt, wird er konditioniert (*sankhāra*). Wenn der Geist sich zu etwas hingezogen fühlt, wird er konditioniert; wenn Abneigung entsteht, ebenso. Aus dieser Konditionierung entsteht der Wunsch, sich geistig von hier nach dort zu bewegen. Wenn dann unser Gewahrsein mit den mentalen Ausbreitungen nicht so schnell Schritt hält, wie diese entstehen, dann jagt der Geist ihnen nach und wird von ihnen konditioniert. Wann auch immer der Geist sich bewegt, genau in jenem Moment wird er eine konventionelle Realität.

Also lehrte uns der Buddha, diese schwankenden Geisteszustände zu betrachten. Immer wenn sich der Geist bewegt, wird er instabil und unbeständig (*anicca*), unzulänglich (*dukkha*) und kann nicht als ein Selbst (*anattā*) angesehen werden. Dies sind die drei universellen Merkmale aller

\* *Cetasikā*: „zu *ceto* gehörend“, eine geistige Qualität.

bedingten Phänomene. Der Buddha lehrte uns, diese Bewegungen des Geistes zu beobachten und zu kontemplieren.

Ebenso verhält es sich mit der Lehre der abhängigen Entstehung (*paticca-samuppada*): Unwissenheit (*avijja*) ist die Ursache und Bedingung für das Entstehen von willentlichen, kammischen Gestaltungen (*sankhāra*), die ihrerseits die Ursache und Bedingung sind für das Entstehen des Bewusstseins (*viññāṇa*)\*. Und das ist die Ursache und Bedingung für das Entstehen von Geistigem und Körperlichem (*nāma* und *rūpa*) und so weiter, genau wie wir es aus den Schriften gelernt haben. Der Buddha trennte jedes Glied der Kette von den anderen, um es verständlicher zu machen. Es ist eine genaue Beschreibung der Realität, aber wenn dieser Prozess im wirklichen Leben tatsächlich stattfindet, sind auch die Gelehrten nicht in der Lage, Schritt zu halten, mit dem, was passiert. Es ist, als wäre man vom Wipfel eines Baumes zu Boden gefallen. Wir haben keine Ahnung, wie viele Zweige wir auf dem Weg nach unten passiert haben. Ähnlich ist es, wenn der Geist plötzlich von einem mentalen Eindruck getroffen wird: Wenn er sich daran erfreut, dann fliegt er geradezu in gute Laune hinein. Er hält es für gut, ohne sich der Kette von Bedingungen bewusst zu sein, die dorthin geführt haben. Der Prozess vollzieht sich so wie in der Theorie skizziert, geht aber gleichzeitig darüber hinaus.

Nichts kündigt uns an: „Dies ist Täuschung. Da sind die absichtlichen geistigen Gestaltungen und das ist Bewusstsein.“ Der Prozess gibt den Gelehrten keine Gelegenheit, die Liste vorzulesen, während er stattfindet. Obwohl der Buddha die Abfolge der Denkmomente minutiös analysierte und erklärte, ist es für mich eher wie das Fallen von einem Baum. Während wir herunterkrachen, können wir nicht abschätzen, wie viele Meter und Zentimeter wir gefallen sind. Aber wir wissen, wir sind mit einem dumpfen Schlag auf dem Boden gelandet und es tut weh!

Mit dem Geist ist es dasselbe. Wenn er auf etwas hereinfällt, ist es der Schmerz, dessen wir uns bewusst werden. Wo kommt all dieses Leiden her, dieser Schmerz und Kummer und diese Verzweiflung? Nicht aus der Theorie eines Buches. Die Einzelheiten unseres Leidens sind nirgendwo

\* *Viññāṇa*: Bewusstsein.

festgehalten. Unser Schmerz stimmt nicht genau mit der Theorie überein, aber die beiden reisen sozusagen auf derselben Straße. Gelehrsamkeit allein kann also nicht mit der Realität Schritt halten. Deshalb hat der Buddha uns gelehrt, eigenes, klares Erkennen zu kultivieren. Was auch immer entsteht, entsteht innerhalb dieses Erkennens. Wenn das, was erkennt, in Übereinstimmung mit der Wahrheit erkennt, dann werden der Geist und seine psychologischen Faktoren nicht als unser Besitz anerkannt. Letztendlich sind all diese Phänomene aufzugeben und zu verwerfen, als wären sie Unsinn. Wir sollten uns nicht daran festklammern oder ihnen irgendeine Bedeutung geben.

## THEORIE UND REALITÄT

Der Buddha lehrte nicht über den Geist und seine psychologischen Faktoren, damit wir an den Konzepten anhaften. Er wollte nur, dass wir diese Faktoren als unbeständig, unzulänglich und als Nicht-Selbst erkennen. Und dann lasst los. Legt sie beiseite. Seid aufmerksam und erkennt sie, wenn sie auftauchen. Euer Geist ist bereits konditioniert. Er wurde trainiert und konditioniert, sich von einem Zustand reinen Gewahrseins abzuwenden und daraus auszubrechen. Wenn er herumwirbelt, erzeugt er konditionierte Phänomene, die den Geist weiter beeinflussen, und diese Ausbreitung geht immer weiter. Dieser Prozess gebiert das Gute, das Böse und alles andere unter der Sonne. Der Erwachte lehrte, all das aufzugeben. Zu Beginn müsst ihr euch jedoch mit der Theorie vertraut machen, damit ihr in einem späteren Stadium fähig seid, all dies loszulassen. Das ist ein natürlicher Prozess. So ist der Geist. So sind die psychologischen Faktoren.

Nehmt zum Beispiel den Edlen Achtfachen Pfad. Wenn Weisheit (*paññā*) die Dinge richtig und mit Einsicht betrachtet, dann führt diese rechte Ansicht zu rechter Absicht, rechter Rede, rechter Handlung und so weiter. Dies alles beinhaltet psychologische Bedingungen, die aus dem reinen, erkennenden Gewahrsein entstanden sind. Dieses Erkennen ist wie eine Laterne, die in einer dunklen Nacht den Weg erhellt. Wenn das Erkennen richtig ist, in Übereinstimmung mit der Wahrheit, durchdringt und erhellt es der Reihe nach jeden Schritt auf dem Weg.

Was auch immer wir erfahren, alles entsteht aus dieser Erkenntnis heraus. Wenn dieser Geist nicht existierte, würde die Erkenntnis auch nicht existieren. All dies sind Phänomene des Geistes. Wie der Buddha sagte, ist der Geist nur der Geist. Er ist kein Wesen, keine Person, kein Selbst, auch nicht ihr selbst. Er ist weder wir noch sie. Der Dhamma ist einfach der Dhamma. Er ist ein natürlicher Prozess ohne ein Selbst. Er gehört uns nicht und auch sonst niemandem. Er ist nicht irgendetwas Bestimmtes. Was immer ein Individuum erlebt, alles fällt in fünf grundlegende Kategorien (*khandha*): Körper, Gefühl, Gedächtnis / Wahrnehmung, Gedanken und Bewusstsein. Der Erwachte empfahl, sie alle loszulassen.

Meditation ist wie ein Stock aus Holz. Einsicht (*vipassanā*) ist das eine Ende des Stockes und Geistesruhe (*samatha*) das andere. Wenn wir ihn aufheben, heben wir dann nur ein Ende auf oder beide? Wenn jemand einen Stock aufhebt, sind immer beide Enden dabei. Welcher Teil ist dann *vipassanā* und welcher ist *samatha*? Wo endet der eine und wo beginnt der andere? Sie sind beide der Geist. Wenn der Geist friedvoll wird, entsteht der Frieden zunächst aus der Ruhe des *samatha*. Wir fokussieren und einen den Geist in den Zuständen des meditativen Friedens (*samādhi*). Wenn jedoch der Frieden und die Stille des *samādhi* vergehen, entsteht an ihrer Stelle Leiden. Warum ist das so? Weil der Frieden, der ausschließlich auf *samatha*-Meditation beruht, noch auf Anhaftung basiert. Diese Anhaftung kann dann eine Ursache für Leiden sein. Geistesruhe ist nicht das Ende des Pfades. Der Buddha sah aus eigener Erfahrung, dass ein solcher Frieden des Herzens nicht das Letztendliche war. Die Ursachen des Existenzprozesses (*bhava*)\* waren noch nicht zum Stillstand gekommen (*nirodha*). Die Bedingungen für Wiedergeburt existierten noch. Seine spirituelle Arbeit war noch nicht vollendet. Warum? Weil es immer noch Leiden gab. Auf der Grundlage dieser Ruhe des *samatha* ging er dann dazu über, die bedingte Natur der Realität zu betrachten. Er untersuchte und analysierte sie, bis er frei von allen Anhaftungen war, sogar frei von der Anhaftung an die Geistesruhe. Eine solche Ruhe ist noch ein Teil der Welt bedingter Existenz und der konventionellen Realität. Anhaften an dieser Art von Frieden bedeutet, an der konventionellen Realität anzuhafte und solange wir

\* *Bhava*: Existenz, Werden, Daseinsprozess.

diese ergreifen, stecken wir in Existenz und Wiedergeburt fest. Das Genießen des Friedens von *samatha* führt immer noch zu weiterer Existenz und Wiedergeburt. Sobald die Rastlosigkeit und Erregung des Geistes sich beruhigt hat, klammert man sich an den daraus resultierenden Frieden.

Der Erwachte untersuchte also die Ursachen und Bedingungen, die Existenz und Wiedergeburt zugrunde liegen. Solange er die Sache noch nicht vollständig durchdrungen hatte, die Wahrheit noch nicht erkannt hatte, forschte er immer weiter und tiefer, mit friedvollem Geist. Er reflektierte darüber, wie alle Dinge entstehen, seien sie friedlich oder nicht. Seine Untersuchung machte Fortschritte, bis ihm klar wurde: Alles, was entsteht, ähnelt einem rot glühenden Eisenstück. Die fünf Kategorien der Erfahrung eines Wesens (*khandha*) sind alle wie ein Stück glühendes Eisen. Wenn ein Stück Eisen rot glühend leuchtet, kann man es dann irgendwo berühren, ohne sich zu verbrennen? Gibt es überhaupt irgendeine kühle Stelle daran? Versucht einmal, es oben, an den Seiten oder unten zu berühren. Findet ihr eine einzige kühle Stelle? Keineswegs. Der glühende Eisenklumpen ist überall heiß. Wir können nicht einmal unbesorgt an Geistesruhe anhaften. Wenn wir uns mit diesem Frieden identifizieren – und davon ausgehen, dass es da wirklich jemanden gibt, der ruhig und gelassen ist – verstärkt das nur das Gefühl, es gäbe ein unabhängiges Selbst oder eine unabhängige Seele. Dieses Gefühl eines Selbst ist Teil der konventionellen Realität. Wir denken: „**Ich** bin friedvoll“, „**Ich** bin aufgeregt“, „**Ich** bin gut“, „**Ich** bin schlecht“, „**Ich** bin glücklich“ oder „**Ich** bin unglücklich“ und sind gefangen in weiterer Geburt und Existenz. Wir leiden mehr. Wenn unsere Fröhlichkeit verschwindet, sind wir unglücklich. Wenn unser Kummer verschwindet, sind wir wieder glücklich. Gefangen in diesem endlosen Zyklus kreisen wir immer wieder durch Himmel und Hölle.

Vor seinem Erwachen erkannte der Buddha dieses Muster in seinem eigenen Herzen. Er wusste, dass die Bedingungen für Existenz und Wiedergeburt noch nicht aufgehört hatten. Seine Arbeit war noch nicht beendet. Er konzentrierte sich auf die Bedingtheit des Lebens und erwog in Übereinstimmung mit der Natur: „Aus diesem Grund gibt es Geburt, aufgrund der Geburt gibt es Tod und all diese Bewegung des Kommens

und Gehens.“ Also kontemplierte der Erwachte diese Themen, um die Wahrheit der fünf *khandha* zu verstehen. Alles Geistige und Physische, alles, was begriffen und gedacht wird, ist ohne Ausnahme bedingt. Sobald er das wusste, lehrte er uns, es abzulegen. Sobald er das wusste, lehrte er, alles aufzugeben. Er ermutigte andere, die Dinge in Übereinstimmung mit dieser Wahrheit zu verstehen. Wenn wir das nicht tun, leiden wir. Wir werden nicht in der Lage sein, diese Dinge loszulassen. Sobald wir jedoch die Wahrheit begreifen, erkennen wir, wie die Dinge uns täuschen. Wie der Buddha lehrte: „Der Geist hat keine Substanz, er ist nicht irgendetwas.“

Wenn der Geist geboren wird, gehört er niemandem. Er stirbt nicht als Besitz von jemandem. Der Geist ist frei, strahlend hell und nicht in Probleme verwickelt. Und warum entstehen Probleme? Weil der Geist von konditionierten Dingen, von der falschen Wahrnehmung eines Selbst getäuscht wird. Also lehrte der Erwachte, diesen Geist zu beobachten. Am Anfang, was ist da? Da ist wirklich nichts. Er entsteht nicht mit konditionierten Dingen und er stirbt nicht mit ihnen. Wenn der Geist auf etwas Gutes trifft, ändert er sich nicht und wird gut. Wenn der Geist auf etwas Schlechtes stößt, wird er auch nicht schlecht. So ist das, wenn klare Einsicht in die eigene Natur besteht. Es gibt Einvernehmen darüber, dass der Geist im Wesentlichen etwas Substanzloses ist.

Die Einsicht des Buddha sah alles als unbeständig, unzulänglich und Nicht-Selbst an. Er wollte, dass wir alle das auf die gleiche Weise umfassend verstehen. Dann erkennt das Erkennen in Übereinstimmung mit der Wahrheit. Wenn es Glück oder Kummer erfährt, bleibt es unbewegt. Glücksgefühl ist eine Form der Geburt. Die Tendenz, traurig zu werden, ist eine Form des Todes. Wenn Tod ist, ist auch Geburt, und was geboren wird, muss sterben. Das, was entsteht und vergeht, ist in diesem unaufhörlichen Zyklus des Werdens gefangen. Sobald der Geist des Meditierenden das versteht, bleibt kein Zweifel mehr, ob es weiteres Werden und Wiedergeburt gibt. Es ist nicht nötig, jemand anderen zu fragen.

Der Buddha hat bedingte Phänomene umfassend untersucht und konnte so alles loslassen. Er ließ die fünf *khandha* los und damit blieb das Erkennen lediglich ein unparteiischer Beobachter des Prozesses. Wenn er etwas Positives erlebte, wurde er damit nicht positiv. Er beobachtete einfach



und blieb sich dessen bewusst. Wenn er etwas Negatives erlebte, wurde er nicht negativ. Und warum? Weil sein Geist von solchen Ursachen und Bedingungen abgeschnitten und befreit worden war. Er war in die Wahrheit eingedrungen. Die Bedingungen, die zur Wiedergeburt führten, existierten nicht mehr. Das ist die Erkenntnis, die sicher und zuverlässig ist. Das ist ein Geist, der wirklich friedvoll ist. Er wird nicht geboren, altert nicht, wird nicht krank und stirbt nicht. Er ist weder Ursache noch Wirkung, noch hängt er von Ursache und Wirkung ab. Er ist unabhängig vom Prozess der kausalen Konditionierung. Die Ursachen hören dann auf, ohne dass noch Konditionierung übrig bleibt. Dieser Geist geht über Geburt und Tod hinaus, über Glück und Leid, über Gut und Böse. Was kann man sagen? Eine Beschreibung geht über die Grenzen der Sprache hinaus. Alle unterstützenden Bedingungen haben aufgehört und jeder Versuch der Beschreibung führt nur zu Anhaftung. Die Wörter werden dann zur Theorie des Geistes.

Theoretische Beschreibungen des Geistes und seiner Funktionsweise können korrekt sein, aber der Erwachte erkannte, dass diese Art von Wissen relativ nutzlos war. Wir verstehen etwas intellektuell und glauben es dann, aber es bringt keinen wirklichen Nutzen. Es führt nicht zum inneren Frieden. Die Erkenntnis des Buddha führt zum Loslassen. Sie führt zur Entsagung und zum Aufgeben, denn gerade dieser Geist führt uns dazu, uns mit beiden zu beschäftigen, mit dem Richtigen sowie dem Falschen. Wenn wir klug sind, beschäftigen wir uns mit den richtigen Dingen; wenn wir dumm sind, mit den falschen. Ein solcher Geist ist die Welt und der Erhabene nahm die Dinge der Welt, um genau diese Welt zu untersuchen. Nachdem er die Welt so kennengelernt hatte, wie sie tatsächlich war, wurde er bekannt als „der, der die Welt klar versteht.“

In Bezug auf *samatha* und *vipassanā* ist es wichtig, diese Zustände in unseren eigenen Herzen zu entwickeln. Nur wenn wir sie wirklich selbst kultivieren, wissen wir, was sie wirklich bedeuten. Wir können studieren, was die Bücher über psychologische Faktoren des Geistes sagen, aber diese Art von intellektuellem Verständnis hilft nicht beim Ablegen von selbstsüchtigem Verlangen, Zorn und Täuschung. Wir studieren nur die Theorie und beschreiben lediglich die verschiedenen Eigenschaften dieser

mentalen Befleckungen: „Selbstsüchtiges Verlangen hat diese Bedeutung; Zorn bedeutet jenes; Täuschung ist wie folgt definiert.“ Wir kennen nur ihre theoretischen Qualitäten und können nur auf dieser Ebene über sie sprechen. Wir wissen Bescheid und wir sind intelligent, aber wenn diese Befleckungen tatsächlich in unserem Geist auftauchen, entsprechen sie dann der Theorie oder nicht? Wenn wir zum Beispiel etwas Unerwünschtes erleben, reagieren wir dann darauf und geraten in schlechte Laune? Haften wir an? Können wir loslassen? Wenn Abneigung auftaucht und wir sie erkennen, klammern wir uns immer noch an ihr fest? Oder lassen wir sie los, sobald wir sie gesehen haben? Wenn wir feststellen, dass wir etwas sehen, was wir nicht mögen und wenn diese Abneigung in unseren Herzen Bestand hat, gehen wir besser zurück und studieren weiter. Es ist immer noch nicht richtig. Die Praxis ist noch nicht perfekt. Wenn sie Vollkommenheit erreicht, geschieht loslassen von selbst. Betrachtet es in diesem Licht.

Wir müssen wirklich tief in unser eigenes Herz schauen, wenn wir die Früchte der Praxis erfahren wollen. Der Versuch, die Psychologie des Geistes mit den zahlreichen einzelnen Momenten des Bewusstseins und deren unterschiedlichen Eigenschaften zu beschreiben, geht meiner Meinung nach nicht weit genug. Es gibt noch viel mehr. Wenn wir diese Dinge studieren wollen, müssen wir sie absolut verstehen, mit Klarheit und durchdringendem Verständnis. Wie sollen wir jemals mit ihnen fertig werden ohne klare Einsicht? Dann gibt es kein Ende. Dann schließen wir unsere Studien nie ab.

Das Praktizieren des Dhamma ist daher extrem wichtig. Mein Praktizieren war mein Studium. Ich wusste nichts über Geistesmomente oder psychologische Faktoren. Ich habe nur die Qualität des Erkennens beobachtet. Wenn ein Gedanke des Hasses aufkam, fragte ich mich, warum. Wenn ein Gedanke der Liebe aufkam, fragte ich mich, warum. Das ist der Weg. Ob es als Gedanke oder als psychologischer Faktor bezeichnet wird, na und? Durchdringt zutiefst diesen einen Punkt, wo ihr in der Lage seid, die Gefühle von Liebe und Hass zu klären, bis sie komplett aus dem Herzen verschwinden. Als ich aufhören konnte zu lieben und zu hassen, in allen Lebenslagen, da war ich in der Lage, Leiden zu überwinden. Dann ist es

egal, was passiert. Das Herz und der Geist sind befreit und ungezwungen. Nichts bleibt. Alles hat aufgehört.

So sollt ihr praktizieren. Wenn die Leute viel über Theorie reden wollen, ist das ihre Sache. Aber egal, wie viel debattiert wird, die Praxis kommt immer auf diesen einen Punkt genau hier zurück. Wenn etwas entsteht, entsteht es genau hier. Ob viel oder wenig, es entsteht genau hier. Wenn es aufhört, ist das Aufhören genau hier. Wo sonst? Der Buddha nannte diesen Punkt das „Erkennen“. Genaues Erkennen, wie die Dinge sind, im Einklang mit der Wahrheit, lässt uns die Bedeutung des Geistes verstehen.

Dinge sind trügerisch ohne Ende. Noch während ihr sie studiert, betrügen sie euch. Wie sonst kann ich es sagen? Auch wenn ihr über sie Bescheid wisst, täuschen sie euch immer noch genau dort, wo ihr sie kennt. Das ist die Situation. Das Problem ist folgendes: Meiner Meinung nach genügte es dem Buddha nicht, dass wir nur wissen, wie die Dinge bezeichnet werden. Es ist das Ziel der Lehre des Buddha, den Weg zu finden, uns von diesen Dingen zu befreien, indem wir nach den zugrunde liegenden Ursachen suchen.

## SĪLA, SAMĀDHI UND PAÑÑĀ

Ich habe Dhamma praktiziert, ohne viel zu wissen. Ich wusste nur, dass der Weg zur Befreiung mit Tugend (*sīla*) beginnt. Tugend ist der schöne Anfang des Pfades. Der tiefe Frieden von *samādhi* ist die schöne Mitte. Weisheit (*paññā*) ist das schöne Ende. Obwohl sie als drei eigenständige Aspekte des Trainings gesehen werden können, fallen diese drei Qualitäten in einer einzigen zusammen, wenn wir sie tiefer betrachten. Um die Tugend aufrechtzuerhalten, müsst ihr weise sein. Normalerweise raten wir den Menschen, zunächst ethische Standards zu entwickeln, und zwar durch das Befolgen der fünf ethischen Grundsätze, die ihre Tugend festigen. Perfekte Tugend erfordert jedoch viel Weisheit. Wir müssen unsere Rede und unser Handeln betrachten und ihre Folgen untersuchen. Das alles ist ein Werk der Weisheit. Wir müssen uns auf unsere Weisheit verlassen, um Tugend zu kultivieren.

Laut der Theorie kommt zuerst die Tugend, dann *samādhi* und dann Weisheit, aber als ich sie untersuchte, fand ich, dass Weisheit der Grundstein für jeden anderen Aspekt der Praxis ist. Um die Konsequenzen dessen, was wir sagen und tun – insbesondere die schädlichen Konsequenzen – vollständig zu verstehen, müssen wir Weisheit einsetzen. Sie leitet uns, überwacht uns und untersucht das Arbeiten von Ursache und Wirkung. So reinigt sie unsere Handlungen und unsere Rede. Sobald wir uns mit ethischem und unethischem Verhalten vertraut gemacht haben, wissen wir, wie wir praktizieren sollen. Dann geben wir auf, was schlecht ist und kultivieren, was gut ist. Wir geben auf, was falsch ist, und kultivieren, was richtig ist. Das ist Tugend. Während wir dies tun, wird das Herz zunehmend fester und standhafter. Ein standhaftes und unbeirrbares Herz ist frei von Sorge, Reue und Verwirrung, was unsere Handlungen und unsere Rede angeht. Das ist *samādhi*.

Diese stabile Einung des Geistes ist die zweite und kraftvollere Energiequelle in unserer Dhamma-Praxis. Sie ermöglicht eine tiefere Betrachtung der von uns wahrgenommenen Formen, Geräusche und so weiter. Sobald der Geist mit fester und unerschütterlicher Achtsamkeit im Frieden etabliert ist, können wir uns nachhaltig mit der Realität des Körpers, des Fühlens, der Wahrnehmung, des Denkens und des Bewusstseins beschäftigen; mit den Formen, Geräuschen, Gerüchen, dem Geschmack, den Körperempfindungen und Geistesobjekten. Da sie ständig auftauchen, untersuchen wir sie fortwährend; fest entschlossen, unsere Achtsamkeit nicht zu verlieren. Dann wissen wir, was diese Dinge eigentlich sind. Sie entstehen gemäß ihrer eigenen natürlichen Wahrheit. Während unser Verständnis stetig wächst, entsteht Weisheit. Sobald wir klar verstehen, wie die Dinge wirklich sind, werden unsere alten Wahrnehmungen entwurzelt und unser konzeptuelles Wissen verwandelt sich in Weisheit. Auf diese Weise verschmelzen und wirken Tugend, *samādhi* und Weisheit als Einheit.

Während die Weisheit an Stärke und Unerschrockenheit zunimmt, entwickelt sich *samādhi*, um immer fester zu werden. Je unerschütterlicher *samādhi* ist, desto unerschütterlicher und allumfassender wird die Tugend. Wenn die Tugend perfektioniert wird, nährt sie *samādhi*, und die

zusätzliche Stärkung von *samādhi* führt zu einer Reifung der Weisheit. Diese drei Aspekte des Trainings vernetzen sich und greifen ineinander. Vereint bilden sie den Edlen Achtfachen Pfad, den Weg des Buddha. Sobald Tugend, *samādhi* und Weisheit ihren Höhepunkt erreicht haben, hat dieser Pfad die Macht, jene Dinge auszurotten, die die Reinheit des Geistes besudeln, die Befleckungen (*kilesā*). Wenn sinnliche Begierde auftaucht, wenn Zorn und Verblendung ihr Gesicht zeigen, ist dieser Weg das einzige Vorgehen, das sie für immer ausrotten kann.

Der Rahmen für die Dhamma-Praxis sind die vier Edlen Wahrheiten: Leiden (*dukkha*), Ursprung des Leidens (*samudaya*), Beenden des Leidens (*nirodha*) und Weg zum Beenden des Leidens (*magga*). Dieser Pfad besteht aus Tugend, *samādhi* und Weisheit, dem Bezugsrahmen für das Training des Herzens. Ihre wahre Bedeutung liegt nicht in diesen Worten, sondern in der Tiefe unserer Herzen. So sind Tugend, *samādhi* und Weisheit. Sie umkreisen sich ständig. Der Edle Achtfache Pfad hüllt sie alle ein: jede Form, jedes Geräusch, jeden Geruch, jeden Geschmack, jedes Körpergefühl oder Geistesobjekt. Wenn jedoch die Faktoren des Achtfachen Pfades schwach und ängstlich sind, besetzen die Befleckungen unseren Geist. Wenn der Edle Pfad stark und mutig ist, besiegt er die Befleckungen und zerstört sie. Wenn die Befleckungen kraftvoll und mutig sind, während der Pfad schwach und zerbrechlich ist, erobern die Befleckungen den Pfad. Sie erobern unsere Herzen. Wenn das Erkennen während des Erfahrens von Formen, Gefühlen, Wahrnehmungen und Gedanken nicht schnell und flink genug ist, dann ergreifen sie von uns Besitz und zerstören uns. Der Pfad und die Befleckungen laufen als Tandem. Während sich die Dhamma-Praxis im Herzen entwickelt, müssen diese beiden Kräfte auf jedem Schritt des Weges miteinander kämpfen. Es ist, als würden zwei Menschen im Geist miteinander streiten, aber es ist nur der Pfad des Dhamma und die Befleckungen, die darum kämpfen, die Herrschaft über das Herz zu gewinnen. Der Pfad lenkt und fördert unsere Fähigkeit, zu kontemplieren. Solange wir genau darüber nachdenken können, verlieren die Befleckungen an Boden. Aber wenn wir zittrig sind, wenn dann die Befleckungen sich neu gruppieren und ihre Stärke wiedererlangen, zerstören sie den Pfad und treten an seine Stelle. Beide Seiten kämpfen immer weiter, bis schließlich ein Sieger feststeht und die ganze Sache erledigt ist.

Wenn wir uns darauf konzentrieren, den Weg des Dhamma zu entwickeln, werden die Befleckungen allmählich und unentwegt ausgerottet. Die vier Edlen Wahrheiten befinden sich in unseren Herzen, sobald sie vollständig kultiviert sind. Welche Form auch immer Leiden haben mag, es existiert immer aufgrund einer Ursache. Das ist die zweite Edle Wahrheit. Und was ist diese Ursache? Schwache Tugend. Schwacher *samādhi*. Schwache Weisheit. Wenn der Pfad nicht dauerhaft ist, dominieren die Befleckungen den Geist. Wenn sie ihn dominieren, kommt die zweite Edle Wahrheit ins Spiel und verursacht alle möglichen Leiden. Sobald wir leiden, verschwinden die Qualitäten, die das Leiden unterdrücken können. Die Bedingungen, die den Pfad ausmachen, sind Tugend, *samādhi* und Weisheit. Wenn sie ihre volle Stärke erreicht haben, ist der Pfad des Dhamma unaufhaltsam und geht unaufhörlich weiter, um die Anhaftung und das Ergreifen zu überwinden, die uns so viel Kummer machen. Leiden kann nicht entstehen, weil der Pfad die Befleckungen zerstört. An diesem Punkt findet das Beenden des Leidens statt. Und warum kann der Pfad das Leiden beenden? Weil Tugend, *samādhi* und Weisheit den höchsten Punkt ihrer Vollkommenheit erreichen und der Pfad eine unaufhaltsame Dynamik angesammelt hat. Hier kommt alles zusammen. Ich denke, für jeden, der so praktiziert, spielen theoretische Gedanken über den Geist keine Rolle. Wenn der Geist frei davon ist, dann ist er absolut zuverlässig und sicher. Wie auch immer es jetzt weitergeht, wir müssen ihn nicht besonders anstacheln, um ihn auf dem Weg zu halten.

Schaut euch die Blätter eines Mangobaums an. Wie sehen sie aus? Indem wir nur ein einziges Blatt untersuchen, wissen wir es. Selbst wenn es zehntausende von ihnen gibt, kennen wir sie alle. Schaut euch nur ein einziges Blatt an. Die anderen sind im Wesentlichen gleich. Ähnlich ist es mit dem Stamm. Wir müssen nur den Stamm eines einzigen Mangobaums sehen, um die Eigenschaften aller Stämme zu kennen. Schaut euch nur einen einzigen Baum an. Alle anderen Mangobäume werden im Wesentlichen nicht anders aussehen. Selbst wenn es hunderttausend von ihnen gibt, wenn ich einen kenne, kenne ich sie alle. Das hat der Buddha gelehrt.

Tugend, *samādhi* und Weisheit bilden den Pfad des Erwachten. Aber der Pfad ist nicht die Essenz des Dhamma. Der Pfad ist kein Selbstzweck, nicht

das letzte Ziel des Erhabenen. Und doch ist er der Weg, der nach innen führt. Es ist vergleichbar mit eurer Reise von Bangkok zu meinem Kloster Wat Nong Pah Pong. Auf die Straße kam es euch nicht an. Ihr wolltet das Kloster erreichen, aber dafür habt ihr die Straße gebraucht. Die Straße, auf der ihr gereist seid, ist nicht das Kloster. Es ist nur der Weg, um hierherzukommen. Aber wenn ihr im Kloster ankommen wollt, müsst ihr der Straße folgen. Mit Tugend, *samādhi* und Weisheit ist es dasselbe. Man könnte sagen, sie sind nicht die Essenz des Dhamma, aber sie sind die Straße, um dorthin zu gelangen. Wenn Tugend, *samādhi* und Weisheit gemeistert wurden, ist das Ergebnis ein tiefer innerer Frieden. Das ist das Ziel. Sobald wir diesen Frieden erreicht haben, bleibt der Geist ruhig, selbst wenn wir zum Beispiel lauten Lärm hören. Es bleibt nichts mehr zu tun. Der Buddha lehrte, alles aufzugeben. Was auch immer passiert, man muss sich über nichts Sorgen machen. Dann erkennen wir wirklich zweifelsohne für uns selbst, worum es geht. Wir glauben nicht mehr einfach das, was andere Leute sagen.

Das wesentliche Prinzip des Buddhismus ist frei von jeglichen Luftschlössern. Es ist nicht abhängig von wundersamen Vorführungen psychischer Kräfte, übernatürlichen Fähigkeiten oder irgendetwas anderem, das mystisch oder bizarr ist. Der Buddha betonte die Wichtigkeit dieser Dinge nicht. Zwar existieren solche Kräfte und können möglicherweise entwickelt werden, aber diese Facette des Dhamma täuscht, also hat der Erwachte sie nicht befürwortet, hat nicht dazu ermutigt. Die einzigen Menschen, die er lobte, waren diejenigen, die sich vom Leiden befreien konnten.

Um dies zu erreichen, bedarf es eines Trainings. Und die Werkzeuge und die Ausrüstung, um die Arbeit zu erledigen, sind Großzügigkeit, Tugend, *samādhi* und Weisheit. Wir müssen sie aufgreifen und mit ihnen üben. Zusammen bilden sie einen nach innen führenden Pfad und Weisheit ist der erste Schritt. Dieser Pfad kann nicht reifen, wenn der Geist mit Befleckungen überkrustet ist, aber wenn wir beherzt und stark sind, werden sie vom Pfad beseitigt. Wenn jedoch die Befleckungen beherzt und stark sind, dann gewinnen sie. Dhamma-Praxis ist einfach der unermüdliche Kampf zwischen diesen beiden Kräften, bis das Ende erreicht ist.

## DIE GEFAHREN DER ANHAFTUNG

Die Werkzeuge der Praxis zu benutzen bringt Härten und schwierige Herausforderungen mit sich. Wir sind auf Geduld, Ausdauer und Verzicht angewiesen. Wir müssen es selbst tun, es für uns selbst erfahren, es selbst erkennen. Gelehrte jedoch neigen vielfach zu Verwirrung. Wenn sie zum Beispiel in der Meditation sitzen und ihr Geist ein bisschen Ruhe erfährt, denken sie sofort: „Hey, das muss das erste *jhāna* sein.“ So arbeitet ihr Geist. Und sobald solche Gedanken auftauchen, ist ihre Ruhe dahin. Bald denken sie, sie hätten sogar das zweite *jhāna* erreicht. Denkt also nicht darüber nach und spekuliert nicht. Es gibt keine Werbetafeln, die ankündigen, welche Stufe von *samādhi* wir gerade erleben. Die Realität ist völlig anders. Es gibt keine Zeichen wie die Hinweisschilder an der Straße, die euch sagen: „Hier lang nach Wat Nong Pah Pong.“ So sehe ich den Geist nicht. Er kündigt nichts an.

Obwohl eine Reihe hochgeschätzter Gelehrter Beschreibungen des ersten, zweiten, dritten und vierten *jhāna* verfasst haben, sind das lediglich externe Informationen. Wenn der Geist tatsächlich in diese Zustände tiefen Friedens eintritt, weiß er nichts von jenen Beschreibungen. Er weiß, aber was er weiß, ist nicht dasselbe wie die Theorie, die wir studieren. Wenn dann die Gelehrten versuchen, sich an ihre Theorie zu klammern und sie in ihre Meditation hineinzuziehen, während sie da sitzen und grübeln: „Hm ... was könnte das sein? Ist das schon das erste *jhāna*?“ Da! Der Frieden ist zerbrochen und sie erfahren nichts von wirklichem Wert. Und warum ist das so? Weil es Verlangen gibt. Und sobald Begierde da ist, was passiert dann? Der Geist zieht sich gleichzeitig aus der Meditation zurück. Wir müssen also alle auf Denken und Spekulieren verzichten. Gebt das komplett auf. Nehmt einfach den Körper, die Sprache und den Geist und taucht ganz in die Praxis ein. Beobachtet die Funktionsweise des Geistes, aber schleppt nicht die Dhamma-Bücher mit hinein. Sonst wird alles zu einem großen Durcheinander, denn nichts in diesen Büchern entspricht genau der Wirklichkeit, so wie sie ist.

Menschen, die viel studieren, die voll von theoretischem Wissen sind, haben normalerweise keinen Erfolg in der Dhamma-Praxis. Sie bleiben auf der Ebene der Informationen stecken. In Wahrheit können Herz und



Geist nicht durch externe Standards gemessen werden. Wenn der Geist friedvoll wird, lasst ihn einfach friedvoll sein. Die tiefgründigsten Ebenen des Friedens existieren tatsächlich. Persönlich wusste ich nicht viel über die Theorie der Praxis. Ich war drei Jahre Mönch und hatte immer noch viele Fragen darüber, was *samādhi* eigentlich wäre. Während ich meditierte, versuchte ich immer wieder, darüber nachzudenken und es herauszufinden, aber mein Geist wurde noch unruhiger und abgelenkter als zuvor. Ich habe tatsächlich immer mehr nachgedacht. Wenn ich nicht meditierte, war es friedlicher. Junge, es war schwierig, zum Verzweifeln! Aber obwohl ich auf so viele Hindernisse gestoßen bin, habe ich nie das Handtuch geworfen. Ich habe einfach weiter gemacht. Wenn ich nicht versuchte, etwas Bestimmtes zu tun, war mein Geist relativ entspannt. Aber immer, wenn ich beschloss, den Geist in *samādhi* zu einen, geriet er außer Kontrolle. „Was ist hier los?“, fragte ich mich. „Warum passiert das?“

Später wurde mir klar, dass Meditation vergleichbar ist mit dem Ablauf des Atmens. Wenn wir gewillt sind, den Atem dazu zu zwingen, flach, tief oder genau richtig zu sein, ist das sehr schwierig. Wenn wir jedoch spazieren gehen und uns nicht bewusst sind, wann wir ein- oder ausatmen, ist das sehr entspannend. Also überlegte ich: „Aha! Vielleicht funktioniert es so.“ Wenn jemand tagsüber ganz normal herumläuft und sich nicht auf seinen Atem konzentriert, leidet er dann unter dem Atem? Nein, er fühlt sich einfach entspannt. Aber wenn ich mich hinsetzte und voller Entschlossenheit schwor, meinen Geist friedvoll zu machen, stellten sich Ergreifen und Anhaftung ein. Wenn ich versuchte, den Atem flach oder tief zu machen, verursachte das zusätzlichen Stress. Warum? Weil meine Willenskraft mit Ergreifen und Anhaftung behaftet war. Ich wusste nicht, was los war. All diese Frustration und Mühsal kam auf, weil ich heftiges Verlangen in die Meditation einbrachte.

## UNERSCHÜTTERLICHER FRIEDEN

Ich war einmal in einem Waldkloster, das eine halbe Meile von einem Dorf entfernt lag. Eines Nachts feierten die Dorfbewohner eine laute Party,

während ich eine Gehmeditation machte. Es muss nach dreiundzwanzig Uhr gewesen sein und ich fühlte mich etwas eigenartig. Schon seit Mittag fühlte ich mich so komisch. Mein Geist war still. Fast ohne Gedanken. Ich fühlte mich sehr entspannt und leicht. Ich machte eine Gehmeditation, bis ich müde war und ging dann in meine Schilfdachhütte. Als ich mich setzte, hatte ich kaum Zeit, meine Beine zu kreuzen, verblüffenderweise wollte mein Geist gleich in einen tiefen Zustand des Friedens eintauchen. Es ist ganz von allein passiert. Sobald ich mich setzte, wurde der Geist wahrhaft friedvoll. Er war felsenfest. Es war nicht so, als könnte ich den Lärm der Dorfbewohner nicht hören, wie sie sangen und tanzten – ich konnte es immer noch – aber ich konnte ihn auch ganz abstellen.

Seltsam. Wenn ich nicht auf das Geräusch achtete, war es vollkommen still – ich hörte nichts. Aber wenn ich hören wollte, konnte ich das, ohne dass es mich störte. Es war, als gäbe es zwei Objekte in meinem Geist, Seite an Seite, die sich aber nicht berührten. Ich konnte sehen, dass der Geist und das Objekt des Gewahrseins unterschiedliche und getrennte Dinge waren, genau wie der Spucknapf und der Wasserkessel hier. Dann habe ich verstanden: Wenn der Geist in *samādhi* geeint ist und wenn ihr dann eure Aufmerksamkeit nach außen lenkt, könnt ihr hören. Aber wenn ihr ihn in seiner Leerheit verweilen lasst, dann ist es vollkommen still. Als ich das Geräusch wahrnahm, sah ich, dass das Erkennen und das Geräusch sich deutlich unterschieden. Ich kontemplierte: „Wenn das nicht stimmt, wie könnte es sonst sein?“ Aber es war richtig. Diese zwei Dinge waren völlig getrennt. Ich fuhr fort, weiterzuforschen, bis sich mein Verständnis noch weiter vertiefte: „Ah, das ist wichtig: Wenn die Folge der Erscheinungen, die wahrgenommen werden, unterbrochen wird, so ist das Ergebnis Frieden.“ Die vorherige Illusion der Kontinuität (*santati*) verwandelte sich in den Frieden des Geistes (*santi*). Also setzte ich mich wieder hin und beschäftigte mich intensiv mit der Meditation. Der Geist war zu dieser Zeit ausschließlich auf die Meditation fokussiert, war gleichgültig gegenüber allem anderen. Wenn ich an diesem Punkt mit der Meditation aufgehört hätte, dann nur deshalb, weil sie vollendet war. Ich hätte es leicht nehmen können, aber nicht aus Faulheit, Müdigkeit oder Ärger. Ganz und gar nicht. All dies war nicht im Herzen vorhanden. Es gab nur perfekte innere Balance und Ausgeglichenheit – genau richtig.

Schließlich machte ich eine Pause, änderte aber nur meine Sitzhaltung. Mein Herz blieb konstant, unerschütterlich und unermüdet. Ich nahm mir ein Kissen und wollte mich ausruhen. Während ich mich zurücklehnte, blieb der Geist genauso friedvoll wie zuvor. Dann, kurz bevor mein Kopf das Kissen berührte, begann das Gewahrsein des Geistes nach innen zu fließen, ich wusste nicht wohin, aber es strömte immer tiefer hinein. Es war wie elektrischer Strom, der über ein Kabel zu einem Schalter fließt. Als er den Schalter erreichte, explodierte mein Körper mit einem ohrenbetäubenden Knall. Währenddessen war die Bewusstheit äußerst klar und subtil. Sobald ich über diesen Punkt hinaus war, wurde der Geist befreit, um tief in das Innere einzudringen. Er bewegte sich hinein bis dorthin, wo überhaupt nichts war. Aus der Außenwelt konnte absolut nichts in diesen Ort hineinkommen. Nichts konnte ihn erreichen. Nach einiger Zeit im Innern zog sich der Geist zurück, um wieder herauszufließen. Wenn ich jedoch sage, dass er sich zurückgezogen hatte, heißt das nicht, dass ich ihn zurückfließen ließ. Ich war einfach ein Beobachter, da war nur Erkennen und Bezeugen. Der Geist kam immer mehr heraus, bis er sich wieder normalisierte.

Als mein normaler Bewusstseinszustand zurückkehrte, fragte ich mich: „Was war das?!“ Die Antwort kam sofort: „Diese Dinge geschehen aus eigenem Antrieb. Du brauchst nicht nach einer Erklärung zu suchen.“ Diese Antwort reichte aus, um meinen Geist zufriedenzustellen.

Nach kurzer Zeit begann mein Geist wieder nach innen zu fließen. Ich habe mich nicht bewusst bemüht, ihn zu lenken. Er hat es von selbst gemacht. Als er sich immer weiter nach innen bewegte, erreichte er wieder denselben Schalter. Diesmal zerbrach mein Körper in kleinste Teilchen und Bruchstücke. Wiederum wurde der Geist freigesetzt, um tief in sich selbst einzudringen. Völlige Stille. Es war sogar noch tief greifender als beim ersten Mal. Absolut nichts Externes konnte ihn erreichen. Der Geist blieb für eine Weile dort, so lange er wollte, und zog sich dann zurück, um nach außen zu fließen. Er folgte seinem eigenen Impuls und alles geschah ganz von selbst. Ich beeinflusste oder lenkte meinen Geist nicht, um ihn nach innen und dann wieder nach außen fließen zu lassen. Ich war nur derjenige, der bewusst war und beobachtete.

Mein Geist kehrte wieder in seinen normalen Bewusstseinszustand zurück und ich machte mir keine Gedanken darüber, was geschehen war. Während ich meditierte, neigte sich der Geist erneut nach innen. Diesmal wurde der ganze Kosmos zerschmettert und zerfiel in winzige Teilchen. Die Erde, Berge, Felder und Wälder – die ganze Welt – zerfielen in das Raumelement. Die Menschen waren verschwunden. Alles war verschwunden. Bei diesem dritten Mal ist absolut nichts übrig geblieben.

Der Geist neigte sich nach innen und blieb dort, solange er es wünschte. Ich kann nicht behaupten, dass ich genau verstehe, wie er dort blieb. Es ist schwer zu beschreiben, was passiert war. Es gibt nichts, womit ich es vergleichen könnte. Kein Vergleich passt. Diesmal blieb der Geist noch länger als vorher im Innern und kam erst nach einiger Zeit wieder aus diesem Zustand heraus. Wenn ich sage, er kam heraus, bedeutet das nicht, dass ich ihn herauskommen ließ oder dass ich kontrollierte, was passierte. Der Geist hat alles allein gemacht. Ich war nur ein Beobachter. Irgendwann war er wieder in seinem normalen Bewusstseinszustand. Wie könnte man das benennen, was hier dreimal passiert ist? Wer weiß das? Welchen Begriff benutzt ihr, um es zu bezeichnen?

## DIE KRAFT VON SAMĀDHI

Ich habe euch den Geist vorgestellt, wie er seinem natürlichen Weg folgte. Es war keine theoretische Beschreibung des Geistes oder psychologischer Zustände. Dafür besteht keine Notwendigkeit. Wenn Vertrauen oder Zuversicht vorhanden ist, fangt ihr nun einfach an und macht es wirklich. Spielt nicht nur herum, setzt euer Leben dafür ein! Und wenn eure Übung das Stadium erreicht hat, das ich beschrieben habe, wird hinterher die ganze Welt auf den Kopf gestellt. Euer Verständnis der Realität wird komplett anders. Eure Sichtweise wird völlig transformiert. Wenn euch jemand in dem Moment sieht, glaubt er vielleicht, ihr seid verrückt geworden. Und wenn jemand diese Erfahrung macht, der sich selbst nicht richtig verstanden hat, könnte er tatsächlich verrückt werden, weil nichts mehr so ist wie vorher. Weltliche Menschen erscheinen anders als gewohnt. Aber ihr seid die einzigen, die das sehen. Absolut alles ändert

sich. Eure Gedanken wandeln sich: Andere denken so und ihr denkt anders. Sie sprechen über Dinge auf die eine Weise, während ihr anders darüber sprecht. Sie gehen auf einem Pfad hinab, während ihr hinaufsteigt. Ihr seid nicht mehr die gleichen wie die anderen menschlichen Wesen. Diese Art des Erfahrens verliert sich nicht. Sie bleibt bestehen und entwickelt sich weiter. Probiert es einfach aus. Wenn es wirklich so ist, wie ich es beschreibe, müsst ihr nicht lange suchen. Schaut einfach in euer eigenes Herz. Dieses Herz ist standhaft, mutig und unerschütterlich kühn. Das ist die Kraft des Herzens, seine Quelle der Stärke und Energie. Das Herz hat diese potenzielle Stärke, die Kraft und die Wirkung von *samādhi*.

Es geht an diesem Punkt noch immer um die Kraft und die Reinheit, die der Geist aus *samādhi* gewinnt. Diese Ebene von *samādhi* ist das Non-plusultra. Der Geist hat den Gipfel erreicht; es handelt sich nicht um bloße momentane Sammlung. Wenn ihr an diesem Punkt zur *vipassanā*-Meditation wechseln würdet, wäre die Kontemplation stetig und voller Einsicht. Oder ihr könntet die fokussierte Energie auf andere Weise nutzen: psychische Kräfte entwickeln, Wunder vollbringen oder damit machen, was auch immer ihr wollt. Asketen und Einsiedler haben *samādhi*-Energie benutzt, um Weihwasser und Talismane herzustellen oder Leute mit einem Zauber zu belegen. Solche Dinge sind in diesem Stadium allesamt möglich und mögen auf ihre eigene Weise nützlich sein; aber es ist wie das Verwenden von Alkohol: Ihr trinkt ihn und dann seid ihr betrunken.

Dieses Niveau von *samādhi* ist ein Platz zum Ausruhen, auch der Buddha blieb hier und ruhte sich aus. Es bildet die Grundlage für Kontemplation und *vipassanā*. Ein so tiefer *samādhi* ist aber nicht nötig, um die Bedingungen um uns herum zu beobachten, also den Prozess von Ursache und Wirkung beständig zu kontemplieren. Um dies zu tun, konzentrieren wir den Frieden und die Klarheit unseres Geistes auf die Analyse der Dinge, die wir erfahren: Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmack, körperliche Empfindungen, Gedanken und Geisteszustände. Untersucht Stimmungen und Emotionen, ob positiv oder negativ, glücklich oder unglücklich. Untersucht alles. Es ist so, als wäre jemand auf einen Mangobaum geklettert und würde die Früchte herunterschütteln, während wir unten warten, um sie

aufzuheben. Die verfaulten heben wir nicht auf. Sammelt einfach nur die guten Mangos ein. Es ist nicht anstrengend, weil wir nicht auf den Baum klettern müssen. Wir warten einfach unten, um die Früchte zu ernten.

Habt ihr die Bedeutung dieses Gleichnisses verstanden? Alles, was mit einem friedvollen Geist erfahren wird, erhöht das Verständnis. Wir erzeugen keine ausufernden Interpretationen mehr um das Erlebte. Reichtum, Ruhm, Schuld, Lob, Glück und Unglück kommen von selbst. Und wir sind im Frieden. Wir sind weise. Es macht tatsächlich Spaß, die Dinge zu prüfen und zu sortieren. Was andere Menschen gut, schlecht, böse, hier, dort, Glück, Unglück oder was auch immer nennen – all das nutzen wir zu unserem eigenen Gewinn. Ein anderer ist auf den Baum geklettert und schüttelt die Äste, damit die Mangos zu uns herunterfallen. Wir genießen es einfach, die Früchte ohne Angst einzusammeln. Wovor soll man eigentlich Angst haben? Denn jemand anderes schüttelt uns die Mangos ab. Reichtum, Ruhm, Lob, Glück und der ganze Rest sind nicht mehr als Mangos, die herunterfallen, und wir untersuchen sie mit einem gelassenen Herzen. Dann wissen wir, welche gut und welche faulig sind.

## ARBEITEN IM EINKLANG MIT DER NATUR

Wenn wir beginnen, den Frieden und die Gelassenheit auszuüben, die wir in der Meditation entwickelt haben, um diese Dinge zu betrachten, dann entsteht das, was ich Weisheit nenne. Das ist *vipassanā*. Es ist nichts Fabriziertes, nichts Konstruiertes. Wenn wir weise sind, entwickelt sich *vipassanā* ganz natürlich. Wir müssen nicht benennen, was passiert. Nur ein wenig klare Einsicht nennen wir das „kleine *vipassanā*“. Wenn die klare Einsicht gewachsen ist, dann ist das „moderate *vipassanā*“. Wenn die Erkenntnis vollständig übereinstimmt mit der Wahrheit, nennen wir es „letztendliches *vipassanā*“. Persönlich ziehe ich das Wort *paññā* (Weisheit) dem Wort *vipassanā* vor. Wenn wir uns aber von Zeit zu Zeit lediglich eine *vipassanā*-Meditation vornehmen, könnte es sehr schwierig werden. Einsicht muss von Frieden und Ruhe ausgehen. Der ganze Prozess läuft natürlich aus sich selbst heraus ab. Wir können nichts erzwingen.

Der Buddha lehrte, dass dieser Prozess mit einer ihm eigenen Geschwindigkeit reift. Wenn wir diese Stufe der Übung erreicht haben, öffnen wir uns für ihre Entwicklung entsprechend unseren angeborenen Fähigkeiten, unserer spirituellen Begabung und dem Verdienst, den wir in der Vergangenheit angesammelt haben. Aber wir sollten nie aufhören, Energie in die Praxis zu stecken. Ob der Fortschritt dann schnell oder langsam ist, liegt außerhalb unserer Kontrolle. Es ist, als würde man einen Baum pflanzen. Der Baum weiß, wie schnell er wachsen soll. Wenn wir wollen, dass er schneller wächst, dann ist das eine reine Wunschvorstellung, eine Täuschung. Wenn wir wollen, dass er langsamer wächst, erkennt das ebenfalls als eine Täuschung. Wenn wir die Arbeit machen, werden die Ergebnisse kommen. Nehmen wir zum Beispiel das Pflanzen eines Chilibusches. Unsere Aufgabe ist es, ein Loch zu graben, den Keimling zu pflanzen, zu bewässern, zu düngen und vor Insekten zu schützen. Das ist unser Job, unser Teil des Geschäfts. Hier kommt Vertrauen ins Spiel. Ob die Chilipflanze wächst oder nicht, dafür ist sie verantwortlich. Es ist nicht unsere Sache. Wir können nicht an der Pflanze ziehen, versuchen, sie zu dehnen und sie schneller wachsen lassen. So funktioniert die Natur nicht. Unsere Verantwortung ist es, sie zu bewässern und zu düngen. So den Dhamma zu praktizieren, macht unsere Herzen leicht.

Wenn wir das Erwachen in diesem Leben erreichen, ist es in Ordnung. Wenn wir bis zu unserem nächsten Leben warten müssen, ist es auch egal. Wir haben Vertrauen und unerschütterliche Zuversicht in den Dhamma. Ob wir schnell oder langsam vorankommen, hängt von den eben genannten Dingen ab. Eine solche Praxis erleichtert das Herz. Es ist, als ob wir in einem Pferdewagen fahren würden. Wir stellen den Wagen nicht vor das Pferd. Oder es ist vergleichbar mit dem Pflügen eines Reisfeldes, wenn wir vor dem Wasserbüffel gehen statt dahinter. Ich meine damit, dass der Geist sich selbst vorausseilt. Er ist ungeduldig, will schnelle Ergebnisse erzielen. Das ist nicht der richtige Weg. Lauft also nicht vor eurem Wasserbüffel, sondern lauft dahinter.

Es ist genau wie mit unserer Chilipflanze. Wir wässern und düngen sie und sie wird die Nährstoffe aufnehmen. Wenn Ameisen oder Termiten sie befallen, jagen wir sie weg. Das ist genau für die Chilipflanze, um von

allein zu wachsen, und sie wächst wunderschön. Wir versuchen nicht, sie genau dann zum Blühen zu zwingen, wenn wir denken, sie sollte blühen. Das ist nicht unsere Sache. Es schafft nur nutzloses Leiden. Erlaubt ihr, selbstständig zu blühen. Und wenn die Blumen blühen, verlangt bitte nicht, dass sie sofort Chilischoten produziert. Verlasst euch nicht auf Zwang. Das verursacht wirklich Leiden! Sobald wir das herausgefunden haben, verstehen wir, was unsere Verantwortlichkeiten sind und was nicht. Jeder hat seine spezifische Pflicht zu erfüllen. Der Geist kennt seine Rolle, was die Arbeit angeht, die zu tun ist. Wenn der Geist seine Rolle nicht versteht, versucht er, die Chilipflanze zu zwingen, ab demselben Tag Schoten zu produzieren, an dem sie gepflanzt wurde. Dann besteht der Geist darauf, dass sie wächst, blüht und Chilischoten produziert, und das alles an einem Tag.

Und das ist nichts anderes als die zweite Edle Wahrheit: Verlangen ruft Leiden hervor. Wir sind uns dieser Wahrheit bewusst und erwägen sie. Und dann verstehen wir, dass das Erzwingen von Ergebnissen in unserer Dhamma-Praxis reine Illusion ist. Es ist falsch. Wenn wir verstehen, wie es funktioniert, lassen wir los und erlauben den Dingen gemäß unseren angeborenen Fähigkeiten, unserer spirituellen Begabung und unseres angesammelten Verdienstes zu reifen. Wir machen weiterhin unseren Teil. Macht euch keine Sorgen, dass es lange dauern könnte. Selbst wenn es hundert oder tausend Leben braucht, um zu erwachen, na und? Wie viele Leben auch immer wir brauchen, wir machen leichten Herzens weiter mit unserer Praxis, komfortabel in unserem Tempo. Unser Geist ist in den Strom eingetreten, es gibt nichts zu fürchten. Er ist selbst über die kleinste böse Handlung hinausgegangen. Wie der Buddha sagte: Der Geist eines *sotāpanna*<sup>\*</sup>, jemand der die erste Stufe des Erwachens erreicht hat, ist in den Strom des Dhamma eingetreten, den Strom, der zum Erwachen fließt. Solche Menschen müssen niemals wieder die Trostlosigkeit niederer Existenzbereiche erfahren, müssen niemals wieder in die Hölle fallen. Wie könnten sie auch, wenn ihr Geist sich vom Bösen abgewendet hat? Sie haben die Gefahr von schlechtem *kamma* erkannt. Selbst unter Zwang wären sie nicht in der Lage, etwas Böses zu tun oder zu sagen. Also

<sup>\*</sup>*Sotāpanna*: Stromeingetretener. Eine Person, die das erste Stadium des Erwachens erreicht hat.



besteht kein Risiko für sie, jemals wieder in die niederen Existenzbereiche hinabzusteigen. Ihr Geist fließt mit dem Strom des Dhamma.

Sobald ihr im Strom seid, wisst ihr, was in eurer Verantwortung liegt. Ihr versteht die vor euch liegende Arbeit. Ihr versteht, wie man den Dhamma praktiziert. Ihr wisst, wann man sich mühen muss und wann man sich entspannen kann. Ihr versteht euren Körper und euren Geist, diesen physischen und mentalen Prozess. Ihr verzichtet auf die Dinge, auf die verzichtet werden sollte und ihr lasst ohne den geringsten Zweifel fortwährend los.

## DAS VERÄNDERN UNSERER SICHT

Während meiner Dhamma-Praxis habe ich nicht versucht, eine breite Palette von Themen zu meistern. Ich habe mich auf eins konzentriert. Ich habe das Herz verfeinert. Nehmen wir an, wir schauen auf den Körper. Wenn wir feststellen, dass wir uns zu einem Körper hingezogen fühlen, dann analysieren wir ihn. Schaut gut hin: Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne und Haut.\* Der Buddha lehrte uns, diese Teile des Körpers gründlich und wiederholt zu betrachten. Visualisiert sie separat, zieht sie auseinander, zieht die Haut ab und verbrennt sie. So wird es gemacht. Bleibt bei dieser Meditation, bis sie fest etabliert und unerschütterlich ist. Seht alle mit gleichen Augen an. Die Mönche und Novizen gehen zum Beispiel am Morgen ins Dorf, um Almosen zu sammeln. Sie sehen irgendjemanden – sei es einen anderen Mönch oder einen Dorfbewohner. Und sie stellen sich ihn vor als einen toten Körper, als gehende Leiche, die die Straße vor ihnen entlang torkelt. Behaltet euren Fokus auf dieser Wahrnehmung. Hier muss man sich bemühen. Das führt zu Reife und Entwicklung. Wenn ihr eine junge Frau seht, die ihr attraktiv findet, stellt sie euch als eine gehende Leiche vor, ihr Körper verfault und stinkend vom Zerfall. Schaut alle so an. Und lasst sie nicht zu nahe kommen! Lasst die Verliebtheit nicht in euren Herzen fortbestehen. Ich kann euch eins versichern: Wenn ihr andere als verfault und stinkend wahrnehmt, bleibt die Verliebtheit nicht

\* *Kesā, lomā, nakhā, dantā, taco*: Die Kontemplation dieser fünf Körperteile ist die erste Meditationstechnik, die der Mentor einem neuen Mönch beibringt.

bestehen. Kontempliert dies, bis ihr euch sicher seid, was ihr seht, bis es endgültig ist, bis ihr kompetent seid. Welchen Weg auch immer ihr dann nehmt, ihr geht nicht in die Irre. Setzt euer ganzes Herz ein. Wann immer ihr jemanden seht, ist es so, als würdet ihr eine Leiche betrachten. Ob männlich oder weiblich, schaut diese Person an, als sei sie ein toter Körper. Und vergesst nicht, euch selbst als toten Körper zu sehen. Schließlich ist das alles, was übrig bleibt. Versucht, diese Art des Sehens so gründlich wie möglich zu entwickeln. Trainiert sie, bis sie mehr und mehr Teil eures Geistes wird. Ich verspreche, es macht großen Spaß – wenn ihr es tatsächlich macht. Aber wenn ihr gedankenverloren in Büchern darüber nachlest, habt ihr eine schwierige Zeit. Ihr müsst es tun. Und zwar mit äußerster Ernsthaftigkeit. Macht es, bis diese Meditation Teil von euch wird. Macht die Verwirklichung der Wahrheit zu eurem Ziel. Wenn ihr motiviert seid durch den Wunsch, Leiden zu überwinden, dann seid ihr damit auf dem richtigen Weg.

Heutzutage unterrichten viele Menschen *vipassanā* und eine breite Palette von Meditationstechniken. Dazu sage ich: *Vipassanā* ist nicht einfach. Wir können nicht einfach direkt hineinspringen. Es wird nicht funktionieren, wenn es nicht von einem hohen Standard der Ethik ausgeht. Überzeugt euch selbst. Ethische Disziplin und ethische Grundsätze sind notwendig, weil unser Verhalten, unsere Handlungen und unsere Rede nicht einwandfrei sind; ohne Regeln werden wir niemals in der Lage sein, auf eigenen Füßen zu stehen. Meditation ohne Tugend ist der Versuch, einen wesentlichen Abschnitt des Pfades zu überspringen. In ähnlicher Weise hört ihr manchmal Leute sagen: „Ihr braucht keine Geistesruhe zu entwickeln. Überspringt sie einfach und geht direkt zur Einsichtsmeditation von *vipassanā*.“ Schludrige Menschen, die gerne Abkürzungen nehmen, sagen solche Dinge. Sie sagen, ihr müsst euch nicht mit ethischer Disziplin herumärgern. Aber es ist eine Herausforderung, eure Tugend zu bewahren und zu verfeinern, und nicht nur damit herumzuspielen. Wenn wir die Lehren über ethisches Verhalten überspringen könnten, hätten wir es ziemlich leicht, oder? Wann immer wir auf Schwierigkeiten stoßen, vermeiden wir sie einfach, indem wir sie überspringen. Gewiss würden wir alle gerne die schwierigen Teile überspringen.

Ich traf einmal einen Mönch, der mir sagte, er sei ein echter Meditierender. Er bat um Erlaubnis, bei mir zu bleiben, und erkundigte sich nach dem Tagesplan und der Klosterdisziplin. Ich erklärte ihm, dass wir in diesem Kloster nach dem Vinaya lebten, dem Kodex der klösterlichen Disziplin des Buddha. Wenn er mit mir praktizieren wolle, müsse er sich von seinem Geld und seinem privaten Besitz trennen. Er hat mir gesagt, seine Übung sei das „Nicht-Anhaften an allen Konventionen“. Ich sagte ihm, ich wüsste nicht, wovon er rede. „Wie wäre es, wenn ich hier bleibe?“, fragte er, „und mein ganzes Geld behalte, aber nicht daran anhafte. Geld ist nur eine Konvention.“ Ich sagte sicher, kein Problem. „Wenn du Salz essen kannst, ohne es salzig zu finden, dann kannst du Geld verwenden, ohne daran anzuhafte.“ Er redete nur dummes Zeug. Eigentlich war er einfach zu faul, um den Details des Vinaya zu folgen. Ich sage euch, es ist schwierig. „Wenn du Salz essen kannst und mir ehrlich versicherst, es sei nicht salzig, dann werde ich dich ernst nehmen. Und ich werde dir einen ganzen Sack voll zu essen geben. Probiere es einfach aus. Wird es wirklich nicht salzig schmecken? Nicht-Anhaften an Konventionen ist nicht nur eine Frage von klugem Reden. Wenn du weiter so reden willst, kannst du nicht bei mir bleiben.“ Also ist er gegangen.

Wir müssen versuchen, die Praxis der Tugend aufrechtzuerhalten. Mönche sollten sich darin üben, mit den asketischen Praktiken (*dhutaṅga*) zu experimentieren, während Laien, die zu Hause praktizieren, die fünf ethischen Grundsätze einhalten sollten. Versucht wirklich, in allem, was ihr sagt und tut, Makellosigkeit zu erreichen. Wir sollten das Gute nach besten Kräften kultivieren und es nach und nach auch wirklich tun.

Wenn ihr anfangt, die Gelassenheit der *samatha*-Meditation zu kultivieren, macht nicht den Fehler, nach ein- oder zweimal aufzugeben, weil der Geist nicht friedvoll ist. Das ist nicht der richtige Weg. Ihr müsst die Meditation über einen langen Zeitraum kultivieren. Warum dauert es so lange? Denkt darüber nach. Wie viele Jahre haben wir unseren Geist gestattet, auf Abwegen umherzuirren? Wie viele Jahre haben wir keine *samatha*-Meditation gemacht? Immer wenn der Geist uns befohlen hat, ihm auf einem bestimmten Weg zu folgen, sind wir ihm nachgelaufen. Um diesen wandernden Geist zu beruhigen, zu stoppen, ihn still zu machen,

reichen ein paar Monate Meditation nicht aus. Denkt wirklich darüber nach.

Bitte macht euch klar: Wenn wir den Geist darin trainieren wollen, in jeder Situation im Frieden zu sein, und dann eine befleckte Emotion aufkommt, wird der Geist zu Beginn nicht friedvoll sein. Er wird abgelenkt und gerät außer Kontrolle. Warum? Weil Verlangen vorhanden ist. Wir wollen nicht, dass unser Geist denkt. Wir wollen keine störenden Stimmungen oder Emotionen erleben. Nicht zu wollen ist Verlangen, das Verlangen nach Nichtexistenz. Je mehr wir uns danach sehnen, bestimmte Dinge nicht zu erleben, desto mehr laden wir diese ein und bringen sie in Gang. „Ich will diese Dinge nicht, warum kommen sie immer wieder zu mir? Ich wünschte, es wäre nicht so, warum ist es so?“ So sind wir! Wir sehnen uns danach, dass die Dinge auf eine bestimmte Weise existieren, weil wir unseren eigenen Geist nicht verstehen. Es kann unglaublich lange dauern, bis wir erkennen, dass es ein Fehler ist, so herumzuspielen. Bei klarer Betrachtung sehen wir schließlich: „Oh, diese Dinge kommen, weil ich sie rufe.“

Verlangen, etwas nicht zu erleben, Verlangen nach Frieden, das Verlangen, nicht abgelenkt und aufgeregt zu sein – es ist alles Verlangen. Es ist alles wie ein glühend heißes Stück Eisen. Aber das macht nichts. Macht einfach weiter mit der Übung. Wann immer ihr eine Stimmung oder Emotion erfahrt, untersucht sie in Bezug auf ihre Wandelbarkeit, Unzulänglichkeit und ihre Eigenschaft als Nicht-Selbst und ordnet sie ein in eine dieser drei Kategorien. Dann reflektiert und untersucht: Diese befleckten Emotionen werden fast immer von übermäßigem Denken begleitet. Wohin auch immer eine Stimmung führt, das Denken läuft hinterher. Denken und Weisheit sind zwei sehr unterschiedliche Dinge. Das Denken reagiert nur auf unsere Stimmungen und Gedanken und macht ohne Ende damit weiter. Aber aktive Weisheit bringt den Geist zur Stille. Der Geist stoppt und geht nirgendwo hin. Da ist einfach ein bewusstes Anerkennen von dem, was erlebt wird: Wenn diese Emotion kommt, ist der Geist so; wenn jene Stimmung kommt, ist er anders. Wir halten die „Bewusstheit“ aufrecht und irgendwann verstehen wir: „Hey, all dieses Denken, dieses ziellose, mentale Geplapper, dieses Ärgern und Beurteilen – es ist alles

unwirklicher Unsinn. Es ist alles vergänglich, unbefriedigend und nicht ich oder meins.“ Ordnet es in eine dieser drei allumfassenden Kategorien ein und unterdrückt den ganzen Aufstand. Schneidet es ab an seinem Ursprung. Später, in der Meditation, wird es erneut auftauchen. Achtet genau darauf. Spioniert es aus.

Es ist wie das Aufziehen von Wasserbüffeln. Da sind der Bauer, Reispflanzen und der Wasserbüffel. Jetzt möchte der Wasserbüffel die Reispflanzen fressen. Wasserbüffel fressen Reispflanzen gerne, oder? Euer Geist ist der Wasserbüffel. Befleckte Emotionen sind wie die Reispflanzen. Der Bauer ist die Bewusstheit. Dhamma-Praxis ist genauso. Da ist kein Unterschied. Vergleicht es selbst. Wie hütet ihr einen Wasserbüffel? Ihr bindet ihn los und lasst ihn frei herumlaufen, aber ihr behaltet ihn genau im Auge. Wenn er zu nahe an den Reispflanzen vorbeizieht, schreit ihr laut. Wenn der Büffel das hört, weicht er zurück. Seid nicht unaufmerksam, sondern passt auf, schaut, was der Büffel macht. Wenn der Wasserbüffel störrisch ist und eure Warnung nicht beachtet, nehmt einen Stock und gebt ihm einen kräftigen Schlag auf den Rücken. Dann wagt er sich nicht in die Nähe der Reispflanzen. Lasst euch nicht bei einer Siesta erwischen. Wenn ihr euch hinlegt und döst, sind diese Reispflanzen Geschichte. Mit der Dhamma-Praxis ist es das Gleiche: Ihr passt auf euren Geist auf; die Bewusstheit behütet den Geist.

„Die, die ihren Geist im Auge behalten, entkommen Māras Falle.“ Und doch ist dieser bewusste Geist ebenfalls Geist. Wer ist also derjenige, der den Geist beobachtet? Solche Ideen können euch extrem verwirren. Der Geist ist die eine Sache, die „Bewusstheit“ eine andere; und doch stammt die „Bewusstheit“ aus genau diesem Geist. Was bedeutet es, den Geist zu kennen? Wie ist es, Stimmungen und Emotionen zu begegnen? Wie ist es, ohne irgendwelche befleckten Emotionen zu sein? „Das, was weiß“, wie diese Dinge sind, ist mit „Bewusstheit“ gemeint. Die „Bewusstheit“ folgt dem Geist aufmerksam und daraus entsteht Weisheit. Der Geist ist derjenige, der denkt und sich in Emotionen verfängt – genau wie unser Wasserbüffel. In welche Richtung er sich auch immer bewegt, seid wachsam. Wie konnte er entkommen? Pfeift ihn an, wenn er sich den

Reispflanzen nähert. Wenn er nicht reagiert, nimmt einen Stock und geht zu ihm. „Zack!“ So entmutigt ihr das Verlangen.

Das Training des Geistes ist nicht anders. Wenn der Geist eine Emotion erfährt und sie sofort ergreift, ist es die Aufgabe der Bewusstheit, ihn zu belehren. Untersucht die Stimmung, um zu sehen, ob sie gut oder schlecht ist. Erklärt dem Geist, wie Ursache und Wirkung funktionieren. Und wenn er sich wieder an etwas festmacht, das er für entzückend hält, muss die Bewusstheit den Geist erneut belehren, nochmals Ursache und Wirkung erklären, bis der Geist schließlich in der Lage ist, die Sache zur Seite zu legen. Dies führt zum Frieden des Geistes. Wenn er herausgefunden hat, dass alles, was er ergreift und wonach er fasst, von Natur aus unerwünscht ist, hört der Geist einfach damit auf. Er will nicht mehr von diesen Dingen belästigt werden, weil er ständigen Zurechtweisungen und Rügen ausgesetzt war. Vereitelt das Verlangen des Geistes mit Entschlossenheit. Fordert es immer mehr heraus, bis die Lehren ins Herz dringen. So trainiert ihr den Geist.

Seit ich mich in den Wald zurückzog, um Meditation zu praktizieren, habe ich auf diese Art und Weise geübt. Wenn ich meine Schüler ausbilde, trainiere ich sie genauso, weil ich möchte, dass sie die Wahrheit erkennen, anstatt nur zu lesen, was in den Schriften steht. Sie sollen sehen, ob ihre Herzen vom konzeptionellen Denken befreit wurden. Wenn Befreiung eintritt, wisst ihr es; und wenn die Befreiung noch nicht geschehen ist, dann kontempliert den Prozess, wie eine Sache als Ursache zu etwas anderem führt. Denkt darüber nach, bis ihr das durch und durch versteht. Sobald ihr von Einsicht durchdrungen seid, verschwindet es von selbst. Wenn etwas auf euch zukommt und sich festsetzt, untersucht es. Gebt nicht auf, bis es seinen Griff losgelassen hat. Untersucht es genau hier immer wieder. So bin ich persönlich an das Training herangegangen, weil der Buddha lehrte, dass man es selbst erkennen muss. Alle Weisen erkennen die Wahrheit für sich selbst. Ihr müsst sie in den Tiefen eures eigenen Herzens entdecken. Erkennt euch selbst.

Wenn ihr bezüglich dessen, was ihr wisst, zuversichtlich seid und euch selbst vertraut, fühlt ihr euch locker, egal ob andere euch kritisieren oder loben. Was auch immer andere Leute sagen, ihr seid entspannt. Warum?

Weil ihr euch selbst kennt. Wenn euch jemand mit Lob aufpolstert, ihr aber wisst, ihr seid es nicht wirklich wert, glaubt ihr ihm wirklich? Natürlich nicht. Ihr macht einfach weiter mit eurer Dhamma-Praxis. Manche Menschen haben kein Vertrauen in ihr Wissen. Wenn andere sie loben, verleitet sie das dazu, dieses Lob zu glauben, und das verfälscht ihre Wahrnehmung. Ebenso, wenn Leute euch kritisieren, schaut euch an und untersucht euch selbst: „Nein, was sie sagen, ist nicht wahr. Sie beschuldigen mich, falsch zu liegen, aber eigentlich stimmt das nicht. Ihre Anklage ist unberechtigt.“ Wenn das der Fall ist, warum solltet ihr wütend auf sie sein? Ihre Worte sind nicht wahr. Wenn ihr euch aber tatsächlich falsch verhalten habt, dann ist ihre Kritik richtig. Was wäre jetzt der Grund, um wütend auf sie zu sein? Wenn ihr so denken könnt, ist das Leben wirklich unbeschwert und angenehm. Nichts, was dann passiert, ist falsch. Dann ist alles Dhamma. So habe ich geübt.

## DEM MITTLEREN WEG FOLGEN

Das ist der kürzeste und direkte Weg. Ihr könnt mit mir über Punkte des Dhamma streiten, aber ich mache da nicht mit. Anstatt zu argumentieren, biete ich euch nur einige Reflexionen an, die ihr berücksichtigen solltet. Bitte versteht, was der Buddha gelehrt hat: Lasst alles los. Lasst los mit Bewusstheit und mit Gewahrsein. Ohne Bewusstheit und Gewahrsein ist das Loslassen nicht anders als das von Kühen und Wasserbüffeln. Ohne es aus ganzem Herzen zu machen, ist das Loslassen nicht korrekt. Ihr lasst los, weil ihr die konventionelle Realität versteht. Dies ist Nicht-Anhaftung. Der Buddha lehrte, in den Anfängen der Dhamma-Praxis sehr hart zu arbeiten, Dinge gründlich zu entwickeln und fleißig anzuhaften. Haftet an am Buddha, am Dhamma, am Sangha. Haftet fest und zutiefst an. Das hat der Erwachte gelehrt. Haftet an mit Aufrichtigkeit und Ausdauer und haltet daran fest.

Auf meiner eigenen Suche habe ich alle möglichen Arten der Kontemplation ausprobiert. Ich opferte mein Leben für den Dhamma, weil ich der Realität des Erwachens und des Weges dorthin vertraute. Diese Dinge existieren tatsächlich, genau wie der Buddha es gesagt hat. Aber um sie

zu verwirklichen, braucht es Übung, richtige Übung. Ihr müsst euch selbst bis ans Limit bringen. Es braucht den Mut, zu trainieren, zu reflektieren und sich grundlegend zu verändern. Es braucht den Mut, wirklich das zu tun, was nötig ist. Und wie macht ihr das? Trainiert das Herz. Die Gedanken in unserem Geist wollen die eine Richtung einschlagen, aber der Erwachte empfiehlt uns die andere. Warum ist es notwendig, zu trainieren? Weil das Herz völlig mit Befleckungen überkrustet und gepflastert ist. So sieht ein Herz aus, das noch nicht durch das Training transformiert worden ist. Es ist unzuverlässig, also glaubt ihm nicht. Es ist noch nicht tugendhaft. Wie können wir einem Herzen vertrauen, dem es an Reinheit und Klarheit mangelt? Deshalb hat der Buddha uns davor gewarnt, auf ein beflecktes Herz zu vertrauen. Anfangs ist das Herz nur der gemietete Handlanger der Befleckungen, aber wenn diese sich über einen längeren Zeitraum zusammenschließen, wird das Herz verzerrt und wird selbst zur Befleckung. Deshalb hat der Erwachte uns gelehrt, unseren Herzen nicht zu vertrauen.

Beim genauen Prüfen der klösterlichen Trainingsdisziplin sehen wir, dass sich alles um das Training des Herzens dreht. Und immer, wenn wir das Herz trainieren, fühlen wir uns heiß und geplagt. Sobald uns heiß ist und wir uns geplagt fühlen, fangen wir an, uns zu beklagen: „Junge, diese Übung ist unglaublich schwierig! Es ist unmöglich.“ Aber so hat der Buddha nicht gedacht. Er sah Hitze und Reibung während des Trainings als Zeichen an, dass man auf dem richtigen Weg ist. Wir denken nicht so. Wir denken, es sind Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Dieses Missverständnis macht die Praxis so mühsam: Am Anfang ist uns heiß und wir fühlen uns geplagt, also glauben wir, wir seien nicht auf Kurs. Alle möchten sich gut fühlen, aber es geht ihnen weniger darum, ob etwas richtig ist oder nicht. Wenn wir gegen den Kern der Befleckungen gehen und unser Verlangen herausfordern, leiden wir natürlich. Uns ist heiß, wir sind verärgert, fühlen uns geplagt ... und hören auf. Wir denken, wir seien auf dem falschen Weg. Der Erwachte würde jedoch sagen, dass wir es richtig machen. Wir konfrontieren unsere Befleckungen und sie sind es, die heiß und geplagt werden. Aber wir denken, uns sei heiß, wir fühlen uns geplagt. Der Erwachte lehrte, dass es die Befleckungen sind, die aufgestört und aufgebracht werden. Und so geht es jedem.



Deshalb ist das Dhamma-Training so anspruchsvoll. Die Leute untersuchen die Dinge nicht klar genug. Allgemein verlassen sie den Pfad entweder in die Genusssucht oder in die Selbstquälerei. Sie bleiben in diesen beiden Extremen stecken. Auf der einen Seite geben sie gerne ihren Herzenswünschen nach. Was auch immer sie tun wollen, sie tun es einfach. Sie sitzen gerne komfortabel. Sie lieben es, sich hinzulegen und sich bequem auszustrecken. Was auch immer sie tun, sie versuchen, es sich bequem zu machen. Das ist es, was ich darunter verstehe, sich gehen zu lassen: Festhalten am Wohlfühlen. Wie könnte die Dhamma-Praxis mit solchem Schwelgen wohl Fortschritte machen?

Wenn wir uns nicht mehr dem Komfort, der Sinnlichkeit und dem Wohlfühlen hingeben können, sind wir irritiert. Wir sind sauer und wütend und leiden deswegen. Wir verlassen den Pfad in Richtung Selbstquälerei. Dies ist nicht der Weg eines friedlichen, weisen Menschen, nicht der Weg eines Menschen, der still ist. Der Buddha warnte davor, sich in diesen Ablenkungen der Zügellosigkeit oder Selbstquälerei zu verirren. Wenn ihr Freude erfahrt, seid euch dessen nur bewusst. Wenn ihr Ärger, Böswilligkeit und Irritation erfahrt, macht euch klar, dass ihr nicht den Fußstapfen des Erwachten folgt. Das sind nicht die Wege von Menschen, die Frieden suchen, sondern die Straßen normaler Dorfbewohner. Ein Mönch in Frieden geht nicht über jene Straßen. Er geht geradewegs in der Mitte mit Sinnengenuss auf der linken und Selbstquälerei auf der rechten Seite. Das ist korrekte Dhamma-Praxis.

Wenn ihr das monastische Training aufnehmen wollt, müsst ihr diesen Mittleren Weg gehen und euch nicht über Glück oder Unglück aufregen. Lasst sie beiseite. Aber es fühlt sich an, als würden sie uns herumstoßen. Zuerst treten sie uns von der einen Seite, „Au!“ Dann treten sie uns von der anderen, „Au!“ Wir fühlen uns wie der Klöppel unserer hölzernen Glocke, der von einer Seite zur anderen geschleudert wird. Auf dem Mittleren Weg geht es darum, Glück und Unglück loszulassen, und die richtige Praxis ist die Übung in der Mitte. Wenn das Verlangen nach Glück entsteht und wir es nicht befriedigen, spüren wir den Schmerz.

Den Mittleren Weg des Buddha zu gehen, ist anstrengend und herausfordernd. Es gibt nur diese zwei Extreme von Gut und Böse. Wenn wir

ihnen glauben, müssen wir ihren Anweisungen folgen. Wenn wir uns über jemanden aufregen, suchen wir sofort nach einem Stock, um ihn anzugreifen. Wir haben keine geduldige Ausdauer. Wenn wir jemanden lieben, wollen wir ihn von Kopf bis Fuß streicheln. Habe ich recht? Diese beiden Abweichungen verfehlen die Mitte komplett. Der Erwachte hat sie nicht empfohlen. Seine Lehre besteht daraus, diese Dinge nach und nach abzulegen. Seine Praxis ist ein Weg, der aus der Existenz herausführt, weg von der Wiedergeburt – ein Weg, frei von Werden, Geburt, Glück, Unglück, Gut und Böse.

Jene, die sich nach Existenz sehnen, sind blind für die Mitte. Sie verlassen den Pfad auf der Seite des Glücks und übergehen dann völlig die Mitte auf ihrem Weg zur anderen Seite der Unzufriedenheit und Irritation. Sie überspringen ständig das Zentrum. Während sie so hin und her hetzen, ist dieser heilige Ort für sie unsichtbar. Sie bleiben nicht an dem Ort, an dem es keine Existenz und keine Geburt gibt. Sie mögen ihn nicht, also bleiben sie nicht. Entweder sie verlassen ihr Haus und werden von einem Hund gebissen oder sie fliegen davon und werden von einem Geier angegriffen. Das ist Existenz.

Die Menschheit ist blind für Existenz ohne Wiedergeburt. Das menschliche Herz ist blind dafür; also geht es immer nur daran vorbei oder springt darüber hinweg. Der Mittlere Weg, den der Buddha gegangen ist, ist der Weg der korrekten Dhamma-Praxis. Er transzendiert Existenz und Wiedergeburt. Der Geist jenseits des Heilsamen und des Unheilsamen wird befreit. Dies ist der Weg eines friedlichen, weisen Menschen. Wenn wir ihn nicht gehen, werden wir nie ein Weiser, der mit sich im Frieden ist. Dieser Frieden hat dann niemals eine Chance, zu blühen. Warum? Wegen der Existenz und der Wiedergeburt. Weil es Geburt und Tod gibt. Der Weg des Erwachten kennt weder Geburt noch Tod, kein Tief und kein Hoch. Da sind weder Glück noch Leiden. Es gibt nichts Gutes und nichts Böses. Dies ist der gerade Weg. Dies ist der Weg des Friedens und der Stille. Er ist friedlich und frei von Freude und Schmerz, Glück und Trauer. So soll der Dhamma praktiziert werden. Wenn man das erlebt, kann der Geist innehalten. Er kann aufhören, Fragen zu stellen. Es ist nicht mehr nötig, nach Antworten zu suchen. Da! Deshalb sagte der Erwachte, der Dhamma

sei etwas, was die Weisen direkt für sich selbst erkennen. Sie müssen niemanden mehr fragen. Wir verstehen ohne eine Spur von Zweifel klar für uns selbst, dass die Dinge genauso sind, wie der Erwachte es gesagt hat.

## HINGABE AN DIE PRAXIS

So habe ich euch ein paar kurze Geschichten erzählt, wie ich geübt habe. Ich wusste nichts, hatte nicht viel studiert. Was ich aber studierte, war mein Herz und meinen Geist und ich lernte auf natürliche Weise durch Experimentieren, durch Versuch und Irrtum. Wenn ich etwas mochte, dann untersuchte ich, was vor sich ging und wohin es führen würde. Zwangsläufig würde es mich irgendwann zum Leiden bringen. Meine Praxis bestand darin, mich selbst zu beobachten. Als Verständnis und Einsicht sich vertieften, lernte ich mich allmählich kennen.

Übt mit unnachgiebiger Hingabe! Wenn ihr den Dhamma praktizieren wollt, dann versucht bitte, nicht zu viel zu denken. Wenn ihr meditiert und euch dabei erwischt, bestimmte Ergebnisse erzwingen zu wollen, dann ist es besser, aufzuhören. Und wenn euer Geist sich beruhigt, um friedvoll zu werden, und ihr denkt: „Das ist es! Das ist es, oder? Ist es das?“, dann hört einfach auf. Verstaut eure analytischen und theoretischen Kenntnisse alle in einer Truhe. Und holt sie nicht wieder hervor zum Diskutieren oder zum Lehren. Das ist nicht die Art von Wissen, die in das Innere eindringt. Es handelt sich um verschiedene Arten von Wissen.

Das Sehen der Realität und ihre schriftlichen Beschreibungen sind zwei unterschiedliche Dinge. Nehmen wir zum Beispiel an, wir schreiben das Wort „Sinnesbegierde“ auf. Wenn Sinnesbegierde tatsächlich das Herz überwältigt, sieht man sofort: Das geschriebene Wort kann auf keinen Fall dieselbe Bedeutung wie die Realität vermitteln, das ist unmöglich. Mit „Wut“ ist es das Gleiche. Wir können die Buchstaben auf eine Tafel schreiben, aber wenn wir tatsächlich wütend sind, ist die Erfahrung eine ganz andere. Wir können diese Buchstaben gar nicht so schnell lesen, wie das Herz von Wut verschlungen wird.

Dies ist ein äußerst wichtiger Punkt. Die theoretischen Lehren sind exakt, aber es ist wichtig, sie in unsere Herzen zu bringen. Sie müssen verinnerlicht werden. Wenn der Dhamma nicht ins Herz gebracht wird, wird er nicht wirklich erkannt. Er wird dann nicht wirklich gesehen. Ich war nicht anders. Ich habe nicht ausgiebig studiert, aber ich habe genug gelernt, um ein paar Prüfungen in buddhistischer Theorie zu bestehen. Eines Tages hatte ich die Gelegenheit, einem Dhamma-Vortrag eines Meditationsmeisters zuzuhören. Dabei kamen bei mir respektlose Gedanken auf. Ich merkte, ich wusste nicht, wie ich einem echten Dhamma-Vortrag zuhören sollte. Ich konnte nicht herausfinden, worüber dieser Wandermönch sprach. Er lehrte, als käme es aus seiner eigenen direkten Erfahrung, als ob er nach der Wahrheit suchen würde.

Als die Zeit verging und ich einige Erfahrungen aus erster Hand gesammelt hatte, sah ich selbst die Wahrheit dessen, was dieser Mönch lehrte. Ich verstand, wie man versteht. In diesem Kielwasser folgte dann Einsicht. Dhamma schlug Wurzeln in meinem eigenen Herzen und in meinem eigenen Geist. Erst nach langer Zeit erkannte ich, dass alles, was dieser Wandermönch gelehrt hatte, von dem kam, was er selbst gesehen hatte. Der Dhamma, den er lehrte, kam direkt aus seiner eigenen Erfahrung, nicht aus einem Buch. Er sprach nach seinem Verständnis und gemäß seiner Einsicht. Als ich selbst den Weg ging, stieß ich auf jedes Detail, das er beschrieben hatte und musste zugeben, dass er recht hatte. Also machte ich weiter.

Nutzt jede Gelegenheit, Energie in die Dhamma-Praxis zu investieren. Ob es friedvoll ist oder nicht, macht euch zu diesem Zeitpunkt keine Sorgen darüber. Die höchste Priorität besteht darin, das Rad der Praxis in Bewegung zu setzen und die Ursachen für die zukünftige Befreiung zu schaffen. Wenn ihr die Arbeit erledigt habt, müsst ihr euch keine Sorgen mehr um die Ergebnisse machen. Habt keine Angst, keine Ergebnisse zu erzielen. Angst und Sorge sind nicht friedvoll. Wenn ihr jedoch die Arbeit nicht macht, wie könnt ihr Ergebnisse erwarten? Wie könnt ihr jemals hoffen, zu sehen? Der, der sucht, entdeckt. Der, der isst, wird satt. Alles um uns herum lügt uns an. Wenn wir das selbst zehnmal erkennen, sind wir ziemlich gut. Aber derselbe alte Kauz erzählt uns immer wieder dieselben

Lügendgeschichten. Wenn wir wissen, er hat gelogen, dann ist es nicht so schlimm, aber es kann eine sehr lange Zeit dauern, bis wir das wissen. Der alte Kerl kommt immer wieder vorbei und versucht, uns durch Täuschung hereinzulegen.

Dhamma zu praktizieren bedeutet, Tugend zu leben, *samādhi* zu entwickeln und Weisheit in unseren Herzen zu kultivieren. Erinnert euch an das Dreifache Juwel und reflektiert darüber: über den Buddha, den Dhamma und den Sangha. Wendet euch ab von absolut allem ohne Ausnahme. Unsere eigenen Handlungen sind die Ursachen und Bedingungen, die schon in diesem Leben reifen. Strebt also aufrichtig weiter.

Selbst wenn wir auf einem Stuhl sitzen müssen, um zu meditieren, ist es möglich, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren. Zu Beginn müssen wir uns nicht auf viele Dinge konzentrieren – nur auf unseren Atem. Wenn wir wollen, können wir mental eines der Worte „Buddha“, „Dhamma“ oder „Sangha“ in Verbindung mit jedem Atemzug wiederholen. Wir fokussieren die Aufmerksamkeit auf den Atem, aber wir kontrollieren ihn nicht. Wenn das Atmen mühsam oder unangenehm erscheint, deutet dies darauf hin, dass wir uns nicht richtig annähern. Solange wir uns mit dem Atem noch nicht wohlfühlen, erscheint er zu flach oder zu tief, zu subtil oder zu grob. Sobald wir uns jedoch mit dem Atem entspannen, sobald er angenehm und komfortabel ist, sobald wir uns jedes Ein- und Ausatmens deutlich bewusst sind, haben wir den Dreh raus. Wenn wir es nicht richtig machen, verlieren wir den Atem. Wenn dies geschieht, halten wir für einen Moment inne und fokussieren die Achtsamkeit neu.

Ihr braucht keine Angst zu haben, wenn ihr während der Meditation den Drang verspürt, psychische Phänomene zu erfahren, oder der Geist leuchtend und strahlend wird, oder ihr Visionen von himmlischen Palästen habt und so weiter. Seid euch einfach dessen bewusst, was ihr gerade erlebt und meditiert weiter. Manchmal scheint der Atem nach einiger Zeit langsamer zu werden und zum Stillstand zu kommen. Das Gefühl des Atmens scheint zu verschwinden und ihr seid alarmiert. Macht euch keine Sorgen, es gibt nichts zu fürchten. Ihr denkt nur, euer Atem habe aufgehört. Tatsächlich ist er noch da, aber er funktioniert auf einer viel

subtileren Ebene als gewöhnlich. Mit der Zeit normalisiert er sich von selbst wieder.

Konzentriert euch zu Beginn darauf, den Geist ruhig und friedvoll zu machen. Ob ihr auf einem Stuhl sitzt, Auto fährt, eine Bootsfahrt macht oder wo auch immer ihr gerade seid, ihr solltet in eurer Meditation so gut sein, dass ihr nach Belieben in einen Zustand des Friedens eintreten könnt. Wenn ihr in einen Zug steigt und euch hinsetzt, bringt euren Geist schnell in einen Zustand des Friedens. Wo immer ihr seid, ihr könnt immer meditieren. Dieser Level an Fertigkeit zeigt an, dass ihr mit dem Pfad vertraut seid. Dann untersucht ihr. Nutzt die Kraft dieses friedvollen Geistes, um zu untersuchen, was ihr erlebt.

Manchmal ist es das, was ihr seht; manchmal, was ihr hört, riecht, schmeckt, mit eurem Körper fühlt oder mit eurem Herzen denkt und fühlt. Welche Sinneserfahrung auch immer sich zeigt – ob ihr sie mögt oder nicht – kontempliert sie. Es handelt sich einfach darum, zu wissen, was ihr erlebt. Projiziert keine Bedeutungen oder Interpretationen auf diese Objekte der Sinneswahrnehmung. Wenn es gut ist, erkennt einfach nur, dass es gut ist. Wenn es schlecht ist, erkennt einfach, dass es schlecht ist. Dies ist die konventionelle Realität. Gut oder böse, alles ist unbeständig, unzulänglich und Nicht-Selbst. Alles ist unzuverlässig. Nichts ist es wert, ergriffen oder festgehalten zu werden.

Wenn ihr diese Praxis des Friedens und der Forschung aufrechterhalten könnt, entsteht Weisheit automatisch. Alles Gefühlte und Erlebte fällt dann in diese drei Gruben von Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst. Das ist *vipassanā*-Meditation. Der Geist ist bereits friedvoll und immer, wenn befleckte Geisteszustände auftauchen, dann werft ihr sie in eine dieser drei Müllgruben. Dies ist die Essenz von *vipassanā*: alles in Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst einzuordnen. Gut, schlecht, schrecklich oder was auch immer, werft es weg. In kurzer Zeit wird Verständnis und Einsicht – schwache Einsicht, wohlgemerkt – inmitten der drei universellen Merkmale aufblühen.

In diesem Anfangsstadium ist die Weisheit noch schwach und kraftlos. Versucht nun, diese Übung konsequent aufrechtzuerhalten. Es ist schwer

in Worte zu fassen, aber es ist, als wenn jemand mich kennenlernen möchte. Er müsste hierherkommen und hier leben. Durch den täglichen Kontakt würden wir uns schließlich kennenlernen.

## RESPEKTIERT DIE TRADITION

Es ist höchste Zeit, dass wir anfangen zu meditieren. Meditiert, um zu verstehen, um aufzugeben, um loszulassen und um Frieden zu finden.

Ich war lange Zeit ein wandernder Mönch. Ich reiste zu Fuß, um Lehrer zu besuchen und um Einsamkeit zu finden. Ich hielt keine Dhamma-Vorträge; ich hörte sie mir an bei den großen buddhistischen Meistern jener Zeit. Ich wollte sie nicht unterrichten. Ich hörte jeden Rat an, den sie zu bieten hatten. Selbst als junge oder jüngere Mönche versuchten, mir zu sagen, was der Dhamma sei, hörte ich geduldig zu. Ich begab mich jedoch selten in Diskussionen über den Dhamma. Ich sah keinen Sinn darin, in langwierige Debatten verwickelt zu werden. Egal welche Belehrungen ich akzeptierte, ich nahm sie mir sofort zu Herzen, insbesondere, wenn sie sich mit Entsagung und Loslassen befassten. Was ich getan habe, tat ich für die Entsagung und um loszulassen. Wir müssen keine Experten der Schriften werden. Mit jedem Tag, der vergeht, werden wir älter und jeden Tag stürzen wir uns auf eine Fata Morgana und verpassen die echte Sache. Den Dhamma zu praktizieren ist etwas ganz anderes, als ihn zu studieren.

Ich kritisiere keine der vielen verschiedenen Meditationsarten und Techniken. Solange wir ihren wahren Sinn und Zweck verstehen, liegen sie nicht falsch. Aber: Wenn wir uns selbst buddhistische Meditierende nennen und nicht strikt dem klösterlichen Kodex der Disziplin, dem Vinaya, folgen, werden wir meines Erachtens nie erfolgreich sein. Warum? Weil wir versuchen, einen wichtigen Abschnitt des Pfades zu umgehen. Tugend zu überspringen bedeutet, dass *samādhi* und Weisheit nicht funktionieren. Manche Leute mögen euch sagen, dass ihr euch nicht an die Gelassenheit der *samatha*-Meditation binden sollt: „Kümmert euch nicht um *samatha*, geht direkt in Richtung *vipassanā*.“ Ich sehe es so: Wenn wir versuchen, direkt in Richtung *vipassanā* abzubiegen, können wir die Reise nicht erfolgreich beenden.

Verlasst nicht den Stil der Übungs- und Meditationstechniken der bedeutenden Waldmeister, wie der Ehrwürdigen Ajahns Sao, Man, Taungrut und Upāli. Der Weg, den sie lehrten, ist absolut zuverlässig und wahr – wenn wir ihn so gehen, wie sie es getan haben, wenn wir in ihre Fußstapfen treten, gewinnen wir wahre Einsicht in uns selbst. Ajahn Sao kümmerte sich tadellos um seine Tugend. Er sagte nicht, wir sollten sie umgehen. Wenn diese großen Meister der Waldtradition empfahlen, Meditation und klösterliche Etikette in besonderer Weise zu praktizieren, dann sollten wir dem folgen, aus tiefem Respekt für sie. Wenn sie sagten, tut es, dann tut es. Wenn sie sagten, dass ihr aufhören sollt, weil es falsch ist, dann hört auf. Wir vertrauen ihnen. Wir setzen unerschütterliche Aufrichtigkeit und Entschlossenheit ein. Wir tun es, bis wir den Dhamma in unseren eigenen Herzen sehen, bis wir Dhamma **sind**. Das haben die Waldmönche gelehrt. Ihre Schüler entwickelten infolgedessen tiefen Respekt, Ehrfurcht und Zuneigung für sie, denn indem sie ihrem Weg folgten, sahen sie, was ihre Lehrer sahen.

Versucht es. Macht es so, wie ich es sage. Wenn ihr es tatsächlich tut, seht ihr den Dhamma, seid ihr Dhamma. Wenn ihr die Suche wirklich in die Tat umsetzt, was sollte euch aufhalten? Die Befleckungen des Geistes werden vernichtet, wenn man ihnen mit der richtigen Strategie begegnet: Verzichtet, seid sparsam mit Worten, gebt euch mit wenig zufrieden und legt alle Ansichten und Meinungen nieder, die von eurer eigenen Wichtigkeit und Einbildung genährt werden. Ihr könnt dann geduldig jedem zuhören, auch wenn er etwas Falsches sagt. Ihr könnt auch geduldig auf Menschen hören, wenn sie recht haben. Untersucht euch auf diese Weise. Ich versichere euch, es ist möglich, wenn ihr es versucht. Gelehrte jedoch setzen den Dhamma selten in die Praxis um. Es gibt ein paar, aber nicht viele. Es ist ein Jammer. Allein die Tatsache, dass ihr es geschafft habt, uns zu besuchen, ist bereits lobenswert. Es zeigt innere Stärke. Einige Klöster fördern nur das Studium. Die Mönche studieren und studieren fortwährend, ohne Ende, aber sie beenden niemals das, was beendet werden muss. Sie lernen nur das Wort „Frieden“. Aber wenn ihr still werden könnt, entdeckt ihr etwas von echtem Wert. So betreibt man Forschung. Diese Forschung ist wirklich wertvoll. Sie führt direkt zu dem, was ihr gelesen habt. Wenn Gelehrte jedoch keine Meditation praktizieren, wissen sie viel



und verstehen wenig. Sobald sie die Lehren in die Praxis umgesetzt haben, werden die Dinge, die sie studiert haben, klar und deutlich.

Also fangt an zu üben! Entwickelt diese Art des Verstehens. Versucht mal, im Wald zu leben, kommt zu uns und bleibt in einer dieser kleinen Hütten. Dieses Training für eine Weile auszuprobieren und es selbst zu testen, wäre von weit größerem Wert, als nur Bücher zu lesen. Denn ihr könnt dann mit euch selbst diskutieren. Während man den Geist beobachtet, ist es so, als würde er loslassen und in seinem natürlichen Zustand ruhen. Wenn er aus diesem stillen, natürlichen Zustand ausbricht, immer mehr in Gedanken und Konzepten schwelgt, wird der Konditionierungsprozess von *sankhāra* in Gang gesetzt. Seid sehr vorsichtig und beobachtet diesen Prozess. Sobald der Geist sich bewegt und den natürlichen Zustand verlässt, ist das Dhamma-Training nicht mehr auf dem richtigen Weg. Der Geist steigt aus, geht entweder zur Zügellosigkeit oder zur Selbstquälerei. Genau dorthin. Daraus entsteht das Netz der mentalen Konditionierung. Wenn der Zustand des Geistes gut ist, wird positive Konditionierung geschaffen. Wenn er schlecht ist, wird die Konditionierung negativ. Beides entsteht in eurem eigenen Geist.

Ich sage euch, es macht großen Spaß, genau zu beobachten, wie der Geist arbeitet. Ich könnte den ganzen Tag freudig über dieses Thema sprechen. Wenn ihr die Wege des Geistes kennenlernt, begreift ihr, wie der Prozess funktioniert und welche fortwährende Gehirnwäsche die Befleckungen des Geistes vornehmen. Ich sehe den Geist lediglich als einen einzigen Punkt. Psychologische Zustände sind Gäste, die diesen Ort besuchen. Manchmal läutet jemand, manchmal tritt jemand ein. Sie kommen alle zum Besucherzentrum. Trainiert den Geist, um sie zu beobachten und betrachtet sie alle mit aufmerksamem Gewahrsein. So kümmert ihr euch um euer Herz und euren Geist. Wenn sich ein Besucher nähert, verscheucht ihr ihn. Wenn ihr ihm erlaubt einzutreten, wo soll er sich hinsetzen? Es gibt nur einen Sitzplatz und da sitzt ihr. Verbringt den ganzen Tag an diesem einen Ort.

Dies ist das feste und unerschütterliche Gewahrsein des Buddha, das den Geist überwacht und beschützt. Ihr sitzt genau hier. Seit dem Moment, in dem ihr aus dem Mutterleib gekommen seid, ist jeder Besucher, der

je geläutet hat, genau hier angekommen. Egal wie oft sie kommen, sie kommen immer wieder zu dieser Stelle, genau hierher. Das Gewahrsein des Buddha kennt sie alle, es sitzt hier allein, fest und unerschütterlich. Diese Besucher reisen hierher, um Einfluss auszuüben, um euren Geist auf verschiedene Arten zu konditionieren und zu beeinflussen. Wenn es ihnen gelingt, den Geist in ihre Probleme zu verstricken, entstehen psychologische Zustände. Was auch immer das Problem ist, wohin auch immer es zu führen scheint, vergesst es einfach – es spielt keine Rolle. Einfach wissen, wer die Gäste sind, wenn sie ankommen – das ist genug. Sobald sie hereinschauen, stellen sie fest, dass es nur einen Stuhl gibt, und solange ihr ihn besetzt habt, finden sie nirgendwo sonst einen Platz. Sie versuchen, euer Ohr mit Klatsch zu füllen, aber dieses Mal finden sie keinen Platz zum Sitzen. Das nächste Mal, wenn sie kommen, wird auch kein Stuhl frei sein. Egal, wie oft diese schwatzenden Besucher auftauchen, sie treffen immer denselben Kerl, der an derselben Stelle sitzt. Ihr habt euch nicht von diesem Stuhl bewegt. Wie lange, denkt ihr, nehmen sie diese Situation weiter hin? Indem ihr einfach mit ihnen sprecht, lernt ihr sie gründlich kennen. Jeder und alles, was ihr je gekannt habt, seit ihr angefangen habt, die Welt zu erleben, kommt zu Besuch. Einfach hier zu beobachten und sich dessen bewusst zu sein genügt, um den Dhamma vollständig zu sehen. Ihr diskutiert, beobachtet und kontempliert für euch selbst.

So kann Dhamma diskutiert werden. Ich weiß nicht, wie ich über etwas anderes reden soll. Ich kann auf diese Weise weitersprechen, aber am Ende ist es nichts anderes als reden und zuhören. Ich würde euch empfehlen, tatsächlich mit der Übung anzufangen.

## MEDITATION MEISTERN

Wenn ihr selbst hinschaut, begegnet ihr bestimmten Erfahrungen. Es gibt einen Weg, der die Richtung vorgibt, der euch führt. Wenn ihr weitermacht, ändert sich die Situation und ihr müsst euren Ansatz anpassen, um die auftretenden Probleme zu beheben. Es kann lange dauern, bis ihr einen deutlichen Wegweiser seht. Wenn ihr den gleichen Weg wie ich

gehen wollt, muss die Reise definitiv in eurem eigenen Herzen stattfinden. Wenn nicht, werdet ihr auf zahlreiche Hindernisse stoßen.

Es ist wie das Hören eines Geräuschs. Das Hören ist die eine Sache, das Geräusch die andere, und wir sind uns beider bewusst, ohne sie miteinander zu vermischen. Wir verlassen uns auf die Natur, um das Rohmaterial für die Suche nach der Wahrheit zu bekommen. Schließlich seziert und trennt der Geist Phänomene von sich aus. Einfach gesagt, der Geist beteiligt sich nicht. Wenn die Ohren ein Geräusch aufnehmen, beobachtet, was in Herz und Geist geschieht. Sind sie gebunden, verstrickt? Werden sie davon mitgerissen? Sind sie irritiert? Zumindest so viel solltet ihr wissen. Wenn dann ein Geräusch registriert wird, stört es den Geist nicht. Während wir hier sind, betrachten wir die Dinge aus unserer unmittelbaren Umgebung, anstatt jene, die weit entfernt sind. Selbst wenn wir dem Geräusch entfliehen möchten, gibt es kein Entkommen. Es gibt nur eine einzige mögliche Flucht: Trainiert den Geist so, dass er angesichts des Geräuschs unbeirrt bleibt. Stellt den Ton ab. Die Geräusche, die wir loslassen, können wir immer noch hören. Wir hören, aber wir lassen das Geräusch los, weil wir es bereits abgestellt haben. Wir müssen das Gehör und das Geräusch nicht mit Gewalt voneinander trennen. Sie trennen sich automatisch durch ablegen und loslassen. Selbst wenn wir dann ein Geräusch ergreifen wollten, würde der Geist nicht folgen. Denn wenn wir einmal die wahre Natur von Formen, Geräuschen, Gerüchen, Geschmack und allem anderen verstehen und das Herz mit klarer Einsicht sieht, fällt alles ohne Ausnahme in den Bereich der universellen Merkmale Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst.

Wann immer wir ein Geräusch hören, wird es in Bezug auf diese universellen Merkmale verstanden. Wann immer es einen Sinneskontakt mit dem Ohr gibt, hören wir, aber es ist, als ob wir nicht gehört hätten. Das bedeutet nicht, dass der Geist nicht mehr funktioniert. Achtsamkeit und der Geist verflechten sich und verschmelzen, um sich jederzeit ohne Unterbrechung gegenseitig zu überwachen. Wenn der Geist bis zu dieser Ebene trainiert worden ist, forschen wir nach, egal, welchen Weg wir dann wählen. Wir kultivieren die Analyse von Phänomenen, einem der

wesentlichen Faktoren des Erwachens, und diese Analyse wird mit ihrem eigenen Impuls weitergehen.

Diskutiert den Dhamma mit euch selbst. Entwirrt Gefühle, Erinnerungen, Wahrnehmungen, Gedanken, Absichten und Bewusstsein, lasst sie frei. Nichts kann sie berühren, wenn sie ihre Funktionen weiterhin selbstständig ausführen. Für Menschen, die ihren Geist beherrschen, läuft dieser Prozess der Reflexion und Untersuchung automatisch ab. Er muss nicht länger absichtlich gesteuert werden. Wo auch immer der Geist sich hinneigt, die Kontemplation ist sofort versiert.

Wenn die Dhamma-Praxis dieses Niveau erreicht, gibt es einen weiteren interessanten Nebeneffekt: Während wir schlafen, hört das Schnarchen auf, wir reden nicht mehr im Schlaf, knirschen nicht mehr mit den Zähnen und werfen uns nicht mehr hin und her. Selbst wenn wir tief und fest geschlafen haben, sind wir nicht schläfrig, wenn wir aufwachen. Wir fühlen uns voller Energie und munter, als wären wir die ganze Zeit wach gewesen. Ich schnarchte früher immer, aber sobald der Geist zu allen Zeiten wach blieb, hörte das Schnarchen auf. Wie könnt ihr schnarchen, wenn ihr wach seid? Es ist nur der Körper, der innehält und schläft. Der Geist ist sehr wach, Tag und Nacht, rund um die Uhr. Dies ist das reine und erhöhte Gewahrsein des Buddha: „der, der weiß“; der Erwachte; der Frohe, der strahlend Helle. Dieses klare Gewahrsein schläft niemals. Seine Energie ist selbsterhaltend und wird niemals dumpf oder schläfrig. In diesem Stadium können wir zwei oder drei Tage ohne Ruhepause auskommen. Wenn der Körper Anzeichen von Erschöpfung zeigt, setzen wir uns hin, um zu meditieren und treten sofort für fünf oder zehn Minuten in tiefen *samādhi* ein. Wenn wir aus diesem Zustand herauskommen, fühlen wir uns frisch und gestärkt, als ob wir eine ganze Nacht geschlafen hätten. Wenn wir uns nicht mehr um den Körper kümmern müssen, ist Schlaf von minimaler Bedeutung. Wir pflegen den Körper angemessen, aber wir sind nicht besorgt um seine körperliche Verfassung. Lasst ihn seinen natürlichen Gesetzen folgen. Wir müssen dem Körper nicht sagen, was er tun soll. Er sagt es sich selbst. Es ist, als ob uns jemand anstößt und auffordert, unsere Bemühungen zu verstärken. Selbst wenn wir uns faul fühlen, weckt eine innere Stimme ständig unseren Fleiß. Stagnation

an diesem Punkt ist unmöglich, weil Anstrengung und Fortschritt eine unaufhaltsame Schwungkraft erreicht haben. Bitte überprüft das selbst. Ihr habt lange studiert und viel gelernt. Jetzt ist es Zeit, etwas über euch selbst zu erfahren.

In den Anfangsphasen der Dhamma-Praxis ist physische Abgeschiedenheit von entscheidender Bedeutung. Wenn ihr allein und isoliert lebt, werdet ihr euch an die Worte des Ehrwürdigen Sāriputta erinnern: „Physische Abgeschiedenheit ist eine Ursache und Voraussetzung für das Entstehen von mentaler Abgeschiedenheit, für Zustände von tiefem *samādhī*, frei von externem Sinneskontakt. Diese Abgeschiedenheit des Geistes ist wiederum eine Ursache und Voraussetzung für Abgeschiedenheit von geistigen Befleckungen, für das Erwachen.“ Und dennoch finden manche Menschen Abgeschiedenheit nicht wichtig: „Wenn dein Herz friedvoll ist, ist es egal, wo du bist.“ Das ist wahr, aber in den Anfangsphasen sollten wir uns daran erinnern, dass die physische Abgeschiedenheit in einer geeigneten Umgebung an erster Stelle steht. Sucht heute oder in absehbarer Zeit eine einsame Verbrennungsstätte auf, in einem abgelegenen Wald, weit entfernt von jeglicher Behausung. Experimentiert damit, ganz allein zu leben. Oder sucht euch einen furchterregenden Berggipfel. Geht und lebt allein, okay? Dann habt ihr die ganze Nacht lang viel Spaß. Nur dann wisst ihr es selbst. Selbst ich dachte einmal, dass körperliche Abgeschiedenheit nicht besonders wichtig sei. Aber als ich tatsächlich hinausging und es versuchte, dachte ich darüber nach, was der Buddha lehrte. Der Erhabene ermutigte seine Schüler, an abgelegenen Orten weit entfernt von der Gesellschaft zu praktizieren. Zu Beginn errichtet dies eine Grundlage für die innere Abgeschiedenheit des Geistes, welche dann die unerschütterliche Abschottung von den Geistestrübungen unterstützt.

Nehmen wir zum Beispiel an, du seist ein Mensch im weltlichen Leben mit einem Haus und einer Familie. Welche Abgeschiedenheit hast du? Wenn du nach Hause zurückkehrst, sind da Chaos und Komplikationen, sobald du das Haus betrittst. Es gibt keine physische Abgeschiedenheit. Du entschlüpfst zu einem Rückzug in eine abgelegene Umgebung und die Atmosphäre ist völlig anders. Man muss die Bedeutung von physischer Isolation und Einsamkeit in den Anfängen der Dhamma-Praxis verstehen.

Dann suchst du einen Meditationsmeister auf. Er oder sie führt, berät und weist auf Bereiche hin, in denen dein Verständnis falsch ist, genau dort, wo du dachtest, du hättest recht. Genau da, wo du falsch liegst, bist du dir sicher, dass du recht hast.

Ich habe gehört, dass es eine Reihe buddhistischer Mönchsgelehrter gibt, die gemäß den Schriften suchen und forschen. Es gibt keinen Grund, warum wir nicht experimentieren sollten. Wenn es Zeit ist, etwas aus den Büchern zu lernen, dann machen wir das. Aber wenn es Zeit ist, zu den Waffen zu greifen und sich im Kampf zu engagieren, müssen wir das auf eine Art tun, die vielleicht nicht mehr zur Theorie passt. Wenn ein Krieger in den Kampf eintritt und gemäß seinem Bücherwissen kämpft, ist er seinem Gegner nicht gewachsen. Wenn der Krieger aufrichtig ist und der Kampf stattfindet, muss er mit seinem Kampfstil über die Theorie hinausgehen. So ist das. Die Worte des Buddha in den Schriften sind nur Richtlinien und Beispiele, denen man folgen kann, und Studium kann manchmal zu Nachlässigkeit führen.

Der Weg der Waldmeister ist der Weg der Entsagung. Auf diesem Weg geht es nur darum, aufzugeben. Wir entwurzeln Ansichten, die aus Selbstgefälligkeit stammen. Wir entwurzeln genau die Essenz unseres Selbstgefühls. Ich versichere euch, diese Praxis wird euch bis ins Mark herausfordern, aber egal wie schwierig es ist, verabschiedet euch nicht von den Waldmeistern und ihren Lehren. Ohne angemessene Anleitung können Geist und *samādhi* möglicherweise sehr täuschend sein. Dinge, die nicht möglich sein sollten, geschehen trotzdem. Ich bin mit solchen Phänomenen immer vorsichtig und sorgfältig umgegangen. Als ich ein junger Mönch war, gerade in den ersten Jahren der Praxis, konnte ich meinem Geist noch nicht vertrauen. Sobald ich jedoch etwas Erfahrung gesammelt hatte und seiner Arbeitsweise völlig vertrauen konnte, gab es keine Probleme mehr. Selbst wenn sich ungewöhnliche Phänomene zeigten, ließ ich sie auf sich beruhen. Wenn wir gut Bescheid wissen, wie diese Dinge funktionieren, hören sie von selbst auf. Es ist alles Treibstoff für Weisheit. Mit der Zeit fühlen wir uns vollkommen gelassen.

In der Meditation können Dinge falsch sein, die normalerweise nicht falsch sind. Wir setzen uns zum Beispiel in den Schneidersitz, entschlos-

sen und bestimmt: „Alles klar! Kein Herumeiern dieses Mal. Ich werde den Geist sammeln. Schau mir einfach zu.“ Dieser Ansatz funktioniert auf keinen Fall! Jedes Mal, wenn ich es so versuchte, gelangte meine Meditation nirgendwo hin. Aber wir lieben das Draufgängertum. Nach dem, was ich beobachtet habe, entwickelt sich die Meditation mit ihrer eigenen Geschwindigkeit. Viele Abende, während ich mich hinsetzte, um zu meditieren, dachte ich mir: „In Ordnung! Heute Nacht werde ich mich nicht von diesem Fleck wegbewegen bis mindestens um ein Uhr morgens.“ Selbst mit diesem Gedanken machte ich schon schlechtes *kamma*, weil es nicht lange dauerte, bis der Schmerz meinen Körper von allen Seiten angriff und mich überwältigte, bis es sich anfühlte, als würde ich sterben. Aber bei den Gelegenheiten, an denen die Meditation gut lief, da hatte ich ihr keine Zeitgrenze gesetzt. Ich hatte mir kein Ziel von sieben, acht Uhr oder was auch immer vorgenommen, ich blieb einfach sitzen, machte ständig weiter und ließ mit Gleichmut los. Zwingt die Meditation nicht. Versucht nicht, zu interpretieren, was passiert. Bedrängt euer Herz nicht mit unrealistischen Forderungen, wie zum Beispiel in *samādhi* einzutreten – sonst findet ihr es noch aufgeregter und unberechenbarer als normal. Gestattet einfach Herz und Geist, sich zu entspannen, seid gelassen und ungezwungen.

Lasst die Atmung einfach mit der richtigen Geschwindigkeit fließen, weder zu kurz noch zu lang. Versucht nicht, sie zu etwas Besonderem zu machen. Entspannt den Körper, lasst ihn bequem und locker sein. Dann macht weiter. Euer Geist wird euch fragen: „Wie lange meditieren wir heute Abend? Wann hören wir auf?“ Er nörgelt unaufhörlich, also müsst ihr ihn deutlich zurechtweisen: „Hör zu, Kumpel, lass mich einfach in Ruhe.“ Dieser wichtigtuerische Fragensteller muss regelmäßig gebändigt werden, denn es ist nichts anderes als eine Befleckung, die kommt und euch ärgert. Beachtet sie nicht. Ihr müsst hart dabei sein. „Ob ich früh gehe oder eine lange Nacht vor mir habe, das geht dich nichts an! Wenn ich die ganze Nacht sitzen will, macht es niemanden etwas aus, warum kommst du dann und steckst deine Nase in meine Meditation?“ So müsst ihr den neugierigen Kerl stoppen. Dann könnt ihr so lange meditieren, wie ihr es wünscht, je nachdem, was sich richtig anfühlt.

Wenn ihr dem Geist erlaubt, sich zu entspannen und gelassen zu sein, wird er friedvoll. Dadurch erkennt und versteht ihr die Macht des Ergreifens. Denn wenn ihr für eine sehr lange Zeit immer weiter und weiter sitzen könnt, bequem und entspannt, bis in die Nacht hinein, dann wisst ihr, dass ihr die Meditation in den Griff bekommt. Ihr versteht, wie Anhaften und Ergreifen den Geist wirklich beflecken.

Manche Leute setzen sich hin, um zu meditieren, zünden ein Räucherstäbchen an und schwören: „Ich werde nicht aufstehen, bis dieses Räucherstäbchen abgebrannt ist.“ Dann sitzen sie da. Nach einer Zeit, die sich wie eine Stunde anfühlt, öffnen sie ihre Augen und stellen fest, dass erst fünf Minuten vergangen sind. Sie starren auf das Stäbchen, enttäuscht darüber, wie außerordentlich lang es immer noch ist. Sie schließen ihre Augen und machen weiter. Bald öffnen sie ihre Augen wieder, um das Stäbchen zu überprüfen. Diese Leute kommen in der Meditation nicht voran. Macht es nicht so. Nur dazusitzen und von jenem Räucherstäbchen träumen: „Ich frage mich, ob es bald abgebrannt ist?“ So eine Meditation bringt nichts. Solche Dinge sind nicht wichtig. Der Geist muss nichts Besonderes tun.

Wenn ihr den Geist in der Meditation entwickeln wollt, dann lasst die Befleckung des Verlangens die Grundregeln oder das Ziel nicht wissen. „Wie willst du heute meditieren, Ehrwürdiger?“, fragt sie dann. „Wie viel willst du schaffen? Wann willst du gehen?“ Das Verlangen drängt weiter, bis wir uns auf eine Einigung einlassen. Sobald wir erklären, dass wir uns bis Mitternacht hinsetzen, fängt es sofort an, uns zu ärgern. Noch bevor eine Stunde vergangen ist, fühlen wir uns so unruhig und ungeduldig, dass wir nicht weitermachen können. Dann greifen noch mehr Hindernisse an, während wir uns selbst beschimpfen: „Hoffnungslos! Was, sitzen tötet dich? Du hast gesagt, du würdest deinen Geist unerschütterlich machen im *samādhi*, aber er ist immer noch unzuverlässig und denkt an alles Mögliche. Du hast es gelobt und du hast es nicht eingehalten.“ Gedanken der Selbstabwertung und der Niedergeschlagenheit greifen unseren Geist an und wir versinken in Selbsthass. Es gibt niemanden, dem man die Schuld geben könnte oder über den man sich ärgern kann, und das macht es umso schlimmer. Sobald wir ein Gelübde ablegen, müssen wir es einhalten. Wir erfüllen es entweder oder sterben dabei. Wenn wir



uns verpflichten, für eine bestimmte Zeit zu sitzen, sollten wir diesen Schwur nicht brechen. Vorerst ist es jedoch besser, nur schrittweise zu üben und sich langsam weiterzuentwickeln. Wir brauchen keine dramatischen Gelübde abzulegen. Versucht, den Geist beständig und beharrlich zu trainieren. Gelegentlich ist die Meditation friedvoll und alle Schmerzen und Beschwerden im Körper verschwinden. Der Schmerz in den Knöcheln und Knien hört von selbst auf.

Wenn wir versuchen, unsere Meditation zu kultivieren und dabei seltsame Bilder, Visionen oder Sinneswahrnehmungen auftauchen, müssen wir zuerst den Zustand unseres Geistes überprüfen. Verwerft dieses Grundprinzip nicht. Damit solche Bilder entstehen können, muss der Geist relativ friedvoll sein. Sehnt euch nicht danach, dass sie erscheinen, oder dass sie nicht erscheinen. Wenn sie auftreten, untersucht sie, aber lasst euch nicht täuschen. erinnert euch nur daran, dass sie uns nicht gehören. Sie sind unbeständig, unzulänglich und Nicht-Selbst, wie alles andere auch. Selbst wenn sie real sind, haltet euch nicht damit auf oder schenkt ihnen viel Aufmerksamkeit. Wenn sie sich hartnäckig weigern zu verblassen, dann fokussiert eure Aufmerksamkeit mit erhöhter Energie auf euren Atem. Nehmt mindestens drei lange, tiefe Atemzüge und atmet jedes Mal langsam vollständig aus. Das kann der Trick sein. Fokussiert die Aufmerksamkeit immer wieder.

Werdet solchen Phänomenen gegenüber nicht besitzergreifend. Sie sind nicht mehr als das, was sie sind, und das ist möglicherweise eine Täuschung. Entweder wir mögen sie und verlieben uns in sie oder der Geist wird von Angst vergiftet. Sie sind unzuverlässig; Sie sind vielleicht nicht wahr oder sind nicht das, was sie zu sein scheinen. Wenn ihr sie erfahrt, versucht nicht, ihre Bedeutung zu interpretieren oder ihnen Bedeutung zuzumessen. Denkt daran, dass sie nicht uns gehören, also rennt diesen Visionen oder Empfindungen nicht hinterher. Geht stattdessen sofort zurück und überprüft den gegenwärtigen Zustand eures Geistes. Das ist unsere Faustregel. Wenn wir dieses Grundprinzip aufgeben und in das hineingezogen werden, was wir zu sehen glauben, dann sieht es nicht gut aus: Wir können uns selbst vergessen und anfangen zu plappern oder sogar verrückt werden. Wir können unseren Verstand verlieren bis zu

dem Punkt, an dem wir nicht einmal mehr auf normalem Niveau mit anderen Menschen sprechen können. Vertraut besser auf euer eigenes Herz. Was auch immer passiert, beobachtet einfach weiter das Herz und den Geist. Seltsame meditative Erfahrungen können für weise Menschen nützlich sein, aber gefährlich für solche ohne Weisheit. Was auch immer geschieht, werdet nicht beschwingt oder alarmiert. Wenn Erfahrungen auftreten, treten sie auf.

Es gibt noch einen anderen Weg, sich der Dhamma-Praxis zu nähern: Wir betrachten und untersuchen alles, was wir sehen, tun und erleben. Gebt die Meditation nie auf. Manche Leute denken, dass es Zeit ist, innezuhalten und sich auszuruhen, wenn sie mit dem Sitzen oder Gehen aufhören. Sie konzentrieren sich nicht mehr auf ihr Meditationsobjekt oder das Thema ihrer Kontemplation. Sie lassen es vollständig fallen. Übt nicht so. Was immer ihr seht, findet heraus, was es wirklich ist. Kontempliert die guten Menschen der Welt. Kontempliert auch die Bösen. Werft einen durchdringenden Blick auf die Reichen und Mächtigen, auf die Mittellosen und die Armen. Wenn ihr ein Kind, eine ältere Person oder einen jungen Menschen seht, untersucht die Bedeutung des Alters. Alles ist eine Untersuchung wert. So kultiviert ihr den Geist.

Die Kontemplation, die zum Dhamma führt, ist die Betrachtung der Bedingtheit, des Prozesses von Ursache und Wirkung, in all seinen verschiedenen Manifestationen: bedeutend und unbedeutend, schwarz und weiß, gut und schlecht. Kurz gesagt, alles. Wenn ihr denkt, erkennt es als einen Gedanken und kontempliert, dass es nur das ist, nichts weiter. All diese Dinge enden auf dem Friedhof der Unbeständigkeit, der Unzulänglichkeit und des Nicht-Selbst. Haltet euch also nicht besitzergreifend daran fest. Das ist der Ort, an dem alle Phänomene verbrannt werden. Verbrennt und begrabt sie, um die Wahrheit zu erfahren.

Einsicht in Vergänglichkeit zu haben heißt, uns nicht erlauben, zu leiden. Es geht darum, mit Weisheit zu forschen. Wir bekommen zum Beispiel etwas, was wir für gut oder angenehm halten, und so sind wir glücklich. Schaut euch diese Güte und Freude genau an. Manchmal haben wir die Sache nach einiger Zeit satt. Wir wollen sie verschenken oder verkaufen. Wenn es niemanden gibt, der sie kaufen möchte, sind wir bereit, sie

wegzuwerfen. Warum? Was sind die Gründe für diese Dynamik? Alles ist unbeständig, nicht konstant und verändert sich, deshalb ist es so. Wenn wir sie nicht verkaufen oder gar wegwerfen können, beginnen wir zu leiden. Die Angelegenheit ist einfach so und sobald wir eine Sache ganz verstehen, verstehen wir alle, egal wie viele ähnliche Situationen auftreten. So ist das eben. Wie das Sprichwort sagt: „Wenn du einen gesehen hast, hast du sie alle gesehen.“

Gelegentlich sehen wir Dinge, die wir nicht mögen. Manchmal hören wir lästige oder unangenehme Geräusche und sind irritiert. Untersucht sie und erinnert euch daran, denn irgendwann in der Zukunft kann es sein, dass uns diese Geräusche gefallen. Wir könnten uns sogar an genau jenen Dingen erfreuen, die wir einmal verabscheuten. Es ist möglich! Dann sehen wir mit Klarheit und Einsicht: „Aha! Alle Dinge sind unbeständig, nicht imstande, uns völlig zufrieden zu stellen und Nicht-Selbst.“ Werft sie in das Massengrab dieser universellen Merkmale. Die Anhaftung an die lebenswerten Dinge, die wir bekommen, die wir haben und sind, hört dann auf. Wir begreifen, dass alles im Wesentlichen gleich ist. Alles, was wir dann erfahren, erzeugt Einsicht in den Dhamma.

Alles, was ich bisher gesagt habe, ist einfach für euch bestimmt, damit ihr zuhört und darüber nachdenkt. Es ist nur Reden, das ist alles. Wenn Leute kommen, um mich zu sehen, spreche ich. Diese Art von Themen sind nicht die Dinge, über die wir stundenlang reden sollten. **Macht sie einfach.** Steigt ein und tut es. Es ist wie einen Freund anzurufen, um irgendwohin zu gehen. Wir laden ihn ein. Wir bekommen eine Antwort. Dann sind wir weg, ohne großen Aufwand. Wir sagen genau das Richtige und belassen es dabei. Ich kann euch das eine oder andere über Meditation erzählen, weil ich die Arbeit gemacht habe. Aber wisst ihr, vielleicht liege ich ja falsch. Eure Aufgabe ist es zu forschen und herauszufinden, ob das, was ich sage, wahr ist.



## Gerade so viel

WISST IHR, WO ES ENDET? Oder macht ihr einfach so weiter mit dem Studium? Das ist okay, aber es ist ein Lernen äußerer Dinge, nicht ein Lernen innerer Dinge. Für das innere Studium müsst ihr die Augen und Ohren, die Nase und die Zunge, den Körper und den Geist studieren. Das ist das wirkliche Studium. Das Studium der Bücher ist nur etwas Äußerliches, es ist wirklich schwer, es zu einem Ende zu bringen.

Wenn das Auge eine physische Form sieht, was passiert? Wenn Ohr, Nase und Zunge Geräusche, Gerüche und Geschmack wahrnehmen, was passiert? Wenn Körper und Geist mit Berührungen und mentalen Zuständen in Kontakt kommen, welche Reaktionen finden statt? Gibt es noch Gier, Hass und Verblendung? Verlieren wir uns in visuellen Eindrücken, Geräuschen, Gerüchen, Geschmack, Oberflächen und Stimmungen? Das ist das innere Studium. Es hat einen Schlusspunkt.

Wenn wir studieren, aber nicht praktizieren, erhalten wir keine Ergebnisse. Es ist wie mit einem Mann, der Kühe aufzieht. Am Morgen bringt er die Kuh auf die Weide, am Abend bringt er sie zurück in den Stall – aber die Milch der Kuh trinkt er nie. Studieren ist in Ordnung, aber macht es nicht so. Ihr solltet die Kuh aufziehen und auch ihre Milch trinken. Ihr müsst studieren und üben, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Anders erklärt ist es wie mit einem Mann, der Hühner züchtet, aber die Eier nicht einsammelt. Alles, was er bekommt, ist Hühnerkot! Das sage ich den Leuten, die zu Hause Hühner aufziehen. Passt auf, dass ihr nicht

so werdet! Das würde bedeuten, dass wir die Schriften studieren, aber nicht wissen, wie wir die Befleckungen loslassen sollen, nicht wissen, wie wir Gier, Hass und Verblendung aus unserem Geist „verdrängen“ können. Studieren ohne Übung, ohne dieses „Aufgeben“ bringt keine Ergebnisse. Darum vergleiche ich das mit jemandem, der Hühner züchtet, aber nicht die Eier sammelt, sondern nur den Mist. Es ist genau dasselbe.

Aus diesem Grund wollte der Buddha, dass wir die Schriften studieren und dann die bösen Handlungen durch Körper, Rede und Geist aufgeben; um das Gute in unseren Taten, Reden und Gedanken zu entwickeln. Der wahre Wert der Menschen zeigt sich in ihren Taten, Reden und Gedanken. Wenn wir nur reden, ohne entsprechend zu handeln, ist es noch nicht komplett. Oder wenn wir gute Taten vollbringen, aber der Geist immer noch nicht gut ist, ist auch das noch nicht vollständig. Der Buddha lehrte, Gutes in Körper, Rede und Geist zu entwickeln; gute Taten, gute Rede und gute Gedanken zu entwickeln. Dies ist der Schatz der Menschheit. Das Studium und die Praxis müssen beide gut sein.

Der achtfache Pfad des Buddha, der Pfad der Übung, hat acht Faktoren. Diese acht Faktoren sind nichts anderes als dieser Körper: zwei Augen, zwei Ohren, zwei Nasenlöcher, eine Zunge und ein Körper. Das ist der Pfad. Und der Geist ist derjenige, der ihm folgt. Daher existieren sowohl das Studium als auch die Praxis in unserem Körper, unserer Rede und unserem Geist.

Habt ihr jemals Schriften gesehen, die etwas anderes lehren als den Körper, die Rede und den Geist? Die Schriften lehren nur das, sonst nichts. Befleckungen werden genau hier geboren. Wenn ihr sie kennt, sterben sie genau hier. Ihr solltet also verstehen, dass Lernen und Praxis beide genau hier existieren. Wenn wir gerade so viel lernen, können wir alles wissen. Es ist wie unser Reden: Ein einziges wahres Wort ist besser als ein Leben voll falscher Rede. Versteht ihr? Jemand, der studiert und nicht praktiziert, ist wie eine Schöpfkelle in einem Suppentopf. Sie ist jeden Tag im Topf, aber sie kennt den Geschmack der Suppe nicht. Wenn ihr nicht übt, lernt ihr den Geschmack der Freiheit niemals kennen, selbst wenn ihr bis zu dem Tag studiert, an dem ihr sterbt!

# Teil III

## ENTSAGUNGSPRAXIS





## Was ist Kontemplation? \*

*Frage:* Wenn Sie über den Wert von Kontemplation sprechen, meinen Sie dann damit, während der Kontemplation über spezielle Themen nachzudenken – zum Beispiel über die zweiunddreißig Bestandteile des Körpers?

*Antwort:* Wenn der Geist wirklich still ist, ist das nicht nötig. Wenn Geistesruhe gut etabliert ist, wird der richtige Gegenstand der Untersuchung offensichtlich. Wenn „echte“ Kontemplation stattfindet, wird nicht unterschieden in „richtig“ und „falsch“, „gut“ und „schlecht“; es kommt dem noch nicht einmal nahe. Ihr sitzt nicht da und denkt: „Oh, das ist so und dies ist anders“ und so weiter. Das wäre eine grobe Form der Kontemplation. Meditative Kontemplation ist nicht nur eine Sache des Denkens – sondern es handelt sich um etwas, was wir als „Kontemplation in Stille“ bezeichnen. Während unserer täglichen Routine betrachten wir achtsam die wahre Natur der Existenz, indem wir die Dinge miteinander vergleichen. Das ist eine grobe Art von Untersuchung, führt aber zum Kern.

*F:* Wenn Sie über die Betrachtung von Körper und Geist sprechen, verwenden wir dann tatsächlich das Denken? Kann das Denken zu wahrer Einsicht führen? Ist das *vipassanā*?

\* Der folgende Text entstammt einem Dialog zwischen Ajahn Chah und einer Gruppe westlicher Schüler und fand in Wat Gor Nork während der Regenzeit 1970 statt.

A: Am Anfang müssen wir mit dem Denken arbeiten, auch wenn wir später darüber hinausgehen. Wenn wir wahre Kontemplation betreiben, hat alles dualistische Denken aufgehört, obwohl wir zu Beginn dualistisch denken müssen. Irgendwann gelangt aber alles Denken und Erwägen an ein Ende.

F: Sie sagen, dass es ausreichend Geistesruhe (*samādhi*) geben muss, um zu kontemplieren. Welchen Grad von Ruhe meinen Sie?

A: Genug Ruhe, damit Geistesgegenwart entstehen kann.

F: Meinen Sie damit, im Hier und Jetzt zu bleiben und nicht an Vergangenheit und Zukunft zu denken?

A: Über die Vergangenheit und Zukunft nachzudenken ist in Ordnung, wenn man versteht, was diese Dinge wirklich sind, aber man darf sich nicht in sie verstricken. Behandelt sie genauso wie alles andere – verstrickt euch nicht darin. Wenn ihr denken nur als denken ansieht, dann ist das Weisheit. Glaubt nichts von alledem! Erkennt, dass all das nur etwas ist, was entstanden ist und vergehen wird. Seht einfach alles so, wie es ist – es ist das, was es ist. Der Geist ist der Geist – er ist nicht irgendetwas oder irgendjemand an sich. Glück ist nur Glück, Leiden ist nur Leiden – es ist genau das, was es ist. Wenn ihr das seht, habt ihr Zweifel überwunden.

F: Ich verstehe es immer noch nicht. Ist wahre Kontemplation dasselbe wie Denken?

A: Wir benutzen das Denken als Werkzeug, aber die Erkenntnis, die durch seinen Gebrauch entsteht, geht über den Prozess des Denkens hinaus; sie führt dazu, dass wir uns nicht mehr von unserem Denken täuschen lassen. Ihr erkennt, dass alles Denken bloße Bewegung des Geistes ist, und auch, dass Erkennen nicht geboren wird und nicht stirbt. Was glaubt ihr, woraus dieses ganze Bewegung namens „Geist“ hervorgeht? Wovon wir als Geist sprechen – die ganze Aktivität – ist nur der konventionelle Geist. Es ist überhaupt nicht der wahre Geist. Was wirklich ist, **ist** einfach, es entsteht nicht und es geht nicht verloren.

Der Versuch, diese Dinge zu verstehen, indem man nur darüber spricht, wird jedoch nicht funktionieren. Wir müssen Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit (*anicca, dukkha, anattā*) wirklich einbeziehen; das heißt, wir müssen das Denken nutzen, um die Natur der konventionellen Realität zu betrachten. Was aus diesem Bemühen entsteht, ist Weisheit – und wenn es echte Weisheit ist, ist alles abgeschlossen und erledigt, wir erkennen die Leere. Es mag immer noch Denken geben, aber es ist leer, ihr seid nicht davon betroffen.

F: Wie können wir zu diesem Stadium des wahren Geistes gelangen?

A: Natürlich arbeitet ihr mit dem Geist, den ihr bereits habt! Ihr müsst sehen, dass alles, was entsteht, unsicher ist, dass es nichts Stabiles oder Substanzielles gibt. Seht das klar und seht, dass ihr euch nirgendwo an etwas festhalten könnt – es ist alles leer.

Wenn ihr im Geist entstandene Dinge anseht, als das, was sie sind, müsst ihr nicht mehr mit dem Denken arbeiten. Ihr habt in diesen Angelegenheiten keinerlei Zweifel mehr.

Über den „wahren Geist“ und so weiter zu sprechen, kann einen relativen Nutzen haben, um uns zu helfen, zu verstehen. Wir erfinden Begriffe dem Studium zuliebe, aber eigentlich ist die Natur einfach so, wie sie ist. Zum Beispiel der Boden hier unten, auf dem wir sitzen. Er ist die Basis – er bewegt sich nicht und geht nirgendwo hin. Oben, über uns, ist das, was daraus entstanden ist. Oben ist wie alles, was wir in unserem Geist finden: Form, Gefühl, Erinnerung, Denken. Wirklich, sie existieren nicht so, wie wir es vermuten. Sie sind nur der konventionelle Geist. Sobald sie auftauchen, schwinden sie bereits wieder dahin; sie existieren nicht wirklich in sich selbst.

Die Schriften erzählen eine Geschichte über den Ehrwürdigen Sāriputta: Er prüfte einen Bhikkhu, bevor er ihm erlaubte, auf Wanderschaft zu gehen (*dhutaṅga vaṭṭa*). Er fragte ihn: „Was passiert mit dem Buddha, nachdem er gestorben ist?“ Der Bhikkhu antwortete: „Wenn Form, Gefühl, Wahrnehmung, Denken und Bewusstsein entstehen, dann vergehen sie auch.“ Der Ehrwürdige Sāriputta entließ ihn aufgrund dieser Antwort.

In der Praxis geht es jedoch nicht darum, nur über das Entstehen und Vergehen zu sprechen. Ihr müsst es für euch selbst sehen. Wenn ihr meditiert, betrachtet einfach, was tatsächlich passiert. Lasst euch auf nichts ein. Kontemplation bedeutet nicht, im Denken gefangen zu sein. Das kontemplative Denken eines Menschen auf dem Pfad ist nicht dasselbe wie das Denken der Welt. Wenn ihr nicht richtig versteht, was mit Kontemplation gemeint ist, dann verwirrt euch das Denken immer mehr.

Warum betonen wir die Kultivierung von Achtsamkeit so sehr? Weil wir klar sehen müssen, was vor sich geht. Wir müssen die Prozesse in unseren Herzen verstehen. Wenn eine solche Achtsamkeit und ein solches Verständnis präsent sind, dann ist für alles gesorgt. Warum glaubt ihr, dass jemand, der den Pfad kennt, nie aus Wut oder Täuschung heraus handelt? Weil die Ursachen dafür einfach nicht vorhanden sind. Wo sollten sie denn herkommen? Achtsamkeit hat alles abgedeckt.

F: Ist dieser Geist, von dem Sie sprechen, der „Ursprüngliche Geist“?

A: Was meinst du damit?

F: Wollen Sie damit sagen, es gäbe noch etwas anderes außerhalb des konventionellen Körper-Geistes (den fünf *khandha*)? Gibt es da noch etwas? Wie benennen Sie es?

A: Es gibt nichts und wir benennen es nicht – das ist schon alles! Macht ein Ende mit all diesen Dingen! Selbst die Erkenntnis gehört niemandem, also macht auch damit Schluss! Das Bewusstsein ist kein Individuum, kein Wesen, kein Selbst, kein anderer, also macht ein Ende mit allem! Nichts ist es wert, es zu wollen! Es ist alles nur ein Haufen Ärger. Wenn ihr es so deutlich seht, dann ist alles erledigt.

F: Könnten wir es nicht „Ursprünglicher Geist“ nennen?

A: Ihr könnt es so nennen, wenn ihr darauf besteht. Ihr könnt es nennen, wie ihr wollt, um der konventionellen Realität willen. Aber ihr müsst diesen Punkt richtig verstehen. Das ist sehr wichtig. Wenn wir die konventionelle Realität nicht nutzen würden, hätten wir keine Worte oder

Konzepte, mit denen wir die eigentliche Realität – Dhamma – erwägen könnten. Das ist sehr wichtig zu verstehen.

F: Von welchem Grad an Geistesruhe sprechen sie in diesem Stadium? Und welche Qualität der Achtsamkeit ist erforderlich?

A: So solltet ihr nicht denken. Wenn ihr nicht das richtige Maß an Geistesruhe hättet, wärt ihr überhaupt nicht in der Lage, mit diesen Fragen umzugehen. Ihr braucht genügend Stabilität und Sammlung, um zu erkennen, was vor sich geht – genug, damit Klarheit und Verständnis entstehen.

Eure Fragen zeigen, dass ihr immer noch zweifelt. Ihr braucht genug Geistesruhe, um nicht länger in Zweifel darüber zu geraten, was ihr tut. Wenn ihr praktiziert hättet, würdet ihr diese Dinge verstehen. Je mehr ihr mit dieser Art von Befragung weitermacht, desto verwirrender macht ihr es. Es ist in Ordnung zu reden, wenn das Sprechen die Kontemplation unterstützt, aber Reden zeigt euch nicht, wie die Dinge tatsächlich sind. Ihr versteht den Dhamma nicht, weil ihn euch jemand anderes erklärt, ihr müsst ihn selbst sehen – *paccattam*.

Wenn ihr diese Qualität des Verständnisses erreicht habt, über die wir geredet haben, dann sprechen wir davon, dass eure Pflicht, irgendetwas zu tun, erloschen ist; das bedeutet, ihr tut gar nichts. Wenn noch etwas zu tun ist, dann ist es eure Pflicht, es zu tun.

Macht einfach damit weiter, alles abzulegen und seid euch klar darüber, was ihr da tut. Ihr braucht euch nicht ständig selbst zu überprüfen und euch darüber Sorgen zu machen, wie viel *samādhi* ihr habt. Es wird immer die richtige Menge sein. Was auch immer in eurer Praxis aufkommt, lasst es los; erkennt alles als unsicher und vergänglich. Vergesst das nicht! Alles ist unsicher. Seid mit allem fertig. Das ist der Weg, der euch zum Ursprung führt – zu eurem „Ursprünglichen Geist“.



## Dhamma ist Natur

WENN EIN OBSTBAUM BLÜHT, weht manchmal eine Brise, die die Blüten auf dem Boden verstreut. Aber einige Knospen bleiben und wachsen zu kleinen grünen Früchten heran. Ein Windstoß kommt und auch von ihnen fallen manche zu Boden! Wieder andere werden zu fast reifen oder reifen Früchten, bevor sie herabfallen.

Und so ist es auch mit den Menschen. Wie Blumen und Früchte im Wind fallen auch sie in verschiedenen Lebensabschnitten. Manche Menschen sterben noch im Mutterleib, andere nur wenige Tage nach der Geburt. Manche leben für ein paar Jahre, dann sterben sie, ohne jemals das Erwachsenenalter erreicht zu haben. Männer und Frauen sterben in ihrer Jugend. Wieder andere erreichen ein hohes Alter, bevor sie sterben.

Wenn ihr über Menschen nachdenkt, dann denkt auch an die Früchte im Wind: Beide sind sehr unbeständig.

Diese Ungewissheit der Dinge zeigt sich auch im monastischen Leben. Menschen kommen ins Kloster, um zu ordinieren, aber sie ändern ihre Meinung und gehen wieder, manchmal mit bereits rasierten Köpfen. Andere sind schon Novizen und entscheiden sich erst dann, zu gehen. Manche ordinieren nur für ein Regenzeit-Retreat und legen danach die Robe ab. Genau wie Obst im Wind – alles ist sehr unbeständig!

Auch unser Geist ist so ähnlich. Ein mentaler Eindruck entsteht, formt und bewegt den Geist und dann fällt er – genau wie die Frucht.

Der Buddha verstand diese unsichere Natur der Dinge. Er beobachtete die Früchte im Wind und reflektierte über die Mönche und Novizen, die seine Schüler waren. Er fand heraus, dass auch sie im Wesentlichen von gleicher Natur waren – unbeständig! Wie könnte es sonst sein? Das ist einfach der Weg aller Dinge.

Wer mit Gewahrsein praktiziert, braucht keinen, der ihn berät und belehrt, um sehen und verstehen zu können. Ein Beispiel dafür ist der Buddha in einem früheren Leben als König Mahājanaka. Er musste nicht viel studieren, es genügte ihm, einen Mangobaum zu beobachten.

Eines Tages, als er mit seinem Gefolge von Ministern einen Park besuchte, sah er von seinem Elefanten aus einen Mangobaum, der schwer mit reifen Früchten beladen war. Er konnte zu dem Zeitpunkt nicht anhalten und so beschloss er, später zurückzukehren, um einige davon zu essen. Er ahnte jedoch nicht, dass seine Diener, die ihm folgten, sie alle gierig einsammeln würden. Sie holten sie mit langen Stangen herunter, zerbrachen dabei die Äste und verstreuten die Blätter überall.

Als der König abends in den Mangohain zurückkehrte und bereits den köstlichen Geschmack der Mangos auf der Zunge spürte, entdeckte er, dass sie alle weg waren, völlig abgeräumt! Und nicht nur das, auch die Zweige und Blätter des Baumes waren abgerissen und lagen verstreut umher.

Der König, ziemlich enttäuscht und verärgert, bemerkte einen weiteren Mangobaum in der Nähe, dessen Blätter und Äste noch intakt waren. Er fragte sich, wieso. Dann erkannte er, warum: Dieser Baum trug keine Früchte. Wenn ein Baum keine Früchte trägt, stört ihn niemand und niemand beschädigt seine Blätter und Äste. Diese Lektion hielt sein Gedanken gefangen auf dem ganzen Weg zurück zum Palast: „Es ist unangenehm, lästig und schwierig, ein König zu sein. Es erfordert ständige Sorge um alle Untertanen. Was ist, wenn man versucht, mein Königreich anzugreifen, zu plündern und zu erobern?“ Er konnte nicht friedvoll ruhen; selbst im Schlaf störten ihn Träume.

Und wieder sah er in seinem Geist den Mangobaum ohne Früchte und seine unbeschädigten Blätter und Äste. „Wenn wir diesem Baum ähnlich



wären“, dachte er, „würden auch unsere ‚Blätter‘ und unsere ‚Zweige‘ nicht beschädigt werden.“

Er saß in seinem Zimmer und meditierte. Schließlich beschloss er, als Mönch zu ordinieren, inspiriert von dieser Lektion des Mangobaums. Er verglich sich mit diesem Mangobaum und kam zu folgendem Schluss: Wenn man sich nicht in weltliche Dinge einmischte, so wäre man wirklich unabhängig und frei von jeglichen Sorgen und Problemen. Der Geist wäre ungestört. So reflektierend, ordinierte er.

Wo immer er sich von da an befand, wurde er gefragt, wer sein Lehrer sei, so antwortete er: „Ein Mangobaum“. Er hatte nicht viele Belehrungen gebraucht. Ein Mangobaum war die Ursache für sein Erwachen zum *apanayiko dhamma*, der Lehre, die nach innen führt. Und mit diesem Erwachen wurde er ein Mönch, jemand, der wenig Sorgen hat, mit wenig zufrieden ist und sich an der Abgeschiedenheit erfreut. Er hatte seinen königlichen Status aufgegeben und sein Geist war endlich im Frieden.

In dieser Geschichte war der Buddha ein *bodhisatta*<sup>\*</sup>, der seine Praxis auf diese Weise kontinuierlich entwickelte. Wie der Buddha als König Mahājanaka sollten auch wir uns umsehen und die Dinge um uns herum beobachten, denn alles auf der Welt ist bereit, uns etwas zu lehren.

Nur schon ein wenig intuitive Weisheit reicht aus, um die Wege der Welt klar durchschauen zu können. Wir werden verstehen, dass alles auf der Welt ein Lehrer ist. Bäume und Lianen zum Beispiel können alle die wahre Natur der Realität offenbaren. Wo Weisheit ist, muss man niemanden befragen, gibt es keine Notwendigkeit, zu studieren. Wir können von der Natur hinreichend lernen, um zu erwachen, wie in der Geschichte von König Mahājanaka, denn alles folgt dem Weg der Wahrheit und weicht nicht davon ab.

Mit Weisheit verbunden sind Gelassenheit und Zurückhaltung, die wiederum zu weiteren Erkenntnissen über die Wege der Natur führen können. Auf diese Weise erfahren wir die letztendliche Wahrheit: Alles ist

<sup>\*</sup>*Bodhisatta*: „Ein Wesen, das nach dem Erwachen strebt“.

„*anicca-dukkha-anattā*“.\* Nehmen wir zum Beispiel Bäume: Alle Bäume auf der Erde sind gleich, sie sind eins, wenn man sie aus der Sicht der Realität von „*anicca-dukkha-anattā*“ betrachtet. Zuerst entstehen sie, dann wachsen und reifen sie und verändern sich ständig, bis sie schließlich sterben, wie es jeder Baum tun muss.

Auf die gleiche Weise werden Menschen und Tiere geboren, wachsen und verändern sich während ihres Lebens – bis sie schließlich sterben. Die vielfältigen Veränderungen, die während dieses Übergangs von der Geburt zum Tod auftreten, zeigen den Weg des Dhamma. Das heißt, alle Dinge sind vergänglich, Verfall und Auflösung sind ihr natürlicher Zustand.

Wenn wir Gewahrsein und Verständnis haben, wenn wir mit Weisheit und Achtsamkeit lernen, sehen wir Dhamma als Realität. So sehen wir, dass Menschen ständig geboren werden, sich verändern und schließlich sterben. Jeder ist dem Kreislauf von Geburt und Tod unterworfen und deshalb ist jeder im Universum wie ein einziges Wesen. Wer also einen einzigen Menschen klar und deutlich sieht, sieht alle Menschen auf der Welt.

Auf die gleiche Weise ist alles Dhamma. Nicht nur die Dinge, die wir mit unserem physischen Auge sehen, auch die Dinge in unserem Geist. Ein Gedanke entsteht, dann ändert er sich und vergeht. Er ist „*nama-dhamma*“, einfach ein mentaler Eindruck, der entsteht und vergeht. Das ist die wahre Natur des Geistes. Insgesamt ist dies die edle Wahrheit des Dhamma. Wenn man nicht auf diese Weise hinschaut und beobachtet, dann sieht man nicht wirklich! Wenn man jedoch sieht, ist man weise genug, auf den Dhamma zu hören, wie er vom Buddha verkündet wurde.

Wo ist der Buddha? Der Buddha ist im Dhamma.

Wo ist der Dhamma? Der Dhamma ist im Buddha.

Genau hier und jetzt! Wo ist der Sangha?

Der Sangha ist im Dhamma.

\* *Anicca-dukkha-anattā*: die drei Merkmale der Existenz, nämlich Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst.

Der Buddha, der Dhamma und der Sangha existieren in unserem Geist, aber wir müssen es klar sehen. Manche Leute nehmen das einfach hin und sagen beiläufig: „Oh ja! Buddha, Dhamma und Sangha existieren in meinem Geist.“ Ihre eigene Praxis ist jedoch nicht passend oder angemessen. Es ist daher nicht richtig, zu glauben Buddha, Dhamma und Sangha seien in ihrem Geist zu finden, und zwar, weil der „Geist“ zuerst jener Geist sein muss, der den Dhamma kennt.

Wenn wir alles auf diesen einen Punkt des Dhamma zurückführen, erkennen wir, dass Wahrheit tatsächlich in der Welt existiert, und es uns möglich ist, zu praktizieren, um sie zu realisieren.

Zum Beispiel sind „*nama-dhamma*“ – Gefühle, Gedanken, Vorstellungen und so weiter – alle unsicher. Wenn Zorn aufkommt, wächst er, verändert sich und verschwindet schließlich. Auch Glück entsteht, wächst und verändert sich und verschwindet schließlich. Sie sind leer. Sie sind kein „Ding“. So sind alle Dinge grundsätzlich, sowohl geistige wie auch materielle. Innerlich gibt es diesen Körper und diesen Geist. Außen gibt es Bäume, Lianen und alle möglichen Dinge, die dieses universelle Gesetz der Unsicherheit offenbaren.

Ob ein Baum, ein Berg oder ein Tier, es ist alles Dhamma, ausnahmslos alles. Wo ist dieser Dhamma? Einfach gesagt, etwas, was nicht Dhamma ist, existiert nicht. Dhamma ist Natur. Man bezeichnet es als „*sacca-dhamma*“, den wahren Dhamma. Wenn man die Natur sieht, sieht man Dhamma; wenn man Dhamma sieht, sieht man die Natur. Die Natur sehen, heißt den Dhamma erkennen.

Und was nutzt nun alles studieren, wenn die letztendliche Realität des Lebens, in jedem Moment, in jeder Handlung, nur ein endloser Kreislauf von Geburt und Tod ist? Wenn wir achtsam und klar bewusst sind in allen Haltungen (im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen), dann kann die Selbsterkenntnis entstehen, das heißt wir können die bereits existierende Wahrheit des Dhamma im Hier und Jetzt erkennen.

Gegenwärtig lebt der Buddha noch, der wahre Buddha, denn er ist der Dhamma selbst, der „*sacca-dhamma*“. Und „*sacca-dhamma*“, das, was es einem ermöglicht, ein Buddha zu werden, existiert immer noch. Er ist

nicht verschwunden! Er lässt zwei Buddhas entstehen, einen im Körper und einen im Geist.

„Der wahre Dhamma“, sagte der Buddha zu Ānando, „kann nur durch Praxis verwirklicht werden.“ Wer den Buddha sieht, sieht den Dhamma. Was heißt das? Früher existierte kein Buddha; erst als Siddhattha Gotama den Dhamma verwirklichte, wurde er zum Buddha. Wenn wir es so erklären, ist er wie wir. Wenn wir den Dhamma verwirklichen, dann werden wir ebenfalls ein Buddha. Dies wird als der Buddha im Geist oder „*nama-dhamma*“ bezeichnet.

Wir müssen auf alles achten, was wir tun, denn wir sind die zukünftigen Erben unserer guten oder schlechten Handlungen. Wenn wir Gutes tun, ernten wir Gutes. Wenn wir Böses tun, ernten wir Böses. Ihr müsst nur in eurem Alltag schauen, um zu erkennen, dass das stimmt. Siddhattha Gotama erwachte zur Erkenntnis dieser Wahrheit und dies führte zum Erscheinen eines Buddha in der Welt. Ebenso wird jeder einzelne Mensch, der praktiziert, um diese Wahrheit zu erreichen, sich in einen Buddha verwandeln.

Daher existiert der Buddha noch immer. Manche Leute sind sehr glücklich, sagen zu können: „Wenn der Buddha noch existiert, dann kann ich Dhamma praktizieren!“ So solltet ihr es sehen.

Der Dhamma, den der Buddha verwirklicht hat, existiert dauerhaft in der Welt. Er ist vergleichbar mit Grundwasser, das permanent im Boden vorhanden ist. Wenn jemand einen Brunnen graben möchte, muss er nur tief genug kommen, um das Grundwasser zu erreichen. Es ist bereits vorhanden. Er erschafft das Wasser nicht, er entdeckt es einfach. Ebenso hat der Buddha den Dhamma weder erfunden noch erlassen. Er enthüllte nur, was bereits da war. Durch Kontemplation sah der Buddha den Dhamma. Deshalb heißt es, dass der Buddha erwacht war, denn Erwachen bedeutet, den Dhamma zu erkennen. Der Dhamma ist die Wahrheit dieser Welt. Und weil er sie erkannt hat, wird Siddhattha Gotama als „Der Buddha“ bezeichnet. Der Dhamma ist das, was anderen Menschen erlaubt, ein Buddha zu werden, „jemand, der weiß“, jemand, der den Dhamma erkannt hat.

Wenn die Menschen ein gutes Leben führen und dem Buddha-Dhamma treu sind, dann wird es ihnen nie an Tugend und Güte fehlen. Wenn wir verstehen, dann sehen wir, dass wir wirklich nicht weit vom Buddha entfernt sind, sondern ihm von Angesicht zu Angesicht gegenüber sitzen. Und wenn wir den Dhamma verstehen, sehen wir in dem Moment den Buddha.

Wenn man wirklich praktiziert, hört man den Buddha-Dhamma, egal ob man unter einem Baum sitzt, sich hinlegt oder welche Haltung auch immer einnimmt. Er ist nicht nur etwas zum Nachdenken. Er entsteht aus dem reinen Geist. Sich nur an diese Worte zu erinnern, reicht nicht aus, denn es hängt davon ab, den Dhamma selbst zu sehen, von nichts anderem. Deshalb müssen wir entschlossen praktizieren, um dies sehen zu können, und dann wird unsere Praxis auch wirklich vollständig sein. Wo immer wir sitzen, stehen, gehen oder liegen, hören wir den Buddha-Dhamma.

Der Buddha lehrte uns, an einem ruhigen Ort zu leben, um seine Lehre zu praktizieren, sodass wir lernen können, die Sinne des Auges, des Ohres, der Nase, der Zunge, des Körpers und des Geistes zu sammeln und zu zügeln. Das ist die Grundlage für unsere Praxis, denn sie sind die einzigen Orte, an denen alle Dinge entstehen. Also sammeln wir diese sechs Sinne und zügeln sie, um die Zustände zu erkennen, die dort entstehen. Alles Gute und Böse entsteht durch diese sechs Sinne. Sie sind die beherrschenden Fähigkeiten des Körpers. Für das Auge ist das Sehen beherrschend, für das Ohr das Hören, für die Nase das Riechen, für die Zunge das Schmecken, für den Körper das Berühren von heiß, kalt, hart und weich, und für den Geist das Entstehen von geistigen Eindrücken. Für uns gibt es dann nur noch eins zu tun, nämlich unsere Praxis auf diese Punkte ausrichten.

Die Praxis ist einfach, denn alles Notwendige wurde bereits vom Buddha festgelegt. Es ist, als hätte der Buddha einen Obstgarten gepflanzt und würde uns einladen, dessen Früchte zu essen. Wir selbst brauchen keine Bäume mehr zu pflanzen.

Ob Ethik, Meditation oder Weisheit, man braucht nichts zu erschaffen, zu erlassen oder irgendwelche Spekulationen anzustellen. Wir müssen nur die Dinge befolgen, die bereits in der Lehre des Buddha enthalten sind.

Wir haben die Lehren des Buddha gehört und sind deshalb Wesen, die viel Verdienst und Glück haben. Der Obstgarten ist bereits vorhanden, die Früchte sind schon reif. Alles ist bereits vollständig und perfekt. Es fehlt nur jemand, der die Früchte zu sich nimmt, jemand mit genug Vertrauen, um zu praktizieren!

Wir sollten bedenken, dass unser Verdienst und unser Glück sehr wertvoll sind. Wir müssen uns nur umsehen, um zu erkennen, wie viele andere Kreaturen vom Unglück geradezu besessen sind. Nehmen wir zum Beispiel Hunde, Schweine, Schlangen und andere Tiere. Sie haben keine Chance, den Dhamma zu studieren oder ihn zu erkennen, keine Chance, ihn zu praktizieren. Diese Wesen, die im Unglück leben, erfahren karmische Vergeltung. Wenn man keine Chance hat, den Dhamma zu studieren, ihn zu erkennen und ihn zu praktizieren, dann hat man keine Chance, sich vom Leiden zu befreien.

Als Menschen sollten wir nicht zulassen, Opfer des Unglücks zu werden, von gebührenden Benehmen und Disziplin beraubt. Werdet nicht zum Opfer des Unglücks! Das heißt, ohne Hoffnung zu sein, den Weg der Freiheit zu betreten, ohne Hoffnung auf *nibbāna*, ohne Hoffnung auf Entwicklung der Tugend. Denkt nicht, alles wäre bereits hoffnungslos! Wenn wir das annehmen, werden wir vom Unglück besessen wie andere Kreaturen auch.

Wir sind Wesen, die in den Einflussbereich des Buddha geraten sind. Als Menschen verfügen wir bereits über ausreichenden Verdienst und ausreichende Ressourcen. Wenn wir jetzt in der Gegenwart unser Verständnis korrigieren und weiterentwickeln, sowie unsere Ansichten und unser Wissen, dann wird uns unser Verhalten und unsere Praxis dahin führen, dass wir den Dhamma noch in diesem gegenwärtigen Menschenleben sehen und erkennen.

Wir sind Wesen, die zum Dhamma erwachen sollten und die sich daher von anderen Kreaturen unterscheiden. Der Buddha lehrte, dass der Dhamma in diesem Moment hier vor uns existiert. Der Buddha sitzt direkt vor uns, hier und jetzt! Wann oder wo sonst wollt ihr ihn suchen?

Wenn wir nicht richtig denken, wenn wir nicht richtig praktizieren, fallen wir wieder ins Tierreich zurück, oder wir werden wieder zu Kreaturen der Hölle, zu hungrigen Geistern oder Dämonen.\* Wie ist das zu verstehen? Schaut einfach in euren Geist. Wenn Wut aufkommt, was ist das denn? Da ist es, seht nur hin! Wenn Täuschungen entstehen, was ist das? Das ist es, genau da! Und wenn Gier entsteht, was ist es dann? Seht es euch genau an!

Ohne diese mentalen Zustände zu erkennen noch klar zu verstehen, verändert sich der Geist, ist nicht mehr der Geist eines Menschen. Alles unterliegt dem „Werden“. Das „Werden“ führt zu Geburt oder Existenz, die durch die vorliegenden Bedingungen bestimmt wird. Wir werden und existieren also so, wie unser Geist uns bedingt.

\* Nach buddhistischer Auffassung werden Wesen in einem von acht Existenzbereichen geboren, abhängig von ihrem *kamma*. Dazu gehören drei himmlische Bereiche (wo das Glück vorherrscht), der menschliche Bereich und die vier oben genannten niederen Daseinsbereiche (wo das Leiden vorherrscht). Der Ehrwürdige Ajahn betonte immer, dass wir diese Bereiche als Zustände im gegenwärtigen Moment in unserem eigenen Geist ansehen sollten. So können wir je nach Zustand des Geistes sagen, dass wir ständig in diesen verschiedenen Bereichen geboren werden. Wenn zum Beispiel der Geist vor Wut in Flammen steht, dann sind wir aus dem menschlichen Zustand gefallen und sind hier und jetzt in der Hölle geboren worden.





## Die beiden Gesichter der Wirklichkeit

IN UNSEREM LEBEN haben wir zwei Möglichkeiten: uns der Welt hinzugeben oder über die Welt hinauszugehen. Der Buddha war jemand, der sich von der Welt befreien konnte und somit spirituelle Befreiung verwirklichte.

In gleicher Weise gibt es zwei Arten von Kenntnis: Kenntnis des weltlichen Bereichs und Kenntnis des Spirituellen oder wahre Weisheit. Wenn wir noch nicht selbst praktiziert und trainiert haben, ist unsere Kenntnis noch weltlich und kann uns nicht befreien, gleichgültig wie viel wir davon haben.

Denkt nach und schaut wirklich genau hin! Der Erwachte sagte, dass weltliche Dinge die Welt herumwirbeln. Der Welt folgend, ist der Geist in die Welt verstrickt und befleckt sich dabei, ob er kommt oder geht; er ist niemals zufrieden. Weltliche Menschen sind diejenigen, die immer nach etwas suchen und nie genug finden. Weltliches Wissen ist in Wirklichkeit Ignoranz; es ist kein Erkennen mit klarem Verständnis, daher kommt es niemals an ein Ende. Es dreht sich um die weltlichen Ziele: Dinge anzusammeln, Status zu erreichen, Lob und Vergnügen zu suchen; es ist eine riesige Masse von Verblendung, in der wir schnell stecken bleiben.

Sobald wir etwas bekommen, entsteht Eifersucht, Sorge und Selbstsucht. Und wenn wir uns bedroht fühlen und diese Bedrohung nicht körperlich abwehren können, benutzen wir unseren Verstand, um alle Arten von Geräten zu erfinden, bis hin zu Waffen und sogar Atombomben, nur um

uns gegenseitig auszulöschen. Warum all dieses Durcheinander, all diese Schwierigkeiten?

Das ist der Weg der Welt. Wie der Buddha sagte: Wenn man ihm folgt, erreicht man nie ein Ende.

Beginnt für die Befreiung zu praktizieren! Es ist nicht einfach, gemäß echter Weisheit zu leben, aber wer ernsthaft den Pfad und die Frucht sucht und nach *nibbāna* strebt, ist fähig, beharrlich auszuhalten. Ertragt es, mit wenig zufrieden sein; wenig essen, wenig schlafen, wenig reden und maßvoll leben. Auf diese Weise können wir der Weltlichkeit ein Ende setzen.

Wenn die Saat der Weltlichkeit noch nicht entwurzelt ist, dann sind wir ständig durcheinander und verwirrt, in einem nie endenden Zyklus gefangen. Selbst wenn ihr ordiniert seid, zieht die Weltlichkeit euch weg. Sie erschafft eure Ansichten, eure Meinungen. Sie färbt und beschönigt all eure Gedanken – so ist das.

Die Leute erkennen es nicht! Sie sagen, dass sie die Dinge in der Welt erledigen werden. Sie hoffen immer darauf, alles zu vollenden. Genau wie ein neuer Minister, der gerne mit dem Regieren beginnen möchte. Er denkt, er habe alle Antworten, also schiebt er alles beiseite, was die alte Regierung gemacht hat und sagt: „Passt auf! Ich werde alles anders machen.“ Das ist alles, was sie tun, Dinge beginnen und Dinge abbrechen, nie etwas erledigen. Sie versuchen es, erreichen aber nie wirkliche Vollendung.

Ihr könnt nie etwas machen, was allen gefällt – eine Person mag wenig, eine andere mag viel; einer mag es kurz und ein anderer lang; manche mögen es salzig und manche mögen es pikant. Es ist einfach nicht möglich, alle in Übereinstimmung zu bringen.

Wir alle wollen etwas in unserem Leben erreichen, aber die Welt mit all ihren Verwicklungen macht es fast unmöglich, etwas wirklich abzuschließen. Selbst der Buddha, der mit allen Möglichkeiten eines edlen Prinzen geboren wurde, fand im weltlichen Leben keine Vollendung.

## DIE FALLE DER SINNE

Der Buddha sprach über Begehren und die sechs Dinge, durch die das Begehren befriedigt wird: Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmack, Berührung und Geistesobjekte. Die Begierden nach Glück, nach Leiden, nach Gutem, nach Bösem und so weiter durchdringen alles!

Formen ... kein Anblick gleicht dem einer Frau, oder? Löst eine wirklich attraktive Frau nicht den Wunsch aus, hinzuschauen? Wenn eine mit attraktiver Figur vorbeikommt, „klick, klack, klick, klack ...“, dann könnt ihr gar nicht anders, als hinzustarren! Was ist mit Klängen? Kein Klang erfasst euch mehr als der Klang einer Frau. Er durchbohrt euer Herz! Mit dem Geruch ist es dasselbe; der Duft einer Frau ist der verführerischste von allen. Kein anderer Geruch ist damit vergleichbar. Geschmack – selbst den Geschmack des köstlichsten Essens kann man nicht vergleichen mit dem einer Frau. Mit Berührung ist es ähnlich, wenn ihr eine Frau streichelt, seid ihr betäubt, berauscht und verliert euren Verstand.

Im alten Indien, in Taxila, lebte einmal ein berühmter Zauberer. Er brachte seinem Schüler sein ganzes Wissen über Zaubersprüche und Beschwörungen bei. Als der Schüler sehr versiert war, bereit, allein weiterzukommen, entließ sein Lehrer ihn mit dieser letzten Anweisung: „Ich habe dir alles, was ich weiß, beigebracht: Zauber, Beschwörungen und schützende Verse. Kreaturen mit scharfen Zähnen, Geweihen oder Hörnern und sogar mit großen Stoßzähnen musst du nicht fürchten. Vor ihnen allen bist du beschützt, das kann ich garantieren. Gegen eine Sache jedoch kann ich keinen Schutz bieten und das sind die Reize einer Frau.\* Hier kann ich dir nicht helfen. Es gibt keinen Zauberspruch als Schutz dagegen, du musst auf dich selbst aufpassen.“

Mentale Objekte entstehen im Geist. Sie sind aus Verlangen geboren: Verlangen nach wertvollem Besitz, Sehnsucht nach Reichtum und einfach rastlose Suche nach den Dingen im Allgemeinen. Diese Art von Gier sitzt nicht so tief und ist nicht so stark, sie reicht nicht aus, um euch ohnmächtig werden zu lassen oder um die Beherrschung zu verlieren. Wenn jedoch sexuelles Verlangen entsteht, dann verliert ihr euer Gleichgewicht und

\* Wörtlich: Kreatur mit weichen Hörnern auf der Brust.

eure Kontrolle. Ihr vergesst dann sogar die, die euch großgezogen haben – eure eigenen Eltern!

Der Erwachte lehrte, dass die Objekte unserer Sinne eine Falle sind – eine Falle von Māra. Ihr solltet Māra als etwas verstehen, das uns schadet. Die Falle ist etwas, das uns fängt, wie eine Schlinge. Sie gehört einem Jäger und der Jäger ist Māra.

Wenn Tiere in der Falle eines Jägers gefangen werden, ist das eine traurige Sache. Sie sitzen fest und müssen auf den Besitzer der Falle warten. Habt ihr jemals Vögel gefangen? Die Schlinge zieht sich zu und „zack“ – am Hals erwischt! Ein starkes Stück Schnur hält den Vogel jetzt fest. Wohin er auch flattert, er kann nicht entkommen. Er fliegt hin und her, muss aber auf den Eigentümer der Schlinge warten. Wenn der Jäger kommt, war's das – der Vogel ist voller Angst, es gibt kein Entkommen!

Die Falle der Formen, Geräusche, Gerüche, des Geschmacks, der Berührungen und Geistesobjekte ist dieselbe. Sie fangen uns und binden uns fest. Wenn ihr an den Sinnen anhaftet, seid ihr in der gleichen Situation wie ein Fisch, der an einem Haken gefangen ist. Wenn der Fischer kommt, könnt ihr kämpfen, wie ihr wollt, aber ihr könnt nicht entkommen. Eigentlich werdet ihr nicht gefangen wie ein Fisch, es ist eher wie bei einem Frosch – ein Frosch schluckt den Haken bis in die Eingeweide hinunter, ein Fisch wird nur am Maul gefangen.

Jeder, der den Sinnen anhaftet, ist genauso. Wie ein Säufer, dessen Leber noch nicht zerstört ist, weiß er nicht, wann er genug hat. Er gönnt sich weiterhin alles und trinkt sorglos. Er ist gefangen und leidet später unter Krankheit und Schmerzen.

Ein Mann kommt eine Straße entlang. Er ist sehr durstig von seiner Reise und sehnt sich nach einem Glas Wasser. Der Besitzer des Wassers sagt: „Du kannst dieses Wasser trinken, wenn du willst; die Farbe ist gut, es riecht gut und schmeckt gut, aber wenn du es trinkst, wirst du krank. Ich muss dir das vorher sagen, denn es macht dich so krank, dass du stirbst oder wenigstens beinahe.“ Der durstige Mann hört nicht zu. Er ist so durstig wie ein Mensch nach einer Operation, der seit Tagen kein Wasser mehr zur Verfügung hat – er bittet weinend um Wasser!

Genauso ist es mit einer Person, die nach den Sinnesobjekten dürstet. Der Buddha lehrte, dass sie giftig sind – Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmack, Berührung und Geistesobjekte sind Gift; sie sind eine gefährliche Falle. Aber dieser Mann ist durstig und hört nicht zu; wegen seines Durstes bricht er in Tränen aus und klagt: „Gib mir Wasser, egal wie schmerzhaft die Folgen sind, lass mich trinken!“ Also probiert er ein wenig und findet es großartig. Er trinkt, bis er satt ist und wird so krank, dass er beinahe stirbt. Wegen seines überwältigenden Verlangens schlägt er die Warnung in den Wind.

So ist es für einen Menschen, der in den Vergnügungen der Sinne gefangen ist. Er trinkt Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmack, Berührungen und Geistesobjekte – sie sind alle äußerst köstlich! So trinkt er, ohne anzuhalten und bleibt dabei, fest gefangen bis zu seinem Todestag.

## DER WELTLICHE WEG UND DIE BEFREIUNG

Manche Menschen sterben, manche sterben beinahe – so ist das, wenn man auf weltlichen Wegen festsetzt. Weltliche Weisheit sucht nach den Sinnen und ihren Objekten. Wie weise das auch ist, es ist nur im weltlichen Sinne weise. Egal, wie verlockend es ist, es ist nur im weltlichen Sinn verlockend. Wie viel Glück es auch ist, es ist nur Glück im weltlichen Sinn. Es ist nicht das Glück der Befreiung; es befreit euch nicht von der Welt.

Wir sind hierhergekommen, um als Mönche zu praktizieren, um zu wahrer Weisheit vorzudringen, um uns von der Anhaftung zu befreien. Übt, um frei von Anhaftung zu werden! Untersucht den Körper, untersucht alles um euch herum, bis ihr allem überdrüssig seid und die Nase voll habt; dann wird sich Leidenschaftslosigkeit einstellen. Sie entsteht jedoch nicht leicht, weil ihr die Dinge noch nicht klar erkennt.

Wir kommen und ordinieren; wir studieren, wir lesen, wir üben, wir meditieren. Wir beschließen, unseren Geist zu festigen, aber das ist schwer. Wir entscheiden uns für eine gewisse Übung und verkünden, dass wir auf diese Weise praktizieren wollen – aber nur ein oder zwei Tage vergehen, vielleicht nur ein paar Stunden und schon haben wir alles vergessen. Dann

erinnern wir uns und versuchen, unseren Geist wieder neu zu festigen und denken: „Dieses Mal mache ich es richtig!“ Kurz darauf werden wir von einem unserer Sinne weggezogen und alles fällt wieder auseinander, also müssen wir noch einmal von vorne beginnen! Genauso ist es.

Unsere Praxis ist schwach wie ein schlecht gebauter Damm. Wir sind noch nicht in der Lage, wahre Praxis zu erkennen und ihr zu folgen. Und so geht es weiter, bis wir zu wahrer Weisheit gelangen. Sobald wir zur Wahrheit vordringen, sind wir von allem befreit. Nur der Frieden bleibt.

Wegen unserer alten Gewohnheiten ist unser Geist nicht friedvoll. Wir erben diese Gewohnheiten aufgrund unserer vergangenen Handlungen und so folgen sie uns und plagen uns ständig. Wir kämpfen und suchen nach einem Ausweg, aber wir sind an sie gebunden und sie ziehen uns zurück. Diese Gewohnheiten vergessen ihre Herkunft nicht. So greifen wir all die alten, vertrauten Dinge wieder auf, benutzen, bewundern und konsumieren sie – so leben wir.

Die Geschlechter – Frauen machen Männern Probleme und Männer machen Frauen Probleme. So ist es, sie sind Gegensätze. Wenn Männer mit Männern zusammenleben, dann gibt es keine Probleme. Wenn Frauen mit Frauen zusammenleben, auch nicht. Aber wenn ein Mann eine Frau sieht, schlägt sein Herz wie ein Schlaghammer: bumm, bumm, bumm, bumm. Was soll das? Was sind das für Kräfte? Sie ziehen euch an und saugen euch auf – niemand sieht den Preis, der dafür zu zahlen ist!

Es ist mit allem das Gleiche. Egal, wie sehr ihr euch bemüht, euch zu befreien, ihr seid nicht fähig, loszulassen, bis ihr den Wert der Freiheit und den Schmerz der Knechtschaft begreift. Die Menschen praktizieren gewöhnlich nur, indem sie Schwierigkeiten aushalten. Sie halten zwar die Disziplin ein und folgen blind der äußeren Form, aber nicht mit dem Ziel, die Befreiung zu erlangen. Ihr müsst den Wert erkennen, der darin liegt, eure Wünsche loszulassen, bevor ihr wirklich üben könnt; nur dann ist wahre Praxis möglich.

Alles, was ihr tut, muss mit Klarheit und Gewahrsein geschehen. Wenn ihr klar seht, ist es nicht mehr nötig, Dinge zu erdulden oder euch selbst zu zwingen. Ihr habt Schwierigkeiten und seid beladen, weil ihr diesen Punkt

verpasst! Frieden entsteht, wenn man die Dinge gänzlich macht, mit dem ganzen Körper und dem ganzen Geist. Was auch immer ungetan bleibt, hinterlässt ein Gefühl der Unzufriedenheit. Diese Dinge blockieren euch mit Sorgen, wohin ihr auch geht. Ihr möchtet alles abschließen, aber das ist unmöglich.

Nehmt den Fall der Händler, die regelmäßig hierherkommen, um mich zu sehen. Sie sagen: „Oh, wenn meine Schulden bezahlt sind und alles in Ordnung ist, werde ich ordinieren.“ So reden sie, aber werden sie jemals fertig damit, bringen sie jemals alles in Ordnung? Es nimmt kein Ende. Sie zahlen ihre Schulden mit einem weiteren Kredit ab, sie zahlen diesen zurück und dann beginnt alles wieder von vorn. Ein Händler denkt, wenn er sich von Schulden befreit, ist er glücklich, aber es nimmt kein Ende damit, Dinge abzubezahlen. So täuscht uns die Welt – und wir machen weiter und erkennen unsere missliche Lage niemals.

## KONSTANTE PRAXIS

In unserer Praxis schauen wir einfach direkt in den Geist. Wann immer sie nachlässt, bemerken wir es und errichten sie wieder neu – dann geht es kurz darauf wieder los. So geht es auf und ab. Ein Mensch mit guter Achtsamkeit verschafft sich festen Halt und stellt sich immer wieder neu auf, hält sich selbst zurück, trainiert, übt und entwickelt sich auf diese Weise.

Ein Mensch mit schlechter Achtsamkeit lässt alles einfach auseinander fallen, er verirrt sich und wird immer wieder abgelenkt. Er ist nicht stark und fest in der Praxis verwurzelt. So wird er ständig von seinen weltlichen Wünschen weggezogen – etwas zieht ihn hierhin, etwas zieht ihn dorthin. Er lebt nach seinen Launen und Wünschen und beendet diesen weltlichen Kreislauf nicht.

Es ist nicht so einfach zu ordinieren. Ihr müsst beschließen, euren Geist zu festigen. Ihr solltet voller Zuversicht in die Praxis sein, zuversichtlich genug, um weiter zu üben, bis ihr die Nase voll habt von euren Vorlieben und Abneigungen und die Dinge in Übereinstimmung mit der Wahrheit

erkennt. Normalerweise seid ihr nur mit dem unzufrieden, was ihr nicht mögt, und wenn ihr etwas mögt, dann seid ihr nicht bereit, es aufzugeben. Ihr müsst jedoch die Nase voll haben von beidem, von dem, was ihr mögt und von dem, was ihr nicht mögt, von eurem Leiden und von eurem Glück.

Ihr erkennt nicht, dass das die Essenz des Dhamma ist! Der Buddha-Dhamma ist tiefgründig und subtil. Er ist nicht leicht zu verstehen. Wenn wahre Weisheit noch nicht entstanden ist, dann könnt ihr ihn nicht erkennen. Ihr schaut nicht nach vorne und ihr schaut nicht zurück. Wenn ihr glücklich seid, denkt ihr, es gäbe nur Glück. Wann immer Leiden erscheint, denkt ihr, es gäbe nur Leiden. Wo groß ist, ist auch klein; wo auch immer klein ist, da ist auch groß – das seht ihr nicht. Ihr seht nur eine Seite und somit endet es nie.

Alles hat zwei Seiten und ihr müsst beide Seiten sehen. Dann geht ihr nicht verloren, wenn Glück aufkommt; und auch nicht, wenn Leiden entsteht. Wenn Glück entsteht, vergesst ihr das Leiden nicht, weil ihr begriffen habt, dass beide voneinander abhängig sind.

In ähnlicher Weise nutzt Nahrung allen Wesen zur Erhaltung des Körpers. Aber Essen kann auch schädlich sein, wenn es zum Beispiel Magenverstimmungen verursacht. Wenn ihr die Vorteile von etwas seht, müsst ihr auch die Nachteile in den Blick nehmen und umgekehrt. Wenn ihr Hass und Abneigung spürt, solltet ihr Liebe und Verständnis kontemplieren. Auf diese Weise werdet ihr ausgeglichener und euer Geist wird ruhiger.

## DIE LEERE FAHNE

Ich habe einmal ein Buch über Zen gelesen. Im Zen, wisst ihr, benutzen sie nicht viele Erklärungen beim Lehren. Wenn ein Mönch zum Beispiel während der Meditation einschläft, kommen sie mit einem Stock und „zack!“ verpassen sie ihm einen Schlag auf den Rücken. Wenn der irrende Schüler geschlagen wird, zeigt er der Aufsichtsperson gegenüber Dankbarkeit. In der Zen-Praxis lernt man, dankbar zu sein für alle Gefühle, die einem die Möglichkeit zur Entwicklung bieten.



Eines Tages versammelten sich einige Mönche zu einem Gemeinschaftstreffen. Vor der Halle wehte eine Fahne im Wind. Es entstand ein Streit zwischen zwei Mönchen darüber, wie die Fahne tatsächlich im Wind flatterte. Einer der Mönche behauptete, es sei wegen des Windes, während der andere argumentierte, es sei wegen der Fahne. So stritten sie sich wegen ihrer engen Ansichten und konnten sich nicht einigen. Sie hätten nicht aufgehört zu streiten bis zu dem Tag ihres Todes. Ihr Lehrer mischte sich jedoch ein und sagte: „Keiner von euch beiden hat recht. Richtig verstanden ist es so: Da ist keine Fahne und da ist kein Wind.“

Das ist die Praxis, nichts zu haben, nicht die Fahne und nicht den Wind. Wenn es eine Fahne gibt, dann gibt es Wind; wenn es Wind gibt, dann gibt es eine Fahne. Ihr solltet es immer wieder kontemplieren, bis ihr klar seht, in Übereinstimmung mit der Wahrheit. Wenn ihr es richtig betrachtet, dann wird nichts übrig bleiben. Es ist leer – leer von der Fahne und leer vom Wind. In der großen Leere sind weder Fahne noch Wind. Es gibt keine Geburt, kein Alter, keine Krankheit und keinen Tod. Unser konventionelles Verständnis von Fahne und Wind ist nur ein Konzept. In Wirklichkeit gibt es nichts. Das ist alles! Es gibt nichts weiter als leere Benennungen.

Wenn wir auf diese Weise üben, werden wir Vollkommenheit erkennen und alle unsere Probleme haben ein Ende. In der großen Leere wird euch der König des Todes niemals finden. Da ist nichts, was Alter, Krankheit und Tod folgen könnte. Wenn wir das in Übereinstimmung mit der Wahrheit erkennen und verstehen, das heißt mit rechter Ansicht, dann ist da nur diese große Leere. Es ist genau hier, wo es überhaupt kein „wir“, kein „sie“, kein „Selbst“ mehr gibt.

## DER WALD DER SINNE

Die Welt mit ihren nicht enden wollenden Wegen geht weiter und weiter. Wenn wir versuchen, alles zu verstehen, führt uns das nur zu Chaos und Verwirrung. Wenn wir jedoch die Welt klar betrachten, entsteht wahre Weisheit. Der Buddha selbst war einer, der erfahren war in den Wegen der Welt. Wegen der Fülle seines weltlichen Wissens war er überaus fähig,

Einfluss auszuüben und zu führen. Durch die Transformation seiner weltlichen irdischen Weisheit erreichte er durchdringende überweltliche Weisheit und das machte ihn zu einem wirklich außergewöhnlichen Wesen.

Wenn wir also mit dieser Lehre arbeiten und uns zur Kontemplation nach innen wenden, gelangen wir zu einem Verständnis auf einer völlig neuen Ebene. Wenn wir ein Objekt sehen, ist da kein Objekt. Wenn wir ein Geräusch hören, ist da kein Geräusch. Auch beim Riechen findet sich kein Geruch. Alle Sinneseindrücke sind manifest, aber sie sind nichts Stabiles. Es sind nur Empfindungen, die entstehen und vergehen.

Wenn wir gemäß dieser Realität verstehen, dann hören die Sinne auf substantziell zu sein. Sie sind nur Empfindungen, die kommen und gehen. In Wahrheit gibt es kein „Ding“. Wenn es kein „Ding“ gibt, dann gibt es kein „wir“ und kein „sie“. Wenn es kein „wir“ als Person gibt, dann gehört nichts zu „uns“. Auf diese Weise wird das Leiden ausgelöscht. Es gibt niemanden, der sich Leid erwirbt. Wer ist es also, der leidet?

Wenn Leiden entsteht, haften wir daran und müssen daher wirklich leiden. Genauso haften wir am Glück, wenn es entsteht und erleben daher Vergnügen. Die Anhaftung an diese Gefühle führt zum Entstehen des Begriffs „Selbst“ oder „Ego“; die Gedanken von „wir“ und „sie“ manifestieren sich ständig. Stopp! Hier beginnt alles und trägt uns dann in den nie endenden Kreislauf.

So beginnen wir, Meditation zu praktizieren und leben gemäß dem Dhamma. Wir verlassen unsere Häuser, um im Wald zu leben und den Frieden des Geistes zu absorbieren, den dieses Leben uns schenkt. Wir sind geflohen, um mit uns selbst zu ringen und nicht aus Angst oder um der Wirklichkeit zu entkommen. Aber Menschen, die im Wald leben, haften daran an, genau wie Menschen, die in der Stadt leben, an der Stadt anhaften. Sie verlieren sich im Wald genauso wie in der Stadt.

Der Erwachte lobte das Leben im Wald, weil die physische und mentale Einsamkeit des Waldes die Praxis der Befreiung fördert. Er wollte jedoch nicht, dass wir abhängig werden vom Leben im Wald oder in seinem Frieden und in seiner Ruhe hängen bleiben. Wir üben, damit Weisheit entsteht. Hier im Wald können wir die Samen der Weisheit säen und

kultivieren. Inmitten von Chaos und Aufruhr haben diese Samen Schwierigkeiten zu wachsen. Aber sobald wir gelernt haben, im Wald zu leben, können wir in die Stadt zurückkehren und uns mit all den Stimulationen der Sinne auseinandersetzen, die sie uns bietet. Im Wald leben zu lernen, das bedeutet, die Weisheit wachsen und sich entwickeln zu lassen. Und diese Weisheit können wir dann nutzen, egal wo wir hingehen.

Wenn unsere Sinne stimuliert werden, regen wir uns auf und sie werden unsere Gegenspieler. Sie ärgern uns, weil wir immer noch dumm sind und nicht weise mit ihnen umzugehen wissen. In Wirklichkeit sind sie unsere Lehrer, aber aufgrund unserer Unwissenheit begreifen wir das nicht. Als wir in der Stadt lebten, dachten wir nie, dass unsere Sinne uns etwas beibringen könnten. Solange sich wahre Weisheit noch nicht manifestiert hat, sehen wir die Sinne und ihre Objekte weiterhin als Feinde. Sobald echte Weisheit auftaucht, sind sie nicht mehr länger unsere Feinde, sondern werden zum Tor für Einsicht und klares Verständnis.

Die wilden Hühner hier im Wald sind ein gutes Beispiel. Wir alle wissen, wie sehr sie Angst vor Menschen haben. Aber seit ich hier im Wald lebe, konnte ich ihnen etwas beibringen und auch von ihnen lernen. Irgendwann fing ich an, ihnen Reis zum Fressen auszuwerfen. Anfangs waren sie sehr verängstigt und kamen nicht in die Nähe des Reises. Aber nach einiger Zeit hatten sie sich daran gewöhnt und warteten schon darauf. Ihr seht, hier kann man etwas lernen – sie dachten ursprünglich, dass Gefahr im Reis lauerte, dass der Reis ein Feind wäre. In Wahrheit war der Reis ungefährlich, aber sie wussten nicht, dass er etwas zum Fressen war und hatten daher Angst. Als sie schließlich selbst sahen, dass es nichts zu befürchten gab, konnten sie ihn ohne Gefahr fressen.

Die Hühner lernen ganz natürlich auf diese Weise. Hier im Wald lernen wir so ähnlich. Früher dachten wir, unsere Sinne wären ein Problem, und sie würden uns so viel Ärger verursachen, weil wir nicht wussten, wie wir sie richtig verwenden sollten. Durch Erfahrung in der Praxis lernen wir jedoch, sie in Übereinstimmung mit der Wahrheit zu erkennen. Wir lernen, sie so zu nutzen, wie die Hühner den Reis. Dann sehen wir sie nicht mehr als etwas, das uns entgegensteht und unsere Probleme verschwinden.

Solange wir falsch denken, forschen und verstehen, scheinen sich uns diese Dinge entgegenzustellen. Aber sobald wir anfangen, richtig zu forschen, führt uns das, was wir erfahren, zu Weisheit und klarem Verständnis, so wie die Hühner zu ihrem Verständnis gekommen sind. Wir können sagen, dass sie „vipassanā“ praktizieren. Sie erkennen Dinge im Einklang mit der Wahrheit, es ist ihre Einsicht.

In unserer Praxis haben wir unsere Sinne als Werkzeuge. Sie ermöglichen uns, zum Dhamma zu erwachen, wenn wir sie richtig benutzen. Das ist etwas, worüber alle Meditierenden nachdenken sollten. Wenn wir dies nicht klar erkennen, bleiben wir in einem dauernden Konflikt.

Während wir also in der Stille des Waldes leben, entwickeln wir weiter subtile Gefühle und bereiten den Boden für die Kultivierung von Weisheit. Denkt nicht, es sei genug, etwas Geistesruhe in diesem ruhigen Wald zu finden. Begnügt euch nicht nur damit! Denkt daran, wir müssen die Samen der Weisheit kultivieren und wachsen lassen.

Wenn die Weisheit reift und wir beginnen, in Übereinstimmung mit der Wahrheit zu verstehen, werden wir nicht länger hin und her gezogen. Normalerweise, wenn wir in einer angenehmen Stimmung sind, verhalten wir uns auf die eine Art und wenn wir eine unangenehme Stimmung haben, sind wir anders. Wir mögen etwas und wir sind obenauf; wir mögen etwas nicht und wir sind niedergeschlagen. Auf diese Weise sind wir noch im Konflikt mit Feinden. Wenn diese Dinge uns nicht länger entgegenstehen, stabilisieren sie sich und balancieren sich aus. Es gibt keine Höhen und Tiefen mehr. Wir verstehen die Dinge der Welt und erkennen, es ist genauso, wie es ist. Es ist nur „weltlicher Dhamma“.

„Der weltliche Dhamma“\* ändert sich zum „Pfad“. „Weltlicher Dhamma“ hat acht Wege, der „Pfad“ hat acht Wege. Wo auch immer „weltlicher Dhamma existiert“, ist auch der „Pfad“ zu finden. Wenn wir mit Klarheit leben, wird all unsere weltliche Erfahrung zum Praktizieren des „Achtfachen Pfades“. Ohne Klarheit überwiegt „weltlicher Dhamma“ und wir

\*Weltlicher Dhamma: Die acht weltlichen Bedingungen sind: Gewinn und Verlust, Ruhm und Schande; Glück und Elend, Lob und Tadel.

wenden uns ab vom „Pfad“. Wenn rechte Ansicht entsteht, liegt die Befreiung vom Leiden genau hier vor uns. Ihr werdet sie nicht finden, indem ihr herumlauft und woanders danach sucht!

Seid also nicht in Eile, versucht nicht, eure Praxis voranzutreiben oder zu überstürzen. Macht eure Meditation sanft, Schritt für Schritt. Was Friedfertigkeit angeht: Wenn ihr friedvoll werden wollt, dann akzeptiert es, wenn ihr friedvoll werdet - und wenn ihr nicht friedvoll werdet, dann akzeptiert auch das. Das ist die Natur des Geistes. Wir müssen unsere eigene Praxis finden und beharrlich daran festhalten.

Vielleicht entsteht gar keine Weisheit! In meiner Praxis dachte ich, wenn es keine Weisheit gäbe, könnte ich sie erzwingen. Aber es hat nicht funktioniert, die Dinge sind gleich geblieben. Dann, nach sorgfältiger Überlegung, sah ich, dass es nicht möglich ist, Dinge zu kontemplieren, die uns nicht zur Verfügung stehen. Was sollte man also am besten tun? Es ist besser, einfach mit Gleichmut zu üben. Wenn es nichts gibt, was uns Sorgen machen könnte, dann brauchen wir auch nichts zu ändern. Wenn es kein Problem gibt, müssen wir nicht versuchen, eins zu lösen. Aber wenn es ein Problem gibt, dann müsst ihr es lösen, genau dann! Es ist nicht nötig, nach etwas Besonderem zu suchen, lebt einfach normal weiter. Aber erkennt, was euer Geist ist! Lebt achtsam, versucht klar zu verstehen. Lasst euch von Weisheit leiten, lebt eure Launen nicht aus. Seid aufmerksam und wachsam! Wenn es nichts gibt, ist das in Ordnung; wenn etwas auftaucht, dann erforscht es und kontempliert es.

## ZUM ZENTRUM GELANGEN

Versucht, eine Spinne zu beobachten. Eine Spinne spinnt ihr Netz in jeder geeigneten Nische und sitzt dann in der Mitte, still und ruhig. Dann kommt eine Fliege und landet im Netz. Sobald sie das Netz berührt und es in Bewegung versetzt, „zack!“ – Die Spinne stößt auf sie zu und wickelt sie in ihre Fäden. Sie füllt ihren Vorrat mit dem Insekt und kehrt dann wieder zurück, um sich lautlos in der Mitte des Netzes zu sammeln.

Eine Spinne so zu beobachten, kann Weisheit schaffen. Unsere sechs Sinne haben den Geist im Zentrum, umgeben von Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper. Wenn einer der Sinne angeregt wird, wenn zum Beispiel eine Form das Auge kontaktiert, wird er erschüttert und das erreicht den Geist. Der Geist ist das, was weiß, das, was Form erkennt. Nur so viel ist genug, um Weisheit entstehen zu lassen. So einfach ist das.

Wie eine Spinne in ihrem Netz sollten auch wir leben, indem wir für uns bleiben. Sobald die Spinne spürt, dass ein Insekt das Netz berührt, fängt sie es schnell, fesselt es und kehrt wieder in die Mitte zurück. Das unterscheidet sich überhaupt nicht von unseren eigenen Gedanken. „Zum Zentrum zu gelangen“ bedeutet, achtsam mit klarem Verständnis zu leben, immer wachsam zu sein und alles mit Genauigkeit und Präzision zu tun – das ist unser Zentrum. Es ist wirklich nicht viel zu tun; es heißt nur, vorsichtig zu leben. Aber das bedeutet nicht, achtlos zu werden und zu denken: „Es ist nicht nötig, Sitz- oder Gehmeditation zu machen!“ und so unsere Praxis zu vergessen. Wir dürfen nicht nachlässig sein! Wir müssen wachsam bleiben, so wie die Spinne darauf wartet, Insekten zu fangen, um sich zu ernähren.

Das ist alles, was wir tun müssen – sitzen und diese Spinne kontemplieren. Gerade so viel und Weisheit kann spontan entstehen. Unser Geist ist vergleichbar mit der Spinne, unsere Stimmungen und geistigen Eindrücke sind vergleichbar mit den verschiedenen Insekten. Mehr gibt es dazu nicht zu sagen! Die Sinne umhüllen und stimulieren ständig den Geist; wenn einer von ihnen etwas berührt, erreicht es den Geist sofort. Er untersucht und prüft es dann gründlich, wonach er zum Zentrum zurückkehrt. So verweilen wir – wachsam, präzise handelnd, wir verstehen die Dinge immer achtsam mit Weisheit. Nur so viel und unsere Praxis ist komplett.

Dieser Punkt ist sehr wichtig! Wir müssen nicht Tag und Nacht Sitz- und Gehmeditation üben. Wenn dies unsere Sicht auf die Praxis ist, machen wir es uns wirklich schwer. Wir sollten tun, was wir können, gemäß unserer Stärke und Energie, indem wir unsere körperlichen Fähigkeiten passend einsetzen.

Es ist sehr wichtig, den Geist und die anderen Sinne gut zu kennen. Erkennt, wie die Geistesobjekte kommen und wie sie gehen, wie sie entstehen und wie sie vergehen. Versteht das gründlich! In der Sprache des Dhamma können wir auch sagen: Genauso wie die Spinne die verschiedenen Insekten fesselt, bindet der Geist die Sinne mit *anicca-dukkha-anattā* (Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit, Nicht-Selbst). Wo können sie hingehen? Wir behalten sie als Nahrung, diese Dinge sind unsere Vorräte\*. Das ist genug; es ist nicht mehr zu tun, gerade so viel! Dies ist die Nahrung für unseren Geist, Nahrung für jemanden, der sich gewahr ist und versteht.

Wenn ihr wisst, dass die Dinge unbeständig sind, mit Leiden verbunden; dass keines von ihnen euch ausmacht, dann wärt ihr verrückt, wenn ihr ihnen nachlauft! Ihr müsst leiden, wenn ihr das nicht klar erkennt. Wenn ihr genau hinschaut und diese Dinge als wirklich unbeständig versteht, seht ihr, dass es in der Tat falsch ist, ihnen zu folgen, obwohl es sich scheinbar lohnt. Warum wollt ihr sie, wenn ihre Natur Schmerz und Leiden ist? Sie sind nicht „unser“, da ist kein „Selbst“, es gibt nichts, was uns gehört. Warum sucht ihr also danach? Alle Probleme sind hier beendet. Wo sonst wollt ihr sie beenden?

Schaut euch die Spinne genau an, vergleicht sie mit eurer eigenen inneren Situation. Ihr werdet sehen, es ist das Gleiche. Wenn der Geist *anicca-dukkha-anattā* erkannt hat, lässt er los und gibt sich selbst frei. Er haftet nicht mehr am Leiden oder am Glück. Dies ist die Nahrung für den Geist eines Menschen, der praktiziert und sich selbst wirklich trainiert. Das ist alles, so einfach ist das! Ihr müsst nirgendwo anders suchen! Also egal, was ihr tut, ihr seid da, viel Aufhebens und Mühe ist nicht nötig. Auf diese Weise werden Schwung und Energie eurer Praxis kontinuierlich wachsen und reifen.

## ENTKOMMEN

Diese Dynamik der Praxis führt uns zur Befreiung vom Zyklus von Geburt und Tod. Wir sind diesem Zyklus nicht entkommen, weil wir immer noch

\* Nahrung zum Betrachten, um Weisheit zu nähren.

verlangen und begehren. Wir begehen keine unheilsamen oder unethischen Handlungen, aber dies bedeutet nur, in Übereinstimmung mit dem Dhamma der Ethik zu leben: Schaut zum Beispiel das Chanten an, wenn die Menschen darum bitten, dass alle Wesen nicht von den Dingen getrennt werden, die sie lieben und gerne haben. Wenn ihr darüber nachdenkt, ist das sehr kindisch. Es ist die Art von Menschen, die immer noch nicht loslassen können.

Dies ist die Natur des menschlichen Verlangens – Verlangen nach etwas anderem als das, was ist; der Wunsch nach einem langen Leben, in der Hoffnung, es gäbe keinen Tod und keine Krankheit. So hoffen die Menschen, das wünschen sich die Menschen. Wenn du ihnen sagst, dass all ihre unerfüllten Wünsche Leiden verursachen, dann versetzt ihnen das einen Schlag. Was können sie antworten? Nichts, weil es die Wahrheit ist! Du zeigst ihnen genau ihre Lage.

Wenn wir über Wünsche sprechen, wissen wir, jeder hat sie und will, dass sie erfüllt werden. Niemand ist bereit, damit aufzuhören, niemand möchte wirklich entkommen. Daher muss unsere Praxis geduldig verfeinert werden. Jene, die standhaft üben, ohne Abweichung oder Nachlässigkeit; die eine sanfte und zurückhaltende Art haben; jene die beständig aushalten – das sind diejenigen, die zu Erkenntnis gelangen werden. Egal, was auftaucht, sie bleiben fest und unerschütterlich.



## Training des Herzens

IN DER ZEIT VON Ajahn Man\* und Ajahn Sao\*\* war das Leben viel einfacher, viel unkomplizierter als heute. Damals hatten Mönche nur wenige Pflichten und brauchten nur an ein paar Zeremonien teilzunehmen. Sie lebten ohne festen Wohnsitz in den Wäldern. Dort konnten sie sich ganz der Meditation widmen.

In jenen Zeiten traf man selten auf den Luxus, der heute so alltäglich ist, er fehlte einfach. Man musste Trinkbecher und Spucknapfe aus Bambus herstellen und Laien kamen selten zu Besuch. Man wollte nicht viel, erwartete nicht viel und war zufrieden mit dem, was man hatte. Man konnte Meditation leben und atmen!

Die Mönche litten damals unter vielen Entbehrungen. Wenn jemand Malaria bekam und nach Medizin fragte, sagte der Lehrer: „Du brauchst keine Medizin! Übe weiter.“ Außerdem gab es einfach nicht alle Medikamente, die heute verfügbar sind. Alles, was man hatte, waren die Kräuter und Wurzeln, die im Wald wuchsen. Die Mönche mussten viel Geduld und

\* Ajahn Man: Wahrscheinlich der am meisten respektierte und einflussreichste Meditationsmeister im Thailand des 20. Jahrhunderts. Unter seiner Leitung wurde die asketische Waldtradition (*dhutaṅga kammāṭṭhāna*) eine sehr wichtige Linie der Wiederentdeckung buddhistischer Meditationpraxis. Die große Mehrheit der kürzlich verstorbenen und heute lebenden thailändischen Meditationsmeister sind entweder direkte Schüler des Ehrwürdigen Ajahn oder wurden wesentlich von seinen Lehren beeinflusst. Ajahn Man starb im November 1949.

\*\* Ajahn Sao: Der Lehrer von Ajahn Man.

Ausdauer haben, sie kümmerten sich nicht um kleine Beschwerden. Wenn es heutzutage nur ein bisschen weh tut, seid ihr schon auf dem Weg ins Krankenhaus!

Manchmal musste man zehn oder zwölf Kilometer auf Almosenrunde gehen. Aufbruch war nach der Morgendämmerung und man kehrte vielleicht gegen zehn oder elf Uhr wieder zurück. Es gab nicht viel, vielleicht klebrigen Reis, Salz oder ein paar Chilis. Ob es etwas zu dem Reis gab oder nicht, spielte keine Rolle. So war es einfach. Niemand wagte es, sich über Hunger oder Müdigkeit zu beklagen; sie wollten das einfach nicht, lernten aber, auf sich selbst zu achten. Sie praktizierten im Wald mit Geduld und Ausdauer, trotz der vielen Gefahren, die in der Umgebung lauerten. Im Dschungel lebten viele wilde Tiere und die asketische Praxis des *dhutanga* oder Waldmönchs war schwer für Körper und Geist. In der Tat waren Geduld und Ausdauer der Mönche in jenen Tagen ausgezeichnet, weil die Umstände sie dazu zwangen.

In der Gegenwart zwingen uns die Umstände eher in die entgegengesetzte Richtung. In alten Zeiten musste man zu Fuß reisen; dann kamen der Ochsenkarren und später das Automobil. Streben und Ehrgeiz nahmen zu: Wenn das Auto nicht klimatisiert ist, will man sich gar nicht erst einsetzen; man benutzt es einfach ohne Klimaanlage nicht! Die Tugenden der Geduld und der Ausdauer werden immer schwächer. Die Standards für Meditation und Übung sind lasch und werden immer lascher. Das geht so weit, dass Meditierende heutzutage gerne ihren eigenen Meinungen und Wünschen folgen. Wenn die Alten über früher sprechen, ist es, als würde man einem Mythos oder einer Legende lauschen. Ihr hört nur gleichgültig zu, aber ihr versteht es nicht. Es erreicht euch einfach nicht!

Und was die althergebrachte Mönchstradition angeht: Ein Mönch sollte mindestens fünf Jahre bei seinem Lehrer verbringen. An manchen Tagen sollte er mit niemandem ein Wort wechseln. Erlaubt euch nicht, viel zu reden oder euch zu unterhalten. Lest keine Bücher! Lest stattdessen euer eigenes Herz. Nehmt zum Beispiel Wat Pah Pong. Momentan kommen viele Hochschulabsolventen zum Ordinieren. Ich versuche sie davon abzuhalten, Bücher über den Dhamma zu lesen, weil solche Leute immer Bücher lesen. Sie haben so viele Gelegenheiten zum Lesen von Büchern

aber selten Zeit, ihre eigenen Herzen zu lesen. Wenn sie also nach thailändischem Brauch für drei Monate ordinieren, versuchen wir sie dazu zu bringen, ihre Bücher zu schließen. Während dieser Zeit haben sie die großartige Gelegenheit, ihre eigenen Herzen zu lesen.

Auf euer eigenes Herz zu hören ist wirklich sehr interessant. Dieses untrainierte Herz hetzt hin und her und folgt seinen eigenen Gewohnheiten. Es springt aufgeregt und willkürlich herum, weil es nie trainiert wurde. Deshalb trainiert euer Herz! Bei der buddhistischen Meditation geht es um das Herz; um das Entwickeln des Herzens oder des Geistes, um euer eigenes Herz. Das ist sehr, sehr wichtig. Dieses Training des Herzens steht im Vordergrund. Buddhismus ist die Religion des Herzens. Nur das! Jemand, der praktiziert, um das Herz zu entwickeln, das ist jemand, der Buddhismus praktiziert.

Unser Herz lebt in einem Käfig, in dem sich darüber hinaus noch ein wütender Tiger befindet. Wenn dieses eigenwillige Herz nicht das bekommt, was es will, macht es Ärger. Ihr müsst es in Meditation üben, in *samādhi*. Das bezeichnet man als „Training des Herzens“. Zu Beginn ist der Aufbau ethischer Disziplin (*sīla*) das Fundament der Praxis. *Sīla* ist Training des Körpers und der Sprache. Dabei entstehen Konflikte und Verwirrung. Wenn ihr euch nicht machen lasst, was ihr wollt, ist das ein Konflikt.

Esst wenig! Schlaft wenig! Sprecht wenig! Welche weltlichen Gewohnheiten auch immer ihr habt: Schwächt sie, raubt ihnen ihre Macht. Macht nicht nur das, was ihr wollt, schwelgt nicht in euren Gedanken. Stoppt diese sklavische Gefolgschaft. Ihr müsst ständig gegen den Strom der Unwissenheit angehen. Das nennt man „Disziplin“. Wenn ihr euer Herz diszipliniert, wird es sehr unzufrieden und fängt an zu kämpfen. Es wird eingeschränkt und unterdrückt. Wenn das Herz daran gehindert wird, das zu tun, was es will, irrt es umher und beginnt sich zu wehren. Leiden (*dukkha*) wird offensichtlich.

Dieses *dukkha*, dieses Leiden, ist die erste der vier Edlen Wahrheiten. Die meisten Menschen wollen davon wegkommen. Sie wollen überhaupt kein Leiden haben. Aber eigentlich bringt uns dieses Leiden Weisheit, denn

es lässt uns *dukkha* kontemplieren. Glück (*sukha*) hingegen neigt dazu, uns Augen und Ohren zu verschließen. Es erlaubt uns niemals, Geduld zu entwickeln. Komfort und Glück machen uns sorglos. Von diesen beiden Befleckungen ist *dukkha* am einfachsten zu sehen. Deshalb müssen wir Leiden ans Tageslicht bringen, um es zu beenden. Wir müssen zuerst wissen, was *dukkha* ist, bevor wir wissen können, wie man Meditation praktiziert.

Am Anfang müsst ihr euer Herz so trainieren. Ihr versteht vielleicht nicht, was passiert oder was das Ganze soll, aber wenn der Lehrer euch sagt, dass ihr etwas tun sollt, müsst ihr es auch tun. Ihr entwickelt die Tugenden von Geduld und Ausdauer. Was auch immer passiert, ihr ertragt es, weil es so ist, wie es ist. Wenn ihr zum Beispiel beginnt, *samādhi* zu üben, dann wollt ihr Ruhe und Frieden haben. Aber ihr bekommt sie nicht. Ihr bekommt sie deswegen nicht, weil ihr nie so geübt habt. Euer Herz sagt: „Ich werde mich hinsetzen, bis ich Geistesruhe erreiche“ aber wenn keine Ruhe entsteht, leidet ihr. Und wenn Leiden da ist, steht ihr auf und rennt davon! So zu praktizieren, ist nicht „Entwickeln des Herzens“. Es ist „Fahnenflucht“.

Trainiert euch im Dhamma des Buddha, anstatt euch euren Launen hinzugeben. Ob ihr faul oder fleißig seid, übt einfach weiter. Denkt ihr nicht, das sei ein besserer Weg? Wenn ihr den anderen Weg nehmt und euren Stimmungen folgt, erreicht ihr den Dhamma niemals. Wenn ihr den Dhamma praktiziert, dann hört ihr nicht auf, wie auch immer eure Stimmung sein mag, ihr praktiziert ständig. Der andere Weg, die Zügellosigkeit, ist nicht der Weg des Erwachten. Wenn wir unseren eigenen Ansichten über die Praxis folgen, unseren eigenen Meinungen über den Dhamma, können wir niemals klar sehen, was richtig und was falsch ist. Denn wir kennen unser eigenes Herz nicht. Wir kennen uns selbst nicht.

Daher ist es der langsamste Weg, den eigenen Belehrungen zu folgen. Dem Dhamma gemäß zu praktizieren ist dagegen der direkte Weg. Wenn ihr faul seid, übt ihr; wenn ihr fleißig seid, übt ihr. Ihr seid euch der Zeit und des Ortes bewusst. Das bezeichnet man als „Entwickeln des Herzens“.

Wenn ihr euren eigenen Ansichten frönt und versucht, entsprechend zu üben, fangt ihr an, viel zu denken und zu zweifeln. Ihr denkt euch: „Ich habe nicht sehr viel Verdienst. Ich habe kein Glück. Seit Jahren praktiziere ich Meditation und bin immer noch nicht erwacht. Ich habe den Dhamma immer noch nicht gesehen.“ Mit dieser Haltung zu praktizieren, ist nicht das „Entwickeln des Herzens“. Es ist das „Entwickeln von Katastrophen“.

Wenn ihr gegenwärtig Meditierende seid, die immer noch nicht erkennen und nicht klar sehen; wenn ihr euch noch nicht erneuert habt, dann liegt es daran, dass ihr falsch praktiziert habt. Ihr seid den Lehren des Buddha nicht gefolgt. Der Erwachte lehrte so: „Ānando, übe viel! Entwickle deine Praxis ständig! Dann verschwinden all deine Zweifel, all deine Unsicherheiten.“ Diese Zweifel verschwinden niemals weder durch Denken, noch durch Theoretisieren, weder durch Spekulation noch durch Diskussion. Auch nicht durch Abwarten und Nichtstun. Alle Befleckungen verschwinden durch die Entwicklung des Herzens, durch richtige Praxis, und zwar nur durch richtige Praxis.

Der Weg, das Herz zu entwickeln, wie er vom Buddha gelehrt wurde, ist das genaue Gegenteil des Weges der Welt, weil seine Lehren aus einem reinen Herzen kommen. Ein reines Herz ohne Befleckungen ist der Weg des Erwachten und seiner Schüler.

Wenn ihr den Dhamma praktiziert, müsst ihr euer Herz vor dem Dhamma verneigen, nicht umgekehrt. Wenn der Dhamma sich vor euch verbeugen soll, dann entsteht Leiden. Kein einziger Mensch kann diesem Leiden entkommen. Wenn ihr mit eurer Praxis beginnt, ist Leiden bereits da.

Die Aufgabe der Meditierenden besteht darin, Achtsamkeit, Sammlung und Zufriedenheit zu entwickeln. Diese Dinge stoppen uns. Sie stoppen die Gewohnheiten der Herzen derer, die nie trainiert haben. Und warum sollten wir uns darum kümmern? Wenn ihr euch nicht darum kümmert, euer Herz zu trainieren, bleibt es wild und folgt den Wegen der Natur. Es ist möglich, diese Natur so zu formen, dass wir sie zu unserem Vorteil nutzen können. Nehmt zum Beispiel Bäume. Wenn wir Bäume in ihrem natürlichen Zustand beließen, wären wir niemals in der Lage, aus ihnen ein Haus zu bauen. Wir könnten keine Bretter oder irgendetwas anderes

Nützlich machen, um ein Haus zu bauen. Käme jedoch ein Zimmermann vorbei, der ein Haus bauen wollte, würde er sehr wohl nach solchen Bäumen suchen. Er würde sie als Rohmaterial zu seinem Vorteil nutzen. In kurzer Zeit hätte er ein Haus gebaut.

Meditation und Entwicklung des Herzens sind so ähnlich. Ihr müsst dieses untrainierte Herz nehmen, genauso wie ihr einen Baum in seinem natürlichen Zustand im Wald nehmen würdet. Und dann müsst ihr es trainieren, sodass es geläutert wird, bis es sich seiner selbst bewusster ist, bis es sensibler ist. Alles ist in seinem natürlichen Zustand. Wenn wir die Natur verstehen, können wir sie verändern, wir können uns davon lösen, wir können sie loslassen. Dann leiden wir nicht mehr.

Jedes Mal, wenn unser Herz anhaftet und ergreift, entsteht Unruhe und Verwirrung, das liegt in seiner Natur. Erst mag es dahin wandern, dann dorthin. Wenn wir diese Unruhe beobachten, meinen wir vielleicht, es sei unmöglich, das Herz zu trainieren und deswegen leiden wir. Wir verstehen nicht, dass das Herz gerade so ist. Es gibt immer herumstreunende Gedanken und Gefühle, obwohl wir praktizieren und versuchen, Frieden zu erreichen. Das ist eben so.

Wenn wir viele Male die Natur des Herzens kontempliert haben, verstehen wir, dass es genauso ist, wie es ist und nicht anders sein kann. Wir beginnen zu verstehen, dass die Wege des Herzens so sind, wie sie sind. Das ist seine Natur. Wenn wir das klar sehen, können wir uns von Gedanken und Gefühlen lösen. Und wir müssen nichts weiter hinzufügen, indem wir uns ständig selbst sagen, dass „es einfach so ist, wie es ist.“ Wenn das Herz wirklich versteht, lässt es alles los. Denken und Fühlen sind immer noch da, aber dieses Denken und Fühlen hat seine Macht verloren.

Es ist wie mit einem Kind, das gerne spielt und heruntollt, und uns damit so zusetzt, dass wir mit ihm schimpfen oder ihm einen Klaps geben. Wir sollten verstehen, dass es für ein Kind selbstverständlich ist, so zu handeln. Dann können wir loslassen und es auf seine Weise spielen lassen – unsere Probleme sind gelöst. Und wieso? Weil wir die Wege von Kindern akzeptieren. Unsere Perspektive ändert sich und wir akzeptieren

die wahre Natur der Dinge. Wir lassen los und unser Herz wird friedvoller. Wir haben „rechte Ansicht“.

Wenn wir falsche Ansicht haben, dann wäre sogar das Leben in einer tiefen, dunklen Höhle nur Chaos, ebenso, wie hoch in der Luft zu leben. Das Herz kann nur mit „rechter Ansicht“ im Frieden sein. Dann sind alle Rätsel gelöst und Probleme entstehen nicht mehr.

So ist das. Ihr löst euch ab. Ihr lasst los. Wann immer ein Gefühl des Festhaltens entsteht, lösen wir uns davon, weil uns bewusst ist, dass genau dieses Gefühl so ist, wie es ist. Es entstand nicht speziell, um uns zu plagen. Wir könnten es so sehen, aber in Wirklichkeit ist es einfach genauso, wie es ist. Und wenn wir anfangen darüber nachzudenken und es weiter zu betrachten – auch das ist so, wie es ist. Wenn wir loslassen, dann ist Form nur Form, Geräusch ist nur Geräusch, Geruch nur Geruch, Geschmack nur Geschmack, Berührung ist nur Berührung und das Herz ist nur das Herz. Es ist vergleichbar mit Öl und Wasser. Wenn ihr die beiden zusammen in eine Flasche gebt, vermischen sie sich nicht, und zwar aufgrund ihrer unterschiedlichen Natur.

Öl und Wasser unterscheiden sich so voneinander wie ein weiser Mensch sich von einem ignoranten Menschen unterscheidet. Der Buddha lebte mit Formen, Geräuschen, Gerüchen, Geschmack, Berührungen und Gedanken. Als arahant wandte er sich von diesen Dingen ab, anstatt sich ihnen zuzuwenden. Er wandte sich ab und löste sich nach und nach davon, weil er verstand, dass das Herz nur das Herz ist und der Gedanke nur der Gedanke. Er machte nicht den Fehler, die beiden zu vermischen.

Das Herz ist nur das Herz, Gedanken und Gefühle sind nur Gedanken und Gefühle. Lasst die Dinge so sein, wie sie sind! Lasst Form nur Form sein, lasst Geräusche nur Geräusche sein, lasst Gedanken nur Gedanken sein. Warum sollten wir an ihnen anhaften? Wenn wir auf diese Weise denken und fühlen, dann entwickelt sich Loslösung und ein Zustand des Getrenntseins. Unsere Gedanken und Gefühle sind auf der einen Seite und unser Herz auf der anderen. Genau wie Öl und Wasser – sie sind in der gleichen Flasche, aber voneinander getrennt.

Der Buddha und seine erwachten Schüler lebten mit gewöhnlichen, nicht erwachten Menschen zusammen. Nicht nur das, sie lehrten diese normalen, unwissenden Menschen auch wie man edel, erwacht und weise wird. Sie konnten das tun, weil sie wussten, wie man praktiziert. Sie wussten, es geht um das Herz, genau wie ich es erklärt habe.

Was also eure Meditationspraxis angeht, kümmert euch nicht um Zweifel. Wenn wir unser Heim verlassen, um zu ordnieren, wollen wir uns nicht in Täuschung verlieren. Und auch nicht feige oder ängstlich reagieren. Wir wollen uns selbst trainieren, uns selbst meistern. Mit einem solchen Verständnis können wir dem Dhamma folgen. Dann wird er klarer und klarer. Wer den Dhamma versteht, versteht sich selbst; wer sich selbst versteht, versteht den Dhamma. Das heute allgemein akzeptierte System besteht nur noch aus den sterilen Überresten des Dhamma. In Wirklichkeit ist der Dhamma überall. Es ist nicht nötig, woanders hin auszuweichen. Weicht stattdessen aus durch Weisheit. Weicht aus durch Intelligenz, durch Geschick, nicht durch Unwissenheit. Wenn ihr Frieden wollt, dann lasst es den Frieden der Weisheit sein. Das ist genug!

Wann immer wir den Dhamma sehen, sind wir auf dem richtigen Weg, dem richtigen Pfad. Befleckungen sind nur Befleckungen, das Herz ist nur das Herz. Wann immer wir uns loslösen und absondern, sodass diese Dinge einfach nur so sind, wie sie wirklich sind, dann sind sie für uns bloß Objekte. Wenn wir auf dem richtigen Weg sind, sind wir makellos. Wenn wir makellos sind, gibt es unaufhörlich Offenheit und Freiheit.

Der Buddha sagte: „Hört, Mönche. Ihr dürft euch nicht an *dhammas*\* klammern.“ Was sind diese *dhammas*? Sie sind alles; es gibt nichts, was nicht *dhamma* ist. Liebe und Hass sind *dhammas*, Glück und Leiden sind *dhammas*, Zuneigung und Abneigung sind *dhammas*. Alle diese Dinge, egal wie unbedeutend, sind *dhammas*. Wenn wir den Dhamma praktizieren, wenn wir verstehen, können wir loslassen. Und so können wir die Lehre

\*Dhamma und *dhamma*: Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Bedeutungen des Wortes „Dhamma“ (= das befreiende Gesetz, das vom Buddha entdeckt und verkündet wurde) und des Wortes „*dhamma*“ (= jede Qualität, jedes Ding, jedes Objekt des Geistes, jedes bedingte oder nicht bedingte Phänomen). Manchmal überlappen sich die Bedeutungen.



des Erwachten befolgen, uns nicht an irgendwelche *dhammas* zu klammern.

Alles in unserem Herzen und in unserem Geist, alles, was unsere Körper empfindet, ist immer in einem Zustand der Veränderung. Der Buddha lehrte, nichts davon zu ergreifen. Er lehrte seine Jünger, zu praktizieren, um sich von allem zu lösen und nicht, um irgendetwas zu erreichen.

Wenn wir den Lehren des Buddha folgen, liegen wir richtig. Wir liegen richtig, aber es ist auch mühsam. Nicht die Lehren sind mühsam, sondern unsere Befleckungen. Wenn wir sie missverstehen, behindern und ärgern sie uns. Es ist nicht wirklich problematisch, der Lehre des Erwachten zu folgen. In der Tat können wir sagen, dass das Anhaften an dem Pfad des Buddha deswegen kein Leiden bringt, weil der Pfad einfach bedeutet, jeden einzelnen *dhamma* „loszulassen“!

Als letztendliche Übung in der buddhistischen Meditation lehrte der Buddha die Praxis des „Loslassens“. Tragt nichts mit euch herum! Löst euch von den Dingen! Wenn ihr Gutes seht, lasst es gehen. Wenn ihr richtiges seht, lasst es gehen. Das Wort „loslassen“ bedeutet nicht, dass wir nicht üben müssen. Es bedeutet, dass wir nach der Methode des Loslassens an sich praktizieren. Der Erwachte lehrte uns, alle *dhammas* zu kontemplieren und den Weg zu entwickeln, indem wir unseren eigenen Körper und unser eigenes Herz betrachten. Der Dhamma ist nirgendwo anders. Er ist genau hier! Nicht irgendwo weit weg. Er ist genau hier in unserem Körper und in unserem Herzen.

Deshalb muss ein Meditierender energisch üben. Macht das Herz größer und heller. Macht es frei und unabhängig. Nachdem ihr eine gute Tat vollbracht habt, tragt sie nicht in eurem Herzen herum, lasst sie gehen. Wenn ihr eine böse Tat unterlassen habt, lasst los. Der Buddha lehrte uns, in der unmittelbaren Gegenwart, im Hier und Jetzt zu leben. Verliert euch nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft.

Die Lehre, die die Menschen am wenigsten verstehen und die am meisten mit ihren eigenen Meinungen in Konflikt gerät, ist diese Lehre vom „Loslassen“ oder „Arbeiten mit einem leeren Geist“. Diese Art zu sprechen wird „Dhamma-Sprache“ genannt. Wenn wir uns das in weltlichen Begriff-

fen vorstellen, verwirrt es uns und wir denken, wir können alles tun, was wir wollen. Man kann es so interpretieren, aber die wahre Bedeutung ist eher so: Es ist, als ob wir einen schweren Stein tragen. Nach einer Weile fangen wir an, sein Gewicht zu spüren, aber wir wissen nicht, wie wir ihn loslassen sollen. So ertragen wir diese schwere Last die ganze Zeit. Wenn uns jemand sagt, wir sollten ihn wegwerfen, sagen wir: „Wenn ich ihn wegwerfe, habe ich ja nichts mehr!“ Selbst wenn man uns alle Vorteile aufzählen würde, die das Wegwerfen uns bringt, würden wir es nicht glauben. Wir würden weiter denken: „Wenn ich ihn wegwerfe, habe ich nichts mehr!“ Also tragen wir diesen schweren Stein weiter, bis wir so schwach und erschöpft sind, dass wir es nicht mehr aushalten, und dann lassen wir ihn fallen.

Wenn wir ihn aber fallen gelassen haben, erleben wir plötzlich die Vorteile des Loslassens. Wir fühlen uns sofort besser und leichter und wir wissen, wie viel Last es bedeuten kann, einen Stein zu tragen. Bevor wir den Stein losgelassen haben, konnten wir wahrscheinlich die Vorteile des Loslassens nicht erkennen. Wenn also jemand uns sagt, wir sollen loslassen, sehen wir nicht ein, wozu, weil wir noch nicht erwacht sind. Wir halten den Stein blindlings weiter fest und weigern uns, ihn loszulassen, bis dieser so unerträglich schwer wird, dass wir einfach loslassen müssen. Dann können wir die Entlastung und Erleichterung spüren und so den Nutzen des Loslassens für uns erkennen. Später können wir vielleicht wieder Lasten tragen, aber jetzt kennen wir schon das Ergebnis, und können deswegen leichter loslassen. Zu verstehen, wie nutzlos es ist, Lasten herumzutragen und wie Loslassen Leichtigkeit und innere Ruhe bringt, ist ein Beispiel für Selbsterkenntnis.

Unser Stolz, unsere Wahrnehmung eines Selbst, von dem wir abhängen, ist wie dieser schwere Stein. Wenn wir uns vorstellen, den Selbst-Dünkel loszulassen, befürchten wir, ohne ihn wäre nichts mehr übrig. Aber wenn wir ihn endlich loslassen können, erkennen wir die Leichtigkeit und die Annehmlichkeiten, die darin liegen, ihn nicht zu ergreifen.

Im Training des Herzens dürft ihr weder an Lob noch an Tadel anhaften. Nur Lob zu wollen und keinen Tadel, das ist der Weg der Welt. Der Weg des Buddha ist es, beide, Lob und Tadel, anzunehmen, wenn es angemessen

ist. Es ist zum Beispiel sehr gut, nicht ständig zu schimpfen, wenn man ein Kind großzieht. Manche Leute schimpfen zu viel. Ein weiser Mensch kennt die richtige Zeit, um zu schimpfen und die richtige Zeit, um zu loben. Mit unserem Herz ist es das Gleiche. Nutzt eure Intelligenz, um das Herz zu erkennen. Seid geschickt, wenn ihr auf euer Herz achtet. Dann liegt ihr richtig mit dem Training des Herzens. Und wenn das Herz geschickt ist, kann es uns von unserem Leiden befreien. Leiden existiert hier in unseren Herzen. Es kompliziert die Dinge immer und macht damit das Herz schwer. Hier wird das Leiden geboren. Und es stirbt auch hier.

So ist der Weg des Herzens. Manchmal entstehen gute Gedanken, manchmal schlechte. Das Herz ist trügerisch. Vertraut ihm nicht! Schaut stattdessen direkt auf die Gegebenheiten des Herzens selbst. Akzeptiert sie so, wie sie sind. Sie sind genauso, wie sie sind. Ob sie gut oder böse sind oder was auch immer, so sind sie. Wenn ihr diese Gegebenheiten nicht ergreift, werden sie nicht mehr oder weniger als das, was sie bereits sind. Wenn wir sie ergreifen, beißen sie uns und dann leiden wir.

Mit „rechter Ansicht“ ist da nur Frieden. *Samādhi* wird geboren und Weisheit übernimmt das Ruder. Wo auch immer ihr sitzt oder liegt, da ist Frieden. Überall herrscht Frieden, egal wohin ihr geht.

So habt ihr heute eure Schüler hierher gebracht, um den Dhamma zu hören. Vielleicht versteht ihr manches davon und manches davon nicht. Damit ihr es leichter verstehen könnt, habe ich über die Praxis der Meditation gesprochen. Egal ob ihr denkt, es sei richtig oder nicht, ihr solltet es kontemplieren.

Als Lehrer habe ich mich selbst in einer ähnlichen Situation befunden. Auch ich habe mich danach gesehnt, Dhamma-Vorträge zu hören, denn wo auch immer ich hinging, hielt ich selbst Vorträge für andere, aber ich hatte nie eine Chance, mir selbst welche anzuhören. Jetzt schätzt ihr es sehr, einem Vortrag eines Lehrers zu lauschen. Die Zeit vergeht so schnell, wenn ihr da sitzt und still zuhört. Ihr seid hungrig nach Dhamma, ihr wollt also wirklich zuhören. Vorträge zu halten, ist zunächst ein Vergnügen, aber nach einer Weile ist es damit vorbei. Ihr fühlt euch gelangweilt und müde. Dann wollt ihr zuhören. Wenn ihr nun dem Vortrag eines

Lehrers zuhört, fühlt ihr euch inspiriert und ihr versteht leicht. Wenn ihr älter werdet und Hunger nach dem Dhamma habt, ist sein Geschmack besonders köstlich.

Als Lehrer von anderen seid ihr ein Beispiel für sie, ihr seid ein Vorbild für andere Bhikkhus und ein Vorbild für eure Schüler. Ihr seid ein Vorbild für alle, also vergesst euch nicht. Aber denkt auch nicht über euch selbst nach. Wenn solche Gedanken aufkommen, dann befreit euch von ihnen. Wenn ihr das macht, dann gehört ihr zu denen, die sich selbst kennen.

Es gibt eine Million Möglichkeiten, Dhamma zu praktizieren. Was man über Meditation sagen kann, ist endlos. So viele Dinge können uns zum Zweifeln bringen. Weg damit, dann gibt es keinen Zweifel mehr! Wenn wir auf diese Weise rechte Ansicht haben, gibt es Frieden und Leichtigkeit, egal wo wir sitzen oder gehen. Wo auch immer wir meditieren mögen, das ist der Ort, an den ihr euer Gewahrsein bringt. Denkt nicht, ihr meditiert nur beim Sitzen oder Gehen. Unsere Praxis ist alles und überall. Es gibt ständig Gewahrsein. Da ist immer Achtsamkeit. Wir können die Geburt und den Tod von Geist und Körper die ganze Zeit sehen und wir lassen unsere Herzen davon nicht durcheinander bringen. Lasst ständig los. Wenn Liebe kommt, lasst sie zurück nach Hause gehen. Wenn Gier kommt, genauso. Wenn Ärger kommt, lasst ihn nach Hause gehen. Folgt ihnen! Wo leben sie? Begleitet sie dorthin. Behaltet nichts. Wenn ihr so übt, seid ihr wie ein leeres Haus. Oder, anders ausgedrückt, dies ist ein leeres Herz, ein leeres und von allem Bösen befreites Herz. Wir nennen es ein „leeres Herz“, aber es ist nicht leer, als ob es darin nichts gäbe, es ist leer vom Bösen, aber voller Weisheit. Was immer ihr dann macht, macht ihr mit Weisheit. Ihr denkt mit Weisheit. Ihr esst mit Weisheit. Es gibt nur noch Weisheit.

Heute biete ich euch diese Lehre an. Ich habe den Vortrag auf Band aufgenommen. Wenn das Hören von Dhamma euer Herz zum Frieden bringt, reicht das aus. Ihr müsst euch an nichts erinnern. Manche mögen das nicht glauben. Wenn wir unser Herz friedvoll machen und nur zuhören, den Vortrag an uns vorüberziehen lassen, ihn aber ständig kontemplieren, dann sind wir wie ein Tonbandgerät. Wenn wir uns nach einiger Zeit

„anschalten“, ist alles da. Habt keine Angst, dass nichts mehr da sein wird. Sobald ihr euren Kassettenrekorder einschaltet, ist alles da.

Ich möchte das jedem Bhikkhu und allen anderen anbieten. Manche von euch können wahrscheinlich nur wenig Thai, aber das macht nichts. Mögt ihr die Sprache des Dhamma lernen, das ist gut genug!



## Die Welle endet

*Frage:* Es gibt Zeiten, in denen unsere Herzen von Dingen aufgesogen werden, unrein sind oder verdunkelt, aber wir uns noch unserer selbst gewahr sind. Das ist zum Beispiel so, wenn Gier, Hass oder Täuschung auftaucht. Obwohl wir wissen, dass diese Dinge von Übel sind, können wir sie nicht verhindern. Schafft das die Grundlage für mehr Ergreifen und Anhaften, selbst wenn wir uns dessen bewusst sind? Könnte es uns vielleicht zum Beginn unserer Übung zurückwerfen?

*Antwort:* So ist es! Man muss damit weitermachen, an diesem Punkt die Befleckungen zu erkennen, darin besteht die Methode der Praxis.

*F:* Ich meine, dass wir uns gleichzeitig der Befleckungen bewusst sind und von ihnen abgestoßen werden, aber wir ihnen nicht widerstehen können. Sie brechen einfach hervor.

*A:* Dann ist es schon unmöglich, irgendetwas zu tun. An diesem Punkt muss man sich neu justieren und danach die Kontemplation fortsetzen. Gib nicht sofort auf. Wenn solche Dinge entstehen, neigt man dazu, sich zu ärgern oder Bedauern zu empfinden, aber man kann sich immer sagen, dass sie unsicher sind und sich ändern. Man sieht, sie sind falsch, aber man ist noch nicht bereit oder in der Lage, mit ihnen umzugehen. Es ist, als wären sie unabhängige Wesenheiten, übriggebliebene kammische Tendenzen, die immer noch den Zustand des Herzens erschaffen und prägen. Man will nicht zulassen, dass das Herz so wird, aber es gelingt nicht. Das

zeigt, dass eigenes Erkennen und Gewährsein weder ausreichend noch schnell genug sind, um mit den Dingen Schritt zu halten.

Man muss Achtsamkeit üben und entwickeln, soviel man kann, um ein größeres und durchdringenderes Gewährsein zu erlangen. Ob das Herz auf irgendeine Weise verschmutzt oder verunstaltet ist, spielt keine Rolle; man sollte die Unbeständigkeit und Ungewissheit von allem betrachten, was auftaucht. Man sollte diese Kontemplation in jedem Moment, in dem etwas entsteht, aufrechterhalten. Dann sieht man nach einiger Zeit die unbeständige Natur, die allen Sinnesobjekten und mentalen Zuständen innewohnt. Weil man sie so sieht, verlieren sie nach und nach ihre Bedeutung und das Klammern und die Anhaftung an Makel im Herzen nehmen weiter ab. Wann immer Leiden entsteht, kann man sich durcharbeiten und sich neu einstellen, aber man sollte diese Arbeit nicht aufgeben oder beiseitelegen. Man muss sich fortwährend bemühen und versuchen, sein Gewährsein schnell genug zu machen, um mit den sich verändernden mentalen Bedingungen in Kontakt zu bleiben. Die Entwicklung des Pfades besitzt bislang noch nicht genug Energie, um die mentalen Befleckungen zu überwinden. Wenn Leiden entsteht, wird das Herz getrübt, aber man sollte das Verständnis und die Erkenntnis des getrübteten Herzens fortwährend weiter entwickeln; das ist es, worüber man reflektiert.

Man muss sich wirklich damit auseinandersetzen und immer wieder kontemplieren, dass dieses Leiden und diese Unzufriedenheit unsichere Dinge sind. Sie sind letztlich unbeständig, unzulänglich und Nicht-Selbst. Wenn wir uns auf diese drei Merkmale konzentrieren, erkennen wir sofort die leidvollen Zustände, sobald sie wieder auftauchen, da wir sie vorher schon einmal erlebt haben.

Nach und nach, Schritt für Schritt, sollte die Praxis mehr Dynamik gewinnen. Mit der Zeit verlieren Sinnesobjekte und mentale Zustände so ihren Wert. Das eigene Herz erkennt sie, als das, was sie sind, und legt sie also beiseite. Der Weg ist innerlich gereift, wenn man die Dinge erkennen und mit Leichtigkeit niederlegen kann; wenn man fähig ist, prompt gegen die Befleckungen vorzugehen. Von da an findet nur Entstehen und Vergehen statt, genau wie bei Wellen, die auf die Küste treffen. Wenn eine Welle hereinkommt und schließlich die Küstenlinie erreicht, löst sie sich auf



und verschwindet; eine neue Welle kommt und das Gleiche passiert wieder – die Welle kommt nicht weiter als bis zur Grenze der Küstenlinie. Genauso ist nichts in der Lage, die Grenzen zu überschreiten, die das eigene Gewahrsein setzt.

Das ist der Ort, an dem man auf Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst trifft und lernt, sie zu verstehen. Dort ist es, wo die Dinge verschwinden – die drei Merkmale Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst gleichen der Meeresküste und alle Sinnesobjekte und mentalen Zustände, die erfahren werden, nehmen denselben Weg wie die Wellen. Glück ist unsicher, es ist schon oft zuvor entstanden. Auch Leiden ist unsicher, es ist schon oft zuvor entstanden. So sind sie eben. Mit dem Herzen erkennt man, wie sie sind – sie sind „nur so viel“. Auf diese Weise erlebt das Herz diese Zustände und sie verlieren allmählich ihren Wert und ihre Bedeutung. Hier geht es um die Eigenschaften des Herzens, wie es ist; und diese gelten für alle, sogar der Buddha und all seine Schüler waren genauso.

Wenn die Praxis des Pfades gereift ist, läuft sie automatisch ab und ist nicht länger von etwas Äußerem abhängig. Wenn eine Befleckung entsteht, wird man sich dessen sofort bewusst und ist in der Lage, ihr entgegenzuwirken. Aber das Stadium, in dem der Pfad weder reif genug noch schnell genug ist, um die Befleckungen zu überwinden, muss jeder erleben – es ist unvermeidlich. Genau an diesem Punkt muss man geschickt reflektieren. Versuche nicht, das Problem an einem anderen Ort zu lösen. Löse es genau hier. Benutze das Heilmittel an dem Ort, wo die Dinge entstehen und vergehen. Glück entsteht und vergeht, nicht wahr? Leiden entsteht und vergeht, nicht wahr? Man ist fortwährend in der Lage sowohl den Prozess des Entstehens und des Vergehens zu sehen als auch das Gute und das Schlechte im Herzen. Dies sind Phänomene, die existieren und Teile der Natur sind. Ergreife sie nicht, erschaffe überhaupt nichts aus ihnen.

Wenn jemand diese Art von Gewahrsein hat, dann stört es nicht mehr, mit den Dingen in Kontakt zu kommen. Mit anderen Worten, man wird das Entstehen und Vergehen von Phänomenen auf sehr natürliche und gewöhnliche Weise sehen. Man sieht einfach Dinge, die entstehen und

vergehen. Man versteht diesen Prozess im Licht der Vergänglichkeit, der Unzulänglichkeit und des Nicht-Selbst.

So ist das Wesen des Dhamma. Wenn man Dinge als „gerade so viel“ sehen kann, dann bleiben sie „gerade so viel“. Ergreifen oder Festhalten findet nicht statt – sobald man sich der Anhaftung bewusst wird, verschwindet sie. Es gibt nur das Entstehen und Vergehen und das ist voller Frieden. Und das liegt nicht daran, dass man beispielsweise nichts hört; man hört sehr wohl, aber man versteht die Beschaffenheit dieses Hörens und ergreift nichts und hält an nichts fest. Das ist mit Frieden gemeint – das Herz erfährt immer noch Sinnesobjekte, aber es folgt ihnen nicht und wird nicht von ihnen gefangen. Wir unterscheiden zwischen den Sinnesobjekten des Herzens und den Befleckungen. Wenn das eigene Herz mit einem Sinnesobjekt in Kontakt kommt und eine emotionale Reaktion der Zuneigung entsteht, führt dies zur Befleckung; aber wenn man den Prozess des Entstehens und des Vergehens versteht, kann daraus wirklich nichts entstehen – es endet genau hier.

F: Muss man *samādhi* üben und erreichen, bevor man den Dhamma kontemplieren kann?

A: Von einem gewissen Standpunkt aus ist das korrekt. Von der Praxis aus gesehen, muss *paññā* am Anfang stehen. Wenn man dem herkömmlichen Rahmen folgt, muss es *sīla*, *samādhi*, *paññā* heißen. Wenn man aber wirklich den Dhamma praktiziert, dann kommt *paññā* zuerst. Wenn *paññā* von Anfang an vorhanden ist, heißt das, man weiß, was richtig und was falsch ist; und man erkennt das Herz, das ruhig ist, und das Herz, das verstört und aufgeregt ist. Vom Standpunkt der Schriften aus gesehen ist folgendes zu sagen: Die Praxis der Zurückhaltung und Gelassenheit führt zu einem Sinn für Scham und zu Angst vor jeder Art von Fehlverhalten, das möglicherweise entstehen könnte. Wenn einmal die Angst, falsch zu handeln, etabliert ist und man sich nicht mehr falsch verhält, dann ist nichts Falsches in einem mehr vorhanden. Wenn nichts Falsches mehr vorhanden ist, bietet das die Bedingungen für das Entstehen von Geistesruhe. Diese Ruhe bildet die Grundlage, auf der mit der Zeit *samādhi* wächst und sich entwickelt.

Wenn das Herz still ist, so nennt man die Erkenntnis und das Verstehen, das aus dem Inneren dieser Stille entsteht, *vipassanā*. Dies bedeutet, dass von Augenblick zu Augenblick ein Bewusstsein in Übereinstimmung mit der Wahrheit existiert, das verschiedene Eigenschaften umfasst. Wenn man sie zu Papier bringen würde, wären es *sīla*, *samādhi* und *paññā*. Wenn man über diese spricht, kann man sie zusammenfassen und sagen, diese drei *dhammas* seien eins und untrennbar. Aber wenn man über sie als verschiedene Eigenschaften spricht, dann ist es korrekt, sie *sīla*, *samādhi* und *paññā* zu nennen.

Wenn man jedoch auf unheilsame Weise handelt, ist es für das Herz unmöglich, ruhig zu werden. Am treffendsten ist es dann, *sīla*, *samādhi* und *paññā* als etwas zu sehen, das sich gemeinsam entwickelt. Es wäre also korrekt zu sagen, mit dieser Entwicklung wird das Herz ruhig. Die Praxis von *samādhi* beinhaltet das Wahren von *sīla*, das Überwachen der Sphäre der eigenen körperlichen Handlungen und Sprache, um nichts zu tun, was unheilsam ist oder zu Reue oder Leiden führen würde. Dies schafft die Grundlage für die Praxis der Geistesruhe und diese wiederum schafft eine Grundlage, die das Entstehen von *paññā* unterstützt.

Im formalen Unterricht betont man die Bedeutung von *sīla*. *Ādikalyāṇa*, *majjhakalyāṇa*, *pariyosānakalyāṇa* – die Praxis sollte am Anfang schön sein, schön in der Mitte und schön am Ende. So ist es. Hast du jemals *samādhi* geübt?

F: Ich lerne immer noch. Am Tag nachdem ich den Ehrwürdigen Ajahn in Wat Keuan besucht hatte, brachte mir meine Tante ein Buch mit einigen Ihrer Vorträge. Am Morgen bei der Arbeit las ich ein paar Passagen, die Fragen und Antworten auf verschiedene Probleme enthielten. Darin haben Sie gesagt, der wichtigste Punkt sei, dass das Herz den Prozess von Ursache und Wirkung bewacht und beobachtet, der im Inneren stattfindet. Es soll nur beobachten und Kenntnis der verschiedenen Dinge aufrechterhalten, die auftauchen.

An jenem Nachmittag praktizierte ich Meditation und während des Sitzens empfand ich auf einmal meinen Körper nicht mehr, ich hatte das Gefühl, er sei verschwunden. Ich konnte die Hände oder Beine nicht füh-

len, da waren einfach keine körperlichen Empfindungen mehr. Ich wusste, dass der Körper noch da war, aber ich konnte ihn nicht fühlen. Am Abend hatte ich die Gelegenheit, den Ehrwürdigen Ajahn Taet zu besuchen und ihm die Einzelheiten meiner Erfahrung zu beschreiben. Er sagte, dies seien die Merkmale des Herzens, die sich zeigen, wenn es sich im *samādhi* eint, und ich solle weiter üben. Ich hatte diese Erfahrung nur einmal; bei darauf folgenden Gelegenheiten stellte ich fest, dass ich manchmal nicht in der Lage war, bestimmte Teile des Körpers, wie zum Beispiel die Hände, zu fühlen, während es anderswo immer noch Empfindung gab. Während meiner Praxis frage ich mich manchmal, ob es richtig ist, einfach nur zu sitzen und dem Herzen zu erlauben, alles loszulassen; sollte ich mich nicht eher mit den verschiedenen Problemen und offenen Fragen beschäftigen, die ich zum Dhamma noch habe?

A: In dieser Phase ist es nicht nötig, sich Dinge wiederholt anzuschauen oder etwas hinzuzufügen. Darauf bezog sich der Ehrwürdige Ajahn Taet; man darf das, was es schon gibt, nicht wiederholen oder etwas hinzufügen. Wenn diese besondere Art von Erkenntnis vorhanden ist, bedeutet es, dass das Herz ruhig ist, und es ist gerade dieser Zustand der Ruhe, den man beobachten muss. Was immer man fühlt – ob man den Eindruck hat, als ob es einen Körper oder ein Selbst gäbe oder nicht – das ist nicht der entscheidende Punkt. Es sollte sich alles im Bereich des eigenen Gewahrseins befinden. Diese Gegebenheiten deuten darauf hin, dass das Herz ruhig ist und sich im *samādhi* geeint hat.

Wenn sich das Herz für eine längere Zeit geeint hat, dann ändert sich manchmal die Situation und man zieht sich zurück. Dieser Zustand heißt *appaṇā samadhi* (Vertiefung) und nachdem man eingetreten ist, zieht das Herz sich anschließend zurück. Obwohl es zwar nicht falsch ist, es so auszudrücken, zieht es sich in Wirklichkeit nicht zurück. Man könnte auch sagen, es wendet sich um, oder es ändert sich, aber die meisten Lehrer formulieren es so: Wenn das Herz den Zustand der Ruhe einmal erreicht hat, zieht es sich zurück. Die Menschen sind jedoch unterschiedlicher Meinung über die Verwendung von Sprache. Man könnte sich fragen: „Wie kann es sich zurückziehen? Das ist ja nur verwirrend!“ Allein die Sprache kann schon zu viel Unsinn und Missverständnissen führen.

Man sollte verstehen, dass der Praxisweg darin besteht, diese Zustände mit *sati-sampajañña* zu beobachten. Im Gleichklang mit dem Merkmal der Unbeständigkeit wendet sich das Herz und zieht sich auf das Niveau von *upacāra-samādhī* zurück. Wenn es sich dorthin zurückzieht, kann man zu mancher Erkenntnis und manchem Verstehen gelangen, denn auf der tieferen Ebene gibt es keine Erkenntnis und kein Verstehen. Sollte es an diesem Punkt Erkenntnis und Verstehen geben, dann ähneln sie *sankhāra* (Denken).

Man kann es vergleichen mit zwei Menschen, die sich unterhalten und gemeinsam den Dhamma diskutieren. Jemand, der ihnen zuhört, könnte enttäuscht darüber sein, dass ihre Herzen nicht wirklich ruhig sind, aber tatsächlich findet dieser Dialog innerhalb der Grenzen der Ruhe und Zurückhaltung statt, die sich entwickelt haben. Dies sind auch die Eigenschaften des Herzens, sobald es sich auf das Niveau von *upacāra* zurückgezogen hat – es hat die Fähigkeit, verschiedene Dinge zu erkennen und zu verstehen.

Das Herz bleibt für eine gewisse Zeit in diesem Zustand und dann wendet es sich wieder nach innen. Mit anderen Worten, es wendet sich und kehrt zurück in einen tieferen Zustand der Ruhe als zuvor. Es kann sogar eine reinere und ruhigere Ebene konzentrierter Energie erreichen als zuvor. Wenn es ein solches Maß an Sammlung erreicht, sollte man nur diese Tatsache wahrnehmen und weiter beobachten bis zu dem Zeitpunkt, zu dem sich das Herz wieder zurückzieht. Sobald es sich zurückgezogen hat, ist es möglich, Erkenntnis und Verstehen zu entwickeln, während verschiedene Probleme auftauchen. Hier sollte man die verschiedenen Dinge und Themen untersuchen und prüfen, die das Herz berühren, um sie zu verstehen und zu durchdringen. Sobald diese Probleme beendet sind, bewegt sich das Herz allmählich wieder nach innen auf die tiefere Ebene der Sammlung. Das Herz bleibt dort und reift, befreit von jeder anderen Arbeit oder von äußerer Einwirkung. Da ist nur das fokussierte Erkennen, das die Achtsamkeit vorbereitet und stärkt, bis die Zeit gekommen ist, um wieder hervorzukommen.

Diese Zustände des Ein- und Austretens erscheinen während der Übung im Herzen, aber es ist schwierig, darüber zu reden. Es ist nicht schädlich

für die eigene Praxis. Nach einer Zeit zieht das Herz sich zurück und der innere Dialog beginnt an dieser Stelle in Form von *sankhāra*, oder Gestaltungen, die das Herz konditionieren. Wenn man nicht weiß, dass diese Aktivität *sankhāra* ist, könnte man denken, es sei *paññā*, oder meinen, *paññā* entstehe. Man muss sehen, dass diese Aktivität das Herz formt und konditioniert und das Wichtigste daran ist, dass sie unbeständig ist. Man muss ständig die Kontrolle behalten und nicht zulassen, dass das Herz beginnt, all den verschiedenen Schöpfungen und Geschichten, die es erzeugt, zu folgen und an sie zu glauben. All das ist nur *sankhāra*, es wird nicht zu *paññā*.

Die Entwicklung von *paññā* geht vor sich, wenn man zuhört und das Herz erkennt, wenn man sieht, wie der Prozess der Schöpfung und der Konditionierung es in verschiedene Richtungen führt und dann über die Instabilität und Unsicherheit dieser Situation reflektiert. Die Erkenntnis der Unbeständigkeit der Schöpfungen des Herzens ist die Ursache dafür, dass man die Dinge an diesem Punkt loslassen kann. Sobald das Herz die Dinge losgelassen hat, sie an diesem Punkt abgelegt hat, wird es allmählich immer ruhiger und stabiler. Man muss auf diese Weise immer wieder in *samādhi* ein- und austreten, damit *paññā* an diesem Punkt auftauchen kann. Hier gewinnt man Erkenntnis und Verstehen.

Wenn man weiter praktiziert, können viele verschiedene Arten von Problemen und Schwierigkeiten im Herzen aufzutauchen; aber was auch immer die Welt oder gar das Universum heraufbeschwören mag, man kann mit allem fertig werden. Die eigene Weisheit geht ihnen nach und findet Antworten auf jede Frage und auf jeden Zweifel. Wo immer man meditiert, welche Gedanken auch immer aufkommen, was auch immer passiert, alles ist Ursache für das Entstehen von *paññā*. Es ist ein Prozess, der von sich aus stattfindet, frei von äußeren Einflüssen. *Paññā* wird auf diese Weise entstehen, aber wenn es das tut, sollte man sich nicht täuschen lassen und es als *sankhāra* sehen. Immer wenn man über Dinge nachdenkt und sie als unbeständig und unsicher sieht, sollte man sie weder ergreifen noch an ihnen anhaften. Wenn man diesen Zustand weiter entwickelt, wenn *paññā* im Herzen präsent ist, nimmt sie den Platz des normalen Denkens und Reagierens ein. Das Herz wird voller und heller

im Zentrum von allem. Wenn dies geschieht, kennt und versteht man alle Dinge so, wie sie wirklich sind; und das eigene Herz ist in der Lage, mit der Meditation in der richtigen Weise voranzukommen, ohne getäuscht zu werden. So sollte es sein.





## Kampf um den Dhamma

BEKÄMPFT GIER, BEKÄMPFT HASS, BEKÄMPFT VERBLENDUNG – das sind die Feinde. In der Praxis des Buddhismus, auf dem Wege des Buddha, kämpfen wir mit Dhamma, geduldig und ausdauernd. Wir kämpfen, indem wir uns unseren unzähligen Stimmungen widersetzen.

Der Dhamma und die Welt sind miteinander verbunden. Wo es Dhamma gibt, da ist die Welt, wo es die Welt gibt, da ist Dhamma. Wo es Befleckungen gibt, gibt es diejenigen, die mit ihnen kämpfen, die sie überwinden. Das nennt man innerliches Kämpfen. Für den äußeren Kampf greifen die Menschen zu Bomben und Gewehren, sie erobern und werden erobert. Andere zu erobern ist der Weg der Welt. In der Praxis des Dhamma müssen wir nicht gegen andere kämpfen, stattdessen überwinden wir unseren eigenen Geist, indem wir geduldig ausharren und all unseren Stimmungen widerstehen.

Wenn es um Dhamma-Praxis geht, hegen wir keinen Groll und keine Feindschaft unter uns. Stattdessen lassen wir alle Formen der Böswilligkeit in unseren eigenen Handlungen und Gedanken los und befreien uns von Eifersucht, Abneigung und Groll. Hass kann nur überwunden werden, wenn man keinen Missmut und keinen Groll hegt.

Verletzende Handlungen und Vergeltung sind unterschiedliche Dinge, aber eng miteinander verbunden. Sobald Handlungen vollbracht sind, sind sie abgeschlossen; man sollte darauf nicht mit Rache und Feindseligkeit antworten. Dies bezeichnet man als „Handlung“ (*kamma*). „Vergel-

tung“ (*vera*) bedeutet, diese Handlung weiterzuführen mit Gedanken wie: „Was du mir angetan hast, werde ich dir heimzahlen.“ Das Ganze hat kein Ende. Beständig sucht man nach Rache und gibt so den Hass niemals auf. Solange wir uns so verhalten, reißt die Kette nicht ab, es nimmt kein Ende. Egal, wohin wir gehen, die Fehde geht weiter.

Der höchste Lehrer\* lehrte die Welt; er empfand Mitgefühl für alle Wesen der Welt. Nichtsdestotrotz macht die Welt weiter wie zuvor. Wer weise ist, sollte sich dies genau anschauen und die Dinge wählen, die von wahren Wert sind. Der Buddha hatte sich als Prinz in den verschiedenen Künsten der Kriegsführung ausgebildet, aber er sah, dass diese nicht wirklich nützlich waren; sie sind auf die Welt mit ihren Kämpfen und Aggressionen beschränkt.

Deshalb müssen wir, die wir die Welt verlassen haben, uns selbst trainieren; wir müssen lernen, alle Formen des Bösen und alle Ursachen für Feindschaft aufzugeben. Wir überwinden uns selbst, wir versuchen nicht, andere zu überwinden. Wir kämpfen, aber wir bekämpfen nur die Befleckungen; wenn wir Gier empfinden, bekämpfen wir sie; wenn wir Hass empfinden, bekämpfen wir ihn; wenn wir bemerken, dass wir verblendet sind, versuchen wir, die Verblendung aufzugeben.

Das nennt man „Kampf um den Dhamma“. Diese Kriegskunst des Herzens ist wirklich schwierig, tatsächlich ist es die schwierigste Sache überhaupt. Wir sind Mönche geworden, um das zu kontemplieren, um die Kunst des Bekämpfens von Gier, Hass und Verblendung zu lernen. Das ist unsere Hauptverantwortung.

Es ist ein innerer Kampf, der Kampf mit den Befleckungen. Aber nur sehr wenige Menschen kämpfen auf diese Weise. Die meisten Leute kämpfen mit anderen Dingen, sie bekämpfen Befleckungen selten. Sehr häufig sehen sie sie überhaupt nicht.

Der Buddha lehrte uns, alle Formen des Bösen aufzugeben und Tugend zu kultivieren. Das ist der richtige Weg. So zu lehren kann man damit vergleichen, dass der Buddha uns an den Anfang des Weges stellt. Damit

\*Das heißt: der Buddha.

ist seine Arbeit erledigt. Wenn wir dort stehen, liegt es an uns, ob wir den Weg einschlagen oder nicht. Er zeigt den Weg, er zeigt das, was richtig ist und das, was nicht richtig ist. Das ist genug, der Rest liegt bei uns.

Jetzt, da wir den Weg erreicht haben, erkennen wir noch immer nichts, wir haben noch nichts gesehen; also müssen wir lernen. Um zu lernen, müssen wir bereit sein, so manche Mühsal zu ertragen, genau wie Studenten in der Welt. Für sie ist es schwierig genug, die Kenntnisse zu erwerben, die sie benötigen, um ihre Karriere fortzusetzen. Sie müssen es ertragen. Wenn sie falsch denken oder sich unwillig oder faul fühlen, müssen sie sich zwingen, weiterzumachen, bevor sie ihren Abschluss machen können und einen Job bekommen. Die Praxis eines Mönchs ist ähnlich. Wenn wir uns entscheiden, zu praktizieren und zu kontemplieren, dann werden wir den Weg sicher sehen.

*Ditthi-māna* ist eine schädliche Sache. *Ditthi* bedeutet „Ansicht“ oder „Meinung“. Alle Formen der Ansicht bezeichnet man als *ditthi*: Gut als böse sehen, Böse als gut sehen, die Dinge sehen, egal wie. Aber das ist nicht das Problem. Das Problem liegt an der Anhaftung an diesen Ansichten, an *māna*\*; an diesen Ansichten festzuhalten, als ob sie die Wahrheit wären. Das führt dazu, dass wir immer wieder eine Runde von der Geburt bis zum Tode drehen und nie zur Vollendung kommen, eben wegen dieses Festhaltens. Also forderte uns der Buddha dazu auf, die Ansichten aufzugeben.

Wenn viele Menschen zusammenleben, wie wir es hier tun, können sie trotzdem komfortabel praktizieren, vorausgesetzt ihre Ansichten harmonisieren miteinander. Aber selbst zwei oder drei Mönche würden nur mit Schwierigkeiten zusammen leben, wenn ihre Ansichten nicht gut oder unharmonisch wären. Wenn wir uns bescheiden und unsere Ansichten loslassen, dann kommen wir bei Buddha, Dhamma und Sangha\*\* zusammen, auch wenn wir sehr viele sind.

Nur weil wir viele sind, wird es noch lange keine Disharmonie geben. Seht euch nur einen Tausendfüßler an. Ein Tausendfüßler hat viele Beine, nicht wahr? Wenn man ihn sich ansieht, denkt man, es wäre schwierig für ihn,

\* *Māna*: Eigendünkel, Stolz.

\*\* *Tiratana*: das Dreifache Juwel, bestehend aus Buddha, Dhamma und Sangha.

zu gehen, aber eigentlich ist es das nicht. Er hat seine eigene Ordnung und seinen eigenen Rhythmus. In unserer Praxis ist es das Gleiche. Wenn wir praktizieren, wie der Edle Sangha des Buddha praktizierte, dann ist es einfach. Das heißt, es geht um die

*Suppaṭipanno* – diejenigen, die gut praktizieren,

*Ujuppaṭipanno* – diejenigen, die direkt praktizieren,

*Ñāyappaṭipanno*\* – diejenigen, die praktizieren,  
um das Leiden zu überwinden,

*Sāmīcippaṭipanno*\*\* – diejenigen, die richtig praktizieren.

Sind diese vier Eigenschaften in uns etabliert, machen sie uns zu wahren Mitgliedern des Sangha. Selbst wenn wir zu Hunderten oder Tausenden sind, egal wie viele, wir gehen alle den gleichen Weg. Wir haben unterschiedliche Hintergründe, aber wir sind ein und dasselbe. Auch wenn unsere Sichtweisen unterschiedlich sein mögen, mit richtiger Praxis wird es keine Reibung geben. Wie alle Flüsse und Bäche, die ins Meer fließen, am Ende den gleichen Geschmack und die gleiche Farbe haben, so ist es auch bei den Menschen. Wenn sie in den Strom des Dhamma eintreten, ist es der eine Dhamma. Auch wenn sie aus unterschiedlichen Ländern kommen, harmonisieren und verschmelzen sie miteinander.

Aber das Denken, das alle Streitigkeiten und Konflikte verursacht, ist *diṭṭhi-māna*. Deshalb lehrte der Buddha uns, Ansichten loszulassen. Erlaubt *māna* nicht, sich an jene Ansichten über ihre Bedeutung hinaus zu klammern.

Der Buddha lehrte den Wert ständiger *sati*, Vergegenwärtigung. Ob wir nun stehen, gehen, sitzen oder liegen, wo immer wir sind, wir sollten diese Kraft der Vergegenwärtigung haben. Mit *sati* sehen wir uns selbst, wir sehen unseren eigenen Geist. Wir sehen den „Körper im Körper“, den „Geist im Geist“. Ohne *sati* erkennen wir nichts, wir sind uns nicht gewahr, was passiert.

\* *Ñāyappaṭipanno*: diejenigen, deren Praxis von Einsicht in den wahren Weg zeugt.

\*\* *Sāmīcippaṭipanno*: diejenigen, deren Praxis von völliger Richtigkeit oder Integrität zeugt.

Also ist *sati* sehr wichtig. Mit beständiger *sati* hören wir jederzeit dem Dhamma des Buddha zu. Und warum? Weil das „Auge, das Formen sieht“ Dhamma ist; das „Ohr, das Geräusche hört“, ist Dhamma; die „Nase, die Geruch riecht“, die „Zunge, die Aromen schmeckt“, der „Körper, der empfindet“ sind alle Dhamma und wenn Eindrücke im Geist entstehen, ist das auch Dhamma. Deshalb hört jemand mit ständiger *sati* immer die Lehre des Buddha. Der Dhamma ist immer da. Warum? Wegen *sati*, weil wir uns gewahr sind.

*Sati* ist Vergegenwärtigung, *sampajañña* ist Selbst-Gewahrsein. Dieses Gewahrsein ist der eigentliche *Buddho*, der Buddha. Aus *sati-sampajañña* erwächst Verständnis. Wir erkennen, was los ist. Wenn das Auge Formen sieht: Ist das geeignet oder ungeeignet? Wenn das Ohr Geräusche hört: Ist das angemessen oder unangemessen? Ist es schädlich? Ist es falsch, ist es richtig? Und so weiter mit allem. Wenn wir verstehen, hören wir den Dhamma die ganze Zeit.

Wir sollten verstehen, dass wir gerade jetzt inmitten des Dhamma lernen. Ob wir vorwärtsgehen oder zurücktreten, wir begegnen dem Dhamma – alles ist Dhamma, wenn wir *sati* haben. Selbst wenn wir die Tiere sehen, die im Wald herumlaufen, können wir reflektieren und sehen, dass alle Tiere so sind wie wir. Sie entfliehen dem Leiden und jagen das Glück, genau wie Menschen. Was immer sie nicht mögen, vermeiden sie; sie haben Angst vor dem Tod, genau wie Menschen. Wenn wir darüber reflektieren, sehen wir, dass alle Wesen in der Welt, einschließlich der Menschen, in ihren verschiedenen Instinkten gleich sind. So zu denken heißt „*bhāvanā*“\*, sehen in Übereinstimmung mit der Wahrheit; sehen, dass alle Wesen Gefährten sind hinsichtlich Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Tiere sind genau wie Menschen und Menschen sind wie Tiere. Wenn wir die Dinge wirklich so sehen, wie sie sind, wird unser Geist die Anhaftung an sie aufgeben.

Deshalb wird gesagt, dass wir *sati* haben müssen. Wenn wir *sati* haben, sehen wir den Zustand unseres eigenen Geistes. Was auch immer wir denken oder fühlen, wir müssen es erkennen. Dieses Erkennen heißt

\* *Bhāvanā*: Meditation, Entwicklung oder Kultivierung.

*Buddho*, der Buddha, „der, der weiß“, der es gründlich erkennt, der es klar und vollständig erkennt. Wenn der Geist vollständige Erkenntnis hat, finden wir die richtige Praxis.

Der direkte Weg zum Üben ist es also, Achtsamkeit zu haben, *sati*. Wenn ihr für fünf Minuten ohne *sati* seid, seid ihr für fünf Minuten verrückt, für fünf Minuten achtlos. Wann immer es euch an *sati* mangelt, seid ihr verrückt. Also ist *sati* unerlässlich. *Sati* zu haben bedeutet, sich selbst zu kennen, den Zustand seines eigenen Geistes und des eigenen Lebens zu kennen. Es bedeutet, Verständnis und Unterscheidungsvermögen zu haben, und dem Dhamma immer zuzuhören. Nach dem Vortrag des Lehrers hört man den Dhamma immer noch, denn er ist überall.

Deshalb solltet ihr alle also jeden Tag praktizieren. Ob ihr faul oder fleißig seid, übt in jedem Fall. Man praktiziert den Dhamma nicht, indem man seinen Stimmungen nachgibt. Wenn ihr praktiziert und dabei euren Stimmungen folgt, dann ist es nicht Dhamma. Unterscheidet nicht zwischen Tag und Nacht, nicht, ob der Geist friedvoll ist oder nicht – praktiziert einfach.

Es ist wie bei einem Kind, das schreiben lernt. Zuerst schreibt es nicht sehr schön – groß, mit langen Schleifen und Schnörkeln – wie ein Kind eben schreibt. Nach einer Weile verbessert sich das Schreiben durch Übung. So ist es auch, den Dhamma zu praktizieren. Zuerst seid ihr ungeschickt, manchmal seid ihr ruhig, manchmal nicht, ihr wisst nicht wirklich, was los ist. Manche Leute lassen sich entmutigen. Lasst nicht nach! Ihr müsst beharrlich weitermachen mit der Praxis. Lebt mit der Anstrengung, genau wie der Schuljunge: Je älter er wird, umso besser schreibt er. Sein schlechtes Schreiben entwickelt sich zum schönen Schreiben, alles wegen der Praxis aus der Kindheit.

Unsere Praxis ist auch so. Versucht euch jederzeit zu vergegenwärtigen: im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen. Wenn wir unsere verschiedenen Aufgaben reibungslos und gut erfüllen, fühlt unser Geist sich friedvoll an. Wenn bei unserer Arbeit ein friedvoller Geist herrscht, ist es leicht, eine friedliche Meditation zu haben; das geht Hand in Hand. Also strengt euch an. Ihr solltet euch alle bemühen, der Praxis zu folgen. Das ist Training.

---

## Den Vinaya verstehen

UNSERE PRAXIS IST NICHT EINFACH. Wir mögen manche Dinge schon kennen, aber es gibt noch vieles, was wir noch nicht kennen. Wenn wir zum Beispiel Lehren hören wie „Erkennt den Körper, dann erkennt den Körper im Körper“ oder „Erkennt den Geist, dann erkennt den Geist im Geist“. Wenn wir diese Dinge hören und noch nicht praktiziert haben, dann sind wir perplex. Der Vinaya\* ist auch so. In der Vergangenheit war ich ein Lehrer\*\*, aber ich war nur ein „kleiner Lehrer“, kein großer. Warum sage ich „kleiner Lehrer“? Weil ich nicht praktiziert hatte. Ich habe den Vinaya unterrichtet, aber ich habe ihn nicht praktiziert. Das nenne ich einen kleinen Lehrer, einen minderwertigen Lehrer. Ich sage ein „minderwertiger Lehrer“, denn was die Praxis anging, war ich mangelhaft. Meistens war meine Praxis weit entfernt von der Theorie, so, als hätte ich den Vinaya überhaupt nicht verstanden.

Ich möchte jedoch darauf hinweisen, dass es praktisch unmöglich ist, den Vinaya vollständig zu kennen, weil wir manche der beschriebenen Verstöße gar nicht als solche erkennen. Das ist knifflig. Trotzdem ist es wichtig, eine bestimmte Trainingsregel oder Lehre mit Hingabe und Respekt zu studieren, auch wenn wir sie nicht verstehen. Wenn wir sie

\* Vinaya: Siehe Glossar.

\*\* Dies bezieht sich auf die frühen Jahre des ehrwürdigen Ajahn in der Mönchs-gemeinschaft, bevor er begonnen hatte, ernsthaft zu praktizieren.

noch nicht erkennen, dann sollten wir uns darum bemühen. Sich nicht anzustrengen, ist an sich schon ein Verstoß.

Wenn du zum Beispiel zweifelst: Mal angenommen da ist eine Frau, du bist dir aber nicht sicher\*, ob sie ein Mann oder eine Frau ist, und du berührst sie. Du bist dir nicht sicher, aber du machst es trotzdem. Das ist dennoch falsch. Ich fragte mich immer, warum das falsch sei, aber als ich über die Praxis nachdachte, wurde mir klar, dass ein Meditierender *sati* haben muss, er muss umsichtig sein. Ob er spricht, Dinge berührt oder hält, er muss zuerst alles gut überlegen. Hier liegt der Fehler darin, keine oder zu wenig *sati* zu haben, oder darin, zu wenig nachzudenken.

Nehmen wir ein anderes Beispiel: Es ist erst elf Uhr morgens, aber der Himmel ist bewölkt, wir können die Sonne nicht sehen und wir haben keine Uhr. Nehmen wir an, wir schätzen, es sei Nachmittag – wir glauben wirklich, es sei Nachmittag – und wir wollen etwas essen. Wir fangen an und dann teilen sich die Wolken und wir sehen am Sonnenstand, es ist erst kurz nach elf. Das ist trotzdem ein Vergehen.\*\* Ich fragte mich immer: „He? Es ist noch nicht nach Mittag, warum ist das ein Vergehen?“

Das Vergehen entsteht hier durch Fahrlässigkeit und Sorglosigkeit; wir denken nicht genug nach. Wir haben nicht genug Selbstbeherrschung. Wenn wir zweifeln und trotzdem handeln, handelt es sich um ein *dukkāṭa*-Vergehen allein aufgrund des Handelns angesichts des Zweifels. Wir denken, es sei Nachmittag, aber das entspricht nicht den Tatsachen. Der Akt des Essens an sich ist nicht falsch, aber es ist ein Vergehen, weil wir sorglos und fahrlässig sind. Ist es wirklich Nachmittag, aber wir denken, dass es das nicht ist, dann handelt es sich um ein schwereres *pācittiya*-Vergehen. Wenn wir unter Zweifeln handeln, egal ob die Handlung falsch ist oder nicht, dann ist es trotzdem ein Vergehen. Wenn die Handlung an sich nicht falsch ist, ist es ein geringfügiges Vergehen; wenn sie falsch ist, dann hat man sich das schwerere Vergehen eingebrockt. Von daher gesehen kann der Vinaya recht verwirrend sein.

\* Das zweite *sanghādisesa*-Vergehen, das davon handelt, eine Frau mit lüsternen Absichten zu berühren.

\*\* Bezieht sich auf das *pācittiya*-Vergehen Nr. 36, außerhalb der erlaubten Zeit zu essen, die von der Dämmerung bis zum Mittag dauert.



Einmal besuchte ich den Ehrwürdigen Ajahn Man.\* Ich hatte gerade erst mit der Praxis begonnen. Ich hatte den *Pubbasikkhā*\*\* gelesen und ihn ziemlich gut verstanden. Dann las ich den *Visuddhimagga* mit dem *Sīlaniddesa* (Buch der ethischen Grundsätze), dem *Samādhiniddesa* (Buch des Geistetrainings) und den *Paññāniddesa* (Buch der Weisheit). Ich hatte das Gefühl, mein Kopf würde platzen! Nachdem ich das gelesen hatte, dachte ich, das alles würde die Fähigkeiten der Menschen zum Praktizieren übersteigen. Aber dann sagte ich mir, der Buddha würde nichts lehren, was unmöglich zu praktizieren wäre. Er würde es weder lehren noch verkünden, denn es wäre weder für ihn selbst noch für andere von Nutzen. Der *Sīlaniddesa* ist extrem genau, der *Samādhiniddesa* noch akribischer und der *Paññāniddesa* übertrifft sie beide noch darin! Ich dachte: „Nun, ich kann nicht weiter machen. Es gibt keinen Ausweg.“ Es war, als wäre ich in eine Sackgasse geraten.

In diesem Stadium kämpfte ich mit meiner Praxis, ich saß fest. Aber ich hatte die Gelegenheit, den ehrwürdigen Ajahn Man zu besuchen, also fragte ich ihn: „Ehrwürdiger Ajahn, was soll ich tun? Ich habe gerade erst angefangen zu üben, aber ich kenne den richtigen Weg noch nicht. Ich habe so viele Zweifel, dass ich in der Praxis überhaupt keinen festen Boden unter die Füße bekomme.“

Er fragte: „Wo liegt das Problem?“

„Ich habe den *Visuddhimagga* gelesen und es scheint unmöglich, ihn in die Praxis umzusetzen. Der Inhalt der *Sīlaniddesa*, der *Samādhiniddesa* und der *Paññāniddesa* scheint völlig impraktikabel zu sein. Ich glaube nicht, dass irgendjemand auf der Welt all das tun könnte, alles ist so detailliert und akkurat. Jede einzelne Regel auswendig zu lernen, wäre unmöglich, das geht über meine Fähigkeiten.“

\* Der ehrwürdige Ajahn Man Bhūridatto, der wohl bekannteste und angesehenste Meditationsmeister aus der Waldtradition Thailands. Er hatte viele Nachfolger, die selbst Lehrer geworden sind, zum Beispiel Ajahn Chah. Der ehrwürdige Ajahn Man starb 1949.

\*\* *Pubbasikkhā Vaṇṇā*, „Das grundlegende Training“, ein Thai-Kommentar zum Dhamma-Vinaya auf Grundlage der Pāli-Kommentare; *Visuddhimagga*, „Der Pfad zur Reinheit“, Acariya Buddhaghosas eingehender Kommentar zum Dhamma-Vinaya.

Er antwortete: „Ehrwürdiger, es gibt viel, das ist wahr, aber in Wirklichkeit ist es nur ein wenig. Wenn wir jede Trainingsregel des *Sīlaniddesa* berücksichtigen würden, das wäre schwierig, das stimmt; aber eigentlich hat sich der *Sīlaniddesa* aus dem menschlichen Geist entwickelt. Wenn wir diesen Geist trainieren, ein Gefühl der Scham und der Angst vor Fehlverhalten zu entwickeln, dann werden wir zurückhaltend sein, wir werden vorsichtig sein ...“

„Es wird uns dazu bringen, mit wenigem zufrieden zu sein, wenige Wünsche zu hegen, denn wir können uns unmöglich um vieles kümmern. Und wenn dies geschieht, wird unsere *sati* stärker. Wir können sie jederzeit aufrechterhalten. Wo auch immer wir sind, wir geben uns Mühe, eine gründliche *sati* aufrechtzuerhalten. Wir entwickeln Vorsicht. Was auch immer du bezweifelst, sprich nicht darüber, handle nicht danach. Wenn du etwas nicht verstehst, frage den Lehrer. Der Versuch, jede einzelne Trainingsregel zu praktizieren, wäre in der Tat beschwerlich, aber wir sollten prüfen, ob wir bereit sind, unsere Fehler einzugestehen oder nicht. Können wir sie akzeptieren?“

Diese Belehrung ist sehr wichtig. Es geht nicht so sehr darum, dass wir jede einzelne Trainingsregel kennen müssen, sondern darum, zu wissen, wie wir unseren eigenen Geist trainieren können.

„All das Zeug, was du gelesen hast, entstand aus dem Geist. Wenn du deinen Geist noch nicht genügend trainiert hast, um Sensibilität und Klarheit zu haben, wirst du die ganze Zeit zweifeln. Du solltest versuchen, die Lehren des Buddha in deinen Geist zu bringen. Pflege einen gelassenen Geist. Was auch immer an Zweifel auftaucht, gib es einfach auf. Wenn du es nicht wirklich sicher weißt, dann sprich nicht darüber und handle nicht danach. Wenn du dich zum Beispiel fragst: ‚Ist das falsch oder nicht?‘ – das heißt, du bist dir nicht wirklich sicher – dann sprich nicht darüber, handle nicht danach, verliere deine Selbstbeherrschung nicht.“

Während ich ihm zuhörte, wurde mir klar, dass diese Lehre den acht Qualitäten der wahren Lehre des Buddha entsprach. Jede Lehre, die von den folgenden Dingen spricht:

vom Verringern der Befleckungen;  
vom Ausweg aus dem Leiden;  
vom Verzicht (auf sinnliche Freuden);  
von Zufriedenheit mit wenigem;  
von Demut und Desinteresse an Rang und Status;  
von Zurückhaltung und Abgeschiedenheit;  
von fleißigem Bemühen;  
von müheloser Unterstützung;

jede solche Lehre charakterisiert den wahren Dhamma-Vinaya, die Lehre des Buddha. Alle, die im Widerspruch dazu stehen, tun das nicht.

Wenn wir wirklich aufrichtig sind, haben wir ein Gefühl der Scham und der Angst vor Fehlverhalten. Wir wissen genau, dass wenn Zweifel in unserem Geist vorhanden ist, wir nicht aus dem Zweifel heraus reden oder handeln werden. Der *Sīlaniddesa* besteht nur aus Worten. *Hiri-ottappa*\* zum Beispiel ist in den Büchern eine Sache, aber in unserem Geist eine ganz andere.

Als ich den Vinaya mit dem ehrwürdigen Ajahn Man studierte, lernte ich viele Dinge. Durch Zuhören entstand Verständnis.

Was den Vinaya angeht, so habe ich ihn ausgiebig studiert. An manchen Tagen während des Regenzeit-Retreats studierte ich von sechs Uhr abends bis in die Morgenstunden. Ich verstand ihn so einigermaßen. Alle Faktoren der *āpatti*\*\* , die im *Pubbāsikkhā* behandelt werden, habe ich notiert und das Notizbuch in meiner Tasche aufbewahrt. Ich habe wirklich viel Mühe darauf verwendet, aber später ließ ich allmählich los. Es war zu viel. Ich wusste nicht, was die Essenz und was das Beiwerk war, ich hatte einfach alles genommen. Als ich es besser verstand, ließ ich manches fallen, weil es zu schwer war. Ich habe eben meine Aufmerksamkeit ausschließlich auf meinen eigenen Geist gerichtet und verzichtete allmählich auf die Texte.

\* *Hiri-ottappa*: „Ethisches Bewusstsein und Furcht vor schlechten Handlungen“.

\*\* *Āpatti*: Die Vergehen verschiedener Klassen für einen buddhistischen Mönch oder eine buddhistische Nonne.

Wenn ich jedoch die Mönche hier unterrichte, nehme ich immer noch den *Pubbāsikkhā* zum Maßstab. Viele Jahre lang las ich ihn selbst der Versammlung vor, hier im Wat Pah Pong. Damals bestieg ich den Dhammasitz und blieb dort bis mindestens elf Uhr oder Mitternacht, manchmal sogar bis ein oder zwei Uhr morgens. Wir waren interessiert. Und wir haben trainiert. Nachdem wir zugehört hatten, wie aus dem Vinaya vorgelesen wurde, untersuchten wir, was wir gehört hatten. Man kann den Vinaya nicht wirklich durch einfaches Zuhören verstehen. Nachdem ihr ihn gehört habt, müsst ihr ihn untersuchen und euch eingehend damit beschäftigen.

Obwohl ich diese Dinge viele Jahre lang studiert hatte, war mein Wissen immer noch unvollständig, weil es so viele Mehrdeutigkeiten in den Texten gab. Nun, es ist lange her, seit ich in die Bücher geschaut habe und meine Erinnerung an die verschiedenen Trainingsregeln ist etwas verblasst, aber in meinem Geist fehlt nichts. Es gibt dort einen Standard: Statt Zweifel herrscht Verständnis. Ich legte die Bücher weg und konzentrierte mich darauf, meinen eigenen Geist zu entwickeln. Ich bezweifle keine der Trainingsregeln. Der Geist schätzt Tugend, er wagt es nicht, etwas Falsches zu tun, ob öffentlich oder privat. Ich töte keine Tiere, auch keine kleinen. Wenn mich jemand bitten würde, absichtlich eine Ameise oder eine Termiten zu töten, zum Beispiel sie mit der Hand zu zerquetschen, würde ich das nicht tun, auch wenn er mir viel Geld dafür gäbe. Noch nicht einmal eine Ameise oder Termiten! Deren Leben hätte für mich einen größeren Wert.

Es kann jedoch sein, dass ich ein Wesen töte, zum Beispiel wenn etwas mein Bein hochkriecht und ich es wegwische. Vielleicht stirbt es, aber in meinem Geist finde ich kein Schuldgefühl, keinen Wankelmut und keinen Zweifel. Warum? Weil es keine Absicht gab. *Cetānaṃ bhikkhave sīlaṃ vadāmi*: In der ethischen Ausbildung ist Absicht das Wesentliche. Wenn ich es auf diese Weise betrachte, dann wird mir klar, dass es keinen Vorsatz zum Töten gab. Manchmal trete ich beim Gehen auf ein Insekt und töte es. In der Vergangenheit, bevor ich es verstanden hatte, habe ich unter so etwas wirklich gelitten. Ich dachte immer, ich hätte ein Vergehen begangen.

„Was? Da gab es keine Absicht.“ „Das stimmt, aber ich war nicht vorsichtig genug gewesen!“ Und ich machte immer so weiter, angefressen und besorgt.

Dieser Vinaya ist also etwas, das die Praktizierenden des Dhamma durcheinander bringen kann, aber er hat auch seinen Wert, wie die Lehrer sagen: „Welche Trainingsregel auch immer ihr noch nicht kennt, ihr solltet euch bemühen, sie kennenzulernen. Wenn ihr etwas nicht wisst, solltet ihr diejenigen befragen, die es wissen.“ Sie betonten das wirklich sehr.

Denn wenn wir die Trainingsregeln nicht kennen, werden unsere Übertretungen uns nicht bewusst. Nehmen wir zum Beispiel einen ehrwürdigen Thera\* aus der Vergangenheit, Ajahn Pau vom Wat Kau Wong Got in der Provinz Lopburi. Eines Tages saß ein gewisser Mahā\*\* bei ihm, ein Schüler von ihm, als ein paar Frauen auftauchten und ihn fragten:

„Luang Por! Wir möchten Sie gerne einladen, an unserem Ausflug teilzunehmen, kommen Sie mit?“

Luang Por Pau antwortete nicht. Der Mahā neben ihm dachte, der ehrwürdige Ajahn Pau hätte die Frauen nicht gehört, und fragte: „Luang Por, Luang Por! Haben Sie es nicht gehört? Die Frauen haben Sie zu einem Ausflug eingeladen.“

Er antwortete: „Ich habe es gehört.“

Die Frauen fragten erneut: „Luang Por, kommen Sie nun mit oder nicht?“

Er saß einfach da, ohne zu antworten, und so wurde nichts aus der Einladung. Als sie weg waren, sagte der Mahā:

„Luang Por, warum haben Sie den Frauen nicht geantwortet?“

Der antwortete: „Oh Mahā, kennst du diese Regel nicht? Es waren allesamt Frauen. Wenn Frauen dich einladen, mit ihnen zu reisen, solltest du nicht einwilligen. Aber wenn sie selbst die Vorbereitungen getroffen haben,

\*Thera: „Senior“: Jemand, der schon mindestens zehn Jahre lang Mönch ist.

\*\*Mahā: Ein Titel, den man erhält, wenn man gewisse Pāli-Prüfungen erfolgreich abgelegt hat.

dann ist das in Ordnung. Wenn ich dann gehen will, kann ich das tun, weil ich nicht bei den Vorbereitungen geholfen habe.“

Und der *Mahā* dachte: „Oh, ich habe mich wirklich zum Narren gemacht.“

Der Vinaya legt fest, dass es ein *pācittiya*-Vergehen ist, eine Vereinbarung zu treffen und dann zusammen mit Frauen zu reisen. Das gilt auch dann, wenn man nicht als Paar unterwegs ist.

Nehmt einen anderen Fall. Ein paar Laien wollten dem Ehrwürdigen Ajahn Pau Geld spenden. Sie legten es auf ein Tablett und er breitete sein Empfangstuch\* aus und hielt es an einem Ende fest. Aber als man das Tablett auf das Tuch stellte, zog er seine Hand zurück. Er ließ das Geld einfach dort liegen. Er wusste, dass es da war, aber er interessierte sich nicht dafür. So stand er einfach auf und ging. Denn im Vinaya heißt es, wenn man nicht in den Empfang des Geldes einwillige, müsse man den Laien die Spende nicht verbieten. Wenn er es jedoch haben wollte, müsste er sagen: „Haushälter, das ist für einen Mönch nicht erlaubt.“ Er müsste es ihnen mitteilen. Wenn ihr Verlangen danach habt, müsst ihr ihnen verbieten, etwas Unerlaubtes zu spenden. Wenn ihr es jedoch wirklich kein Verlangen danach verspürt, ist das nicht notwendig. Ihr lasst es einfach liegen und geht.

Obwohl Ajahn Pau und seine Schüler viele Jahre lang zusammenlebten, verstanden manche seiner Schüler seine Praxis immer noch nicht. Das ist ein ziemlich schlechter Stand der Dinge. Ich selbst habe viele der subtileren Praktiken des Ehrwürdigen Ajahn Pau geprüft und kontempliert.

Der Vinaya kann manche sogar dazu bringen, die Robe abzulegen. Wenn man ihn studiert, kommen alle möglichen Zweifel auf. Man denkt zurück ... „War meine Ordination korrekt? \*\* War mein Lehrer rein? Die Mönche, die an meiner Ordination teilnahmen, wussten nichts über den Vinaya, saßen sie in der rechten Entfernung zueinander? War das Chanten in Ordnung?“ Die Zweifel werden stärker ... „Der Saal, in dem ich geweiht

\* Ein „Empfangstuch“ ist ein Tuch, das von thailändischen Mönchen verwendet wird, um Dinge von Frauen zu erhalten, ohne diese Frauen zu berühren. Dass der ehrwürdige Ajahn Pau seine Hand zurückzog, deutet darauf hin, dass er das Geld nicht wirklich persönlich erhielt.

\*\* Es gibt sehr genaue und detaillierte Vorschriften für das Ordinationsverfahren, die bei Nichteinhaltung die Ordination ungültig machen können.

wurde, war er geeignet? Er war so klein ...“ Man zweifelt an allem und fällt in die Hölle.

Bis ihr jedoch wisst, wie ihr eurem Geist eine Grundlage geben könnt, ist es wirklich schwierig. Ihr müsst sehr cool sein, ihr könnt nicht einfach in Dinge hinein springen. Es ist aber ebenso falsch, so cool zu sein, dass man sich nicht die Mühe macht, sich die Dinge anzusehen. Ich war so verwirrt, dass ich fast die Robe abgelegt hätte, weil ich so viele Mängel in meiner eigenen Praxis und der mancher meiner Lehrer sah. Ich war aufgedreht und konnte wegen dieser Zweifel nicht schlafen.

Je mehr ich zweifelte, desto mehr meditierte ich und desto mehr praktizierte ich. Wo immer Zweifel aufkamen, praktizierte ich genau dort. Weisheit entstand. Die Dinge begannen sich zu ändern. Es ist schwer, diese Veränderung zu beschreiben. Der Geist änderte sich, bis alle Zweifel aufgelöst waren. Ich weiß nicht, wie er sich geändert hat. Wenn ich es jemandem erklären würde, würde er es wahrscheinlich nicht verstehen.

Also reflektierte ich über *Paccattaṃ veditabbo viññūhī* – nur aus eigener Kraft von den Weisen zu erkennen. Es muss eine Erkenntnis sein, die durch direkte Erfahrung entsteht. Das Studium des Dhamma-Vinaya ist gewiss angemessen, aber studieren allein reicht nicht aus. Wenn ihr wirklich zur Praxis kommt, beginnt ihr, an allem zu zweifeln. Bevor ich anfang zu üben, interessierte ich mich nicht für die minder schweren Vergehen, aber als ich mit der Praxis begann, wurden sogar die *dukkāṭa*-Vergehen so wichtig wie die *pārājika*-Vergehen. Früher schienen die *dukkāṭa*-Vergehen nichts zu sein, nur eine Bagatelle. So habe ich sie gesehen. Am Abend konnte man sie bekennen und die Sache war erledigt. Dann konnte man sie wieder begehen. Diese Art von Geständnis ist unrein, weil man nicht damit aufhört und sich nicht dafür entscheidet, sich zu ändern. Es mangelt an Zurückhaltung, man macht es einfach immer wieder. Da ist keine Wahrnehmung der Wahrheit, kein Loslassen.

Tatsächlich ist es aus Sicht der letztendlichen Wahrheit nicht notwendig, die Routine des Gestehens von Vergehen zu durchlaufen. Wenn wir sehen, dass unser Geist rein ist und es keine Spur von Zweifel gibt, dann lösen sich jene Vergehen genau dort auf. Wir sind noch nicht rein, weil wir noch

zweifeln und noch schwanken. Wir sind noch nicht wirklich geläutert, können also nicht loslassen. Und wir sehen uns selbst nicht, das ist der Punkt. Unser Vinaya ist wie ein Zaun, der uns vor Fehlern schützt, also müssen wir gewissenhaft damit umgehen.

Wenn ihr den wahren Wert des Vinaya nicht selbst erkennt, ist es schwierig. Viele Jahre bevor ich zum Wat Pah Pong kam, beschloss ich, den Gebrauch von Geld aufzugeben. Den größten Teil des Regenzeit-Retreats hatte ich darüber nachgedacht. Am Ende nahm ich meine Geldbörse, ging zu einem *Mahā*, der damals bei mir lebte, und legte die Börse vor ihm nieder.

„Hier, *Mahā*, nimm das Geld. Von heute an werde ich kein Geld mehr annehmen oder behalten, solange ich ein Mönch bin. Du bist mein Zeuge.“

„Behalte es, Ehrwürdiger, du brauchst es vielleicht noch für dein Studium.“  
Der Ehrwürdige *Mahā* wollte das Geld nicht nehmen, er war verlegen.  
„Warum willst du das ganze Geld wegwerfen?“

„Du brauchst dir keine Sorgen um mich zu machen. Ich habe meine Entscheidung getroffen. Ich habe mich gestern Abend entschieden.“

Von dem Tag an, an dem er das Geld angenommen hatte, war es als hätte sich ein Spalt zwischen uns geöffnet. Wir konnten uns nicht mehr verstehen. Bis heute ist er immer noch mein Zeuge. Seit diesem Tag habe ich kein Geld mehr benutzt und mich nicht mehr mit Kauf oder Verkauf beschäftigt. Ich war in jeder Hinsicht zurückhaltend gegenüber Geld. Ich war ständig umsichtig, was Fehlverhalten anging, obwohl ich nichts falsch gemacht hatte. Innerlich habe ich meine Meditationspraxis beibehalten. Ich brauchte keinen Reichtum mehr, ich betrachtete ihn als Gift. Ob ihr einem Menschen, einem Hund oder etwas anderem Gift gebt, es verursacht immer Tod oder Leiden. Wenn wir es so deutlich sehen, werden wir ständig auf der Hut davor sein, dieses „Gift“ zu nehmen. Wenn wir den Schaden darin deutlich sehen, ist es nicht schwer, es aufzugeben.

Was das Essen und die Mahlzeiten betraf, die gespendet wurden, so nahm ich sie nicht an, wenn ich daran zweifelte. Egal wie lecker oder raffiniert das Essen auch sein mochte, ich aß es nicht. Nehmen wir ein einfaches



Beispiel – rohen, eingelegten Fisch. Angenommen, ihr lebt im Wald und geht auf Almosenrunde und ihr erhaltet nur Reis und ein paar in Blätter eingewickelte Fische. Wenn ihr in eure Unterkunft zurückkehrt und die Packung öffnet und feststellt, dass es sich um rohen, eingelegten Fisch handelt, dann werft ihn einfach weg!\* Besser nur gekochtem Reis verzehren, als die Regeln zu verletzen. Es muss so sein, bevor ihr es wirklich versteht, und dann wird der Vinaya einfacher.

Wenn andere Mönche mir Dinge geben wollten, wie zum Beispiel eine Almosenschale, einen Rasierer oder was auch immer, akzeptierte ich das nicht, es sei denn, ich kannte sie als Mitpraktizierende mit einem ähnlichen Vinaya-Standard. Warum nicht? Wie kann man jemandem vertrauen, der zügellos ist? Sie können alles Mögliche anstellen. Ungezügelter Mönche erkennen den Wert des Vinaya nicht, vielleicht haben sie diese Dinge auf unangemessene Weise erhalten. So gewissenhaft war ich.

Infolgedessen sahen mich manche Mitbrüder schief an. „Er pflegt keinen Kontakt, er gibt sich nicht mit uns ab ...“ Ich war ungerührt: „Sicher, wenn wir sterben, können wir miteinander verkehren. Wenn es um den Tod geht, sitzen wir alle im selben Boot“, dachte ich. Ich war ausdauernd. Ich sprach wenig. Wenn andere meine Praxis kritisierten, war ich ungerührt. Warum? Selbst wenn ich es ihnen erklären würde, würden sie es nicht verstehen. Sie wussten nichts über die Praxis. So wie damals, als ich zu einer Beerdigungszeremonie eingeladen wurde und jemand sagte „Hör nicht auf ihn! Steck einfach das Geld in seine Tasche und sag nichts, er muss es nicht wissen.“\*\* Ich sagte: „He, denkst du, ich bin tot oder so? Nur weil man Alkohol Parfüm nennt, wird er noch lange nicht zu Parfüm, weißt du. Aber ihr Leute, wenn ihr Alkohol trinken wollt, dann nennt ihr ihn Parfüm, und dann trinkt ihr ihn. Ihr müsst verrückt sein!“

Der Vinaya kann also schwierig sein. Man muss sich mit wenig zufriedengeben, abgeschieden sein. Ihr müsst sehen und ihr müsst richtig sehen.

\* Der Vinaya verbietet den Mönchen, rohen Fisch oder rohes Fleisch zu essen.

\*\* Obwohl es für Mönche ein Vergehen ist, Geld anzunehmen, gibt es viele, die es tun. Manche akzeptieren es, geben aber vor, es nicht zu tun. So sahen die Laien hier wahrscheinlich die Weigerung des Ehrwürdigen Ajahn, Geld zu akzeptieren. Sie dachten, er würde es akzeptieren, wenn sie es ihm nicht offen übergaben, sondern es einfach in seine Tasche steckten.

Einmal, als ich durch Saraburi reiste, blieben wir für eine Weile in einem Dorftempel. Der Abt dort hatte ungefähr dieselbe Seniorität wie ich. Am Morgen gingen wir alle zusammen auf Almosenrunde, dann kamen wir zurück ins Kloster und stellten unsere Schalen ab. Dann brachten die Laien Schüsseln mit Essen in den Saal und stellten sie ab. Die Mönche holten diese, öffneten sie und stellten sie in eine Reihe, die formal angeboten werden sollte. Ein Mönch legte seine Hand auf die Schüssel am anderen Ende. Und das war's dann! Die Mönche verteilten sie dann zum Verzehr.

Etwa fünf Mönche waren damals mit mir unterwegs, aber keiner von uns wollte dieses Essen anrühren. Auf der Almosenrunde hatten wir nur gekochten Reis bekommen, also setzten wir uns zu ihnen und aßen gekochten Reis. Niemand von uns wagte es, Essen aus jenen Schüsseln zu nehmen.

Es dauerte ein paar Tage, bis ich bemerkte, dass sich der Abt durch unser Verhalten beunruhigt fühlte. Einer seiner Mönche hatte ihn wahrscheinlich informiert: „Die Gastmönche nehmen nichts von dem Essen. Ich weiß nicht, was mit ihnen los ist.“ Ich musste noch ein paar Tage dort bleiben, also ging ich zum Abt, um es ihm zu erklären.

Ich sagte: „Ehrwürdiger Herr, haben Sie bitte einen Moment Zeit für mich? Ich habe etwas zu erledigen, was bedeutet, dass ich für ein paar Tage auf Ihre Gastfreundschaft zurückgreifen muss. Ich fürchte, dass es ein oder zwei Dinge geben könnte, die Sie und Ihre Mitbrüder verwirren: nämlich, dass wir nichts von dem Essen nehmen, das die Laien gespendet haben. Und ich möchte das mit Ihnen klären, mein Herr. Es ist keine große Sache, es ist nur so, dass ich gelernt habe, mich so zu verhalten, wie ich es tue, wenn es darum geht, Gaben zu empfangen, mein Herr. Wenn die Laien das Essen hinstellen und die Mönche die Schüsseln öffnen, sie sortieren und sie formell anbieten, dann ist das falsch. Es ist ein *dukkata*-Vergehen. Im Besonderen dann, wenn man mit Lebensmitteln hantiert oder sie berührt, die noch nicht formell in die Hände eines Mönchs gegeben wurden, dann „ruiniert“ man dies Lebensmittel. Laut dem Vinaya begeht jeder Mönch, der so etwas isst, ein Vergehen.“

„Es ist nur diese eine Sache, mein Herr. Ich möchte niemanden kritisieren oder versuchen, Sie oder ihre Mönche dazu zu bringen, ihre Praxis zu ändern – überhaupt nicht. Ich wollte Sie nur über meine guten Absichten informieren, denn ich muss noch ein paar Tage länger hier bleiben.“

Er hob seine Hände im añjali.\* „*Sādhu!* Ausgezeichnet! Ich habe in Saraburi noch nie einen Mönch gesehen, der die minder schweren Regeln einhält. Heutzutage sind solche nicht mehr zu finden. Wenn es noch welche gibt, müssen sie außerhalb von Saraburi leben. Ich darf Sie loben. Ich habe überhaupt keine Einwände, das ist sehr gut.“

Am nächsten Morgen, als wir von der Almosenrunde zurückkamen, ging keiner der Mönche in die Nähe dieser Schüsseln. Die Laien selbst sortierten sie und boten sie an, weil sie Angst hatten, dass die Mönche nichts essen würden. Von diesem Tag an schienen die Mönche und Novizen dort wirklich nervös zu sein, also versuchte ich, ihnen die Dinge zu erklären, um ihren Geist zu beruhigen. Ich glaube, sie hatten Angst vor uns, sie gingen einfach in ihre Zimmer und schlossen sich dort schweigend ein.

Zwei oder drei Tage lang versuchte ich, ihnen ein gutes Gefühl zu geben, weil sie sich so schämten, ich hatte ja wirklich nichts gegen sie. Ich sagte keine solchen Dinge wie „Es gibt nicht genug zu essen“ oder „Bring dieses oder jenes Essen“. Warum nicht? Weil ich früher schon einmal gefastet hatte, manchmal sieben oder acht Tage lang. Hier hatte ich gekochten Reis, ich wusste, ich würde nicht sterben. Es war die Praxis, woher ich meine Energie bezog, indem ich dementsprechend studiert und praktiziert hatte.

Ich nahm den Buddha als Vorbild. Wohin ich auch ging, was auch immer andere taten, ich würde mich nicht einmischen. Ich widmete mich ausschließlich der Praxis, denn ich kümmerte mich um mich selbst, ich kümmerte mich um die Praxis.

Diejenigen, die den Vinaya nicht einhalten und keine Meditation praktizieren und die, die praktizieren, können nicht zusammenleben, sie müssen getrennte Wege gehen. Früher habe ich das nicht verstanden. Als

\* Añjali: In einer Geste des Respekts die Hände aneinander legen, in Thailand und Indien verbreitet.

Lehrer habe ich andere unterrichtet, aber ich habe nicht praktiziert. Das ist wirklich schlimm. Als ich mir die Sache genau ansah, waren meine Praxis und meine Erkenntnis so weit auseinander wie Erde und Himmel.

Deshalb sollten die, die im Wald Meditationszentren einrichten wollen, es lieber nicht tun. Wenn ihr die Dinge noch nicht wirklich erkennt, macht euch diese Mühe nicht, ihr werdet es nur vermässeln. Manche Mönche denken, dass sie im Wald Frieden finden werden, aber sie verstehen die Grundlagen der Praxis noch nicht. Sie mähen das Gras für sich selbst\*, machen alles selbst. Diejenigen, die sich mit der Praxis wirklich auskennen, sind an solchen Orten nicht interessiert, sie werden dort nicht gedeihen. So kann es keinen Fortschritt geben. Egal wie friedlich der Wald auch sein mag, man kann dort nicht vorankommen, wenn man es falsch anfängt.

Sie beobachten die Waldmönche und gehen wie diese ebenfalls in den Wald, aber es ist nicht das Gleiche. Die Roben sind nicht gleich, die Essgewohnheiten sind nicht gleich, alles ist anders. Und zwar trainieren sie sich nicht selbst, sie praktizieren nicht. Der Ort bringt keinen Nutzen, es funktioniert nicht wirklich. Wenn es funktioniert, dann nur als Ort der Präsentation, der Darstellung für die Öffentlichkeit, genau wie bei einer Medizin-Show. Darüber hinaus geht es nicht. Die, die nur wenig geübt haben und dann andere lehren, sind einfach noch nicht reif, sie verstehen nicht wirklich, um was es geht. Nach kurzer Zeit geben sie auf und alles fällt auseinander. Es bringt nur Ärger.

Also müssen wir etwas studieren, schaut euch den *Navakovāda*\*\* an, was steht darin? Studiert ihn, merkt euch alles, bis ihr versteht. Fragt euren Lehrer von Zeit zu Zeit nach den subtileren Aspekten, er wird sie euch erklären. Lernt so weiter, bis ihr den Vinaya wirklich versteht.

\*Eine weitere Übertretung der Regeln, ein *pācittiya*-Vergehen.

\*\**Navakovāda*: eine vereinfachte Zusammenfassung des grundlegenden Dhamma-Vinaya.

## Den Standard wahren

WIR TREFFEN UNS HEUTE HIER, wie jedes Jahr nach den jährlichen Dhamma-Prüfungen.\* Während dieser Zeit solltet ihr alle die Bedeutung der verschiedenen Aufgaben des Klosters reflektieren; insbesondere die Bedeutung eurer Aufgaben gegenüber dem Abt und gegenüber den Lehrern. Sie halten uns als einheitliche Gruppe zusammen und ermöglichen es uns, in Harmonie und Eintracht zu leben. Und sie bringen uns dazu, respektvoll miteinander umzugehen, was wiederum der Gemeinschaft zugutekommt.

Alle Gemeinschaften, von der Zeit des Buddha bis zur Gegenwart, ganz egal welche Form sie annehmen, können nicht erfolgreich sein, wenn die Bewohner nicht respektvoll miteinander umgehen. Ob weltliche oder monastische Gemeinschaften, wenn es ihnen am gegenseitigen Respekt mangelt, sind sie nicht solidarisch. Man wird fahrlässig und schließlich verfällt die Praxis.

Unsere Gemeinschaft von Dhamma-Praktizierenden lebt hier seit etwa fünfundzwanzig Jahren und wächst stetig, aber es ist nicht unmöglich, dass sie sich auch verschlechtert. Das zu verstehen ist wichtig. Wenn wir jedoch alle achtsam sind, gegenseitigen Respekt aufbringen und weiterhin die Standards der Praxis beibehalten, glaube ich, dass unsere Harmonie stabil bleibt. Unsere Praxis in der Gruppe wird noch lange Zeit eine Quelle des Wachstums für den Buddhismus sein.

\*Viele Mönche lassen ihre Kenntnisse der Schriften schriftlich prüfen, manchmal, wie Ajahn Chah betont, zum Nachteil des Nutzens der Lehre im täglichen Leben.

Was nun Studium und Praxis angeht, so sind sie ein Paar. Der Buddhismus ist bis heute gewachsen und gediehen, weil das Studium Hand in Hand mit der Praxis geht. Wenn wir einfach nur achtlos die Schriften lernen, setzt schnell Fahrlässigkeit ein. Wir hatten zum Beispiel im ersten Jahr während des Regenzeit-Retreats sieben Mönche hier. Damals dachte ich: „Wann immer Mönche anfangen, für Dhamma-Prüfungen zu lernen, scheint die Praxis zu degenerieren.“ So versuchte ich, die Ursache dafür herauszufinden und begann, diese Mönche zu unterrichten – alle sieben. Ich unterrichtete sie etwa vierzig Tage lang, begann damit nach dem Essen und endete um sechs Uhr abends, jeden Tag. Am Ende gingen die Mönche zu den Prüfungen und es stellte sich heraus, dass es in dieser Hinsicht gut gelaufen war, alle sieben bestanden.

Das hat sehr gut funktioniert bis auf eine Komplikation bei denen, denen es an Umsicht fehlte. Um zu studieren, ist es notwendig, viel zu rezitieren und zu wiederholen. Diejenigen, die zügellos sind und keine Vorbehalte kennen, neigen dazu, ihre Meditationspraxis zu lockern und verbringen ihre ganze Zeit damit, zu studieren, zu wiederholen und sich Dinge einzuprägen. Dies führt dazu, dass sie ihre vorherigen Praxis-Standards aufgeben. Und das geschieht sehr oft.

So konnte ich nach Abschluss des Studiums und der Prüfungen eine Veränderung im Verhalten der Mönche feststellen. Sie machten keine Gehmeditation mehr, nur noch wenig Sitzmeditation und die Zeit für Geselligkeit nahm zu. Zurückhaltung und Selbstbeherrschung ließen nach.

Tatsächlich solltet ihr in der Praxis, wenn ihr Gehmeditation macht, euch wirklich dazu entscheiden, zu gehen. Wenn ihr sitzt, solltet ihr euch darauf konzentrieren, genau das zu tun. Ob ihr steht, geht, sitzt oder euch hinlegt, ihr solltet danach streben, gelassen zu sein. Aber wenn die Leute viel studieren, ist ihr Geist voller Worte, sie steigen richtig in die Bücher ein und vergessen sich selbst. Sie gehen in Äußerlichkeiten verloren. Das trifft allerdings nur auf jene zu, die keine Weisheit haben, die sich nicht zurückhalten und keine stetige *sati* haben. Für diese Menschen kann das Studium zu einer Ursache des Niedergangs werden. Wenn solche Menschen studieren, machen sie keine Sitz- oder Gehmeditation mehr und verhalten sich immer weniger maßvoll. Ihr Geist wird immer abgelenkter.

Zielloses Geschwätz, mangelnde Zurückhaltung und Geselligkeit werden zur Tagesordnung. Dies ist die Ursache für die Talfahrt der Praxis. Es liegt nicht am Studieren an sich, sondern daran, dass manche Menschen sich selbst vergessen, anstatt sich anzustrengen.

In der Tat geben die Schriften Hinweise auf den Praxisweg. Wenn wir die Praxis wirklich verstehen, dann sind sowohl Lesen als auch Studieren weitere Aspekte der Meditation. Aber wenn wir studieren und uns selbst vergessen, entsteht eine Menge an Gerede und fruchtloser Aktivität. Die Menschen geben die Meditation auf und wollen bald die Robe ablegen. Die meisten von denen, die studieren und scheitern, tun das. Es ist nicht so, dass das Studium nicht gut ist, oder dass die Praxis nicht richtig ist. Es hängt damit zusammen, dass diese Menschen es versäumen, sich selbst zu prüfen.

Als ich das verstand, hörte ich im zweiten Regenzeit-Retreat damit auf, die Schriften zu lehren. Viele Jahre später kamen immer mehr junge Männer, um Mönch zu werden. Manche wussten nichts über den Dhamma-Vinaya\* und kannten die Texte nicht, also beschloss ich, etwas zu ändern: Ich bat die älteren Mönche, die bereits etwas studiert hatten, zu lehren und das tun sie bis heute. So sind wir hier dazu gekommen, zu studieren.

Aber jedes Jahr, wenn die Prüfungen abgeschlossen sind, bitte ich alle Mönche, ihre Praxis wieder aufzunehmen. Also stellt all die Schriften, die nicht direkt mit der Praxis zu tun haben, zurück ins Bücherregal. Nehmt eure Praxis wieder auf, geht zurück zu den normalen Standards. Nehmt die gemeinschaftlichen Praktiken wieder auf, zum Beispiel die Zusammenkunft zum täglichen chanten. Das ist unser Standard. Macht es auch, wenn es nur dazu dient, eurer eigenen Faulheit und Aversion zu widerstehen. Dies fördert die Gewissenhaftigkeit.

Verzichtet nicht auf eure grundlegenden Praktiken: wenig essen, wenig sprechen, wenig schlafen; Zurückhaltung und Selbstbeherrschung; Distanziertheit; regelmäßige Geh- und Sitzmeditation; regelmäßiges Treffen zu den verabredeten Zeiten. Bitte bemüht euch darum, jeder von

\*Dhamma-Vinaya: „Lehre und Disziplin“, der Name, den der Buddha seiner Lehre gab.

euch. Lasst diese exzellente Gelegenheit nicht ungenutzt verstreichen. Übt die Praxis aus. Ihr habt hier die Möglichkeit dazu, weil ihr unter der Leitung des Lehrers lebt. Auf einer bestimmten Ebene beschützt er euch, auch deshalb solltet ihr euch alle der Praxis widmen. Ihr habt schon einmal Gehmeditation gemacht, jetzt solltet ihr sie wieder aufnehmen. Ihr habt schon im Sitzen meditiert, nehmt auch das wieder auf. Früher habt ihr morgens und abends zusammen gechantet und jetzt solltet ihr euch wieder darum bemühen. Das sind eure spezifischen Aufgaben, bitte wendet euch ihnen zu.

Diejenigen, die in den Roben einfach nur „die Zeit totschiagen“, haben keine Kraft, wisst ihr. Die Mönche, die haltlos sind, Heimweh haben, verwirrt sind – seht ihr sie? Das sind diejenigen, die ihren Geist in der Praxis nicht einsetzen. Sie meinen, sie müssten hier nicht arbeiten. Wir können hier aber nicht einfach nur herumhängen. Als buddhistischer Mönch oder Novize lebt und esst ihr gut; ihr solltet das nicht für selbstverständlich nehmen. *Kāmasukhallikānuyogo*\* ist eine Gefahr. Bemüht euch, eure eigene Praxis zu finden. Welche Fehler auch immer ihr findet, arbeitet daran, sie zu korrigieren, geht nicht in Äußerlichkeiten verloren.

Der Eifrige verpasst nie die Geh- und Sitzmeditation, lässt nie nach, sich in Zurückhaltung und Selbstbeherrschung zu üben. Beobachtet einfach die Mönche hier. Nachdem sie das Essen und alles andere erledigt haben und ihre Roben zum Lüften draußen hängen, macht jeder von ihnen Gehmeditation. Und wenn wir an einer *kuṭī* vorbeigehen, sehen wir, die Gehmeditation ihres Bewohners hat eine tiefe Spur hinterlassen, und wir sehen ihn dort oft gehen – dieser Mönch ist nicht von der Praxis gelangweilt. Das ist jemand, der sich Mühe gibt und eifrig ist.

Wenn ihr euch alle so der Praxis widmet, werden kaum Probleme entstehen. Aber wenn ihr euch nicht an die Praxis, an die Geh- und Sitzmeditation haltet, dann macht ihr nichts anderes, als nur herumzureisen. Wenn es euch hier nicht mehr gefällt, geht ihr dorthin; wenn es euch dort nicht mehr gefällt, kommt ihr wieder zurück. Das ist alles, was ihr dann macht, immer nur euren eigenen Nasen nachgehen. Diese Leute halten

\*Genuss von Sinnesfreuden und Komfort.



nicht durch, ihnen ist nichts gut genug. Ihr müsst nicht viel herumreisen, bleibt einfach hier und entwickelt die Praxis, lernst sie im Detail kennen. Reisen kann warten, es ist nicht schwierig. Bemüht euch alle darum.

Wohlergehen und Niedergang hängen davon ab. Wenn ihr die Dinge wirklich richtig machen wollt, dann teilt eure Zeit zwischen Studium und Praxis richtig auf; nutzt beides. Es ist wie der Körper und der Geist. Wenn der Geist sich wohlfühlt und der Körper gesund ist und frei von Krankheit, dann wird der Geist gesammelt. Wenn der Geist konfus ist, stellen sich Schwierigkeiten ein, selbst wenn der Körper stark ist, geschweige denn, wenn er Stress verspürt.

Das Studium der Meditation ist das Studium von Kultivierung und Verzicht. Was ich mit dem Studium hier meine, ist: Wann immer der Geist ein Gefühl erlebt, klammern wir uns noch daran? Schaffen wir Probleme damit? Erleben wir deswegen Freude oder Abneigung? Um es einfach auszudrücken: Verlieren wir uns immer noch in unseren Gedanken? Ja, das tun wir. Wenn wir etwas nicht mögen, reagieren wir mit Abneigung; wenn wir es mögen, mit Genuss; und der Geist wird befleckt und schmutzig. Wenn dies der Fall ist, dann müssen wir einsehen, dass wir noch Fehler haben. Wir sind noch unvollkommen, wir haben noch viel zu tun. Wir sollten noch mehr loslassen und noch beharrlicher kultivieren. Das ist es, was ich mit „Studium“ meine. Wenn wir an irgendetwas hängen bleiben, erkennen wir, dass wir festsitzen. Wir wissen, in welchem Zustand wir uns befinden, und wir arbeiten daran, uns selbst zu korrigieren.

Mit dem Lehrer zu leben oder getrennt von ihm sollte sich nicht voneinander unterscheiden. Manche Leute haben Angst. Sie haben Angst, dass der Lehrer sie rügt oder mit ihnen schimpft, wenn sie zum Beispiel keine Gehmeditation machen. Das ist in gewisser Weise gut, aber in der wahren Praxis braucht ihr vor anderen keine Angst zu haben, seid einfach vorsichtig was Vergehen in euren eigenen Handlungen, eurer Rede oder euren Gedanken angeht. Wenn ihr Fehler in euren Handlungen, eurer Rede oder euren Gedanken seht, müsst ihr euch selbst schützen. *Attano codayattānaṃ*. – „Ihr müsst euch selbst ermahnen“, überlasst es nicht anderen. Wir müssen uns schnell verbessern, uns selbst kennenlernen.

Das nennt man „Studium“, Kultivierung und Verzicht. Seht es euch an, bis es euch deutlich wird.

Wenn wir so leben, verlassen wir uns auf Ausdauer und Standhaftigkeit angesichts der Befleckungen. Obwohl es gut ist, ist es immer noch auf der Ebene des Dhamma-Praktizierens, „ohne den Dhamma gesehen zu haben“. Wenn wir den Dhamma praktiziert und gesehen haben, dann haben wir das Falsche bereits aufgegeben und das Richtige schon kultiviert. Wenn wir das in uns selbst sehen, fühlen wir uns wohl. Egal, was andere sagen, wir kennen unseren eigenen Geist, wir sind nicht bewegt. Wir können überall im Frieden sein.

Nun, die jüngeren Mönche und Novizen, die gerade erst begonnen haben zu praktizieren, mögen denken, der Senior-Ajahn schein nicht viel Geh- oder Sitzmeditation zu machen. Imitiert ihn dabei nicht. Ihr solltet nacheifern, aber nicht imitieren, denn nacheifern ist eine Sache, imitieren eine andere. Tatsache ist, dass der Senior-Ajahn auf seine Art zufrieden lebt. Auch wenn er von außen gesehen nicht zu praktizieren scheint, praktiziert er innerlich. Was auch immer in seinem Geist ist, man kann es nicht mit den Augen sehen. Die Praxis des Buddhismus ist eine Praxis des Geistes. Auch wenn die Praxis in den Handlungen oder der Rede nicht sichtbar ist, mit dem Geist ist es eine andere Sache.

So scheint ein Lehrer, der seit langem praktiziert und in der Praxis versiert ist, seinen Handlungen und seiner Sprache freie Bahn zu lassen, aber er bewacht seinen Geist. Er verfügt über Selbstbeherrschung. Wenn ihr nur nach seinen äußeren Handlungen geht, könnt ihr versuchen, ihn nachzuahmen, einfach sagen, was immer ihr sagen wollt, aber es ist nicht dasselbe. Ihr spielt nicht in der gleichen Liga. Denkt darüber nach.

Da besteht ein echter Unterschied: Ihr handelt von verschiedenen Hintergründen aus. Obwohl der Ajahn einfach nur herumzusitzen scheint, ist er nicht nachlässig. Er lebt mit den Dingen, wird aber nicht von ihnen verwirrt. Wir können das nicht sehen, denn was in seinem Geist ist, ist für uns unsichtbar. Urteilt nicht einfach nach äußerem Schein, der Geist ist das Wichtigste. Wenn wir sprechen, stimmt unser Geist damit überein. Was auch immer wir tun, unser Geist stimmt damit überein. Aber jemand,

der bereits praktiziert hat, kann Dinge tun oder sagen, mit denen sein Geist nicht übereinstimmt, weil er sich an Dhamma und Vinaya hält. Der Ajahn kann zum Beispiel manchmal streng mit seinen Schülern sein, seine Rede kann rau und unvorsichtig erscheinen, seine Handlungen können grob wirken. Wir sehen nur seine körperlichen und verbalen Handlungen, aber nicht den Geist, der sich an Dhamma und Vinaya hält. Haltet euch an die Anweisungen des Buddha: „Seid nicht achtlos. Achtsamkeit ist der Weg zum Todlosen. Achtlosigkeit ist der Tod.“ Überlegt euch das. Was auch immer andere tun, ist nicht wichtig. Seid einfach selbst nicht achtlos, das ist das Wichtigste.

Alles, was ich heute gesagt habe, dient nur dazu, euch zu warnen, denn nachdem ihr die Prüfungen abgeschlossen habt, habt ihr nun die Möglichkeit, herumzureisen und viele Dinge zu tun. Mögt ihr alle euch stets daran erinnern, dass ihr Praktizierende des Dhamma seid: Ihr müsst gesammelt, zurückhaltend und umsichtig sein.

Denkt an die Lehre, die da lautet: „Ein Bhikkhu ist einer, der Almosen sammelt“. Wenn wir es so definieren, nimmt unsere Praxis eine bestimmte Form an – eine sehr grobe. Wenn wir es aber so verstehen, wie es der Buddha definiert hat, nämlich als „jemand, der die Gefahr des *saṃsāra* sieht“, geht es viel tiefer.

Wer die Gefahr des *saṃsāra* sieht, ist jemand, der die Fehler, die Bürde dieser Welt sieht. In der Welt gibt es so viele Gefahren, aber die meisten Menschen sehen sie nicht, sie sehen nur das Vergnügen und das Glück. Nun sagt der Buddha, ein Bhikkhu sei jemand, der die Gefahren des *saṃsāra* sieht. Was ist *saṃsāra*? Das Leiden des *saṃsāra* ist überwältigend, es ist unerträglich. Und Glück ist auch *saṃsāra*. Der Buddha lehrte uns, uns nicht daran zu klammern. Wenn wir die Gefahr des *saṃsāra* nicht sehen, dann klammern wir uns an Glück und vergessen Leiden. Wir sind uns seiner nicht bewusst, wie ein Kind, das kein Feuer kennt.

Wenn wir Dhamma-Praxis auf diese Weise verstehen: Ein Bhikkhu ist jemand, der die Gefahr des *saṃsāra* sieht; wenn wir dieses Verständnis haben im Gehen, Sitzen oder Liegen, wo immer wir auch sein mögen, werden wir Leidenschaftslosigkeit empfinden. Wir reflektieren über uns

selbst, Achtsamkeit ist da. Selbst wenn wir entspannt sitzen, fühlen wir uns so. Was auch immer wir tun, wir sehen diese Gefahr, also sind wir in einem ganz anderen Zustand. Diese Praxis heißt „Die Gefahr des *saṃsāra* sehen“.

Wer die Gefahr von *saṃsāra* sieht, lebt im *saṃsāra* und lebt gleichzeitig nicht darin. Das heißt, er versteht Konzepte und er versteht es, sie zu transzendieren. Was immer er sagt, ist nicht das, was ein gewöhnlicher Mensch sagt. Was immer er tut, ist nicht dasselbe wie dessen Tun. Und was er denkt, ist nicht dasselbe wie das Denken des gewöhnlichen Menschen. Sein Verhalten ist viel klüger.

Deshalb wird gesagt: „Eifert nach, aber imitiert nicht.“ Es gibt zwei Möglichkeiten – Nacheifern und Imitieren. Wer dumm ist, hält sich an allem fest. Das dürft ihr nicht tun! Vergesst euch nicht.

Was mich betrifft, so geht es meinem Körper in diesem Jahr nicht so gut. Manche Dinge werde ich an andere Mönche und Novizen übergeben, damit sie sich darum kümmern. Vielleicht mache ich eine Pause. Von jeher ist es so und in der Welt ist es genauso: Solange Vater und Mutter noch am Leben sind, sind die Kinder gesund und wohlhabend. Wenn die Eltern sterben, gehen die Kinder getrennte Wege. Nachdem die Kinder reich geworden sind, werden sie arm. So ist es in der Regel sogar im Laienleben und man kann es auch hier sehen. Wenn der Ajahn zum Beispiel noch am Leben ist, geht es jedem gut und jeder gedeiht. Sobald er stirbt, beginnt sofort der Niedergang. Warum ist das so? Während der Lehrer noch lebt, werden die Menschen selbstgefällig und vergessen sich. Sie bemühen sich nicht wirklich um das Studium und die Praxis. Wie im Laienleben, während die Mutter und der Vater noch am Leben sind, überlassen die Kinder ihnen einfach alles. Sie stützen sich auf ihre Eltern und wissen nicht, wie sie sich selbst versorgen sollen. Wenn die Eltern sterben, werden sie zu armen Leuten. In der Mönchsgemeinschaft ist es das Gleiche. Wenn der Ajahn weggeht oder stirbt, neigen die Mönche fast immer dazu, sich an Geselligkeit zu erfreuen, Gruppen zu bilden und in den Niedergang abzudriften.

Warum ist das so? Weil sie sich selbst vergessen. Wenn man von den Verdiensten des Lehrers lebt, läuft alles reibungslos. Wenn der Lehrer stirbt, neigen die Schüler dazu, sich aufzuspalten. Ihre Ansichten widersprechen sich. Wer falsch denkt, lebt an dem einen Ort, wer richtig denkt, an einem anderen. Diejenigen, die sich nicht wohlfühlen, verlassen ihre alten Mitstreiter und gründen mit ihren eigenen Nachfolgern neue Klöster und starten neue Ordenslinien. So läuft das nun mal. Heute ist es das Gleiche. Das liegt daran, dass wir uns irren. Während der Lehrer noch am Leben ist, liegen wir falsch und leben achtlos. Wir nehmen die Standards der Praxis nicht auf, die der Ajahn lehrt und etablieren sie nicht in unseren Herzen. Wir treten nicht wirklich in seine Fußstapfen.

Sogar zur Zeit des Buddha war es das Gleiche. erinnert ihr euch an die Schriften? Dieser alte Mönch, wie hieß er doch gleich ...? Subhadda Bhikkhu! Als der Ehrwürdige Mahā Kassapa aus Pāvā zurückkehrte, fragte er unterwegs einen Asketen: „Geht es dem Buddha gut?“ Der Asket antwortete: „Der Buddha ist vor sieben Tagen in das *parinibbāna*\* eingetreten.“

Die Mönche, die noch nicht erwacht waren, waren untröstlich, weinten und jammerten. Die den Dhamma erreicht hatten, reflektierten: „Der Buddha ist gestorben. Er ist weiter gereist.“ Aber diejenigen, die noch voller Befleckungen waren, zum Beispiel der Ehrwürdige Subhadda, sagten:

„Warum weint ihr alle? Der Buddha ist gestorben. Das ist gut! Jetzt können wir uns entspannen. Als der Buddha noch am Leben war, belästigte er uns mit seinen Regeln, wir konnten dies nicht tun und jenes nicht sagen. Jetzt ist er gestorben, das ist in Ordnung! Wir können tun und sagen, was immer wir wollen. Warum solltet ihr weinen?“

Von damals bis heute ist es immer so gewesen.

Man kann nichts vollständig bewahren, was auch immer es sein mag. Nehmen wir an, wir hätten ein Wasserglas und kümmerten uns darum, es gut aufzubewahren. Jedes Mal, wenn wir es benutzt haben, reinigten wir es und stellten es an einem sicheren Ort. Wenn wir sehr vorsichtig

\**Parinibbāna*: Vollständiges oder letztendliches *nibbāna*, [*nibbāna* ohne Rest], immer auf den Tod eines Arahant angewendet.

mit diesem Glas umgehen, können wir es für eine lange Zeit verwenden, und wenn wir es nicht mehr brauchen, können andere es benutzen. Nun, wenn man Gläser nachlässig benutzt und sie jeden Tag zerbricht oder ein Glas zehn Jahre lang benutzt, bevor es zerbricht – was ist besser?

Unsere Praxis ist auch so. Wenn zum Beispiel wir alle, die wir hier leben, ständig praktizieren und wenn nur zehn von uns gut praktizieren, dann wird Wat Pah Pong gedeihen. Wie in den Dörfern: Ein Dorf mit hundert Häusern wird gedeihen, auch wenn es dort nur fünfzig gute Menschen gibt. Aber heute sogar nur zehn von ihnen dort zu finden, wäre schwierig. Oder nehmt ein Kloster wie dieses hier: Es ist schwer, auch nur fünf oder sechs Mönche zu finden, die wirklich engagiert sind, die wirklich praktizieren.

Auf jeden Fall haben wir jetzt nur eine einzige Verantwortung, nämlich gut zu praktizieren. Denkt darüber nach, was besitzen wir hier? Wir haben kein Vermögen, keinen Besitz und keine Familien mehr. Sogar Essen nehmen wir nur einmal am Tag zu uns. Wir haben schon vieles aufgegeben, sogar noch bessere Dinge. Als Mönche und Novizen geben wir alles auf. Wir besitzen nichts. All das, was die Menschen wirklich genießen, haben wir zurückgewiesen. Als buddhistischer Mönch in die Hauslosigkeit zu gehen, dient dazu, zu praktizieren. Warum sollten wir uns dann nach anderen Dingen sehnen und uns Gier, Hass und Verblendung hingeben? Unsere Herzen mit anderen Dingen zu beschäftigen, ist nicht mehr angemessen.

Überlegt mal: Warum sind wir in die Hauslosigkeit gegangen? Warum praktizieren wir? Wir sind gegangen, um zu praktizieren. Wenn wir nicht praktizieren, dann liegen wir nur herum. Wir sind dann schlechter dran als Laien, denn wir haben keine Funktion. Wenn wir keine Funktion erfüllen und unsere Verantwortung nicht übernehmen, ist das Verschwendung des Lebens eines *samaṇa*. Es steht im Widerspruch zu seinen Zielen.

Wenn das der Fall ist, dann sind wir achtlos. Achtlos zu sein, ist wie tot zu sein. Fragt euch selbst, ob ihr nach eurem Tod noch Zeit zum Praktizieren habt. Fragt euch ständig: „Wann werde ich sterben?“ Wenn wir es so betrachten, ist unser Geist jede Sekunde wachsam; Umsicht

ist immer gegenwärtig. Wenn es keine Achtlosigkeit gibt, folgt automatisch *sati* – Vergegenwärtigung dessen, was ist. Klare Weisheit sieht alle Dinge so, wie sie sind. Die Vergegenwärtigung bewacht den Geist, indem sie entstandene Empfindungen erkennt, zu jeder Zeit, bei Tag und bei Nacht. Das heißt es, *sati* zu haben. Es bedeutet, beherrscht und ruhig zu sein. Beherrscht und ruhig zu sein bedeutet, achtsam zu sein. Wenn man achtsam ist, dann praktiziert man richtig. Das ist unsere besondere Verantwortung.

Deshalb wollte ich dieses Thema euch allen heute vorstellen. Wenn ihr in Zukunft zu einem der Zweigklöster oder irgendwo anders hingehet, vergesst euch nicht selbst. Tatsache ist, dass ihr noch nicht perfekt seid, noch nicht vollendet. Ihr habt noch viel zu tun, viele Verantwortlichkeiten zu übernehmen, nämlich die Praxis der Kultivierung und des Verzichts. Kümmert euch darum, jeder von euch. Ob ihr nun in diesem Kloster oder einem Zweigkloster lebt, bewahrt die Standards der Praxis. Heutzutage gibt es viele von uns in vielen Zweigklöstern. Alle Zweigklöster verdanken Wat Pah Pong ihre Entstehung. Man könnte sagen, Wat Pah Pong war Mutterkloster, Lehrer und Beispiel für alle Zweigklöster. So sollten vor allem die Lehrer, Mönche und Novizen von Wat Pah Pong versuchen, beispielhaft zu leben; Wegweisende für alle anderen Zweigklöster zu sein und weiterhin fleißig die Praxis eines *samaṇa* auszuüben und seine Verantwortung auf sich zu nehmen.





## Die Flut der Sinnlichkeit

KĀMOGA, DIE FLUT DER SINNLICHKEIT: Versunken in Formen, in Geräuschen, in Gerüchen, im Geschmack, in Körperempfindungen – so sind wir. Versunken, weil wir nur nach außen schauen, nicht nach innen. Die Menschen schauen nicht auf sich selbst, sondern nur auf andere. Sie sehen die anderen, aber nicht sich selbst. Es ist nicht schwer, es ist nur so, dass die Leute es nicht wirklich versuchen.

Schaut euch zum Beispiel eine schöne Frau an. Wie wirkt sie auf euch? Sobald ihr ihr Gesicht seht, seht ihr alles andere auch, nicht wahr? Schaut einfach in euren Geist. Wie ist es, eine Frau zu sehen? Nach dem ersten Blick sieht der Geist den ganzen Rest. Warum geht das so schnell?

Es liegt daran, dass ihr im „Wasser“ versunken seid. Ihr seid darin versunken, denkt darüber nach, spinnt Fantasien darüber, steckt darin fest. Ihr seid wie Sklaven, jemand anderes hat die Kontrolle über euch. Sagt man euch, ihr sollt euch hinsetzen, dann tut ihr das, sagt man euch, ihr sollt gehen, dann geht ihr; ihr könnt euch nicht widersetzen, weil ihr Sklaven seid. Von den Sinnen versklavt zu sein, ist das Gleiche. Egal wie sehr man es versucht, es scheint, als könne man es nicht abschütteln. Und wenn ihr erwartet, dass andere es für euch tun, bekommt ihr wirklich Probleme. Ihr müsst es selbst abschütteln.

Deshalb hinterließ uns der Buddha die Praxis des Dhamma, des Überwindens des Leidens. Nehmen wir zum Beispiel *nibbāna*. Der Buddha war voll-

kommen erwacht, warum hat er *nibbāna* nicht ausführlich beschrieben? Warum hat er nur gesagt, wir sollten praktizieren und es selbst herausfinden? Warum ist das so? Hätte er nicht erklären sollen, was *nibbāna* ist?

„Der Buddha praktizierte und entwickelte die Vollkommenheiten über unzählige Weltzeitalter hinweg um aller fühlenden Wesen willen, warum zeigte er ihnen dann nicht *nibbāna*, damit sie alle es sehen und erreichen können?“ Manche Leute denken so. „Wenn der Buddha es wirklich wüsste, würde er es uns sagen. Warum sollte er etwas verstecken?“

Eigentlich ist diese Art des Denkens falsch. Auf diese Weise können wir die Wahrheit nicht sehen. Wir müssen praktizieren und kultivieren, um zu erkennen. Der Buddha zeigte nur den Weg, um Weisheit zu entwickeln, das ist alles. Er sagte, wir müssten selbst praktizieren. Wer praktiziert, wird das Ziel erreichen.

Aber der Weg, den der Buddha lehrte, widerspricht unseren Gewohnheiten. Wir mögen es nicht wirklich, genügsam zu sein und uns zurückzuhalten, also sagen wir: „Wir haben es gerne bequem, also zeige uns den Weg zum *nibbāna*, damit auch wir dorthin gelangen können.“ Damit ist es wie mit der Weisheit: Der Buddha kann euch Weisheit nicht zeigen, es ist nichts, das man einfach herumreichen kann. Er kann den Weg zeigen, Weisheit zu entwickeln; aber ob man viel oder nur wenig entwickelt, hängt vom Einzelnen ab. Denn natürlich unterscheiden sich Verdienst und angesammelte Tugenden der Menschen.

Betrachtet einfach ein materielles Objekt, wie die hölzernen Löwen vor der Halle hier. Die Leute schauen sie sich an und scheinen sich nicht einigen zu können: Einer sagt: „Oh, wie schön.“, während der andere meint: „Abscheulich!“. Derselbe Löwe ist sowohl schön als auch hässlich. Das allein reicht schon, um zu erkennen, wie die Dinge laufen.

Deshalb geht die Verwirklichung des Dhamma manchmal langsam, manchmal schnell. Der Buddha und seine Nachfolger mussten alle für sich selbst praktizieren, aber trotzdem verließen sie sich auf Lehrer, die sie berieten und ihnen Meditationstechniken beibrachten.

Wenn wir nun den Dhamma hören, wollen wir vielleicht so lange zuhören, bis alle unsere Zweifel ausgeräumt sind. Aber das funktioniert niemals nur durch Zuhören. Zweifel werden auch nicht durch Denken überwunden, wir müssen zuerst den Geist reinigen. Den Geist zu reinigen bedeutet, unsere Praxis zu überprüfen. Egal wie lange wir dem Lehrer zuhören, wenn er über die Wahrheit spricht, wir können diese Wahrheit durch bloßes Zuhören weder erkennen noch sehen. Wir können nur Vermutungen darüber anstellen und raten.

Aber auch wenn das Hören des Dhamma nicht zur Verwirklichung führt, ist es dennoch von Vorteil. Zur Zeit des Buddha gab es Menschen, die den Dhamma erkannten und sogar die höchste Erkenntnis – die Arahantschaft – realisierten, während sie einem Vortrag zuhörten. Aber diese Menschen waren bereits weit entwickelt, ihr Geist verstand bereits in einem gewissen Maß. Es ist wie mit einem Fußball. Wenn ein Fußball mit Luft aufgepumpt wird, dehnt er sich aus. Jetzt drückt die Luft von innen in diesem Fußball und will heraus, aber da ist keine Öffnung. Aber sobald eine Nadel den Fußball durchbohrt, strömt sie rasch nach außen.

So ähnlich war es mit dem Geist jener Nachfolger, die beim Hören des Dhamma das Erwachen erreichten. Solange kein Katalysator die Reaktion auslöste, herrschte dieser „Druck“ in ihnen, wie bei dem Fußball. Der Geist war noch nicht frei, wegen irgendeiner kleinen Sache, die die Wahrheit verbarg. Sobald sie den Dhamma hörten und er den richtigen Punkt traf, entstand Weisheit. Sie verstanden sofort, ließen sofort los und erkannten den wahren Dhamma. So einfach war das. Der Geist hat sich selbst aufgerichtet. Er änderte sich oder wechselte von der einen Ansicht zur einer anderen. Man könnte sagen, er war weit weg, oder man könnte sagen, er war sehr nah.

Das ist etwas, was wir für uns selbst tun müssen. Der Buddha konnte nur Techniken aufzeigen, wie man Weisheit entwickeln kann, wie die Lehrer heute. Sie halten Dhamma-Vorträge, sie sprechen über die Wahrheit, aber trotzdem können wir uns diese Wahrheit nicht aneignen. Warum nicht? Da ist ein „Film“, der sie verdunkelt. Man könnte auch sagen, dass wir versunken sind, im Wasser versunken: in *kāmoga* – der „Flut“ der Sinnlichkeit, in *bhavogha*, der „Flut“ des Werdens.

„Werden“ (*bhava*) bedeutet „die Sphäre der Geburt“. Sinnliches Begehren entsteht durch Formen, Geräusche, Geschmack, Gerüche, Gefühle und Gedanken, mit denen wir uns identifizieren. Der Geist hält sich daran fest und bleibt bei der Sinnlichkeit hängen.

Manche Praktizierende langweilen sich, haben die Nase voll, sind der Praxis müde und faul. Ihr müsst nicht sehr weit gehen, um sie zu finden, ihr braucht nur zu schauen, wie die Leute den Dhamma scheinbar nicht im Geist behalten können. Aber dann, wenn sie einmal zusammengestaucht werden, behalten sie ihn für Jahre. Sie werden vielleicht zu Beginn des Regenzeit-Retreats gescholten und haben ihn selbst nach dessen Ende noch nicht vergessen. Und wenn es tief genug ging, vergessen sie ihn ihr ganzes Leben lang nicht.

Aber wenn es um die Lehre des Buddha geht, die uns zu Mäßigung auffordert, zur Zurückhaltung, zum gewissenhaften Praktizieren – warum nehmen sich die Menschen diese Dinge nicht zu Herzen. Warum vergessen sie sie immer wieder? Ihr müsst nicht sehr weit suchen, schaut euch einfach unsere Praxis hier an. Zum Beispiel das Festlegen von Standards, wie zum Beispiel nach dem Essen beim Spülen der Schalen nicht zu plappern! Sogar so wenig scheint die Fähigkeiten der Menschen schon zu überschreiten. Auch wenn sie wissen, dass Plappern nicht besonders nützlich ist und uns an Sinnlichkeit bindet, reden die Menschen doch gerne. Ziemlich bald fangen sie an, anderer Meinung zu sein und geraten schließlich in Zank und Streit. Dem ist nichts mehr hinzuzufügen.

Jetzt ist das nichts Subtiles oder Raffiniertes, es ist ziemlich elementar, und doch scheinen die Leute sich nicht wirklich viel Mühe damit zu geben. Sie sagen, dass sie den Dhamma sehen wollen, aber sie wollen ihn zu ihren eigenen Bedingungen sehen, sie wollen dem Praxisweg nicht folgen. Und weiter gehen sie nicht. Alle diese Standards der Praxis sind geschickte Mittel, um den Dhamma zu durchdringen und zu sehen, aber die Menschen praktizieren eben nicht entsprechend.

„Echte Praxis“ oder „hingebungsvolle Praxis“ bedeutet nicht unbedingt, dass man eine Menge Energie aufwenden muss – man muss sich nur etwas Mühe geben, sich mit all den Gefühlen, die entstehen, zu beschäftigen,

besonders mit denen, die von Sinnlichkeit durchdrungen sind. Denn das sind unsere Feinde.

Aber die Leute können es scheinbar nicht tun. Jedes Jahr gegen Ende des Regenzeit-Retreats, wird es schlimmer und schlimmer. Manche der Mönche haben die Grenze ihrer Ausdauer erreicht, das „Ende der Fahnenstange“. Je näher das Ende der Regenzeit rückt, desto schlechter werden sie, sie haben keine Beständigkeit in ihrer Praxis. Ich spreche jedes Jahr darüber und doch scheinen sich die Leute nicht daran zu erinnern. Wir setzen einen bestimmten Standard und nach nicht einmal einem Jahr ist er auseinander gefallen. Es beginnt, wenn das Retreat fast beendet ist – das Geplapper, die Geselligkeit und alles andere. Die Praxis geht in die Brüche. So sieht der Normalfall aus.

Diejenigen, die sich wirklich für die Praxis interessieren, sollten sich überlegen, warum das so ist: Der Grund ist einfach der, dass die Menschen die negativen Folgen dieser Dinge nicht sehen.

Wenn wir in die buddhistische Mönchsgemeinschaft aufgenommen werden, leben wir auf einfache Weise. Und doch legen manche die Robe ab, um an die Front zu gehen, wo die Kugeln jeden Tag durch die Luft fliegen – das ist es, was sie bevorzugen. Sie wollen wirklich dorthin. Sie sind auf allen Seiten von Gefahren umgeben und doch sind sie bereit, zu gehen. Warum sehen sie die Gefahr nicht? Sie sind zwar bereit, durch die Waffe zu sterben, aber nicht beim Entwickeln von Tugend. Nur das zu sehen, ist schon genug. Sie sind Sklaven, das ist der einzige Grund. Allein das reicht aus, um zu wissen, worum es geht. Die Leute sehen die Gefahr nicht.

Es ist wirklich erstaunlich, nicht wahr? Man könnte meinen, sie könnten es sehen, aber das tun sie nicht. Und wenn sie es nicht sehen können, dann haben sie keine Möglichkeit, herauszukommen. Sie sind entschlossen, im *saṃsāra* zu kreisen. So ist das. Wenn wir über solch einfache Dinge reden, kann uns das helfen, zu verstehen.

Wenn ihr sie fragen würdet: „Warum seid ihr geboren?“, hätten sie wahrscheinlich viel Mühe, zu antworten, weil sie es nicht sehen können. Sie

sind in der Welt der Sinne versunken, im „Werden“ versunken (*bhava*).<sup>\*</sup> *Bhava* ist die Sphäre der Geburt, der Ort, an dem wir geboren werden. Um es einfach auszudrücken, Wesen werden wegen *bhava* geboren, es ist die Vorbedingung für die Geburt. Wo auch immer die Geburt stattfindet, da ist *bhava*.

Nehmen wir zum Beispiel an, wir hätten einen Obstgarten mit Apfelbäumen, die uns besonders am Herzen liegen. Wenn wir nicht mit Weisheit reflektieren, ist das für uns ein *bhava*. Wie das? Angenommen, unser Obstgarten würde aus hundert oder tausend Apfelbäumen bestehen – es spielt wirklich keine Rolle, welche Art von Bäumen es ist, solange wir sie als „unsere eigenen“ Bäume ansehen. Dann werden wir als „Wurm“ in jedem einzelnen dieser Bäume geboren. Wir bohren uns in jeden einzelnen hinein, obwohl unser menschlicher Körper immer noch da hinten im Haus ist. Wir stecken unsere Fühler in jeden einzelnen dieser Bäume.

Also, woher wissen wir, dass es ein *bhava* ist? Es ist ein *bhava* (eine Sphäre der Existenz), weil wir uns an die Vorstellung klammern, diese Bäume seien unsere eigenen, dieser Obstgarten sei unser eigener. Würde jemand mit einer Axt einen der Bäume fällen, würde der Besitzer im Haus zusammen mit dem Baum „sterben“. Er wird wütend und muss die Dinge in Ordnung bringen, wird deswegen kämpfen, vielleicht sogar töten. Dieser Streit ist die „Geburt“. Die „Sphäre der Geburt“ ist der Obstgarten, an dem wir festhalten als unserem eigenen. Wir sind genau da „geboren“, indem wir die Bäume als unsere eigenen ansehen, geboren aus diesem *bhava*. Selbst wenn wir tausend Apfelbäume hätten und jemand nur einen Einzigen davon fällen würde, wäre es, als würde er den Besitzer fällen.

Woran wir uns auch klammern, wir sind genau dort geboren, wir existieren genau dort. Wir werden geboren, sobald wir „erkennen“. Das ist Wissen durch Nichtwissen: Wir wissen, dass jemand einen unserer Bäume gefällt hat. Aber wir erkennen nicht, dass diese Bäume nicht wirklich

<sup>\*</sup>Das thailändische Wort für *bhava*, „pop“, wäre dem Publikum von Ajahn Chah ein vertrauter Begriff gewesen. Es wird im Allgemeinen verstanden als „Bereich der Wiedergeburt“. Ajahn Chahs Verwendung des Wortes ist hier etwas unkonventionell und betont eine praktischere Anwendung des Begriffs.

unsere Bäume sind. Dies wird als „Wissen durch Nichtwissen“ bezeichnet. Wir werden mit Sicherheit in diesem *bhava* geboren.

So funktioniert *vaṭṭa*, der Kreislauf der konditionierten Existenz. Die Menschen klammern sich an *bhava*, sie sind von *bhava* abhängig. Wenn sie *bhava* schätzen, ist das Geburt. Und wenn sie dann wegen derselben Sache leiden, ist das auch Geburt. Solange wir nicht loslassen können, stecken wir in der Spurrille des *saṃsāra* fest und drehen uns wie ein Rad. Schaut euch das an, kontempliert es. Woran auch immer wir festhalten als „das sind wir, das gehört uns“, das ist ein Ort der Geburt.

Es muss einen *bhava*, eine Sphäre der Geburt, geben, bevor die Geburt selbst stattfinden kann. Deshalb sagte der Buddha: Was auch immer ihr habt, „habt“ es nicht. Lasst es dort sein, macht es nicht zu eurem Eigentum. Ihr müsst dieses „Haben“ und „Nicht-Haben“ verstehen, ihre Wahrheit erkennen, um nicht im Leiden zu zappeln.

Ihr wollt zu dem Ort, aus dem ihr geboren wurdet, zurückkehren und wiedergeboren werden, nicht wahr? Ihr alle, Mönche und Novizen, wisst ihr, woher ihr kommt? Ihr wollt doch dorthin zurück, oder? Genau dorthin, seht es euch genau an. Alle machen sich bereit. Je näher das Ende des Retreats rückt, desto mehr Vorbereitungen trifft ihr, um zurückzukehren und dort geboren zu werden.

Wirklich, man sollte denken, dass die Menschen einschätzen könnten, wie es ist, im Bauch eines Menschen zu leben. Wie unangenehm wäre das? Schaut einfach, wie es ist, wenn ihr nur einen einzigen Tag in eurer *kuṭī* bleibt, das reicht schon. Schließt alle Türen und Fenster und schon meint ihr, zu ersticken. Wie wäre es, neun oder zehn Monate im Bauch eines Menschen zu verbringen? Denkt darüber nach.

Die Leute sehen die Bürde der Dinge nicht. Fragt sie, warum sie leben oder warum sie geboren werden, und sie haben keine Ahnung. Wollt ihr immer noch dort wieder rein? Warum? Es sollte offensichtlich sein, aber ihr seht es nicht. Warum könnt ihr es nicht sehen? Woran hängt ihr fest, woran haltet ihr euch fest? Denkt darüber nach.

Es liegt daran, dass es eine Ursache für das „Werden“ und die Geburt gibt. Werft einfach einen Blick auf das konservierte Baby in der Haupthalle, habt ihr es gesehen? Macht es jemandem Angst? Nein, niemand ist dadurch beunruhigt. Ein Baby im Bauch seiner Mutter sieht genauso aus. Und doch wollt ihr mehr daraus machen und sogar selbst zurückkehren und dort eintauchen. Warum seht ihr diese Gefahr nicht und warum nicht den Nutzen der Praxis?

Seht ihr? Das ist *bhava*. Die Wurzel ist genau dort, darum dreht sich alles. Der Buddha lehrte, diesen Aspekt zu kontemplieren. Die Leute denken darüber nach, sehen es aber immer noch nicht. Sie machen sich alle bereit, um wieder dorthin zurückzukehren. Sie wissen, dass es da drin nicht sehr bequem wäre; den Hals in die Schlinge zu stecken ist wirklich unangenehm, aber sie wollen ihren Kopf hineinlegen. Warum verstehen sie das nicht? Hier sollte Weisheit ins Spiel kommen, das müssen wir kontemplieren.

Wenn ich so etwas sage, antworten die Leute: „Wenn das so ist, dann müsste jeder Mönch werden, und wie würde dann die Welt funktionieren?“ Ihr werdet nie alle dazu bringen, Mönch zu werden, also macht euch darüber keine Sorgen. Es gibt die Welt wegen der getäuschten Wesen, also ist das keine Kleinigkeit.

Ich wurde zum ersten Mal im Alter von neun Jahren Novize und schon damals begann ich mit der Praxis. Aber damals wusste ich nicht wirklich, worum es ging. Das habe ich erst herausgefunden, als ich Mönch wurde. Danach wurde ich sehr vorsichtig. Die sinnlichen Freuden, denen die Menschen nachgingen, kamen mir nicht so vor, als würden sie viel Spaß machen. Ich sah das Leiden darin. Es war wie eine köstliche Banane, von der ich wusste, dass sie einerseits sehr süß war und andererseits voller Gift. Egal wie süß oder verlockend sie war, wenn ich sie aß, würde ich sterben. Ich betrachtete es jedes Mal so; jedes Mal, wenn ich eine „Banane essen“ wollte, sah ich das Gift darin, und so ließ mein Interesse an diesen Dingen schließlich nach. Heute, in meinem Alter, sind solche Dinge überhaupt nicht mehr verlockend.



Manche sehen das „Gift“ nicht, andere sehen es, wollen aber trotzdem ihr Glück versuchen. „Wenn eure Hand verwundet ist, dann berührt kein Gift, es kann in die Wunde eindringen.“

Früher habe auch ich darüber nachgedacht, es auszuprobieren. Als ich fünf oder sechs Jahre lang als Mönch gelebt hatte, dachte ich an den Buddha. Er praktizierte fünf oder sechs Jahre lang und dann war er fertig. Aber ich war immer noch am weltlichen Leben interessiert, also dachte ich daran, dahin zurückzukehren. „Vielleicht sollte ich für eine Weile in der Welt leben, ich könnte Erfahrungen sammeln und etwas lernen. Sogar der Buddha hatte einen Sohn, Rāhula. Vielleicht bin ich zu streng?“

Ich saß eine Weile da und dachte darüber nach, bis mir klar wurde: „Nun, das ist alles gut und schön, aber ich habe Angst, dass dieser ‚Buddha‘ nicht wie der letzte sein wird.“ Eine Stimme in mir sagte: „Ich fürchte, dieser ‚Buddha‘ wird einfach im Schlamm versinken, nicht wie der vorherige.“ Und so widersetzte ich mich diesen weltlichen Gedanken.

Von meinem sechsten oder siebten Regenzeit-Retreat bis zum zwanzigsten musste ich wirklich kämpfen. Heutzutage scheinen mir die Kugeln ausgegangen zu sein, weil ich schon seit langem schieße. Ich habe nur Angst, dass ihr jüngeren Mönche und ihr Novizen noch so viel Munition habt, dass ihr vielleicht einfach nur eure Waffen ausprobieren wollt. Überlegt es euch sorgfältig, bevor ihr das tut.

Es ist schwer, das sinnliche Verlangen aufzugeben. Es ist wirklich schwierig, es so zu sehen, wie es ist. Wir müssen geschickte Mittel einsetzen. Betrachtet sinnliche Freuden so, wie das Essen von Fleisch, das in euren Zähnen hängen bleibt. Noch ehe ihr die Mahlzeit beendet habt, braucht ihr einen Zahnstocher, um es zu entfernen. Wenn das Fleisch draußen ist, fühlt ihr euch für eine Weile erleichtert, vielleicht denkt ihr sogar daran, kein Fleisch mehr zu essen. Aber wenn man es wieder sieht, kann man ihm nicht widerstehen. Ihr esst wieder davon und wieder bleibt etwas davon hängen. Man muss es wieder entfernen. Das bringt wieder Erleichterung, bis man noch mehr Fleisch isst. Mehr gibt es dazu nicht zu sagen. Sinnliche Freuden sind einfach so, sind nicht besser als das. Wenn Fleisch in den Zähnen stecken bleibt, kommt Unbehagen auf. Ihr

benutzt einen Zahnstocher und entfernt es und ihr erlebt eine gewisse Erleichterung. Mit dem sinnlichen Verlangen ist es das Gleiche. Der Druck baut sich immer weiter auf, bis ihr ein wenig Dampf ablasst. Oh! Das ist schon alles. Ich weiß nicht, worum es bei dem ganzen Aufruhr eigentlich geht.

Ich habe diese Dinge von niemand anderem gelernt, sie sind mir im Laufe meiner Praxis klar geworden. Ich saß in der Meditation und dachte über das sinnliche Vergnügen nach, als wäre es ein Nest roter Ameisen\*. Jemand nimmt ein Stück Holz und stößt es in das Nest, bis die Ameisen herauskommen, das Holz entlang zu seinem Gesicht kriechen und ihm in die Augen und Ohren beißen. Und doch erkennt er nicht, in welchen Schwierigkeiten er sich befindet.

Es liegt auf jeden Fall nicht außerhalb unserer Möglichkeiten. In der Lehre des Buddha heißt es, wenn wir den Nachteil von etwas gesehen haben, dann wissen wir auch, dass es selbst schädlich ist, egal wie gut es zu sein scheint. Was auch immer wir noch nicht als schädlich erkannt haben, von dem denken wir einfach, es sei gut. Wenn wir den Nachteil von etwas noch nicht gesehen haben, kommen wir davon nicht los.

Habt ihr es noch nicht bemerkt? Egal wie schmutzig etwas auch sein mag, die Leute mögen es. Und diese Art „Arbeit“ ist nicht sauber, aber man muss die Leute nicht einmal dafür bezahlen, sie melden sich sehr gerne freiwillig. Andere Drecksarbeit wollen die Leute nicht erledigen, auch wenn man einen guten Lohn zahlt. Aber diese Art von Arbeit führen sie gerne aus, man muss sie nicht einmal bezahlen. Und es ist keine saubere Arbeit, nein es ist Drecksarbeit. Doch warum gefällt sie den Menschen? Wie kann man Menschen für intelligent halten, wenn sie sich so verhalten? Denkt darüber nach.

Sind euch jemals die Hunde auf dem Klostergelände aufgefallen? Es gibt ganze Rudel von ihnen. Sie rennen herum und beißen sich gegenseitig, manche von ihnen werden dabei sogar verstümmelt. In einem Monat oder

\* Sowohl die roten Ameisen als auch ihre Eier werden in Nordostthailand als Nahrung verwendet, sodass solche Überfälle auf ihre Nester nicht ungewöhnlich waren.

so geht es wieder los. Sobald einer der Kleinen sich dem Rudel anschließt, sind die Größeren an ihm dran – und er kläfft und zieht ein Bein hinter sich her. Aber wenn das Rudel losläuft, humpelt er hinterher. Er ist nur ein kleiner Hund, aber er denkt, dass er eines Tages seine Chance bekommen wird. Sie beißen ihm ins Bein und mehr bekommt er nicht für seine Mühe. Während der gesamten Paarungszeit hat er vielleicht nicht ein einziges Mal eine Chance. Das könnt ihr euch selbst hier im Kloster ansehen.

Wenn diese Hunde in Rudeln herumlaufen und heulen, denke ich, wenn sie Menschen wären, würden sie Lieder singen! Sie denken, dass es so viel Spaß macht, zu singen, aber sie haben keine Ahnung, was sie dazu bringt, es zu tun. Sie folgen einfach blind ihrem Instinkt.

Denkt sorgfältig darüber nach. Wenn ihr wirklich praktizieren wollt, solltet ihr eure Gefühle verstehen. Mit wem unter den Mönchen, Novizen und Laien solltet ihr zum Beispiel verkehren? Wenn ihr euch Menschen anschließt, die viel reden, bringen sie euch dazu, auch viel zu reden. Euer eigener Anteil ist schon genug, ihrer ist noch größer; bringt beide zusammen und es kommt zu einer Explosion!

Die Leute mögen es, mit denen Kontakt zu knüpfen, die viel plappern und von belanglosen Dingen reden. Sie können stundenlang sitzen und sich das anhören. Wenn es darum geht, dem Dhamma zuzuhören, sieht es anders aus. Wenn ich zum Beispiel einen Vortrag halte und mit „*Namo Tassa Bhagavato*“<sup>\*</sup> anfangen, sind sie alle schon müde. Sie nehmen den Vortrag überhaupt nicht wahr. Wenn ich das „*Evam*“ erreiche, öffnen sie die Augen und wachen auf. Während eines Dhamma-Vortrags schlafen jedes Mal Leute ein. Wie sollen sie davon profitieren?

Die, welche den Dhamma wirklich kultivieren, kommen aus einem Vortrag und fühlen sich inspiriert und erhoben, sie haben etwas gelernt. Alle sechs oder sieben Tage hält der Lehrer einen weiteren Vortrag und fördert so ständig die Praxis.

<sup>\*</sup> Der Beginn der traditionellen Pāli-Worte zu Ehren des Buddha. Sie werden vor einen formalen Dhamma-Vortrag rezitiert. *Evam* ist das traditionelle Pāli-Wort für das Ende des Vortrags.

Das ist eure Chance, jetzt, da ihr ordiniert seid. Es gibt nur diese eine, also schaut genau hin. Schaut euch die Dinge an und überlegt, welchen Weg ihr wählen wollt. Ihr seid jetzt unabhängig. Wohin werdet ihr jetzt gehen? Ihr steht am Scheideweg zwischen dem weltlichen Weg und dem Weg des Dhamma. Welchen Weg wählt ihr? Ihr könnt euch so oder so entscheiden, jetzt ist die Zeit dafür gekommen. Die Wahl liegt bei euch. Wenn ihr befreit werden wollt, dann ist es genau hier, an diesem Punkt.

## Mitten in der Nacht ...

SCHAUT EUCH EURE ANGST AN. Eines Tages, kurz vor Einbruch der Dunkelheit, gab es keine Alternative mehr. Wenn ich versuchen würde, mit mir selbst zu argumentieren, würde ich nie gehen, also schnappte ich mir einen *pah-ka* und ging einfach los.

„Wenn es an der Zeit ist zu sterben, dann lass ihn sterben. Wenn mein Geist so stur und dumm ist, soll er doch sterben.“ Das waren meine Gedanken. Vom Herzen her wollte ich eigentlich nicht wirklich gehen, aber ich zwang mich dazu. Wenn man wartet, bis alles genau richtig ist, geht man in einer solchen Situation am Ende nie los. Aber wann würdet ihr euch dann jemals selbst trainieren? Also ging ich einfach.

Ich hatte mich noch nie zuvor auf einem Leichenplatz aufgehalten. Als ich dort ankam, konnten Worte nicht beschreiben, wie ich mich fühlte. Der *pah-ka* wollte direkt neben mir kampieren, aber das passte mir nicht. Ich bat ihn, weit weg von mir zu bleiben. Ich wollte eigentlich, dass er in meiner Nähe blieb, um mir Gesellschaft zu leisten, aber ich ließ das nicht zu, denn sonst hätte ich mich auf ihn verlassen.

„Wenn der Geist so ängstlich sein will, dann soll er heute Nacht sterben.“

Ich hatte Angst, aber ich habe es trotzdem gewagt. Es war ja nicht so, dass ich mich nicht fürchtete, aber ich war mutig. Am Ende muss man sowieso sterben.

Nun, gerade als es dunkel wurde, kam meine Chance, als sie mit einer Leiche kamen. Was für ein Glück! Ich konnte nicht einmal spüren, wie meine Füße den Boden berührten, so sehr wollte ich da weg. Sie baten mich, ein paar Bestattungsverse zu chanten, aber ich wollte mich nicht einmischen, ich ging einfach weg. Ein paar Minuten, nachdem sie gegangen waren, kam ich zurück und sah, dass sie die Leiche direkt neben meinem Platz begraben hatten. Die Bambusstäbe, die sie zum Tragen benutzten, hatten sie in ein Bett für mich verwandelt.

Also, was sollte ich jetzt tun? Das Dorf war weit weg, gut zwei oder drei Kilometer entfernt.

„Nun, wenn ich sterben werde, dann werde ich sterben.“ Wenn ihr es noch nie gewagt habt, werdet ihr nie erkennen, wie es ist. Es ist wirklich eine Erfahrung.

Als es immer dunkler wurde, fragte ich mich, wohin man mitten auf diesem Leichenplatz laufen sollte.

„Ach, lass ihn nur sterben. Man wird sowieso nur in dieses Leben geboren, um zu sterben.“

Sobald die Sonne unterging, raunte die Nacht mir zu, mich unter meinen Moskitonetz zu begeben. Ich wollte keine Gehmeditation machen, ich wollte nur unter mein Netz kriechen. Jedes Mal, wenn ich versuchte, zum Grab zu gehen, war es, als würde mich etwas von hinten zurückziehen, um mich am Gehen zu hindern. Es war, als ob meine Gefühle von Angst und Mut eine Art Tauziehen mit mir machten. Aber ich habe es getan. So müsst ihr euch selbst trainieren.

Als es dunkel war, schlüpfte ich unter mein Moskitonetz. Es fühlte sich an, als hätte ich eine siebenfache Wand um mich herum. Meine vertraute Almosenschale neben mir kam mir vor wie ein alter Freund. Sogar eine Schale kann manchmal ein Freund sein! Ihre Anwesenheit war beruhigend, ich hatte zumindest eine Schale als Freund.

Ich saß unter meinem Netz und betrachtete die ganze Nacht über den Körper. Ich habe mich nicht hingelegt und bin auch nicht weggedöst, ich bin einfach ruhig sitzen geblieben. Ich konnte nicht schlafen, selbst wenn

ich es gewollt hätte, ich hatte solche Angst. Ja, ich hatte Angst, und doch bin ich geblieben. Ich saß da die ganze Nacht hindurch.

Wer hätte heute noch den Mut, so zu praktizieren? Versucht es und seht selbst, was passiert. Wenn es um solche Erfahrungen geht, wer würde es wagen, auf einem Leichenplatz zu bleiben? Wenn ihr es nicht wirklich macht, erzielt ihr keine Resultate, ihr praktiziert nicht wirklich. Dieses Mal hatte ich wirklich praktiziert.

Als der Tag anbrach, hatte ich das Gefühl: „Oh, ich habe überlebt!“ Ich war so froh, ich wollte nur noch Tageslicht sehen, überhaupt keine Dunkelheit mehr. Ich wollte die Nacht auslöschen und nur das Tageslicht übrig lassen. Ich fühlte mich so gut, weil ich überlebt hatte. Ich dachte: „Da ist nichts dran, es ist nur meine eigene Angst, das ist alles.“

Nach der Almosenrunde und dem Essen fühlte ich mich gut, die Sonne kam heraus und ich hatte es warm und gemütlich. Ich ruhte mich aus und meditierte eine Weile im Gehen. Ich dachte: „Heute Abend sollte eine gute, stille Meditation möglich sein, denn ich habe schon eine Menge in der vorherigen Nacht durchgemacht. Da gibt es wahrscheinlich nicht mehr viel.“

Dann, später am Nachmittag, ihr wisst schon. Es kam noch eine, diesmal eine große.\* Sie brachten die Leiche herbei und verbrannten sie direkt neben meinem Platz, direkt vor meinem Netz. Das war sogar noch schlimmer als in der vorherigen Nacht!

„Nun, das ist gut so“, dachte ich, „diese Leiche hier brennen zu sehen, wird meiner Praxis guttun.“ Aber trotzdem wollte ich keine Riten für sie durchführen und wartete, bis sie gegangen waren, bevor ich einen Blick darauf warf.

Ich kann euch nicht sagen, was es bedeutete, die ganze Nacht vor diesem brennenden Körper zu sitzen und ihn zu beobachten. Worte können es nicht beschreiben. Nichts, was ich sagen könnte, könnte die Angst vermitteln, die ich empfand. Es war mitten in der Nacht, wohlbemerkt. Das Feuer der brennenden Leiche flackerte rot und grün und die Flammen

\* Der Körper der ersten Nacht war der eines Kindes.

züngelten sanft. Ich wollte eine Gehmeditation direkt vor dem Körper machen, konnte mich aber kaum dazu bringen. Irgendwann schlüpfte ich dann unter mein Netz. Der Gestank des brennenden Fleisches hing die ganze Nacht über in der Luft.

Und das war, bevor die Dinge wirklich losgingen. Als die Flammen nur noch sanft flackerten, drehte ich dem Feuer den Rücken zu.

Ich vergaß den Schlaf, ich konnte nicht einmal daran denken, meine Augen waren starr vor Angst. Und da war niemand, an den ich mich wenden konnte, es gab nur mich. Ich musste mich auf mich selbst verlassen. Ich konnte mir nicht vorstellen, in dieser pechschwarzen Nacht irgendwohin zu gehen.

„Nun, ich werde hier sitzen bleiben und sterben. Ich bewege mich nicht von der Stelle.“

Würde ein gewöhnlicher Geist so etwas tun wollen? Würde er euch in eine solche Situation bringen? Wenn ihr versuchen würdet, es euch zu erklären, würdet ihr nie hingehen. Wer würde so etwas tun wollen? Ohne großes Vertrauen in die Lehre des Buddha würdet ihr es nie tun.

Dann, es war gegen zweiundzwanzig Uhr, saß ich mit dem Rücken zum Feuer. Ich weiß nicht, was es war, aber aus der Richtung des Feuers kam ein schlurfendes Geräusch. War der Sarg in sich zusammengefallen? War es vielleicht ein Hund, der sich an der Leiche zu schaffen machte? Aber nein, es klang eher wie ein Büffel, der kontinuierlich hin und her läuft.

„Ach, vergiss es.“

Aber dann fing es an, auf mich zuzugehen, genau wie ein Mensch!

Es begab sich genau hinter mich, die Schritte schwer, wie die eines Büffels und doch anders. Die Blätter knirschten unter den Schritten, als es sich nach vorne bewegte. Nun, ich konnte mich nur auf das Schlimmste vorbereiten, wo sollte ich sonst hingehen? Aber es kam nicht direkt zu mir, sondern schlug nur einen Bogen um mich herum und ging dann in Richtung des *pah-ka* davon. Dann war alles ruhig. Ich weiß nicht, was es war, aber meine Angst ließ viele Möglichkeiten offen.



Es muss etwa eine halbe Stunde später gewesen sein, denke ich, als die Schritte aus der Richtung des *pah-kae* zurückkehrten. Wie ein Mensch! Es kam diesmal direkt auf mich zu, als ob es mich überrennen wollte! Ich schloss meine Augen und weigerte mich, sie wieder zu öffnen.

„Ich werde mit geschlossenen Augen sterben.“

Es kam immer näher, bis es direkt vor mir stehen blieb, völlig unbeweglich. Es war, als ob es vor meinen geschlossenen Augen mit verbrannten Händen hin und her winkte. Ja, so war es wirklich! Ich warf alles weg, vergaß alles über den Buddha, den Dhamma und den Sangha. Ich vergaß alles andere, da war nur die Angst in mir, ich war randvoll damit. Ich konnte nichts anderes denken, ich hatte nur Angst. Von dem Tag an, an dem ich geboren wurde, hatte ich noch nie eine solche Angst erlebt. Der Buddha war verschwunden und der Dhamma auch, ich weiß nicht, wohin. Es gab nur diese Angst, die in meiner Brust aufwallte, bis sie sich wie ein eng gespanntes Fell einer Trommel anfühlte.

„Nun, ich lasse es einfach so, wie es ist, es gibt nichts anderes zu tun.“

Ich saß da, als würde ich noch nicht einmal den Boden berühren und nahm zur Kenntnis, was vor sich ging. Die Angst war so groß, dass sie mich komplett ausfüllte, wie Wasser ein gänzlich gefülltes Glas. Wenn ihr Wasser in ein Glas gießt, bis es voll ist und noch etwas mehr dazugebt, dann läuft es über. Ebenso baute sich die Angst in mir so sehr auf, dass sie ihren Höhepunkt erreichte und begann, überzulaufen.

„Wovor habe ich eigentlich solche Angst?“, fragte eine Stimme in mir.

„Ich habe Angst vor dem Tod“, antwortete eine andere Stimme.

„Nun denn, wo ist dieser ‚Tod‘? Warum die ganze Panik? Schau, wo der Tod wohnt. Wo ist er?“

„Warum, der Tod ist in mir!“

„Wenn der Tod in dir ist, wo willst du dann hinlaufen, um ihm zu entkommen? Wenn du wegläufst, stirbst du, wenn du hier bleibst, stirbst du auch. Wohin du auch gehst, er geht mit dir, denn der Tod ist in dir, es gibt keinen

Ort, zu dem du fliehen kannst. Ob du Angst hast oder nicht, du stirbst trotzdem, es gibt keine Flucht vor dem Tod.“

Sobald ich das gedacht hatte, schien sich meine Wahrnehmung völlig zu verändern. Die ganze Angst verschwand so leicht, wie man die eigene Hand umdreht. Es war wirklich erstaunlich. So viel Angst konnte einfach so verschwinden! Stattdessen erhob sich ihr Gegenteil. Nun stieg mein Geist immer höher und höher, bis ich mich fühlte, als wäre ich in den Wolken.

Sobald ich die Angst überwunden hatte, begann der Regen. Ich weiß nicht, welche Art von Regen es war, der Wind war zu stark. Aber ich hatte keine Angst davor, jetzt zu sterben. Und ich hatte keine Angst, dass die Äste der Bäume auf mich herabfallen könnten. Ich habe sie einfach nicht beachtet. Der Regen donnerte herunter wie eine Sturzflut während der heißen Jahreszeit, wirklich intensiv. Nachdem er aufgehört hatte, war alles klatschnass.

Ich saß unbeweglich da.

Also, was habe ich als nächstes getan, durchnässt wie ich war? Ich habe geweint! Die Tränen flossen über meine Wangen. Ich weinte, während ich dachte: „Warum sitze ich hier wie ein verlassenes Waisenkind, warum sitze ich hier vom Regen durchnässt wie ein Mann, der nichts besitzt, wie ein Verbannter?“

Und weiter dachte ich: „All diese Leute, die im Moment bequem zu Hause sitzen, vermuten wahrscheinlich nicht einmal, dass da ein Mönch die ganze Nacht im Regen sitzt. Was hat das alles für einen Sinn?“ Und ich begann, mich so sehr zu bemitleiden, dass die Tränen nur so strömten.

„Es sind sowieso keine guten Dinge, diese Tränen, lass sie fließen, bis sie alle weg sind.“

So habe ich praktiziert.

Also ich weiß nicht, wie ich die folgenden Dinge beschreiben soll. Ich saß da und lauschte. Als ich wieder Herr meiner Gefühle war, saß ich einfach da und beobachtete, wie alle möglichen Dinge in mir auftauchten, so viele

Dinge, die man zwar erkennen, aber nicht beschreiben kann. Und ich dachte an die Worte des Buddha: *paccattaṃ vedītabbo viññūhī*: „Die Weisen werden es selbst erkennen.“

Ich hatte solches Leiden ertragen und so während des Regens ausgeharrt. War jemand da, um das mit mir zu erleben? Nur ich allein konnte wissen, wie es war. Es hatte so viel Angst gegeben und doch war sie nun verschwunden. Wer sonst könnte das bezeugen? Die Menschen in ihren Häusern in der Stadt konnten nicht ahnen, wie es war, nur ich konnte es sehen. Es war eine sehr persönliche Erfahrung. Selbst wenn ich es anderen sagen würde, könnten sie es nicht wirklich wissen; es war etwas, das jeder Einzelne nur für sich selbst erleben konnte. Je mehr ich es kontemplierte, desto klarer wurde es. Bis zum Anbruch des Tages wurde ich immer stärker, meine Überzeugung wurde immer fester.

Als ich im Morgengrauen die Augen öffnete, schien alles gelb zu sein. Ich hatte nachts urinieren wollen, aber der Drang hatte schließlich aufgehört. Als ich mich morgens von meiner Meditation erhob, sah ich alles in gelb, genau wie an manchen Tagen im Sonnenlicht am frühen Morgen. Und als ich zum Urinieren ging, war Blut im Urin!

„Ist mein Darm eingerissen oder was?“ Ich bekam ein wenig Angst. „Vielleicht ist da drin wirklich etwas kaputt.“

„Nun, na und? Wenn es kaputt ist, ist es kaputt, wem willst du die Schuld geben?“ antwortete mir eine Stimme sofort. „Wenn es kaputt ist, ist es kaputt, wenn ich sterbe, sterbe ich. Ich saß nur hier und habe nichts Böses getan. Wenn es platzen soll, dann soll es platzen“, sagte die Stimme.

Es war, als würde mein Geist mit sich selbst streiten und kämpfen. Die eine Stimme sagte: „Hey, das ist gefährlich!“ Die andere hielt dagegen, forderte die erste heraus und verwarf, was diese sagte.

Mein Urin war voller Blut.

„Hm. Wo soll ich Medizin finden?“

„Damit werde ich mich nicht abgeben. Ein Mönch darf sowieso keine Pflanzen für medizinische Zwecke abschneiden. Wenn ich sterbe, dann

sterbe ich, na und? Was ist sonst noch zu tun? Wenn ich sterbe, während ich so praktiziere, dann bin ich bereit dazu. Wenn ich sterben würde, während ich etwas Schlechtes täte, wäre das nicht gut, aber wenn ich so praktiziere, bin ich gut auf den Tod vorbereitet.“

Folgt nicht euren Stimmungen. Trainiert euch selbst. Es gehört zur Praxis, das Leben aufs Spiel zu setzen. Ihr müsst mindestens zwei- oder dreimal geweint haben. Das ist richtig, das ist die Praxis. Wenn ihr schläfrig seid und euch hinlegen wollt, dann macht das nicht sofort. Lasst erst die Schläfrigkeit verschwinden, bevor ihr euch hinlegt. Aber schaut euch nur alle an, ihr wisst nicht, wie man praktiziert.

Manchmal, wenn ihr von der Almosenrunde zurückkommt und das Essen betrachtet, bevor ihr es verzehrt, könnt ihr euch nicht beruhigen, euer Geist ist wie ein tollwütiger Hund. Der Speichel fließt bereits, so hungrig seid ihr. Manchmal macht ihr euch nicht einmal die Mühe, zu kontemplieren, ihr langt einfach zu. Das ist eine Katastrophe. Wenn sich der Geist nicht beruhigt und geduldig ist, dann schiebt einfach die Schale beiseite und verzichtet darauf, etwas zu essen. Trainiert euch selbst, bläut es euch ein, das ist Praxis. Folgt nicht einfach weiter eurem Geist. Schiebt eure Schale beiseite, erhebt euch und geht, erlaubt euch nicht, etwas zu essen. Wenn er wirklich so viel essen will und sich so stur verhält, dann lasst ihn nicht essen. Der Speichel hört auf zu fließen. Wenn die Befleckungen wissen, dass es nichts zu essen gibt, bekommen sie Angst. Am nächsten Tag werden sie es nicht wagen, euch zu stören, denn sie haben Angst, dass es wieder nichts zu essen gibt. Probiert es aus, wenn ihr mir nicht glaubt.

Die Leute trauen der Praxis nicht, sie wagen es nicht, wirklich zu üben. Sie haben Angst, dass sie hungern und sterben werden. Aber wenn ihr es nicht ausprobiert, wisst ihr nicht, worum es geht. Die meisten von uns wagen nicht, es zu tun, wagen nicht, es auszuprobieren; wir haben zu viel Angst.

Ich habe lange Zeit unter Essen und solchen Dingen gelitten, also weiß ich, worum es dabei geht. Und auch das ist nur eine Kleinigkeit. Diese Praxis ist also nicht leicht zu erlernen.

Bedenkt: Was ist das Wichtigste von allem? Nur der Tod, nichts anderes. Der Tod ist das Wichtigste auf der Welt. Betrachtet das, praktiziert, fragt nach. Wenn ihr keine Kleidung habt, werdet ihr nicht sterben. Wenn ihr keine Zigaretten rauchen oder Betelnuss kauen könnt, werdet ihr auch nicht sterben. Aber wenn ihr keinen Reis oder kein Wasser habt, dann werdet ihr sterben. Ich sehe nur diese beiden Dinge als wesentlich an in dieser Welt. Ihr braucht Reis und Wasser, um den Körper zu versorgen. Also war ich an nichts anderem interessiert, ich begnügte mich mit dem, was man mir anbot. Solange ich Reis und Wasser hatte, reichte es zum Praktizieren. Ich war zufrieden.

Ist das genug für euch? Alle anderen Dinge sind Extras. Ob man sie bekommt oder nicht, spielt keine Rolle, die einzigen wirklich wichtigen Dinge sind Reis und Wasser.

„Wenn ich so lebe, kann ich dann überleben?“, fragte ich mich. „Es reicht, um gut zurechtzukommen. Ich kann wahrscheinlich auf der Almosenrunde in fast jedem Dorf zumindest Reis bekommen, einen Bissen von jedem Haushalt. In der Regel ist auch Wasser vorhanden. Allein diese beiden sind genug.“ Ich hatte nicht das Ziel, besonders reich zu werden.

Was die Praxis angeht, existieren richtig und falsch in der Regel nebeneinander. Ihr müsst es wagen, zu praktizieren. Wenn ihr noch nie auf einem Leichenplatz wart, solltet ihr euch dazu bringen, dorthin zu gehen. Wenn ihr nicht fähig seid, nachts hinzugehen, dann geht tagsüber. Trainiert euch weiter darin, später und später zu gehen, bis ihr in der Abenddämmerung geht und dort bleiben könnt. Dann seht ihr die Wirkungen der Praxis, dann werdet ihr verstehen.

Der Geist wurde getäuscht in wer weiß wie vielen Leben. Was wir nicht mögen oder lieben, das wollen wir vermeiden; wir gönnen uns nur unsere Ängste. Und das nennen wir „praktizieren“. Aber so kann man es nicht bezeichnen. Wenn es echte Praxis ist, riskiert ihr sogar euer Leben. Wenn ihr euch wirklich entschieden habt, zu üben, warum solltet ihr euch in kleinlichen Bedenken verlieren? „Ich habe nur ein bisschen bekommen und du viel mehr.“ „Du hast mit mir gestritten, also habe ich mit dir gestritten.“ Ich dachte nie so, weil ich nicht nach solchen Dingen suchte.

Was auch immer andere taten, das war ihre Sache. Auch als ich in andere Klöster ging, ließ ich mich in solche Dinge nicht hineinziehen. Wie hoch oder niedrig auch immer andere praktizierten, ich hatte kein Interesse daran, ich kümmerte mich nur um meine eigenen Sachen. Und so wagte ich es, zu üben und die Praxis führte zu Weisheit und Einsicht.

Wenn eure Praxis wirklich den rechten Punkt getroffen hat, dann übt ihr wirklich. Ihr praktiziert Tag und Nacht. Nachts, wenn es ruhig war, praktizierte ich Sitzmeditation, dann machte ich draußen Gehmeditation und wechselte so mindestens zwei- bis dreimal pro Nacht hin und her. Gehen, sitzen und wieder gehen. Mir war nicht langweilig, ich genoss es.

Manchmal, wenn es sanft regnete, dachte ich an die Zeiten, als ich in den Reisfeldern gearbeitet hatte. Meine Hose war noch nass vom Vortag, aber ich musste vor Tagesanbruch aufstehen und sie wieder anziehen. Dann musste ich unters Haus klettern und den Büffel aus dem Stall holen. Ich konnte im Dämmerlicht nur sehen, dass er komplett mit Büffelscheiße bedeckt war. Dann schwang er seinen Schwanz herum und bespritzte mich obendrein mit Scheiße. Meine Füße waren wund vom Fußpilz, aber ich ging weiter und dachte: „Warum ist das Leben so erbärmlich?“ Und jetzt machte ich hier Gehmeditation. Was bedeutete schon ein bisschen Regen für mich? Mit solchen Gedanken ermutigte ich mich selbst in der Praxis.

Wenn man in den Strom eingetreten ist, ist nichts damit zu vergleichen. Kein Leiden gleicht dem Leiden eines Dhamma-Kultivierenden und auch kein Glück ist wie sein Glück; kein Eifer ist vergleichbar mit dem seinen und keine Faulheit reicht an seine Faulheit heran. Praktizierende des Dhamma sind top. Deshalb sage ich, wenn man wirklich praktiziert, ist das ein sehenswerter Anblick.

Aber die meisten von uns sprechen nur über die Praxis, ohne sie auszuüben oder sie zu erreichen. Unsere Praxis gleicht dem Mann, dessen Dach auf der einen Seite undicht ist, also schläft er auf der anderen Seite des Hauses. Wenn dann auf der Seite die Sonne hereinscheint, rollt er sich wieder zurück auf die andere und denkt die ganze Zeit: „Wann werde ich jemals ein anständiges Haus bekommen, wie alle anderen auch?“ Und wenn das ganze Dach undicht ist, dann steht er einfach auf und geht. Das

ist nicht der richtige Weg, Dinge zu erledigen, aber so sind die meisten Menschen.

Unser Geist, diese Befleckungen – wenn ihr ihnen folgt, machen sie euch Ärger. Je mehr ihr ihnen folgt, desto mehr verkommt die Praxis. Mit echter Praxis verblüfft man sich manchmal sogar selbst mit seinem Eifer. Interessiert euch nicht dafür, ob andere Menschen praktizieren oder nicht, übt einfach konsequent weiter. Wer auch immer kommt oder geht, es spielt keine Rolle, praktiziert einfach. Ihr müsst euch selbst betrachten, bevor man es „Praxis“ nennen kann. Wenn ihr wirklich praktiziert, gibt es keine Konflikte in eurem Geist, es gibt nur Dhamma.

Wo immer ihr noch ungeschickt seid, woran immer es euch noch fehlt, genau da müsst ihr euch einsetzen. Wenn ihr es noch nicht geknackt habt, gebt nicht auf. Nachdem ihr mit einer Sache fertig geworden seid, hängt ihr an einer anderen fest, also verfolgt sie weiter, bis ihr auch diese knackt, lasst nicht locker. Seid nicht zufrieden, bis es geschafft ist. Richtet all eure Aufmerksamkeit auf diesen Punkt. Achtet beim Sitzen, Liegen oder Gehen genau darauf.

Es ist wie mit einem Bauern, der seine Felder noch nicht fertig bestellt hat. Jedes Jahr baut er Reis an, aber in diesem Jahr hat er es noch nicht geschafft, alles fertigzubekommen. Also ist sein Geist damit beschäftigt und er kann sich nicht zufrieden zurücklehnen. Sein Werk ist noch unvollendet. Selbst wenn er mit Freunden zusammen ist, kann er sich nicht entspannen, die ganze Zeit plagt ihn sein unerledigtes Geschäft. Oder wie mit einer Mutter, die ihr Baby oben im Haus lässt, während sie unten die Tiere füttert – sie hat immer ihr Baby im Kopf, besorgt, es könne vom Haus herunterfallen. Auch wenn sie mit anderen Dingen beschäftigt ist, sind ihre Gedanken immer bei dem Baby.

Und für uns und unsere Praxis trifft dasselbe zu – wir vergessen sie nie. Auch wenn wir andere Dinge tun, ist unsere Praxis nie weit von unseren Gedanken entfernt, sie ist ständig bei uns, Tag und Nacht. Wenn ihr wirklich Fortschritte machen wollt, muss es so sein.

Am Anfang müsst ihr euch auf einen Lehrer verlassen, der euch unterrichtet und berät. Wenn ihr versteht, dann praktiziert. Wenn der Lehrer euch

instruiert hat, folgt einfach seinen Anleitungen. Wenn ihr dann die Praxis versteht, braucht ihr den Lehrer nicht mehr, ihr macht die Arbeit einfach selbst.

Wann immer Achtlosigkeit oder unheilsame Eigenschaften auftauchen, solltet ihr sie selbst erkennen. Belehrt euch selbst. Macht die Praxis eigenständig. Der Geist ist der, der weiß, ist der Zeuge. Der Geist erkennt selbst, ob ihr noch stark getäuscht oder nur wenig getäuscht seid. Wo auch immer ihr noch fehlerhaft seid, versucht genau an dieser Stelle korrekt zu praktizieren, wendet euch dem zu.

So ist die Praxis. Es ist fast so, als wäre man verrückt, oder man könnte sogar sagen, man sei verrückt. Wenn ihr wirklich praktiziert, seid ihr „verrückt“, ihr „dreht durch“. Eure Wahrnehmung war verzerrt und nun rückt ihr sie zurecht. Wenn ihr sie nicht zurechtrückt, bleibt alles genauso mühsam und elend, wie es vorher war.

Es gibt also viel Leiden in der Praxis, aber wenn ihr euer eigenes Leiden nicht kennt, werdet ihr die Edle Wahrheit des Leidens nicht verstehen. Um Leiden zu verstehen, um es zu beseitigen, muss man ihm zuerst begegnen. Wenn ihr einen Vogel schießen wollt, aber das Haus nicht verlasst um einen zu finden, wie soll das gehen? Leiden, Leiden – der Buddha lehrte über Leiden: das Leiden der Geburt, das Leiden des Alters. Wenn ihr Leiden nicht erleben wollt, werdet ihr es auch nicht sehen. Wenn ihr Leiden nicht seht, werdet ihr es nicht verstehen. Wenn ihr Leiden nicht versteht, könnt ihr es nicht loswerden.

Nun wollen die Menschen Leiden weder sehen noch es erleben. Wenn sie hier leiden, laufen sie dorthin, nicht wahr? Sie schleppen einfach ihr Leiden mit sich herum, sie töten es nie. Weder kontemplieren sie es noch untersuchen sie es. Wenn sie das Gefühl haben, hier zu leiden, laufen sie dorthin; wenn es dort auftaucht, kommen sie wieder hierhin zurück. Sie versuchen, vor dem Leiden körperlich wegzulaufen. Solange ihr noch unwissend seid, findet ihr Leiden, wohin ihr auch geht. Selbst wenn ihr in ein Flugzeug steigen würdet, um vor ihm zu fliehen, würde es auch einsteigen. Wenn ihr unter Wasser tauchen würdet, würde es mit euch untertauchen, denn das Leiden liegt in uns. Aber das erkennen wir



nicht. Wenn es in uns liegt, wo können wir dann hinlaufen, um ihm zu entkommen?

Wenn Menschen an einem Ort leiden, dann gehen sie woanders hin. Und wenn dort Leiden entsteht, laufen sie wieder weg. Sie glauben, sie könnten vor dem Leiden davonlaufen, aber das funktioniert nicht, denn das Leiden geht mit ihnen. Sie tragen es mit sich herum, ohne es zu wissen. Wenn wir die Ursache des Leidens nicht erkennen, dann können wir auch das Beenden des Leidens nicht erkennen, dann können wir ihm nicht entkommen.

Ihr müsst das aufmerksam untersuchen, bis ihr über jeden Zweifel hinausgegangen seid. Ihr müsst es wagen, zu praktizieren. Scheut euch nicht, weder in der Gruppe noch allein. Wenn andere faul sind, spielt das keine Rolle. Wer viel Gehmeditation macht, viel übt, dem garantiere ich Ergebnisse. Wenn ihr wirklich konsequent praktiziert, ob andere kommen oder gehen oder was auch immer passiert, dann reicht ein Regenzeit-Retreat völlig. Macht es so, wie ich es eben gesagt habe. Hört darauf, was der Lehrer sagt, kritisiert nicht, seid nicht dickköpfig. Was auch immer er sagt, was ihr tun sollt, geht los und tut es. Ihr braucht nicht zaghaft hinsichtlich der Praxis zu sein, sicher wird Erkenntnis daraus entstehen.

Die Praxis ist auch *paṭipadā*. Was ist *paṭipadā*? Übt gleichmäßig und konsequent. Übt nicht wie der alte Ehrwürdige Peh. Während eines Regenzeit-Retreats beschloss er, das Reden einzustellen. Das gelang ihm recht gut, aber dann fing er an, Zettel zu schreiben. „Bitte röstet mir morgen ein wenig Reis.“ Er wollte gerösteten Reis essen! Er hörte auf zu reden, schrieb aber am Ende so viele Zettel, dass er noch zerstreuter war als vorher. Er schrieb eine Sache auf und in der nächsten Minute eine andere, einfach lächerlich! Ich weiß nicht, warum er sich die Mühe gemacht hat, nicht mehr zu reden. Er wusste nicht, was Praxis bedeutet.

Eigentlich besteht unsere Praxis daraus, sich mit wenig zufriedenzugeben, einfach natürlich zu sein. Macht euch keine Sorgen darüber, ob ihr euch faul oder fleißig fühlt. Sagt nicht einmal „Ich bin fleißig“ oder „Ich bin faul“. Die meisten Menschen praktizieren nur, wenn sie sich fleißig fühlen, wenn sie sich faul fühlen, ist es ihnen egal. So sind die Menschen normalerweise. Aber Mönche sollten anders darüber denken. Wenn ihr

fleißig seid, praktiziert ihr, und wenn ihr faul seid ebenso. Kümmert euch nicht um andere Dinge, schneidet sie ab, werft sie weg, trainiert euch. Übt konsequent, ob Tag oder Nacht, dieses Jahr, nächstes Jahr, zu jeder Zeit. Achtet nicht auf Gedanken an Fleiß oder Faulheit, macht euch keine Sorgen, ob es heiß oder kalt ist, tut es einfach. Das nennt man *sammā paṭipadā* – rechte Praxis.

Manche Leute wenden sich wirklich sechs oder sieben Tage lang der Praxis zu. Aber wenn sie nicht die gewünschten Ergebnisse erzielen, geben sie auf und kehren vollständig um, schwelgen im Geschwätz, in der Geselligkeit, in was auch immer. Dann erinnern sie sich wieder an die Praxis und üben sie für weitere sechs oder sieben Tage aus – und geben sie dann wieder auf. Es ist so, wie manche Leute arbeiten. Zuerst arbeiten sie wie wild, dann, wenn sie aufhören, kümmern sie sich nicht einmal mehr darum, ihre Werkzeuge aufzuheben – sie gehen einfach weg und lassen sie zurück. Später, wenn der Boden völlig verkrustet ist, erinnern sie sich wieder daran und tun ein bisschen mehr, nur um alles wieder liegenzulassen.

Wenn ihr die Dinge so angeht, bekommt ihr nie einen anständigen Garten oder ein gutes Reisfeld. Mit unserer Praxis ist es das Gleiche. Wenn ihr *paṭipadā* nicht für wichtig haltet, kommt ihr mit der Praxis nicht weiter. *Sammā paṭipadā* ist zweifellos wichtig. Praktiziert ständig. Hört nicht auf eure Launen. Kümmert euch nicht darum, ob eure Stimmung gut ist oder nicht. Der Buddha kümmerte sich auch nicht um so etwas. Er hatte all die guten und schlechten Dinge erlebt, die richtigen und die falschen. Das war seine Praxis. Nur das zu nehmen, was euch gefällt, und das wegzuwerfen, was euch nicht gefällt, ist keine Praxis, es ist eine Katastrophe. Wohin ihr auch geht, ihr werdet nie zufrieden sein, wo immer ihr wohnt, gibt es Leiden.

Diese Art der Praxis ist so, wie die Brahmanen ihre Opfer bringen. Warum tun sie das? Weil sie etwas im Austausch dafür wollen. Manche von uns praktizieren auch so. Warum üben wir? Weil wir Wiedergeburt, einen anderen Daseinszustand suchen, weil wir etwas erreichen wollen. Wenn wir nicht bekommen, was wir wollen, dann wollen wir nicht weiter prakti-

zieren – genau wie die Brahmanen, die ihre Opfer bringen. Wir tun es aus Begehren.

So etwas hat der Buddha nicht gelehrt. Die Kultivierung der Praxis dient dem Aufgeben, dem Loslassen, dem Anhalten, dem Entwurzeln. Ihr übt nicht, um in einen bestimmten Zustand wiedergeboren zu werden.

Ich kannte einen Thera, der zunächst in den *Mahānikaya*-Orden\* eingetreten war. Aber er fand es dort nicht streng genug, also nahm er die *Dhammayuttika*-Ordination. Dann begann er zu praktizieren. Manchmal fastete er fünfzehn Tage lang und danach aß er nur Blätter und Gras. Er dachte, das Essen von Tieren sei schlechtes *kamma*, und es wäre besser, Blätter und Gras zu essen.

Nach einer Weile dachte er: „Hm. Ein Mönch zu sein ist nicht so gut, es ist unangenehm. Es ist schwer, meine vegetarische Praxis als Mönch aufrechtzuerhalten. Vielleicht lege ich die Robe ab und werde ein *pah-kae*.“ So legte er die Robe ab und wurde ein *pah-kae*, damit er Blätter und Gras sammeln und nach Wurzeln und Süßkartoffeln graben konnte. Er machte eine Weile so weiter, bis er am Ende nicht mehr wusste, was er tun sollte. Und dann hat er alles aufgegeben. Er wollte weder ein Mönch sein noch ein *pah-kae*, er gab alles auf. Ich weiß nicht, was er heute macht. Vielleicht ist er tot, ich weiß es nicht. Er verhielt sich so, weil er nichts finden konnte, was seinem Geist entsprach. Er erkannte nicht, dass er einfach nur Befleckungen folgte. Diese leiteten ihn, aber das wusste er nicht.

Hat der Buddha die Robe abgelegt und ist ein *pah-kae* geworden? Nein, so etwas hat er nicht in Betracht gezogen. Wie hat der Buddha praktiziert? Was hat er getan? Hat der Buddha wie eine Kuh Blätter und Gras gegessen? Sicher, wenn ihr so essen wollt, dann macht weiter damit, wenn das alles ist, was ihr zustande bringt, aber kritisiert andere nicht. Welchen Standard der Praxis ihr auch immer für geeignet haltet, bleibt dabei. Schabt

\**Mahānikaya* und *Dhammayuttika* sind die beiden Gruppierungen des Theravāda Sangha in Thailand.

und schnitzt nicht zu viel herum, sonst bekommt ihr keinen anständigen Griff.\* Am Ende bleibt nichts mehr übrig und ihr gebt einfach auf.

Manche Menschen sind so. Wenn es um Gehmeditation geht, gehen sie wirklich fünfzehn Tage lang oder so. Sie wollen noch nicht mal was essen, sie gehen einfach nur. Dann, wenn sie fertig sind, liegen sie einfach da und schlafen. Sie machen sich nicht die Mühe, sorgfältig zu überlegen, bevor sie mit der Praxis anfangen. Am Ende passt ihnen gar nichts mehr. Weder ein Mönch noch ein *pah-kaō* zu sein passt zu ihnen, am Ende haben sie nichts.

Solche Leute kennen die Praxis nicht, sie untersuchen ihre Beweggründe nicht. Denkt darüber nach, wofür ihr praktiziert. In der Lehre geht es darum loszulassen, aufzugeben. Der Geist will zum Beispiel die eine Person lieben und die andere hassen. Diese Dinge können entstehen, aber man sollte sie nicht als real ansehen. Wofür üben wir also? Einfach dafür, genau diese Dinge aufgeben zu können. Selbst wenn ihr Frieden findet, werft ihn weg. Wenn Erkenntnis entsteht, werft sie weg. Wenn ihr erkennt, dann erkennt ihr, aber wenn ihr diese Erkenntnis als euer Eigentum auffasst, dann denkt ihr, **ihr** habt etwas erkannt. Dann denkt ihr, **ihr** seid besser als andere. Nach einer Weile könnt ihr nirgendwo mehr leben, wo auch immer ihr seid, entstehen Probleme. Wenn ihr falsch praktiziert, ist es so, als ob ihr überhaupt nicht praktiziert.

Praktiziert entsprechend eurer Fähigkeiten. Schlaft ihr viel? Dann versucht, etwas dagegen zu tun. Esst ihr viel? Dann versucht, weniger zu essen. Praktiziert so viel wie nötig und nehmt *sīla*, *samādhi* und *paññā* als Grundlage. Dann nehmt noch die *dhutaṅga*-Praktiken hinzu. Diese Praktiken dienen dazu, tief in die Befleckungen einzudringen. Denn vielleicht reichen euch die grundlegenden Praktiken noch nicht, um die Befleckungen wirklich zu entwurzeln, also müsst ihr auch die *dhutaṅga*-Praktiken integrieren.

Diese *dhutaṅga*-Praktiken sind wirklich nützlich. Manche können die Befleckungen nicht einfach mit *sīla* und *samādhi* beseitigen, sie müssen die *dhutaṅga*-Praktiken zur Unterstützung hinzuziehen. Diese schneiden

\*Ein Ausdruck aus dem Thailändischen, der „Übertreibt es nicht“ bedeutet.

viele Dinge ab. Das Leben am Fuße eines Baumes widerspricht den Ordensregeln nicht. Aber wenn man sich zu der *dhutaṅga*-Praxis des Lebens auf einem Leichenplatz entschließt und es dann doch nicht fertigbringt, ist das falsch. Probiert es aus. Wie ist es, auf einem Leichenplatz zu leben? Ist es dasselbe wie in einer Gruppe zu leben?

*Dhutaṅga* wird übersetzt als „die Praktiken, die schwer auszuführen sind“ [wörtlich: „abschütteln“]. Das sind die Praktiken der Edlen. Wer ein Edler sein will, muss die *dhutaṅga*-Praktiken nutzen, um die Befleckungen zu beseitigen. Es ist schwierig, sie einzuhalten, und es ist schwer, Menschen zu finden, die sich darauf einlassen, sie zu praktizieren, weil sie eben gegen den Strich gehen.

Sie umfassen zum Beispiel folgendes: Nur die drei notwendigen Roben benutzen; sich nur von Almosen ernähren; nur aus der Schale essen; nur das zu essen, was man auf der Almosenrunde erhält – wenn jemand später Essen bringt und es anbietet, akzeptiert man es nicht.

Diese letzte Übung in Zentralthailand einzuhalten, ist einfach. Das Essen ist völlig ausreichend, denn dort legen sie viele Nahrungsmittel in die Schale. Aber wenn man hier in den Nordosten kommt, bekommt diese *dhutaṅga*-Übung subtile Nuancen – hier gibt es nur Reis! Es ist Tradition, hier nur gekochten Reis in die Almosenschale zu geben. In Zentralthailand gibt es Reis und andere Lebensmittel, aber hier gibt es nur gekochten Reis. Diese *dhutaṅga*-Praxis wird dann wirklich asketisch. Ihr esst nur Reis, was später angeboten wird, nehmt ihr nicht an. Dann gibt es nur einmal am Tag etwas zu essen, alles nur aus einer Schale – wenn ihr fertig seid, steht ihr auf und esst an diesem Tag nichts mehr.

Das sind die *dhutaṅga*-Praktiken. Wer übt sie also aus? Es ist heutzutage schwer, Menschen mit genügend Engagement zu finden, sie zu praktizieren, weil sie anspruchsvoll sind; aber gerade deshalb sind sie so nützlich.

Was die Menschen heutzutage Praxis nennen, ist nicht wirklich Praxis. Wenn ihr wirklich praktiziert, ist das keine leichte Sache. Die meisten Leute wagen es nicht, wirklich zu üben, wagen es nicht, wirklich gegen den Strich zu gehen. Sie wollen nichts tun, was ihren Gefühlen zuwi-

derläuft. Die Menschen wollen den Befleckungen nicht widerstehen, sie wollen ihnen nicht auf den Grund gehen oder sie loswerden.

Unsere Praxis umfasst auch, seinen eigenen Stimmungen nicht zu folgen. Denkt daran: Schon seit unzähligen Leben wurden wir getäuscht, weil wir glaubten, der Geist gehöre uns. Eigentlich ist das nicht so, er ist nur ein Schwindler. Er zieht uns zu Gier, zu Aversion, zu Täuschungen; er zerrt uns zu Diebstahl, Raub, Begehren und Hass. Diese Dinge gehören uns nicht. Fragt euch einfach jetzt gleich: Wollt ihr gut sein? Jeder will gut sein. Wenn ihr all diese Dinge macht, ist das gut? Da! Menschen begehen böswillige Handlungen und doch wollen sie gut sein. Deshalb sage ich, dass diese Dinge Betrüger sind, das ist alles, was sie sind.

Der Buddha wollte nicht, dass wir diesem Geist folgen, er wollte, dass wir ihn trainieren. Wenn er die eine Richtung einschlägt, dann geht in die andere und sucht Deckung. Wenn er dort hinübergeht, nehmt hier hinten Schutz. Um es einfach auszudrücken: Was auch immer der Geist will, gebt es ihm nicht. Es ist, als wären wir seit Jahren Freunde, hätten aber am Ende einen Punkt erreicht, an dem unsere Ideen nicht mehr die gleichen sind. Wir trennen uns und gehen getrennte Wege. Wir verstehen uns nicht mehr, wir streiten sogar, also trennen wir uns. Richtig, folgt eurem eigenen Geist nicht! Wer seinem eigenen Geist folgt, folgt seinen Vorlieben und Wünschen und allem anderen. So eine Person hat noch gar nicht praktiziert.

Deshalb sage ich, was die Leute Praxis nennen, ist nicht wirklich Praxis, es ist eine Katastrophe. Wenn ihr nicht innehaltet und einen Blick darauf werft, erst gar nicht versucht, zu praktizieren, werdet ihr nichts sehen, ihr werdet den Dhamma nicht erreichen. Um es klarzustellen: In unserer Praxis müsst ihr euer komplettes Leben einsetzen. Sie ist schwierig, sie wird einiges an Leiden mit sich bringen. Besonders in den ersten ein oder zwei Jahren gibt es viel Leiden. Die jungen Mönche und Novizen haben es wirklich schwer.

Ich hatte in der Vergangenheit viele Schwierigkeiten, vor allem mit dem Essen. Was könnt ihr erwarten? Mit zwanzig Jahren Mönch zu werden, wenn man gerade erst so richtig am Essen und Schlafen Gefallen findet

– an manchen Tagen saß ich allein da und träumte nur vom Essen. Ich wollte Bananen in Sirup oder Papaya-Salat essen und das Wasser lief mir im Munde zusammen. Das ist Teil des Trainings. All diese Dinge sind nicht einfach. Diese Geschichte um Essen und Trinken kann einen zu viel schlechtem *kamma* führen. Nehmt jemanden, der gerade erwachsen wurde, mit einem starken Interesse am Essen und Schlafen und zwingt ihn in diese Roben – seine Gefühle werden Amok laufen. Es ist, als würde man einen Sturzbach stauen, manchmal bricht dann einfach der Damm. Wenn der Damm hält, ist das gut, wenn nicht, bricht er einfach zusammen.

Meine Meditation im ersten Jahr war nichts anderes als Nahrung. Ich war so unruhig. Manchmal saß ich da und es war fast so, als steckte ich mir tatsächlich Bananen in den Mund. Ich konnte fast spüren, wie ich die Bananen zerteilte und die Stücke in den Mund steckte. Und das alles ist Teil der Praxis.

Aber habt keine Angst davor. Wir alle wurden unzählige Leben lang getäuscht, sodass es nicht einfach ist, uns selbst zu trainieren und uns zu korrigieren. Aber gerade, wenn es schwierig ist, dann lohnt es sich. Warum sollten wir uns mit leichten Dingen beschäftigen? Das kann jeder. Wir sollten uns trainieren, das Schwierige zu tun.

Für den Buddha muss es das Gleiche gewesen sein. Wenn er sich nur um seine Familie und Verwandten, seinen Reichtum und seine früheren sinnlichen Freuden gesorgt hätte, wäre er nie der Buddha geworden. Und das sind auch keine unbedeutenden Dinge, sondern genau das, wonach die meisten Leute suchen. Schon in jungen Jahren wegzugehen und diese Dinge aufzugeben – das ist wie sterben. Und doch sagen manche zu mir: „Oh, für Sie ist es einfach, Luang Por. Sie hatten nie eine Frau und Kinder, um die Sie sich sorgen mussten, für Sie ist es einfacher!“ Und ich antworte: „Komm mir nicht zu nahe, wenn du so etwas sagst, sonst ziehe ich dir eins über!“ ... Als hätte ich kein Herz oder was!

Wenn es um Menschen geht, dann geht es nicht um Kleinigkeiten. Es ist das, worum es im Leben geht. Also sollten wir Dhamma-Praktizierenden ernsthaft in die Praxis einsteigen und es wirklich wagen. Glaubt anderen nicht, hört einfach auf die Lehre des Buddha. Schafft Frieden in euren

Herzen. Mit der Zeit werdet ihr verstehen. Praktiziert, reflektiert, kontempliert – und die Früchte der Praxis werden sich offenbaren. Das Resultat entspricht der Ursache.

Gebt euren Stimmungen nicht nach. Am Anfang ist es sogar schwierig, die richtige Menge an Schlaf zu finden. Ihr entschließt euch vielleicht, eine bestimmte Zeit zu schlafen, aber ihr schafft das nicht. Dann müsst ihr euch selbst trainieren. Egal welche Zeit ihr euch überlegt habt, wenn sie gekommen ist, dann steht auf. Manchmal geht das gut, manchmal nicht: Sobald ihr wach seid und euch selbst sagt: „Steh auf!“, dann bewegt der Körper sich nicht! Ihr müsst euch vielleicht sagen: „Eins, zwei, wenn ich die Zahl drei erreiche und immer noch nicht aufstehe, möge ich zur Hölle fahren!“ So müsst ihr euch selbst lehren. Wenn ihr bei drei seid, steht ihr sofort auf, weil ihr Angst habt, in die Hölle zu kommen.

Ihr müsst euch selbst trainieren, ihr könnt nicht auf das Training verzichten. Ihr müsst euch aus allen Blickwinkeln trainieren. Verlasst euch nicht einfach immer auf euren Lehrer, eure Freunde oder die Gruppe, sonst werdet ihr nie weise. Es ist nicht notwendig, viele Anweisungen zu hören – ein- oder zweimal die Lehre zu hören reicht aus – wichtig ist das Tun.

Der gut trainierte Geist wagt es nicht, Ärger zu machen, auch nicht im privaten Bereich. Im Geist eines Meisters gibt es so etwas wie „privat“ oder „öffentlich“ nicht. Alle Edlen haben Vertrauen in ihren eigenen Herzen. So sollten auch wir sein.

Manche werden Mönche, nur um ein bequemes Leben zu finden. Aber woher kommt die Leichtigkeit? Was ist die Ursache? Jeder Leichtigkeit muss Leiden vorausgehen. In allen Dingen ist es das Gleiche: Man muss arbeiten, bevor man Reis bekommt. Mit allem müsst ihr zuerst die Schwierigkeiten erfahren. Manche werden Mönche, um sich auszuruhen und zu entspannen, sie sagen, sie wollen nur herumsitzen und sich eine Weile ausruhen. Erwartet ihr, lesen und schreiben zu können, ohne es vorher zu lernen? Das geht einfach nicht.

Auch die meisten, die viel studiert haben und Mönch werden, kommen nie weit. Ihre Erkenntnis ist von anderer Art, geht einen anderen Weg. Sie trainieren sich nicht selbst, sie schauen nicht auf ihren Geist. Sie wühlen



ihren Geist nur mit Verwirrung auf und suchen nach Dingen, die der Geistesruhe und der Zurückhaltung nicht förderlich sind. Das Wissen des Buddha ist kein weltliches Wissen, es ist überweltliches Wissen, etwas ganz anderes.

Deshalb muss jeder, der in die buddhistische Mönchsgemeinschaft eintritt, jede Ebene, jeden Status und jede Position aufgeben, die er zuvor eingenommen hat. Selbst ein König muss seinen Status aufgeben, er bringt diese weltlichen Dinge nicht mit in die Mönchsgemeinschaft, um sich mehr Gewicht zu verschaffen. Er bringt weder seinen Reichtum, seinen Status, seine Kenntnisse noch seine Macht mit in die Mönchsgemeinschaft. Die Praxis dreht sich um Aufgeben, Loslassen, Entwurzeln, Aufhören. Das müsst ihr verstehen, damit sie funktioniert.

Wenn ihr krank seid und die Krankheit nicht mit Medikamenten behandelt, glaubt ihr, dass die Krankheit von selbst heilen wird? Wovor immer ihr Angst habt, da solltet ihr hingehen. Wo immer es einen besonders furchterregenden Friedhof oder Leichenplatz gibt, geht da hin! Zieht eure Roben an, geht hin und kontempliert: „*Aniccā vata saṅkhārā*“\*, Macht dort Sitz- und Gehmeditation, schaut nach innen und seht, wo eure Angst liegt. Das wird nur allzu offensichtlich sein. Versteht die Wahrheit aller konditionierten Dinge. Bleibt dort und betrachtet die Dinge, bis die Abenddämmerung einbricht und es immer dunkler wird, bis ihr sogar die ganze Nacht dort verbringen könnt.

Der Buddha sagte: „Wer den Dhamma sieht, sieht den *Tathāgata*. Wer den *Tathāgata* sieht, der sieht *nibbāna*.“ Wenn wir seinem Beispiel nicht folgen, wie sollen wir dann den Dhamma sehen? Wenn wir den Dhamma nicht sehen, woher sollen wir dann den Buddha kennen? Und wenn wir den Buddha nicht sehen, woher sollen wir dann seine Qualitäten kennen? Nur wenn wir in den Fußstapfen des Buddha praktizieren, erkennen wir, dass das, was der Buddha lehrte, absolut sicher ist, dass die Lehre des Buddha die höchste Wahrheit ist.

\* „Wahrhaftig, bedingte Dinge können nicht bestehen.“



## 50.

---

### Die Quelle der Weisheit

WIR ALLE HABEN UNS ENTSCHIEDEN, *bhikkhus* und *sāmaṇeras*\* in der buddhistischen Tradition zu werden, um Frieden zu finden. Was ist wahrer Frieden? Wahrer Frieden, sagte der Buddha, ist nicht weit weg, er liegt direkt hier vor uns. Aber wir neigen ständig dazu, ihn zu übersehen. Die Menschen haben ihre Vorstellungen davon, Frieden zu finden, tendieren aber immer noch zu Verwirrung und Aufregung, sie sind noch unsicher und haben in ihrer Praxis noch keine Erfüllung gefunden. Sie haben das Ziel noch nicht erreicht. Es ist, als hätten wir unser Zuhause verlassen, um an viele verschiedene Orte zu reisen. Ob wir in ein Auto steigen oder an Bord eines Schiffes gehen, egal, wohin wir fahren, wir sind noch nicht zu Hause. Und solange wir noch nicht zu Hause sind, fühlen wir uns nicht zufrieden, wir haben noch etwas zu erledigen. Denn unsere Reise ist noch nicht beendet, wir haben unser Ziel noch nicht erreicht. Wir reisen überall umher auf der Suche nach Befreiung.

Ihr alle, ob *bhikkhus* oder *sāmaṇeras*, wollt Frieden, jeder von euch. Selbst ich suchte überall nach Frieden, als ich jünger war. Wohin ich auch ging, ich war nicht zufrieden. In die Wälder zu gehen oder verschiedene Lehrer zu besuchen, Dhamma-Vorträge zu hören – egal was ich tat, ich war nicht zufrieden damit. Warum ist das so?

\* *Sāmaṇera*: ein Novize, der zehn Ordensregeln einhält.

Wir suchen den Frieden an ruhigen Orten, wo es nichts zu sehen gibt, wo es weder Geräusche, noch Gerüche, noch Aromen gibt, und denken, dass solch ein ruhiges Leben der Weg ist, um Zufriedenheit zu finden, denken, dass darin innerer Frieden liegt.

Aber wenn wir sehr ruhig an Orten leben, an denen nichts passiert, kann dann Weisheit entstehen? Wären wir uns irgendetwas bewusst? Denkt darüber nach. Wenn unsere Augen keine Formen sehen würden, wie wäre das? Wenn die Nase keine Gerüche wahrnehmen würde, wenn die Zunge nichts schmecken würde, wenn der Körper überhaupt keine Gefühle empfinden würde, wie wäre das? Man käme sich vor wie ein blinder und tauber Mann, dessen Nase und Zunge abgefallen sind und der dazu noch komplett gelähmt ist. Wäre da etwas vorhanden? Und doch denken die Menschen, wenn sie irgendwo hingehen, wo nichts passiert, fänden sie dort Frieden. Nun, ich habe selbst so gedacht, früher einmal.

Als ich ein junger Mönch war und gerade erst begann zu praktizieren, saß ich in der Meditation und fühlte mich durch Geräusche gestört. Ich dachte: „Was kann ich tun, um meinen Geist friedvoll zu machen?“ Also stopfte ich mir etwas Bienenwachs in die Ohren, damit ich nichts mehr hören konnte. Alles, was blieb, war ein brummendes Geräusch. Ich dachte, das wäre friedvoll, aber nein, all das Denken und die Verwirrung waren doch nicht an den Ohren entstanden. Sie entstanden im Geist. Das ist der Ort, um nach Frieden zu suchen.

Um es anders auszudrücken, egal wo ihr seid, ihr wollt nichts tun, weil es eure Praxis stört. Ihr wollt das Gelände nicht fegen, wollt nicht arbeiten, ihr wollt nur still sein und auf diese Weise Frieden finden. Der Lehrer bittet euch, bei den täglichen Pflichten oder bei der Reinigung des Klosters zu helfen, aber ihr macht es nicht aus vollem Herzen, weil ihr denkt, es sei nur etwas Äußerliches.

Ich habe oft das Beispiel eines meiner Schüler erwähnt, der wirklich begierig darauf war, „loszulassen“ und Frieden zu finden. Ich lehrte das „Loslassen“ und er verstand es so, als wäre es friedvoll, wirklich alles loszulassen. Eigentlich wollte er von dem Tag an, an dem er hier angekommen war, nichts tun. Selbst als der Wind das halbe Dach seiner *kuṭṭī*

herunterriss, interessierte ihn das nicht. Er sagte, es sei nur eine äußere Sache. Also hat er sich nicht die Mühe gemacht, es zu reparieren. Als es hineinregnete, wechselte er auf die andere Seite. Das ging ihn ja nichts an. Seine Aufgabe war es, seinen Geist friedvoll zu machen. Dieses andere Zeug war nur eine Ablenkung, er wollte sich nicht einmischen. So hat er es gesehen.

Eines Tages kam ich vorbei und sah das eingestürzte Dach.

„He, wessen *kuṭī* ist das?“

Jemand sagte mir, wer darin wohnte, und ich dachte: „Hm. Seltsam ...“ Also habe ich mit ihm gesprochen und ihm viele Dinge erklärt, zum Beispiel die Pflichten in Bezug auf unsere Unterkunft, die *senāsana-vaṭṭa*. „Wir brauchen eine Unterkunft und wir müssen uns um sie kümmern. So geht ‚Loslassen‘ nicht, es bedeutet nicht, sich unserer Verantwortung zu entziehen. Das ist die Handlungsweise eines Narren. Auf der einen Seite regnet es hinein und du gehst auf die andere. Dann kommt die Sonne heraus und du gehst wieder zurück. Warum? Warum lässt du gerade das nicht los?“ Ich habe ihm einen langen Vortrag darüber gehalten und als ich fertig war, sagte er:

„Oh, Luang Por, manchmal bringen Sie mir bei, festzuhalten, und manchmal, loszulassen. Ich weiß nicht, was ich ihrer Meinung nach tun soll. Selbst wenn mein Dach einfällt und ich sogar das loslasse, sagen Sie immer noch, es sei nicht richtig. Und doch lehren Sie mich, loszulassen! Ich weiß nicht, was Sie noch von mir erwarten?“

Seht ihr? So sind die Leute. So dumm können sie sein.

Sind die visuellen Objekte im Auge selbst? Wenn es keine äußeren visuellen Objekte gäbe, würden unsere Augen dann etwas sehen? Entstehen Geräusche in unseren Ohren ohne Kontakt mit einer externen Ursache? Wenn es außerhalb von uns keine Gerüche gäbe, würden wir sie dann erleben? Wo liegen also die Ursachen? Denkt darüber nach, was der

Buddha gesagt hat: Alle *dhammas*\* entstehen durch Ursachen. Wenn wir keine Ohren hätten, würden wir dann Geräusche erleben? Wenn wir keine Augen hätten, könnten wir dann Formen sehen? Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist – das sind die Ursachen. Man sagt, dass alle *dhammas* aus Bedingungen entstehen; wenn sie vergehen, dann deshalb, weil die kausalen Bedingungen erloschen sind. Damit Resultate entstehen können, müssen zunächst die kausalen Bedingungen entstehen.

Wenn wir glauben, dass der Frieden dort liegt, wo es keine Empfindungen gibt, würde dann Weisheit entstehen? Würde es kausale und daraus resultierende Zustände geben? Hätten wir etwas zum Praktizieren? Wenn wir die Geräusche beschuldigen, dann können wir nicht friedvoll sein, wo immer es Geräusche gibt. Wir denken, dieser Ort sei nicht gut. Wo immer wir etwas zum Sehen vorfinden, sagen wir, sei es nicht friedvoll. Wenn das der Fall ist, dann müssten alle unsere Sinne abgestorben sein, wir müssten blind und taub sein, um Frieden zu erreichen. Ich habe darüber nachgedacht.

„Hm. Das ist seltsam. Leiden entsteht durch Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist. Sollten wir also besser blind sein? Vielleicht wäre es besser, gar nichts sehen zu können. Befleckungen würden nicht entstehen, wenn man blind oder taub wäre. Ist das wirklich so?“

Aber bei genauerem Nachdenken erwies es sich als falsch. Wenn es richtig wäre, wären blinde und taube Menschen erwacht. Wenn Befleckungen in Augen und Ohren entstehen, wären sie alle erwacht. Es gibt kausale Bedingungen. Dort wo Dinge entstehen, bei der Ursache, genau dort müssen wir sie stoppen. Wir müssen die Ursache kontemplieren.

Tatsächlich sind die Sinnesgrundlagen Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist alles Dinge, die das Entstehen von Weisheit fördern können, wenn wir sie so sehen, wie sie sind. Wenn wir sie nicht wirklich erkennen, müssen wir sie verleugnen, indem wir sagen, dass wir keine Formen sehen wollen, keine Geräusche hören wollen und so weiter, eben weil sie uns

\*Das Wort „*dhamma*“ hat verschiedene Bedeutungen. In diesem Vortrag bezieht der Ehrwürdige Ajahn sich auf *Dhamma*, die Lehre des Buddha; auf „*dhammas*“ „Dinge“; und auf *Dhamma*, die Erfahrung transzendenter „Wahrheit“.

stören. Wenn wir die kausalen Bedingungen unterbinden, was würden wir dann kontemplieren? Denkt darüber nach. Wo gäbe es Ursache und Wirkung? Das ist einfach falsches Denken unsererseits.

Deshalb wird uns Zurückhaltung beigebracht. Zurückhaltung bedeutet *sīla*, die *sīla* der Sinneszügelung von Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist: Das ist unsere *sīla* und unser *samādhi*. Reflektiert die Geschichte von Sāriputta. Bevor er ein *bhikkhu* wurde, sah er eines Tages Assaji Thera auf dessen Almosenrunde. Sāriputta dachte:

„Dieser Mönch ist sehr ungewöhnlich. Er geht weder zu schnell noch zu langsam, seine Roben sind ordentlich, er strahlt Zurückhaltung aus.“ Sāriputta war inspiriert, näherte sich dem Ehrwürdigen Assaji, erwies ihm Respekt und fragte:

„Entschuldigen Sie, mein Herr, wer sind Sie?“

„Ich bin ein *samaṇa*.“

„Wer ist Ihr Lehrer?“

„Der Ehrwürdige Gotama ist mein Lehrer.“

„Was lehrt der Ehrwürdige Gotama?“

„Er lehrt, dass alle Dinge aufgrund von Bedingungen entstehen. Wenn sie vergehen, dann weil die kausalen Bedingungen erloschen sind.“

Von Sāriputta auf den Dhamma angesprochen, antwortete Assaji nur kurz, er sprach von Ursache und Wirkung.

„*Dhammas* entstehen durch Ursachen. Zuerst entsteht die Ursache und dann das Ergebnis. Wenn das Ergebnis vergehen soll, muss zuerst die Ursache vergehen.“

Mehr sagte er nicht, aber für Sāriputta genügte es.\*

\*Sāriputta hatte hier die erste Einsicht in den Dhamma erreicht, indem er *sotāpatti*, den Stromeintritt, realisierte.

Nun, dies war eine Ursache für das Entstehen von Dhamma. Zu jener Zeit hatte Sāriputta Augen, Ohren, eine Nase, eine Zunge, einen Körper und einen Geist. Alle seine Fähigkeiten waren intakt. Hätten genug Ursachen für Weisheit in ihm entstehen können ohne diese Fähigkeiten? Wäre ihm irgendetwas bewusst gewesen? Aber die meisten von uns haben Angst vor Kontakt. Entweder das oder wir haben gerne Kontakt, aber wir entwickeln daraus keine Weisheit. Stattdessen schwelgen wir immer wieder mit Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist in Sinnesobjekten, erfreuen uns an ihnen und gehen in ihnen verloren. So ist das. Diese Sinnesgrundlagen können uns zu Freude und Genuss verleiten oder zu Erkenntnis und Weisheit führen. Sie können sowohl Schaden anrichten als auch Nutzen bringen, je nach dem Stand unserer Weisheit.

Nun, nachdem wir in die Hauslosigkeit gegangen sind, um hier zu praktizieren, verstehen wir, dass wir alles als Praxis ansehen sollten. Sogar die schlechten Dinge. Wir sollten sie alle kennen. Warum? Damit wir die Wahrheit erfahren. Wenn wir von Praxis sprechen, meinen wir nicht einfach die Dinge, die gut und angenehm für uns sind. So ist das nicht. In dieser Welt mögen wir manche Dinge und andere nicht. Sie alle existieren in dieser Welt, nirgendwo sonst. Normalerweise ist es so, dass wir alles, was wir mögen, auch haben wollen, und das gilt sogar in Bezug auf Mitmönche und Novizen. Wenn wir einen Mönch oder Novizen nicht mögen, wollen wir auch nicht mit ihm zusammen sein, wir wollen nur mit denen zusammen sein, die wir mögen. Seht ihr das? Das ist wählerisches Verhalten gemäß unseren Vorlieben. Was auch immer wir nicht mögen, wir wollen es nicht sehen oder etwas darüber erfahren.

Aber eigentlich wollte der Buddha, dass wir diese Dinge erleben. *Lokavidū* – schaut euch diese Welt an und erkennt sie klar. Wenn wir die Wahrheit der Welt nicht klar erkennen, dann können wir nirgendwo hingehen. Wenn wir in der Welt leben, müssen wir sie verstehen. Die Edlen der Vergangenheit, einschließlich des Buddha, lebten alle mit diesen Dingen; sie lebten in dieser Welt, unter getäuschten Menschen. Sie erreichten die Wahrheit genau in dieser Welt, nirgendwo sonst. Sie sind nicht in eine andere Welt geflohen, um sie zu finden. Sie hatten Weisheit und sie zügelten ihre Sinne.



Aber die Praxis besteht daraus, die Dinge zu untersuchen und sie so zu erkennen, wie sie sind.

Deshalb lehrte uns der Buddha, die Sinnesgrundlagen zu kennen, die Orte, an denen Kontakt entsteht. Das Auge kommt in Kontakt mit Formen und schickt sie nach „innen“, wo sie zu Bildern werden. Die Ohren nehmen Kontakt mit Geräuschen auf, die Nase mit Gerüchen, die Zunge mit Geschmack, der Körper nimmt Kontakt mit Tastempfindungen auf, und so entsteht Gewahrsein. Wo Gewahrsein entstanden ist, sollten wir hinschauen und die Dinge so sehen, wie sie sind. Sehen wir sie nicht so, wie sie wirklich sind, dann verlieben wir uns entweder in sie oder wir hassen sie. Und wo diese Empfindungen entstehen, dort können wir erwachen, dort kann Weisheit entstehen.

Aber manchmal wollen wir nicht, dass es so läuft. Der Buddha lehrte Sinneszügelung, aber diese Zügelung bedeutet nicht, dass wir nichts sehen, hören oder riechen, nichts schmecken, empfinden oder denken. Das bedeutet sie nicht. Wenn die Praktizierenden dies nicht verstehen, dann ziehen sie den Kopf ein, sobald sie etwas sehen oder hören, und laufen weg. Sie beschäftigen sich nicht damit. Sie fliehen und meinen, dadurch verlören diese Dinge schließlich ihre Macht über sie und sie könnten sie am Ende transzendieren. Aber das funktioniert nicht. So werden sie gar nichts transzendieren. Wenn sie weglaufen, ohne ihre Wahrheit zu erkennen, tauchen sie später erneut auf, und man muss sich wieder damit herumschlagen.

Betrachten wir zum Beispiel jene Praktizierenden, die nie zufrieden sind, sei es in Klöstern, in Wäldern oder auf Bergen. Und dann gehen sie auf „*dhutaṅga*-Pilgerschaft“ und schauen sich dies und das und jenes an und hoffen dabei, auf diese Weise Zufriedenheit zu finden. Sie gehen und kommen wieder zurück, ohne etwas gesehen zu haben. Sie versuchen, auf einen Berggipfel zu gehen. „Ah! Das ist es, hier bin ich richtig.“ Sie fühlen sich für ein paar Tage im Frieden und werden es dann leid. „Nun, ab an die Küste. Ah, hier ist es schön und kühl. Das wird mir guttun.“ Nach einer Weile werden sie auch des Meeres müde. Sie sind der Wälder müde, der Berge, des Meeres, sind allem müde. Aber das bedeutet nicht, auf die

rechte Weise der Dinge müde zu sein, es ist keine rechte Ansicht\*. Es ist einfach nur Langeweile, eine Art der falschen Ansicht. Ihre Sichtweise stimmt nicht damit überein, wie die Dinge sind.

Und wenn sie zum Kloster zurückkehren, dann hört man: „Was soll ich nun tun? Ich war überall und bin mit nichts zurückgekommen.“ Also werfen sie ihre Schalen weg und legen die Robe ab. Warum tun sie das? Weil sie keinen Zugriff auf die Praxis haben, sehen sie nichts; sie gehen nach Norden und sehen nichts; sie gehen ans Meer, in die Berge, in die Wälder und sehen trotzdem nichts. Also ist alles vorbei – sie „sterben“. So ist das. Und es liegt daran, dass sie ständig vor den Dingen davonlaufen. So entsteht Weisheit nicht.

Nehmen wir ein weiteres Beispiel. Angenommen, ein Mönch beschließt, bei den Dingen zu bleiben und nicht wegzulaufen. Er kümmert sich um sich selbst. Er kennt sich selbst und auch diejenigen, die bei ihm bleiben wollen. Und er hat ständig mit Problemen zu tun. Nehmen wir zum Beispiel einen Abt. Wenn man Abt eines Klosters ist, sind ständig Probleme zu lösen, ein ständiger Strom von Dingen erfordert Aufmerksamkeit. Warum das so ist? Weil die Leute immer Fragen stellen. Die Fragen enden nie, also muss man ständig bereit sein. Man löst unausgesetzt Probleme, seine eigenen und die anderer Menschen. Man muss ständig wach sein. Ehe man einschlafen kann, wird man wieder mit irgendeinem neuen Problem geweckt. Dadurch wird man dazu gebracht, Dinge zu betrachten und zu verstehen. Man wird geschickt: geschickt in Bezug auf sich selbst und geschickt in Bezug auf andere. Auf viele, viele Arten geschickt.

Diese Fähigkeit entsteht aus dem Kontakt, aus der Konfrontation und dem Umgang mit Dingen, daraus, nicht wegzulaufen. Wir fliehen nicht physisch, sondern wir „fliehen“ im Geist und nutzen unsere Weisheit. Wir verstehen mit Weisheit genau hier, wir laufen vor nichts davon.

Das ist eine Quelle der Weisheit. Man muss arbeiten, muss sich mit anderen Dingen in Beziehung bringen. Wenn wir zum Beispiel in einem großen Kloster leben, müssen wir alle helfen, uns um die Dinge zu kümmern. Auf eine bestimmte Art und Weise betrachtet, könnte man das als Befleckung

\*Das heißt *nibbidā*, Desinteresse an den Verlockungen der Sinnenwelt.

ansehen. Das Leben mit vielen Mönchen und Novizen, mit vielen Laien, die kommen und gehen, kann viele Befleckungen erzeugen. Ja, zugegeben, aber wir müssen so leben, um Weisheit zu entwickeln und Dummheit aufzugeben. In welche Richtung wollen wir gehen? Leben wir, um Dummheit loszuwerden oder um sie noch größer zu machen?

Wir müssen kontemplieren. Wann immer unsere Augen oder Ohren, unsere Nase oder Zunge, unser Körper oder Geist Kontakt erleben, sollten wir gesammelt und umsichtig sein. Wenn Leiden entsteht, sollten wir fragen: „Wer leidet überhaupt? Warum ist dieses Leiden entstanden?“ Der Abt eines Klosters muss viele Schüler beaufsichtigen. Nun, das könnte Leiden bedeuten. Wir müssen Leiden erkennen, wenn es entsteht. Erkennt Leiden. Wenn wir Angst vor Leiden haben und uns ihm nicht stellen wollen, wo sollen wir dann damit kämpfen? Wenn Leiden entsteht und wir es nicht erkennen, wie werden wir damit umgehen? Das ist von größter Bedeutung – wir müssen Leiden erkennen.

Dem Leiden zu entkommen bedeutet, den Weg aus dem Leiden zu kennen, es bedeutet nicht, vor dem Leiden wegzulaufen, wo auch immer es entsteht. Wenn ihr das tut, nehmt ihr euer Leiden einfach mit. Wenn dann irgendwo anders wieder Leiden entsteht, müsst ihr wieder weglaufen. Das ist nicht das Transzendieren des Leidens, sondern dessen Nichterkennen.

Wenn ihr Leiden verstehen wollt, müsst ihr euch die aktuelle Situation ansehen. Die Lehren sagen: Wo immer ein Problem auftritt, genau dort muss es auch gelöst werden. Leiden ist genau dort, wo das Nicht-Leiden entstehen wird und es hört an dem Ort auf, an dem es entsteht. Wenn Leiden entsteht, müsst ihr es genau dort betrachten, ihr braucht nicht davor wegzulaufen. Ihr solltet das Problem gleich hier lösen. Wer aus Angst vor Leiden davonläuft, ist der dümmste Mensch überhaupt. Er macht seine Dummheit einfach immer größer.

Wir müssen verstehen: Leiden ist nichts anderes als die Erste Edle Wahrheit, nicht wahr? Seht ihr es als etwas Schlechtes an? *Dukkha sacca, samudaya sacca, nirodha sacca, magga sacca*. Vor diesen Dingen wegzulaufen heißt, nicht dem wahren Dhamma gemäß zu praktizieren. Wann werdet ihr je die Wahrheit des Leidens sehen? Wenn wir weiterhin vor dem Lei-

den davonlaufen, erkennen wir es nie. Leiden ist etwas, das wir erkennen sollten – wenn ihr es nicht beobachtet, wie wollt ihr es jemals erkennen? Man ist hier nicht zufrieden und läuft dorthin, wenn dort Unzufriedenheit aufkommt, läuft man wieder weg. Ihr lauft immer davon. Wenn das die Art ist, wie ihr praktiziert, rennt ihr mit dem Teufel um die Wette durch das ganze Land!

Der Buddha lehrte uns, mit Weisheit „wegzulaufen“. Nehmt zum Beispiel an, ihr hättet euch einen Splitter oder Dorn in den Fuß getreten. Beim Gehen tut es manchmal weh, manchmal nicht. Gelegentlich tretet ihr auf einen Stein oder Stumpf und es schmerzt wirklich, sodass ihr den Fuß abtastet. Aber ihr findet nichts, zuckt mit den Achseln und geht weiter. Irgendwann tretet ihr wieder auf etwas, und der Schmerz entsteht erneut.

Das passiert viele Male. Was ist die Ursache für diese Schmerzen? Die Ursache ist der Splitter oder Dorn im Fuß. Der Schmerz lauert ständig. Wann immer er auftritt, mögt ihr einen Blick auf den Fuß werfen und ihn abtasten, aber wenn ihr den Splitter nicht seht, lasst ihr es sein. Nach einer Weile schmerzt es wieder, also schaut ihr es euch noch einmal an.

Wenn Leiden entsteht, müsst ihr es zur Kenntnis nehmen, nicht nur mit den Achseln zucken. Wann immer der Schmerz auftritt: „Hm ... dieser Splitter ist noch da.“ Und wann immer der Schmerz auftritt, kommt auch der Gedanke, dass dieser Splitter verschwinden muss. Wenn ihr ihn nicht entfernt, habt ihr später nur noch mehr Schmerzen. Der Schmerz wiederholt sich immer wieder, bis der Wunsch, diesen Splitter zu entfernen, nicht mehr aufhört. Am Ende erreicht man einem Punkt, an dem man sich ein für alle Mal entscheidet, diesen Splitter zu entfernen – denn er tut weh!

So müssen auch unsere Bemühungen um die Praxis beschaffen sein. Wo immer es wehtut, wo Reibung entsteht, müssen wir es untersuchen. Konfrontiert euch mit dem Problem, ohne Umschweife. Entfernt den Splitter aus eurem Fuß, zieht ihn einfach raus. Wo immer euer Geist fest sitzt, müsst ihr es zur Kenntnis nehmen. Wenn ihr hinschaut, erkennt ihr es, seht es und erlebt es, wie es ist.

Unsere Praxis muss unerschütterlich und beharrlich sein. Man nennt es *viriyārambha* – fortgesetzten und beständigen Aufwand treiben. Wann immer zum Beispiel ein unangenehmes Gefühl in eurem Fuß entsteht, müsst ihr euch daran erinnern, diesen Splitter zu entfernen und dürft eure Entschlossenheit nicht aufgeben. Ebenso müssen wir, wenn Leiden in unseren Herzen auftritt, unerschütterlich entschlossen sein, die Befleckungen zu entwurzeln und sie aufzugeben. Diese Entschlossenheit ist ständig vorhanden, ohne Unterlass. Irgendwann fallen uns die Befleckungen in die Hände, wo wir sie beseitigen können.

Was also Glück und Leid betrifft, was sollen wir tun? Wenn wir diese Dinge nicht hätten, was könnten wir stattdessen als Ursache nutzen, um Weisheit zu erlangen? Wie soll eine Wirkung entstehen ohne Ursache? Alle *dhammas* entstehen durch Ursachen. Wenn das Resultat verschwunden ist, liegt es daran, dass die Ursache erloschen ist. So ist das, aber die meisten von uns verstehen es nicht wirklich. Die Menschen wollen nur vor dem Leiden davonlaufen, obwohl das zu kurz greift. Eigentlich sollten wir genau diese Welt kennen, in der wir leben, wir müssen nicht irgendwohin laufen. Ihr solltet die innere Einstellung haben, dass es in Ordnung ist, zu bleiben, und auch in Ordnung ist, zu gehen. Denkt gut darüber nach.

Wo liegen Glück und Leid? Wenn wir uns nicht an etwas festhalten, uns weder anklammern noch auf irgendetwas fixieren, wenn wir so tun, als wäre es nicht da – dann entsteht kein Leiden. Leiden entsteht durch Existenz (*bhava*). Wenn es Existenz gibt, dann gibt es auch Geburt. *Upādāna* – anhaften oder ergreifen – ist die Voraussetzung für Leiden. Wo immer Leiden entsteht, schaut genau hin. Schaut nicht zu weit weg, sondern schaut direkt in den gegenwärtigen Moment. Schaut euch euren eigenen Geist an, euren eigenen Körper. Wenn Leiden entsteht, dann fragt: Warum gibt es Leiden? Schaut gerade jetzt hin. Wenn Glück entsteht, fragt: Was ist die Ursache für dieses Glück? Schaut genau hin. Wo immer diese Dinge auftreten, seid euch ihrer gewahr. Sowohl Glück als auch Leiden entstehen durch Ergreifen.

Die Kultivierenden von einst sahen ihren Geist auf diese Weise. Es gibt nur das Entstehen und Vergehen. Es gibt nichts, was bleibt. Sie kontemplierten aus allen Blickwinkeln und sahen, dass es mit diesem Geist nicht viel

auf sich hat, sie sahen, dass nichts stabil ist. Es gibt nur das Entstehen und das Vergehen, das Vergehen und das Entstehen, nichts ist von dauerhafter Substanz. Ob beim Gehen oder beim Sitzen, sie sahen die Dinge auf diese Weise. Wo immer sie hinschauten, gab es nur Leiden, das ist alles. Es ist wie eine Eisenkugel, die in einem Ofen erhitzt wurde. Sie ist überall heiß. Wenn ihr sie oben berührt, ist sie heiß, an den Seiten ist sie heiß – überall. Sie hat keine einzige kühle Stelle.

Wenn wir diese Dinge nicht in Betracht ziehen, dann erfahren wir nichts über sie. Wir müssen klar sehen. Werdet nicht in Dinge hinein „geboren“, fällt nicht in die Geburt. Erkennt, wie Geburt funktioniert. Dann tauchen solche Gedanken nicht mehr auf, wie: „Oh, ich kann ihn nicht ertragen, er macht alles falsch.“ Oder: „Ich mag so und so wirklich.“ So etwas entsteht nicht mehr. Es bleiben nur noch die herkömmlichen weltlichen Standards von Vorliebe und Abneigung, aber euer Sprechen geht in die eine Richtung, euer Geist in eine andere. Sie sind voneinander getrennte Dinge. Wir müssen die Konventionen der Welt nutzen, um miteinander zu kommunizieren, aber innerlich sollten wir leer sein. Der Geist steht über diesen Dingen. Auf diese Weise müssen wir den Geist zur Transzendenz bringen. An diesem Ort befindet sich der Edlen Sangha, aber wir alle müssen es anstreben und entsprechend üben. Lasst keine Zweifel aufkommen.

Bevor ich anfang zu praktizieren, dachte ich: „Die buddhistische Lehre ist hier, verfügbar für alle, und dennoch, warum praktizieren dann manche Menschen und andere nicht? Oder wenn sie praktizieren, dann nur für kurze Zeit und dann geben sie auf. Oder wenn sie nicht aufgeben, dann knien sie sich nicht richtig rein. Warum ist das so?“ Also entschied ich für mich selbst: „Okay, ich gebe diesen Körper und diesen Geist für dieses Leben auf und versuche, der Lehre des Buddha bis ins letzte Detail zu folgen. Ich werde noch in diesem Leben Verständnis erlangen, denn wenn ich es nicht tue, bleibe ich im Leiden versunken. Ich werde alles andere loslassen und mich entschlossen anstrengen. Egal wie viel Schwierigkeiten oder Leiden ich ertragen muss, ich werde ausharren. Wenn ich es nicht tue, dann bleibe ich einfach ein Zweifler.“

Mit solchen Gedanken machte ich mich an die Arbeit. Egal wie viel Glück, Leiden oder Schwierigkeiten ich ertragen müsste, ich würde es tun. Ich

sah mein ganzes Leben so an, als wäre es nur ein Tag und eine Nacht. Ich gab es auf. „Ich werde der Lehre des Buddha folgen, ich werde dem Dhamma folgen, um zu verstehen warum diese Welt voller Täuschung so elend ist?“ Ich wollte es erkennen, ich wollte die Lehre beherrschen, also wandte ich mich der Praxis des Dhamma zu.

Auf wie viel des weltlichen Lebens verzichten wir Mönche? Wenn wir für immer in die Hauslosigkeit gegangen sind, dann bedeutet das, dass wir auf alles verzichten, uns bleibt nichts. Alle Dinge der Welt, die die Menschen genießen, werden verworfen: Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmack und Körperempfindungen – wir werfen sie alle weg. Und doch erleben wir sie. Dhamma-Praktizierende müssen sich also mit wenig zufriedengeben und innerlich losgelöst bleiben. Ob in Bezug auf Reden, Essen oder was auch immer, wir sollten leicht zufriedenzustellen sein: einfach essen, einfach schlafen, einfach leben. Genau wie man sagt: „Ein ‚gewöhnlicher Mensch‘ ist jemand, der einfach lebt.“ Je mehr ihr praktiziert, desto mehr Zufriedenheit erlangt ihr in eurer Praxis. Ihr werdet in euer eigenes Herz hinein sehen.

Der Dhamma ist *paccattam*, ihr müsst ihn selbst erkennen. Ihn selbst zu erkennen bedeutet, ihn selbst zu praktizieren. Man kann sich nur während der Hälfte des Weges auf einen Lehrer verlassen. Selbst die Lehre, die ich euch heute vorgetragen habe, ist an sich völlig nutzlos, auch wenn es sich lohnt, sie zu hören. Aber wenn ihr das alles glauben würdet, nur weil ich es gesagt habe, würdet ihr sie nicht richtig nutzen.

Wenn ihr mir alles glauben würdet, wärt ihr dumm. Die Lehre zu hören, ihren Nutzen zu sehen, sie für sich selbst in die Praxis umzusetzen, sie in sich selbst zu sehen, sie selbst auszuüben – das ist viel nützlicher. Dann werdet ihr den Geschmack des Dhamma für euch selbst kennenlernen.

Aus diesem Grund hat Buddha nicht sehr ausführlich über die Früchte der Praxis gesprochen, denn es ist etwas, das man nicht in Worte fassen kann. Es wäre wie der Versuch, einer von Geburt an blinden Person die verschiedenen Farben zu beschreiben, wie zum Beispiel „Oh, es ist so weiß“ oder „Es ist hellgelb“. Man kann ihnen diese Farben nicht vermitteln. Ihr könnt es versuchen, aber es würde nicht viel nutzen.

Der Buddha sieht die Verantwortung beim jedem Einzelnen – seht selbst klar. Wenn ihr selbst klar seht, habt ihr einen klaren Beweis in euch selbst. Ob im Stehen oder im Gehen, im Sitzen oder im Liegen, es besteht kein Zweifel mehr. Selbst wenn jemand sagen würde: „Deine Praxis ist nicht richtig, sie ist komplett falsch“, würde es euch nicht berühren, weil ihr euren eigenen Beweis habt.

So muss ein Praktizierender des Dhamma sein, wohin er auch geht. Andere können es euch nicht sagen, ihr müsst es selbst erkennen. *samma-diṭṭhi*\* muss vorhanden sein. Und die Praxis muss für jeden von uns so sein. Eine echte Praxis wie diese nur einen Monat während fünf oder zehn Regenzeit-Retreats durchzuführen, das wäre schon eine Seltenheit.

Unsere Sinnesorgane müssen ständig funktionieren. Erkennt Zufriedenheit und Unzufriedenheit, seid euch des Mögens und des Nicht-Mögens bewusst. Erkennt das Augenscheinliche und das Transzendente. Man muss beide gleichzeitig realisieren. Gut und Böse müssen als koexistent angesehen werden, sie entstehen gemeinsam. Dies ist die Frucht der Dhamma-Praxis.

Was auch immer also für euch und andere nützlich ist, welche Praxis auch immer euch und anderen guttut, das wird „dem Buddha folgen“ genannt. Ich habe oft darüber gesprochen. Aber die Menschen scheinen das, was getan werden sollte, zu vernachlässigen. Die Arbeit im Kloster zum Beispiel, die Standards der Praxis und so weiter. Ich habe oft darüber gesprochen und doch scheinen die Leute nicht mit dem Herzen dabei zu sein. Manche wissen nicht, worum es geht, andere sind faul und wollen nicht gestört werden, andere sind einfach zerstreut und verwirrt.

Aber das ist eine Ursache für das Entstehen von Weisheit. Wenn wir an Orte gingen, an denen es nichts von all dem gibt, was würden wir dann sehen? Nehmen wir zum Beispiel das Essen. Wenn das Essen keinen Geschmack hätte, wäre es dann köstlich? Wenn jemand taub ist, kann er dann etwas hören? Wenn ihr nichts wahrnehmt, habt ihr dann etwas zu

\* *Samma-diṭṭhi*: Rechte Ansicht, der erste der acht Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades.



kontemplieren? Wenn es keine Probleme gibt, gibt es dann etwas zu lösen? Denkt auf diese Weise über die Praxis nach.

Früher lebte ich einmal im Norden des Landes. Zu der Zeit war ich mit vielen Mönchen zusammen, alle älter, aber frisch ordiniert, mit nur zwei oder drei Regenzeit-Retreats. Damals hatte ich zehn Regenzeiten hinter mir. Während ich mit diesen älteren Mönchen zusammenlebte, beschloss ich, die verschiedenen klösterlichen Pflichten zu übernehmen – ihre Schalen einzusammeln, ihre Roben zu waschen, ihre Spucknapfe zu leeren und so weiter. Ich dachte dabei nicht daran, es für eine bestimmte Person zu tun, ich behielt einfach meine Praxis bei. Wenn andere diese Pflichten nicht erfüllten, würde ich sie selbst erledigen. Ich sah es als eine gute Gelegenheit für mich an, Verdienst zu erlangen. Es gab mir ein gutes Gefühl und eine gewisse Befriedigung.

Auch kannte ich die erforderlichen Pflichten an den *uposatha*-Tagen. Ich reinigte die *uposatha*-Halle und stellte Wasser zum Waschen und Trinken bereit. Die anderen wussten nicht, was zu tun war, sie sahen nur zu. Ich habe sie dafür nicht kritisiert, denn sie wussten es wirklich nicht. Ich habe die Pflichten selbst erfüllt und danach war ich mit mir sehr zufrieden, ich hatte Inspiration und viel Energie für meine Praxis.

Wann immer ich im Kloster etwas tun konnte, sei es in meiner eigenen *kuṭī* oder in der eines anderen, wenn sie schmutzig war, machte ich sie sauber. Ich habe es nicht für jemanden Bestimmtes getan, ich habe es nicht getan, um jemanden zu beeindrucken, ich habe es einfach getan, um eine gute Praxis aufrechtzuerhalten. Die Reinigung einer *kuṭī* oder einer Unterkunft gleicht dem Entfernen von Müll aus dem eigenen Geist.

Nun, das ist etwas, das ihr alle euch merken solltet. Macht euch keine Sorgen um Harmonie, sie wird automatisch da sein. Lebt mit dem Dhamma zusammen, in Frieden und mit Zurückhaltung, trainiert so euren Geist, und es werden keine Probleme entstehen. Wenn es um schwere Arbeiten geht, hilft jeder mit und in kürzester Zeit ist alles ganz leicht erledigt. Das ist der beste Weg.

Ich bin jedoch noch auf einige andere Typen gestoßen – und ich habe das als Gelegenheit zum Wachsen genutzt. In einem großen Kloster können

sich die Mönche und Novizen zum Beispiel darauf einigen, die Roben an einem bestimmten Tag der Woche zu waschen. Ich ging hin und kochte das Jackfruchtholz.\* Nun gab es manche Mönche, die darauf warteten, dass jemand anderes es aufkochte. Dann wuschen sie mit dem Sud ihre Roben, hängten sie neben ihrer *kuṭī* zum Trocknen auf und machten schließlich ein Nickerchen. Sie hielten es nicht für nötig, sich vorher um das Feuer zu kümmern oder danach aufzuräumen. Sie dachten, sie würden das gut machen, sie dachten, sie seien clever. Aber es ist der Gipfel der Dummheit. Diese Leute machen ihre eigene Dummheit nur größer, weil sie nichts tun, weil sie die ganze Arbeit anderen überlassen. Sie warten, bis alles fertig ist, und dann nutzen sie es, sie machen es sich leicht. Das verstärkt die eigene Dummheit nur noch. Solche Handlungen haben für sie überhaupt keinen Nutzen.

Manche Leute denken törichterweise so. Sie entziehen sich den erforderlichen Aufgaben und denken, das sei clever, aber es ist eigentlich sehr dumm. Wenn wir diese Art von Einstellung haben, dann werden wir nicht lange durchhalten.

Reflektiert deshalb über euch selbst, ob ihr nun sprecht, esst oder irgendetwas anderes macht. Ihr möchtet vielleicht bequem leben, bequem essen, bequem schlafen und so weiter, aber das könnt ihr nicht. Weshalb sind wir hierhergekommen? Wenn wir das regelmäßig reflektieren, sind wir aufmerksam, vergessen es nicht und sind ständig wachsam. Mit solcher Wachsamkeit werdet ihr euch in allen Haltungen Mühe geben. Aber wenn man sich nicht anstrengt, läuft es ganz anders. Beim Sitzen und auch beim Gehen seht ihr aus, als wärt ihr in der Stadt. Ihr wollt eigentlich nur mit den Laien in der Stadt herumspielen.

Ohne Anstrengung in der Praxis wird der Geist in diese Richtung tendieren. Dann widersetzt ihr euch eurem Geist nicht, sondern ihr erlaubt ihm, mit dem Wind eurer Stimmungen zu wehen. Das nennt man nach Lust und Laune vorgehen. Wird ein Kind, wenn man all seinen Wünschen nachkommt, ein gutes Kind? Wenn die Eltern alle Wünsche ihres Kindes

\*Das Kernholz des Jackfruchtbaumes wird gekocht und mit dem daraus resultierenden Sud werden die Roben der Waldmönche sowohl gewaschen als auch gefärbt.

erfüllen, ist das gut? Selbst wenn sie es anfangs etwas verwöhnen, fangen sie vielleicht später damit an, es manchmal zu versohlen, weil sie Angst haben, dass es als Dummkopf endet. Das Training unseres Geistes muss auch so sein. Ihr müsst euch selbst kennen und wissen, wie man sich selbst trainiert. Wenn ihr nicht wisst, wie ihr euren eigenen Geist trainieren könnt und darauf wartet, dass jemand anderes das für euch übernimmt, werdet ihr in Schwierigkeiten geraten.

Denkt also nicht, ihr könntet an diesem Ort nicht praktizieren. Die Praxis kennt keine Grenzen. Ob im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen, ihr könnt immer üben. Selbst wenn ihr das Klostergelände fegt oder einen Sonnenstrahl seht, könnt ihr den Dhamma verwirklichen, wenn ihr über *sati* verfügt. Warum ist das so? Weil ihr den Dhamma jederzeit und überall verwirklichen könnt, wenn ihr hingebungsvoll meditiert.

Seid nicht achtlos. Seid aufmerksam und wachsam. Wenn man auf Almosenrunde unterwegs ist, entstehen alle möglichen Gefühle, und es ist alles gutes Dhamma. Und wenn ihr dann zum Kloster zurückkommt und euer Essen verzehrt, gibt es ebenso gutes Dhamma, das ihr euch ansehen könnt. Wenn ihr euch ständig bemüht, werden all diese Dinge zu Objekten der Kontemplation. Weisheit wird entstehen, ihr werdet den Dhamma sehen. Dies nennt man *dhamma-vicaya*, das Reflektieren über den Dhamma. Es ist einer der Faktoren des Erwachens.\* Wenn *sati* vorhanden ist, folgt als Resultat *dhamma-vicaya*. Beides sind Faktoren des Erwachens. Wenn wir Achtsamkeit besitzen, dann werden wir es nicht auf die leichte Schulter nehmen, sondern untersuchen gleichzeitig den Dhamma. Diese Dinge werden zu Faktoren für die Verwirklichung des Dhamma.

Wenn wir dieses Stadium erreicht haben, kennt unsere Praxis weder Tag noch Nacht, wir setzen sie unabhängig von der Tageszeit fort. Nichts kann die Praxis beeinträchtigen oder wenn es doch etwas gibt, erkennen wir es sofort. Lasst uns ständig *dhamma-vicaya* in unserem Geist haben und in den Dhamma schauen. Wenn unsere Praxis fließt, tendiert unser Geist in diese Richtung. Er läuft anderen Dingen nicht mehr hinterher. „Ich denke, ich reise mal dorthin, oder vielleicht doch woanders hin, drüben in jener

\* *Bojjhanga*: „Die sieben Faktoren des Erwachens“, siehe Glossar.

Provinz soll es interessant sein.“ Das ist der Weg der Welt. Nicht lange und die Praxis wird sterben.

Also entscheidet euch selbst. Man entwickelt nicht nur Weisheit, wenn man mit geschlossenen Augen sitzt. Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist sind ständig bei uns, also seid ständig wachsam. Untersucht die Dinge ständig. Bäume oder Tiere zu beobachten, kann beides eine gute Gelegenheit für die Untersuchung sein. Bringt alles nach innen. Seht es klar in eurem eigenen Herzen. Wenn eine Empfindung eine Wirkung auf das Herz hat, bezeugt es klar für euch selbst, ignoriert es nicht einfach.

Nehmt etwas Einfaches als Vergleich: das Brennen von Ziegeln. Habt ihr schon mal einen Ziegelofen gesehen? Man unterhält das Feuer etwa einen Meter vor dem Ofen, dann wird der ganze Rauch in den Ofen gezogen. Wenn man sich diese Illustration anschaut, kann man die Praxis klarer verstehen. Damit der Ziegelofen richtig funktioniert, muss man das Feuer so machen, dass der ganze Rauch nach innen gezogen wird, restlos. Die ganze Hitze wandert in den Ofen und die Arbeit ist schnell erledigt.

Wir Dhamma-Praktizierenden sollten die Dinge auf diese Weise erfahren. Alle unsere Gefühle sollten nach innen gezogen werden, um sie in rechte Ansicht zu verwandeln. Die Formen, die wir sehen, die Geräusche, die wir hören, die Gerüche, die Aromen und so weiter, alle werden sie vom Geist nach innen gezogen, um sie in rechte Ansicht umzuwandeln. So führen Gefühle zu Erfahrungen, die Weisheit hervorrufen.

## Ungewiss und unsicher

ICH HATTE EINMAL EINEN WESTLICHEN MÖNCH ALS SCHÜLER. Wann immer thailändische Mönche und Novizen die Robe ablegten, sagte er: „Oh, wie schade! Warum tun sie das? Warum legen so viele die Roben ab?“ Er war schockiert. Das Ablegen der Roben der Thais bedrückte ihn, weil er gerade erst mit dem Buddhismus in Kontakt gekommen war. Er war inspiriert, er war entschlossen. Mönch zu werden war für ihn die einzig lohnenswerte Sache und er dachte, er würde die Robe nie ablegen. Wer das tat, war ein Narr. Er sah, wie die Thais zu Beginn des Regenzeit-Retreats als Mönche und Novizen die Roben auf sich nahmen und sie dann am Ende wieder ablegten. Er sagte: „Wie traurig! Es tut mir so leid für sie. Wie können sie so etwas tun?“

Nun, mit der Zeit legten manche westlichen Mönche ebenfalls die Robe ab, also begann er, es am Ende doch nicht so wichtig zu finden. Aber als er gerade angefangen hatte zu praktizieren, war er erst einmal begeistert. Er dachte, es wäre wirklich wichtig, Mönch zu werden. Und er dachte, es wäre einfach.

Wenn Menschen inspiriert sind, scheint alles so richtig und so gut zu sein. Es gibt nichts, woran man seine Gefühle messen kann, also entscheidet man selbst. Aber sie wissen nicht wirklich, was Praxis bedeutet. Aber diejenigen, die es wissen, haben ein durch und durch festes Fundament in ihren Herzen – aber trotzdem haben sie es nicht nötig, es groß bekanntzumachen.

Was mich selbst betrifft, so habe ich nach meiner ersten Ordination nicht wirklich viel praktiziert, aber ich hatte viel Vertrauen. Ich weiß nicht, warum, vielleicht war es schon von Geburt an da. Die Mönche und Novizen, die zusammen mit mir in die Hauslosigkeit gegangen waren, hatten alle am Ende der Regenzeit die Robe abgelegt. Ich fragte mich, was mit ihnen los wäre. Aber ich wagte es nicht, etwas zu ihnen zu sagen, weil ich mir meiner eigenen Gefühle noch nicht sicher war, ich war zu aufgewühlt. Aber tief in mir hatte ich das Gefühl, dass sie alle dumm waren. „Es ist schwierig, in die Hauslosigkeit zu gehen, es ist leicht, die Robe abzulegen. Diese Jungs haben nicht viel Verdienst erworben, sie halten den Weg der Welt für nützlicher als den Weg des Dhamma.“ Diese Gedanken gingen mir durch den Kopf, aber ich habe nichts gesagt, ich habe nur meinen eigenen Geist beobachtet.

Ich habe viele Mönche, die mit mir in die Hauslosigkeit gegangen waren, die Robe ablegen sehen, einen nach dem anderen. Manchmal hatten sie sich schick gemacht und kamen zurück ins Kloster, um anzugeben. Als ich sie sah, dachte ich, sie wären verrückt, aber sie fanden, dass sie flott aussahen. Wenn du die Robe ablegst, musst du dies und das tun. So zu denken kam mir falsch vor. Ich sagte aber nichts, weil ich meiner selbst noch nicht gewiss war. Ich war mir immer noch nicht sicher, wie lange mein Vertrauen Bestand haben würde.

Als alle meine Freunde die Robe abgelegt hatten, ließ ich alle Bedenken gegenüber ihnen fallen, es gab niemanden mehr, mit dem ich mich beschäftigen konnte. Ich nahm den *Pāṭimokkha*\* zur Hand und vertiefte mich darin. Es gab niemanden mehr, der mich ablenkte und meine Zeit verschwendete, also habe ich mein Herz der Praxis zugewandt. Ich sagte immer noch nichts, weil es mir extrem schwierig vorkam, das ganze Leben lang, vielleicht bis siebzig, achtzig oder gar neunzig, zu praktizieren und dabei eine beharrliche Anstrengung aufrechtzuerhalten – ohne nachzulassen und ohne die Entschlossenheit zu verlieren.

Die einen gingen in die Hauslosigkeit, die anderen legten die Robe ab. Ich sah mir einfach alles an, machte mir keine Sorgen darum, ob sie blieben

\**Pāṭimokkha*: Das grundlegende Regelwerk der monastischen Disziplin.

oder gingen. Ich beobachtete meine Freunde, wie sie weggingen, und hatte das Gefühl, das sie nicht klar sahen. Jener westliche Mönch hat wahrscheinlich genauso gedacht. Er sah, wie Menschen für ein einziges Regenzeit-Retreat Mönche wurden und regte sich darüber auf.

Später erreichte er ein Stadium der Langeweile – er war gelangweilt vom Heiligen Leben. Er ließ die Praxis los und legte schließlich die Robe ab.

„Warum legst du die Robe ab? Früher, als du die thailändischen Mönche gesehen hast, die das getan haben, hast du gesagt: ‚Oh, was für eine Schande! Wie traurig, wie erbärmlich.‘ Jetzt, wo du selber die Robe ablegst, warum tut es dir nicht leid?“

Er antwortete nicht, sondern grinste nur verlegen.

Wenn es um das Training des Geistes geht, ist es nicht einfach, einen guten Maßstab zu finden, solange man noch keinen „Zeugen“ in sich selbst entwickelt hat. In den meisten externen Angelegenheiten können wir uns auf andere verlassen, um Feedback zu erhalten, es gibt Maßstäbe und Präzedenzfälle. Aber wenn es darum geht, den Dhamma als Maßstab zu verwenden, haben wir dann bereits den Dhamma? Denken wir das Richtige oder nicht? Und selbst wenn es richtig ist, wissen wir, wie man das Richtige loslässt, oder klammern wir uns immer noch daran fest?

Ihr müsst kontemplieren, bis ihr den Punkt erreicht, an dem ihr loslasst, das ist das Wichtigste; bis ihr den Punkt erreicht, an dem nichts mehr übrig bleibt, wo weder Gutes noch Schlechtes vorhanden ist. Ihr werft es ab. Das bedeutet, alles, wirklich alles, hinauszuerwerfen. Wenn alles verschwunden ist, dann bleibt nichts übrig; wenn es noch einen Rest gibt, dann ist noch nicht alles verschwunden.

Wir sagen manchmal, das Training des Geistes sei einfach. Das ist leicht gesagt und schwergetan, sehr schwer. Es ist deshalb schwer, weil es nicht unseren Wünschen entspricht. Manchmal scheint es fast so, als würden uns die Engel helfen. Alles läuft gut, alles, was wir denken oder sagen, scheint genau das Richtige zu sein. Dann ergreifen wir dieses Richtige und schon bald läuft es aus dem Ruder und alles wird schlecht. Gerade hier ist

es schwierig. Wir haben keinen Maßstab, an dem wir die Dinge messen können.

Menschen, die viel Vertrauen haben, die mit Zuversicht und Glauben ausgestattet sind, denen es aber an Weisheit mangelt, können sehr gut in *samādhi* sein, aber sie haben vielleicht nicht viel Einsicht. Sie sehen nur die eine Seite von allem und folgen ihr einfach. Sie reflektieren nicht. Das ist blindes Vertrauen und so nennen wir es auch im Buddhismus: *saddhā-adhimokkha*. Sie haben Vertrauen, aber es ist nicht aus Weisheit entstanden. Aber sie sehen das nicht; sie glauben, sie wären weise und sehen nicht, wo sie falsch liegen.

Deshalb lehren wir sie die fünf Kräfte (*balā*): *saddhā*, *virīya*, *sati*, *samādhi*, *paññā*. *Saddhā* ist Überzeugung, *virīya* ausdauernde Anstrengung, *sati* Vergegenwärtigung, *samādhi* Einspitzigkeit des Geistes und *paññā* schließlich allumfassende Erkenntnis. Sagt nicht, *paññā* sei einfach nur Erkenntnis – *paññā* ist allumfassende, vollkommene Erkenntnis.

Weise Menschen haben uns diese fünf gegeben, damit wir sie nutzen können, zunächst als Studienobjekt, dann als Maßstab, um den Stand unserer Praxis zu messen. Nehmen wir zum Beispiel *saddha*, Überzeugung. Haben wir genug Überzeugung, haben wir sie schon entwickelt? Oder *virīya*: Treiben wir einen gewissenhaften Aufwand, oder nicht? Strengen wir uns richtig an oder falsch? Das müssen wir berücksichtigen. Jeder strengt sich auf die eine oder andere Weise an, aber enthält unsere Anstrengung Weisheit, oder nicht?

Mit *sati* ist es das Gleiche. Sogar eine Katze hat *sati*. Wenn sie eine Maus sieht, ist *sati* da. Die Augen der Katze starren unverwandt auf die Maus. Das ist die *sati* einer Katze. Jeder hat *sati*: Tiere haben sie, Verbrecher haben sie, und Weise haben sie.

*Samādhi*, Einspitzigkeit des Geistes – das hat auch jeder. Eine Katze hat es, wenn ihr Geist darauf fixiert ist, eine Maus zu fangen und sie zu fressen. Und sie hat feste Absicht. Diese *sati* der Katze ist *sati* einer bestimmten Art. *Samādhi*, die feste Absicht, etwas zu tun, ist ebenso zu finden wie *paññā*, Erkennen, ähnlich wie bei den Menschen. Die Katze erkennt, wie ein Tier eben erkennt, sie hat genug Erkenntnis, um Mäuse als Nahrung zu fangen.



Diese fünf Dinge werden als Kräfte bezeichnet. Sind diese fünf Kräfte aus *samma-dit̥ṭhi* entstanden oder nicht? *Saddhā, viriya, sati, samādhi, paññā* – sind sie aus rechter Ansicht entstanden? Was ist rechte Ansicht? Was ist unser Maßstab, um rechte Ansicht zu messen? Darüber müssen wir uns klar werden.

Rechte Ansicht ist das Verständnis, dass all diese Dinge unsicher sind. Deshalb halten der Buddha und die Edlen nicht daran fest. Sie halten, aber sie halten nicht fest. Sie lassen nicht zu, dass dieses Halten zu einer Identität wird. Halten, das nicht von Begehren befleckt ist, führt nicht zum „Werden“. Ohne zu versuchen, dies oder das zu werden, ist da einfach die Praxis selbst. Wenn ihr an einer bestimmten Sache festhaltet, empfindet ihr Vergnügen oder Unmut? Wenn es Vergnügen ist, haltet ihr daran fest? Wenn es Abneigung gibt, haltet ihr an dieser Abneigung fest?

Manche Ansichten können helfen, unsere Praxis genauer zu ermessen: Zu erkennen, dass manche Ansichten besser als andere sind, zum Beispiel. Oder gleichwertig mit anderen oder törichter als andere – und sie dann alle als falsche Ansichten zu erkennen. Wir mögen diese Dinge empfinden, aber wir sollten auch mit Weisheit erkennen, dass sie einfach entstehen und wieder vergehen. Zu meinen, wir seien besser als andere, ist nicht richtig; wir seien anderen gleich, ist falsch; zu meinen, wir seien anderen unterlegen, ist ebenso nicht richtig.

Rechte Ansicht durchdringt all das. Was heißt das nun? Wenn wir denken, dass wir besser sind als andere, entsteht Stolz. Er ist da, aber wir sehen ihn nicht. Wenn wir glauben, anderen ebenbürtig zu sein, zeigen wir weder Respekt noch Demut, wenn es notwendig ist. Und wenn wir denken, dass wir anderen unterlegen sind, werden wir depressiv, denken wirklich, wir seien minderwertig, seien unter einem schlechten Zeichen geboren und so weiter. Wir klammern uns immer noch an die fünf *khandha*, alles ist einfach „Werden“ und Geburt. Dies ist ein Maßstab, um uns selbst abzuschätzen.

Und es gibt noch einen weiteren Maßstab: Wenn wir eine angenehme Erfahrung machen, fühlen wir uns glücklich, wenn wir eine schlechte Erfahrung machen, sind wir unglücklich. Können wir sowohl die Dinge,

die wir mögen, als auch die, die wir nicht mögen, als gleichwertig ansehen? Messt euch selbst an diesem Maßstab. Ändert sich unsere Alltagsstimmung, wenn wir verschiedene Erfahrungen machen? Wenn wir zum Beispiel etwas hören, was uns gefällt? Oder wenn wir etwas erleben, was uns nicht gefällt? Ändert sich dann unsere Laune oder ist der Geist unbewegt? Genau hier haben wir unseren Maßstab.

Erkennt einfach euch selbst, das ist euer Zeuge. Trefft Entscheidungen nicht nach der Stärke eurer Wünsche. Wünsche können uns dazu bringen, uns aufzuplustern und zu denken, wir seien etwas, was wir gar nicht sind. Wir müssen sehr umsichtig sein.

So viele Gesichtspunkte und Aspekte sind zu berücksichtigen, aber der richtige Weg ist es, der Wahrheit zu folgen, nicht den Wünschen. Wir sollten sowohl das Gute als auch das Schlechte erkennen und wenn wir es kennen, sollten wir es loslassen. Wenn wir nicht loslassen, sind wir immer noch da, wir „existieren“ immer noch, wir „haben“ immer noch. Wenn wir immer noch „sind“, dann gibt es einen Rest, „Werden“ und Geburt stehen uns bevor.

Deshalb riet der Buddha, nur euch selbst zu beurteilen. Urteilt nicht über andere, egal wie gut oder böse sie sein mögen. Der Buddha weist nur den Weg und sagt: „So ist die Wahrheit.“ Nun, ist unser Geist so oder nicht?

Angenommen, ein Mönch hat Sachen an sich genommen, die einem anderen Mönch gehören. Dann beschuldigt dieser ihn: „Du hast meine Sachen gestohlen.“ „Ich habe sie nicht gestohlen, ich habe sie nur an mich genommen.“ Also fragen wir einen dritten Mönch nach seinem Urteil. Wie soll er sich entscheiden? Er muss den beschuldigten Mönch bitten, vor dem versammelten Sangha zu erscheinen. „Ja, ich habe es weggenommen, aber ich habe es nicht gestohlen.“ Oder in Bezug auf andere Regeln, wie *pārājika*- oder *sanghādisesa*-Vergehen: „Ja, ich habe es getan, aber nicht absichtlich.“ Wie kann man das glauben? Es ist knifflig. Wenn man es nicht glauben kann, dann bleibt nichts anderes übrig, als die Verantwortung dem Täter zu überlassen, sie liegt bei ihm.

Aber ihr solltet wissen, dass wir die Dinge, die in unserem Geist entstehen, nicht verbergen können. Ihr könnt sie nicht vertuschen, weder die Fehler

noch die guten Taten. Ob Handlungen gut oder böse sind, man kann sie nicht einfach von der Hand weisen, indem man sie ignoriert, denn sie neigen dazu, sich zu zeigen. Sie verbergen sich, sie offenbaren sich, sie existieren in und aus sich selbst. All das läuft automatisch ab. So funktionieren die Dinge.

Versucht nicht, über diese Dinge zu spekulieren oder Vermutungen anzustellen. Solange es noch *avijjā* gibt, seid ihr noch nicht fertig mit ihnen. Ein Berater des Königs fragte mich einmal: „Luang Por, ist der Geist eines *anāgāmi*\* schon rein?“

„Er ist teilweise rein.“

„Was? Ein *anāgāmi* hat das sinnliche Verlangen aufgegeben, wie kann sein Geist noch nicht rein sein?“

„Er mag das sinnliche Verlangen losgelassen haben, aber es ist immer noch etwas übrig geblieben, nicht wahr? Es gibt noch *avijjā*. Wenn noch etwas übrig geblieben ist, dann ist noch etwas übrig. Es ist wie mit den Almosenschalen der *bhikkhus*. Es gibt große Großschalen, mittlere Großschalen und kleinere; dann große, mittlere und kleine Mittelschalen; und schließlich die kleinen Schalen jeweils in groß, mittel und klein. Egal wie klein sie ist, sie sind immer noch Schalen, oder? So ist es mit den *sotāpanna*, *sakadāgāmi* und *anāgāmi* auch. Sie alle haben bestimmte Befleckungen aufgegeben, aber nur bis zu ihrem jeweiligen Niveau. Was immer noch übrig bleibt, jene Edlen sehen es nicht. Wenn sie könnten, wären sie alle arahants. Sie können jedoch noch nicht alles sehen. *Avijjā* ist das, was nicht sieht. Wenn der Geist des *anāgāmi* vollständig ins Lot gebracht worden wäre, dann wäre er kein *anāgāmi* mehr, er wäre vollendet. Aber es ist immer noch etwas übrig.“

„Ist sein Geist geläutert?“

„Nun, bis zu einem gewissen Grad, aber nicht hundertprozentig.“

\* *Anāgāmi*: „Nicht-Wiederkehrer“; eine Person, die die fünf niederen Fesseln (*saṃyojana*) abgeschnitten hat.

Was sollte ich sonst antworten? Er sagte, er käme später nochmal vorbei, um mich weiter darüber zu befragen. Er kann sich das ansehen, der Maßstab ist da.

Seid nicht unvorsichtig. Seid wachsam. Der Buddha ermahnte uns, wachsam zu sein. Was das Training des Herzens betrifft, so begegnete auch ich so manchen Versuchungen, wisst ihr. Ich war oft versucht, viele Dinge auszuprobieren, aber sie schienen alle vom Weg abzuführen. Es war wirklich nur eine Art Angeberei im eigenen Geist, eine Art Dünkel. *Diṭṭhi* (Ansichten) und *māna* (Stolz) waren beteiligt. Es ist schon schwer genug, sich dieser beiden bewusst zu sein.

Eines Tages wollte ein Mann hier Mönch werden. Er brachte seine Roben mit, entschlossen, zu ordinieren, seiner verstorbenen Mutter zu Ehren. Er kam ins Kloster, legte seine Roben nieder, und begann mit der Gehmeditation, ohne den Mönchen auch nur ein bisschen Respekt zu zollen. Und dann ging er direkt vor der Haupthalle hin und her, als wolle er es uns zeigen.

Ich dachte: „Na, solche Leute gibt es also auch!“ Man nennt das *saddhā adhimokkha* – blindes Vertrauen. Er schien beschlossen zu haben, vor Sonnenuntergang oder so das Erwachen zu erreichen, er dachte, so einfach wäre das. Er sah niemanden an, er beugte einfach den Kopf nach unten und ging, als ob sein Leben davon abhinge. Ich ließ ihn einfach weitermachen, aber ich dachte: „Oh, Mann, denkst du, es ist wirklich so einfach oder was?“ Am Ende weiß ich gar nicht, wie lange er geblieben ist, ich glaube nicht einmal, dass er ordiniert hat.

Sobald der Geist an etwas denkt, verbreiten wir es, jedes Mal. Wir erkennen nicht, dass es sich einfach um das gewohnte Ausufern handelt. Es tarnt sich als Weisheit und schwafelt los bis ins kleinste Detail. Diese Ausuferung scheint sehr klug zu sein; wenn wir es nicht besser wüssten, könnten wir sie mit Weisheit verwechseln. Aber wenn es hart auf hart kommt, ist sie nicht das Richtige. Denn wo ist diese sogenannte Weisheit, wenn Leiden entsteht? Ist sie von Nutzen? Es handelt sich doch nur um Ausufern.

Also bleibt beim Buddha. Wie ich schon oft gesagt habe, müssen wir uns in unserer Praxis nach innen wenden und den Buddha finden. Wo ist der Buddha? Der Buddha ist bis zum heutigen Tag lebendig, geht nach innen und ihr werdet ihn dort finden. Und wo ist er? Schaut bei *aniccaṃ*, geht hin und findet ihn dort, geht und verbeugt euch vor ihm: *aniccaṃ*, Unsicherheit. Zu Beginn könnt ihr direkt dort innehalten.

Wenn euer Geist euch sagen will: „Ich bin jetzt ein *sotāpanna*“, dann verbeugt euch vor diesem. Und er wird euch sagen: „Es ist alles unsicher.“ Wenn ihr einen *sakadāgāmi* trifft, geht hin und erweist ihm Respekt. Wenn er euch sieht, wird er einfach sagen: „Keine sichere Sache!“ Verbeugt euch auch vor einem *anāgāmi*. Er wird euch nur eine Sache sagen: „Ungewiss.“ Und wenn ihr sogar einem arahant begegnet, verbeugt euch tief vor ihm, er sagt es euch noch nachdrücklicher: „Es ist alles noch unsicherer!“ Ihr werdet die Worte der Edlen hören: „Alles ist unsicher, klammert euch an nichts.“

Haltet den Buddha nicht für einen Einfaltspinsel. Klammert euch nicht an die Dinge, haltet sie nicht fest, ohne sie loszulassen. Betrachtet die Dinge zuerst als Funktionen des Offensichtlichen und dann vom Standpunkt der Transzendenz. So müsst ihr sein. Sowohl das Offensichtliche als auch das Transzendente muss berücksichtigt werden.

Also sage ich: „Geht zum Buddha.“ Wo ist der Buddha? Der Buddha ist der Dhamma. Alle Lehren dieser Welt sind in dieser einen Lehre enthalten: *aniccaṃ*. Denkt darüber nach. Ich habe als Mönch über vierzig Jahre lang gesucht und das ist alles, was ich finden konnte. Das und geduldiges Stehvermögen. So nähert man sich der Lehre des Buddha – *aniccaṃ*: Alles ist unsicher.

Egal, wie sicher der Geist sich gibt, sagt ihm einfach: „Nichts ist sicher!“ Wann immer der Geist etwas als eine sichere Sache festhalten will, sagt einfach: „Es ist nicht sicher, es ist vergänglich.“ Bläut es ihm damit ein. Mit dem Buddha-Dhamma kommt alles zu diesem Punkt. Und es ist nicht nur ein punktuelles Phänomen. Ob im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen, ihr seht dann alles auf diese Weise. Ob es um Anziehung oder Abneigung

geht, ihr seht alles auf die gleiche Weise. So nähert ihr euch dem Buddha und dem Dhamma.

Heute habe ich das Gefühl, dass dies ein wertvoller Praxisweg ist. Meine ganze Praxis von den Anfängen bis heute verlief so. Ich habe mich weder ganz auf die Schriften verlassen, noch ließ ich sie außer Acht. Und ich habe mich nicht auf einen Lehrer verlassen, aber ich habe es dennoch nicht „allein gemacht“. Meine Praxis war immer „weder das eine noch das andere“.

Offen gesagt geht es darum, „abzuschließen“, das heißt, bis zum Ende zu praktizieren, indem man die Praxis aufnimmt und ausübt, bis man am Ende das Offensichtliche wie auch das Transzendente sieht.

Ich habe bereits darüber gesprochen, aber manche von euch sind vielleicht daran interessiert, es noch einmal zu hören: Wenn ihr konsequent übt und die Dinge gründlich überdenkt, werdet ihr schließlich diesen Punkt erreichen. Zuerst beeilt ihr euch, vorwärtszugehen, beeilt euch, zurückzukommen, und beeilt euch, innezuhalten. Ihr übt so weiter, bis ihr den Punkt erreicht habt, an dem es scheint, dass das Vorwärtskommen nicht das Richtige ist, das Zurückkommen nicht, und das Innehalten auch nicht! Es ist vorbei. Das ist das Ende. Erwartet nichts Weiteres als das, es endet genau hier. *Khīṇāsavo* – jemand, der vollendet ist. Er geht nicht vorwärts, zieht sich nicht zurück und hält nicht inne. Es gibt kein Innehalten, kein Vorwärtsgehen und kein Zurückkommen. Es ist vorbei. Betrachtet dies, realisiert es klar in eurem eigenen Geist. Dort werdet ihr feststellen, dass es wirklich gar nichts gibt.

Ob das etwas Neues oder etwas Altbekanntes für euch ist, hängt von euch ab, von eurer Weisheit und eurem Unterscheidungsvermögen: Ohne diese beiden kann man es nicht herausfinden. Werft einfach einen Blick auf Bäume, zum Beispiel auf Mango- oder Jackfruchtbäume. Wenn sie in einer Gruppe wachsen und ein Baum schneller wächst, dann neigen sich die anderen von diesem weg und wachsen nach außen. Warum ist das so? Wer sagt ihnen, dass sie das tun sollen? Das ist die Natur. Die Natur enthält sowohl das Gute als auch das Schlechte, sowohl das Richtige als auch das Falsche. Sie tendiert entweder zum Richtigen oder zum Falschen. Wenn

wir Bäume nahe beieinander pflanzen, werden sich die später reifenden Bäume vom größeren Baum wegneigen. Wie kommt das zustande? Wer bestimmt es so? Es ist die Natur oder Dhamma.

Ebenso führt *taṇhā* uns zum Leiden. Nun, wenn wir das kontemplieren, führt es uns aus dem Verlangen heraus und wir werden *taṇhā* entwachsen. Indem wir das Verlangen untersuchen, rütteln wir es auf und machen es allmählich leichter und leichter, bis alles verschwunden ist. Es ist das Gleiche wie mit den Bäumen: Befiehlt ihnen jemand, so zu wachsen, wie sie es tun? Sie können weder sprechen noch sich bewegen und doch wissen sie, wie man von Hindernissen weg wächst. Wo immer es eng und überfüllt ist und das Wachstum schwierig wird, neigen sie sich nach außen.

Genau hier ist Dhamma, wir brauchen nicht viel anzusehen. Wer scharfsinnig ist, sieht den Dhamma darin. Bäume wissen von Natur aus nichts, sie handeln nach Naturgesetzen, aber sie wissen genug, um von der Gefahr weg zu wachsen und sich einem geeigneten Ort zuzuneigen.

Menschen, die reflektieren, sind auch so. Wir gehen hinaus in die Hauslosigkeit, weil wir das Leiden transzendieren wollen. Was lässt uns leiden? Wenn wir dem Weg nach innen folgen, finden wir es heraus. Das, was uns gefällt und das, was uns nicht gefällt, ist beides Leiden. Wenn beides Leiden ist, dann kommt ihnen nicht zu nahe. Wollt ihr euch in Dinge verlieben oder sie hassen? Sie sind alle unsicher. Wenn wir uns dem Buddha zuwenden, endet all das. Vergesst das nicht. Und denkt an geduldige Ausdauer. Allein diese beiden sind genug. Wenn ihr es so versteht, ist das sehr gut.

Eigentlich hatte ich in meiner eigenen Praxis keinen Lehrer, der mich so belehrte, wie ich euch belehre. Ich hatte nicht viele Lehrer. Ich ordinierte in einem gewöhnlichen Dorftempel und lebte danach einige Jahre in solchen Tempeln. In meinem Geist nahm ich das Bedürfnis wahr, zu praktizieren. Ich wollte kompetent sein, ich wollte trainieren. In jenen Klöstern gab es keine Lehrer, aber ich fühlte mich trotzdem zur Praxis inspiriert. Ich reiste und sah mich um. Ich hatte Augen und Ohren, also schaute ich hin und hörte zu. Was auch immer die Leute sagten, ich sagte mir selbst

„Nichts ist sicher“. Was auch immer ich sah, ich sagte mir selbst „Nichts ist sicher“. Wenn die Zunge mit süßem, saurem, salzigem, angenehmem oder unangenehmem Geschmack in Kontakt kam oder wenn Gefühle von Wohlbefinden oder Schmerzen im Körper auftraten, dann sagte ich mir: „Das ist keine sichere Sache!“ Und so lebte ich mit dem Dhamma.

In Wahrheit ist alles unsicher, aber unsere Wünsche wollen alles sicher haben. Was können wir tun? Wir müssen Geduld haben. Das Wichtigste ist *khanti*<sup>\*</sup>, geduldige Ausdauer. Werft den Buddha nicht weg (ich nenne das „Unsicherheit“) – werft ihn nicht weg.

Manchmal besuchte ich alte religiöse Stätten mit alten Klostergebäuden. Manche Gebäude waren schon von tiefen Rissen durchzogen. Mag sein, dass ein Freund sagte: „Eine Schande, nicht wahr? Es ist voller Risse.“ Und ich antwortete: „Wenn das nicht der Fall wäre, gäbe es so etwas wie den Buddha nicht, gäbe es kein Dhamma. Es ist deswegen geborsten, weil es perfekt mit der Lehre des Buddha übereinstimmt.“ Tief innen war auch ich traurig zu sehen, wie diese Gebäude kaputtgingen, aber ich legte meine Sentimentalität ab und versuchte, etwas Nützliches für meine Freunde und mich selbst zu sagen. Obwohl ich es ebenfalls schade fand, wie es war, neigte ich mich dennoch dem Dhamma zu.

„Wenn es nicht kaputt wäre, gäbe es keinen Buddha!“

Ich drückte es zum Wohle meiner Freunde so hart aus, vielleicht haben sie nicht zugehört, aber wenigstens habe ich zugehört.

Das ist eine Art, die Dinge zu betrachten, die sehr, sehr nützlich ist. Sagen wir zum Beispiel, jemand käme hereingestürmt und sagte: „Luang Por! Weißt du, was so und so gerade über dich gesagt hat?“ oder „Er hat das und das über dich gesagt“. Vielleicht bekommst du einen Wutanfall. Sobald du Kritik hörst, geht so etwas schnell. Wir wollen Vergeltung üben. Aber wenn wir die Wahrheit der Sache untersuchen, stellen wir fest, nein, derjenige hatte doch etwas ganz anderes gesagt.

Das ist ein weiterer Fall von „Unsicherheit“. Warum sollten wir überstürzt Dinge glauben? Warum sollten wir so sehr darauf vertrauen, was andere

<sup>\*</sup>*Khanti*: Geduld, Nachsicht. Eine der zehn Vollkommenheiten.



sagen? Was immer wir hören, sollten wir zur Kenntnis nehmen, geduldig sein, die Angelegenheit sorgfältig prüfen und dabei geradlinig bleiben.

Nicht alles, was uns in den Sinn kommt, schreiben wir als eine Art Wahrheit auf. Aber jede Rede, die Unsicherheit ignoriert, ist nicht die Rede eines Weisen. erinnert euch daran. Was auch immer wir sehen oder hören, sei es angenehm oder traurig, sagt einfach: „Das ist nicht sicher!“ Sagt es euch deutlich, haltet alles damit klein. Bauscht die Dinge nicht zu großen Problemen auf, sondern führt sie alle auf dieses eine Thema zurück. Das ist der wichtige Punkt. Hier sterben die Befleckungen. Praktizierende sollten das nicht von der Hand weisen.

Wenn ihr diesen Punkt ignoriert, könnt ihr nur Leiden und Fehler erwarten. Und wenn ihr ihn nicht zu einer Grundlage eurer Praxis macht, geht ihr fehl; aber später wird das wieder in Ordnung sein, denn das Prinzip ist wirklich gut.

Eigentlich ist der echte Dhamma, das Wesentliche dessen, was ich heute gesagt habe, nicht so geheimnisvoll. Was immer ihr erlebt, ist einfach Form, einfach Gefühl, einfach Wahrnehmung, einfach Wille und einfach Bewusstsein. Außer diesen grundlegenden Qualitäten ist da nichts; wo sollte es in ihnen Sicherheit geben?

Wenn wir die wahre Natur dieser Dinge verstehen, dann verblassen Begierde, Vernarrtheit und Anhaftung. Warum ist das so? Weil wir verstehen und erkennen. Vom der Unwissenheit gelangen wir zum Verständnis. Verständnis wird aus der Unwissenheit geboren, Erkenntnis wird aus Nichtwissen geboren und Reinheit wird aus den Befleckungen geboren. So funktioniert das.

Den Buddha, oder *aniccam*, nicht zu verwerfen – das meinen wir, wenn wir sagen, der Buddha sei noch am Leben. Zu sagen, der Buddha sei in das *nibbāna* eingegangen, ist nicht unbedingt wahr. In einem tieferen Sinne ist der Buddha noch lebendig. Es ist ähnlich wie mit der Definition des Wortes „*bhikkhu*“. Wenn wir es definieren als „jemanden, der fragt“\* ist die Bedeutung sehr weit gefasst. Wir können das tun, aber diese Definition

\* Das ist jemand, der abhängig von der Freigebigkeit anderer lebt.

zu häufig zu verwenden, ist nicht so gut – denn wir wissen nicht, wann wir aufhören sollen zu fragen! Eine tiefergehende Definition wäre: „Ein *bhikkhu* ist jemand, der die Gefahr des *saṃsāra* sieht.“

Greift das nicht tiefer? Es geht nicht in die Richtung der vorherigen Definition, aber es geht viel tiefer. Die Praxis des Dhamma ist auch so. Wenn man ihn nicht ganz versteht, wird er wieder zu etwas anderem. Wenn man ihn aber vollständig versteht, dann ist er unbezahlbar, er wird zu einer Quelle des Friedens.

Wenn wir *sati* haben, sind wir in der Nähe des Dhamma und wir sehen *aniccaṃ*, die Vergänglichkeit aller Dinge. Wir sehen den Buddha und transzendieren das Leiden des *saṃsāra*, wenn nicht jetzt, dann irgendwann in der Zukunft.

Wenn wir die Attribute der Edlen, des Buddha oder des Dhamma verwerfen, wird unsere Praxis unfruchtbar und bringt keine Ergebnisse. Wir müssen unsere Praxis ständig beibehalten, ob wir nun arbeiten, sitzen oder einfach nur da liegen. Wenn das Auge Formen sieht, das Ohr Geräusche hört, die Nase einen Geruch riecht, die Zunge einen Geschmack schmeckt oder der Körper eine Empfindung erlebt – werft den Buddha nicht weg, entfernt euch nicht vom Buddha.

So ist man jemand, der dem Buddha nahe ist, jemand, der den Buddha ständig verehrt. Wir haben Zeremonien zur Verehrung des Buddha, zum Beispiel das Chanten am Morgen: *Arahaṃ Samma Sambuddho Bhagavā ...* Dies ist eine Möglichkeit, den Buddha zu verehren, aber es ist nicht so tief, wie das, was ich eben beschrieben habe. So ist es auch mit dem Wort „*bhikkhu*“. Wenn wir ihn als „jemanden, der fragt“ definieren, dann fragen sie immer weiter, weil es so definiert ist. Um es auf die beste Weise zu definieren, sollten wir sagen: „*Bhikkhu* – das ist jemand, der die Gefahr des *saṃsāra* sieht.“

Mit der Verehrung des Buddha ist es das Gleiche. Den Buddha zu verehren, indem man lediglich Pāli-Sätze als Zeremonie am Morgen und Abend rezitiert, ist vergleichbar mit der Definition des Wortes „*bhikkhu*“ als „jemand, der fragt“. Wenn wir uns aber in Richtung *aniccaṃ, dukkhaṃ*

und *anattā*\* neigen, dann ist, wann immer dann das Auge Formen sieht, das Ohr Geräusche hört, die Nase einen Geruch riecht, die Zunge einen Geschmack schmeckt, der Körper Empfindungen erlebt oder der Geist mentale Eindrücke wahrnimmt, das jederzeit vergleichbar mit der Definition des Wortes „*bhikkhu*“ als „jemand, der die Gefahr des *samsāra* sieht“. Es ist so viel tiefgründiger, durchdringt so viele Dinge. Wenn wir diese Lehre verstehen, wachsen unsere Weisheit und unser Verständnis.

Das nennt man *paṭipadā*. Entwickelt diese Einstellung in der Praxis und ihr seid auf dem richtigen Weg. Wenn ihr so denkt und reflektiert, seid ihr immer noch in der Nähe des Lehrers, auch wenn ihr weit weg von ihm lebt. Wenn ihr jedoch physisch in seiner Nähe lebt, aber nicht mit eurem Geist, dann verbringt ihr eure Zeit damit, entweder nach seinen Fehlern zu suchen oder ihn zu bewundern. Tut er etwas, was euch passt, sagt ihr, er sei so gut – und mehr umfasst eure Praxis nicht. Ihr werdet nichts erreichen, indem ihr eure Zeit damit verschwendet, jemand anderen zu beobachten. Aber wenn ihr diese Lehre versteht, könnt ihr im gegenwärtigen Moment ein Edler werden.

Deshalb habe ich mich in diesem Jahr\*\* von meinen alten und neuen Schülern etwas zurückgezogen und nicht viel gelehrt – damit ihr alle so viel wie möglich selbst in die Dinge schauen könnt. Für die neueren Mönche habe ich allerdings den Zeitplan und die Regeln des Klosters festgelegt, zum Beispiel: „Rede nicht zu viel.“ Haltet euch an die bestehenden Maßstäbe, den Pfad zur Realisierung, zur Erfüllung und zu *nibbāna*. Jeder, der diese Normen nicht einhält, ist kein echter Praktizierender, keiner mit reiner Absicht. Was kann eine solche Person jemals hoffen, zu sehen? Selbst wenn er jeden Tag in meiner Nähe schlafen würde, würde er mich nicht sehen. Selbst wenn er in der Nähe des Buddha schlafen würde, würde er den Buddha nicht sehen, wenn er nicht praktizierte.

Das Erkennen und Sehen des Dhamma hängen also von der Praxis ab. Habt Vertrauen, reinigt euer eigenes Herz. Wenn alle Mönche in diesem Kloster das Gewahrsein in ihrem jeweiligen Geist wecken würden, müssten wir niemanden tadeln oder loben. Wir müssten nicht misstrauisch sein oder

\* Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst.

\*\* 2522 nach buddhistischer Zeitrechnung, 1979 AD.

jemanden bevorzugen. Wenn Zorn oder Abneigung aufkommen, lasst sie einfach im Geist, aber seht sie deutlich!

Seht euch diese Dinge immer wieder an. Solange noch etwas da ist, bedeutet das, dass wir genau dort noch graben und schleifen müssen. Manche sagen: „Ich kann es nicht abschneiden, ich kann es nicht tun“ – wenn wir damit anfangen, dann sind wir nur ein Haufen Rowdys, weil niemand seine eigenen Befleckungen kleiner macht.

Ihr müsst es versuchen. Wenn ihr sie noch nicht abschneiden könnt, grabt tiefer. Grabt nach den Befleckungen und entwurzelt sie. Grabt sie aus, auch wenn sie hart und solide wirken. Man kann den Dhamma nicht erreichen, indem man seinen Wünschen folgt. Euer Geist mag auf eine Weise sein und die Wahrheit auf eine ganz andere. Ihr müsst nach vorne hin aufpassen und auch nach hinten Ausschau halten. Deshalb sage ich: „Alles ist unsicher, alles ist vergänglich.“

Diese Wahrheit der Unsicherheit, diese kurze und einfache Wahrheit, ist zugleich so tiefgründig und makellos, dass die Menschen dazu neigen, sie zu ignorieren. Sie neigen dazu, die Dinge anders zu sehen. Haltet euch nicht am Guten fest, klammert euch nicht an die Schlechtigkeit. Das sind Attribute der Welt. Wir praktizieren, um frei von der Welt zu sein, also bringt diese Dinge zu Ende. Der Buddha lehrte, sie abzulegen, sie aufzugeben, weil sie nur Leid verursachen.

## Schulung mit Herzblut

IN JEDEM HEIM und in jeder Gemeinschaft, egal ob wir in der Stadt, auf dem Land, in den Wäldern oder in den Bergen leben, erleben wir Glück und Leiden. So fehlt vielen von uns ein Ort der Zuflucht, an dem wir positive Qualitäten des Herzens kultivieren können, zum Beispiel ein Feld oder ein Garten. Wir erleben diese spirituelle Armut, weil wir keine wirkliche Verbindlichkeit eingehen; wir haben kein klares Verständnis davon, worum es in diesem Leben geht und was wir tun sollen. Von Kindheit und Jugend bis ins hohe Erwachsenenalter lernen wir nur, Vergnügen zu suchen und uns an Sinnesdingen zu erfreuen. Wir denken niemals, dass uns Gefahr droht, während wir unser Leben in Angriff nehmen, eine Familie gründen und so weiter.

Wenn wir kein Land besitzen, das wir bewirtschaften können, und kein Zuhause, dann haben wir keine äußere Zuflucht und unser Leben ist voller Schwierigkeiten und Bedrängnis. Darüber hinaus ist da der innere Mangel, *sīla* und Dhamma nicht in unseren Leben zu haben, keine Lehren zu hören, den Dhamma nicht zu praktizieren. Das heißt, es mangelt an Weisheit in unserem Leben, alles bildet sich zurück und wird schlechter. Der Buddha, unser höchster Lehrer, empfand *mettā* für die Wesen. Er führte Söhne und Töchter guter Familien zur Ordination; um die Wahrheit zu praktizieren und zu verwirklichen, den Dhamma zu etablieren und zu verbreiten; um den Menschen zu zeigen, wie sie in ihrem täglichen Leben glücklich leben können. Er lehrte die angemessenen Wege, einen Lebensunterhalt

zu verdienen, maßvoll und sparsam mit Geld umzugehen und in allen Angelegenheiten ohne Nachlässigkeit zu handeln.

Manchmal mangelt es uns an beidem, äußerlich an materiellen Dingen und innerlich an spirituellem Beistand. Dann, mit der Zeit und der wachsenden Zahl der Menschen, tragen Illusionen, Armut und Schwierigkeiten dazu bei, dass wir uns noch mehr vom Dhamma entfremden. Wegen der schwierigen Umstände sind wir nicht daran interessiert, nach dem Dhamma zu suchen. Selbst wenn es ein Kloster in der Nähe gibt, sehnen wir uns nicht sehr nach Belehrungen, denn wir sind zu beschäftigt mit unserer Armut und unseren Schwierigkeiten, überhaupt damit, unser Leben zu fristen. Aber der Erhabene Buddha lehrte: Egal wie arm wir sein mögen, wir sollten unsere Herzen davon nicht verarmen und unsere Weisheit nicht verhungern lassen. Selbst wenn Überschwemmungen unsere Felder, unsere Dörfer und unsere Häuser überfluten, und zwar so schlimm, dass wir nichts mehr daran tun können, so lehrte der Buddha, davon nicht unser Herz überfluten und besiegen zu lassen. Das Herz zu überfluten bedeutet, dass wir den Dhamma aus den Augen verlieren und ihn nicht erkennen.

Da ist der *ogha*\* der Sinnlichkeit, die Flut des Werdens, die Flut der Ansichten und die Flut des Nichtwissens. Diese vier verschleiern und umhüllen die Herzen der Wesen. Sie sind schlimmer als das Wasser, das unsere Felder, unsere Dörfer und Städte überschwemmt. Auch wenn Wasser im Laufe der Jahre immer mal wieder unsere Felder überflutet oder Feuer unsere Häuser niederbrennt, haben wir immer noch unseren Geist. Wenn unser Geist *sīla* und Dhamma hat, können wir unsere Weisheit nutzen und Wege finden, um unseren Lebensunterhalt zu verdienen und uns selbst zu helfen. Wir können wieder Land erwerben und neu beginnen.

Wenn unser Lebensunterhalt gesichert ist, wenn wir über Häuser und Besitztümer verfügen, dann können unsere Gedanken angenehm und aufrecht sein, und wir haben genug geistige Energie, einander zu helfen und uns gegenseitig zu unterstützen. Wenn jemand in der Lage ist, Essen und Kleidung zu teilen und Bedürftigen Schutz zu bieten, ist das ein Akt

\**Ogha*: „Flut“; die Flut der Sinnesdinge, der Ansichten, des Werdens und des Nichtwissens.

der liebenden Güte. So wie ich es sehe, ist es viel besser, Dinge mit einem Geist liebender Güte zu geben, als sie zu verkaufen, um Profit zu machen. Diejenigen, die *mettā* haben, wünschen sich nichts für sich. Sie wünschen sich nur das Glück der anderen.

Wenn wir uns wirklich entscheiden und uns auf dem richtigen Weg anvertrauen, sollte es meines Erachtens keine ernsthaften Schwierigkeiten geben. Wir erleben keine extreme Armut – wir sind nicht wie Regenwürmer. Wir haben immer noch ein Skelett, Augen und Ohren, Arme und Beine. Und wir können zum Beispiel Obst essen; wir müssen keinen Schmutz essen wie ein Regenwurm. Wenn ihr euch über Armut beschwert, wenn ihr in dem Gefühl steckenbleibt, wie bedauernswert ihr seid, antwortet der Regenwurm: „Zerfließt nicht in Selbstmitleid. Habt ihr nicht immer noch Arme und Beine und Knochen? Ich habe diese Dinge nicht, aber ich fühle mich nicht arm.“ Und so beschämt uns der Regenwurm.

Eines Tages kam ein Schweinezüchter zu mir. Er beklagte sich: „Oh Mann, dieses Jahr ist es wirklich zu viel! Der Preis für Futter ist gestiegen. Der Preis für Schweinefleisch ist gesunken. Ich verliere mein letztes Hemd!“ Ich ließ ihn eine Weile lamentieren, dann sagte ich: „Bedauern Sie sich nicht zu sehr, mein Herr. Wenn Sie ein Schwein wären, dann hätten Sie guten Grund, sich selbst zu bemitleiden. Denn wenn der Schweinefleischpreis hoch ist, werden die Schweine geschlachtet. Und wenn er niedrig ist, werden sie auch geschlachtet. Die Schweine haben wirklich Grund, sich zu beschweren. Aber die Menschen sollten das nicht tun. Denken Sie bitte ernsthaft darüber nach.“

Er war nur besorgt über die Preise, die er bekam. Die Schweine müssen sich viel mehr Sorgen machen, aber das berücksichtigen wir nicht. Wir werden nicht getötet, wir können immer noch einen Weg finden, um zurechtzukommen.

Ich glaube wirklich, wenn ihr dem Dhamma zuhört, ihn kontempliert und ihn versteht, könnt ihr euer Leiden beenden. Dann wisst ihr, was richtig ist, was ihr tun müsst, was ihr nutzen könnt und verwenden müsst. Ihr könnt euer Leben gemäß *sīla* und dem Dhamma leben und Weisheit auf weltliche Dinge anwenden. Aber die meisten von uns sind weit davon ent-

fernt. Weder Ethik noch Dhamma findet sich in unserem Leben, daher ist unser Leben voller Zwietracht und Reibung. Es gibt Zwietracht zwischen Ehemännern und Ehefrauen und zwischen Kindern und Eltern. Kinder hören nicht auf ihre Eltern, nur weil die Familie den Dhamma nicht kennt. Die Menschen sind nicht daran interessiert, den Dhamma zu hören und etwas zu lernen. Anstatt praktische Vernunft zu nutzen und Geschick zu entwickeln, bleiben sie im Nichtwissen gefangen, und das Ergebnis sind lauter Leben im Leiden.

Der Buddha lehrte den Dhamma und legte den Weg der Übung fest. Er hat nicht versucht, uns das Leben schwer zu machen. Er wollte, dass wir uns verbessern und geschickter werden. Es ist nur so, dass wir ihm nicht zuhören. Das ist ziemlich schlimm. Es ist wie mit einem kleinen Kind, das mitten im Winter nicht baden will, weil es zu kalt ist. Das Kind beginnt so sehr zu stinken, dass die Eltern nachts noch nicht einmal schlafen können. Also schnappen sie sich das Kind und baden es. Das macht das Kind wütend und es weint und beschimpft Vater und Mutter.

Die Eltern und das Kind sehen die Situation unterschiedlich. Für das Kind ist es zu unbehaglich, im Winter ein Bad zu nehmen. Für die Eltern ist der Geruch des Kindes unerträglich. Die beiden Ansichten können nicht unter einen Hut gebracht werden. Der Erwachte wollte uns nicht einfach so lassen, wie wir sind. Er wollte, dass wir fleißig sind und hart arbeiten, und dass wir uns für den richtigen Weg begeistern. Anstatt faul zu sein, sollen wir uns anstrengen. Seine Lehre macht uns nicht töricht oder nutzlos. Er lehrt uns, Weisheit zu entwickeln und anzuwenden auf alles, was wir tun – arbeiten, Landwirtschaft betreiben, eine Familie gründen, unsere Finanzen verwalten – und uns aller Aspekte dieser Dinge bewusst zu sein. Wenn wir in der Welt leben, müssen wir aufpassen und die Wege der Welt kennen. Sonst enden wir in arger Not.

Wir leben an einem Ort, an dem uns der Buddha und sein Dhamma vertraut sind. Aber dann kommen wir auf die Idee, dass wir nur noch die Lehren hören müssen und es uns dann leicht machen können, dass wir unser Leben leben können wie zuvor. Das ist ein Irrtum. Wie wäre der Buddha je auf so eine Idee gekommen? Es hätte niemals einen Erwachten gegeben.



Er lehrte über die verschiedenen Arten von Reichtum: den Reichtum des menschlichen Lebens, den Reichtum des Himmelreiches, den Reichtum von *nibbāna*. Die mit dem Dhamma leben sind nicht wirklich arm, obwohl sie in der Welt leben. Auch wenn sie arm sein mögen, leiden sie nicht darunter. Wenn wir gemäß dem Dhamma leben, sorgen wir uns nicht, wenn wir auf das zurückblicken, was wir getan haben. Wir schaffen nur gutes *kamma*. Schlechtes *kamma* zu erzeugen, bringt später Elend. Wenn wir kein schlechtes *kamma* geschaffen haben, dann haben wir solche Ergebnisse nicht zu erwarten. Aber wenn wir nicht versuchen, unsere Gewohnheiten zu ändern und unseren falschen Handlungen Einhalt zu gebieten, gehen unsere Schwierigkeiten immer weiter, sowohl die seelische Not als auch die materiellen Probleme. Also müssen wir zuhören und kontemplieren und dann können wir herausfinden, woher die Schwierigkeiten kommen. Habt ihr nie Dinge auf einer Stange über eurer Schulter zu den Feldern getragen? Wenn die Ladung vorne zu schwer ist, ist das nicht unbequem? Wenn sie hinten zu schwer ist, ist es nicht genauso schwierig? Was ist ausgeglichen und was unausgewogen? Wenn ihr es ausprobiert, könnt ihr es sehen. So ist auch der Dhamma. Es gibt Ursache und Wirkung sowie gesunden Menschenverstand. Eine ausbalancierte Last ist leichter zu tragen. Wir können unser Leben auf eine ausgewogene Art und Weise führen, mit einer Haltung der Mäßigung. Unsere familiären Beziehungen und unsere Arbeit können reibungsloser verlaufen. Selbst wenn ihr nicht reich seid, könnt ihr immer noch leichten Herzens sein, ihr braucht nicht darunter zu leiden.

Wenn eine Familie nicht hart arbeitet, gerät sie in Schwierigkeiten, und wenn sie sieht, dass andere mehr haben, entstehen Begierde, Eifersucht und Groll. Das kann dazu führen, dass sie zu Dieben werden. Dann wird das Dorf ein unglücklicher Ort. Es ist besser, daran zu arbeiten, euch selbst und euren Familien Nutzen zu bringen, besser für dieses Leben und auch für zukünftige Leben. Wenn eure materiellen Bedürfnisse durch eure Bemühungen erfüllt werden, dann ist euer Geist glücklich und entspannt. Das ist dem Hören von Dhamma-Lehren zuträglich – um etwas über richtig und falsch, Tugenden und Fehler zu lernen und euer Leben zum Besseren zu verändern. Ihr könnt lernen zu erkennen, wie falsche Taten nur Mühsal schaffen; dann werdet ihr sie aufgeben und euch wei-

ter verbessern. Eure Arbeitsweise ändert sich und auch euer Geist. Von Ignoranten werdet ihr zu solchen, die erkennen. Aus einem Menschen voller schlechter Angewohnheiten wird jemand mit einem guten Herzen. Ihr könnt euren Kindern und Enkeln beibringen, was ihr wisst. Das schafft Vorteile für die Zukunft durch richtiges Handeln in der Gegenwart. Aber diejenigen ohne Weisheit machen in der Gegenwart nichts Nützliches und bringen sich selbst in Schwierigkeiten. Wenn sie arm sind, denken sie nur an Glücksspiele. Das bringt sie schließlich dazu, zu stehlen.

Wir sind noch nicht gestorben, jetzt ist es also an der Zeit, über diese Dinge zu sprechen. Hört den Dhamma während eures Menschseins, es gibt keine andere Chance. Oder denkt ihr, man könne Tieren den Dhamma beibringen? Das Leben als Tier ist viel schwieriger als unser Leben. Als Kröte oder Frosch geboren zu sein, als Schwein oder Hund, als Eichhörnchen oder Hase – das ist hart. Wenn Menschen sie sehen, denken sie nur daran, sie zu töten oder zu schlagen, sie zu fangen oder sie als Nahrung zu züchten.

Wir haben als Menschen diese Möglichkeit. Das ist so viel besser! Wir leben noch, also ist es jetzt an der Zeit, dem nachzugehen und unser Vorgehen zu verbessern. Wenn die Dinge schwierig sind, versucht, die Schwierigkeiten vorerst zu ertragen und in der richtigen Weise zu leben, bis ihr es eines Tages geschafft habt. Das heißt es, den Dhamma zu praktizieren.

Ich möchte euch alle daran erinnern, wie notwendig es ist, mit einem guten Geist euer Leben auf eine ethische Art zu leben. Wie auch immer ihr bisher die Dinge erledigt habt, ihr solltet genau prüfen, ob es gut war oder nicht. Wenn ihr falschen Wegen gefolgt seid, gebt sie auf. Gebt den falschen Lebensunterhalt auf. Verdient euer Geld auf eine gute und anständige Art und Weise, die anderen nicht schadet und euch selbst und der Gesellschaft auch nicht. Wenn ihr rechten Lebensunterhalt praktiziert, könnt ihr mit einem angenehmen Geist leben.

Wir Mönche und Nonnen verlassen uns mit all unseren materiellen Bedürfnissen auf die Laien. Und wir verlassen uns auf die Kontemplation, damit wir den Laien den Dhamma erklären können. So gewinnt ihr eigenes Verständnis und eigenen Nutzen und könnt euer Leben verbessern.

Ihr könnt lernen, alles zu erkennen und abzustellen, was Leiden und Konflikte verursacht. Strengt euch an, um miteinander auszukommen, um harmonische Beziehungen zu haben, anstatt euch gegenseitig auszu-beuten oder zu verletzen.

Heutzutage läuft es ziemlich schlecht. Es ist schwer, miteinander auszu-kommen. Selbst wenn sich nur wenige Leute treffen, klappt es nicht. Sie sehen sich ein paar Mal an und schon sind sie bereit, sich gegenseitig umzubringen. Warum ist das so? Doch nur, weil die Menschen in ihrem Leben keine *sīla* und keinen Dhamma haben.

In der Zeit unserer Eltern war das ganz anders. Schon wie sich die Leute anschauten, zeigte, dass sie Liebe und Freundschaft füreinander empfan-den. So ist es heute nicht mehr. Wenn am Abend ein Fremder im Dorf auftaucht, werden alle misstrauisch: „Was macht er hier in der Nacht?“ Warum sollten wir Angst vor einem Menschen haben, der ins Dorf kommt? Wenn ein merkwürdiger Hund ins Dorf kommt, verschwendet niemand einen Gedanken daran. Ist also ein Mensch schlimmer als ein Hund? „Er ist ein Außenseiter, ein seltsamer Typ!“ Wie kann jemand ein Außenseiter sein? Wenn jemand ins Dorf kommt, sollten wir froh sein: Sie brauchen Schutz und so können sie bei uns bleiben und wir kümmern uns um sie und helfen ihnen. Und wir haben Gesellschaft.

Aber heutzutage gibt es die Tradition der Gastfreundschaft und des guten Willens nicht mehr. Da ist nur Angst und Misstrauen. In manchen Dörfern sehe ich keine Menschen mehr – nur noch Tiere. Es gibt überall Misstrauen, jeder ist gierig auf Besitz, selbst wenn es nur um einen Busch oder ein paar Zentimeter Boden geht. Und das nur, weil es keine Ethik, keine Spiritualität gibt. Wenn *sīla* und Dhamma fehlen, dann führen wir ein unbehagliches Leben voller Besorgnis und Paranoia. Die Leute gehen abends schlafen, wachen bald auf und sorgen sich um das, was vor sich geht, oder wegen eines Geräuschs, das sie gehört haben. Die Menschen in den Dörfern verstehen sich nicht und vertrauen einander nicht. Eltern und Kinder vertrauen einander nicht, Ehemänner und Ehefrauen einander auch nicht. Was ist hier los?

Das alles kommt davon, weit entfernt vom Dhamma zu sein und ein Leben ohne Dhamma zu führen. Überall, wo man auch hinschaut, sieht es so aus und das Leben ist hart. Wenn heute ein paar Leute im Dorf auftauchen und um Schutz für die Nacht bitten, fordert man sie auf, sich ein Hotel zu suchen.

Alles ist heute Geschäft. In der Vergangenheit hätte niemand daran gedacht, sie auf diese Art wegzuschicken. Das ganze Dorf hätte mitgemacht und Gastfreundschaft gezeigt. Die Leute haben ihre Nachbarn eingeladen und jeder hat Essen und Trinken mit den Gästen geteilt. Heute ist das nicht mehr möglich. Nachdem die Leute zu Abend gegessen haben, verriegeln sie ihre Türen.

Wo auch immer wir hinschauen in der Welt, in diese Richtung laufen die Dinge. Das Nicht-Spirituelle breitet sich aus und wird immer mächtiger. Wir sind im Allgemeinen nicht sehr glücklich und schenken niemandem unser volles Vertrauen. Manche Leute töten jetzt sogar ihre Eltern. Ehemänner und Ehefrauen schneiden sich gegenseitig die Kehle durch. Es gibt eine Menge Schmerz in der Gesellschaft und das liegt einfach an diesem Mangel an *sīla* und Dhamma. Versucht bitte, das zu verstehen und gebt die Prinzipien der Tugend nicht auf. Mit Tugend und Spiritualität kann menschliches Leben glücklich sein. Ohne sie werden wir wie Tiere.

Der Buddha wurde im Wald geboren. Geboren im Wald, studierte er den Dhamma im Wald. Er lehrte den Dhamma im Wald, beginnend mit der Rede über das Inangsetzen des Rades des Dhamma. Er erreichte *nibbāna* im Wald.

Für diejenigen von uns, die im Wald leben, ist es wichtig, den Wald zu verstehen. Das Leben im Wald bedeutet nicht, dass unser Geist wild wird wie der von Tieren. Unser Geist kann erhaben und spirituell edel werden. So hat es der Buddha gesagt. In der Stadt werden wir abgelenkt und gestört. Im Wald herrscht Stille und Ruhe. Wir können die Dinge klar betrachten und Weisheit entwickeln. Also nehmen wir diese Stille und Ruhe als unseren Freund und Helfer. Weil solch eine Umgebung der Dhamma-Praxis förderlich ist, bleiben wir dort und nehmen Zuflucht auf den Bergen und in den Höhlen. Wenn man an solchen Orten die Natur

beobachtet, entsteht Weisheit. Wir lernen und verstehen Bäume und alles andere und es bringt uns Freude. Die Geräusche der Natur stören uns nicht. Wir hören die Vögel rufen, wie sie wollen, und es ist wirklich eine große Freude. Wir reagieren nicht mit Abneigung und haben keine schädlichen Gedanken. Und wir sind nicht grob oder aggressiv gegenüber irgendjemandem oder irgendetwas. Die Geräusche des Waldes zu hören, erfreut den Geist; selbst während wir sie hören, ist der Geist ruhig.

Andrerseits sind die Geräusche der Menschen nicht friedlich. Selbst wenn Menschen angenehm sprechen, bringt das dem Geist keine tiefe Ruhe. Die Klänge, die die Menschen mögen, zum Beispiel Musik, sind nicht friedlich. Sie führen zu Aufregung und Freude, aber nicht zum Frieden. Wenn Menschen zusammen sind und Vergnügen suchen, führt das normalerweise zu sinnloser, aggressiver und streitsüchtiger Sprache; die Störungen nehmen weiter zu.

So sind die Geräusche der Menschen. Sie bringen keine wirkliche Ruhe, kein wirkliches Glück, es sei denn, es sind Worte des Dhamma. Wenn Menschen in der Gesellschaft zusammenleben, sprechen sie im Allgemeinen aus ihren eigenen Interessen heraus, ärgern sich, beleidigen und beschuldigen sich gegenseitig, und das einzige Ergebnis ist Verwirrung und Aufregung. Ohne den Dhamma neigen die Menschen zu einem solchen Verhalten. Die Geräusche von Menschen führen uns in die Täuschung. Die Klänge der Musik und die Texte der Lieder regen den Geist auf und verwirren ihn. Schaut euch das einmal an. Betrachtet die angenehmen Empfindungen, die aus dem Hören von Musik entstehen. Die Leute haben das Gefühl, dass es etwas Großartiges ist, dass es einen Riesenspaß macht. Sie können in der heißen Sonne stehen, wenn sie einer Musik- und Tanzshow zuhören. Sie können dort stehen bleiben, bis sie knusprig gebacken sind, aber trotzdem meinen sie, sie hätten Spaß. Wenn dann jemand harsch spricht, sie kritisiert oder beschimpft, sind sie wieder unglücklich. So ist es mit den gewöhnlichen Geräuschen der Menschen. Aber wenn die Geräusche der Menschen zu den Klängen des Dhamma werden, wenn der Geist Dhamma ist und wir Dhamma sprechen, dann ist das etwas, dem man zuhören sollte, etwas zum Nachdenken, zum Studieren und Kontemplieren.

Diese Art von Klang ist weder maßlos noch unausgewogen, sondern bringt Glück und Ruhe. Die gewöhnlichen Geräusche von Menschen bringen im Allgemeinen nur Verwirrung, Aufregung und Qual. Sie führen zum Entstehen von sinnlicher Begierde, Ärger und Verwirrung und sie animieren die Menschen dazu, lüstern und gierig zu sein, andere zu verletzen und zu zerstören. Aber die Geräusche des Waldes sind anders. Wenn wir den Ruf eines Vogels hören, fühlen wir weder Sinnesbegehren noch Ärger.

Wir sollten unsere Zeit einsetzen, um jetzt, in der Gegenwart, einen Nutzen zu schaffen. Dies war die Absicht des Buddha: Nutzen ernten in diesem Leben und in zukünftigen Leben. In diesem Leben müssen wir uns von Kindheit an auf das Lernen konzentrieren, wenigstens so weit, dass wir unseren Lebensunterhalt verdienen können. Dann können wir uns selbst ernähren, schließlich eine Familie gründen und müssen nicht in Armut leben. Aber generell sind wir nicht so verantwortungsvoll. Wir suchen nur Vergnügen. Wo auch immer ein Festival oder ein Konzert stattfindet, ein Theaterstück aufgeführt wird, sind wir sogleich auf dem Weg dorthin, auch wenn die Erntezeit näher rückt. Die alten Leute nehmen die Enkelkinder mit, um den berühmten Sänger zu hören.

„Wohin gehst du, Großmutter?“

„Ich nehme die Kinder mit ins Konzert!“

Ich weiß nicht, ob Oma die Kinder mitnimmt, oder die Kinder die Oma. Es spielt keine Rolle, wie lange oder schwierig die Fahrt dorthin sein mag. Und sie gehen immer wieder hin. Sie sagen, sie wollen den Enkelkindern die Gelegenheit geben, sich das anzuhören, aber in Wahrheit wollen sie einfach selbst gehen. Für sie ist das eine gute Zeit. Wenn du sie einlädst, in das Kloster zu kommen, um Dhamma zu hören und etwas über richtig und falsch zu erfahren, sagen sie: „Geh du nur. Ich möchte zu Hause bleiben und mich ausruhen.“, oder „Ich habe starke Kopfschmerzen, mein Rücken tut weh, meine Knie sind wund, ich fühle mich wirklich nicht gut.“ Aber wenn es um einen populären Sänger oder ein aufregendes Theaterstück geht, beeilen sie sich, die Kinder einzusammeln und hinzugehen, und dann stört sie nichts mehr.

So sind die Leute. Sie machen solche Anstrengungen, doch alles, was sie tun, bringt Leid und Schwierigkeiten mit sich. Sie suchen Dunkelheit, Verwirrung und Rausch auf diesem Weg der Täuschung. Der Buddha lehrt uns, in diesem Leben einen Nutzen für uns selbst zu schaffen – letztendlichen Nutzen, spirituelles Wohlergehen. Wir sollten das jetzt tun, in diesem Leben. Wir sollten nach dem Wissen suchen, das uns dabei hilft, unser Leben gut zu leben, unsere Ressourcen gut zu nutzen und im Sinne des rechten Lebensunterhalts eifrig zu arbeiten.

Nachdem ich ordiniert worden war, fing ich an zu üben – zu studieren und dann zu praktizieren – und Vertrauen kam auf. Als ich anfang zu praktizieren, dachte ich über das Leben der Wesen in der Welt nach. Es schien alles so herzerreißend und bemitleidenswert. Was war daran so erbärmlich? Alle reichen Leute würden bald sterben, ihre großen Häuser hinterlassen und die Kinder und Enkelkinder würden sich um das Erbe streiten. Als ich solche Dinge sah, dachte ich, hm ... es hat mich einfach gepackt. Ich empfand gleichermaßen Mitleid mit den Reichen und Armen, mit den Weisen und Toren – alle, die auf dieser Welt leben, sitzen im selben Boot.

Unseren Körper, den Zustand der Welt und das Leben fühlender Wesen zu reflektieren, führt zu Überdruß und Leidenschaftslosigkeit. Unsere Praxis macht Fortschritte, wenn wir über das Ordensleben nachdenken; darüber, dass wir diese Lebensweise auf uns genommen haben, um im Wald zu wohnen und zu praktizieren, und um eine beständige Haltung der Ernüchterung und Leidenschaftslosigkeit zu entwickeln. Wenn man ständig über die Faktoren der Praxis nachdenkt, entsteht Begeisterung. Man bekommt eine Gänsehaut. Es macht Freude, darüber nachzudenken, wie wir leben, indem wir unser vorheriges Leben mit unserem heutigen vergleichen.

Der Dhamma verursachte solche Gefühle, die mein Herz erfüllten. Ich wusste nicht, mit wem ich darüber reden sollte. Ich war wach in allen Situationen, wach und aufmerksam. Es bedeutete, dass ich etwas vom Dhamma kannte. Mein Geist war hell und mir wurden viele Dinge bewusst. Ich erlebte Glückseligkeit, eine echte Befriedigung und Freude an meiner Lebensweise.

Um es einfach auszudrücken, ich fühlte mich anders als andere. Ich war ein erwachsener, normaler Mann, aber ich konnte so im Wald leben. Ich bedauerte das nicht und sah darin keinen Verlust. Als ich sah, dass andere Familien hatten, fand ich das wirklich bedauerlich. Ich sah mich um und fragte mich, wie viele Leute so leben können? Ich gewann echtes Vertrauen und Zuversicht in den Weg der Praxis, den ich gewählt hatte, und dieses Vertrauen hat mich bis heute getragen.

In den frühen Tagen von Wat Pah Pong hatte ich hier vier oder fünf Mönche bei mir. Wir haben viele Schwierigkeiten erlebt. Soweit ich das heute beobachten kann, sind die meisten von uns Buddhisten ziemlich mangelhaft in ihrer Praxis. Wenn man heutzutage in ein Kloster geht, sieht man nur die *kuṭṭīs*, die Tempelhalle, das Klostergelände und die Mönche. Aber was wirklich das Herz des Buddha (*buddhasāsanā*)\* ausmacht, das findet ihr nicht. Ich habe oft darüber gesprochen; es ist wirklich traurig.

In der Vergangenheit hatte ich einen Dhamma-Begleiter, der sich mehr für das Studium als für die Praxis interessierte. Er beschäftigte sich mit dem Studium des Pāli und des Abhidhamma und zog nach einiger Zeit nach Bangkok. Letztes Jahr schloss er sein Studium ab und erhielt ein Zertifikat und einen Titel für das, was er gemacht hatte. Jetzt hat er einen Markennamen. Ich habe dagegen keinen Markennamen. Mein Studium passte in kein Muster, ich kontemplierte Dinge und praktizierte, dachte darüber nach und praktizierte. Also bekam ich kein Markenzeichen wie andere. In diesem Kloster waren wir gewöhnliche Mönche, Leute, die nicht viel Wissen besaßen, aber entschlossen waren, zu praktizieren.

Ich kam ursprünglich auf Einladung meiner Mutter hierher. Sie hatte sich um mich gekümmert und mich seit meiner Geburt unterstützt, aber bis dahin hatte ich ihre Freundlichkeit nicht erwidert. Ich dachte also, nach Wat Pah Pong zu kommen, sei eine gute Möglichkeit, das zu tun. Ich hatte bereits eine Verbindung mit diesem Ort. Ich erinnere mich an meine Kindheit, als mein Vater sagte, Ajahn Sao\*\* sei hierhergekommen. Mein

\* *Buddhasāsanā*: die befreiende Lehre des Buddha, „Buddhismus“.

\*\* Ein hoch respektierter Mönch der Waldtradition, wird als arahant gesehen, ein Lehrer von Ajahn Man.



Vater ging hin, um den Dhamma von ihm zu hören. Ich war ein Kind, aber diese Erinnerung blieb; sie ist mir immer geblieben.

Mein Vater wurde nie ordiniert, aber er erzählte mir, wie er diesem Meditationsmönch Respekt zollte. Es war das erste Mal, dass er einen Mönch aus seiner Almosenschale essen sah, der alles zusammen in sie hineinlegte – Reis, Curry, Süßes, Fisch, alles. Er hatte noch nie so etwas gesehen und fragte sich, was für ein Mönch das sein könnte. Er erzählte mir davon, als ich ein kleines Kind war – es war ein Meditationsmönch.

Dann erzählte er mir, wie Ajahn Sao ihn im Dhamma belehrte. Dieser unterrichtete nicht wie üblich, sondern sprach nur über das, was ihn beschäftigte. So war der Praxismönch, der einmal hier war. Als ich dann losging, um selbst zu praktizieren, empfand ich immer ein besonderes Gefühl, wenn ich mich daran erinnerte. Wenn ich an mein Heimatdorf zurückdachte, dachte ich immer an diesen Wald. Dann, als die Zeit gekommen war, kam ich zurück, um hier zu bleiben.

Ich habe einen hochrangigen Mönch aus dem Distrikt Pibun eingeladen, um hier bei mir zu bleiben. Aber er sagte, er könne nicht. Er kam dann doch für eine Weile und sagte: „Das ist nicht meine Welt.“ Und er erzählte dies den Einheimischen. Ein anderer Ajahn blieb eine Weile hier und ging wieder. Aber ich bin geblieben.

Damals war dieser Wald wirklich abgelegen. Er war weit weg von allem und das Leben hier war sehr hart. Die Dorfbewohner hatten hier Mangobäume gepflanzt, deren Früchte nach der Reife oft einfach verderben. Auch Yamswurzeln wuchsen hier und verrotteten einfach im Boden. Aber ich wagte es nicht, etwas davon zu nehmen. Der Wald war sehr dicht. Als ich mit meiner Schale hier ankam, konnte ich sie nirgends abstellen. Ich musste die Dorfbewohner bitten, ein paar Plätze im Wald zu roden. Die Leute wagten den Wald nicht zu betreten – sie hatten große Angst vor diesem Ort.

Niemand wusste wirklich, was ich hier machte. Die Menschen haben das Leben eines Meditationsmönchs nicht verstanden. Ich blieb für ein paar Jahre und dann folgten mir die ersten Mönchsschüler hierher.

Wir lebten damals sehr einfach und still. Oft waren wir an Malaria erkrankt und wir sind alle daran fast gestorben. Aber wir sind nie ins Krankenhaus gegangen. Wir hatten bereits unsere sichere Zuflucht und vertrauten auf die spirituelle Kraft des Buddha und seiner Lehre. Nachts war es vollkommen still. Niemand ist jemals hierhergekommen. Die einzigen Geräusche, die man hören konnte, kamen von den Insekten. Die *kuṭṭis* standen weit voneinander entfernt im Wald.

Eines Abends, gegen neun Uhr, hörte ich jemanden aus dem Wald laufen. Ein Mönch war an starkem Fieber erkrankt und hatte Angst vorm Sterben. Er wollte nicht allein im Wald sterben. Ich sagte: „Alles okay. Lasst uns versuchen, jemanden zu finden, der gesund ist, um nach dir zu sehen. Wie soll sich ein kranker Mensch um einen anderen kranken Menschen kümmern?“ Das war alles. Wir hatten keine Medizin.

Aber wir hatten *borapet* (eine extrem bittere, medizinische Pflanze). Wir haben sie gekocht, um den Sud zu trinken. Als wir am Nachmittag darüber redeten, „ein heißes Getränk zuzubereiten“, mussten wir nicht lange nachdenken, es konnte nur *borapet* gemeint sein. Jeder hatte Fieber und jeder trank *borapet*. Wir hatten nichts anderes und wir haben von niemandem etwas verlangt. Wenn Mönche wirklich erkrankten, sagte ich zu ihnen: „Fürchtet euch nicht. Macht euch keine Sorgen. Wenn ihr sterbt, werde ich selbst euch einäschern, hier im Kloster. Ihr müsst nirgendwo anders hingehen.“ So habe ich das gemacht. So mit ihnen zu sprechen, verlor ihrem Geist Festigkeit. Wir mussten mit vielen Ängsten umgehen.

Die Gegebenheiten waren ziemlich rau. Die Laien wussten nicht viel. Sie brachten uns *plah rah* (fermentierter Fisch, ein Grundbestandteil der lokalen Küche), aber es wurde mit rohem Fisch zubereitet, also haben wir es nicht gegessen; ich rührte es um, um zu sehen, woraus es bestand, und ließ es einfach stehen.

Die Dinge waren damals sehr hart, solche Bedingungen gibt es heutzutage nicht mehr – niemand kennt sie noch. Aber es ist noch ein Vermächtnis in der Praxis von heute übrig geblieben, in den Mönchen aus jenen Tagen, die immer noch hier sind. Nach dem Regenzeit-Retreat konnten wir direkt hier im Kloster auf „*tudong*“ gehen. Wir gingen los und saßen

in der tiefen Stille des Waldes. Von Zeit zu Zeit versammelten wir uns, ich unterrichtete ein wenig und dann gingen alle zurück in den Wald, um weiter zu meditieren, zu gehen und zu sitzen. So haben wir in der Trockenzeit geübt, wir mussten keine Wälder zum Üben suchen, weil wir hier die richtigen Bedingungen hatten. Wir haben die „*tudong*“-Praktiken genau hier beibehalten.

Heute will jeder irgendwohin, wenn die Regenzeit vorbei ist. Normalerweise heißt das, dass ihre Praxis unterbrochen wird. Es ist jedoch wichtig, beständig und aufrichtig dabei zu bleiben, damit ihr eure Befleckungen kennenlernt. Diese Art der Übung hat etwas Gutes und Authentisches. In der Vergangenheit war es viel schwieriger. Es war wie in dem Sprichwort: „Wir praktizieren, um keine Person mehr zu sein; die Person soll sterben, um ein Mönch zu werden.“ Wir hielten uns strikt an den Vinaya und jeder hatte echtes Schamgefühl bezüglich seiner Handlungen. Bei den täglichen Arbeiten, dem Wasserholen oder der Reinigung des Geländes redete keiner der Mönche. Während des Spülens der Schalen war es völlig still. Nun, an manchen Tagen musste ich jemanden hinschicken, um ihnen zu sagen, dass sie aufhören sollen zu reden, und um herauszufinden, worum es bei der ganzen Aufregung überhaupt ging. Ich fragte mich, ob sie dort draußen boxten; der Lärm war so laut, ich konnte mir nicht vorstellen, was vor sich ging. Also musste ich ihnen immer wieder verbieten, miteinander zu schwatzen.

Ich weiß nicht, über was sie reden mussten. Wenn sie sich sattgegessen hatten wurden sie achtlos, weil es ihnen so gut ging. Ich sagte immer: „Wenn ihr vom Almosen sammeln kommt, redet nicht! Wenn jemand fragt, warum ihr nicht sprechen wollt, sagt ihm ‚Ich höre schlecht‘. Sonst gleicht ihr einer Meute bellender Hunde.“ Schwatzen führt zu Emotionen und ihr könnt sogar in eine Schlägerei verwickelt werden, besonders während der Tageszeit, wenn alle hungrig sind – die Hunde sind hungrig und die Befleckungen sind aktiv.

All das war mir aufgefallen. Die Menschen steigen nicht mit Herzblut in die Praxis ein. Ich habe beobachtet, wie sich das im Laufe der Jahre verändert hat. Diejenigen, die in der Vergangenheit trainiert haben, erzielten einige Ergebnisse und können auf sich selbst aufpassen. Aber wenn man

heute von den Schwierigkeiten hören würde, wäre das für die Leute abschreckend. Es ist zu schwer zu begreifen. Wenn du es leicht machst, dann ist jeder interessiert, aber geht es wirklich darum? Wir erzielten deswegen in der Vergangenheit einigen Nutzen, weil alle miteinander mit Herzblut praktizierten.

Und die Mönche, die hier lebten, praktizierten wirklich Ausdauer bis zum Äußersten. Wir haben die Dinge von Anfang bis Ende gemeinsam durchgestanden. Sie verstanden einiges von der Praxis. Nach mehreren Jahren des gemeinsamen Praktizierens fand ich es angemessen, sie in ihre Heimatdörfer zu schicken, um Klöster zu gründen.

Wer von euch erst später kam, kann sich nicht wirklich vorstellen, wie es für uns damals war. Ich weiß nicht, mit wem ich darüber reden soll. Die Praxis war sehr streng. Geduld und Ausdauer waren die wichtigsten Dinge in unserem Leben. Niemand beschwerte sich über die Bedingungen. Niemand beschwerte sich, wenn wir nur Reis zu essen hatten. Wir aßen in völliger Stille und diskutierten nie darüber, ob das Essen schmackhaft war oder nicht. *Borapet* war unser einziges heißes Getränk.

Einer der Mönche ging nach Zentralthailand und trank dort Kaffee. Jemand offerierte ihm eine Packung Kaffee, um sie zum Kloster zurückzubringen. Also haben wir einmal Kaffee getrunken. Aber es gab keinen Zucker dafür. Niemand hat sich darüber beschwert. Wo sollten wir auch Zucker herhaben? Wir haben wirklich Kaffee ohne Zucker getrunken, ungesüßt. Wir waren auf die Unterstützung anderer angewiesen, und wir wollten Menschen sein, die einfach zu unterstützen waren, also haben wir natürlich niemanden darum gebeten. Auf diese Weise haben wir ständig auf etwas verzichtet und haben alles ertragen, was uns begegnete.

Eines Tages kamen die Laienanhänger Herr Puang und Frau Daeng hierher, um zu ordinieren. Sie waren aus der Stadt und hatten nie so gelebt wie wir: auf Dinge verzichten, Not ertragen, essen wie wir es tun; unter der Führung eines Ajahns praktizieren und die Pflichten erfüllen, die die Regeln der Praxis verlangen. Aber sie hatten von ihrem Neffen, der hier lebte, von uns gehört, und beschlossen, hierherzukommen und zu ordinieren. Sobald sie ordiniert waren, brachte ihnen ein Freund Kaffee

und Zucker. Sie lebten im Wald, um zu meditieren, aber sie hatten die Angewohnheit, früh morgens aufzustehen und Milchkaffee zu trinken, bevor sie etwas anderes taten. Also packten sie ihre *kuṭīs* voll mit Zucker und Kaffee. Aber hier wurde morgens gechantet und meditiert, dann bereiteten sich die Mönche sofort auf die Almosenrunde vor, also hatten sie keine Gelegenheit, Kaffee zu kochen. Nach einer Weile begannen sie, das zu verstehen. Herr Puang ging auf und ab und überlegte, was er tun sollte. Er konnte nirgends seinen Kaffee kochen und niemand bereitete ihn zu und bot ihn an, also brachte er schließlich alles in die Klosterküche und ließ es dort stehen.

Es entmutigte ihn, die Bedingungen im Kloster und die Lebensweise der Meditationsmönche tatsächlich mit eigenen Augen zu sehen. Er war ein älterer Mann, ein wichtiger Verwandter von mir. Noch im selben Jahr legte er die Robe ab; es war ein richtiger Schritt, da seine Angelegenheiten noch nicht geregelt waren.

Danach haben wir unser erstes Eis bekommen. Wir haben auch hin und wieder etwas Zucker gesehen. Frau Daeng war nach Bangkok gegangen. Wenn sie darüber sprach, wie wir lebten, fing sie an zu weinen. Menschen, die das Leben der Meditationsmönche nicht gesehen hatten, hatten keine Ahnung, wie es war. Einmal am Tag essen, war das Fortschritt oder Rückschritt? Ich weiß nicht, wie ich es nennen soll.

Auf der Almosenrunde machten die Leute kleine Päckchen mit Chilisoße, um sie mit dem Reis in unsere Schalen zu geben. Was auch immer wir bekamen, wir brachten es zurück, teilten es miteinander und aßen. Ob wir Sachen hatten, die wir mochten oder ob das Essen schmackhaft war oder nicht, war nie ein Thema; wir aßen nur, um satt zu werden und das war's. Es war wirklich einfach. Es gab weder Teller noch Schüsseln – alles kam in die Almosenschale.

Niemand kam hierher, um uns zu besuchen. Nachts gingen alle zu ihren *kuṭīs*, um zu üben. Selbst die Hunde konnten es nicht ertragen, hier zu bleiben. Die *kuṭīs* waren weit voneinander und vom Versammlungsort entfernt. Als am Ende des Tages alles fertig war, trennten wir uns und gingen in den Wald, zu unseren *kuṭīs*. Das verängstigte die Hunde, die

fürchteten, keinen sicheren Platz zum Bleiben zu haben. Also folgten sie den Mönchen in den Wald, aber wenn diese ihre *kuṭṭi*s betraten, blieben die Hunde allein zurück und hatten Angst. Also versuchten sie, einem anderen Mönch zu folgen. Aber auch dieser verschwand in seiner *kuṭṭi*.

Selbst die Hunde konnten nicht hier leben – das war unser Leben der Meditationspraxis. Ich habe manchmal darüber nachgedacht: Selbst die Hunde können es nicht ertragen, aber dennoch leben wir hier! Ziemlich extrem. Es machte mich auch ein wenig melancholisch.

Alle möglichen Hindernisse stellten sich uns entgegen ... wir haben unter Fieber gelitten, aber wir haben uns dem Tod gestellt und alle haben wir überlebt. Darüber hinaus mussten wir mit schwierigen Bedingungen leben, zum Beispiel mit dürftigem Essen. Aber es war nie ein Problem. Wenn ich auf die damaligen Bedingungen zurückblicke und sie mit den heutigen vergleiche, ist der Unterschied unglaublich!

Früher hatten wir weder Schüsseln noch Teller. Alles wurde zusammen in die Almosenschale getan. Heute geht das nicht mehr. Wenn also einhundert Mönche essen, brauchen wir fünf Leute, um danach das Geschirr zu spülen. Manchmal sind sie immer noch dabei, wenn es Zeit ist für den Dhamma-Vortrag. Solche Dinge führen zu Komplikationen. Ich weiß nicht, was ich dagegen tun soll; ich überlasse es eurer Weisheit, darüber nachzudenken.

Es hat kein Ende. Diejenigen, die sich beschweren wollen, finden immer etwas Neues, worüber sie sich beschweren können, egal wie gut die Bedingungen sind. So kommt es, dass die Mönche extrem an Geschmack und Aromen anhaften. Manchmal höre ich zufällig, wie sie über ihre asketische Wanderung reden. „Oh Junge, das Essen ist wirklich toll dort! Ich ging „*tudong*“ nach Süden, die Küste entlang, und ich aß viele Shrimps! Ich habe großen Meeresfisch gegessen!“ Über so etwas sprechen sie. Wenn der Geist von solchen Dingen eingenommen ist, haftet man leicht daran an und versinkt im Verlangen nach Essen. Unkontrollierte Gedanken wandern umher und bleiben in Formen, Geräuschen, Gerüchen, Geschmack, körperlichen Empfindungen und Ideen stecken und das Praktizieren des Dhamma wird schwierig. Es ist schwierig für einen Ajahn, Menschen zu

lehren, dem richtigen Weg zu folgen, wenn diese an Geschmack anhaften. Es ist, wie einen Hund großzuziehen. Wenn ihr ihm einfach nur Reis zu fressen gebt, wird er stark und gesund. Aber gebt ihm mal für ein paar Tage etwas leckeren Curry auf seinem Reis und danach will er keinen einfachen Reis mehr.

Formen, Geräusche, Gerüche und Geschmack sind der Ruin der Dhamma-Praxis. Sie können viel Schaden anrichten. Wenn jeder von uns die Verwendung der vier notwendigen Dinge zum Leben – Roben, Almosenspeise, Unterkunft und Medikamente – nicht kontempliert, kann der Weg des Buddha nicht erfolgreich sein. Ihr könnt beobachten, wie mit dem materiellen Fortschritt und der Entwicklung in der Welt die Verwirrung und das Leiden der Menschen zunehmen. Und nach einiger Zeit ist es fast unmöglich, eine Lösung zu finden. Deswegen sage ich, wenn ihr in ein Kloster geht, seht ihr die Mönche, den Tempel und die *kuṭṭis*, aber nicht die *buddhasāsana*. Die *sāsana* ist im Niedergang. Das ist leicht zu beobachten.

Die *sāsana*, die echte und direkte Lehre, die die Menschen lehrt, ehrlich und aufrichtig zu sein und einander Wohlwollen zu bezeigen, ist verloren gegangen und Tumult und Elend treten an ihre Stelle. Diejenigen, die in der Vergangenheit Jahre der Praxis mit mir verbracht haben, sind immer noch eifrig dabei, aber nach fünfundzwanzig Jahren hier an diesem Ort sehe ich, wie die Praxis nachgelassen hat. Heute wagen es die Menschen nicht, sich selbst zu fordern und viel zu üben. Sie haben Angst. Sie fürchten, es sei das Extrem der Selbstkasteiung. In der Vergangenheit haben wir es einfach gemacht. Manchmal fasteten Mönche für mehrere Tage oder eine Woche. Sie wollten ihren Geist sehen, ihre Gedanken trainieren – wenn er stur ist, peitschst du ihn. Geist und Körper arbeiten zusammen. Wenn wir in der Praxis noch nicht geschult sind, wenn der Körper zu dick und bequem ist, gerät der Geist außer Kontrolle. Wenn ein Feuer aufflammt und der Wind weht, breitet es sich aus und brennt das Haus nieder. So ist es. Früher, als ich davon sprach, wenig zu essen, wenig zu schlafen und wenig zu reden, verstanden das die Mönche und nahmen es sich zu Herzen. Aber jetzt wollen die Praktizierenden so etwas wahrscheinlich nicht mehr hören. „Wir können unseren Weg finden. Warum sollen wir leiden und so streng üben? Das wäre das Extrem der Selbstkasteiung;

es ist nicht der Weg des Buddha.“ Sobald jemand so spricht, sind alle einverstanden. Sie sind hungrig. Was kann ich ihnen also sagen? Ich versuche weiterhin, diese Einstellung zu korrigieren, aber so scheint es jetzt zu sein.

Also macht bitte alle euren Geist stark und fest. Heute habt ihr euch hier versammelt aus den verschiedenen Zweigklöstern, um mir als eurem Lehrer Ehre zu erweisen, um euch als Freunde im Dhamma zu versammeln. Also offeriere ich euch eine Belehrung über den Pfad der Praxis. Die Praxis des Respekts ist ein höchster Dhamma. Wahrer Respekt verhindert Disharmonie, die Menschen kämpfen nicht miteinander und töten sich nicht gegenseitig. Einem spirituellen Meister, unseren Lehrern und Ordensälteren Respekt zu erweisen, lässt uns aufblühen; der Buddha sprach davon als etwas Verheißungsvollem.

Leute aus der Stadt mögen vielleicht gerne Pilze essen. Sie fragen: „Wo kommen die Pilze her?“ Jemand sagt ihnen: „Sie wachsen auf der Erde.“ Also nehmen sie einen Korb und gehen in die Landschaft hinaus und erwarten, dass die Pilze entlang der Straße aufgereiht darauf warten, gepflückt zu werden. Aber sie gehen und gehen, klettern auf Hügel und wandern durch Felder, ohne Pilze zu finden. Ein Dorfbewohner hat früher schon Pilze gesucht und weiß, wo sie wachsen; er weiß, in welchen Teil des Waldes er gehen muss. Aber die Stadtbewohner kennen Pilze nur auf dem Teller. Sie hören, dass sie auf der Erde wachsen und denken, sie seien leicht zu finden, aber so ist es nicht.

Den Geist in *samādhi* zu trainieren ist so ähnlich. Wir glauben, es sei einfach. Aber wenn wir sitzen, schmerzen unsere Beine, unser Rücken tut weh, wir sind müde, es ist heiß, es juckt überall. Dann fühlen wir uns entmutigt und denken, *samādhi* sei so weit von uns entfernt wie der Himmel von der Erde. Wir wissen nicht, was zu tun ist und lassen uns von den Schwierigkeiten überwältigen. Aber mit etwas Training wird es nach und nach einfacher.

Ihr seid also hierhergekommen, um *samādhi* zu praktizieren und empfindet es als schwierig. Ich hatte auch meine Probleme damit. Ich übte mit einem Ajahn und wenn wir eine Weile gesessen hatten, öffnete ich meine



Augen, um zu schauen: „Oh ist der Ajahn schon so weit, dass wir aufhören können?“ Ich schloss meine Augen wieder und versuchte, es ein wenig länger zu ertragen. Ich hatte das Gefühl, es würde mich umbringen und ich öffnete meine Augen immer wieder, aber er sah so komfortabel aus, wie er dort saß. Eine Stunde, zwei Stunden lang war ich in Qualen, aber der Ajahn bewegte sich nicht. Nach einer Weile bekam ich Angst vor den Sitzmeditationen. Immer wenn es Zeit war, *samādhi* zu üben, fürchtete ich mich.

Zu Beginn ist das Training von *samādhi* schwierig. Alles ist schwierig, wenn wir nicht wissen, wie es geht. Das ist unser Hindernis. Aber durch Training kann sich das ändern. Was gut ist, kann das, was nicht gut ist, überwinden und übertreffen. Wir neigen dazu, mutlos zu werden, während wir uns abrackern – das ist eine normale Reaktion und wir alle machen das durch. Es ist also wichtig, einige Zeit zu trainieren. Es ist, als bahnte man sich einen Weg durch den Wald. Am Anfang ist es schwer, mit vielen Hindernissen, aber wenn wir es immer und immer wiederholen, machen wir uns den Weg frei. Nach einiger Zeit haben wir die Äste und Stümpfe entfernt und der Boden ist fest und eben, weil wir oft darüber gehen. Dann haben wir einen guten Weg durch den Wald.

So ist es auch, wenn wir den Geist trainieren. Indem wir dranbleiben, wird der Geist heller. Zum Beispiel wachsen wir Landbewohner auf mit dem Essen von Reis und Fisch. Dann, wenn wir damit beginnen, den Dhamma zu lernen, wird uns gesagt, wir sollen nicht schädigen: Wir sollen keine lebenden Kreaturen töten. Was können wir dann tun? Wir fühlen uns wie in einer Zwickmühle. Unser Markt ist auf den Feldern. Wenn die Lehrer uns sagen, dass wir nicht töten sollen, haben wir nichts zu essen. Nur das und schon sind wir am Ende unserer Weisheit. Wie sollen wir uns ernähren? Für uns Landbewohner scheint es keinen Weg zu geben. Unser Marktplatz ist das Feld und der Wald. Wir müssen Tiere fangen und töten, um etwas zu essen zu haben.

Ich habe viele Jahre versucht, den Menschen Wege zu vermitteln, wie sie damit umgehen können. Es ist so: Bauern essen Reis. Die meisten Menschen, die auf den Feldern arbeiten, essen Reis. Was ist mit einem Schneider in der Stadt? Isst er Nähmaschinen? Isst er Stoff? Betrachten

wir das zuerst. Du bist ein Bauer, also isst du Reis. Wenn dir jemand einen anderen Job anbietet, lehnt du dann ab und sagst: „Ich kann es nicht tun – dann habe ich keinen Reis zum Essen“?

Zündhölzer, die ihr zu Hause verwendet – könnt ihr sie herstellen? Ihr könnt es nicht, wie kommt ihr dann zu Zündhölzern? Können nur diejenigen Zündhölzer verwenden, die sie auch herstellen? Was ist mit den Schalen, aus denen ihr esst? Weiß irgendjemand hier in den Dörfern, wie man sie herstellt? Haben die Leute sie in ihren Häusern? Woher bekommt ihr sie?

Es gibt viele Dinge, die wir nicht herstellen können, aber wir können Geld verdienen, um sie zu kaufen. Wir nutzen unsere Intelligenz, um einen Weg zu finden. In der Meditation müssen wir das auch tun. Wir finden Wege, Fehlverhalten zu vermeiden und zu üben, was richtig ist. Schaut den Buddha an und seine Schüler. Einst waren sie gewöhnliche Wesen, dann entwickelten sie sich selbst, um über die Stufen vom Stromeintritt bis zum arahant voranzukommen. Sie haben das durch Training erreicht. Allmählich wächst die Weisheit. Ein Gefühl der Scham gegenüber Fehlverhalten entsteht.

Ich habe einmal einen gescheiterten Mann unterrichtet. Er war ein Laie und ein Unterstützer, der die ethischen Grundsätze an den Uposatha-Tagen einhielt, aber immer noch fischen ging. Ich habe versucht, ihn weiterführend zu unterrichten, konnte dieses Problem aber nicht lösen. Er sagte, er töte keine Fische; sie kämen einfach und schluckten seinen Haken.

Ich blieb dran, bis er ganz zerknirscht war über das Fischen. Er schämte sich dafür, aber er machte weiter. Dann änderte sich seine Rechtfertigung. Er warf den Haken aus und kündigte an: „Fisch, wenn du das Ende deines *kamma* erreicht hast, das dich am Leben erhält, komm und schnapp meinen Haken. Wenn deine Zeit noch nicht gekommen ist, dann schwimm weiter.“ Er hatte seine Ausrede geändert, aber die Fische hingen immer noch an seinem Haken. Endlich sah er sie an, ihre Münder am Haken, und er fühlte Mitleid. Aber er konnte immer noch keinen Entschluss fassen. „Nun, ich habe ihnen gesagt, sie sollen den Haken nicht schnappen, wenn

es noch nicht an der Zeit ist. Was kann ich tun, wenn sie doch kommen?“ Und dann dachte er: „Aber sie sterben meinetwegen.“ Er überlegte hin und her, bis er endlich damit aufhören konnte.

Aber dann waren da die Frösche. Er konnte nicht aufhören, Frösche zu fangen, um sie zu essen. „Tu das nicht!“, sagte ich ihm. „Sieh sie dir gut an ... okay, wenn du nicht aufhören kannst, sie zu töten, werde ich es dir nicht verbieten, aber bitte sieh sie dir an, bevor du es tust.“ Also nahm er einen Frosch und sah ihn an. Er schaute in sein Gesicht, in seine Augen, betrachtete seine Beine. „Oh Mann, er sieht aus wie mein Kind: Er hat Arme und Beine. Seine Augen sind offen, er schaut mich an.“ Es tat ihm weh. Aber er hat sie trotzdem getötet. Er sah jeden einzelnen so an und tötete ihn dann mit dem Gefühl, dass er etwas Schlechtes tat. Seine Frau drängte ihn und sagte, sie hätten nichts zu essen, wenn er keine Frösche töte.

Endlich konnte er es nicht mehr aushalten. Er würde sie fangen, aber würde ihre Beine nicht mehr brechen; vorher brach er ihnen die Beine, damit sie nicht wegspringen konnten. Trotzdem konnte er sich nicht dazu bringen, sie in Ruhe zu lassen. „Nun, ich kümmere mich nur um sie und füttere sie hier. Ich ziehe sie nur auf; was auch immer jemand anderes tun könnte, darüber weiß ich nichts.“ Aber natürlich wusste er es. Die anderen töteten sie immer noch, um sie zu essen. Nach einer Weile konnte er es sich eingestehen. „Nun, ich habe mein schlechtes *kamma* um fünfzig Prozent reduziert. Jemand anderes übernimmt das Töten.“

Es fing an, ihn verrückt zu machen, aber er konnte immer noch nicht loslassen. Er hielt die Frösche immer noch zu Hause. Zwar brach er ihnen nicht mehr die Beine, aber seine Frau tat es. „Es ist meine Schuld. Sogar wenn ich es nicht selbst mache, tun sie es meinetwegen.“ Endlich gab er es ganz auf. Aber dann beschwerte sich seine Frau. „Was machen wir jetzt? Was sollen wir essen?“

Jetzt war er wirklich gefangen. Im Kloster sagte ihm der Ajahn, was er tun sollte. Und zu Hause hielt ihm seine Frau ein Vortrag, was zu tun sei. Der Ajahn sagte ihm, er sollte damit aufhören und seine Frau drang darauf,

dass er weiter mache. Was ist also zu tun? Was für eine Menge Leiden. In dieser Welt geboren, müssen wir so leiden.

Am Ende musste seine Frau auch loslassen. So hörten sie auf, Frösche zu töten. Er arbeitete auf dem Feld und kümmerte sich um seine Büffel. Dann gewöhnte er sich an, Fische und Frösche freizulassen. Wenn er in Netzen gefangene Fische sah, befreite er sie. Einmal ging er zum Haus eines Freundes und sah ein paar Frösche in einem Topf und er ließ sie frei. Dann kam die Frau seines Freundes, um das Abendessen vorzubereiten. Sie öffnete den Deckel des Topfes und sah, dass die Frösche verschwunden waren. Sie reimte sich zusammen, was passiert war. „Es war dieser Typ mit dem Verdienst-Herz.“

Sie schaffte es, einen der Frösche wieder zu fangen und machte eine Chili-Paste damit. Sie setzten sich, um zu essen, und als er seinen Reis in die Paste tauchte, sagte sie: „He, Verdienst-Herz! Du solltest das nicht essen! Es ist Chili-Paste mit Frosch.“

Das war zu viel. Was für ein Kummer, einfach nur am Leben zu sein und zu versuchen, sich zu ernähren! Während er darüber nachdachte, fand er keinen Ausweg. Er war schon ein alter Mann, also beschloss er zu ordinieren.

Er bereitete die Ordination vor, rasierte den Kopf und ging nach Hause. Sobald seine Frau seinen rasierten Kopf sah, fing sie an zu weinen. Er flehte sie an: „Seit ich lebe, hatte ich keine Chance, ordiniert zu werden. Bitte gib mir dazu deinen Segen. Ich möchte ordiniert werden, aber ich werde die Robe wieder ablegen und nach Hause zurückkommen.“ Also gab seine Frau nach.

Er wurde im örtlichen Kloster ordiniert und nach der Zeremonie fragte er den Lehrer, was er tun solle. Der Lehrer sagte zu ihm: „Wenn du es wirklich ernst meinst, solltest du einfach Meditation praktizieren. Folge einem Meditationsmeister, bleib nicht hier in der Nähe der Häuser.“ Er verstand und entschied sich, genau das zu tun. Er schlief eine Nacht im

Tempel, nahm am Morgen Abschied und fragte, wo er Ajahn Tongrat\* finden könne.

Er schulterte seine Schale und wanderte davon, ein frisch gebackener Mönch, der seine Robe noch nicht sehr ordentlich anziehen konnte. Aber er fand seinen Weg zu Ajahn Tongrat.

„Ehrwürdiger Ajahn, ich habe kein anderes Ziel im Leben. Ich möchte dir meinen Körper und mein Leben anbieten.“

Ajahn Tongrat antwortete: „Sehr gut! Das bringt viel Verdienst! Du hast mich beinahe verpasst. Ich wollte gerade gehen. Mach deine Verbeugungen und nimm Platz.“

Der neue Mönch fragte: „Jetzt, wo ich ordiniert bin, was soll ich tun?“

Sie saßen zufällig in der Nähe eines alten Baumstumpfs. Ajahn Tongrat deutete darauf und sagte: „Mach dich selbst wie dieser Baumstumpf. Mach nichts anderes, mach dich einfach wie dieser Baumstumpf.“ Auf diese Weise brachte er ihm Meditation bei.

Ajahn Tongrat ging seines Weges und der Mönch blieb dort, um dessen Worte zu kontemplieren. „Der Ajahn hat mich gelehrt, mich wie einen Baumstumpf zu machen. Was soll das bedeuten?“ Er dachte ständig darüber nach, ob er ging, saß oder lag, um zu schlafen. Er dachte daran, wie der Stumpf zuerst ein Samenkorn war, wie es zu einem Baum heranwuchs, größer und älter wurde und schließlich gefällt wurde, nur um diesen Stumpf zu hinterlassen. Jetzt, wo es ein Stumpf ist, wird er nicht mehr wachsen und nichts mehr wird daraus hervorgehen. Er reflektierte dies weiterhin in seinem Geist und betrachtete es immer wieder, bis es sein Meditationsobjekt wurde. Er erweiterte es auf alle Phänomene und konnte sich schließlich nach innen wenden und es auf sich selbst anwenden. „Nach einer Weile werde ich wahrscheinlich wie dieser Stumpf sein, ein nutzloses Ding.“

\* Ajahn Tongrat war ein bekannter Meditationslehrer während der frühen Jahre Ajahn Chahs.

Diese Erkenntnis verlieh ihm die Entschlossenheit, die Robe nicht abzulegen.

Die Entscheidung fiel genau an dieser Stelle; da kamen alle Bedingungen zusammen, um ihn auf diese Stufe zu bringen. Wenn der Geist so ist, wird es nichts geben, was ihn aufhalten kann. Wir sitzen alle im selben Boot. Bitte denkt darüber nach und versucht, es auf eure Praxis anzuwenden. Als Mensch geboren zu werden, ist voller Schwierigkeiten. Nicht nur, dass es bisher schwierig für uns war – in Zukunft wird es auch schwierig sein. Junge Menschen werden erwachsen, Erwachsene altern, ältere Menschen werden krank, kranke Menschen sterben. Es geht weiter so, der Zyklus des unaufhörlichen Wandels, der niemals zu Ende geht.

Der Buddha lehrte uns also, zu meditieren. In der Meditation müssen wir zuerst *samādhī* üben, was bedeutet, den Geist still und friedvoll zu machen, wie Wasser in einem Becken. Wenn wir Dinge hineinwerfen und es aufwühlen, wird es immer undurchsichtig sein. Wenn es dem Geist immer erlaubt ist, über Dinge nachzudenken und sich Sorgen zu machen, können wir nie etwas klar erkennen. Und wenn wir das Wasser im Becken sich setzen lassen, still werden lassen, können wir alle möglichen Dinge sehen, die sich darin spiegeln. Wenn der Geist ruhig und still ist, kann die Weisheit Dinge erkennen. Das leuchtende Licht der Weisheit übertrifft jedes andere Licht.

Was war der Rat des Erwachten zum Üben? Er lehrte, wie die Erde zu praktizieren, wie Wasser, wie Feuer, wie Wind zu praktizieren.

Übt wie die „alten Dinge“, die Dinge, aus denen wir ohnehin schon gemacht sind: das feste Element der Erde, das flüssige Element des Wassers, das wärmende Element des Feuers, das bewegende Element des Windes.

Wenn jemand Erde aushebt, wird die Erde nicht gestört. Sie kann umgegraben, bestellt oder bewässert werden. Man kann verfaulte Dinge darin vergraben. Aber die Erde bleibt gleichgültig. Wasser kann gekocht oder gefroren oder zum Waschen verwendet werden, es ist nicht betroffen. Feuer kann schöne und duftende Dinge oder hässliche und schmutzige Dinge verbrennen – das ist nicht wichtig für das Feuer. Wenn der Wind

weht, bläst er auf allerlei Dinge: frische und verdorbene, schöne und hässliche, ohne sich zu sorgen.

Der Buddha benutzte diese Analogie. Die Zusammenhäufung, die wir sind, ist nur ein Zusammenkommen der Elemente Erde, Wasser, Feuer und Wind. Wenn ihr versucht, dort eine tatsächliche Person zu finden, könnt ihr das nicht. Da sind nur diese Ansammlungen von Elementen. Aber in unserem ganzen Leben haben wir nie daran gedacht, sie so zu trennen, um zu erkennen, was wirklich da ist. Wir haben nur gedacht: „Das bin ich, das ist meins.“ Wir haben immer alles in Bezug auf ein Selbst gesehen, ohne zu erkennen, dass da bloß Erde ist, sowie Wasser, Feuer und Wind. Aber der Erwachte lehrt es so. Er spricht über die vier Elemente und drängt uns, zu sehen, dass wir genau das sind. Da sind Erde, Wasser, Feuer und Wind; da ist keine Person. Kontempliert diese Elemente, um zu erkennen, dass es kein Wesen oder Individuum gibt, sondern nur Erde, Wasser, Feuer und Wind.

Das ist tiefgründig, oder? Und es ist tief verborgen – die Leute schauen hin, aber sie erkennen es nicht. Wir sind daran gewöhnt, die Dinge ständig in Bezug auf uns selbst und andere zu betrachten. Unsere Meditation geht also immer noch nicht sehr tief. Sie erreicht die Wahrheit nicht und wir gehen nicht über den Anschein der Dinge hinaus. Wir bleiben in den Konventionen der Welt stecken und das bedeutet, im Kreislauf der Veränderung festzuhängen: Dinge zu bekommen und zu verlieren, zu sterben und geboren zu werden, geboren zu werden und zu sterben, zu leiden im Bereich der Verwirrung. Was immer wir wünschen und anstreben, funktioniert nicht so, wie wir es wollen, weil wir die Dinge falsch betrachten.

So sind unsere habgierigen Anhaftungen beschaffen. Wir sind noch weit entfernt, sehr weit entfernt vom wahren Pfad des Dhamma. Also, bitte macht euch sofort an die Arbeit. Sagt nicht: „Wenn ich älter bin, werde ich ins Kloster gehen.“ Was ist Altern? Jugendliche sind bereits ebenso gealtert wie alte Menschen. Von Geburt an altern sie. Wir sagen gerne: „Wenn ich älter bin, wenn ich älter bin.“ Hey! Junge Leute sind älter, älter als sie mal waren. Das bedeutet „Altern“. Ihr alle, bitte befasst euch damit. Wir alle haben diese Last, an dieser Aufgabe müssen wir alle arbeiten.

Denkt an eure Eltern oder Großeltern. Sie wurden geboren, dann wurden sie alt und am Ende sind sie gestorben. Und wir wissen jetzt nicht, wohin sie gegangen sind.

Der Buddha wollte, dass wir den Dhamma suchen. Diese Art der Erkenntnis ist das Wichtigste. Jede andere Erkenntnis, jedes Studium, das nicht mit dem buddhistischen Weg übereinstimmt, ist etwas, das *dukkha* beinhaltet. Unsere Praxis des Dhamma soll uns über das Leiden hinaus führen. Wenn wir das Leiden nicht vollständig überwinden können, dann sollten wir es wenigstens ein wenig überwinden, jetzt, in der Gegenwart. Wenn zum Beispiel jemand barsch zu uns spricht und wir dann nicht wütend werden, haben wir Leiden überwunden. Und wenn wir wütend werden, dann eben nicht.

Nehmen wir an, jemand spricht rau und barsch zu uns. Wenn wir das im Licht des Dhamma sehen, erkennen wir, da ist nur ein Haufen Erde. Okay, er kritisiert mich – aber er kritisiert nur einen Haufen Erde. Ein Erdhaufen kritisiert einen anderen Erdhaufen. Wasser kritisiert Wasser. Wind kritisiert Wind. Feuer kritisiert Feuer.

Aber wenn wir die Dinge wirklich so sehen, bezeichnen die anderen uns wahrscheinlich als verrückt. „Er kümmert sich um nichts. Er hat keine Gefühle.“ Wenn jemand stirbt, regen wir uns nicht auf und weinen nicht, und sie stellen uns wieder als Verrückte hin. Wo können wir bleiben?

Aber es muss wirklich so weit kommen. Wir müssen üben, um es selbst zu erkennen. Über das Leiden hinauszukommen, hängt nicht von den Meinungen anderer ab, sondern von unserem eigenen individuellen Geisteszustand. Egal was sie sagen – wir erfahren die Wahrheit für uns selbst. Dann können wir entspannt leben.

Im Allgemeinen kommen wir nicht so weit. Jugendliche kommen ein- oder zweimal ins Kloster und wenn sie nach Hause gehen, machen sich ihre Freunde über sie lustig: „Hey, Dhammo, Dhammo!“ Sie sind peinlich berührt und haben keine Lust, zurückzukommen. Manche von ihnen haben mir gesagt, sie seien gekommen, um die Lehren zu hören und etwas zu verstehen, also hörten sie auf zu trinken und mit den anderen rumzuhängen. Aber ihre Freunde machten sie klein: „Du gehst ins Kloster



und jetzt willst du nicht mehr mit uns trinken gehen. Was ist los mit dir?“ Also schämen sie sich und machen irgendwann wieder dieselben alten Sachen. Es ist schwer für die Leute, dabei zu bleiben.

Also lasst uns Geduld und Ausdauer üben anstatt nach zu hohen Dingen zu streben. Geduld und Zurückhaltung in unseren Familien zu üben, ist schon ziemlich gut. Streitet nicht und kämpft nicht – wenn ihr miteinander auskommt, habt ihr das Leiden für den Moment bereits überwunden und das ist gut. Wenn Dinge geschehen, erinnert euch an den Dhamma. Denkt darüber nach, was eure spirituellen Ratgeber euch beigebracht haben. Sie lehren euch loszulassen und aufzugeben, sich zurückzuhalten und Dinge niederzulegen; sie lehren euch, so zu streben und zu kämpfen, um eure Probleme zu lösen. Der Dhamma, den ihr hört, dient nur dazu, eure Probleme zu lösen.

Über welche Art von Problemen reden wir? Was ist mit euren Familien? Habt ihr Probleme mit euren Kindern, euren Ehepartnern, Freunden, eurer Arbeit und anderen Angelegenheiten? All diese Dinge machen euch eine Menge Kopfschmerzen, oder? Das sind die Probleme, über die wir sprechen; und die Lehren sagen euch, ihr könnt die Probleme des täglichen Lebens mit Dhamma lösen.

Wir wurden als Menschen geboren. Es sollte möglich sein, mit glücklichem Geist zu leben. Wir machen unsere Arbeit unseren Verantwortungen gemäß. Wenn es schwierig wird, üben wir Ausdauer. Den Lebensunterhalt auf die richtige Art und Weise zu verdienen, ist eine Art der Dhamma-Praxis, die Praxis des ethischen Lebens. Auf diese Weise glücklich und harmonisch zu leben, ist schon ziemlich gut.

Aber normalerweise nehmen wir einen Verlust in Kauf. Verliert nichts! Wenn ihr am Uposatha-Tag hierherkommt, um die ethischen Grundsätze auf euch zu nehmen und dann nach Hause geht und euch streitet, ist das ein Verlust. Leute, hört ihr was ich sage? So zu handeln, ist nur ein Verlust. Es bedeutet, dass ihr den Dhamma nicht einmal ein kleines bisschen versteht – ihr habt gar keinen Gewinn davon. Bitte versteht das. Und jetzt habt ihr für heute lange genug dem Dhamma zugehört.



## Rechte Zurückhaltung

ÜBT EUCH IN ZURÜCKHALTUNG UND VORSICHT bei den sechs Sinnesfähigkeiten – das Auge sieht Formen, das Ohr hört Geräusche und so weiter. Das unterrichten wir ständig auf so viele verschiedene Arten. Es läuft immer darauf hinaus. Aber um ehrlich mit uns zu sein, wissen wir wirklich, was vor sich geht? Wenn das Auge etwas sieht, entsteht dann Freude? Untersuchen wir das wirklich? Wenn wir nachforschen, erkennen wir, dass gerade diese Freude die Ursache für die Geburt von Leiden ist. Auch Abneigung ist die Ursache von Leiden. Diese beiden Reaktionen haben tatsächlich den gleichen Wert. Wenn sie auftreten, können wir ihren Fehler sehen. Freude ist bloß Freude. Abneigung ist bloß Abneigung. Das ist der Weg, sie zu bezwingen.

Wir in Thailand legen zum Beispiel besonderen Wert auf unseren Kopf. In dieser Gesellschaft haben wir von Geburt an gelernt, dem Kopf höchste Bedeutung zuzumessen. Wenn jemand ihn berührt oder schlägt, sind wir bereit zu sterben. Wenn man andere Körperteile von uns schlägt, ist das keine große Sache, aber dem Kopf geben wir eine besondere Bedeutung, und wir werden sehr wütend, wenn jemand uns ohrfeigt.

Mit den Sinnen ist es das Gleiche. Geschlechtsverkehr erregt den Geist der Menschen, aber er ist wirklich nichts anderes, als den Finger in euer Nasenloch zu stecken. Wäre das etwas Besonderes für euch? Aber weltliche Wesen haben diese Anhaftung an den anderen Eingang; ob es Tiere oder Menschen sind, es hat eine besondere Bedeutung für sie. Wenn es

Bohren im Nasenloch wäre, wären sie nicht so begeistert. Aber der Anblick dieses einen entflammt uns. Warum ist das so? Hier findet der Prozess des „Werdens“ statt. Wenn wir ihm keine besondere Bedeutung beimessen, dann ist es genauso, wie wenn man einen Finger in die Nase steckt. Was auch immer da drinnen passiert, es würde euch nicht begeistern – ein paar Popel rausholen und das war’s.

Aber wie weit ist euer Denken von einer solchen Wahrnehmung entfernt? Die gewöhnliche, natürliche Wahrheit der Sache ist einfach so. Wenn wir es so betrachten, setzen wir keinen Prozess des „Werdens“ in Gang, und ohne „Werden“ gibt es keine Geburt. Glück oder Leiden entstehen dann nicht, so wenig wie Vergnügen. Wenn wir diesen Ort als das erkennen, was er ist, gibt es kein Ergreifen und kein Anhaften. Aber weltliche Wesen wollen darin etwas Besonderes erkennen. Das mögen sie. Sie wollen an einem schmutzigen Ort arbeiten. An einem sauberen Ort zu arbeiten ist nicht interessant, sie eilen lieber zur Arbeit an diesen Ort. Und sie werden noch nicht einmal dafür bezahlt!

Bitte beschäftigt euch damit. Es ist nur eine konventionelle Realität, an der die Menschen hängen bleiben. Das ist ein wichtiger Aspekt unserer Praxis. Wenn wir die Löcher und Eingänge unseres Körpers betrachten, erkennen wir, dass sie alle gleich sind – einfach nur Körperöffnungen, die mit unsauberen Substanzen gefüllt sind. Oder sind sie etwa sauber? Also sollten wir das kontemplieren nach Art des Dhamma. Das wirklich Furchtbare ist hier, nirgendwo anders. Hier verlieren wir Menschen unseren Verstand.

Genau das ist ein Beweggrund, ein grundlegender Aspekt der Praxis. Ich habe nicht das Gefühl, dass man viele Fragen stellen oder gar Interviews führen muss. Wir untersuchen diesen Punkt jedoch nicht sorgfältig. Manchmal sehe ich, wie Mönche sich mit einem großen Schirm (thailändisch: Glot) auf den Weg machen und in der heißen Sonne durch viele Provinzen wandern. Wenn ich sie beobachte, denke ich: „Das muss ermüdend sein.“

„Wo gehst du hin?“ „Ich suche Frieden.“

Darauf habe ich keine Antwort. Ich weiß nicht, wo sie Frieden suchen wollen. Aber ich verachte sie nicht, ich war auch so. Ich suchte Frieden und dachte immer, er müsse an einem anderen Ort sein. Nun, es stimmte in gewisser Weise. An manchen dieser Orte war ich ein bisschen entspannt. Es scheint, die Leute müssen so sein. Wir denken immer, anderswo sei es bequem und friedlich. Als ich auf Reisen war, lernte ich Pabhākaros Hund kennen.\* Sie hatten diesen großen Hund und haben ihn wirklich geliebt. Sie hielten ihn die meiste Zeit draußen. Er wurde draußen gefüttert und er schlief auch draußen, aber manchmal wollte er herein, und dann kratzte er an der Tür und bellte. Das störte den Besitzer, also ließ er ihn herein und schloss die Tür. Der Hund lief eine Weile im Haus herum und dann wurde es ihm langweilig und er wollte wieder los: also zurück zur Tür, kratzen und bellen. Der Besitzer stand auf und ließ ihn hinaus. Der Hund war für eine Weile draußen glücklich, wollte aber dann wieder hereinkommen und bellte wieder an der Tür.

Wenn er draußen war, schien es ihm, als wäre es drinnen besser. Drinnen zu sein machte für eine Weile Spaß, dann war er gelangweilt und wollte wieder raus. Der Geist der Menschen ist auch so – wie ein Hund. Sie sind immer drinnen, dann draußen, immer hier und dann da. Die Menschen verstehen nicht wirklich, wo der Ort ist, an dem sie glücklich sind.

Wenn wir uns dessen etwas bewusster sind, dann werden wir uns bemühen, die entstandenen Gedanken und Gefühle in unserem Geist zu unterdrücken, indem wir erkennen, dass sie nur Gedanken und Gefühle sind. Das Ergreifen und die Anhaftung daran zu erkennen, ist wirklich wichtig.

Obwohl wir im Kloster leben, sind wir immer noch weit entfernt von der richtigen Praxis – sehr weit entfernt. Als ich ins Ausland ging, sah ich viele Dinge. Das erste Mal habe ich dabei ein gewisses Maß an Weisheit gewonnen und beim zweiten Mal noch ein bisschen mehr. Auf meiner ersten Reise habe ich mir Notizen gemacht und schrieb in ein Tagebuch, was ich erlebt habe. Aber diesmal ließ ich den Stift liegen. Ich dachte, wenn ich diese Dinge aufschriebe, wären die Leute zu Hause überhaupt in der Lage, das zu ertragen?

\* Ajahn Chah bezieht sich auf seine Reise nach England, Frankreich und den USA im Jahr 1979.

Es ist, als würden wir in unserem eigenen Land leben und uns nicht wohlfühlen. Wenn Thailänder ins Ausland gehen, denken sie, dass sie sehr gutes *kamma* haben müssen, denn sonst wären sie nicht dorthin gelangt. Aber wenn man in ein fremdes Land geht, muss man sich fragen, ob man mit denen konkurrieren kann, die dort ihr ganzes Leben verbracht haben. Trotzdem gehen wir für eine Weile hin und wir glauben, es sei großartig; glauben, dass wir eine besondere Art von Menschen sind, die solch gutes *kamma* haben. Die ausländischen Mönche wurden dort geboren, soll das also bedeuten, sie haben besseres *kamma* als wir? Das sind so die Ideen, die die Leute vom Anhaften und Ergreifen bekommen. Es bedeutet, wenn Leute mit Dingen in Berührung kommen, dann werden sie erregt. Sie mögen es, aufgeregt zu sein. Aber wenn der Geist erregt ist, befindet er sich nicht in einem normalen Zustand. Wir sehen dann Dinge, die wir nicht gesehen haben, wir erleben Dinge, die wir nicht erfahren haben, und schon ist die Abweichung da.

Wenn es um wissenschaftliche Erkenntnisse geht, räume ich sie ein. Was buddhistische Erkenntnis angeht, habe ich den Wissenschaftlern noch etwas zu sagen. Aber was die Wissenschaft und die materielle Entwicklung angeht, können wir mit ihnen nicht konkurrieren.

In der Praxis haben manche Menschen viel Leiden und viele Schwierigkeiten, aber sie bleiben im gleichen Trott, der sie leiden lässt. So ist jemand, der sich nicht dazu entschlossen hat, zu praktizieren und ans Ende des Leidens zu kommen – es ist jemand, der nicht klar sieht. Seine Praxis ist nicht stetig oder kontinuierlich. Wenn Gefühle von Gut und Schlecht aufkommen, ist sich dieser Mensch nicht gewahr, was passiert. „Was immer unangenehm ist, lehne ich ab“ – das ist die dünkelfhafte Ansicht eines Brahmanen. „Was immer mir gefällt, akzeptiere ich.“ Es ist zum Beispiel sehr leicht mit manchen Leuten auszukommen, solange ihr freundlich zu ihnen seid. Aber wenn ihr Dinge sagt, denen sie nicht zustimmen, dann kommt ihr nicht mit ihnen klar. Das ist extremer Dünkel (*ditṭhi*). Sie haften stark an, haben aber das Gefühl, so zu leben sei ein wirklich guter Standard.

Es sind also nur wenige, die diesen Weg gehen werden. Bei uns ist es nicht anders. Von denen, die hier leben, haben nur sehr wenige rechte Ansicht.

Wenn wir den Dhamma kontemplieren, haben wir das Gefühl, er sei nicht richtig. Wir sind nicht einverstanden. Würden wir ihm zustimmen und ihn für richtig halten, würden wir Dinge aufgeben und loslassen. Manchmal stimmen wir nicht mit den Lehren überein. Wir sehen die Dinge anders; wir wollen den Dhamma verändern, ihn anders machen, als er ist. Wir wollen ihn korrigieren und arbeiten ständig weiter daran.

Meine Reise ließ mich über viele Dinge nachdenken. Ich traf ein paar Leute, die Yoga ausübten. Es war sicherlich interessant zu sehen, welche Haltungen sie einnahmen – ich würde mir das Bein brechen, wenn ich es versuchte. Wie auch immer, sie dachten, ihre Gelenke und Muskeln seien nicht in Ordnung, also müssten sie sie dehnen. Sie müssen jeden Tag trainieren, um sich gut zu fühlen. Ich dachte eher, sie belasten sich dadurch. Es scheint mir, sie bürden sich damit etwas auf und sind sich dessen nicht wirklich bewusst.

So sind die Leute – sie gewöhnen sich mit der Zeit daran, etwas Bestimmtes zu tun. Einmal habe ich einen Chinesen getroffen. Er legte sich vier oder fünf Jahre lang nicht hin zum Schlafen. Er saß nur und er fühlte sich wohl dabei. Und er badete einmal im Jahr. Aber sein Körper war stark und gesund. Er musste nicht laufen oder andere Übungen machen; wenn doch, hätte er sich wahrscheinlich nicht wohlgefühlt. Und das nur, weil er sich selbst so trainiert hatte.

Schon unsere Art des Trainings macht uns also mit bestimmten Dingen vertraut. Wir können sogar Krankheiten durch Training verschlimmern oder verbessern. So sind wir. Deswegen lehrte der Buddha, sich unserer selbst vollständig gewahr zu sein – lasst euch das nicht entgleiten. Ihr alle, lebt ohne klammernde Anhaftung. Lasst euch nicht von den Dingen erregen.

Wenn wir zum Beispiel hier in unserem Heimatland leben, fühlen wir uns wohl in der Gesellschaft spiritueller Freunde und Lehrer, obwohl daran nicht wirklich etwas Behagliches ist. Es ist wie mit kleinen Fischen, die in einem großen Teich leben. Sie schwimmen bequem darin herum. Ein großer Fisch in einen kleinen Teich dagegen fühlt sich eingengt. Wenn wir hier in unserem eigenen Land sind, sind wir mit dem Essen zufrieden

und mit den Wohnungen, die wir haben, und mit vielem anderen. Wenn wir irgendwo hingehen ist alles anders, dann sind wir wie der große Fisch im kleinen Teich.

Hier in Thailand haben wir unsere ausgeprägte Kultur und wir sind zufrieden, wenn sich alle nach unseren Gepflogenheiten richtig verhalten. Wenn jemand hierherkommt und unsere Bräuche verletzt, sind wir darüber nicht glücklich. Jetzt sind wir kleine Fische im großen Teich. Wie ist das wohl für die großen Fische, die in einem kleinen Teich leben müssen?

Das Gleiche gilt für die Einheimischen anderer Länder. Wenn sie in ihrem Heimatland sind und alles vertraut ist, finden sie diese Umstände angenehm – kleine Fische in einem großen Teich. Wenn sie nach Thailand kommen und sich anderen Bedingungen und Gewohnheiten anpassen müssen, kann es für sie bedrückend sein – wie für den großen Fisch im kleinen Teich. Essen, Fortbewegung, alles ist anders. Der große Fisch befindet sich nun in einem kleinen Teich und kann nicht mehr frei umher schwimmen.

Die Gewohnheiten und Anhaftungen der Wesen unterscheiden sich. Eine Person mag links stecken bleiben, eine andere rechts. Das Beste, was wir tun können, ist es, uns der Dinge gewahr zu sein. Achtet auf die Gepflogenheiten in den verschiedenen Orten, die wir besuchen. Wenn wir den Dhamma als Gepflogenheit haben, können wir uns den gesellschaftlichen Gewohnheiten im Ausland oder zu Hause leicht anpassen. Wenn wir die „Dhamma-Gepflogenheit“ nicht verstehen, gibt es keine Möglichkeit, miteinander auszukommen. Ein Leben nach dem Dhamma ist der Treffpunkt für alle Kulturen und Traditionen.

Ich habe von Worten des Buddha gehört, die besagen: „Wenn du die Sprache der anderen nicht verstehst; wenn du ihre Art zu sprechen, nicht verstehst; wenn du ihre Art, Dinge in ihrem Land zu tun nicht verstehst, dann solltest du nicht stolz sein oder dich aufspielen.“ Ich kann diese Worte bestätigen – sie sind ein echter Standard zu allen Zeiten und an allen Orten. Diese Worte kamen mir wieder in den Sinn, als ich ins Ausland reiste. Ich habe sie in die Praxis umgesetzt in den letzten zwei Jahren, als ich nicht zu Hause war. Sie sind nützlich.



Vorher hielt ich fest; jetzt halte ich, aber ich halte nicht mehr fest. Ich hebe etwas auf, um es anzuschauen, dann lasse ich es los. Vorher hatte ich Dinge aufgehoben und sie festgehalten. Jetzt halte ich etwas, aber halte es nicht fest. Also könnt ihr mir erlauben, unverblümt zu euch allen zu sprechen oder verärgert über euch zu sein, aber es ist in der Art „halten, aber nicht festhalten“, aufheben und loslassen. Bitte verliert diesen Punkt nicht aus den Augen.

Wir können wirklich glücklich und zufrieden sein, wenn wir den Dhamma des Buddha verstehen. Deshalb lobe ich immer die Lehren und praktiziere, um beide Gepflogenheiten zu vereinen, die der Welt und die des Dhamma.

Ich habe auf dieser Reise etwas verstanden, das ich euch gerne erzählen möchte. Ich hatte das Gefühl, Nutzen zu schaffen für mich selbst, für andere und für die *sāsana*; Nutzen für die Bevölkerung im Allgemeinen und unseren Sangha, für jeden von euch. Ich wollte nicht nur Sehenswürdigkeiten kennenlernen, nicht nur aus Neugierde verschiedene Länder besuchen. Ich ging aus gutem Grund, für mich und andere, für dieses Leben und das nächste – für den letztendlichen Zweck. Alle sind gleich, darauf kommt es am Ende an. Jemand mit Weisheit wird es so sehen.

Jemand mit Weisheit findet immer gute Wege und sieht Sinn im Kommen und Gehen. Ich gebe euch eine Analogie: Ihr trefft vielleicht irgendwo böse Menschen. Manche empfinden denen gegenüber Aversionen. Aber wenn jemand mit Dhamma böse Menschen trifft, dann denkt er: „Ich habe meinen Lehrer gefunden.“ Dadurch erfährt man nämlich, was ein guter Mensch ist. Auch wenn man einem guten Menschen begegnet, findet man ebenfalls einen Lehrer, weil er zeigt, was ein schlechter Mensch ist.

Ein schönes Haus zu sehen ist gut; wir können dann verstehen, was ein hässliches Haus ist. Ein hässliches Haus zu sehen ist gut, denn wir können dann verstehen, was ein schönes Haus ist. Mit Dhamma verwerfen wir keine Erfahrung, nicht einmal die geringste. So sagte der Buddha: „Oh Bhikkhus, betrachtet diese Welt als einen verzierten und mit Juwelen geschmückten königlichen Wagen, der Narren verzaubert, aber für die Weisen bedeutungslos ist.“

Als ich Nak Tham Ehk\* studierte, kontemplierte ich diesen Spruch oft. Er schien wirklich voller Bedeutung zu sein. Aber erst, als ich anfang zu üben, wurde er mir klar. „O Bhikkhus“. Das sind wir, alle, die wir hier sitzen. „Betrachtet diese Welt“: die Welt der Menschen, der *ākāśaloka*, die Welten aller fühlenden Wesen, alle existierenden Welten. Wenn man die Welt klar erkennt, braucht man keine spezielle Art von Meditation auszuüben. Wenn man gemäß der Realität erkennt, „die Welt ist so“, dann fehlt es an nichts. Der Erwachte erkannte die Welt klar. Er erkannte die Welt so, wie sie tatsächlich war. Die Welt klar zu kennen, heißt den subtilen Dhamma zu kennen. Man kümmert sich nicht um die Welt, ist nicht ihretwegen ängstlich. Wenn man die Welt klar erkennt, dann gibt es keine weltlichen *dhammas*, wir werden nicht länger von ihnen beeinflusst.

Weltliche Wesen werden von den weltlichen *dhammas* regiert und leben ständig in Konflikten. Was auch immer wir sehen, was auch immer uns begegnet, sollten wir sorgfältig erwägen. Wir erfreuen uns an Formen, Geräuschen, Gerüchen, Geschmack, Berührungen und Ideen. Kontempliert das, bitte. Ihr alle wisst, was diese Dinge sind. Formen, die das Auge sieht, sind zum Beispiel die physischen Formen von Männern und Frauen. Ihr wisst sicher, was Geräusche sind, Gerüche, Geschmack und physische Kontakte. Dann gibt es noch die mentalen Eindrücke und Ideen. Wenn uns diese Kontakte durch die physischen Sinne erreichen, entsteht geistige Aktivität. Alle Dinge sammeln sich hier.

Wir können ein ganzes Jahr oder ein ganzes Leben mit dem Dhamma zusammen sein, ohne ihn zu bemerken; wir leben unser ganzes Leben mit ihm, ohne ihn zu erkennen. Unser Denken geht zu weit. Unsere Ziele sind zu groß, wir wünschen zu viel. Ein Mann sieht zum Beispiel eine Frau oder eine Frau sieht einen Mann. Jeder ist extrem interessiert, und zwar deshalb, weil wir es überschätzen. Wenn wir ein attraktives Mitglied des anderen Geschlechts sehen, werden alle unsere Sinne angesprochen. Wir wollen sehen, hören, berühren, deren Bewegungen beobachten, allerhand Dinge. Aber wenn wir verheiratet sind, ist es keine große Sache mehr.

\*Nak Tham Ehk: die dritte und höchste Prüfung im Dhamma und Vinaya in Thailand.

Nach einer Weile wollen wir vielleicht sogar mehr Abstand zwischen uns – vielleicht sogar ordinieren! Aber das können wir dann nicht.

Es ist wie mit einem Jäger, der ein Reh verfolgt. Wenn er das Reh zum ersten Mal sieht, ist er aufgeregt. Alles an dem Reh interessiert ihn, die Ohren, der Schwanz, alles. Der Jäger ist sehr glücklich. Sein Körper ist hell und wachsam. Er hat nur Angst, das Reh käme davon.

Hier ist es das Gleiche. Wenn ein Mann eine Frau sieht, die er mag, oder eine Frau einen Mann, dann ist alles so faszinierend: Der Anblick, die Stimme – wir fixieren den anderen, können uns nicht losreißen, schauen und überlegen so viel wie wir können, bis zu dem Punkt, wo wir die Kontrolle über unser Herz verlieren. Genau wie der Jäger. Wenn er das Reh sieht, ist er begeistert. Er sorgt sich, ob es ihn sieht. Alle seine Sinne sind gespannt und er hat extreme Freude daran. Jetzt ist seine einzige Sorge, dass das Reh davonkommen könnte. Was das Reh wirklich ist, weiß er nicht. Er jagt es, schießt es und tötet es schließlich. Dann ist seine Arbeit erledigt. Wenn er an den Ort kommt, wo das Reh zusammengebrochen ist, schaut er es an: „Oh, es ist tot.“ Er ist nicht mehr sehr begeistert – es ist nur totes Fleisch. Er kann etwas von dem Fleisch kochen und es essen, dann ist er satt, und viel mehr ist da nicht. Jetzt sieht er die Teile des Rehs und sie begeistern ihn nicht mehr wirklich. Das Ohr ist nur ein Ohr. Er kann an dem Schwanz ziehen und es ist nur ein Schwanz. Aber als es lebte, oh Junge! Da war er nicht so gleichgültig. Das Reh zu sehen und jede seiner Bewegungen zu beobachten, das war total fesselnd und aufregend und er konnte den Gedanken nicht ertragen, dass es entkam.

So sind wir, nicht wahr? Die Gestalt eines attraktiven Menschen des anderen Geschlechts ist so. Wenn wir ihn noch nicht eingefangen haben, empfinden wir ihn als unerträglich schön. Aber wenn wir mit diesem Menschen zusammenleben, werden wir am Ende seiner müde. Wie der Jäger, der das Reh getötet hat und jetzt das Ohr berühren kann, den Schwanz ergreifen kann. Da ist nicht viel mehr, keine Aufregung mehr, wenn das Tier tot ist. Wenn wir verheiratet sind, können wir unsere Wünsche erfüllen, aber es ist keine große Sache mehr, und am Ende suchen wir nach einem Ausweg.

Wir betrachten also die Dinge nicht gründlich. Ich denke, wenn wir wirklich kontemplieren, erkennen wir, dass da nicht viel ist, nicht mehr als das, was ich gerade beschrieben habe. Nur machen wir mehr daraus, als wirklich da ist. Wenn wir einen Körper sehen, haben wir das Gefühl, jedes Stück davon essen zu wollen, die Ohren, die Augen, die Nase. Unser Denken springt so wild hin und her, wir könnten sogar glauben, die Person, zu der wir uns hingezogen fühlen, müsse nie auf die Toilette. Ich weiß nicht, vielleicht denken sie so im Westen. Wir haben die Vorstellung, da sei nicht einmal Scheiße, oder vielleicht nur ein bisschen. Wir wollen das Ganze essen. Wir überschätzen die Dinge, sie sind nicht wirklich so. Es ist wie mit einer Katze, die sich an eine Maus heranpirscht. Bevor sie die Maus fängt, ist die Katze wach und konzentriert. Wenn sie über die Maus hergefallen ist und sie getötet hat, ist sie nicht mehr so gespannt. Die Maus liegt einfach da und ist tot, die Katze verliert das Interesse und macht sich auf den Weg.

Es ist „nur so viel“. Die Vorstellungskraft macht mehr daraus, als es ist. Und wegen unserer Vorstellungskraft gehen wir hier unter. Ordinierte Menschen müssen, was Sinnlichkeit angeht, mehr als andere verzichten. *Kāma* bedeutet Begehren. Böses zu wollen und Gutes zu wollen, ist die eine Art von Begehren, aber hier reden wir von dem Verlangen nach Dingen, die uns anziehen, von Sinnesbegehren. Es ist schwierig, davon freizukommen.

Als Ānando den Buddha fragte: „Wenn der Tathāgata in das *nibbāna* eingetreten ist, wie sollen wir dann Achtsamkeit üben? Wie sollen wir uns in Bezug auf Frauen verhalten? Dies ist eine äußerst schwierige Angelegenheit, was rät uns der Erhabene hier zum Üben der Achtsamkeit?“

Der Erwachte antwortete: „Ānando! Besser wäre es, wenn du überhaupt keine Frauen sehen würdest.“

Ānando war darüber verwundert: Wie können Menschen andere Menschen nicht sehen? Er dachte darüber nach und fragte den Buddha weiter: „Wenn wir es nicht vermeiden können, sie zu sehen, wie rät uns der Erhabene dann, uns zu verhalten?“

„In einer solchen Situation, Ānando, rede nicht. Einfach nicht sprechen!“

Ānando überlegte weiter. Er stellte sich vor, wir hätten uns auf einer Reise in einem Wald verirrt. In diesem Fall müssten wir mit jedem sprechen, dem wir begegnen, wer auch immer es sei. So fragte er: „Wenn es nötig ist, zu sprechen, was rät uns der Erhabene dann?“

„Ānando! Sprich mit Achtsamkeit!“

Zu allen Zeiten und in allen Situationen war und ist Achtsamkeit die weit wichtigste Tugend. Der Erwachte wies Ānando an, was zu tun wäre, wenn es notwendig war. Wir sollten kontemplieren, was denn wirklich notwendig für uns ist. Wenn wir zum Beispiel sprechen oder anderen Fragen stellen, sollten wir nur das Nötige sagen. Wenn der Geist in einem unreinen Zustand ist und unanständige Gedanken denkt, spricht überhaupt nicht. Aber so funktionieren wir nicht. Je unreiner der Geist ist, desto mehr wollen wir reden. Je mehr Anstößiges wir in unseren Köpfen haben, desto mehr wollen wir fragen, sehen, sprechen. Das sind zwei sehr unterschiedliche Wege.

Also habe ich Angst. Ich fürchte das wirklich sehr. Ihr habt keine Angst, aber es ist eben möglich, dass ihr schlimmer seid als ich. „Ich habe keine Angst davor. Kein Problem!“ Aber ich muss furchtsam bleiben. Geschieht es jemals, dass ein alter Mensch Liebeslust empfinden kann? In meinem Kloster halte ich die Geschlechter so weit wie möglich getrennt. Außer wenn es nicht wirklich notwendig ist, sollte es überhaupt keinen Kontakt geben.

Wenn ich allein im Wald übte, sah ich manchmal Affen in den Bäumen und ich fühlte Verlangen. Ich saß da und schaute ihnen zu, überlegte und verspürte Sinneslust: „Wäre nicht schlecht, ein Affe zu sein!“ Selbst dazu kann sexuelles Verlangen führen – sogar ein Affe konnte mich erregen.

Zu dieser Zeit konnten weibliche Laienanhänger den Dhamma nicht von mir hören. Ich hatte zu viel Angst vor dem, was passieren könnte. Ich hatte nichts gegen sie, ich war einfach zu dumm. Wenn ich jetzt mit Frauen spreche, spreche ich mit den älteren. Ich muss mich immer bewachen. Ich habe diese Gefahr für meine Praxis erlebt. Ich öffnete meine Augen nicht weit und sprach nicht in begeistertem Ton, um sie nicht zu unterhalten. Ich hatte zu viel Angst, so zu handeln.

Seid vorsichtig! Jeder *samaṇa* muss sich dem stellen und Zurückhaltung üben. Es ist ein wichtiges Thema.

Wirklich, die Lehren des Buddha sind alle sinnvoll. Dinge, die ihr euch nicht vorstellen könnt, sind wirklich so. Es ist komisch. Zuerst hatte ich kein Vertrauen in die Sitzmeditation. Ich dachte, welchen Wert könnte sie wohl haben? Dann war da noch Gehmeditation – ich ging von einem Baum zum anderen, hin und her, hin und her, und ich war es leid und dachte: „Wofür mache ich das? Nur hin und her zu gehen hat keinen Zweck.“ So habe ich gedacht. Aber tatsächlich hat Gehmeditation viel Wert. Sitzen, um *samādhi* zu praktizieren, ist sehr wertvoll. Aber die Gemüter mancher Leute sind verwirrt, was Sitz- und Gehmeditation angeht.

Wir können nicht nur in einer einzigen Haltung meditieren. Für Menschen gibt es vier Körperhaltungen: Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen. Die Lehren sprechen davon, die Haltungen als übereinstimmend und gleichwertig anzusehen. Ihr könntet nun auf die Idee kommen, in jeder dieser vier Haltungen die gleiche Anzahl von Stunden zu verbringen. Wenn ihr solch eine Lehre hört, werdet ihr nicht schlau daraus, was sie wirklich bedeutet, denn es ist Dhamma-Sprache, keine gewöhnliche Sprache. „Okay, ich werde zwei Stunden sitzen, zwei Stunden stehen und mich dann für zwei Stunden hinlegen.“ So denkt ihr wahrscheinlich. Ich dachte auf jeden Fall so. Ich habe dann versucht, auf diese Weise zu üben, aber es hat nicht geklappt.

Das kommt davon, dass wir nicht richtig zuhören, sondern es wörtlich nehmen. „Die Haltungen anzugleichen“ bezieht sich auf den Geist, nur das. Es bedeutet, den Geist hell und klar zu machen, sodass Weisheit entsteht, sodass man in allen Positionen und Situationen erkennt, was geschieht. Wie auch immer die Haltung sein mag, ihr erkennt Phänomene und Geisteszustände als das, was sie sind: unbeständig, unzulänglich und substanzlos. Der Geist bleibt jederzeit und in allen Haltungen in diesem Gewahrsein verankert. Wenn der Geist Anziehung fühlt oder wenn er Abneigung empfindet, verliert ihr nicht den Pfad; ihr seht diese Dinge als das, was sie sind. Euer Gewahrsein ist stetig und kontinuierlich und ihr lasst stetig und kontinuierlich los. Ihr lasst euch nicht durch gute Umstände täuschen und nicht durch schlechte. Ihr bleibt auf dem geraden

Weg. Das ist die Bedeutung von „die Haltungen angleichen“. Es bezieht sich auf das Innere, nicht auf das Äußere; es geht um den Geist.

Wenn wir wirklich mit dem Geist die Haltungen angleichen, dann ist Lob einfach „nur so viel“. Wenn wir beleidigt werden, ist es einfach „nur so viel“. Diese Worte machen uns nicht froh und nicht bedrückt. Stattdessen bleiben wir ruhig. Warum ist das so? Weil wir die Gefahr in diesen Dingen sehen. Wir sehen die gleiche Gefahr im Lob und in der Kritik. Das nennt man „die Haltungen angleichen“. Wir haben dieses innere Gewahrsein, ob wir nun innere oder äußere Phänomene betrachten.

Gewöhnlich reagieren wir positiv, wenn etwas Gutes erscheint, und negativ, wenn etwas Schlechtes auftaucht. Auf diese Weise sind die Haltungen nicht angeglichen. Wenn sie angeglichen sind, haben wir immer Gewahrsein. Wir erkennen immerhin, wenn wir nach Gutem und nach Schlechtem greifen – das ist schon besser. Auch wenn wir noch nicht loslassen können, sind wir uns dieser Zustände kontinuierlich gewahr. Wenn wir uns selbst und unserer Anhaftungen ständig gewahr sind, erkennen wir, dass so ein Ergreifen nicht der Weg ist. Erkennen ist die halbe Miete, auch wenn wir nicht loslassen können. Obwohl wir nicht loslassen können, verstehen wir, dass das Loslassen dieser Dinge Frieden bringt. Wir begreifen die Gefahr in den Dingen, die wir mögen und nicht mögen. Wir sehen die Gefahr in Lob und Tadel und dieses Gewahrsein ist kontinuierlich.

Ob wir gelobt oder kritisiert werden, wir sind uns immer gewahr. Wenn weltliche Menschen kritisiert oder verleumdet werden, können sie es nicht ertragen, es verletzt ihr Herz. Wenn sie gelobt werden, sind sie erfreut und begeistert. Das ist in der Welt etwas ganz Natürliches. Dagegen wissen die, die praktizieren, dass Lob eine Gefahr bedeutet. Und ebenso kennen sie die Gefahr des Tadels. Sie wissen, dass Anhaften an einem der beiden zu schlechten Resultaten führt. Sie sind alle schädlich, wenn wir nach ihnen greifen und ihnen Bedeutung zumessen.

Wenn wir diese Art von Gewahrsein haben, erkennen wir Phänomene, wenn sie auftreten. Wir erkennen, dass wirklich Leiden entsteht, wenn wir Anhaftung an den Phänomenen aufbauen. Wenn wir uns nicht gewahr sind, dann führt das Ergreifen dessen, was wir als gut oder schlecht emp-

finden, zu Leiden. Wenn wir aufpassen, sehen wir dieses Ergreifen; wir sehen, wie wir das Gute und das Schlechte festhalten und wie das Leiden verursacht. Am Anfang ergreifen wir die Dinge und mit Gewahrsein sehen wir den Fehler darin. Wie kommt das? Weil wir fest zugreifen und Leiden erfahren. Dann fangen wir an, einen Weg zu suchen, um loszulassen und frei zu werden. Wir überlegen: „Was soll ich tun, um frei zu sein?“

Die buddhistische Lehre rät dazu, keine Anhaftung zu haben, sich nicht an Dingen festzuhalten. Wir verstehen das nicht vollständig. Der Punkt ist, zu halten, aber nicht festzuhalten. Ich sehe zum Beispiel dieses Objekt vor mir. Ich bin neugierig, was es ist, also hebe ich es auf und sehe, es ist eine Taschenlampe. Jetzt kann ich sie hinlegen. Das ist halten, aber nicht festhalten. Wenn man uns sagt, dass wir uns an überhaupt nichts festhalten sollen, was können wir tun? Wir werden denken, wir sollten keine Sitz- oder Gehmeditation praktizieren. Also müssen wir zuerst lernen, ohne Anhaftung zu halten. Man kann sagen, das ist *tanhā*, aber es wird zu *pāramī*. Ihr seid zum Beispiel hierher nach Wat Pah Pong gekommen; bevor ihr das getan habt, musstet ihr den Wunsch haben, hierherzukommen. Ohne diesen Wunsch wärt ihr nicht gekommen. Wir können also sagen, dass ihr mit Verlangen gekommen seid, und das ist wie halten. Später geht ihr zurück, das ist wie nicht ergreifen. Genauso wie eine gewisse Unsicherheit in Bezug auf dieses Objekt dazu führt, dass ich es aufhebe, sehe, dass es eine Taschenlampe ist und es wieder hinlege. Das ist halten, aber nicht festhalten, oder einfacher gesagt, erkennen und loslassen. Aufheben, um zu schauen; erkennen und loslassen – erkennen und ablegen. Dinge können als gut oder schlecht bezeichnet werden, aber ihr erkennt sie nur und lasst sie dann los. Ihr seid euch aller guten und schlechten Phänomene gewahr und lasst sie los. Ihr ergreift sie nicht mit Ignoranz. Ihr ergreift sie mit Weisheit und legt sie wieder ab.

Auf diese Weise können die Haltungen gleichmäßig und übereinstimmend sein, ohne Widersprüche. Es bedeutet, der Geist ist fähig. Der Geist ist sich gewahr und Weisheit wird geboren. Wenn der Geist Weisheit hat, was könnte es darüber hinaus noch geben? Er nimmt Dinge auf, ohne dass Schaden entsteht. Er ergreift nicht, sondern er erkennt und lässt los. Wenn wir ein Geräusch hören, erkennen wir: „Die Welt sagt, das ist



gut“, und wir lassen es los. Die Welt mag sagen: „Das ist schlecht“, aber wir lassen es ebenso los. Wir kennen Gut und Böse. Jemand, der Gut und Böse nicht kennt, haftet daran und leidet folglich darunter. Jemand mit Erkenntnis hat diese Anhaftung nicht.

Lasst uns bedenken: Zu welchem Zweck leben wir? Was wollen wir von unserer Arbeit? Wir leben in dieser Welt, zu welchem Zweck? Wir machen unsere Arbeit, was wollen wir von unserer Arbeit bekommen? Auf weltliche Weise betrachtet, machen Menschen ihre Arbeit, weil sie bestimmte Dinge wollen und das für logisch halten. Aber die Lehre des Buddha geht einen Schritt darüber hinaus. Er sagt, macht eure Arbeit, ohne etwas zu wünschen. In der Welt macht ihr dieses, um jenes zu bekommen, ihr macht jenes, um dieses zu bekommen; ihr macht immer etwas, um etwas zu bekommen. Das ist der Weg weltlicher Menschen. Der Erwachte sagt, arbeitet um der Arbeit willen, ohne etwas zu wollen. Wenn wir mit dem Verlangen nach etwas arbeiten, dann leiden wir. Prüft das selbst nach.



## Das Leiden unterwegs

ZUR ZEIT DES BUDDHA LEBTE EIN MÖNCH, der sich danach sehnte, den wahren Weg zum Erwachen zu finden. Er wollte mit Sicherheit wissen, was der richtige Weg und was der falsche Weg war, um seinen Geist in der Meditation zu üben. Er fand das Leben in einem Kloster in einer großen Gruppe von Mönchen verwirrend und ablenkend und machte sich daher auf die Suche nach stillen Orten, um abgeschieden zu meditieren. Er lebte allein und praktizierte kontinuierlich. Manchmal erlebte er Perioden der Ruhe, wenn sein Geist sich im *samādhi* sammelte und zu anderen Zeiten fand er überhaupt keine Ruhe. In seiner Meditation war noch keine wirkliche Sicherheit. Manchmal war er fleißig und strengte sich sehr an, manchmal war er faul. Am Ende befielen ihn Zweifel und Skepsis, da er erfolglos versuchte, den richtigen Weg der Praxis zu finden.

Während dieser Zeit gab es in Indien viele verschiedene Meditationslehrer und der Mönch hörte zufällig von einem berühmten Lehrer, „Ajahn A“, der sehr beliebt war und den Ruf hatte, sehr fähig zu sein, was Meditationsanweisungen anging. Der Mönch dachte darüber nach und entschied sich, diesen berühmten Lehrer aufzusuchen und unter seiner Anleitung zu trainieren, nur für den Fall, dass dieser wirklich den richtigen Weg zum Erwachen kannte. Nachdem er die Belehrungen erhalten hatte, kehrte der Mönch zurück, um wieder allein zu meditieren. Während manche der neuen Lehren mit seinen eigenen Ansichten übereinstimmten, unterschieden sich andere davon. Er stellte fest, dass er immer noch ständig in Zweifel und Unsicherheit gefangen war. Nach einer Weile hörte er von

einem anderen berühmten Mönch, „Ajahn B“, der ebenfalls als erwacht galt und erfahren im Meditationsunterricht war. Diese Nachricht schürte weitere Zweifel und Fragen in seinem Geist. Schließlich veranlassten ihn seine Spekulationen, den neuen Lehrer aufzusuchen. Nachdem der Mönch neue Belehrungen erhalten hatte, kehrte er wieder in die Einsamkeit zurück. Er verglich alle Lehren des neuen Lehrers mit denen des ersten Lehrers und stellte fest, dass sie nicht übereinstimmten. Er verglich die verschiedenen Stile und Charaktere der beiden Lehrer und stellte fest, dass auch sie ganz unterschiedlich waren. Und er verglich alles, was er gelernt hatte, mit seinen eigenen Ansichten über Meditation, und nichts schien zusammen zu passen! Je mehr er verglich, desto mehr Zweifel regte sich in ihm.

Nicht lange danach hörte der Mönch aufgeregte Gerüchte, dass „Ajahn C“ ein wirklich weiser Lehrer wäre. Die Leute sprachen so viel über den neuen Lehrer, dass der Mönch sich gezwungen sah, ihn aufzusuchen. Er war bereit zuzuhören und alles auszuprobieren, was der neue Lehrer vorschlug. Manche Dinge, die dieser lehrte, waren die gleichen wie die der anderen Lehrer, manche aber nicht. Der Mönch überlegte und verglich dauernd, um herauszufinden, warum der eine Lehrer Dinge so machte und der andere Lehrer anders. In seinem Kopf schwirrten all die Informationen herum, die er über die verschiedenen Ansichten und Stile jedes Lehrers gesammelt hatte und als er sie mit seinen eigenen Ansichten zusammenfügte, die davon völlig verschieden waren, endete er in allem anderen als im *samādhi*. Je mehr er versuchte, herauszufinden, wo jeder Lehrer stand, desto unruhiger und aufgeregter wurde er. Er verbrauchte all seine Energie, bis er sowohl geistig als auch körperlich ausgelaugt war, völlig besiegt von seinen endlosen Zweifeln und Spekulationen.

Später hörte der Mönch die sich schnell ausbreitende Nachricht, ein völlig erwachter Lehrer namens Gotama sei in der Welt erschienen. Sofort war sein Geist völlig überwältigt, arbeitete doppelt so schnell wie normal und spekulierte über diesen Lehrer. Wie bereits zuvor, konnte er dem Drang nicht widerstehen, den neuen Lehrer selbst aufzusuchen. Also ging er hin, um ihm Respekt zu erweisen und ihn zu hören. Gotama, der Buddha, erläuterte den Dhamma und erklärte, es sei letztendlich unmöglich, wahres

Verständnis zu erlangen und Zweifel zu überwinden, indem man einfach nur Lehren anderer Menschen aufnimmt. Je mehr ihr hört, desto mehr zweifelt ihr, umso größer wird das Durcheinander. Der Buddha betonte, die Weisheit anderer Leute könne eure Zweifel nicht auflösen. Andere Leute können euren Zweifel nicht loslassen. Alles, was ein Lehrer tun kann, ist zu erklären, wie Zweifel im Geist entsteht und wie man darüber reflektiert. Aber ihr müsst seine Worte nehmen und sie in die Praxis umsetzen, bis ihr Einsicht erlangt und es selbst erkennt. Der Erwachte lehrte, der Körper sei der Ort der Übung. Form, Gefühl, Erinnerungen, Gedanken und Sinnesbewusstsein (die fünf *khandha*) sind eure Lehrer; sie versorgen euch bereits mit der Grundlage für Einsicht. Was euch noch fehlt, ist eine Grundlage für mentale Kultivierung (*bhāvanā*) und weises Reflektieren.

Der Buddha lehrte, dass der einzige Weg, Zweifel wirklich zu beenden die Kontemplation des eigenen Körpers und Geistes ist – „nur so viel“. Die Vergangenheit aufgeben; die Zukunft aufgeben – Erkenntnis durch Praxis gewinnen und loslassen. Haltet das Erkennen aufrecht. Sobald ihr das Erkennen aufgebaut habt, lasst los – aber versucht nicht, ohne Erkenntnis loszulassen. Es ist die Anwesenheit dieser Erkenntnis, die euch zum Loslassen verhilft. Lasst alles los, was ihr in der Vergangenheit getan habt, sowohl das Gute als auch das Schlechte. Was immer ihr zuvor getan habt, lasst es los, es ist nutzlos, an der Vergangenheit festzuhalten. Das Gute, was ihr getan habt, war zu seiner Zeit gut, das Schlechte zu seiner Zeit schlecht. Was richtig war, war richtig. Jetzt könnt ihr alles beiseitelegen, lasst es los. Die zukünftigen Ereignisse warten noch. Alles Entstehen und Vergehen, das in der Zukunft stattfindet, ist noch nicht geschehen. Deshalb solltet ihr nicht zu sehr an Vorstellungen haften, was in Zukunft passieren könnte oder nicht. Seid euch eurer selbst gewahr und lasst los. Lasst die Vergangenheit los. Was auch immer in der Vergangenheit stattgefunden hat, ist vorbei. Warum viel Zeit damit verbringen, darüber nachzudenken? Wenn ihr an etwas denkt, das in der Vergangenheit passiert ist, lasst diesen Gedanken los. Es war ein *dhamma* (Phänomen), das in der Vergangenheit aufkam. Nachdem es entstanden ist, hat es in der Vergangenheit aufgehört. Ebenso gibt es keinen Grund, sich geistig

über die Gegenwart auszubreiten. Sobald ihr Gewahrsein eurer Gedanken etabliert habt, lasst sie los. Praktiziert erkennen und loslassen.

Das heißt nicht, ihr sollt überhaupt keine Gedanken oder Ansichten haben: Erfahrt Gedanken und Ansichten und lasst sie dann los – weil sie bereits abgeschlossen sind. Die Zukunft liegt noch vor euch: Was auch immer in der Zukunft entsteht, endet auch in der Zukunft. Seid euch eurer Gedanken über die Zukunft gewahr und lasst dann los. Eure Gedanken und Ansichten über die Vergangenheit sind auf die gleiche Weise unsicher. Die Zukunft ist völlig unsicher. Seid euch dessen gewahr und lasst dann los, weil sie unsicher ist. Seid euch des gegenwärtigen Moments gewahr und untersucht, was ihr gerade hier und jetzt tut. Ihr müsst nichts anschauen, was außerhalb von euch ist.

Der Buddha lobte diejenigen nicht, die ihren ganzen Glauben, ihr ganzes Vertrauen in das setzen, was andere Leute sagen. Auch lobte er diejenigen nicht, die durch die Dinge, die andere sagen und tun, in gute oder schlechte Stimmung versetzt werden. Was andere sagen und tun, soll deren eigene Sorge sein; ihr könnt euch dessen gewahr sein, aber dann lasst los. Selbst wenn sie das Richtige tun, macht euch klar, dass es für sie richtig ist. Wenn ihr aber euren eigenen Geist nicht in Einklang mit rechter Ansicht bringt, könnt ihr nie wirklich das erfahren, was gut und richtig für euch selbst ist, es bleibt etwas Äußerliches. Alle jene Lehrer setzen ihre eigene Praxis anderswo um – ob richtig oder falsch – unabhängig von euch. Jede gute Praxis, die sie für sich ausüben, verändert euch nicht. Wenn sie korrekt ist, ist sie korrekt für sie, nicht für euch. Und was bedeutet das? Der Erwachte lehrte, dass diejenigen, die ihren Geist nicht kultivieren und für sich selbst keinen Einblick in die Wahrheit gewinnen, kein Lob verdienen.

Ich betone die Belehrung, dass der Dhamma *opanayiko* ist – zu sich selbst nach innen führend: Der Geist erkennt, versteht und erfährt dann die Ergebnisse des Trainings in sich selbst. Wenn Leute sagen, dass ihr richtig meditiert, glaubt ihnen nicht zu schnell; und genauso, wenn sie sagen, dass ihr es falsch macht, akzeptiert es nicht einfach so. Wartet, bis ihr wirklich praktiziert habt und es für euch herausgefunden habt. Selbst wenn sie euch den korrekten Weg zum Erwachen zeigen, sind das nur

Worte anderer Leute. Ihr müsst ihre Lehren nehmen und anwenden, bis ihr Ergebnisse für euch selbst hier und jetzt erfahrt. Ihr müsst euer eigener Zeuge sein, der in der Lage ist, Ergebnisse in eurem eigenen Geist zu bestätigen. Es ist wie das Beispiel mit der sauren Frucht. Stellt euch vor, ich hätte euch gesagt, dass eine bestimmte Frucht sauer schmeckt und euch eingeladen, etwas davon zu probieren. Ihr müsstet einen Bissen davon nehmen, um das Herbe zu schmecken. Manche Leute würden bereitwillig meinem Wort glauben, die Frucht sei sauer. Es aber einfach nur zu glauben, ohne sie jemals zu probieren, wäre ein nutzloser Glaube (*mogha*), er hätte keinen wirklichen Wert und keine Bedeutung. Wenn ihr die Frucht als sauer beschreibt, wäre das nur durch meine Wahrnehmung verursacht. Nur dadurch. Der Buddha lobte einen solchen Glauben nicht. Aber ihr solltet es auch nicht einfach abtun, erforscht es lieber. Ihr müsst die Frucht selbst probieren. Indem ihr tatsächlich den sauren Geschmack erfahrt, werdet ihr euer eigener innerer Zeuge. Wenn jemand sagt, etwas sei sauer, findet heraus, ob es wirklich sauer ist oder nicht, indem ihr es esst. Es ist, als würdet ihr doppelt sicher gehen – ihr verlasst euch auf eure eigene Erfahrung und darauf, was andere Leute sagen. Auf diese Weise könnt ihr wirklich auf die Echtheit des sauren Geschmacks vertrauen; ihr habt einen Zeugen, der die Wahrheit bestätigt.

Der Ehrwürdige Ajahn Man nannte diesen inneren Zeugen im Geist *sakkhibhūto*. Die Glaubwürdigkeit jeglichen Wissens, das nur von anderen stammt, bleibt ohne Substanz. Es ist nur eine Wahrheit, die für jemand anderen bewiesen ist – ihr habt nur das Wort eines anderen, dass die Frucht sauer ist. Man könnte sagen, es sei die halbe Wahrheit, eben fünfzig Prozent. Aber wenn ihr dann die Frucht kostet und sie sauer findet, ist das die hundertprozentige, ganze Wahrheit: Ihr habt Belege von anderen und von eurer eigenen direkten Erfahrung. Dies ist eine hundertprozentig begründete Wahrheit. Das ist *sakkhibhūto*; der innere Zeuge ist in euch entstanden.

Der Übungsweg ist daher *opanayiko*. Ihr lenkt eure Aufmerksamkeit nach innen, bis eure Einsicht und euer Verständnis zu *paccattaṃ* werden. Das Verständnis, das man durch Zuhören und Beobachten anderer Menschen gewinnt, ist oberflächlich im Vergleich zu *paccattaṃ*, zu tiefem Verständ-

nis – es erreicht *paccattam* nicht. Eine solche Erkenntnis entsteht nicht durch Selbsterforschung, sie beruht nicht auf eurer eigenen Einsicht, sondern auf der von anderen Leuten. Das bedeutet nicht, gegenüber Belehrungen von anderen Quellen achtlos oder abweisend zu sein, auch diese sollte man studieren und untersuchen. Wenn ihr zum ersten Mal einen Aspekt der Lehre aus den Büchern zu verstehen beginnt, ist es in Ordnung, ihn auf einer bestimmten Ebene zu glauben. Euch sollte aber klar sein, dass ihr den Geist noch nicht geübt habt, diese Erkenntnis noch nicht durch eigene Erfahrung entwickelt habt. Daher habt ihr noch nicht den vollen Nutzen der Lehre erfahren. Es ist, als sei der eigentliche Wert eures Verständnisses erst halb entwickelt. Also müsst ihr den Geist kultivieren und eure Einsicht reifen lassen, bis ihr die Wahrheit vollständig durchdrungen habt. Auf diese Weise wird eure Erkenntnis vollständig. Dann geht ihr über jeden Zweifel hinaus. Wenn ihr einen tiefen Einblick in die Wahrheit habt, aus eurem eigenen Geist, verschwindet alle Unsicherheit über den Weg zum Erwachen vollständig.

Wenn wir davon sprechen, mit *paccuppanna dhamma* zu praktizieren, bedeutet dies, jedes Phänomen, das im Geist aufsteigt, unmittelbar zu erforschen und sich darum zu kümmern. Euer Gewahrsein muss genau dort sein. Weil *paccuppanna dhamma* sich auf die Erfahrung des gegenwärtigen Moments bezieht, umfasst er sowohl Ursache als auch Wirkung. Der gegenwärtige Moment ist fest in einem Prozess von Ursache und Wirkung verwurzelt; wie ihr in der Gegenwart seid, spiegelt Ursachen aus der Vergangenheit wider – eure gegenwärtige Erfahrung ist das Ergebnis. Jede einzelne Erfahrung, die ihr bis heute gemacht habt, ist aus früheren Ursachen entstanden. Man könnte zum Beispiel sagen, das Verlassen eurer Meditationshütte war die Ursache, und euer Sitzen hier ist das Ergebnis. Das ist die Wahrheit der Dinge, so wie sie sind: Es gibt konstant eine Folge von Ursachen und Wirkungen. Was ihr also in der Vergangenheit getan habt, war die Ursache, die gegenwärtige Erfahrung ist das Ergebnis. In ähnlicher Weise sind gegenwärtige Handlungen der Grund für das, was ihr in der Zukunft erlebt. Während ihr hier sitzt, stoßt ihr bereits Ursachen an! Vergangene Ursachen tragen Früchte in der Gegenwart und diese Ergebnisse bilden ihrerseits Ursachen, die zu neuen Ergebnissen in der Zukunft führen.



Der Buddha erkannte, dass ihr sowohl die Vergangenheit als auch die Zukunft aufgeben müsst. Wenn wir „aufgeben“ sagen, bedeutet das nicht, dass ihr sie buchstäblich loswerden sollt. „Aufgeben“ bedeutet, dass der Fokus eurer Achtsamkeit und Einsicht genau hier auf diesem einen Punkt liegt – dem gegenwärtigen Moment. Vergangenheit und Zukunft verbinden sich genau hier. Die Gegenwart ist sowohl das Ergebnis der Vergangenheit als auch die Ursache dessen, was in der Zukunft kommt. Ihr müsst also sowohl Ursache als auch Ergebnis vollständig aufgeben und einfach im gegenwärtigen Moment bleiben. Wir sagen, wir sollten sie aufgeben, aber das sind nur Worte, die die Art und Weise beschreiben, wie wir unseren Geist schulen. Auch wenn ihr euer Anhaften loslasst und die Vergangenheit und die Zukunft aufgibt, bleibt der natürliche Prozess von Ursache und Wirkung bestehen. In der Tat könnte man dies als den Punkt auf halbem Weg bezeichnen, er ist bereits Teil des Prozesses von Ursache und Wirkung. Der Erwachte lehrte, den gegenwärtigen Augenblick zu beobachten, in dem ihr einen fortwährenden Prozess des Entstehens und Vergehens erkennt, gefolgt von immer noch mehr Entstehen und Vergehen.

Was auch immer im gegenwärtigen Moment entsteht, ist unbeständig. Ich sage das oft, aber die meisten Leute schenken dem nicht viel Aufmerksamkeit. Sie zögern, diese einfache, kleine Lehre anzuwenden. Alles, was dem Entstehen unterliegt, ist vergänglich. Es ist unsicher. Dies ist wirklich der leichteste und unkomplizierteste Weg, über die Wahrheit zu reflektieren. Wenn ihr nicht über diese Lehre meditiert, wenn sich dann die Dinge tatsächlich als unsicher und unbeständig erweisen, wisst ihr nicht, wie ihr dem weise begegnen sollt und neigt dazu, unruhig und aufgewühlt zu werden. Die Untersuchung genau dieser offensichtlichen Unbeständigkeit bringt euch Einsicht und Verständnis für das, was dauerhaft ist. Durch das Betrachten des Unsicheren erkennt ihr das Sichere. So müsst ihr es erklären, damit die Leute die Wahrheit verstehen – aber sie neigen dazu, nicht zu verstehen und vergeuden ihre Zeit, hetzen hierhin und dahin. Wirklich, wenn ihr wahren Frieden erfahren wollt, müsst ihr den Geist zu dem Punkt bringen, an dem er vollkommen achtsam ist im gegenwärtigen Moment. Was auch immer an Glück oder Leiden dort entsteht, belehrt euch selbst: Es ist vergänglich. Der Teil des Geistes, der sich daran erinnert,

dass Glück und Leiden unbeständig sind, ist die Weisheit des Buddha in jedem von euch. Das, was die Unsicherheit von Phänomenen erkennt, ist der Dhamma in euch.

Der Dhamma ist der Buddha, aber die meisten Menschen erkennen das nicht. Sie sehen den Dhamma als etwas Äußeres an, irgendwo da draußen, und den Erwachten als etwas anderes, hier drüben. Wenn das Auge des Geistes alle bedingten Dinge als unsicher betrachtet, verschwinden all eure Probleme, die sich aus dem Anhaften ergeben und den Dingen eine übermäßige Bedeutung beimessen. Wie auch immer ihr es betrachtet, diese wesentliche Wahrheit ist das einzige, was wirklich sicher ist. Wenn ihr das erkennt, lässt der Geist los, anstatt zu ergreifen und anzuhafte. Die Ursache des Problems, die Anhaftung, verschwindet, und das führt dazu, dass der Geist die Wahrheit durchdringt und mit dem Dhamma verschmilzt. Es gibt nichts Höheres oder Tiefgründigeres zu suchen als die Erkenntnis dieser Wahrheit. Auf diese Weise ist der Dhamma dem Buddha gleich, der Buddha ist dem Dhamma gleich.

Alle bedingten Dinge sind unsicher und ändern sich – diese Lehre ist der Dhamma. Der Dhamma ist die Essenz des Buddha, er ist nichts anderes. Wir kultivieren dieses Gewahrsein durch fortwährende Rezitation von „*Buddho*“, „*Buddho*“ – „der, der weiß“ – um diese Wahrheit zu sehen. Wenn der Geist durch die Rezitation von „*Buddho*“ fokussiert wird, unterstützt dies die Entwicklung von Einsicht in die drei Merkmale Vergänglichkeit (*anicca*), Unzulänglichkeit (*dukkha*) und Nicht-Selbst (*anattā*). Die Klarheit des Gewahrseins bringt euch dazu, Dinge als unsicher und veränderlich zu sehen. Wenn ihr das klar und direkt erkennt, lässt der Geist los. Wenn ihr also irgendeine Art von Glück erfahrt, wisst ihr, es ist unsicher. Wenn ihr irgendeine Art von Leiden erfahrt, wisst ihr, es ist genauso unsicher. Wenn ihr hofft, es sei anderswo besser als da, wo ihr gerade seid, dann denkt daran, dass es keineswegs sicher ist, ob ihr wirklich findet, wonach ihr sucht. Wenn ihr denkt, es sei am besten, hier zu bleiben, ist auch das nicht sicher. Das ist genau der Punkt! Mit Einsicht erkennt ihr, dass alles unsicher ist, also müsst ihr nicht leiden, wo auch immer ihr praktiziert. Wenn ihr hier bleiben wollt, bleibt ihr. Wenn ihr woanders hingehen wollt, dann geht und macht euch keine Sorgen. Alle Zweifel und das

Schwanken, was das Richtige sei, enden. Der Übungsweg, die Achtsamkeit ausschließlich auf den gegenwärtigen Moment zu richten, löst die Zweifel einfach auf.

Also macht euch keine Sorgen um die Vergangenheit oder um die Zukunft. Die Vergangenheit hat bereits aufgehört. Was auch immer in der Vergangenheit geschehen ist, hat bereits stattgefunden und ist vorbei und abgetan; es ist fertig. Was auch immer in der Zukunft entsteht, endet auch in der Zukunft – lasst auch das los. Warum sich Sorgen darüber machen? Beobachtet die Phänomene (*dhamma*), die im gegenwärtigen Moment entstehen; beobachtet, wie sie sich verändern und wie unzuverlässig sie sind. Wenn „*Buddho*“ (das Gewahrsein) reift und tiefer geht, erlangt ihr ein tiefgründigeres Gewahrsein der essenziellen Wahrheit, dass alle bedingten Phänomene von unbeständiger Natur sind. Die Einsicht vertieft sich gerade hier, festigt und verfeinert die Stabilität und Ruhe von *samādhi*.

*Samādhi* meint einen Geist, der fest und stabil ist, oder einen Geist, der ruhig ist. Es gibt zwei Arten. Eine Art der Geistesruhe kommt vom Üben an einem ruhigen Ort, an dem es nichts zu sehen gibt, wo Geräusche oder andere Sinneswahrnehmungen euch nicht stören. Der Geist mit einer solchen Ruhe ist noch nicht frei von den Befleckungen (*kilesā*). Die Befleckungen überdecken den Geist immer noch, aber während der Zeit der Ruhe im *samādhi* sind sie abgeschwächt. Es ist wie mit dem Wasser eines Teichs, das vorübergehend klar geworden ist, nachdem sich alle Schmutz- und Staubpartikel auf dem Boden abgesetzt haben. Solange die Ablagerungen nicht wieder aufgewirbelt werden, bleibt das Wasser klar, aber sobald es bewegt wird, steigt der Schmutz auf und das Wasser trübt sich wieder ein. Ihr seid ganz genauso. Wenn ihr ein Geräusch hört, eine Gestalt seht oder der Geist von einem mentalen Zustand beeinflusst wird, dann kann eine ablehnende Reaktion den Geist verdunkeln. Wenn keine solche Abneigung stimuliert wird, fühlt ihr euch wohl; aber dieses angenehme Gefühl kommt von Anhaftung und von Befleckungen und nicht von Weisheit.

Angenommen, ihr wollt zum Beispiel diesen Kassettenrekorder haben. Solange dieser Wunsch nicht erfüllt wird, seid ihr unzufrieden. Aber nachdem ihr einmal selbst nachgeschaut und einen gefunden habt, seid

ihr zufrieden, oder? Wenn ihr jedoch an diesem Gefühl der Zufriedenheit anhaftet, das auf dem Erwerb eures eigenen Rekorders beruht, dann schafft ihr wirklich die Bedingungen für künftiges Leiden, ohne euch dessen gewahr zu sein. Das liegt daran, dass euer Gefühl der Zufriedenheit davon abhängt, einen Rekorder zu bekommen, und solange ihr noch keinen habt, leidet ihr. Sobald ihr einen erworben habt, seid ihr zufrieden. Aber wenn er dann zum Beispiel gestohlen wird, verschwindet dieses Gefühl der Befriedigung mit ihm und ihr fallt zurück in einen Zustand des Leidens. So liegen die Dinge: Ohne Rekorder leidet ihr, mit einem seid ihr glücklich, aber wenn ihr ihn aus irgendeinem Grund verliert, seid ihr wieder unglücklich. Und so geht es immer weiter. So ähnlich ist es auch mit *samādhi*, der von friedlichen Bedingungen abhängt. Er ist unsicher, wie euer Glück, wenn ihr bekommt, was ihr wollt. Wenn ihr endlich den Rekorder kriegt, den ihr gesucht habt, fühlt ihr euch großartig. Aber was ist der wahre Grund dieses angenehmen Gefühls? Es entsteht, weil euer Wunsch erfüllt wurde. Das ist alles. Tiefer kann so ein Glück nicht reichen. Es ist Glück, bedingt durch die Befleckungen, die euren Geist kontrollieren. Ihr seid euch dessen nicht einmal bewusst. Jederzeit könnte jemand den Kassettenrekorder stehlen und das würde dann bei euch einen Rückfall ins Leiden auslösen.

Diese Art von *samādhi* bietet also nur eine vorübergehende Erfahrung der Geistesruhe. Ihr müsst die Natur dieser Ruhe kontemplieren, die aus der Ruhemeditation (*samatha*) entsteht, um die ganze Wahrheit zu begreifen. Euer Rekorder, wie alles andere, was ihr besitzt, wird zwangsläufig schlechter, geht irgendwann kaputt und verschwindet am Ende ganz. Ihr habt etwas zu verlieren, weil ihr einen Rekorder erworben habt. Wenn ihr keinen Kassettenrekorder besitzt, habt ihr nichts zu verlieren. Geburt und Tod sind genauso. Weil es eine Geburt gegeben hat, muss es die Erfahrung des Todes geben. Wenn nichts geboren wird, stirbt auch nichts. Alle Menschen, die gestorben sind, mussten irgendwann geboren werden, diejenigen, die nicht geboren werden, müssen nicht sterben. So sehen die Dinge aus.

Wenn ihr in der Lage seid, so zu reflektieren, bedeutet das, ihr seid euch bereits beim Erwerb des Rekorders seiner Unbeständigkeit bewusst – ihr

wisst, eines Tages geht er kaputt oder er wird gestohlen und am Ende muss er unweigerlich auseinanderfallen und sich komplett auflösen. Ihr erkennt die Wahrheit mit Weisheit und versteht, dass die Natur des Rekorders unbeständig ist. Ob er am Ende kaputtgeht oder gestohlen wird, das sind nur Varianten der Vergänglichkeit. Wenn ihr die Dinge so seht und auf korrekte Art betrachtet, könnt ihr den Kassettenrekorder benutzen, ohne zu leiden.

Ihr könnt es mit dem Aufbau eines Geschäfts im Laienleben vergleichen. Wenn ihr zunächst einen Kredit von der Bank braucht, um den Betrieb aufzubauen, habt ihr sofort Stress. Ihr leidet, weil ihr Geld von jemand anderem haben wollt. Die Suche nach Geld ist sowohl schwierig als auch ermüdend und solange euer Versuch, Geld aufzutreiben erfolglos ist, verursacht dies Leiden. Natürlich, an dem Tag, an dem ihr erfolgreich einen Kredit von der Bank bekommen habt, fühlt ihr euch überglücklich, aber diese Euphorie dauert nicht länger als ein paar Stunden, denn in kürzester Zeit beginnen die Zinszahlungen auf das Darlehen und verschlingen den ganzen Gewinn. Ihr hebt nur den Finger und schon wird euer Geld durch Zinszahlungen an die Bank aufgezehrt. Unglaublich! Und ihr sitzt wieder da und leidet. Versteht ihr das? Warum ist das so? Als ihr kein Geld hattet, habt ihr gelitten; wenn ihr schließlich etwas bekommt und denkt, eure Probleme seien vorbei, dauert es nicht lange und die Zinszahlungen fangen an, eure Gelder zu verschlingen, was euch noch mehr Leiden bringt. So ist das.

Der Buddha lehrte, dass der Praxisweg für so eine Situation darin besteht, den gegenwärtigen Moment zu beobachten, um Einsicht in die vergängliche Natur von Körper und Geist zu entwickeln und die Wahrheit des Dhamma zu erkennen – dass bedingte Dinge einfach entstehen und vergehen und nichts weiter. Es ist die Natur des Körpers und des Geistes, so zu sein, also haftet nicht an ihnen an, ergreift sie nicht. Einsicht in diese Tatsache führt zum Entstehen von innerem Frieden. Das ist Frieden, der vom Loslassen der Befleckungen kommt; er entsteht zusammen mit der Weisheit.

Was ist die Ursache für das Entstehen von Weisheit? Sie kommt von der Betrachtung der drei Merkmale: der Vergänglichkeit, der Unzulänglich-

keit und des Nicht-Selbst. Sie bringt euch Einsicht in die Wahrheit, wie die Dinge wirklich sind. Ihr müsst die Wahrheit klar und unmissverständlich in eurem eigenen Geist sehen. Das ist der einzige Weg, um wirklich Weisheit zu erlangen. Es muss kontinuierlich klare Einsicht vorhanden sein. Ihr seht selbst, dass alle mentalen Objekte und Stimmungen (*ārammaṇa*), die im Bewusstsein aufsteigen, vergehen und dass nach ihrem Schwinden wieder neue entstehen. Nach mehr Entstehen kommt mehr Vergehen. Wenn ihr noch Anhaftung und Ergreifen in euch habt, muss Leiden von Augenblick zu Augenblick entstehen; aber wenn ihr loslasst, erschafft ihr kein Leiden. Im Geist die Unbeständigkeit der Phänomene deutlich zu erkennen, das ist mit *sakkhibhūto* gemeint – der innere Zeuge. Der Geist ist so vertieft in seine Betrachtung, dass die Einsicht sich selbst trägt. Somit könnt ihr am Ende alle Lehren und Weisheiten, die euch andere vermitteln, nur als Teile der Wahrheit akzeptieren.

Einmal hielt der Buddha einer Gruppe von Mönchen einen Vortrag und fragte danach den Ehrwürdigen Sāriputta, der auch zugehört hatte:

„Sāriputta, glaubst du, was ich euch beigebracht habe?“

„Ich glaube es noch nicht, Bhante\*“, antwortete Sāriputta. Der Erwachte war mit dieser Antwort zufrieden und fuhr fort:

„Das ist gut, Sāriputta. Du solltest nicht zu leicht glauben, was ein Lehrer sagt. Ein Weiser muss gründlich alles überdenken, was er hört, bevor er es vollständig akzeptiert. Du solltest diese Lehre mitnehmen und sie erst einmal kontemplieren.“

Obwohl er vom Buddha selbst eine Belehrung erhalten hatte, glaubte der Ehrwürdige Sāriputta nicht sofort jedes Wort. Umsichtig folgte er dem richtigen Weg, um seinen Geist zu trainieren, und nahm die Lehre mit, um sie weiter zu untersuchen. Nachdem er die Darlegung des Buddha reflektiert hatte, akzeptierte er die Belehrung nur dann, wenn sie das Entstehen von Weisheit in seinem eigenen Geist anregte, und wenn diese Einsicht seinen Geist friedvoll machte und ihn mit dem Dhamma (der Wahrheit) vereinte. Das daraus entstandene Verständnis musste dahin führen, den

\*Bhante: Ehrwürdiger Herr, oft als Anrede für einen buddhistischen Mönch benutzt.

Dhamma in seinem eigenen Geist zu fixieren. Die Lehre musste der Wahrheit – so wie die Dinge sind – entsprechen. Der Erwachte lehrte seine Anhänger, einen Aspekt des Dhamma nur dann zu akzeptieren, wenn sie zweifelsfrei feststellten, dass er in Einklang mit der Realität stand – sowohl aus der eigenen Erfahrung heraus als auch aus der Erfahrung und dem Verständnis anderer.

Am Ende ist es wichtig, einfach die Wahrheit zu untersuchen. Ihr müsst nicht sehr weit entfernt von euch suchen, beobachtet nur, was im gegenwärtigen Moment passiert. Beobachtet, was in eurem eigenen Geist passiert. Lasst die Vergangenheit ruhen. Lasst die Zukunft los. Achtet nur auf den gegenwärtigen Moment und Weisheit entsteht, wenn ihr die Merkmale der Vergänglichkeit, der Unzulänglichkeit und des Nicht-Selbst erforscht und klar erkennt. Wenn ihr geht, dann seht, dass es unbeständig ist, wenn ihr sitzt oder wenn ihr liegt, dann seht, dass es unbeständig ist – was auch immer ihr tut, diese Merkmale manifestieren sich die ganze Zeit, denn so sind die Dinge. Dauerhaft ist nur diese Wahrheit, wie die Dinge sind. Sie ändert sich nie. Wenn ihr diese Einsicht kultiviert bis die Art und Weise, wie ihr die Dinge seht, vollständig und unbeirrt mit dieser Wahrheit übereinstimmt, dann fühlt ihr euch wohl mit der Welt.

Ist es wirklich so friedlich, allein irgendwo in den Bergen zu leben? Es ist nur eine vorübergehende Art von Frieden. Sobald ihr beginnt, euch regelmäßig hungrig zu fühlen und dem Körper die gewohnte Nahrung fehlt, werdet ihr der ganzen Sache wieder müde. Der Körper wird nach Vitaminen verlangen, aber die Menschen des Bergvolks, die sich um euer Essen kümmern, wissen nicht viel über Vitamine und über eine ausgewogene Ernährung. Am Ende kommt ihr wahrscheinlich wieder runter und kehrt zum Kloster zurück. Wenn ihr in Bangkok bleibt, beklagt ihr euch vermutlich darüber, dass die Leute zu viel Essen anbieten und dass es nur eine Last und viel Ärger ist. Also entscheidet ihr euch vielleicht, in abgechiedener Umgebung zu leben, irgendwo im Wald. In Wahrheit müsst ihr ziemlich dumm sein, wenn ihr glaubt, allein zu leben sei der Grund eures Leidens. Wenn ihr aber findet, das Leben in einer Gemeinschaft mit vielen Menschen sei leidvoll, dann seid ihr genauso töricht. Es ist wie mit Hühnerscheiße. Wenn ihr allein unterwegs seid und Hühnerscheiße

dabei habt, stinkt es. Wenn eine Gruppe von Leuten Hühnerscheiße dabei hat, dann stinkt es genauso. Es kann zur Gewohnheit werden, Faules und Verdorbenes weiter mit sich herumzuschleppen. Das liegt daran, dass ihr immer noch falsche Ansicht habt. Jemand mit rechter Ansicht weiß zwar ganz richtig, dass das Leben in einer großen Gemeinschaft nicht sehr friedlich ist, kann aber aus dieser Erfahrung noch viel Weisheit gewinnen.

Für mich selbst war das Lehren einer großen Zahl von Mönchen, Nonnen und Laien eine großartige Quelle der Weisheit. Davor lebten weniger Mönche mit mir. Aber als mehr Laien zu mir kamen und die ansässige Gemeinschaft von Mönchen und Nonnen größer wurde, war ich den Dingen viel mehr ausgesetzt, weil jeder andere Gedanken, Ansichten und Erfahrungen hatte. Meine Geduld, meine Ausdauer und meine Toleranz reiften und verstärkten sich, da sie bis an ihre Grenzen gebracht wurden. Wenn man weiter reflektiert, können all diese Erfahrungen von Vorteil sein. Aber wenn man nicht versteht, wie die Dinge wirklich sind, meint man zunächst, allein zu leben sei am besten. Vielleicht langweilt man sich nach einer Weile und denkt, das Leben in einer großen Gemeinschaft sei besser. Oder vielleicht hat man das Gefühl, ein Ort, an dem es nur wenig zu essen gibt, sei ideal. Man könnte zu dem Urteil kommen, ein reiches Angebot an Lebensmitteln sei tatsächlich das Beste und wenig Essen sei überhaupt nicht gut. Oder man könnte seine Meinung wieder ändern und zu dem Schluss kommen, zu viel Essen sei eine schlechte Sache. Am Ende bleiben die meisten Menschen für immer in Ansichten und Meinungen gefangen, weil sie nicht genug Weisheit haben, um für sich selbst zu entscheiden.

Versucht also, die Unsicherheit der Dinge zu sehen. In einer großen Gemeinschaft ist es unsicher. Wenn ihr in einer kleinen Gruppe lebt, ist es auch nicht sicher. Klammert euch nicht an Sichtweisen darüber, wie die Dinge sind und haftet nicht an ihnen. Bemüht euch, den gegenwärtigen Moment achtsam zu erleben; erforscht den Körper und durchdringt ihn tiefer und tiefer. Der Buddha lehrte Mönche und Nonnen, einen Ort zum Leben und Praktizieren zu finden, an dem sie sich wohlfühlen, wo das Essen angemessen ist, wo sie die Gesellschaft von Anderen finden, die



ebenfalls praktizieren (*kalyāṇamitta*)\*, und wo die Unterkünfte angenehm sind. Es ist jedoch schwierig, tatsächlich einen Ort zu finden, an dem all diese Dinge genau richtig sind und zu euren Bedürfnissen passen. Gleichzeitig lehrte er auch, dass man, wo immer man lebt, auch Unannehmlichkeiten begegnet und Dinge ertragen muss, die einem nicht gefallen. Wie komfortabel ist dieses Kloster zum Beispiel? Wenn die Laien es euch wirklich bequem gemacht hätten, wie wäre es dann? Jeden Tag ständen sie euch zu Diensten, würden nach Wunsch heiße und kalte Getränke servieren und all die Süßigkeiten und Leckereien bringen, auf die ihr vielleicht Lust habt. Sie wären höflich und würden euch loben und die richtigen Dinge sagen. Das ist gute Laienunterstützung, oder? Manche Mönche und Nonnen mögen es so: „Die Laienanhänger hier sind wirklich großartig, es ist wirklich bequem und praktisch.“ Und in kürzester Zeit stirbt das ganze Training von Achtsamkeit und Einsicht. Auf diese Weise geschieht das.

Was wirklich bequem und für die Meditation geeignet ist, kann für verschiedene Menschen ganz unterschiedlich sein. Aber sobald ihr wisst, wie ihr euren eigenen Geist mit dem zufriedenstellen könnt, was ihr habt, fühlt ihr euch überall wohl. Wenn ihr an einem Ort bleiben müsst, der vielleicht nicht eure erste Wahl wäre, wisst ihr immer noch, wie ihr zufrieden bleiben könnt, während ihr dort praktiziert. Wenn es Zeit ist, woanders hinzugehen, dann seid ihr damit zufrieden. Ihr macht euch keine Sorgen über diese äußerlichen Dinge. Wenn ihr nicht viel wisst, können die Dinge schwierig sein; wenn ihr zu viel wisst, kann es euch auch viel Leid bringen – alles kann zu Unbehagen und Leiden führen. Ohne Einsicht zu haben, seid ihr ständig in Stimmungen der Befriedigung und Unzufriedenheit gefangen, die durch die Bedingungen um euch herum hervorgerufen werden; möglicherweise kann jede Kleinigkeit euch leiden lassen. Wo auch immer ihr hingeht, die Bedeutung der Lehre des Buddha bleibt korrekt, aber der Dhamma in eurem eigenen Geist ist eben noch nicht korrekt. Wo geht ihr hin, um die richtigen Bedingungen für die Praxis zu finden? Vielleicht hat irgendein Mönch es richtig verstanden und praktiziert wirklich streng Meditation – sobald das Essen vorbei ist,

\* *Kalyāṇamitta*: edler Freund, ein Mentor oder Lehrer des Dhamma.

eilt er davon, um zu meditieren. Er entwickelt einzig und allein sein *samadhi*. Er ist sehr engagiert und ernsthaft damit. Oder vielleicht ist er auch nicht so engagiert, man kann es nicht wirklich wissen. Wenn ihr wirklich von ganzem Herzen für euch selbst praktiziert, findet ihr sicher den Frieden des Geistes. Wenn andere wirklich engagiert sind und tatsächlich üben, warum sind sie dann noch nicht voller Frieden? Hier zeigt sich die Wahrheit der Sache. Wenn sie am Ende nicht voller Frieden sind, zeigt das, dass sie ihre Praxis nicht wirklich ernst genommen haben.

Wenn man über die Kultivierung von *samādhi* nachdenkt, ist es wichtig zu verstehen, dass Tugend (*sīla*), Sammlung (*samādhi*) und Weisheit (*paññā*) wichtige Wurzeln sind, die das Ganze unterstützen. Sie unterstützen sich gegenseitig und haben ihre eigene unverzichtbare Rolle. Jede stellt ein notwendiges Werkzeug für die Entwicklung der Meditation zur Verfügung, aber es liegt an jedem Einzelnen, gekonnte Wege zu finden, sie zu nutzen. Jemand mit viel Weisheit kann leicht Einsicht gewinnen; jemand mit wenig Weisheit nur schwer; jemand ohne Weisheit gewinnt gar keine Einsicht. Zwei verschiedene Menschen können dem gleichen Weg folgen, um den Geist zu kultivieren, aber ob sie tatsächlich Einsicht in den Dhamma gewinnen, hängt von dem Maß an Weisheit ab, die jeder hat. Wenn ihr unterschiedliche Lehrer beobachtet und bei ihnen trainiert, braucht ihr Weisheit, um eure Beobachtungen ins rechte Licht zu rücken. Wie macht es dieser Ajahn? Wie ist der Stil jenes Ajahns? Ihr beobachtet sie genau, so weit wie es geht. Man kann alles nur auf der äußerlichen Ebene beobachten und beurteilen. Man schaut nur auf ihr Verhalten und wie sie die Dinge an der Oberfläche tun. Wenn ihr sie nur auf dieser Ebene beobachtet, hört ihr nie auf zu zweifeln. Warum macht dieser Lehrer das so? Warum macht jener Lehrer es anders? In diesem Kloster hält der Lehrer viele Vorträge, warum hält der Lehrer in jenem Kloster so wenige? In einem weiteren Kloster hält der Lehrer gar keine Vorträge! Es ist einfach verrückt, wenn sich der Geist endlos ausbreitet und all die verschiedenen Lehrer miteinander vergleicht und über sie spekuliert. Am Ende landet ihr einfach in einem riesigen Durcheinander. Ihr müsst eure Aufmerksamkeit nach innen richten und euch selbst entwickeln. Konzentriert euch innerlich auf das eigene Üben, dann entwickelt sich rechtes Vorgehen (*samma paṭipadā*). Ihr beobachtet einfach verschiedene Lehrer

und lernt von ihrem Beispiel, aber tun müsst ihr es dann selbst. Wenn ihr auf dieser subtileren Ebene kontempliert, dann enden alle Zweifel.

Ich kannte einen älteren Mönch, der nicht viel Zeit damit verbrachte, über Dinge nachzudenken und zu reflektieren. Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft schenkte er keine große Bedeutung, aber er ließ seine Aufmerksamkeit nie von seinem Geist abschweifen. Er beobachtete unverwandt, was im gegenwärtigen Augenblick in seinem Gewahrsein aufstieg. Er beobachtete das sich ändernde Verhalten des Geistes und dessen verschiedene Reaktionen, während er Dinge erlebte, und er nahm nichts davon wichtig. Und er wiederholte die Lehre für sich selbst: „Es ist unsicher.“ „Es ist keine sichere Sache.“ Wenn ihr euch selbst lehren könnt, die Vergänglichkeit auf diese Weise zu sehen, dauert es nicht lange, bis ihr Einsicht in den Dhamma gewinnt.

In der Tat müsst ihr dem ausufernden Geist nicht hinterherlaufen. Wirklich, er bewegt sich nur auf seiner eigenen geschlossenen Bahn; er dreht sich ständig im Kreis. So funktioniert euer Geist. Es ist *saṃsāra vaṭṭa* – der endlose Kreislauf von Geburt und Tod. Er umschließt den Geist vollständig. Wenn ihr versucht, dem Geist zu folgen, während er sich dreht, könnt ihr ihn fangen? Er bewegt sich so schnell, könntet ihr überhaupt mithalten? Versucht, ihn zu jagen und seht, was passiert. Was ihr tun müsst, ist ruhig an einem Punkt stehenzubleiben und den Geist sich selbst im Kreis drehen zu lassen. Stellt euch vor, der Geist wäre eine mechanische Puppe, die herumlaufen könnte. Wenn sie schneller und schneller läuft, bis sie ihre volle Geschwindigkeit erreicht hat, seid ihr nicht in der Lage, mit ihr Schritt zu halten. Aber eigentlich müsst ihr nirgendwohin laufen. Ihr könnt einfach ruhig stehen bleiben und die Puppe laufen lassen. Wenn ihr in der Mitte des Kreises stehen bleibt, ohne ihr hinterherzujagen, könnt ihr die Puppe jedes Mal sehen, wenn sie eine Runde absolviert hat und an euch vorbeiläuft. In der Tat, je mehr ihr versucht, ihr hinterherzujagen und sie zu fangen, desto mehr entwischt sie euch.

Was *tudong* angeht, ermutige und entmutige ich dazu gleichzeitig. Wenn der Praktizierende bereits über etwas Weisheit verfügt, sollte es keine Probleme geben. Ich kannte jedoch einen Mönch, der es nicht für nötig hielt, auf *tudong* in den Wald zu gehen, er hielt *tudong* nicht für etwas, bei

dem man irgendwo hingehen müsse. Nachdem er darüber nachgedacht hatte, beschloss er, im Kloster zu bleiben und dort zu trainieren. Er schwor, drei der *dhutaṅga*-Übungen zu machen und sie streng einzuhalten, aber ohne irgendwohin zu gehen. Er glaubte, es wäre nicht nötig, sich damit zu ermüden, lange Strecken zu wandern mit dem schweren Gewicht seiner Almosenschale, seiner Roben und anderen Dingen über der Schulter. Sein Ansatz war ebenfalls zulässig; aber wenn ihr wirklich Lust hättet, auf *tudong* durch die Wälder und Hügel zu wandern, würdet ihr seinen Stil nicht als sehr befriedigend empfinden. Am Ende, wenn ihr klare Einsicht in die Wahrheit der Dinge habt, müsst ihr nur ein Wort der Lehre hören und es bringt euch tiefe und durchdringende Einsicht.

Ein anderes Beispiel ist das eines jungen Novizen, der ganz allein auf einem Friedhof praktizieren wollte. Da er noch mehr oder weniger ein Kind war, kaum ein Teenager, war ich sehr besorgt um sein Wohlergehen und behielt ihn im Auge, um zu sehen, wie es ihm ging. Am Morgen ging er im Dorf auf Almosen und nahm danach sein Essen mit auf den Verbrennungsplatz, wo er allein aß, umgeben von den Gräbern derjenigen, die nicht eingäschert worden waren. Jede Nacht schlief er ganz allein neben den Überresten der Toten. Nach etwa einer Woche besuchte ich ihn, um nachzusehen, wie es ihm ging. Oberflächlich gesehen schien er sich wohl zu fühlen und ich fragte ihn:

„Du hast also keine Angst, dich hier aufzuhalten?“

„Nein, ich habe keine Angst“, antwortete er.

„Wieso nicht?“

„Es scheint mir unwahrscheinlich, dass es etwas gibt, vor dem man sich fürchten muss.“

Alles, was es brauchte, war diese einfache Reflexion, damit der Geist aufhörte sich auszubreiten. Dieser Novize musste nicht über alle möglichen Dinge nachdenken, die die Angelegenheit nur komplizierter machen würden. Er wurde sofort „geheilt“. Seine Angst verschwand. Ihr solltet versuchen, so zu meditieren.

Ich sage, was auch immer ihr tut – ob ihr steht, geht, kommt oder fortgeht – wenn ihr Achtsamkeit aufrechterhaltet, ohne aufzugeben, dann verschlechtert sich euer *samādhī* nicht. Er wird nicht abnehmen. Ihr sagt, wenn zu viel Essen da ist, leidet man und hat nur Ärger. Was soll der ganze Wirbel? Wenn viel auf dem Tisch steht, nehmt ein wenig und lasst den Rest für die anderen. Warum macht ihr euch deswegen so große Sorgen? Es ist nicht friedvoll. Und was ist nicht friedvoll? Nehmt nur eine kleine Portion und gebt den Rest weg. Aber wenn ihr am Essen anhaftet und euch schlecht damit fühlt, es anderen zu geben, dann findet ihr die Sache natürlich schwierig. Wenn ihr wählerisch seid und dies und das kosten wollt, aber von jedem nur ein bisschen, dann habt ihr schließlich so viel Essen in der Schale, dass nichts davon mehr richtig lecker schmeckt. So glaubt ihr am Ende, dass das Überangebot an Essen nur ablenkt und eine Menge Ärger macht. Warum sich so ablenken lassen und sich ärgern? Ihr seid es, die sich über das Essen aufregen. Ist das Essen selbst jemals abgelenkt und verärgert? Das ist lächerlich! Ihr regt euch auf wegen nichts.

Wenn viele Leute zum Kloster kommen, sagt ihr, es störe. Wo ist die Störung? Tatsächlich ist das Befolgen der täglichen Routine und der Trainingsmöglichkeiten ziemlich einfach. Ihr müsst keine große Sache daraus machen: Ihr macht die Almosenrunde, kommt zurück und esst die Mahlzeit. Ihr erledigt die Reinigungsarbeiten und andere notwendige Dinge, während ihr euch dabei in Achtsamkeit übt und kommt einfach mit den Dingen voran. Achtet darauf, die verschiedenen Teile der monastischen Routine nicht zu verpassen. Wenn ihr am Abend chantet, bricht dann die Kultivierung eurer Achtsamkeit wirklich zusammen? Wenn schon einfaches Chanten am Morgen und am Abend dazu führt, dass eure Meditation auseinander fällt, zeigt das sowieso, dass ihr nicht wirklich gelernt habt, zu meditieren. Bei den täglichen Versammlungen sind das Verbeugen, die Lobrezitation auf Buddha, Dhamma, Sangha und so weiter äußerst heilsame Aktivitäten; können sie wirklich die Ursache für das Verflachen eures *samādhī* sein? Wenn ihr glaubt, Zusammenkünfte würden euch ablenken, dann schaut noch einmal hin. Es sind nicht die Treffen, die ablenkend und unangenehm sind, sondern ihr seid es. Wenn ihr euch von ungeschicktem Denken aufwühlen lasst, dann ist alles ablenkend und

unangenehm – auch wenn ihr nicht zu den Versammlungen geht, seid ihr abgelenkt und erregt.

Ihr müsst lernen, weise zu reflektieren und euren Geist in einem heilsamen Zustand zu halten. Jeder erlebt solche Zustände der Verwirrung und des Durcheinanders, besonders diejenigen, die neu im Training sind. Was wirklich geschieht, ist, dass ihr eurem Geist gestattet, sich in diese Dinge einzumischen und sich darüber aufzuregen. Wenn ihr mit einer klösterlichen Gemeinschaft trainiert, dann entscheidet euch einfach, dort zu bleiben und zu praktizieren. Ob andere Menschen richtig oder falsch praktizieren, das ist ihre Sache. Strengt euch an mit dem Training, folgt den Richtlinien des Klosters und helft euch gegenseitig mit nützlichen Ratschlägen. Wer hier nicht gerne trainiert, dem steht es frei, woanders hinzugehen. Wenn ihr bleiben wollt, dann tut das und praktiziert weiter.

Es hat eine äußerst positive Wirkung auf die Gemeinschaft, wenn sich jemand in der Gruppe befindet, der eigenständig ist und sich solide trainiert. Die anderen Mönche bemerken die guten Aspekte im Verhalten dieses einen Mönchs und nehmen sich ihn als Beispiel. Sie beobachten ihn und fragen sich, wie es ihm gelingt, ein Gefühl von Gelassenheit und Ruhe zu bewahren, während er sich in Achtsamkeit ausbildet. Dieses gute Beispiel zu geben ist eines der nützlichsten Dinge, die dieser Mönch für seine Mitmenschen tun kann. Wenn ihr ein jüngeres Mitglied einer monastischen Gemeinschaft seid, innerhalb der täglichen Routine übt und euch an die Regeln haltet, müsst ihr die Führung der älteren Mönche akzeptieren und fortwährend Energie in die Routine investieren. Was auch immer die Aktivität gerade ist, führt sie aus, und wenn es Zeit ist, sie zu beenden, hört auf damit. Ihr sagt Dinge, die angemessen und nützlich sind, und übt euch darin, von unangemessener und schädlicher Sprache Abstand zu nehmen. Lasst so eine Sprache nicht zu. Es ist nicht nötig, bei den Mahlzeiten viel zu essen – man nimmt ein bisschen und lässt den Rest stehen. Wenn es viel zu essen gibt, hat man die Tendenz, sich zu verwöhnen, ein wenig hiervon zu nehmen und ein wenig davon zu probieren. So esst ihr am Ende alles, was offeriert worden ist. Wenn ihr die Einladung hört: „Bitte nehmen Sie hiervon, Ajahn“, „Bitte nehmen Sie etwas davon, Ehrwürdiger“, und ihr dann nicht aufpasst, erregt das

nur den Geist. Was man dann macht, ist loslassen. Warum sich auf so etwas einlassen? Ihr denkt, es sei das Essen, das euch erregt, aber die wirkliche Wurzel des Problems ist, dass ihr dem Geist freie Bahn lasst, sich mit dem Essen zu befassen. Wenn ihr reflektieren und dies sehen könnt, sollte das Leben viel einfacher sein. Das Problem ist, ihr habt nicht genug Weisheit. Ihr habt nicht genug Einsicht, um zu begreifen, wie der Prozess von Ursache und Wirkung funktioniert.

Wenn ich in der Vergangenheit auf Reisen war und es nötig schien, war ich sogar bereit, in einem der Dorf- oder Stadtkloster\* zu bleiben. Im Laufe eurer Reisen, wenn ihr allein seid und durch verschiedene Klostersgemeinschaften mit unterschiedlichen Standards für Praxis und Disziplin gehen müsst, rezitiert für euch selbst den Vers: „*Suddhi asuddhi paccattaṃ*“ (Die Lauterkeit oder Unlauterkeit der eigenen Tugend ist etwas, was man für sich selbst erkennt) – sowohl als Schutz als auch zum Reflektieren. So könnt ihr euch vielleicht am Ende auf eure eigene Integrität verlassen.

Wenn ihr durch eine Gegend kommt, wo ihr noch nie gewesen seid, müsst ihr vielleicht eine Wahl treffen, wo ihr übernachten wollt. Der Buddha lehrte, dass Mönche und Nonnen an friedlichen Plätzen leben sollten. Also solltet ihr versuchen, abhängig von dem, was verfügbar ist, einen friedlichen Ort zu finden, um dort zu bleiben und zu meditieren. Wenn ihr keinen wirklich ruhigen Ort findet, sucht euch als zweitbestes wenigstens einen Ort, an dem ihr innerlich in Frieden leben könnt. Wenn es aus irgendeinem Grund notwendig ist, an einem bestimmten Ort zu bleiben, müsst ihr lernen, dort friedlich zu leben – ohne dass Verlangen (*taṇhā*) den Geist überwältigt. Wenn ihr euch entscheidet, das Kloster oder den Wald zu verlassen, geht nicht wegen des Verlangens. Und wenn ihr irgendwo bleibt, bleibt dort nicht wegen des Verlangens. Versteht, was euer Denken und Handeln motiviert. Es ist wahr, der Erwachte hat Mönchen empfohlen, einen Lebensstil und Lebensbedingungen zu finden, die dem Frieden förderlich sind und sich für die Meditation eignen. Aber wie kommt ihr zurecht, wenn ihr keinen solchen Ort finden könnt? Am Ende könnte euch

\* Im Allgemeinen verbringen die Mönche in den Stadt- und Dorfkloster in Thailand mehr Zeit damit, Pāli und die buddhistischen Schriften zu studieren als damit, sich mit den Regeln der Disziplin zu beschäftigen und Meditation zu üben, wie das die Mönche der Waldtradition tun.

das Ganze wahnsinnig machen. Wohin geht ihr als nächstes? Bleibt genau da, wo ihr seid; bleibt und lernt, in Frieden zu leben. Trainiert euch selbst so lange, bis ihr in der Lage seid, an dem Ort zu bleiben und zu meditieren, an dem ihr euch gerade aufhaltet. Der Buddha lehrte, die geeignete Zeit und den angemessenen Ort gemäß den Gegebenheiten zu erkennen und zu verstehen; er ermutigte Mönche und Nonnen nicht, ziellos durch die Gegend zu ziehen. Sicherlich hat er empfohlen, einen geeigneten, ruhigen Ort zu finden, aber wenn das nicht möglich ist, mag es notwendig sein, ein paar Wochen oder Monate an einem Ort zu verbringen, wo es nicht so geeignet und ruhig ist. Was würdet ihr dann tun? Durch den Schock würdet ihr wahrscheinlich tot umfallen!

Lernt also euren eigenen Geist und eure Absichten kennen. Am Ende ist Reisen von Ort zu Ort „nur so viel“. Wenn ihr anderswo hingehet, findet ihr dort wahrscheinlich das Gleiche vor wie das, was ihr zurückgelassen habt, und ihr habt ständig Zweifel darüber, was wohl am nächsten Ort sein könnte. Dann, schneller als ihr schauen könnt, habt ihr Malaria oder eine andere unangenehme Krankheit. Ihr müsst einen Arzt finden, der euch behandelt, euch mit Medikamenten und Injektionen versorgt. In kürzester Zeit ist euer Geist noch aufgeregter und abgelenkter als je zuvor!

Das Geheimnis erfolgreicher Meditation besteht darin, die eigene Sichtweise mit dem Dhamma in Einklang zu bringen. Wichtig ist, rechte Ansicht (*samma ditṭhi*) im Geist zu etablieren. Es ist nicht viel komplizierter als das. Aber ihr müsst weiter Anstrengungen unternehmen, um zu forschen und den richtigen Weg für euch selbst zu finden. Natürlich kommt ihr dabei in Schwierigkeiten, weil eure Weisheit und euer Verständnis noch nicht reif genug sind.

Also, was glaubt ihr, was ihr tun werdet? Versucht, auf *tudong* zu gehen und schaut, was passiert ... ihr könntet es schnell satt haben, immer herumzuwandern; es ist nie eine sichere Sache. Oder, wenn die Meditation wirklich gut gelingt, wollt ihr vielleicht gar nicht mehr auf *tudong* gehen, weil die ganze Sache uninteressant scheint; aber diese Wahrnehmung ist ebenso unsicher. Ihr fühlt euch vielleicht total gelangweilt von der Idee, auf *tudong* zu gehen, aber das kann sich schnell ändern und es dauert nicht



lange, bis ihr wieder losziehen wollt. Oder ihr bleibt einfach eine unbestimmte Zeit auf *tudong* und wandert weiter von Ort zu Ort ohne zeitliche Begrenzung oder irgendein festes Ziel – wieder ist es unsicher. Darüber müsst ihr reflektieren, während ihr meditiert. Geht gegen den Strom eurer Wünsche. Ihr mögt an der Sichtweise anhaften, dass ihr gewiss auf *tudong* gehen werdet oder ganz gewiss im Kloster bleiben werdet. Aber in beiden Fällen handelt es sich um Täuschung. Ihr haftet auf falsche Weise an festen Sichtweisen. Untersucht das selbst. Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen habe ich dies selbst kontempliert und erkläre es so einfach und direkt wie möglich. Hört also auf das, was ich sage, und dann beobachtet und kontempliert selbst. So ist es wirklich. Am Ende werdet ihr die Wahrheit dieser ganzen Sache für euch selbst erkennen. Sobald ihr dann Einsicht in die Wahrheit habt, entspricht jede eurer Entscheidungen rechter Ansicht und stimmt mit dem Dhamma überein.

Wie auch immer ihr euch entscheidet, ob ihr nun auf *tudong* geht oder im Kloster bleibt, ihr müsst zuerst weise reflektieren. Es ist nicht verboten, im Wald herumzuwandern oder ruhige Orte zum Meditieren zu finden. Wenn ihr wirklich zu Fuß losgeht, probiert es aus und geht, bis ihr erschöpft seid und bereit, euch hinfallen zu lassen – bringt euch an die Grenzen eurer körperlichen und mentalen Ausdauer. Früher fühlte ich mich freudig und inspiriert zum Losgehen, sobald ich die Berge erblickte. Wenn ich sie heute nur sehe, beginnt der Körper schon zu stöhnen und ich möchte nur noch zurück ins Kloster. Da ist nicht mehr viel Begeisterung für all das. Früher war ich wirklich froh, in den Bergen zu leben – ich dachte sogar, ich würde mein ganzes Leben dort verbringen!

Der Buddha lehrte, auf das zu achten, was im gegenwärtigen Moment entsteht. Erkennt die Wahrheit, erkennt, wie die Dinge im gegenwärtigen Moment sind. Das sind die Belehrungen, die er hinterlassen hat und sie sind korrekt, aber eure eigenen Gedanken und Ansichten sind immer noch nicht im Einklang mit dem Dhamma, und deshalb leidet ihr weiter. Probiert also *tudong* aus, wenn es euch richtig vorkommt. Seht, wie es ist, von Ort zu Ort zu wandern und wie das euren Geist beeinflusst.

Ich möchte euch nicht verbieten auf *tudong* zu gehen, aber ich will es euch auch nicht erlauben. Versteht ihr? Ich möchte nur manche meiner

Erfahrungen mit euch teilen. Wenn ihr auf *tudong* geht, nutzt die Zeit, um eure Meditation zu verbessern. Geht nicht einfach los wie ein Tourist, der unterwegs viel Spaß haben will. Heutzutage sieht es so aus, als würden immer mehr Mönche und Nonnen auf *tudong* gehen, um sich ein bisschen Sinnesvergnügen und Abenteuer zu gönnen, anstatt ihr eigenes spirituelles Training wirklich zu verbessern. Wenn ihr also geht, dann strengt euch aufrichtig an, mithilfe der *dhutaṅga*-Praktiken die Befleckungen abzutragen. Selbst wenn ihr im Kloster bleibt, könnt ihr diese *dhutaṅga*-Übungen aufnehmen. Heute ist das, was man „*tudong*“ nennt, eher eine Zeit, um Begeisterung und Stimulation zu suchen, anstatt einer Gelegenheit, die dreizehn *dhutaṅga*-Übungen zu praktizieren. Wenn ihr so losgeht, belügt ihr euch nur selbst, wenn ihr es „*tudong*“ nennt. Es ist nur „*tudong*“ in eurer Vorstellung. *Tudong* kann tatsächlich etwas sein, was eure Meditation unterstützt und verbessert. Wenn ihr geht, solltet ihr es wirklich tun. Überlegt, was der wahre Zweck und die wahre Bedeutung von *tudong* ist. Nutzt diese Erfahrung als eine Gelegenheit, um zu lernen und eure Meditation zu fördern, nicht um eure Zeit zu verschwenden. Ich lasse keine Mönche gehen, wenn sie noch nicht bereit dafür sind, aber wenn sie aufrichtig und ernsthaft an der Übung interessiert sind, halte ich sie auch nicht auf.

Wenn ihr vorhabt zu gehen, lohnt es sich, sich diese Fragen zu stellen und darüber nachzudenken. Hoch oben in den Bergen zu bleiben kann eine nützliche Erfahrung sein; ich habe sie selbst gemacht. Ich musste damals sehr früh aufstehen, weil die Häuser, bei denen ich auf Almosenrunde ging, so weit weg waren. Ich musste einen ganzen Berg hinunter und wieder hinauf gehen und manchmal war der Weg so lang und beschwerlich, dass ich nicht in der Lage war, rechtzeitig vor der Mittagstunde in meinem Lager zu essen. Wenn man es mit den heutigen Umständen vergleicht, ist es vielleicht gar nicht nötig, soweit zu gehen und sich einer solchen Mühsal zu stellen. Es ist vielleicht vorteilhafter, in einem der Dörfer in der Nähe des Klosters auf Almosenrunde zu gehen, zum Essen zurückzukehren und viel Energie für die formelle Praxis übrigzuhaben. Das heißt, wenn ihr ernsthaft trainiert. Aber wenn ihr es nur leicht nehmen wollt und nach der Mahlzeit sofort wieder in eure Hütte geht, um ein Mittagsschläfchen zu machen – das ist nicht der korrekte Weg.

Als ich damals auf *tudong* war, musste ich im Morgengrauen mein Lager verlassen und verbrauchte auf dem Weg über die Berge bereits viel von meiner Kraft – selbst dann war es manchmal so spät, dass ich mein Essen irgendwo im Wald essen musste, bevor ich zurückkam. Wenn ich jetzt darüber nachdenke, frage ich mich, ob es sich lohnt, sich so zu mühen. Es ist vielleicht besser, einen Ort zu finden, an dem die Almosenrunde zum Dorf nicht zu lang oder zu schwierig ist, damit ihr genug Energie für formelle Meditation übrig habt. Wenn ihr aufgeräumt habt und zurück in eurer Hütte seid, um weiter zu meditieren, ist der Mönch oben in den Bergen immer noch im Wald unterwegs und hat noch nicht einmal mit dem Essen begonnen.

Über die beste Art der Praxis herrschen verschiedene Ansichten. Manchmal müsst ihr tatsächlich etwas leiden, bevor ihr Einsicht in das Leiden haben könnt und es als das erkennt, was es ist. *Tudong* kann seine Vorteile haben und ich kritisiere weder diejenigen, die im Kloster bleiben, noch diejenigen, die auf *tudong* gehen – wenn es ihr Ziel ist, im eigenen Training voranzukommen. Ich lobe Mönche nicht, nur weil sie im Kloster bleiben, noch lobe ich Mönche, bloß weil sie auf *tudong* gehen. Diejenigen, die wirklich Lob verdienen, sind diejenigen mit rechter Ansicht. Ob ihr im Kloster bleibt oder fortgeht, immer sollte euer Ziel die Kultivierung des Geistes sein. Die Meditation und das Training scheitern, wenn ihr mit einer Gruppe von engen Freunden losgeht, nur daran interessiert, eine gute Zeit zu haben und in dumme Sachen verwickelt zu werden.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

Was habt ihr über den Praxisweg zu sagen? Wie denkt ihr über das, was ich gesagt habe? Was denkt ihr, wofür ihr euch in der Zukunft entscheiden werdet?

EIN MÖNCH: Ich würde gerne etwas fragen über die Eignung verschiedener Meditationsobjekte für verschiedene Temperamente. Seit langer Zeit versuche ich, den Geist zu beruhigen, indem ich die Aufmerksamkeit auf das Atmen in Verbindung mit dem Meditationswort „*Buddho*“ konzentriere, aber ich bin nie sehr friedvoll geworden. Ich habe auch versucht,

den Tod zu kontemplieren, aber das hat nicht geholfen, den Geist zu beruhigen. Selbst die Reflexion über die fünf Daseinsgruppen (*khandha*) hat nichts genutzt. Und nun ist meine ganze Weisheit erschöpft.

AJAHN CHAH: Lass einfach los! Wenn du all deine Weisheit erschöpft hast, musst du loslassen.

EIN MÖNCH: Sobald ich während der Sitzmeditation ein wenig Ruhe empfinde, entstehen sofort eine Vielzahl von Erinnerungen und Gedanken, die den Geist stören.

AJAHN CHAH: Genau darum geht es. Es ist unsicher. Belehre dich selbst, dass es nicht sicher ist. Halte diese Reflexion über die Vergänglichkeit aufrecht, während der ganzen Meditation. Jedes einzelne Sinnesobjekt und jeder mentale Zustand, den du erlebst, ist unbeständig, ohne Ausnahme. Halte diese Reflexion ständig im Geist präsent. Reflektiere im Verlauf der Meditation darüber, dass der abgelenkte Geist unsicher ist. Wenn der Geist mit *samāhi* ruhig wird, ist das genauso unsicher. Die Reflexion über die Unbeständigkeit solltest du wirklich beibehalten. Du darfst anderen Dingen nicht zu viel Bedeutung beimessen. Beteilige dich nicht an den Dingen, die im Geist entstehen. Lass los. Selbst wenn du voller Frieden bist, solltest du nicht zu viel darüber nachdenken. Nimm es nicht zu ernst. Nimm es auch nicht zu ernst, wenn du nicht voller Frieden bist. *Viññānaṃ aniccaṃ* – Hast du das jemals irgendwo gelesen? Es bedeutet, dass Sinnesbewusstsein unbeständig ist. Hast du das schon einmal gehört? Wie sollst du dich in Bezug auf diese Wahrheit üben? Wie sollst du kontemplieren, wenn du feststellst, dass sowohl friedvolle als auch aufgewühlte Geisteszustände vorübergehend sind? Das Wichtigste ist, das Gewahrsein davon zu bewahren, wie die Dinge sind. Mit anderen Worten, erkenne, dass sowohl der ruhige Geist als auch der abgelenkte Geist unsicher sind. Wenn du das einmal erkannt hast, wie siehst du die Dinge dann? Sobald dieses Verständnis in den Geist eingepflanzt ist, weißt du, dass alle friedvollen Zustände, die du erfährst, vorüber gehen. Und wenn du erregte Zustände erfährst, weißt du, dass auch sie vorübergehend sind. Kannst du mit dieser Art von Gewahrsein und Einsicht meditieren?

EIN MÖNCH: Ich weiß es nicht.

AJAHN CHAH: Untersuche die Vergänglichkeit. Wie viele Tage können diese ruhigen mentalen Zustände wirklich dauern? Sitzmeditation mit einem abgelenkten Geist ist unsicher. Wenn die Meditation gute Ergebnisse bringt und der Geist ruhig wird, ist auch das unsicher. Hier entsteht Einsicht. Woran haftest du noch an? Verfolge weiter, was im Geist passiert. Während du forschst, frage, hake nach, sondiere das Wesen der Vergänglichkeit tiefer und tiefer. Halte deine Achtsamkeit auf diesem Punkt – du brauchst nirgendwo anders hinzugehen. In kürzester Zeit wird sich der Geist beruhigen, so wie du es willst.

Wenn du mit dem Meditationswort „*Buddho*“ oder der Achtsamkeit auf den Atem übst und der Geist nicht friedvoll wird, so liegt das an deiner Anhaftung am abgelenkten Geist. Wenn du „*Buddho*“ rezitierst oder dich auf den Atem konzentrierst und der Geist sich immer noch nicht beruhigt hat, reflektiere über Unsicherheit und sei nicht zu sehr damit beschäftigt, ob der Geist friedvoll sei oder nicht. Selbst wenn du einen Zustand der Ruhe erreichst, solltest du dich nicht zu sehr damit beschäftigen, denn dieser kann dich täuschen und dich veranlassen, ihm zu viel Bedeutung und Wichtigkeit beizumessen. Du musst Weisheit anwenden, wenn du es mit dem verblendeten Geist zu tun hast. Wenn er ruhig ist, erkennst du einfach diese Tatsache an und nimmst es als ein Zeichen, dass die Meditation in die richtige Richtung geht. Wenn der Geist nicht ruhig ist, erkennst du einfach diese Realität an: Der Geist ist verwirrt und abgelenkt. Aber es ist nichts gewonnen, wenn man sich weigert, die Wahrheit zu akzeptieren und versucht, dagegen anzukämpfen. Wenn der Geist friedvoll ist, kannst du dir dessen gewahr sein, aber erinnere dich daran, dass jeder friedliche Zustand unsicher ist. Wenn der Geist abgelenkt ist, beobachtest du die Unruhe und weißt, dass es einfach so ist – der abgelenkte Geisteszustand ist ebenso anfällig für Veränderungen wie der friedvolle.

Wenn du diese Art von Einsicht erreicht hast, bricht die Anhaftung an das Gefühl eines Selbst zusammen, sobald du damit beginnst, es zu konfrontieren und es zu untersuchen. Das Gefühl eines Selbst ist durch die Anhaftung aufgeblasen worden. Wenn der Geist aufgeregt ist, dann geht diesem Gefühl in dem Moment die Luft aus, indem du anfängst, über die Unsicherheit dieser Unruhe nachzudenken. Es neigt sich zur Seite

wie ein Schlauchboot mit einem Loch. Während die Luft aus dem Boot strömt, beginnt es zu kentern und so ähnlich bricht das Gefühl eines Selbst zusammen. Probiere es selbst aus. Aber normalerweise gelingt es dir nicht, dein verblendetes Denken schnell genug zu erfassen, das ist das Problem. Während es entsteht, bildet sich das Gefühl des Selbst unmittelbar um die geistige Erregung herum, aber sobald du über ihre veränderliche Natur nachdenkst, bricht die Anhaftung zusammen.

Versuche selbst, das anzuschauen. Stelle weiter Fragen und prüfe das Wesen der Anhaftung immer gründlicher. Normalerweise scheitert man daran, innezuhalten und die Aufregung infrage zu stellen. Aber du musst geduldig sein und deinen Weg spüren. Lass die aufgeregte Ausuferung des Geistes ihren Lauf nehmen und dann spüre deinem Weg langsam weiter nach. Du bist es eher gewohnt, sie nicht zu untersuchen, also musst du entschlossen sein und deine Aufmerksamkeit darauf lenken; sei standhaft und gib ihr keinen Platz im Geist. Aber wenn ich Vorträge halte, bricht es gewöhnlich voller Frustration aus euch heraus: „Alles, von dem der alte Ajahn jemals spricht, ist die Unbeständigkeit und die sich verändernde Natur der Dinge.“ Vom ersten Moment an kann man es nicht mehr hören und will einfach nur noch weg. „Luang Por lehrt nur eine Sache: Alles ist unsicher.“ Wenn du diese Lehre wirklich satthast, solltest du deine Meditation fortsetzen, bis du genug Einsicht entwickelt hast, um deinem Geist eine gewisse Zuversicht und Sicherheit zu geben. Mach weiter und probiere es aus. In kürzester Zeit wirst du wahrscheinlich wieder hier sein! Versuche also, dich an diese Lehren zu erinnern und sie in deinem Herzen zu bewahren. Dann gehe noch weiter und teste dich auf einer *tudong*-Wanderung. Wenn du die Wahrheit nicht so verstehst und siehst, wie ich es erklärt habe, findest du wenig Frieden. Wo auch immer du bist, du bist nicht gelassen in dir selbst. Du wirst keinen Ort finden, wo du wirklich meditieren kannst.

Ich stimme zu, es ist eine gute Sache, viel formelle Meditation zu üben, um *samādhī* zu entwickeln. Kennst du die Begriffe *ceto-vimutti*\* und *paññā-vimutti*\*\*? Verstehst du ihre Bedeutung? *Vimutti* bedeutet Befreiung von

\* *Ceto-vimutti*: Befreiung von Herz und Geist.

\*\* *Paññā-vimutti*: siehe *vimutti* im Glossar.

den geistigen Makeln (*āsava*)\*. Es gibt zwei Möglichkeiten, wie der Geist Befreiung erlangen kann:

*Ceto-vimutti* bezieht sich auf die Befreiung, nachdem *samādhi* auf seiner kraftvollsten und subtilsten Ebene entwickelt und perfektioniert wurde. Der Praktizierende entwickelt zuerst die Fähigkeit, die Befleckungen durch die Kraft des *samādhi* vollständig zu unterdrücken und wendet sich dann der Entwicklung der Einsicht zu, um schließlich Befreiung zu erlangen.

*Paññā-vimutti* bedeutet Befreiung von den Ausflüssen (*āsava*): Der Praktizierende entwickelt *samādhi* bis zu einem Level, auf dem der Geist vollständig fokussiert und beständig genug ist, um Einsicht zu unterstützen und aufrechtzuerhalten, die dann die Führung beim Durchschneiden der Befleckungen übernimmt.

Diese beiden Arten der Befreiung sind vergleichbar mit verschiedenen Arten von Bäumen. Manche Arten wachsen und gedeihen mit häufiger Bewässerung, aber andere können sterben, wenn du ihnen zu viel Wasser gibst. Diesen Bäumen darfst du nur kleine Mengen Wasser geben, gerade genug, um sie am Leben zu halten. Manche Kiefernarten sind so: Wenn du sie zu stark wässerst, sterben sie einfach. Du darfst ihnen nur hin und wieder etwas Wasser geben. Seltsam, nicht wahr? Sieh dir diese Kiefer an. Sie scheint so trocken und ausgedörrt, du fragst dich, wie sie es schafft, zu wachsen. Denk darüber nach. Woher bekommt sie das Wasser, um zu überleben und diese großen, üppigen Zweige zu bilden? Andere Arten von Bäumen brauchen viel mehr Wasser, um so groß zu werden. Dann gibt es noch diese Pflanzen, die in Töpfen aufgehängt werden, wobei die Wurzeln in der Luft baumeln. Du denkst, sie würden einfach sterben, aber sehr schnell wachsen die Blätter länger und länger, mit ganz wenig Wasser. Wenn es nur gewöhnliche Pflanzen wären, die auf dem Boden wachsen, würden sie wahrscheinlich einfach vertrocknen. Mit den beiden Arten der Befreiung ist es genauso. Siehst du es? Sie unterscheiden sich natürlicherweise so.

\* *Āsava*: Geistige Ausflüsse, Flecken: Sinnesbegierde, Ansichten, Werden und Nichtwissen, [vier Triebe].

*Vimutti* bedeutet Befreiung. *Ceto-Vimutti* ist Befreiung, die von der Kraft des Geistes kommt, der bis zur maximalen Ebene von *samādhi* trainiert wurde. Es ist wie mit jenen Bäumen, die viel Wasser brauchen, um zu gedeihen. Andere Arten von Bäumen benötigen nur eine geringe Menge Wasser. Mit zu viel Wasser sterben sie einfach. Es liegt in ihrer Natur mit nur geringen Mengen Wasser zu wachsen und zu gedeihen. So lehrte der Buddha, dass es zwei Arten der Befreiung von den Befleckungen gibt – *ceto-vimutti* und *paññā-vimutti*. Um Befreiung zu erlangen, sind sowohl Weisheit als auch die Kraft von *samādhi* nötig. Gibt es einen Unterschied zwischen *samādhi* und Weisheit?

EIN MÖNCH: Nein.

AJAHN CHAH : Warum tragen sie dann unterschiedliche Namen? Warum gibt es diese Trennung zwischen *ceto-vimutti* und *paññā-vimutti*?

EIN MÖNCH : Es ist nur eine verbale Unterscheidung.

AJAHN CHAH : Das stimmt. Siehst du es? Wenn du es nicht siehst, kannst du sehr leicht damit anfangen, zu benennen und Unterscheidungen zu treffen und dich sogar dazu hinreißen lassen, die Realität aus den Augen zu verlieren. Tatsächlich hat jedoch jede dieser beiden Arten der Befreiung einen etwas anderen Schwerpunkt. Es wäre nicht richtig zu sagen, dass sie genau gleich sind, aber sie sind auch nicht zwei verschiedene Dinge. Habe ich recht, wenn ich auf diese Weise antworte? Ich sage, diese beiden Dinge sind weder genau gleich noch unterschiedlich. So beantworte ich die Frage. Du musst meine Antwort mit dir nehmen und darüber reflektieren.

Wenn ich über die Schnelligkeit und Gewandtheit der Achtsamkeit spreche, denke ich an die Zeit, in der ich allein herumwanderte und auf einer Reise einmal ein verlassenes Kloster vorfand, dort meinen Schirm und mein Moskitonetz aufstellte, um ein paar Tage zu bleiben und zu meditieren. Auf dem Gelände des Klosters wuchsen viele Obstbäume, deren Äste mit reifen Früchten beladen waren. Ich wollte gerne ein paar davon essen, aber ich wagte es nicht, weil ich befürchtete, die Bäume wären Eigentum des Klosters und ich hatte noch keine Erlaubnis bekommen, davon zu nehmen. Später kam ein Dorfbewohner mit einem Korb vorbei und als er mich sah, bat er mich um Erlaubnis, die Früchte zu pflücken. Vielleicht hat



er mich gefragt, weil er dachte, ich wäre der Eigentümer der Bäume. Ich hatte keine wirkliche Autorität, ihm zu erlauben, die Früchte zu pflücken. Aber wenn ich es ihm verbot, würde er mich als besitzergreifend und geizig bezüglich der klösterlichen Obstbäume kritisieren – so oder so, es gäbe nachteilige Konsequenzen. Also antwortete ich dem Laien: „Obwohl ich in diesem Kloster wohne, bin ich nicht der Eigentümer der Bäume. Ich verstehe, dass du etwas von den Früchten haben willst. Ich verbiete dir nichts, aber ich erlaube es dir auch nicht. Also liegt es an dir.“ Mehr war nicht nötig: Er nahm keine! So zu sprechen, erwies sich tatsächlich als sehr nützlich. Ich habe ihm nichts verboten, aber ich habe ihm auch keine Erlaubnis gegeben, also fühlte ich mich von der Sache nicht belastet. Das war der weise Weg, mit einer solchen Situation umzugehen – ich konnte ihm einen Schritt voraus sein. So zu sprechen, hat damals zu guten Ergebnissen geführt und ist bis heute eine nützliche Art zu sprechen. Manchmal, wenn du mit Menschen in dieser ungewöhnlichen Art sprichst, reicht das aus, um sie darauf aufmerksam zu machen, dass sie etwas falsch machen könnten.

Was meint man eigentlich mit Temperament (*carita*)?

EIN MÖNCH : Temperament? Ich bin mir nicht sicher, wie ich das beantworten soll.

AJAHN CHAH : Der Geist ist eine Sache, das Temperament ist eine andere und die geistige Fähigkeit der Weisheit eine dritte. Wie übst du damit? Kontempliere sie. Wie spricht man über sie? Es gibt Menschen mit lustvollem Temperament, mit hasserfülltem Temperament, mit verblendetem Temperament, mit intelligentem Temperament und so weiter. Das Temperament wird durch jene mentalen Zustände festgelegt, an denen der Geist am häufigsten anhaftet und in denen er sich verbirgt. Für manche Menschen ist es Begierde, für andere ist es Abneigung. Eigentlich sind dies alles nur verbale Beschreibungen der Eigenschaften des Geistes, trotzdem kann man sie klar voneinander unterscheiden.

Du bist also schon seit sechs Jahren Mönch. Wahrscheinlich bist du deinen Gedanken und Stimmungen lange genug hinterhergelaufen – du hast sie schon seit vielen Jahren gejagt. Recht viele Mönche wollen allein leben

und ich habe nichts dagegen. Wenn du allein leben willst, dann probiere es aus. Wenn du in einer Gemeinschaft lebst, bleib dabei. Keines der beiden ist falsch – wenn man nicht auf falsche Weise reflektiert. Wenn du allein lebst und in falschem Denken gefangen bist, hindert dich das daran, von der Erfahrung zu profitieren. Meditation praktiziert man am besten irgendwo, wo es ruhig und friedlich ist. Aber wenn ein angemessen friedlicher Ort nicht verfügbar ist, und du dann nicht vorsichtig bist, wird deine Meditationspraxis einfach eingehen. Du wirst dich in Schwierigkeiten finden. Sei also vorsichtig, deine Energie und dein Gewahrsein nicht allzu sehr aufzuteilen, indem du zu viele verschiedene Lehrer oder Orte zum Meditieren aufsuchst oder zu viele verschiedene Techniken benutzt. Sammele deine Gedanken und fokussiere deine Energie. Richte die Aufmerksamkeit nach innen und erhalte das Gewahrsein auf den Geist selbst aufrecht. Nutze diese Lehren, um den Geist über einen langen Zeitraum zu beobachten und zu untersuchen. Verwirf sie nicht, behalte sie bei dir als Thema zur Reflexion. Schau auf das, was ich über alle bedingten Dinge gesagt habe: Sie unterliegen der Veränderung. Unbeständigkeit ist etwas, das im Laufe der Zeit untersucht werden muss. Es wird nicht lange dauern, bis du darüber klare Einsicht erlangst. Als ich noch neu in der Meditation war, lehrte mich ein Senior-Mönch etwas, das seitdem bei mir hängengeblieben ist: Einfach weiterzumachen und den Geist zu trainieren. Das Wichtigste ist, nicht in Zweifel zu geraten. Und das sollte jetzt genug sein.

## Das Auge des Dhamma öffnen

Manche von uns beginnen zu praktizieren und wissen auch nach ein oder zwei Jahren noch immer nicht, um was es geht. Wir sind uns der Praxis noch nicht sicher. Und wenn wir noch unsicher sind, sehen wir nicht, dass alles um uns herum reiner Dhamma ist, und daher wenden wir uns den Lehren der Ajahns zu. Aber wenn wir unseren eigenen Geist kennen, wenn *sati* den Geist genau beobachtet, dann ist eigentlich auch Weisheit vorhanden. Immer und überall ist es uns möglich, den Dhamma zu hören.

Wir können Dhamma von der Natur lernen, zum Beispiel von Bäumen. Ein Baum wird aufgrund bestimmter Ursachen geboren und wächst gemäß dem Laufe der Natur. Genau hier lehrt uns der Baum Dhamma, aber wir verstehen das nicht. Im Laufe der Zeit wächst und wächst er, bis er Knospen, Blüten und Früchte hervorbringt. Alles, was wir sehen, ist das Erscheinen der Blumen und Früchte; wir sind nicht in der Lage, es nach innen zu bringen und zu kontemplieren. So erkennen wir nicht, dass der Baum uns Dhamma lehrt. Die Frucht reift und wir essen sie einfach, ohne sie zu untersuchen: Ist sie süß, sauer oder salzig, wie es der Natur der Frucht entspricht? Und das ist der Dhamma, die Belehrung der Frucht. Dann werden die Blätter alt. Sie welken, sterben und fallen ab. Alles, was wir sehen, sind die Blätter auf dem Boden. Wir treten darauf, wir fegen sie zusammen, das ist alles. Wir untersuchen nichts gründlich, also erkennen wir nicht, dass die Natur uns gerade etwas lehrt. Später sprießen die neuen Blätter und auch sie sehen wir nur, ohne weiter darüber nachzudenken. Es kommt uns nicht in den Sinn, das zu kontemplieren.

Aber wenn wir all dies nach innen bringen und es untersuchen, sehen wir, dass die Geburt eines Baumes und unsere eigene Geburt sich nicht voneinander unterscheiden. Unser Körper wird geboren und existiert abhängig von Bedingungen, abhängig von den Elementen Erde, Wasser, Wind und Feuer. Er ernährt sich, er wächst und wächst. Jeder Teil des Körpers verändert sich und befindet sich in ständigem Fluss, gemäß seiner Natur. Er ist nicht anders als der Baum; Haare, Nägel, Zähne und Haut verändern sich alle ständig. Wenn wir die Dinge der Natur erkennen, dann erkennen wir uns selbst.

Menschen werden geboren. Am Ende sterben sie. Nach ihrem Tod werden sie wiedergeboren. Nägel, Zähne und Haut sterben ständig ab und wachsen wieder nach. Wenn wir die Praxis verstehen, dann sehen wir, dass ein Baum sich nicht von uns unterscheidet. Wenn wir die Lehre der Ajahns verstehen, dann erkennen wir, dass das Äußere und das Innere vergleichbar sind. Dinge mit Bewusstsein und solche ohne Bewusstsein unterscheiden sich nicht. Sie sind gleich. Und wenn wir diese Gleichartigkeit verstehen, dann erkennen wir zum Beispiel, dass die Natur eines Baumes sich nicht von unseren eigenen fünf *khandha* unterscheidet – Körper, Gefühl, Erinnerung, Denken und Bewusstsein. Mit diesem Verständnis verstehen wir auch den Dhamma. Wenn wir den Dhamma verstehen, verstehen wir die fünf *khandha*, wie sie sich ständig verschieben und verändern und nie damit aufhören.

Ob im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen sollten wir also immer *sati* haben, die den Geist bewacht und sich um ihn kümmert. Wenn wir äußere Dinge sehen, ist es, als sähen wir innere. Internes zu sehen ist dasselbe wie Externes zu sehen. Wenn wir das verstehen, können wir die Lehre des Buddha hören. Wir können sagen, die „Buddha-Natur“ oder „der, der weiß“ ist etabliert. Er erkennt das Äußere. Er erkennt das Innere. Er versteht alle Dinge, die entstehen.

Wenn wir das so verstehen und dann am Fuße eines Baumes sitzen, hören wir die Lehre des Buddha. Wir hören sie im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen, genau wie beim Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Berühren und Denken. Der Buddha ist eben „der, der weiß“, gerade in diesem Geist. Er kennt den Dhamma, er untersucht den Dhamma. Der Buddha, der vor

so langer Zeit gelebt hat, kommt nicht vorbei, um mit uns zu sprechen, stattdessen entsteht diese Buddha-Natur, entsteht „der, der weiß“. Der Geist wird mit Licht erfüllt.

Wenn wir den Buddha in unserem Geist verankern, dann sehen und kontemplieren wir alles als nicht verschieden von uns selbst. Wir sehen die Bäume, Berge und Lianen nicht als etwas anderes als uns selbst. Wir sehen arme und reiche Menschen – sie sind nicht anders als wir. Schwarze und weiße Menschen – kein Unterschied! Sie haben alle die gleichen Merkmale. Wer das auf diese Weise versteht, ist zufrieden, wo immer er ist. Er hört ständig die Lehre des Buddha. Wenn wir das nicht verstehen, verstehen wir auch die Bedeutung der Lehren der Ajahns noch nicht, selbst wenn wir all unsere Zeit damit verbringen, ihnen zuzuhören.

Der Buddha sagte, das Erwachen des Dhamma sei nur das Erkennen der Natur\*, der Realität, die uns überall umgibt, der Natur, die sich genau hier befindet. Wenn wir diese Natur nicht verstehen, erleben wir Enttäuschung und Freude, wir verlieren uns in Stimmungen und erfahren Trauer und Bedauern. Sich in Geistesobjekten zu verlieren, bedeutet, sich in der Natur zu verlieren. Wenn wir uns in der Natur verlieren, dann kennen wir den Dhamma nicht. Der Erwachte hat nichts anderes getan, als auf diese Natur hinzuweisen.

Nachdem sie entstanden sind, ändern sich alle Dinge und sterben. Dinge, die wir herstellen, wie Teller, Schalen und Geschirr, haben alle die gleiche Charakteristik. Eine Schale wird wegen einer Ursache geformt, nämlich dem Impuls des Menschen zum Erschaffen. Und während wir sie benutzen, wird sie alt, zerbricht schließlich und verschwindet. Bäume, Berge und Lianen sind hierin alle gleich, bis hin zu Tieren und Menschen.

Als Añña Kondañña, der erste Nachfolger, die Lehre des Buddha zum ersten Mal hörte, realisierte er etwas nicht sehr kompliziertes: Was auch immer geboren wird, muss sich ändern, muss alt werden, und schließlich sterben – das ist der natürliche Zustand der Dinge. Añña Kondañña hatte vorher noch nie darüber nachgedacht oder wenn doch, war es ihm nicht ganz klar geworden. Also hatte er noch nicht losgelassen, er klammerte

\* Natur meint hier alle Dinge, geistige und körperliche, nicht nur Tiere und Bäume.

sich immer noch an die *khandha*. Während er aufmerksam dem Vortrag des Buddha zuhörte, entstand in ihm Buddha-Natur. Er erhielt eine Art „Dhamma-Übertragung“ und erkannte nun, dass alle konditionierten Dinge vergänglich sind. Alles, was geboren wird, muss Altern und Tod als natürliche Folge haben.

Dieses Gefühl war anders als alles, was er je zuvor erlebt hatte. Er erkannte wirklich seinen Geist und so entstand der „Buddha“ in ihm. Damals erklärte der Buddha, dass Añña Kondañña das „Auge des Dhamma“ aufgegangen sei.

Was sieht dieses Auge des Dhamma? Es sieht, dass alles, was auch immer geboren wird, Altern und Tod als natürliche Folge hat. „Was auch immer geboren wird“ bedeutet alles! Ob materiell oder immateriell, alles fällt unter dieses „was auch immer geboren wird“! Es bezieht sich auf die ganze Natur. Wie zum Beispiel dieser Körper – er wird geboren und macht weiter bis zur Auslöschung. Wenn er klein ist, „stirbt“ die Kindheit und wird zur Jugend. Nach einer Weile „stirbt“ die Jugend und wird zum mittleren Alter. Dann macht das mittlere Alter weiter mit dem „Sterben“ und weicht dem Alter und dann kommt endlich das Ende. Bäume, Berge und Lianen haben alle dieselben Eigenschaften.

So entstand die Sicht oder das Verständnis „dessen, der weiß“ klar im Geist von Añña Kondañña. Diese Erkenntnis „was auch immer geboren wird“ bettete sich tief in seinem Geist ein und befähigte ihn, das Anhaften an den Körper aufzulösen. Dieses Anhaften war *sakkāya-dīṭṭhi*: Aber nun sah er den Körper nicht mehr als ein Selbst oder ein Wesen, er sah ihn nicht im Sinne von „er“ oder „ich“. Er klammerte sich nicht daran. Er sah das klar und deutlich und entwurzelte damit *sakkāya-dīṭṭhi*.

Und dann wurde *vicikicchā* (Zweifel) zerstört. Er hatte die Anhaftung an den Körper entwurzelt und zweifelte nicht an seiner Erkenntnis. Ebenso wurde *silabbata parāmāsa*\* entwurzelt. Seine Praxis wurde fest und geradlinig. Selbst wenn sein Körper Schmerzen oder Fieber hatte, klammerte

\* *Silabbata parāmāsa* wird traditionell als Anhaftung an Rituale und Regeln übersetzt. Hier bezieht der Ehrwürdige Ajahn sie, zusammen mit dem Zweifel, spezifisch auf den Körper. Diese drei Dinge, *sakkāya-dīṭṭhi*, *vicikicchā* und *silabbata parāmāsa*, sind die ersten drei „Fesseln“, die beim ersten Blick auf das Erwachen, dem soge-

er sich nicht an ihn und zweifelte nicht. Er zweifelte nicht, weil er das Ergreifen entwurzelt hatte. Dieses Ergreifen des Körpers ist *silabbata parāmāsa*. Wenn man den Körper nicht mehr als das „Selbst“ ansieht, sind Ergreifen und Zweifel beendet. Wenn jedoch die Sichtweise des Körpers als das „Selbst“ im Geist auftaucht, beginnen Ergreifen und Zweifel genau dort.

Als der Buddha den Dhamma erklärte, öffnete Añña Kondañña das Auge des Dhamma. Dieses Auge ist einfach „der, der klar erkennt“. Es sieht die Dinge anders. Es sieht genau ihre Natur. Wenn man die Natur klar sieht, wird das Ergreifen entwurzelt und der „der, der weiß“ wird geboren. Früher hatte er zwar Erkenntnis, aber auch noch Ergreifen. Man könnte sagen, dass er den Dhamma kannte, ihn aber noch nicht gesehen hatte, oder er hatte den Dhamma gesehen, war aber noch nicht eins mit ihm.

Zu diesem Zeitpunkt sagte der Buddha: „Kondañña hat verstanden.“ Und was hat er verstanden? Er verstand die Natur. Normalerweise verlieren wir uns in der Natur, zum Beispiel mit unserem Körper. Erde, Wasser, Feuer und Wind kommen zusammen, um diesen Körper zu erschaffen. Er ist ein Aspekt der Natur, ein materielles Objekt, das wir mit dem Auge sehen können. Er existiert abhängig von Nahrung, wächst und verändert sich, bis er schließlich erlischt.

Im Inneren wacht das Bewusstsein über den Körper – nur „der, der weiß“, dieses eine Gewahrsein. Wenn es etwas durch das Auge aufnimmt, nennt man das Sehen. Durch das Ohr nennt man es Hören; durch die Nase nennt man es Riechen; durch die Zunge Schmecken; durch den Körper Berühren; und wenn es durch den Geist aufnimmt, dann Denken. Es gibt nur ein Bewusstsein, aber wenn es an verschiedenen Orten funktioniert, geben wir ihm unterschiedliche Namen. Durch das Auge entstanden, bezeichnen wir es als eine Sache, durch das Ohr als eine andere. Aber ob es nun durch Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper oder Geist funktioniert, es ist nur ein einziges Gewahrsein. Den Schriften folgend nennen wir es die sechs Arten des Bewusstseins, aber in Wirklichkeit entsteht auf sechs verschiedenen

nannten „Stromeintritt“, aufgegeben werden. Mit dem vollständigen Erwachen werden alle zehn „Fesseln“ gelöst.

Grundlagen nur ein Bewusstsein. Es gibt sechs „Tore“, aber ein einziges Gewährsein, und das ist genau dieser Geist.

Dieser Geist ist fähig, die Wahrheit der Natur zu erkennen. Wenn der Geist noch Hindernisse enthält, dann sagt man, dass er sie mit Unwissenheit erkennt. Er erkennt falsch und sieht falsch. Falsches Erkennen und Sehen oder richtiges Erkennen und Sehen ist nur ein einziges Gewährsein. Wir nennen es falsche Ansicht und rechte Ansicht, aber es ist nur eine einzige Sache. Recht und falsch entstehen beide an diesem einen Ort. Wenn die Erkenntnis falsch ist, verbirgt Unwissenheit die Wahrheit. Aus falscher Erkenntnis folgt auch falsche Ansicht, falsche Absicht, falsches Handeln, falscher Lebensunterhalt – alles ist falsch! Und andererseits wird der Weg der richtigen Praxis an demselben Ort geboren. Wenn das Richtige vorhanden ist, verschwindet das Falsche.

Der Buddha praktizierte, indem er viele Härten ertrug und sich selbst mit Fasten und so weiter quälte, aber er untersuchte alles tief in seinem Geist, bis er schließlich die Unwissenheit entwurzelte. Alle Buddhas erwachten im Geist, denn der Körper erkennt nichts. Ihr könnt ihn ernähren oder nicht, es spielt keine Rolle, er kann jederzeit sterben. Alle Buddhas praktizierten mit dem Geist. Sie erreichten das Erwachen im Geist.

Nachdem der Buddha seinen Geist betrachtet hatte, gab er die beiden Extreme der Praxis auf – Schwelgen im Vergnügen und Schwelgen im Schmerz – und erklärte in seiner ersten Lehrrede den Mittleren Weg zwischen diesen beiden. Aber wir hören seine Lehre und sie steht im Widerspruch zu unseren Wünschen. Wir sind in Vergnügen und Komfort vernarrt, in Glück vernarrt; wir denken, dass wir gut sind, dass es uns gut geht – das ist Schwelgen im Vergnügen. Es ist nicht der richtige Weg. Unzufriedenheit, Unmut, Missfallen und Ärger – das ist Schwelgen im Schmerz. Das sind die Extreme, die man auf dem Praxisweg vermeiden sollte.

Diese „Wege“ sind einfach das Glück und das Unglück, die entstehen. „Der auf dem Weg“ ist gerade dieser Geist, „der, der weiß“. Wenn eine gute Stimmung entsteht, klammern wir uns an sie als gut – das ist Schwelgen im Vergnügen. Wenn eine unangenehme Stimmung entsteht, klammern



wir uns durch Abneigung an sie – das ist Schwelgen im Schmerz. Das sind die falschen Wege, nicht die Wege eines Meditierenden. Es sind die Wege weltlicher Menschen, die nach Spaß und Glück suchen und Unannehmlichkeiten und Leiden vermeiden wollen.

Die Weisen kennen die falschen Wege, aber sie verzichten auf sie, sie geben sie auf. Vergnügen und Schmerz, Glück und Leid bewegen sie nicht. Diese Dinge entstehen, aber „die, die wissen“, klammern sich nicht daran fest, sie lassen sie gehen gemäß ihrer Natur. Das ist rechte Ansicht. Wenn man das vollständig erkannt hat, bedeutet es Befreiung. Glück und Unglück haben für einen Erwachten keine Bedeutung.

Der Buddha sagte, die Erwachten seien weit entfernt von Befleckungen. Das bedeutet nicht, dass sie davor weggelaufen wären, sie sind nirgendwo hingelaufen. Befleckungen waren sehr wohl vorhanden. Der Buddha verglich dies mit einem Lotusblatt in einem Teich. Das Blatt und das Wasser existieren zusammen, sie sind in Kontakt, aber das Blatt wird nicht nass. Das Wasser gleicht den Befleckungen und das Lotusblatt dem erwachten Geist.

Der Geist des Praktizierenden ist auch so; er läuft nirgendwo hin, er bleibt genau dort. Gut, Böse, Glück und Unglück, richtig und falsch entstehen, und er erkennt sie alle. Der Meditierende kennt sie lediglich, sie dringen nicht ein in seinen Geist. Das heißt, er haftet nicht an. Er ist schlicht der, der erfährt. Zu sagen, dass er einfach nur erfährt, drückt es in unserer gewöhnlichen Sprache aus. In der Sprache des Dhamma sagen wir, dass er seinen Geist dem Mittleren Weg folgen lässt.

Diese Aktivitäten des Glücks, des Unglücks und so weiter entstehen ständig, weil sie Merkmale der Welt sind. Der Buddha erwachte in der Welt, er kontemplierte die Welt. Wenn er die Welt nicht kontempliert hätte, wenn er sie nicht gesehen hätte, hätte er nicht darüber hinauswachsen können. Das Erwachen des Buddha war schlichtweg das Erwachen von dieser Welt. Die Welt war noch da: Gewinn und Verlust, Lob und Kritik, Ruhm und Verruf, Glück und Unglück waren noch da. Wenn es diese Dinge nicht gäbe, gäbe es nichts, woraus man erwachen könnte! Was er erkannte, war nur die Welt, das, was die Herzen der Menschen umschließt.

Wenn Menschen diesen Dingen folgen, Lob und Ruhm, Gewinn und Glück suchen und versuchen, deren Gegensätze zu vermeiden, versinken sie unter dem Gewicht der Welt.

Gewinn und Verlust, Lob und Kritik, Ruhm und Verruf, Glück und Unglück – das ist die Welt. Der Mensch, der in der Welt verloren ist, findet keinen Ausweg, die Welt überwältigt ihn. Diese Welt folgt dem Gesetz des Dhamma, also nennen wir ihn hier weltlichen Dhamma. Wer im weltlichen Dhamma lebt, den bezeichnet man als weltliches Wesen. Er lebt inmitten von Verwirrung.

Deshalb lehrte uns der Buddha, den Pfad zu entwickeln. Wir können ihn in Ethik, Sammlung und Weisheit unterteilen. Man sollte ihn bis zur Vollendung entwickeln. Er ist der Pfad der Praxis, der die Welt zerstört. Wo ist diese Welt? Sie befindet sich eben im Geist der Menschen, die in sie vernarrt sind! Die Aktivität des Festhaltens an Lob, Gewinn, Ruhm, Glück und Unglück wird „Welt“ genannt. Wenn diese Dinge im Geist vorhanden sind, dann entsteht die Welt, das weltliche Wesen wird geboren. Die Welt wird aus dem Verlangen heraus geboren. Verlangen ist der Ort, an dem alle Welten entstehen. Dem Begehren ein Ende zu setzen bedeutet, der Welt ein Ende zu setzen.

Unsere Praxis der Ethik, Sammlung und Weisheit wird auch als der Achtfache Pfad bezeichnet. Dieser Achtfache Pfad und die acht weltlichen *dhammas* sind ein Paar. Wie kommt das? Wenn wir nach den Schriften gehen, bezeichnen wir Gewinn und Verlust, Lob und Kritik, Ruhm und Verruf, Glück und Unglück als die acht weltlichen *dhammas*. Rechte Ansicht, rechte Absicht, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung: Das ist der Achtfache Pfad. Diese beiden achtfachen Wege existieren an der gleichen Stelle. Die acht weltlichen *dhammas* befinden sich genau hier in diesem Geist, mit „dem, der weiß“; aber „der, der weiß“, hat Hemmnisse, sodass er voller falscher Erkenntnis ist und daher zur Welt wird. Es ist nur „der, der weiß“ und kein anderer. Die Buddha-Natur ist in diesem Geist noch nicht entstanden, sie hat sich noch nicht aus der Welt gelöst. Ein solcher Geist ist die Welt.

Wenn wir den Pfad praktizieren, wenn wir unseren Körper und unsere Sprache trainieren, geschieht das alles in genau diesem einen Geist. Es passiert an der gleichen Stelle, sodass sie sich sehen; der Pfad sieht die Welt. Wenn wir mit unserem Geist praktizieren, begegnen wir diesem Festhalten an Lob, Ruhm, Freude und Glück, wir sehen das Anhaften an der Welt.

Der Buddha sagte: „Ihr solltet die Welt erkennen. Sie glitzert wie die Kutsche eines Königs. Narren sind davon verzaubert, aber die Weisen lassen sich nicht täuschen“. Er wollte nicht, dass wir in der ganzen Welt umhergehen und alles anschauen, alles über sie in Erfahrung bringen. Er wollte einfach, dass wir diesen Geist beobachten, der an der Welt anhaftet. Als der Buddha uns sagte, wir sollten die Welt betrachten, wollte er nicht, dass wir in ihr stecken bleiben, er wollte, dass wir sie untersuchen, denn die Welt wird in eben diesem Geist geboren. Im Schatten eines Baumes sitzend, könnt ihr die Welt anschauen. Wenn es Verlangen gibt, entsteht die Welt genau dort. Begehren ist der Geburtsort der Welt. Das Erlöschen des Begehrens ist das Erlöschen der Welt.

Wenn wir in der Meditation sitzen, wollen wir, dass der Geist friedvoll wird, aber das ist er nicht. Warum ist das so? Wir wollen nicht denken, aber wir denken. Es ist wie mit jemandem, der sich auf ein Ameisennest setzt: Die Ameisen beißen ihn einfach immer wieder. Wenn der Geist die Welt ist, dann können wir nur die Welt sehen, sogar wenn wir mit geschlossenen Augen still da sitzen. Vergnügen, Trauer, Angst, Verwirrung – all das entsteht. Warum ist das so? Es liegt daran, dass wir den Dhamma noch nicht erkannt haben. Wenn der Geist so ist, kann der Meditierende die weltlichen *dhammas* nicht ertragen, er untersucht nicht. Es ist genau so, als ob er auf einem Ameisennest sitzen würde. Die Ameisen beißen ihn, weil er direkt auf ihrem Haus sitzt! Also, was soll er tun? Er sollte nach Gift suchen oder sie mit Feuer vertreiben.

Aber die meisten Dhamma-Praktizierenden sehen das nicht so. Gleichgültig, ob sie sich zufrieden oder unzufrieden fühlen, sie folgen einfach dem jeweiligen Gefühl. Wenn der Geist den weltlichen *dhammas* folgt, wird er zur Welt. Manchmal denken wir vielleicht: „Oh, das kann ich nicht, das überschreitet meine Fähigkeiten“, also versuchen wir es noch nicht ein-

mal. Denn der Geist ist voller Befleckungen und die weltlichen *dhammas* verhindern das Entstehen des Pfads. Wir können das Entfalten von Ethik, Sammlung und Weisheit nicht aushalten. Es ist genau wie mit dem Mann, der auf dem Ameisennest sitzt. Er kann nichts tun, die Ameisen beißen ihn und krabbeln auf ihm herum, er ist in Verwirrung und Aufregung versunken. Er kann seinen Platz nicht von der Gefahr befreien, also sitzt er einfach da und leidet.

So ist es auch in unserer Praxis. Die weltlichen *dhammas* existieren im Geist weltlicher Wesen. Wenn diese Wesen den Frieden finden wollen, dann entstehen die weltlichen *dhammas* genau dort. Wenn der Geist unwissend ist, ist alles dunkel. Wenn Erkenntnis entsteht, wird der Geist erhellt, weil Unwissenheit und Erkenntnis am gleichen Ort entstehen. Wenn Unwissenheit entstanden ist, kann Erkenntnis nicht mehr entstehen, weil der Geist Unwissenheit akzeptiert hat. Und wenn Erkenntnis entstanden ist, kann Unwissenheit nicht bleiben.

So ermahnte der Buddha seine Nachfolger, mit dem Geist zu praktizieren, denn die Welt ist in diesem Geist geboren, die acht weltlichen *dhammas* befinden sich dort. Der Achtfache Pfad, das heißt die Erforschung durch Ruhe- und Einsichtsmeditation, unser fleißiges Bemühen und die Weisheit, die wir entwickeln, all das lockert den Griff der Welt. Anhaftung, Aversion und Verblendung werden weniger und wir erkennen sie als das, was sie sind. Wenn wir Ruhm erfahren, materiellen Gewinn, Lob, Glück oder Leid, sind wir uns dessen bewusst. Wir müssen sie erkennen, bevor wir die Welt transzendieren können, denn die Welt ist in uns.

Wenn wir von diesen Dingen frei sind, ist es, als verließen wir ein Haus. Was für ein Gefühl haben wir, wenn wir ein Haus betreten? Wir haben das Gefühl, wir haben das Haus durch die Tür betreten. Wenn wir das Haus verlassen, haben wir das Gefühl, dass wir es verlassen haben, wir treten in das helle Sonnenlicht, es ist nicht so dunkel wie drinnen. Was der Geist tut, der in die weltlichen *dhammas* eintritt, ähnelt dem Betreten des Hauses. Der Geist, der die weltlichen *dhammas* zerstört hat, ist wie jemand, der das Haus verlassen hat.

So muss der Dhamma-Praktizierende jemand werden, der den Dhamma für sich selbst bezeugt. Er weiß selbst, ob die weltlichen *dhammas* verschwunden sind oder nicht, ob der Pfad entwickelt wurde oder nicht. Wenn der Pfad gut entwickelt ist, beseitigt er die weltlichen *dhammas*. Er wird stärker und stärker. Rechte Ansicht wächst und falsche Ansicht nimmt ab, bis der Pfad schließlich die Befleckungen zerstört – entweder das oder die Befleckungen zerstören den Pfad!

Rechte Ansicht und falsche Ansicht, es gibt nur diese beiden Möglichkeiten. Die falsche Ansicht hat auch ihre Tricks, wisst ihr. Sie hat ihre Weisheit – aber es ist fehlgeleitete Weisheit. Der Meditierende, der beginnt, den Pfad zu entwickeln, erlebt eine Trennung. Irgendwann ist es, als ob er zwei Menschen wäre: einer in der Welt und der andere auf dem Pfad. Sie teilen sich, sie ziehen in verschiedene Richtungen. Wann immer er untersucht, gibt es diese Trennung, und sie geht weiter und weiter, bis der Geist Einsicht erlangt, *vipassanā*.



Oder vielleicht ist es *vipassanū*\*! Nachdem wir versucht haben, heilsame Ergebnisse in unserer Praxis zu etablieren, haften wir ihnen an. Diese Art des Anhaftens kommt von unserem Wunsch, etwas aus der Praxis zu bekommen. Das ist *vipassanū*, die Weisheit der Befleckungen (das heißt „befleckte Weisheit“). Manche Menschen entwickeln Güte und klammern sich daran, sie entwickeln Reinheit und klammern sich daran, oder sie entwickeln Erkenntnis und klammern sich daran. Sich an Güte oder Erkenntnis zu klammern, ist *vipassanū*, die in unsere Praxis einsickert.

Seid also vorsichtig, wenn ihr *vipassanā* entwickelt! Achtet auf *vipassanū*, denn die beiden liegen so nah beieinander, dass man sie manchmal nicht voneinander unterscheiden kann. Aber mit rechter Ansicht können wir sie beide deutlich sehen. Wenn es *vipassanū* ist, daraus kann manchmal Leiden resultieren. Wenn es wirklich *vipassanā* ist, dann entsteht kein

\* *Vipassanū pakkilesa*: „korrumpierte Einsicht“.

Leiden. Stattdessen stellt sich Frieden ein. Sowohl Glück als auch Unglück werden zum Schweigen gebracht. Ihr könnt das selbst sehen.

Die Praxis erfordert Ausdauer. Manche Menschen, die mit dem Praktizieren beginnen, wollen sich von nichts stören lassen, sie wollen keine Reibung. Aber Reibung ist genauso da wie vorher. Wir müssen versuchen, ein Ende der Reibung durch Reibung selbst zu erreichen.

Wenn also Reibung in eurer Praxis auftritt, dann ist es richtig. Ohne Reibung ist etwas nicht richtig, dann esst und schlaft ihr einfach so viel, wie ihr wollt. Wenn ihr irgendwo hingehen wollt, irgendetwas sagen wollt, folgt ihr einfach euren Wünschen. Die Lehre des Buddha verursacht Reibung. Das Überweltliche steht dem Weltlichen entgegen. Rechte Ansicht wendet sich gegen falsche Ansicht und die Reinheit gegen Unreinheit. Die Lehre widersetzt sich unseren Wünschen.

Es gibt eine Geschichte in den Schriften über den Buddha, bevor er erwachte: Einmal erhielt er einen Teller Reis, setzte ihn in strömendes Wasser und entschied in seinem Geist „Wenn ich je erwachen sollte, möge dieser Teller gegen den Strom des Wassers schwimmen.“ Und der Teller trieb stromaufwärts! Dieser Teller steht für die rechte Ansicht des Buddha oder für die Buddha-Natur, zu der er erwachte. Sie folgte nicht den Wünschen gewöhnlicher Wesen. Sie schwamm gegen den Strom seines Geistes, sie war in jeder Hinsicht konträr.

Heutzutage steht die Lehre des Buddha in gleicher Weise im Widerspruch zu unseren Herzen. Die Menschen wollen sich Gier und Hass hingeben, aber der Buddha lässt es nicht zu. Sie wollen getäuscht werden, aber der Buddha zerstört die Täuschung. Der Geist des Buddha steht also im Gegensatz zu dem Geist weltlicher Wesen. Die Welt nennt den Körper schön, er sagt, er sei nicht schön. Sie sagen, der Körper gehöre ihnen, er sagt nein, so sei es nicht. Sie sagen, er habe Substanz, er sagt, nein, er habe keine. Rechte Ansicht überschreitet die Welt. Weltliche Wesen folgen lediglich dem Strom.

Als der Buddha dann aufstand, erhielt er acht Handvoll Gras von einem Brahmanen. Die acht Handvoll Gras stehen für die acht weltlichen *dhammas* – Gewinn und Verlust, Lob und Kritik, Ruhm und Verruf, Glück

und Unglück. Der Buddha beschloss, sich auf das Gras zu setzen und in *samādhī* einzutreten. Auf dem Gras zu sitzen war in sich selbst *samādhī*, das heißt sein Geist war über den weltlichen *dhammas* und bändigte die Welt, bis er das Transzendente verwirklichte.

Die weltlichen *dhammas* wurden für ihn wie Abfall, sie verloren alle Bedeutung. Er setzte sich über sie hinweg und sie behinderten seinen Geist in keiner Weise. Dämonen kamen, ihn zu überwinden, aber er saß einfach nur da im *samādhī* und bändigte die Welt, bis er zum Dhamma erwachte und Māra vollständig besiegt hatte. Das heißt, er hatte die Welt besiegt. Die Praxis der Entwicklung des Pfades ist also das, was die Befleckungen tötet.

Die Menschen haben heutzutage wenig Vertrauen. Nachdem sie ein oder zwei Jahre praktiziert haben, wollen sie am Ziel sein, und sie wollen schnell vorankommen. Sie denken nicht daran, dass der Buddha, unser Lehrer, volle sechs Jahre lang sein Zuhause verlassen hatte, bevor er erwachte. Deshalb haben wir die „Freiheit von Abhängigkeit“.\* Nach den Schriften braucht ein Mönch mindestens fünf „Regenzeiten“\*\*, bevor er als fähig gilt, allein zu leben. Dann hat er ausreichend studiert und praktiziert, er hat ausreichende Kenntnisse, er hat Vertrauen, sein Verhalten ist gut. Ich sage, jemand, der fünf Jahre lang praktiziert hat, ist kompetent. Aber er muss wirklich praktizieren, nicht nur fünf Jahre lang in der Robe „herumhängen“. Er muss sich wirklich um die Praxis kümmern, sie wirklich ausüben.

Bis ihr diese fünf „Regenzeiten“ hinter euch gebracht habt, fragt ihr euch vielleicht: „Was bedeutet diese „Freiheit von Abhängigkeit“, von der der Buddha gesprochen hat?“ Ihr müsst wirklich versuchen, fünf Jahre lang zu praktizieren, und dann werdet ihr erkennen, auf welche Eigenschaften er sich bezogen hat. Danach solltet ihr kompetent sein, kompetent im Geist, jemand, der Gewissheit hat. Auf jeden Fall sollte man sich nach fünf

\* Von einem Junior-Mönch wird erwartet, dass er die „Abhängigkeit“ auf sich nimmt, d.h. er lebt mindestens fünf Jahre lang unter der Führung eines Senior-Mönchs.

\*\* „Regenzeit“ bezieht sich auf das jährliche dreimonatige Regenzeit-Retreat, mit dem die Mönche die Dauer ihrer Zugehörigkeit zum Sangha messen; so ist ein Mönch mit fünf „Regenzeiten“ seit fünf Jahren Mitglied im Orden.

„Regenzeiten“ auf der ersten Stufe des Erwachens befinden. Es sind nicht nur fünf „Regenzeiten“ für den Körper, sondern auch fünf für den Geist. Danach hat jener Mönch Angst, sich etwas zuschulden kommen zu lassen, er besitzt Schamgefühl und Bescheidenheit. Er wagt es nicht, Unrecht zu tun, weder vor den Menschen noch hinter ihrem Rücken, weder am Tag noch in der Nacht. Warum nicht? Weil er den Buddha erreicht hat, „den, der weiß“. Er nimmt Zuflucht zum Buddha, zum Dhamma und zum Sangha.

Um wirklich dem Buddha, dem Dhamma und dem Sangha zu vertrauen, müssen wir den Buddha sehen. Welchen Nutzen hätte es, Zuflucht zu nehmen, ohne den Buddha zu kennen? Wenn wir den Buddha, den Dhamma und den Sangha noch nicht kennen, ist unsere Zufluchtnahme nur eine Handlung des Körpers und der Sprache, der Geist hat sie noch nicht genommen. Sobald der Geist Zuflucht genommen hat, erkennen wir, wie der Buddha, der Dhamma und der Sangha sind. Dann können wir wirklich Zuflucht zu ihnen nehmen, denn diese Dinge entstehen in unserem Geist. Wo auch immer wir sind, haben wir den Buddha, den Dhamma und den Sangha bei uns.

Wer so ist, wagt es nicht, böse Taten zu begehen. Deshalb können wir sagen, dass jemand, der die erste Stufe des Erwachens erreicht hat, nicht mehr in den elenden Bereichen geboren wird. Sein Geist ist sicher, er ist in den Strom eingetreten, er empfindet keinerlei Zweifel. Wenn er nicht heute das volle Erwachen erreicht, dann sicher irgendwann in der Zukunft. Er kann etwas Falsches tun, aber nichts so Schlimmes, um in der Hölle zu landen, das heißt, er fällt nicht in böse körperliche und verbale Handlungen zurück, er ist dazu nicht fähig. Wir sagen also, diese Person sei in die Edle Geburt eingetreten. Er kann nicht wieder umkehren. Das ist etwas, das ihr schon in diesem Leben sehen und selbst erkennen solltet.

Heutzutage hören das diejenigen von uns, die noch Zweifel an der Praxis haben, und sagen: „Oh, wie soll das gehen?“ Manchmal fühlen wir uns glücklich, manchmal bekümmert, manchmal erfreut oder unzufrieden. Aus welchem Grund? Weil wir den Dhamma nicht kennen. Welchen Dhamma? Eben den Dhamma der Natur, die Realität um uns herum, den Körper und den Geist.



Der Buddha sagte: „Haltet euch nicht an den fünf *khandha* fest, lasst sie gehen, gebt sie auf!“ Warum können wir sie nicht gehen lassen? Weil wir sie nicht sehen oder vollständig kennen. Wir sehen sie als uns selbst an, wir sehen uns selbst in den *khandha*. Wir sehen Glück und Leid als uns selbst, wir sehen uns in Glück und Leid. Und wir können uns nicht von ihnen trennen. Das bedeutet, wir können den Dhamma nicht sehen und wir können die Natur nicht sehen.

Glück, Unglück, Vergnügen und Traurigkeit – wir sind keines davon, aber wir verwechseln uns selbst damit. Diese Dinge kommen mit uns in Kontakt und wir sehen einen Haufen *attā* oder Selbst. Wo immer es ein Selbst gibt, dort findet ihr Glück, Unglück und alles andere. So forderte der Buddha uns auf, diesen „Haufen“ des Selbst zu zerstören, das heißt *sakkāya-dit̥ṭhi* zu zerstören. Wenn *attā* (Selbst) zerstört wird, entsteht ganz natürlich *annata* (Nicht-Selbst).

Wir nehmen die Natur als uns selbst wahr und uns selbst als die Natur, sodass wir die Natur nicht wirklich kennen. Wenn etwas gut ist, lachen wir, wenn es schlecht ist, weinen wir. Aber die Natur ist einfach *sankhāra*. Wie wenn wir chanten: „*Tesaṃ vupasamo sukho*“ – die Befriedung der *sankhāra* ist wahres Glück. Wie können wir sie befrieden? Wir haften nicht mehr an ihnen an und sehen sie so, wie sie wirklich sind.

Es gibt also Wahrheit in dieser Welt. Bäume, Berge und Lianen leben alle nach ihrer eigenen Wahrheit, sie werden geboren und sterben ihrer Natur entsprechend. Es sind nur wir Menschen, die nicht richtig liegen. Wir sehen es und machen viel Aufhebens davon, aber die Natur ist teilnahmslos, sie ist einfach so, wie sie ist. Wir lachen, wir weinen, wir töten, aber die Natur bleibt in der Wahrheit, sie ist die Wahrheit. Egal wie glücklich oder traurig wir sind, dieser Körper folgt einfach seiner eigenen Natur. Er wird geboren, wächst heran, verändert sich und altert die ganze Zeit. Auf diese Weise folgt er der Natur. Wer den Körper als „Selbst“ nimmt und es mit sich herumträgt, wird leiden.

So erkannte Añña Kondañña dieses „was auch immer geboren wird“ in allem, sei es materiell oder immateriell. Seine Sicht auf die Welt änderte sich. Er sah die Wahrheit. Als er von seinem Platz aufstand, nahm er diese

Wahrheit mit. Geburt und Tod bestanden weiter, aber er sah einfach zu. Glück und Unglück kamen und gingen, aber er bemerkte sie nur. Sein Geist war konstant. Er fiel nicht mehr in elende Zustände. Er war nicht übermäßig erfreut oder übermäßig verärgert über diese Dinge. Sein Geist war fest in der Kontemplation verankert.

Da! Añña Kondañña war das Auge des Dhamma aufgegangen. Er sah die Natur, die wir als *sankhāra* bezeichnen, der Wahrheit gemäß. Weisheit ist das, was die Wahrheit der *sankhāra* kennt. Das ist der Geist, der Dhamma kennt und sieht, der Geist, der aufgegeben hat.

Bis wir den Dhamma gesehen haben, müssen wir Geduld und Zurückhaltung üben. Wir müssen ertragen können, wir müssen verzichten! Wir müssen Fleiß und Ausdauer kultivieren. Warum Fleiß? Weil wir faul sind! Und warum müssen wir Ausdauer entwickeln? Weil wir wankelmütig sind! So ist das. Aber wenn wir bereits in unserer Praxis etabliert sind, die Faulheit überwunden haben, dann brauchen wir den Fleiß nicht mehr. Wenn wir bereits die Wahrheit aller geistigen Zustände kennen, wenn wir ihretwegen nicht glücklich oder unglücklich werden, brauchen wir keine Ausdauer zu trainieren, denn der Geist ist bereits Dhamma. „Der, der weiß“, hat Dhamma gesehen, er ist Dhamma.

Wenn der Geist Dhamma ist, hört er auf. Er hat Frieden gefunden. Es ist nicht mehr nötig, etwas Spezielles zu tun, denn der Geist ist bereits Dhamma. Das Äußere und das Innere sind gleichermaßen Dhamma. „Der, der weiß“ ist Dhamma. Der Zustand ist Dhamma und das, was den Zustand kennt, ist Dhamma. Es ist eins. Es ist frei.

Diese Natur wurde nicht geboren, sie altert nicht und wird nicht krank. Diese Natur stirbt nicht. Diese Natur ist weder glücklich noch traurig, weder groß noch klein, nicht schwer oder leicht, weder kurz noch lang, nicht schwarz oder weiß. Es gibt nichts, womit man sie vergleichen könnte. Keine Konvention kann sie erreichen. Deshalb sagen wir, dass *nibbāna* keine Farbe hat. Alle Farben sind nur Konventionen. Der Zustand jenseits der Welt liegt außerhalb der Reichweite weltlicher Konventionen.

Der Dhamma ist also das, was jenseits der Welt liegt. Er ist das, was jeder Mensch nur für sich selbst sehen kann. Er ist jenseits der Sprache. Man

kann ihn nicht in Worte fassen, man kann nur über Wege und Mittel sprechen, um ihn zu realisieren. Der Mensch, der ihn für sich selbst gesehen hat, hat seine Arbeit beendet.



## Der Weg zum Frieden

Heute lehre ich etwas speziell für euch Mönche und Novizen, also bitte hört zu mit eurem Herzen und mit eurem Geist. Für uns gibt es nur ein Thema zu besprechen: die Praxis des Dhamma-Vinaya.

Jeder von euch sollte klar verstehen, dass er jetzt als buddhistischer Mönch oder Novize ordiniert ist und sich angemessen verhalten sollte. Wir alle haben das Laienleben erfahren, das durch Verwirrung und Mangel an formaler Dhamma-Praxis gekennzeichnet ist. Nun, nachdem wir formell buddhistische „*samaṇa*“ wurden, müssen einige fundamentale Veränderungen in unserem Geist stattfinden, sodass unsere Art zu denken sich von der der Laien unterscheidet. Wir, als ordinierte spiritueller Suchende – als „*samaṇa*“, wie es der Buddha bezeichnet hat – wir müssen versuchen, all unser Sprechen und Handeln – essen und trinken, sich bewegen, kommen und gehen – so auszuführen, wie es angemessen ist. Was er damit meinte, war, ruhig und zurückhaltend zu sein. Früher, als Laien, haben wir nicht verstanden, was es bedeutet, ein *samaṇa* zu sein, nämlich ein Gespür für Friedfertigkeit und Zurückhaltung zu haben. Wir gaben unseren Körpern und unserem Geist einen Freibrief für Spaß und Spielereien unter dem Einfluss von Verlangen und Befleckungen. Wenn wir angenehme *ārammaṇa* erlebten, versetzten uns diese in gute Stimmung, unangenehme Geistesobjekte in schlechte – so ist es, wenn wir uns unter der Macht von Geistesobjekten verfangen haben. Der Buddha sagte, dass diejenigen, die noch unter dem Einfluss von Geistesobjekten

stehen, nicht auf sich achten. Sie sind ohne Zuflucht, ohne einen echten Aufenthaltsort, und so lassen sie ihren Geist sinnlichem Genuss und der Suche nach Vergnügen folgen und verstricken sich in Leiden, Kummer, Klage, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. Sie wissen nicht, wie oder wann sie aufhören sollen, um ihre Erfahrungen zu reflektieren.

Nachdem wir im Buddhismus die Ordination empfangen und das Leben des *samaṇa* aufgenommen haben, müssen wir unser äußeres Erscheinungsbild dem eines *samaṇa* anpassen: Wir rasieren unsere Köpfe, schneiden unsere Nägel und ziehen die braunen Bhikkhu-Roben an – das Banner der Edlen: des Buddha und der Arahants. Wir schulden dem Erwachten etwas für die heilsamen Grundlagen, die er begründet und an uns weiter gegeben hat, denn sie erlauben uns, als Mönche zu leben und angemessene Unterstützung zu finden. Unsere Unterkünfte wurden als Folge der heilsamen Handlungen von Menschen im Vertrauen auf den Buddha und seine Lehre gebaut und uns offeriert. Wir müssen unser Essen nicht zubereiten, weil wir von den Wurzeln profitieren, die der Erwachte legte. In ähnlicher Weise haben wir Medikamente, Roben und alle anderen Dinge, die wir benutzen, vom Erwachten geerbt. Wenn wir als Mitglieder des buddhistischen Ordens ordiniert worden sind, werden wir auf der konventionellen Ebene Mönche genannt und man gibt uns den Titel „Ehrwürdiger“\*. Aber einfach die äußere Erscheinung von Mönchen zu übernehmen, macht uns nicht wirklich ehrwürdig. Auf konventioneller Ebene Mönch zu sein bedeutet, dass wir Mönche sind, soweit es unsere körperliche Erscheinung betrifft. Da wir uns die Köpfe rasieren und uns braune Roben anziehen, werden wir „Ehrwürdiger“ genannt, aber das, was wahrhaft verehrungswürdig ist, ist in uns noch nicht entstanden – wir sind nur dem Namen nach „ehrwürdig“. Es ist so, wie wenn man Zement oder Messing zu einer Buddha-Statue formt. Man nennt es einen Buddha, aber das ist es nicht wirklich. Es ist nur Metall oder Stein. So ist die konventionelle Realität.

Für uns ist es das Gleiche. Sobald wir ordiniert sind, bekommen wir den Titel „Ehrwürdiger Bhikkhu“, aber das allein macht uns nicht ehrwürdig. Auf der Ebene der letztendlichen Realität – mit anderen Worten im Geist –

\* Ehrwürdiger: in Thai „Phra“.

trifft der Begriff noch nicht zu. Unser Geist und unsere Herzen sind noch nicht vollendet durch das Üben solcher Qualitäten wie *mettā*, *karuṇa*\*, *muditā*\*\* und *upekkhā*. Wir haben die vollständige Läuterung im Inneren nicht erreicht. Gier, Hass und Verblendung blockieren noch immer den Weg und lassen nichts entstehen, was der Verehrung wert wäre.

Unsere Praxis besteht darin, Gier, Hass und Verblendung zu zerstören – Befleckungen, die in den allermeisten von uns zu finden sind. Sie halten uns in der Runde des Werdens und der Geburt und hindern uns daran, inneren Frieden zu erlangen. Gier, Hass und Verblendung verhindern das Aufsteigen von *samaṇa* – Friedfertigkeit – in uns. Solange dieser Frieden nicht entsteht, sind wir noch keine *samaṇa*. Mit anderen Worten, unsere Herzen haben den Frieden nicht erfahren, der frei ist vom Einfluss von Gier, Hass und Verblendung. Deshalb praktizieren wir – mit der Absicht, Gier, Hass und Verblendung aus unseren Herzen zu verbannen. Nur wenn diese Befleckungen beseitigt sind, können wir eine Lauterkeit erlangen, die wirklich ehrwürdig ist.

Das in eurem Herzen zu verinnerlichen, was ehrwürdig ist, beinhaltet nicht nur die Arbeit mit dem Geist, sondern auch mit eurem Körper und eurer Rede. Die drei müssen zusammenarbeiten. Bevor ihr mit eurem Körper und eurem Reden üben könnt, müsst ihr mit dem Geist üben. Wenn ihr jedoch nur mit dem Geist übt und Körper und Rede vernachlässigt, funktioniert auch das nicht. Die drei sind untrennbar miteinander verbunden. Das Üben mit dem Geist, bis er geschmeidig, verfeinert und schön ist, ähnelt der Herstellung einer hölzernen Säule: Bevor die Säule glatt, lackiert und attraktiv ist, müsst ihr zuerst einen Baum fällen. Dann müsst ihr die rauen Teile – die Wurzeln und Äste – abschneiden, bevor ihr den Stamm spaltet, sägt und bearbeitet. Mit dem Geist zu praktizieren ist das Gleiche wie mit dem Baumstamm zu arbeiten; ihr müsst zuerst an die groben Dinge herangehen. Ihr müsst die rauen Teile entfernen. Ihr müsst Wurzeln und Rinde abschneiden und alles, was unattraktiv ist, um schließlich das zu bekommen, was für das Auge anziehend und angenehm ist. Ihr müsst euch durch das Grobe arbeiten, um das Glatte zu

\* *Karuṇa*: Mitgefühl, Anteilnahme.

\*\* *Muditā*: verständnisvolle, wertschätzende Freude.

erreichen. Dhamma-Praxis ist ganz genauso. Ihr zielt darauf ab, den Geist zu beruhigen und zu läutern, aber das ist schwierig. Ihr müsst mit dem Äußeren beginnen – mit Körper und Rede – und euch dann nach innen arbeiten, bis ihr das erreicht, was geschmeidig, leuchtend und schön ist. Man kann es mit fertigen Möbelstücken vergleichen, wie diese Tische und Stühle. Jetzt mögen sie attraktiv wirken, aber sie waren einmal nicht mehr als grobe Holzstücke mit Ästen und Blättern, die man erst hobeln und bearbeiten musste. So erhaltet ihr schöne Möbel oder einen perfekten und reinen Geist.

Daher besteht der richtige Weg zum Frieden, der Pfad, den der Buddha dargelegt hat, der Pfad, der zu Frieden des Geistes und der Befriedung der Befleckungen führt, aus *sīla*, *samādhi* und *paññā*. Das ist der Weg der Praxis. Es ist der Weg, der euch zur Lauterkeit bringt und euch dazu führt, die Qualitäten des *samaṇa* zu erkennen und zu verkörpern. Es ist der Weg zur vollständigen Aufgabe von Gier, Hass und Verblendung. Die Praxis bleibt sich gleich, egal, ob ihr sie von innen oder von außen betrachtet.

Dieser Weg, den Geist zu trainieren und reifen zu lassen – was Chanten, Meditation, Dhamma-Vorträge und alle anderen Teile der Praxis beinhaltet – zwingt euch dazu, gegen das Wesen der Befleckungen anzugehen. Ihr müsst gegen die Tendenzen des Geistes vorgehen, denn normalerweise möchten wir die Dinge leicht nehmen, faul sein und alles vermeiden, was Reibung verursacht oder Leiden und Schwierigkeiten mit sich bringt. Der Geist will sich einfach keine Mühe machen oder sich einbinden lassen. Deshalb müsst ihr bereit sein, Härten zu ertragen und große Anstrengungen auf euch zu nehmen. Ihr müsst den Dhamma der Ausdauer benutzen und wirklich kämpfen. Zuvor waren eure Körper einfach etwas, um Spaß zu haben, und nachdem ihr alle möglichen unheilsamen Gewohnheiten aufgebaut habt, ist es nun schwierig für euch, mit diesen zu praktizieren. Früher habt ihr euer Reden nicht eingeschränkt, also ist es jetzt schwer, damit anzufangen. Aber wie bei dem Holz ist es egal, wie mühsam oder hart es scheint. Bevor ihr daraus Tische und Stühle machen könnt, stoßt ihr auf Schwierigkeiten. Das ist nicht das Wichtige; es ist nur etwas, was ihr auf dem Weg zwangsläufig erfahrt. Ihr müsst das rohe Holz bearbeiten, um die fertigen Möbelstücke zu erhalten.



Der Buddha lehrte, dass diese Praxis für uns alle so ist. Alle seine Schüler, bevor sie ihre Arbeit vollständig beendeten und erwachten, waren noch *puthujjana* als sie zu ihm kamen, um zu ordinieren und zu praktizieren. Sie waren alle ganz gewöhnliche unaufgeklärte Wesen wie wir, mit Armen und Beinen, Augen und Ohren, Gier und Ärger – genau wie wir. Am Anfang hatten sie keine besonderen Eigenschaften, die sie groß von uns unterschieden. Das galt sowohl für den Buddha als auch für seine Schüler. Sie praktizierten und erzeugten Erwachen aus dem Nicht-Erwachten, schufen Schönheit aus dem Hässlichen und großen Nutzen aus dem, was praktisch nutzlos war. Diese Arbeit hat sich über Generationen hinweg bis heute fortgesetzt. Es sind die Kinder gewöhnlicher Menschen – Bauern, Händler und Geschäftsleute – die zur Ordination gehen, nachdem sie zuvor in die sinnlichen Freuden der Welt verstrickt waren. Diese Mönche zur Zeit des Erwachten waren in der Lage, zu praktizieren und sich selbst zu trainieren, und ihr müsst verstehen, dass ihr das gleiche Potenzial habt. Ihr besteht aus den fünf *khandha*, genauso wie sie. Ihr habt auch einen Körper, angenehme und unangenehme Gefühle, Erinnerung und Wahrnehmung, Gedanken und Bewusstsein – sowie einen wandernden und ausufernden Geist. Ihr könnt euch des Guten und des Bösen gewahr sein. Alles stimmt überein. Jeder von euch besteht aus einer Kombination von physischen und mentalen Phänomenen. Am Ende unterscheidet ihr euch nur wenig von jenen Mönchen, die unter dem Buddha praktizierten und erwachten. Sie hatten alle als gewöhnliche, nicht erwachte Wesen begonnen. Manche waren sogar Gangster und Kriminelle, andere kamen aus guten Verhältnissen. Sie waren nicht anders als wir. Der Erwachte inspirierte sie, in die Hauslosigkeit zu gehen und zu praktizieren, um *magga* (den Edlen Pfad) und *phala*\* (die Frucht) zu erreichen, und heutzutage fühlen sich in gleicher Weise Menschen wie ihr inspiriert, *sīla*, *samādhi* und *paññā* zu praktizieren.

*Sīla*, *samādhi* und *paññā* sind die Bezeichnungen für die verschiedenen Aspekte der Praxis. Wenn ihr *sīla*, *samādhi* und *paññā* praktiziert, heißt das, ihr übt mit euch selbst. Richtige Praxis findet hier statt, in euch. Hier existiert richtige *sīla* und richtiger *samādhi*. Warum? Weil euer Körper genau

\* *Phala*: Frucht. Speziell die Frucht eines der vier überweltlichen Pfade.

hier ist. Die Praxis von *sīla* umfasst jeden Teil des Körpers. Der Buddha lehrte uns, vorsichtig zu sein mit all unseren körperlichen Handlungen. Euer Körper existiert hier! Ihr habt Hände und Beine genau hier. Hier praktiziert ihr *sīla*. Ob eure Handlungen mit *sīla* und Dhamma übereinstimmen, hängt davon ab, wie ihr euren Körper trainiert. Mit eurem Reden zu üben, bedeutet, sich der Dinge bewusst zu sein, die ihr sagt. Falsche Arten von Rede zu vermeiden gehört dazu, nämlich spaltende Rede, grobe Rede und unnötige Rede oder leeres Geschwätz. Zu falschen körperlichen Handlungen gehören das Töten von Lebewesen, Diebstahl und sexuelles Fehlverhalten.

Es ist leicht, die Liste falscher Verhaltensweisen, die wir aus den Büchern kennen, abzuspulen. Jedoch ist es wichtig zu verstehen, dass das Potenzial für sie alle in uns vorhanden ist. Euer Körper und eure Rede sind genau hier und jetzt bei euch. Ihr übt ethische Zurückhaltung. Das bedeutet, ihr müsst darauf achten, die unheilsamen Handlungen des Tötens, des Diebstahls und des sexuellen Fehlverhaltens zu vermeiden. Der Buddha lehrte uns, auf unsere Handlungen achtzugeben, und damit auf dem größten Level anzufangen. Im Laienleben hattet ihr euch vielleicht nicht sehr sittlich verhalten und habt die ethischen Grundsätze oft übertreten. Vielleicht habt ihr früher Tiere oder Insekten getötet, indem ihr sie mit einer Axt oder der Hand zerschmettert habt. Oder vielleicht habt ihr euer Reden nicht besonders beachtet: Falsche Rede bedeutet Lügen oder Übertreiben der Wahrheit; grobe Rede bedeutet, dass ihr ständig beleidigend oder unhöflich zu anderen seid – „du bist Abschaum“, „du Idiot“ – und so weiter; leichtfertige Rede bedeutet leeres Geschwätz, zu schwafeln ohne Zweck und Substanz. Wir haben uns das alles gegönnt. Zurückhaltung gab es nicht! Kurz gesagt, bedeutet das Einhalten von *sīla*, über uns selbst und über unsere Handlungen und unser Reden zu wachen.

Und wer führt diese Überwachung durch? Wer übernimmt die Verantwortung für eure Handlungen? Wenn ihr ein Tier tötet, wer erkennt das? Weiß es eure Hand oder ist es jemand anderes? Wenn ihr jemandes Eigentum stiehlt, wer ist sich dessen bewusst? Eure Hand? Hier müsst ihr Gewährsein entwickeln. Bevor ihr irgendeine Handlung sexuellen Fehlverhaltens begeht, wo ist euer Gewährsein? Weiß es euer Körper? Wer

ist sich bewusst, bevor ihr lügt, schwört oder etwas Sinnloses sagt? Ist euer Mund sich bewusst, was er sagt, oder befindet sich „der, der weiß“ in den Worten selbst? Kontempliert das: Wer immer es ist, der sich dessen bewusst ist, ist derjenige, der Verantwortung für eure *sīla* übernehmen muss. Bringt dieses Gewahrsein auf, um eure Handlungen und euer Reden zu überwachen. Dieses Erkennen, dieses Bewusstsein ist es, mit dem ihr eure Praxis überwacht. Um *sīla* einzuhalten, benutzt ihr jenen Teil des Geistes, der eure Handlungen lenkt und euch dazu bringt, Gutes und Schlechtes zu tun. Ihr fangt den Schuft und verwandelt ihn in einen Polizisten oder Bürgermeister. Haltet den eigensinnigen Geist fest und bringt ihn dazu, zu dienen und Verantwortung für all eure Handlungen und euer Reden zu übernehmen. Schaut euch das an und kontempliert es. Der Buddha lehrte uns, auf unsere Handlungen zu achten. Wer ist es, der darauf achtet? Der Körper weiß nichts; er steht einfach da, läuft herum und so weiter. Dasselbe gilt für die Hände; sie wissen nichts. Bevor sie irgendetwas berühren oder festhalten, muss es jemanden geben, der ihnen Befehle erteilt. Während sie Dinge aufheben und hinlegen, muss ihnen jemand sagen, was zu tun ist. Die Hände selbst sind sich nicht gewahr. Mit dem Mund ist es das gleiche – was immer er ausspricht, ob es die Wahrheit ist oder ob er lügt, ob es unhöflich oder spaltend ist, jemand muss anordnen, was er sagen soll.

Die Praxis beinhaltet die Etablierung von *sati*, Achtsamkeit, in „dem, der weiß“. „Der, der weiß“ ist jene Absicht des Geistes, die uns früher dazu motivierte, Lebewesen zu töten, das Eigentum anderer Menschen zu stehlen, unzulässigen Sex zu genießen, zu lügen, zu verleumden, törichte und sinnlose Dinge zu sagen und uns auf jede mögliche Art hemmungslos zu verhalten. „Der, der weiß“ hat uns dazu gebracht, zu sprechen. Er existiert im Geist. Lenkt eure Achtsamkeit oder *sati* – die ständige Vergegenwärtigung – auf „den, der weiß“. Lasst die Erkenntnis über eure Praxis wachen.

In der Praxis hat der Buddha die folgenden grundlegenden Richtlinien für sittliches Verhalten festgesetzt: Töten ist böse, eine Übertretung von *sīla*; Stehlen ist eine Übertretung; sexuelles Fehlverhalten ist eine Übertretung; Lügen ist eine Übertretung; vulgäres und sinnloses Reden sind alles Übertretungen von *sīla*. Merkt euch das. Es ist der Kodex der ethischen

Disziplin, wie er vom Erwachten festgelegt wurde. Er ermutigt euch, auf diejenigen in euch selbst zu achten, der früher für Übertretungen der ethischen Grundsätze verantwortlich war. Jener, der dafür verantwortlich war, den Befehl zu geben, andere zu töten oder zu verletzen, zu stehlen, unerlaubten Sex zu haben, unwahre oder ungeschickte Dinge zu sagen und auf alle möglichen Arten hemmungslos zu sein – mit singen und tanzen, feiern und herumalbern. Derjenige, der den Befehl gab, sich all dem hinzugeben, ist auch derjenige, den ihr dazu bringen müsst, sich um den Geist zu kümmern. Nutzt *sati* oder Gewahrsein, damit der Geist sich im jetzigen Moment vergegenwärtigt, und bewahrt auf diese Weise geistige Selbstbeherrschung. Lasst den Geist für sich selbst sorgen. Macht es gründlich.

Wenn der Geist wirklich in der Lage ist, für sich selbst zu sorgen, ist es nicht so schwierig, Reden und Handlungen zu bewachen, da sie alle vom Geist überwacht werden. *Sīla* einzuhalten – mit anderen Worten, sich um seine Handlungen und sein Reden zu kümmern – ist keine so schwierige Sache. Ihr haltet Gewahrsein in jedem Moment aufrecht, in jeder Haltung, ob ihr steht, geht, sitzt oder liegt. Bevor ihr irgendeine Handlung ausführt, sprecht oder an einer Unterhaltung teilnehmt, etabliert zuerst Gewahrsein – noch einmal, nicht sofort handeln oder sprechen, sondern zuerst Gewahrsein etablieren, dann handeln oder sprechen. Ihr müsst *sati* haben, euch besinnen, bevor ihr etwas tut. Es ist egal, was ihr sagen wollt, ihr müsst euch zuerst wieder im Geist sammeln. Übt das, bis es fließend funktioniert. Übt euch so, dass ihr über das, was im Geist vor sich geht, auf dem Laufenden bleibt, bis schließlich die Achtsamkeit mühelos ist und ihr achtsam seid, bevor ihr handelt und sprecht. So stellt ihr die Achtsamkeit im Herzen her. Mit „dem, der weiß“ kümmert man sich um sich selbst, denn alle eure Handlungen entspringen hier.

Hier entstehen die Absichten für alle eure Taten und deshalb funktioniert die Praxis nicht, wenn ihr jemand anderen dazu bringen wollt, die Arbeit für euch zu tun. Der Geist muss auf sich selbst aufpassen; wenn er nicht für sich selbst sorgen kann, kann nichts und niemand das übernehmen. Deshalb hat der Buddha gelehrt, dass es nicht so schwierig ist, die *silā* einzuhalten, denn es bedeutet einfach, sich um den eigenen Geist zu

kümmern. Wenn Achtsamkeit vollständig etabliert ist, dann wisst ihr es sofort, wenn ihr etwas sagt oder tut, was euch oder anderen schadet. Ihr wisst, was richtig und was falsch ist. So bewahrt ihr *sīla*. Ihr übt mit eurem Körper und eurem Reden von der Basis aus.

Indem ihr euer Reden und eure Handlungen bewacht, werden sie anmutig und angenehm für das Auge und das Ohr, während ihr selbst bequem und entspannt in der Zurückhaltung bleibt. All euer Verhalten, eure Manieren, eure Bewegungen und eure Rede werden schön, weil ihr darauf achtet, euer Verhalten zu reflektieren, anzupassen und zu korrigieren. Ihr könnt dies mit eurer Unterkunft oder der Meditationshalle vergleichen. Wenn ihr euren Aufenthaltsort regelmäßig putzt und euch um ihn kümmert, ist er sowohl innen als auch außen angenehm anzusehen, anstatt unser Auge zu beleidigen. Das liegt daran, dass sich jemand um ihn kümmert. Mit euren Handlungen und eurer Rede ist es ähnlich. Wenn ihr euch um sie kümmert, werden sie schön, und böses oder schmutziges kann nicht entstehen.

*Ādikalyāṇa, majjhekalyāṇa, pariyoṣānakalyāṇa*: schön am Anfang, schön in der Mitte und schön am Ende; oder harmonisch am Anfang, harmonisch in der Mitte und harmonisch am Ende. Was bedeutet das? Eben genau, dass die Praxis von *sīla*, *samādhi* und *paññā* schön ist. Die Praxis ist am Anfang schön. Wenn der Anfang schön ist, folgt daraus, dass die Mitte schön sein wird. Wenn ihr Achtsamkeit und Zurückhaltung praktiziert, bis es für euch angenehm und natürlich wird – sodass eine beständige Wachsamkeit da ist – wird der Geist fest und entschlossen in der Praxis von *sīla* und von Zurückhaltung. Er achtet konsequent auf die Praxis und sammelt sich daher. Diese Eigenschaften, sowohl fest und unerschütterlich in der monastischen Form und Disziplin zu sein, als auch standhaft in der Praxis der Achtsamkeit und Zurückhaltung, kann man als *samādhi* bezeichnen.

Kontinuierliche Zurückhaltung, bei der ihr euch konsequent um eure Handlungen und euer Reden kümmert und die Verantwortung für all euer äußeres Verhalten übernehmt, ist ein weiterer Aspekt der Praxis. Das nennt man *sīla*. In der Praxis der Achtsamkeit und Zurückhaltung unerschütterlich zu sein, wird *samādhi* genannt. Der Geist ist fest auf diese Praxis von *sīla* und Zurückhaltung fokussiert. Das heißt, sie ist gleich-

mäßig und konsistent was Achtsamkeit und Zurückhaltung angeht. Dies sind die äußeren Merkmale von *samādhi*, die in der Praxis dazu dienen, *sīla* aufrechtzuerhalten. Er hat aber auch eine innere, tiefere Seite. Es ist wesentlich, dass ihr *sīla* und *samādhi* von Anfang an entwickelt und pflegt – das müsst ihr vor allem anderen angehen.

Sobald der Geist in der Praxis unbeirrt ist und *sīla* und *samādhi* fest etabliert sind, seid ihr in der Lage, das, was heilsam und unheilsam ist, zu erforschen und es zu reflektieren. Wenn ihr unterschiedliche Geistesobjekte erlebt, könnt ihr euch fragen: „Ist das richtig?“ „Ist das falsch?“ Wenn der Geist Kontakt mit verschiedenen Formen, Geräuschen, Gerüchen, verschiedenen Arten von Geschmack, körperlichen Berührungen oder Ideen aufnimmt, entsteht „der, der weiß“ und schafft Gewährsein für Zuneigung und Abneigung, Glück und Leiden und die verschiedenen Arten von Geistesobjekten, die ihr erfahrt. Ihr werdet viele unterschiedliche Dinge klar und deutlich erkennen.

Wenn ihr achtsam seid, seht ihr die verschiedenen Objekte, die im Geist auftauchen, und ihr erfahrt die Reaktion darauf. „Der, der weiß“ nimmt sie automatisch als Objekte der Kontemplation auf. Sobald der Geist wachsam ist und die Achtsamkeit fest etabliert, bemerkt ihr alle Reaktionen von Körper, Rede oder Geist, wenn Geistesobjekte erfahren werden. *Paññā* ist der Aspekt des Geistes, der unter all den Geistesobjekten in eurem Gewährseinsfeld das Gute im Bösen und das Richtige im Falschen identifiziert und auswählt. Dies ist *paññā* in den Anfangsstadien und sie reift als Ergebnis der Praxis. All diese verschiedenen Aspekte der Praxis entstehen aus dem Geist heraus. Der Buddha bezeichnete diese Eigenschaften als *sīla*, *samādhi* und *paññā*. So stellen sie sich zu Beginn der Praxis dar.

Während ihr mit der Praxis fortfahrt, entstehen neue Anhaftungen und neue Arten von Täuschungen im Geist: Ihr fangt an, an dem anzuhaften, was gut oder heilsam ist. Ihr fürchtet euch vor irgendwelchen Fehlern oder Mängeln im Geist, seid besorgt, euer *samādhi* würde von ihnen geschädigt. Zur gleichen Zeit seid ihr fleißig und beginnt, hart zu arbeiten und die Praxis zu lieben und sie zu pflegen. Immer wenn der Geist Kontakt mit Geistesobjekten hat, seid ihr ängstlich und angespannt. Ihr seid euch auch der Fehler anderer Leute bewusst, sogar der geringsten Dinge, die

sie falsch machen. Das liegt daran, dass ihr euch um eure Praxis sorgt. Dies ist eine Ebene des Übens von *sīla*, *samādhi* und *paññā* – die Außenseite. Sie basiert darauf, dass ihr eure Ansichten gemäß der vom Buddha festgelegten Form und den Grundlagen der Praxis etabliert habt. In der Tat sind dies die Wurzeln der Praxis und es ist wesentlich, sie im Geist zu etablieren.

Ihr praktiziert so viel wie möglich weiter, bis ihr vielleicht sogar den Punkt erreicht, an dem ihr andere ständig verurteilt, und ständig Fehler an jedem bemerkt, den ihr trifft, egal wo ihr gerade seid. Ihr reagiert ständig mit Anziehung und Abneigung gegenüber der Welt um euch herum, fühlt euch immer unsicherer und haftet immer wieder an Ansichten an, was die richtige und falsche Art zu praktizieren angeht. Es ist, als ob ihr von der Praxis besessen seid. Aber noch müsst ihr euch darüber keine Sorgen machen – zu diesem Zeitpunkt ist es besser, zu viel als zu wenig zu üben. Übt viel und kümmert euch um Körper, Rede und Geist. Man kann wirklich nie zu viel davon machen. Für gewöhnlich bezeichnet man das als *sīla*-Praxis auf einem bestimmten Level; tatsächlich sind aber *sīla*, *samādhi* und *paññā* alle zusammen im Spiel.

Wenn man die Praxis von *sīla* in diesem Stadium in Hinblick auf die *pāramī* beschreiben würde, dann wäre es *dāna pāramī* oder *sīla pāramī* (die spirituelle Perfektion der sittlichen Zurückhaltung). Dies ist eine Ebene der Praxis. Wenn ihr so weit seid, könnt ihr weiter gehen, auf die tiefergehende Ebene von *dāna upapāramī*\* und *sīla upapāramī*. Diese entstehen aus den gleichen spirituellen Qualitäten, aber der Geist übt auf einer feineren Ebene. Ihr konzentriert euch einfach und fokussiert eure Energie, um das Feinere aus dem Groben zu gewinnen.

Sobald ihr diese Grundlage in eurer Praxis erlangt habt, siedelt sich ein starker Sinn für Scham und Angst vor Fehlverhalten im Herzen an. Egal zu welcher Zeit oder an welchem Ort – öffentlich oder privat – diese Angst vor Fehlverhalten ist immer im Geist vorhanden. Ihr habt wirklich Angst vor jeglichem Fehlverhalten. Dies ist eine Qualität des Geistes, die

\* *Upapāramī*: bezieht sich auf die zehn spirituellen Perfektionen, praktiziert auf einer tieferen, intensiveren und gründlicheren Ebene. (Auf der höchsten Ebene praktiziert, wird das *paramattha pāramī* genannt.).

ihr in jedem Aspekt der Praxis beibehalten könnt. Die Praxis von Achtsamkeit und Zurückhaltung mit Körper, Rede und Geist und die konsequente Unterscheidung zwischen richtig und falsch ist euer ständiges Geistesobjekt. Auf diese Weise sammelt ihr euch und durch die feste und unerschütterliche Verbindung mit dieser Art von Praxis wird der Geist tatsächlich zu *sīla*, *samādhi* und *paññā* – den Eigenschaften der Praxis, wie sie in den konventionellen Lehren beschrieben werden.

Während ihr die Praxis weiterentwickelt und pflegt, werden diese unterschiedlichen Eigenschaften und Qualitäten zusammen im Geist perfektioniert. Aber: Die Praxis von *sīla*, *samādhi* und *paññā* auf dieser Ebene ist immer noch nicht genug, um die *jhāna*-Faktoren zu erzeugen – sie ist noch zu grob. Trotzdem ist der Geist schon ziemlich verfeinert – sozusagen auf der verfeinerten Seite von grob! Für eine gewöhnliche, nicht erwachte Person, die sich nicht um den Geist gekümmert hat, die nicht viel Meditation und Achtsamkeit geübt hat, ist das schon ziemlich verfeinert. Es ist wie mit jemandem, der arm ist – zwei oder drei Euro können eine Menge bedeuten, obwohl sie für einen Millionär fast nichts sind. So liegen die Dinge. Ein paar Euro sind eine Menge, wenn ihr heruntergekommen und knapp bei Kasse seid. So ist es auch mit euch. Wenn ihr in den frühen Phasen der Praxis nur die gröberen Befleckungen loslassen könnt, mag dies immer noch recht tiefgründig erscheinen für jemanden, der nicht erwacht ist und der nie vorher geübt hat, nie Befleckungen losgelassen hat. Auf diesem Level könnt ihr ein Gefühl der Zufriedenheit dabei empfinden, eure Fähigkeiten im vollen Umfang zu üben. Das ist etwas, was ihr selbst begreifen werdet; etwas, was der Geist des Praktizierenden erfahren muss.

Wenn das so ist, seid ihr bereits auf dem Pfad, das heißt, ihr übt *sīla*, *samādhi* und *paññā*. Diese müssen zusammen geübt werden; denn wenn auch nur eines dieser Dinge fehlt, entwickelt sich die Praxis nicht richtig. Je mehr eure *sīla* sich verbessert, desto fester wird der Geist. Je fester der Geist ist, desto mutiger wird *paññā* und so weiter, jeder Teil der Praxis unterstützt und verbessert alle anderen. Weil die drei Aspekte der Praxis so eng miteinander verbunden sind, sind diese Begriffe am Ende



praktisch synonym. Wenn ihr kontinuierlich so praktiziert, ohne in eurer Anstrengung nachzulassen, ist dies „*sammā paṭipadā*“ (rechte Praxis).

Wenn ihr auf diese Weise übt, habt ihr den korrekten Praxisweg betreten. Ihr befindet euch auf den allerersten Etappen des Weges – der größten Ebene – die manchmal schwer aufrechtzuerhalten ist. Wenn ihr die Praxis vertieft und verfeinert, reifen *sīla*, *samādhi* und *paññā* gemeinsam, ausgehend von demselben Ort – sie werden aus demselben Rohmaterial veredelt. Es ist das Gleiche wie mit unseren Kokospalmen. Die Kokospalme nimmt das Wasser aus der Erde auf und transportiert es durch den Stamm nach oben. Wenn das Wasser die Kokosnuss selbst erreicht, ist es bereits sauber und süß, obwohl es aus ganz normalem Wasser im Boden stammt. Die Kokospalme nährt sich von groben Erd- und Wasserelementen, die sie aufnimmt und reinigt und in etwas viel Süßeres und Reineres verwandelt. Auf die gleiche Weise hat die Praxis von *sīla*, *samādhi* und *paññā* – mit anderen Worten *magga* – grobe Anfänge, aber als Ergebnis der Schulung und Verfeinerung des Geistes durch Meditation und Reflexion wird sie zunehmend subtiler.

Wenn der Geist allmählich verfeinert wird, wird die Praxis der Achtsamkeit fokussierter und konzentriert sich auf ein immer engeres Gebiet. Die Praxis wird tatsächlich einfacher, wenn sich der Geist mehr und mehr nach innen richtet, um sich auf sich selbst zu fokussieren. Ihr macht keine großen Fehler mehr, schlägt keine total falsche Richtung mehr ein. Immer wenn der Geist von einer bestimmten Angelegenheit betroffen ist, kommen Zweifel auf – etwa ob das Handeln oder Sprechen auf eine bestimmte Weise richtig oder falsch ist. Stoppt einfach weiterhin die mentale Ausuferung und bemüht euch, eure Aufmerksamkeit immer tiefer nach innen zu lenken. Die Praxis von *samādhi* wird zunehmend straffer und konzentrierter. Dann verbessert sich die Praxis von *paññā*, sodass ihr die Dinge klarer und leichter sehen könnt.

Am Ende seid ihr in der Lage, den Geist und seine Objekte klar zu sehen, ohne zwischen Geist, Körper oder Rede unterscheiden zu müssen. Ihr müsst nichts mehr voneinander trennen – egal ob ihr über Körper und Geist oder über den Geist und seinen Objekte sprecht. Ihr seht, dass es der Geist ist, der dem Körper Anweisungen gibt. Der Körper ist auf den

Geist angewiesen, damit er funktionieren kann. Jedoch wird der Geist seinerseits ständig von verschiedenen Objekten berührt und konditioniert, bevor er auf den Körper einwirkt. Während ihr weiterhin die Aufmerksamkeit nach innen richtet und den Dhamma reflektiert, reift die Weisheit allmählich, und schließlich betrachtet ihr den Geist und die Geistesobjekte. Das bedeutet, ihr beginnt, den Körper, *rūpa-dhamma* (das Stoffliche), als *arūpa-dhamma* (unstofflich, unkörperlich) zu erfahren. Wegen eurer Einsicht tastet ihr nicht mehr herum, seid nicht mehr unsicher in eurem Verständnis des Körpers und dessen, was ist. Der Geist erfährt die physischen Eigenschaften des Körpers als *arūpa-dhamma* – formlose Objekte – die mit dem Geist in Kontakt kommen. Letztendlich betrachtet ihr nur den Geist und Geistesobjekte – jene Objekte, die in euer Bewusstsein kommen.

Wenn man nun die wahre Natur des Geistes untersucht, sieht man, dass er in seinem natürlichen Zustand weder Anliegen noch Probleme kennt. Es ist wie mit einer Fahne am Ende einer Stange. Solange sie für sich ist und nicht gestört wird, passiert auch nichts mit ihr. Ein anderes Beispiel sind Blätter an einem Baum – normalerweise geschieht mit Blättern nicht viel; sie bleiben still und unbeirrt. Sie kommen nicht mit irgendetwas oder irgendjemandem in Kontakt. Wenn sie anfangen, sich zu bewegen, muss es aufgrund des Einflusses von etwas Äußerem sein, wie dem Wind, der sie hin und her schaukeln lässt. Mit dem Geist in seinem natürlichen Zustand ist es das Gleiche; darin ist weder Liebe noch Hass, noch der Versuch, anderen Menschen Vorwürfe zu machen. Er ist unabhängig und existiert in einem Zustand der Reinheit, ist wirklich klar, strahlend und makellos. In seinem reinen Zustand ist der Geist voller Frieden, ohne Glück oder Leiden; in der Tat erfährt er gar kein Gefühl (*vedanā*). Dies ist der wahre Zustand des Geistes.

Der Zweck der Praxis besteht also darin, innerlich zu suchen, zu suchen und zu untersuchen, bis ihr den ursprünglichen Geist erreicht. Der ursprüngliche Geist wird auch als reiner Geist bezeichnet. Der reine Geist ist der Geist ohne Anhaftung. Er wird nicht von Geistesobjekten beeinträchtigt. Mit anderen Worten, er jagt den verschiedenen Arten von angenehmen und unangenehmen Geistesobjekten nicht nach. Vielmehr ist der

Geist in einem Zustand des fortwährenden Erkennens und der Wachheit – er ist sich all dessen zutiefst bewusst, was er erlebt.

Wenn der Geist so ist, sind angenehme oder unangenehme Geistesobjekte, die er erfährt, nicht in der Lage, ihn zu stören. Der Geist „wird“ zu nichts. Mit anderen Worten, nichts kann ihn erschüttern. Warum? Weil Gewahrsein da ist. Der Geist erkennt sich als rein. Er hat seine eigene, wahre Unabhängigkeit entwickelt; er hat seinen ursprünglichen Zustand erreicht. Wie kann er diesen ursprünglichen Zustand ins Dasein bringen? Durch die Fähigkeit der Achtsamkeit, durch weises Reflektieren und durch das Erkennen, dass alle Dinge nur Gegebenheiten sind, die sich aus dem Einfluss von Faktoren ergeben, ohne dass ein Individuum sie steuert.

So ist es mit dem Glück und dem Leid, das wir erfahren. Wenn diese mentalen Zustände entstehen, sind sie nur „Glück“ und nur „Leiden“. Es gibt keinen Besitzer des Glücks. Der Geist ist nicht der Besitzer des Leidens – Geisteszustände gehören nicht dem Geist. Schaut es euch selbst an. In Wirklichkeit sind das keine Angelegenheiten des Geistes, sie sind getrennt und eigenständig. Glück ist nur der Zustand des Glücks, Leiden ist nur der Zustand des Leidens. Ihr seid bloß die, die diese Zustände erkennen. Früher hat der Geist sofort reagiert, wann immer ihr das geringste angenehme oder unangenehme Geistesobjekt entdeckt habt, weil die Wurzeln von Gier, Hass und Verblendung bereits im Geist existierten. Ihr habt etwas ergriffen und entweder Glück oder Leid erfahren müssen. Ihr habt fortwährend Zuständen von Glück und von Leid gefrönt. So liegen die Dinge, solange der Geist sich selbst nicht kennt – solange er nicht hell und strahlend ist. Der Geist ist dann nicht frei. Er wird beeinflusst von irgendwelchen Geistesobjekten, die er erfährt. Mit anderen Worten, er hat keine Zuflucht, ist unfähig, sich wirklich auf sich selbst zu verlassen. Ihr erlebt einen angenehmen geistigen Eindruck und kommt in eine gute Stimmung. Der Geist vergisst sich selbst.

Im Gegensatz dazu ist der ursprüngliche Geist jenseits von Gut und Schlecht. Dies ist die ursprüngliche Natur des Geistes. Wenn ihr euch darüber freut, ein angenehmes Geistesobjekt zu erleben, so ist das eine Täuschung. Wenn ihr unglücklich seid, wenn ihr ein unangenehmes Geistesobjekt erlebt, ist auch das eine Täuschung. Unangenehme Geistesob-

jekte lassen euch leiden und angenehme machen euch glücklich – das ist die Welt. Geistesobjekte kommen mit der Welt. Sie sind die Welt. Sie erzeugen Glück und Leid, Gut und Böse und alles, was der Unbeständigkeit und Unsicherheit unterliegt. Wenn man sich vom ursprünglichen Geist trennt, ist alles unsicher – es gibt einfach eine endlose Folge von Geburt und Tod, Unsicherheit und Sorgen, Leiden und Elend, ohne irgendeine Möglichkeit, sie aufzuhalten oder zu einem Ende zu bringen. Das ist *vaṭṭa*.

Durch weise Reflexion könnt ihr erkennen, dass ihr alten Gewohnheiten und Konditionierungen unterworfen seid. Der Geist selbst ist eigentlich frei, aber wegen eurer Anhaftungen müsst ihr leiden. Nehmen wir zum Beispiel Lob und Kritik. Angenommen die Leute sagen, dass ihr dumm seid; warum verursacht euch das Leiden? Weil ihr euch kritisiert fühlt. Ihr nehmt diese Information auf und füllt den Geist damit. Der Akt des „Aufnehmens“, des Anhäufens und Empfangens dieses Wissens ohne volle Achtsamkeit, führt zu einer Erfahrung, die sich anfühlt, als würdet ihr euch selbst erstechen. Das ist *upādāna*. Nach dem Stich entsteht *bhava*. *Bhava* ist die Ursache für *jāti* (Geburt). Übt euch darin, manches, was andere sagen, nicht zu beachten, ihm keine Bedeutung beizumessen, es nur als Geräusch zu behandeln, das in eure Ohren eindringt. Dann erfolgt keine starke Reaktion und ihr müsst nicht leiden, da im Geist nichts erschaffen wird. Es wäre so, als würdet ihr einen Kambodschaner hören, der euch beschimpft – ihr würdet seine Stimme hören und unbeeindruckt bleiben, denn es wäre nur ein Geräusch, weil ihr die Bedeutung der Worte nicht versteht. Ihr würdet gar nicht bemerken, dass er euch die Meinung sagt. Euer Geist nähme die Bedeutung der Worte nicht auf, er würde nur das Geräusch hören und ganz gelassen bleiben, unbeirrt. Wenn euch jemand in einer Sprache kritisiert, die ihr nicht versteht, würdet ihr nur den Klang der Stimme vernehmen und sonst unbeeindruckt bleiben. Die Bedeutung der Worte würde euch völlig entgehen und euch nicht verletzen. Wenn ihr erst einmal mit dem Geist bis dahin geübt habt, wird es einfacher, das Entstehen und Vergehen des Bewusstseins von Moment zu Moment zu erkennen. Wenn ihr auf diese Weise reflektiert, dringt der Geist immer tiefer und tiefer nach innen, wird immer mehr verfeinert und geht über die gröberen Befleckungen hinaus.

Mit *samādhi* ist der Geist gemeint, der stabil gesammelt ist, und je mehr ihr übt, desto stabiler wird der Geist. Je stabiler der Geist gesammelt ist, desto entschiedener wird er in der Praxis. Je mehr ihr kontempliert, desto sicherer werdet ihr. Der Geist wird wirklich stabil – bis er von nichts mehr beeinflusst werden kann. Ihr seid absolut zuversichtlich, dass kein einziges Geistesobjekt die Macht hat, ihn zu erschüttern. Geistesobjekte sind Geistesobjekte; der Geist ist der Geist. Der Geist erlebt gute und schlechte mentale Zustände, erlebt Glück und Leid, weil er von Geistesobjekten getäuscht wird. Wenn er nicht von Geistesobjekten getäuscht wird, gibt es kein Leiden. Der unverblendete Geist kann nicht erschüttert werden. Dieses Phänomen ist ein Zustand des Gewahrseins, in dem alle Dinge und Phänomene vollständig als das Entstehen und Vergehen von *dhātu*\* betrachtet werden – nur so viel und nicht mehr. Man kann diese Erfahrung machen, obwohl man noch nicht in der Lage ist, vollständig loszulassen. Egal ob ihr loslassen könnt oder nicht, lasst euch davon nicht stören. Vor allem anderen müsst ihr zumindest diese Ebene des Gewahrseins oder der festen Entschiedenheit im Geist entwickeln und aufrechterhalten. Ihr müsst weiter Druck ausüben und durch entschlossene Bemühungen die Befleckungen zerstören, indem ihr tiefer und tiefer in die Praxis eindringt.

Wird der Dhamma auf diese Weise erkannt, zieht sich der Geist auf eine weniger intensive Ebene der Praxis zurück, die der Buddha und spätere buddhistische Schriften als das *gotrabhū*\*\* *citta* beschreiben. Der *gotrabhū citta* bezieht sich auf den Geist, der über die Grenzen des gewöhnlichen menschlichen Geistes hinausgegangen ist. Es ist der Geist des *puṭhujjana* (des gewöhnlichen, nicht erwachten Individuums), der in das Reich des Ariya (des Edlen) eingedrungen ist – aber dieses Phänomen findet noch im Geist des gewöhnlichen Individuums statt, so wie wir es sind. Was ist ein *gotrabhū puggala*? Er ist jemand, der in der Praxis Fortschritte gemacht hat, bis zur vorübergehenden Erfahrung von *nibbāna*. Aber er zieht sich davon zurück und praktiziert auf einer anderen Ebene weiter, weil er noch

\* *Dhātu*: Element, Eigenschaft – Erde(solide), Wasser(flüssig), Wind (bewegt) und Feuer (heiß).

\*\* *Gotrabhū citta*: „Änderung der Zugehörigkeit“ vom Weltling zum Edlen beim ersten Sehen von *nibbāna*.

nicht alle Befleckungen vollständig abgeschnitten hat. Er ist wie jemand, der gerade dabei ist, über einen Bach zu schreiten, einen Fuß auf diesem Ufer hat und den anderen auf der anderen Seite. Er weiß mit Sicherheit, dass der Bach zwei Ufer hat, ist aber nicht in der Lage, ihn vollständig zu überqueren und geht daher einen Schritt zurück. Das Verständnis, dass zwei Uferseiten des Baches existieren, ist ähnlich dem des *gotrabhū puggala* oder des *gotrabhū citta*. Es bedeutet, dass ihr zwar den Weg kennt, über die Befleckungen hinauszugehen, aber noch nicht in der Lage seid, ihn zu gehen, und so tretet ihr zurück. Sobald ihr selbst wisst, dass dieser Zustand wirklich existiert, bleibt diese Erkenntnis stets bei euch, während ihr weiter meditiert und eure *pāramī* entwickelt. Ihr seid euch des Ziels sicher, sowie des direkten Weges, um es zu erreichen.

Einfach gesagt, ist dieser Zustand der Geist selbst. Wenn ihr gemäß der Wahrheit der Dinge, wie sie sind, kontempliert, so könnt ihr erkennen, dass es nur einen Weg gibt und dass es eure Pflicht ist, ihm zu folgen. Es bedeutet, ihr wisst von Anfang an, dass geistige Zustände von Glück und Leid eben nicht der Weg sind, dem ihr folgen solltet. Das ist etwas, was ihr für euch selbst erkennen müsst – es ist die Wahrheit der Dinge, wie sie sind. Wenn ihr an Glück anhaftet, seid ihr abseits des Weges, weil das Anhaften am Glück Leiden verursacht. Wenn ihr an Traurigkeit anhaftet, kann dies ebenso eine Ursache für das Entstehen von Leiden sein. Ihr versteht beides – ihr seid bereits achtsam mit rechter Ansicht, aber gleichzeitig seid ihr noch nicht in der Lage, eure Anhaftungen vollständig loszulassen.

Was ist nun der richtige Weg der Praxis? Ihr müsst den Mittleren Weg gehen, was bedeutet, dass ihr die verschiedenen mentalen Zustände von Glück und Leid im Auge behaltet, während ihr sie gleichzeitig auf Abstand haltet, zu beiden Seiten von euch. Es ist der korrekte Praxisweg, denn ihr erhaltet Achtsamkeit und Gewahrsein aufrecht, obwohl ihr noch nicht in der Lage seid, loszulassen. Es ist der richtige Weg, denn immer, wenn der Geist an Zuständen des Glücks oder des Leids anhaftet, ist Gewahrsein der Anhaftung stets vorhanden. Das bedeutet, wann auch immer der Geist an Zuständen des Glücks anhaftet, dann lobt ihr ihn nicht, noch messt ihr dem einen Wert zu. Wann auch immer er sich an Leidenszustände klam-

mert, dann kritisiert ihr ihn nicht. Auf diese Weise könnt ihr den Geist tatsächlich beobachten, wie er ist. Glück ist nicht richtig, Leiden ist nicht richtig. Ihr versteht, dass beide nicht der richtige Weg sind. Ihr seid euch dessen bewusst, das Gewahrsein dieser Geisteszustände wird beibehalten, aber dennoch könnt ihr sie nicht vollständig aufgeben. Noch könnt ihr sie nicht fallen lassen, aber ihr könnt ihnen gegenüber achtsam sein. Wenn Achtsamkeit etabliert ist, weist ihr Glück und Leid keinen übermäßigen Wert zu. Keine dieser beiden Richtungen, die der Geist einschlagen kann, haltet ihr für wichtig, und ihr habt diesbezüglich keinen Zweifel. Ihr wisst, dass das Befolgen jener beiden Wege nicht die richtige Praxis ist, also nehmt ihr immer den Mittleren Weg des Gleichmuts als Geistesobjekt. Wenn ihr so weit trainiert, dass der Geist über Glück und Leid hinausgeht, wird notwendigerweise Gleichmut als der Weg auftauchen, dem ihr langsam, Schritt für Schritt, folgen müsst. Das Herz kennt den Weg, der über Befleckungen hinausführt, aber es ist noch nicht so weit, sie endgültig zu überwinden, also zieht es sich zurück und praktiziert weiter.

Wann immer Glück entsteht und der Geist anhaftet, müsst ihr diese Freude kontemplieren, und wann immer er dem Leid anhaftet, nehmt ihr das als euer Kontemplationsobjekt. Schließlich erreicht der Geist ein Stadium, in dem er vollständig achtsam ist sowohl auf Glück als auch auf Leid. Dann ist er in der Lage, das Glück und das Leid, das Vergnügen und den Trübsinn abzulegen und alles, was die Welt ausmacht, beiseitezulegen und somit ein *lokavidū* zu werden. Sobald der Geist – „der, der weiß“ – loslassen kann, kommt er an jenem Punkt zur Ruhe. Warum? Weil ihr die Praxis ausgeübt habt und dem Pfad bis genau dorthin gefolgt seid. Ihr wisst, was ihr tun müsst, um das Ende des Weges zu erreichen, schafft es aber noch nicht. Wenn der Geist sich entweder an Glück oder an Leid festmacht, lasst ihr euch nicht davon täuschen, sondern versucht, die Anhaftung zu entfernen und auszuroden.

Das ist Praktizieren auf der Ebene des *yogāvacara* – jemand, der auf dem Pfad der Praxis unterwegs ist – jemand, der bestrebt ist, die Befleckungen abzuschneiden, ohne bisher das Ziel erreicht zu haben. Ihr konzentriert euch auf die Gegebenheiten und darauf, wie es in eurem eigenen Geist aussieht, von Moment zu Moment. Es ist nicht nötig, persönlich über

den Zustand eures Geistes befragt zu werden oder etwas Besonderes zu tun. Wenn Anhaftung an Glück oder Leid besteht, muss nur das klare und sichere Verständnis herrschen, dass jegliche Anhaftung an einem dieser Zustände eine Täuschung ist. Es ist Anhaftung an die Welt. Man steckt fest in der Welt. Glück bedeutet Anhaftung an der Welt, Leid bedeutet Anhaftung an der Welt. So ist weltliche Anhaftung. Was schafft die Welt oder bringt sie hervor? Die Welt wird durch Nichtwissen erschaffen und begründet. Und zwar weil wir nicht darauf achten, dass der Geist den Dingen Bedeutung beimisst und die ganze Zeit *sankhārā* (Gestaltungen) erzeugt.

Hier wird die Praxis wirklich interessant. Wo auch immer Anhaftung im Geist ist, an diesem Punkt schlägt ihr weiter zu, ohne aufzugeben. Wenn Anhaftung an Glück besteht, dann haut drauf und lasst nicht zu, dass der Geist von dieser Stimmung mitgerissen wird. Wenn sich der Geist ans Leiden klammert, schnappt es euch, bekommt es wirklich in den Griff und kontempliert es sofort. Ihr seid gerade dabei, die Arbeit zu beenden; der Geist lässt nicht ein einziges Objekt vorbeiziehen, ohne darüber zu reflektieren. Nichts kann der Kraft eurer Achtsamkeit und Weisheit widerstehen. Selbst wenn der Geist in einem unheilsamen Zustand gefangen ist, kennt ihr diesen als unheilsam und der Geist ist nicht achtlos. Es ist wie auf Dornen zu treten; natürlich versucht ihr, nicht auf Dornen zu treten, ihr versucht, sie zu vermeiden, aber trotzdem tretet ihr manchmal darauf. Fühlt ihr euch gut dabei? Nein, ihr fühlt Abneigung, wenn ihr auf einen Dorn tretet. Wenn ihr einmal den Weg der Praxis kennt, heißt das, ihr wisst, was die Welt ist, was Leiden ist und was uns an den endlosen Kreislauf von Geburt und Tod bindet. Obwohl ihr das wisst, könnt ihr nicht aufhören, auf jene Dornen zu treten. Der Geist folgt immer noch verschiedenen Zuständen von Glück und Traurigkeit, aber er gibt sich ihnen nicht völlig hin. Ihr seid fortwährend bemüht, jegliche Anhaftung im Geist zu zerstören – um alles aus dem Geist zu entfernen, was aus der Welt stammt.

Ihr müsst im gegenwärtigen Moment richtig üben. Meditiert genau da; baut eure *pāramī* genau dort auf. Das ist das Herz der Praxis, das Herz eurer Bemühungen. Ihr führt einen inneren Dialog und diskutiert und



reflektiert den Dhamma in euch. Es ist etwas, was direkt im Geist stattfindet. Wenn weltliche Anhaftung entwurzelt wird, dringen Achtsamkeit und Weisheit unermüdlich nach innen, und „der, der weiß“ hält das Gewahrsein mit Gleichmut, Achtsamkeit und Klarheit aufrecht, ohne sich in irgendetwas zu verwickeln, ohne versklavt zu werden, von was oder von wem auch immer. Sich nicht in Dinge zu verwickeln, bedeutet Erkenntnis, ohne festzuhalten – zu erkennen, während man Dinge beiseitelegt und loslässt. Ihr erlebt immer noch Glück; ihr erlebt immer noch Leiden; ihr erlebt immer noch Geistesobjekte und mentale Zustände, aber ihr ergreift sie nicht mehr.

Sobald ihr die Dinge so seht, wie sie sind, kennt ihr den Geist, so wie er ist, und ihr kennt Geistesobjekte, so wie sie sind. Ihr erkennt den Geist als getrennt von Geistesobjekten und Geistesobjekte als getrennt vom Geist. Der Geist ist der Geist, Geistesobjekte sind Geistesobjekte. Sobald ihr diese zwei Phänomene so kennt, wie sie sind, seid ihr euch ihrer gewahr, wann auch immer sie zusammentreffen. Wenn der Geist Geistesobjekte erlebt, ist Achtsamkeit da. Unser Lehrer, der Buddha, beschrieb die Praxis des *yogāvacara* als einen kontinuierlichen Zyklus. Er ist in der Lage, ein solches Gewahrsein aufrechtzuerhalten, sei es im Gehen, im Stehen, im Sitzen oder im Liegen. Es ist *sammā patipadā* (rechte Praxis). Ihr vergesst euch nicht und werdet nicht achtlos.

Ihr beachtet nicht einfach nur die größeren Teile eurer Praxis, sondern beobachtet auch den Geist innerlich, auf einer verfeinerten Ebene. Das, was draußen ist, legt man beiseite. Von jetzt an beobachtet ihr nur den Körper und den Geist, beobachtet einfach diesen Geist und seine Objekte, die entstehen und vergehen. Ihr versteht, dass sie vergehen, nachdem sie entstanden sind. Mit dem Vergehen kommt weiteres Entstehen – Geburt und Tod, Tod und Geburt; Vergehen gefolgt von Entstehen, Entstehen gefolgt von Vergehen. Letztendlich beobachtet ihr einfach den Akt des Vergehens. *Khayavayaṃ* bedeutet Verfall und Vergehen. Verfall und Vergehen sind der natürliche Weg des Geistes und seiner Objekte – das ist *khayavayaṃ*. Sobald der Geist dies praktiziert und erfährt, muss er nicht weiter nachforschen oder nach etwas anderem suchen – er bleibt mit Achtsamkeit auf dem Laufenden. Sehen ist nur Sehen. Erkennen ist nur

Erkennen. Der Geist und die Geistesobjekte sind genauso, wie sie sind. So ist das. Der Geist ufert nicht aus und erschafft nichts Zusätzliches.

Seid nicht verwirrt oder vage in der Praxis. Lasst euch nicht in Zweifel verwickeln. Das gilt auch für die Praxis von *sīla*. Wie ich bereits erwähnt habe, müsst ihr die Dinge anschauen und kontemplieren, ob sie richtig oder falsch sind. Wenn ihr sie betrachtet habt, dann lasst es gut sein. Zweifelt nicht daran. *Samādhi* zu praktizieren ist das Gleiche. Übt weiter und beruhigt den Geist nach und nach. Wenn ihr anfangt zu denken, macht das nichts; wenn ihr nicht denkt, macht das auch nichts. Das Wichtigste ist, ein Verständnis des Geistes zu erlangen.

Manche Menschen wollen den Geist friedvoll machen, wissen aber nicht, was wahrer Frieden wirklich ist. Sie kennen den friedvollen Geist nicht. Es gibt zwei Arten von innerem Frieden: Der eine ist der Frieden durch *samādhi*, der andere ist der Frieden durch *paññā*. Der Geist, der durch *samādhi* friedvoll ist, ist immer noch getäuscht. Der Frieden, der allein durch die Praxis von *samādhi* entsteht, hängt davon ab, dass der Geist von den Geistesobjekten getrennt ist. Wenn es keine Geistesobjekte gibt, dann entsteht Stille, und folglich haftet man an dem Glück an, das mit dieser Stille entsteht.

Wann immer jedoch ein Sinneseindruck entsteht, gibt der Geist sofort nach. Er hat Angst vor Geistesobjekten. Er hat Angst vor Glück und Leid; Angst vor Lob und Kritik; Angst vor Formen, Geräuschen, Gerüchen und Geschmack. Wer allein durch *samādhi* friedvoll ist, hat Angst vor allem und will sich nicht mit irgendjemandem oder irgendetwas außerhalb beschäftigen. Leute, die *samādhi* auf diese Weise praktizieren, wollen einfach irgendwo in einer Höhle isoliert leben, wo sie die Glückseligkeit von *samādhi* erleben können, ohne je herauskommen zu müssen. Wo immer sie einen friedlichen Ort finden, schleichen sie sich weg und verstecken sich. Diese Art von *samādhi* beinhaltet viel Leid – sie finden es schwierig, aus diesem Zustand wieder herauszukommen und mit anderen Menschen zusammen zu sein. Sie wollen nichts sehen oder hören. Sie wollen überhaupt nichts erleben! Sie müssen an einem besonders geschützten, ruhigen Ort leben, wo niemand hinkommt und sie durch Gespräche stört, sie brauchen eine wirklich friedliche Umgebung.

Diese Art des inneren Friedens kann die Arbeit nicht beenden. Wenn ihr das nötige Maß an Ruhe erreicht habt, dann zieht euch davon zurück! Der Buddha hat nicht gelehrt, *samādhi* verblendet zu praktizieren. Wenn ihr so übt, dann haltet lieber inne. Wenn der Geist Stille erlangt hat, dann benutzt diese als Grundlage der Kontemplation. Betrachtet den Frieden der Sammlung selbst und nutzt ihn, um den Geist mit den verschiedenen Geistesobjekten, die er erfährt, zu verbinden und darüber zu reflektieren. Verwendet die Geistesruhe von *samādhi*, um Formen, Gerüche, Geschmack, Tastempfindungen und Ideen zu kontemplieren. Verwendet sie, um die verschiedenen Teile des Körpers, wie Kopfhair, Körperhaar, Nägel, Zähne, Haut und so weiter zu kontemplieren. Betrachtet die drei Merkmale *aniccam* (Unbeständigkeit), *dukkham* (Unzulänglichkeit) und *anattā* (Nicht-Selbst). Reflektiert über diese ganze Welt. Wenn ihr ausreichend kontempliert habt, ist es in Ordnung, die Stille von *samādhi* wiederzugewinnen. Ihr könnt durch Sitzmeditation wieder in sie eintreten und nachdem die Stille wieder etabliert wurde, mit der Kontemplation fortfahren. Nutzt diesen Zustand der Geistesruhe, um den Geist zu trainieren und zu läutern. Nutzt sie, um den Geist zu fordern. Wenn ihr Erkenntnis erlangt, benutzt sie, um die Befleckungen zu bekämpfen, den Geist zu trainieren. Wenn ihr einfach nur *samādhi* erreicht und dort bleibt, gewinnt ihr keine Einsicht – ihr beruhigt den Geist nur und das ist alles. Aber wenn ihr den ruhigen Geist zum Kontemplieren nutzt, beginnend mit eurer äußeren Erfahrung, wird diese Ruhe allmählich immer tiefer nach innen dringen, bis der Geist den tiefsten Frieden erfährt.

Der Frieden, der durch *paññā* entsteht, ist charakteristisch, denn wenn der Geist sich aus dem Zustand der Stille zurückzieht, entsteht wegen der Präsenz von *paññā* keine Angst mehr vor Formen, Geräuschen, Gerüchen, Geschmack, Tastempfindungen und Ideen. Das heißt, sobald ein Sinneskontakt entsteht, ist der Geist sich sofort des Geistesobjekts bewusst. Sobald ein Sinneskontakt entsteht, legt ihr ihn beiseite; die Achtsamkeit ist dann scharf genug, um sofort loszulassen. Das ist der Frieden, der durch *paññā* entsteht.

Wenn ihr so mit dem Geist praktiziert, wird er wesentlich verfeinerter, als wenn ihr nur *samādhi* entwickelt. Der Geist wird sehr mächtig und ver-

sucht nicht mehr, davonzulaufen. Mit solcher Energie werdet ihr furchtlos. In der Vergangenheit hattet ihr Angst, überhaupt etwas zu erleben, aber jetzt kennt ihr die Geistesobjekte so wie sie sind und habt keine Angst mehr. Ihr kennt die Kraft eures eigenen Geistes und seid furchtlos. Wenn ihr eine Form seht, kontempliert ihr sie. Wenn ihr ein Geräusch hört, betrachtet ihr es. Ihr seid geübt im Kontemplieren von Geistesobjekten. Ihr habt euch in der Praxis mit einer neuen Unerschrockenheit etabliert, unabhängig von den gerade herrschenden Bedingungen. Ob es sich um Formen, Geräusche oder Gerüche handelt, ihr nehmt sie wahr und lasst sie los, sowie sie erscheinen. Was auch immer es ist, ihr könnt es loslassen. Ihr seht klar das Glück und lasst es los. Ihr seht klar das Leid und lasst es los. Wo auch immer ihr sie seht, genau dort lasst ihr sie los. Das ist der Weg! Lasst sie weiter los und werft sie gerade dort beiseite. Geistesobjekte werden nicht in der Lage sein, euren Geist im Griff zu behalten. Ihr lasst sie dort und bleibt sicher an eurem Platz, im Geist. Während ihr erfahrt, legt ihr beiseite. Während ihr erfahrt, beobachtet ihr. Was ihr beobachtet habt, lasst ihr los. Alle Geistesobjekte verlieren ihren Wert und sind nicht mehr in der Lage, euch zu beeinflussen. Das ist die Kraft von *vipassanā*. Denn wenn diese Eigenschaften im Geist des Praktizierenden entstehen, kann man die Praxis *vipassanā* nennen: klares Erkennen in Übereinstimmung mit der Wahrheit. Darum geht es – Erkennen in Übereinstimmung mit der Wahrheit der Dinge, so wie sie sind. Das ist Frieden auf höchstem Niveau, der Frieden von *vipassanā*. Frieden allein durch *samādhi* zu entwickeln, ist sehr, sehr schwierig; man ist ständig wie gelähmt.

Wenn also der Geist am ruhigsten ist, was solltet ihr tun? Trainiert ihn. Übt damit. Nutzt die Zeit zum Kontemplieren. Habt keine Angst vor den Dingen. Haftet nicht an. *Samādhi* zu entwickeln, nur um dort zu sitzen und glückseligen mentalen Zuständen anzuhafte, ist nicht der wahre Zweck der Praxis. Davon müsst ihr euch zurückziehen. Der Buddha sagte, dass ihr diesen Krieg führen müsst und euch nicht einfach in einem Graben verstecken könnt, um den Kugeln des Feindes auszuweichen. Wenn es Zeit ist zu kämpfen, müsst ihr wirklich mit rauchenden Waffen hervorkommen. Irgendwann müsst ihr aus jenem Graben herauskommen. Ihr könnt dort nicht schlafen, wenn es Zeit ist, zu kämpfen. So ist die Praxis. Ihr dürft

nicht zulassen, dass euer Geist sich einfach versteckt und sich im Schatten verkriecht.

*Sīla* und *samādhi* bilden die Grundlage der Praxis und es ist wichtig, sie vor allem anderen zu entwickeln. Ihr müsst euch selbst trainieren und der überlieferten klösterlichen Form und Praxisweise entsprechend forschen.

Wie auch immer, ich habe euch einen groben Überblick über die Praxis gegeben. Ihr, die Praktizierenden, dürft euch nicht von Zweifeln gefangen nehmen lassen. Zweifelt nicht am Praxisweg. Wenn Glück besteht, schaut euch das Glück an. Wenn Leiden besteht, dann beobachtet das Leiden. Nachdem ihr Gewahrsein geschaffen habt, bemüht euch, beide zu zerstören. Lasst sie los. Werft sie beiseite. Erkennt das Geistesobjekt und lasst es los. Ob ihr eine Sitz- oder eine Gehmeditation machen wollt, spielt keine Rolle. Wenn ihr fortfahrt zu denken, macht das nichts. Das Wichtigste ist es, das Gewahrsein des Geistes von Moment zu Moment zu erhalten. Wenn ihr wirklich in geistiger Ausuferung gefangen seid, dann sammelt alles zusammen, und betrachtet es in Begriffen eines Ganzen, schneidet es von Anfang an ab und sagt euch dabei: „All diese Gedanken, Ideen und Vorstellungen von mir sind einfach erdachte Ausuferungen und nicht mehr. Es ist alles *anicca*, *dukkha* und *anattā*. Nichts davon ist sicher.“ Verwerft es genau dort.



## Toiletten auf dem Pfad

VORSPANN VON AJAHN JAYASARO

*Der folgende Vortrag wurde ursprünglich auf Laotisch gehalten und dann ins Zentralthailändische für Luang Por Chahs Biografie (Upalamani) übersetzt. Es ist ein sehr kraftvoller Vortrag und ich war deshalb so erpicht darauf, ihn mit in die thailändische Biografie einzubeziehen, weil nichts Derartiges in englischer Übersetzung existiert. Ein Großteil der vorherigen Vorträge fokussierte sich auf Meditation und Weisheitslehren. Tatsächlich fanden solche Dhamma-Vorträge in Wat Pah Pong recht unregelmäßig statt und wurden dann aber sehr geschätzt. Aber die tägliche Anleitung und die meisten Vorträge bestanden aus dem, was wir als korwat bezeichnen – klösterliche Vorschriften, in denen der sila-Aspekt der Praxis betont wurde.*

*Dies geschah teilweise aufgrund der Tatsache, dass Waldklöster – und im Besonderen Ajahn Chahs Klöster in den achtziger Jahren – ganz anders zusammengesetzt waren und eine ganz andere Natur besaßen als heutzutage, und zwar aufgrund der hohen Anzahl an Novizen zu jener Zeit. Die Novizen im Teenageralter tendierten dazu, sehr energiegeladen und ausgelassen zu sein, und hatten daher einen signifikanten Effekt auf die klösterliche Atmosphäre, wie man sich gut vorstellen kann. Das war der Grund dafür, dass Arbeitsprojekte in jener Zeit so vorherrschend waren. Die Äbte hatten das Problem, eine Gemeinschaft zu verwalten, in der mehr als die Hälfte der Mitglieder kein sehr starkes Interesse daran hatten, im Kloster zu leben. Die Mönche meiner Generation erzählen viele Geschichten über ungezogene, schwierige, ungehorsame und sogar unausstehliche Novizen. Obwohl*

der Anteil an Novizen in Wat Pah Pong tendenziell geringer war, so übten sie dennoch einen Einfluss aus. Und zwar gemeinsam mit vorübergehend ordinierten Mönchen, oder mit Mönchen, die nicht genau wussten, warum sie überhaupt dort waren – die die Ordination als Geste der Dankbarkeit gegenüber ihren Eltern betrachteten.

Ich war überrascht, als ich zum ersten Mal nach Wat Pah Pong kam, denn ich erwartete eine Art Boot Camp – ein wirklich strenges Kloster. Gewiss gab es diesen Aspekt, aber was mich überraschte war die Anzahl an Mönchen und Novizen, die überhaupt nicht zu schätzen schienen, was dort vor sich ging, und keine Verpflichtung verspürten, der Anleitung von Ajahn Chah zu folgen. Dies bedeutete, dass viele der Vorträge, die Ajahn Chah gab, den korwat paṭipadā betonten anstelle der verfeinerten Darlegungen über die Natur von samādhi und jhāna und so weiter. Eine Art Rhythmus, den man in den Klöstern vorfand – ob es jetzt in Wat Pah Pong war oder in einem Zweigkloster – bestand darin, dass es einen mitreißenden „desanā“ (Vortrag) gab, der jeden umhaute und die Leute zitternd zurückließ. Danach waren die Dinge für ein paar Tage sehr strikt. Dann verschlechterte sich wieder alles allmählich, bis ein paar Dinge passierten, die wirklich krass waren, und man wusste, dass es wieder einen dieser aufrüttelnden „desanā“ geben würde. Also musste man sich wieder auf etwas gefasst machen, bis dasselbe Muster wieder von neuem begann.

Ajahn Chah gab die beeindruckendsten Vorträge dieses besonderen Genres klösterlicher Lehrreden. Dieser Vortrag hier ist besonders eindrucksvoll. Es ist bemerkenswert, dass er nicht während der sogenannten frühen Jahre gegeben wurde, während er sich noch in seinen vierziger oder fünfziger Jahren befand und er noch sehr kraftvoll und dynamisch war, sondern tatsächlich zum Ende seiner Lehrtätigkeit. Das beständige Bild von Ajahn Chah unter seinen westlichen Mönchen zu dieser Zeit war das einer großväterlichen Figur; aber das war eine sehr starke Vereinfachung. Der Ajahn Chah, den man auf Fotografien in Büchern sieht – lächelnd und freundlich – war gewiss auch Ajahn Chah, aber das war nicht die ganze Geschichte.

Ich denke, dass dieser Vortrag einen guten Eindruck davon vermittelt. Es ist sehr schwierig, den Tonfall dieser Vorträge wiederzugeben. Bei Dhamma-Vorträgen gibt es den Inhalt dessen, worüber gesprochen wird, aber gleichzeitig geschehen alle möglichen Dinge der non-verbalen Art, und es gibt den Hintergrund der



*Beziehung zwischen einem Lehrer und seinen Schülern. Dies ist selbstverständlich etwas, das nicht in gedruckter Form erscheint. Auf jemanden, der noch nie in einem Waldkloster mit einem Kruba Ajahn zusammengelebt hat, kann das Anhören solcher Vorträge ziemlich tyrannisierend und einschüchternd wirken, völlig überzogen und ein bisschen zu viel des Guten. Man muss also wirklich versuchen, sich selbst in jene Lage zu versetzen, in einem Waldkloster zu leben, wo die Dinge beginnen, etwas den Bach runterzugehen, und es für den Lehrer Zeit wird, die Leute wieder in die Spur zu führen.*

## TOILETTEN AUF DEM PFAD

ABGESEHEN VON AJAHN LIAMS PROJEKT am Färbereischuppen liegt derzeit nicht viel an. Wenn es abgeschlossen ist, geht das Waschen und Färben der Roben einfacher. Und wenn er daran arbeitet, möchte ich, dass alle mithelfen. Sobald die neue Färberei fertig ist, ist nicht mehr viel zu tun. Dann ist es an der Zeit, zur Praxis unserer Bräuche und Gepflogenheiten zurückzukehren, der grundlegenden monastischen Lebensweise. Bringt diese Dinge auf den neuesten Stand. Wenn nicht, gibt es eine echte Katastrophe. Die Einhaltung der Gepflogenheiten, die die Unterkunft betreffen, das *senāsana vaṭṭa*, ist heutzutage besonders jämmerlich.

Ich bezweifle, dass ihr wisst, was die Worte „*senāsana vaṭṭa*“ bedeuten. Verschließt die Augen nicht vor dem Zustand eurer *kuṭṭīs* und der Toiletten, die ihr benutzt. Laienunterstützer aus Bangkok, aus Ayudhaya, aus dem ganzen Land, stellen Mittel zur Verfügung für unsere Bedürfnisse; manche schicken Geld mit der Post für die Klosterküche. Wir sind Ordensleute, denkt darüber nach. Kommt nicht in das Kloster und verhaltet euch dort selbstsüchtiger als in der Welt – das wäre eine Schande. Denkt genau über das nach, was ihr jeden Tag nutzt, nämlich die vier erforderlichen Dinge Kleidung, Essen, Unterkunft und Medikamente. Wenn ihr nicht aufmerksam darauf achtet, wie ihr damit umgeht, dann werdet ihr es nicht schaffen als Mönch.

Mit den Unterkünften steht es besonders schlecht. Die *kuṭṭīs* sind in einem jämmerlichen Zustand. Es ist schwer zu sagen, in welchen Mönche leben und welche leer stehen. Termiten kriechen die Betonpfosten hoch und

niemand unternimmt etwas dagegen. Es ist eine echte Schande. Kurz nach meiner Rückkehr machte ich eine Inspektionsrunde und es war erschütternd. Ich bedauere die Laien, die diese *kuṭṭīs* gebaut haben, damit ihr darin leben könnt. Ihr wollt nichts anderes machen als mit euren Schalen und Moskitoschirmen über der Schulter herumzuwandern und nach Meditationsplätzen suchen. Ihr habt keine Ahnung, wie ihr euch um die *kuṭṭīs* und den Besitz des Sangha kümmern solltet. Es ist schockierend. Denkt doch mal an die Gefühle der Spender.

Auf meiner Besichtigungstour sah ich Stofftücher, die in den *kuṭṭīs* benutzt und dann weggeworfen wurden – und zwar noch in gutem Zustand. Ich fand Spucknäpfe, die benutzt und nicht richtig weggeräumt waren. Manchmal hatten Leute sie als Pissoir benutzt und dann den Urin nicht weggekippt. Es war wirklich widerlich, selbst Laien machen so etwas nicht. Wenn es euch Dhamma-Praktizierenden nicht einmal gelingt, Spucknäpfe zu leeren, welche Hoffnung gibt es dann für euch in diesem Leben?

Die Leute bringen brandneue Toilettenschüsseln als Geschenke. Ich weiß nicht, ob ihr sie jemals putzt oder nicht, aber Ratten und Geckos scheißen in die Toilettenräume. Ratten, Geckos und Mönche – alle zusammen nutzen den Platz. Die Geckos fegen ihn niemals und die Mönche auch nicht. Ihr seid auf der gleichen Ebene wie diese Geckos. Unwissenheit ist keine Entschuldigung für so etwas. Alles, was ihr hier benutzt, soll die Praxis unterstützen. Der Ehrwürdige Sāriputta hielt seine Unterkunft makellos sauber, egal wo er sich aufhielt. Wenn er irgendwo Schmutz fand, fegte er den Boden. Während der Almosenrunde benutzte er dafür den Fuß statt eines Besens. Die Unterkunft eines echten Praxis-Mönchs ist etwas anderes als die eines gewöhnlichen Menschen. Wenn eure *kuṭṭī* ein totales Durcheinander ist, dann auch euer Geist.

Dies ist ein Waldkloster. In der Regenzeit fallen Äste und Blätter zu Boden. Am Nachmittag, bevor ihr fegt, tragt bitte die toten Zweige zusammen oder bringt sie in den Wald. Macht die Ränder der Wege komplett sauber. Wenn ihr schlampig seid und nur oberflächlich arbeitet und fegt, sind die *kuṭṭīs* und Wege bald komplett ruiniert. Einmal legte ich separate Pfade für die Gehmeditation an, zusätzlich zu denen, die zu den *kuṭṭīs* führen. Jede *kuṭṭī* hatte ihren eigenen individuellen Pfad. Alle nutzten den Weg

aus ihrer *kuṭī* allein, außer den Leuten ganz hinten im Kloster. Man ging direkt von der *kuṭī* aus hin und her, sodass jeder sich um seinen eigenen Pfad kümmern konnte. Die *kuṭīs* waren sauber und ordentlich. Heutzutage ist das anders. Macht doch mal einen Spaziergang zum oberen Ende des Klosters und schaut euch an, was ich an der *kuṭī* dort und in ihrer Umgebung gearbeitet habe, nur als Beispiel.

Und was die Reparatur der *kuṭīs* angeht: Steckt nicht so viel Arbeit in die Reparatur von Dingen, die gar nicht repariert werden müssen. Es sind Unterkünfte des Sangha, die euch vom Sangha zugeteilt wurden. Es ist nicht richtig, irgendwelche Änderungen an ihnen vorzunehmen, nur weil sie euch gefallen. Ihr solltet dafür um Erlaubnis fragen oder einen älteren Mönch konsultieren. Manche Menschen erkennen nicht, was die Dinge für Folgen haben und überschätzen sich selbst; sie denken, sie verbessern etwas, aber wenn sie damit fertig sind, ist das Ergebnis einfach nur hässlich und peinlich. Andere haben einfach keine Ahnung. Sie hämmern Nägel in Hartholzwände und ehe sie sich versehen, ist die Wand zerstört. Ich weiß nicht, wer es war, denn sobald sie es getan haben, laufen die Täter davon. Wenn dann jemand anderes hineingeht, sieht es schrecklich aus.

Beachtet sorgfältig die Verbindung zwischen einem sauberen, ordentlichen und angenehmen Aufenthaltsort einerseits und der Meditationspraxis andererseits. Wenn in eurem Geist Gier oder Abneigung vorhanden ist, dann versucht, euch darauf zu konzentrieren, richtet euch darauf aus, meditiert darüber, tilgt die Befleckungen genau dort, wo sie auftreten. Wisst ihr, was angenehm aussieht und was nicht? Wenn ihr das nicht unterscheiden könnt, ist es eine Schande und ihr habt es schwer. Die Dinge werden von Tag zu Tag schlimmer. Denkt an die Menschen, die aus allen Provinzen des Landes hierherkommen, um das Kloster zu sehen.

Die Unterkunft eines Dhamma-Praktizierenden ist nicht groß. Sie ist klein, aber sauber. Wenn ein Edler in einem tief gelegenen Gebiet lebt, wird es zu einem kühlen und angenehmen Land. Wenn er im Hochland lebt, wird das Hochland kühl und angenehm. Warum ist das so? Hört gut zu. Es ist so, weil sein Herz rein ist. Er folgt nicht seinem Geist, er folgt dem Dhamma. Er ist sich des Zustandes seines Geistes immer gewahr.

Aber es ist schwierig, dieses Stadium zu erreichen. Während des Fegens der Klosterwege sage ich euch, ihr sollt nach innen, zur Mitte des Weges, fegen und ihr tut es nicht. Dauernd muss ich „Nach innen!“ „Nach innen!“ rufen. Oder macht ihr es deswegen nicht, weil ihr nicht wisst, was „nach innen“ bedeutet? Vielleicht ist das so. Vielleicht wart ihr so seit eurer Kindheit – ich habe mir ein paar Theorien einfallen lassen. Als ich ein Kind war, ging ich an den Häusern der Leute vorbei und hörte oft Eltern zu ihren Kindern sagen, sie sollten weit weg vom Haus scheißen. Aber niemand hat das jemals gemacht. Sobald sie nur ein kleines Stück vom Haus entfernt waren, war es das. Wenn dann der Gestank richtig schlimm wurde, beschwerten sich alle. Mit euch ist es genau das Gleiche.

Manche Menschen verstehen einfach nicht, was sie tun; sie durchdenken die Dinge nicht bis zum Schluss. Entweder das oder sie wissen zwar, was man tun muss, aber sie sind zu faul dazu. So ist es auch mit der Meditation. Manche Leute wissen nicht, was zu tun ist, und sobald ihr es ihnen erklärt habt, machen sie es gut. Andere machen es selbst nach einer Erklärung immer noch nicht – sie haben sich entschlossen, nichts zu tun.

Überlegt wirklich, was das Training des Geistes für einen Mönch bedeutet. Ihr müsst euch von den Mönchen und Novizen unterscheiden, die nicht praktizieren; seid anders als die Laien. Reflektiert drüber, was das bedeutet. Es ist nicht so einfach, wie ihr denkt. Ihr stellt Fragen über die Meditation, den friedvollen Geist und den Weg zum *nibbāna*; aber ihr wisst nicht, wie ihr den Weg zu eurer *kuṭī* und eurer Toilette sauber halten sollt. Es ist wirklich schrecklich. Wenn ihr so weitermacht, dann werden sich die Dinge stetig verschlechtern.

Die Gebräuche, die der Buddha bezüglich der Unterkunft niedergelegt hat, haben das Ziel, sie sauber zu halten. Eine Toilette ist in der *senāsana* enthalten – in der Tat betrachtet man sie als eine sehr kleine *kuṭī* – und sie sollte nicht schmutzig und unordentlich sein. Befolgt die Anweisung des Erwachten und macht sie zu einem angenehmen Ort zum Benutzen, sodass sie euer Auge nicht verletzt, egal wo ihr hinschaut.

ZU EINEM NOVIZEN: „Hey, du kleiner Novize da drüben! Warum gähnst du schon? Es ist noch früh am Abend. Schläfst du normalerweise um diese

Zeit oder was? Du schwankst hin und her, als ob du kurz davor wärst, tot umzufallen. Was fehlt dir? Wenn du einem Vortrag zuhören musst, bist du augenblicklich groggy. Ich habe bemerkt, dass du während der Essenszeit nie so bist. Wenn du nicht aufpasst, was nutzt es dir dann, hier zu sein? Wie willst du dich jemals verbessern?“

Jemand, der nicht praktiziert, belastet das Kloster nur. Wenn er mit dem Lehrer lebt, ist er nur eine Belastung für ihn, er macht ihm Schwierigkeiten, er macht ihm das Herz schwer. Wenn ihr hier bleiben wollt, dann macht etwas daraus. Oder denkt ihr, ihr könnt einfach nur Mönch spielen? Bringt die Dinge an ihre Grenzen, grabt tief, bis ihr zum Grund gelangt. Wenn ihr nicht übt, wird nichts von selbst besser. Leute aus dem ganzen Land schicken Geld für die Küche, kümmern sich um das, was ihr braucht, und was macht ihr? Ihr lasst die Toiletten verdrecken und fegt eure *kuṭī* nicht. Worum geht es hier?

Räumt die Sachen weg, kümmert euch um sie. Ihr pisst in die Spucknapfe und lasst sie stehen, wo ihr sie benutzt habt. Wenn euch euer Moskitonetz nicht mehr gefällt, dann werft es nicht einfach weg. Wenn die Laien das sehen würden, wären sie entmutigt: „Wie arm wir auch sind, wie groß auch immer die Strapazen waren, wir haben es trotzdem geschafft, Stoff für Roben zu kaufen und ihn den Mönchen zu schenken. Aber sie leben wie die Könige. Sie werfen wirklich guten Stoff ohne einen einzigen Riss einfach weg.“ Sie würden all ihr Vertrauen verlieren.

Ihr müsst keine Dhamma-Vorträge halten, um die Lehren zu verkünden. Wenn Laien sehen, dass das Kloster sauber und schön ist, wissen sie, dass die Mönche hier fleißig sind und die Regeln einhalten. Ihr müsst ihnen nicht schmeicheln oder viel Aufhebens um sie machen. Wenn sie die *kuṭīs* und die Toiletten sehen, wissen sie, welche Art von Mönche im Kloster leben. Dinge sauber zu halten ist auch ein Teil der Verkündigung des Buddhismus.

Als ich ein junger Novize in Wat Ban Gor war, wurde ein *vihāra*\* gebaut und man hat über hundert Spucknapfe dafür gekauft. Auf dem jährlichen

\* *Vihāra*: eine Wohnung, ein Aufenthaltsort. Normalerweise der Aufenthaltsort von Mönchen, zum Beispiel ein Kloster.

*Pra vessandara ngan*, als viele Mönche zu Besuch waren, dienten die Spucknapfe als Betelsaftbehälter. Ihr erinnert euch, dieses *ngan* ist ein Fest, um Verdienst zu erlangen, um an das letzte Leben des Bodhisatta selbst zu erinnern. Und dennoch, als es vorbei war, wurden die schmutzigen Spucknapfe einfach in irgendwelchen Ecken des Saales versteckt. Hundert Spucknapfe, jeder einzelne mit Betelsaft gefüllt, und keiner war sauber. Ich stieß auf diese Spucknapfe und dachte mir: „Wenn das nicht böse ist, dann ist nichts böse.“ Sie füllten sie mit Betelsaft und ließen sie dort stehen bis zum nächsten Jahr; dann zogen sie sie hervor, kratzten genug von dem getrockneten Zeug ab, um sie als Spucknapfe erkenntlich zu machen, und spuckten wieder in sie hinein. Genau durch diese Art von *kamma* werdet ihr in der Hölle wiedergeboren! Absolut inakzeptabel. Mönche und Novizen, die sich so verhalten, haben kein Gefühl für Gut und Schlecht, für lang und kurz, für richtig und falsch. Sie handeln faul und unbeherrscht und glauben, dass sie die Dinge leicht nehmen können – und ohne es zu merken, werden sie zu Hunden.

Habt ihr sie gesehen? Die alten Leute mit den grauen Haaren, die euch huldigen, wenn sie ihre Bambusbehälter hochheben und Reis in eure Schale geben? Wenn sie euch Essen hierher bringen, verbeugen sie sich wieder und wieder. Schaut dagegen euch an. Das brachte mich dazu, das Dorfkloster zu verlassen – die alten Leute, die kamen, die Essen spendeten und sich immer wieder verbeugten. Ich dachte darüber nach. Was ist so gut an mir, dass die Leute sich so oft vor mir verbeugen sollten? Wo auch immer ich hingehe, heben die Leute ihre Hände im *añjali*. Warum? Inwiefern bin ich es wert? Als ich darüber nachdachte, fühlte ich mich beschämt – ich schämte mich, meinen Laienanhängern zu begegnen. Es war nicht richtig. Wenn ihr nicht jetzt darüber nachdenkt und etwas unternimmt, wann dann? Ihr habt eine gute Gelegenheit und ihr nehmt sie nicht wahr. Seht es euch selbst an, wenn ihr mir nicht glaubt. Denkt wirklich darüber nach.

Ich habe Chao Khun Nor aus dem Kloster Tepsirin in Vorträgen bereits erwähnt. Während der Herrschaft von König Vajiravudh war er ein königlicher Page. Als der König 1925 starb, wurde er Mönch. Er verließ seine *kuṭī* nur für formelle Treffen des Sangha, und er kam nicht einmal herunter,

um Laien zu empfangen. Er lebte in seiner *kuṭī* zusammen mit einem Sarg. Während seines gesamten monastischen Lebens ging er nie auf *tudong*. Er brauchte es nicht, er war unerschütterlich. Ihr geht auf *tudong* bis eure Füße voller Blasen sind. Ihr steigt auf Berge und geht dann runter zum Meer und wenn ihr dort angekommen seid, wisst ihr nicht, wohin ihr als Nächstes gehen sollt. Ihr geht blindlings los auf der Suche nach *nibbāna*, der Geist ein einziges Durcheinander, und steckt eure Nase in alle möglichen Orte. Und wohin ihr auch geht, ihr hinterlasst schmutzige Toiletten – zu beschäftigt mit der Suche nach *nibbāna*, um sie zu säubern. Seid ihr blind oder was? Ich finde es erstaunlich.

Hinter dem Erwachen und *nibbāna* steckt noch viel mehr als das. Zuerst sollte man sich gut um seinen Aufenthaltsort kümmern. Ist es wirklich nötig, jeden dazu zu zwingen, oder was? Wenn ihr nicht wirklich stur und widerspenstig seid, sollte man nicht so weit gehen müssen. Die Leute, die sich um die Dinge kümmern, arbeiten sich im Moment halb tot. Diejenigen, denen es egal ist, bleiben gleichgültig: Sie schauen nicht hin, sie passen nicht auf, sie haben keine Ahnung. Was soll man mit solchen Leuten machen?

Die Probleme, die mit den Erfordernissen von Unterkunft, Almosenspeise und Roben einhergehen, sind wie diese grünköpfigen Fliegen: Ihr könnt sie für eine Weile vertreiben, aber nachdem sie ein bisschen herum gesummt sind, kommen sie zurück und landen an derselben Stelle. Viele von euch lassen so ungefähr ein oder zwei Teller voll mit Essensresten übrig. Ich weiß nicht, warum ihr euch so viel Essen nehmt. Ein Klumpen Reis reicht, um euch den Bauch zu füllen. Nehmt einfach nur so viel, dass es ausreicht. Aber ihr nehmt mehr, als ihr essen könnt und schüttet den Rest weg, sodass er in der Grube verrottet. Dieser Tage haben wir ungefähr ein Dutzend große Schalen mit Essensresten. Ich finde es beschämend, dass ihr die Größe eures eigenen Magens nicht kennt. Nehmt nur so viel, wie ihr essen könnt. Was für einen Sinn hat es, mehr zu nehmen? Wenn eure Reste ausreichen, um drei oder vier Laien mit Frühstück und mehr zu versorgen, dann ist das zu viel.

Wie soll jemand ohne Sinn für Mäßigung verstehen, wie er seinen Geist trainieren soll? Wenn ihr Sitzmeditation praktiziert und euer Geist in

Aufruhr ist, wo findet ihr die Weisheit, ihn zu beschwichtigen? Wenn ihr nicht einmal grundlegende Dinge wisst; zum Beispiel wie viel Essen ihr braucht oder was es bedeutet, wenig zu nehmen, dann sieht es wirklich düster aus. Wenn ihr eure Grenzen nicht kennt, seid ihr wie der gierige Kerl in der Geschichte, der versuchte, einen so schweren Holzklotz aus dem Wald zu tragen, dass er unter dem Gewicht tot zusammenbrach.

*Bhojanemattaññutā* bedeutet Mäßigung beim Essen. *Jāgariyānuyoga* bedeutet sich Mühe zu geben, ohne im Vergnügen des Ausruhens zu schwelgen. *Indriyasāṃvara* bedeutet Zurückhaltung von Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist, um Gedanken der Zufriedenheit und Unzufriedenheit gar nicht erst entstehen zu lassen. Diese Dinge sind alle verloren gegangen. Es ist, als hättet ihr keine Augen, keine Ohren und keinen Mund. Ich weiß nicht, was für hungrige Geister ihr werdet. Ihr fegt eure Unterkunft nicht. Hühner sind die einzigen Tiere, die ich kenne, die fressen und dann eine Sauerei genau dort machen, wo sie gerade stehen. Wenn ihr nicht versteht, was ihr macht, dann verliert ihr umso mehr an Boden, je mehr ihr übt.

Ihr seht immer gefräßiger aus. Erkennt eure Grenzen. Erinnernt euch daran, wie es war, als wir die Uposatha-Halle gebaut haben und Kaffee gebracht wurde. Ich hörte einige Leute sich beschweren: „Oh! Genug! Genug! Ich hatte so viel, ich fühle mich ganz krank.“ Wenn das ein Mönch sagt, ist es eine absolut widerliche Sache! So viel zu trinken, dass ihr euch übergeben wollt. Sieben oder acht Tassen. Was habt ihr euch dabei gedacht? Das geht zu weit. Denkt ihr, ihr seid Mönche geworden, um zu essen und zu trinken? Wenn es eine Art von Wettbewerb war, war es komplett verrückt. Als ihr fertig wart, stand alles voller leerer Tassen und Kessel. Niemand hat das Geschirr gespült. Nur Hunde machen nicht sauber, nachdem sie gefressen haben. Was ich damit sagen will: Wenn ihr echte Mönche und Novizen wärt, hättet ihr alle Kessel gespült. So ein Verhalten zeigt alle Arten von unheilsamen Gewohnheiten. Überall, wo jemand so handelt, offenbart er seine ganze Mittelmäßigkeit.

Ich sage euch das alles als Denkanstoß. Schaut euch endlich an, wie ihr heutzutage lebt. Bemerket ihr irgendetwas, was verbessert werden muss? Wenn ihr so weitermacht, werden die Mönche, die sich wirklich der Pra-



xis widmen, es nicht länger ertragen. Sie verlassen uns, oder, wenn sie bleiben, wollen sie nicht mehr mit euch sprechen, und das Kloster leidet. Als der Buddha ins *nibbāna* einging, hat er die Übungsmethoden, die ihr kennt, nicht mitgenommen. Er hat sie für uns alle hier gelassen. Lasst uns die Dinge nicht verkomplizieren, indem wir über etwas reden, was uns nicht betrifft. Konzentriert euch einfach auf das, was ihr hier seht und was wir hier jeden Tag tun. Lernt, in Harmonie zu leben und einander zu helfen. Macht euch klar, was richtig und was falsch ist.

„*Garāvo ca nivāto ca santuṭṭhi ca kataññutā*“\* – ihr müsst verstehen, was Respekt bedeutet. Heutzutage sind die Dinge weit über das hinausgegangen, was akzeptabel ist. Für viele von euch bin ich der Einzige, dem ihr Respekt erweist. Es ist nicht gut für euch, so zu sein. Und es ist nicht gut, vor mir Angst zu haben. Es ist das beste, den Buddha zu verehren. Wenn ihr nur Gutes tut, weil ihr Angst vor dem Lehrer habt, dann ist es hoffnungslos. Habt lieber Angst vor Fehlern. Verehrt den Dhamma, den der Erwachte gelehrt hat, und habt Ehrfurcht vor der Wirkmacht des Dhamma, der unsere Zuflucht ist.

Der Buddha lehrte uns, zufrieden zu sein und wenige Wünsche zu haben; er lehrte Zurückhaltung und Gelassenheit. Handelt nicht vorschnell und schaut euch das an, was in der Nähe ist. Laien glauben, dass der Sangha von Wat Nong Pah Pong gut praktiziert und sie schicken der Küche Geld, um Essen zu kaufen. Ihr haltet das für selbstverständlich. Aber manchmal, wenn ich darüber nachdenke – und ich kritisiere hier nur die Bhikkhus und Novizen, die nicht praktizieren – schäme ich mich, weil die Dinge anders sind, als die Laien glauben. Es ist wie mit zwei Ochsen, die einen Karren ziehen. Der Kluge wird direkt vor das Joch gespannt und lässt den anderen vorne hart arbeiten. Der Ochse vor dem Joch kann den ganzen Tag gehen, ohne zu ermüden. Er kann weitergehen oder er kann sich ausruhen, kann tun, was er will, denn er zieht keine Last, er verbraucht keine Energie. Aber mit nur einem Ochsen bewegt der Wagen sich langsam. Der hintere Ochse genießt seinen unfairen Vorteil.

\*„Ehrlich und demütig, zufrieden und dankbar sein“ – eine Zeile des Maṅgala Sutta, Snp 2.4.

*Supaṭipanno*: Einer, der gut praktiziert.

*Ujuppaṭipanno*: Einer, der integer praktiziert.

*Ñāyappaṭipanno*: Einer, der übt, um die Befleckungen wirklich aufzugeben.

*Sāmācippaṭipanno*: Einer, der mit außergewöhnlicher Korrektheit praktiziert.

Lest diese Worte häufig. Sie sind die Tugenden des Sangha: die Tugenden der Mönche und der Novizen, die Tugenden der Postulanten\* und der Praktizierenden. Meiner Meinung nach tut ihr gut daran, die Welt zu verlassen und auf diese Weise zu üben.

Die Dorfbewohner, die euch Respekt zu zollen, haben so viel Vertrauen in euch, dass sie zu Beginn der grünen Reis-Saison keinen Reis für ihre Familie haben – die erste Ernte ist für den Sangha reserviert. Zu Beginn der Mango-Saison bekommen die Kinder keine der großen Mangos zu essen: Ihre Eltern lassen sie lieber reifen und bewahren sie auf für die Mönche. Als ich ein Kind war, wurde ich deswegen wütend auf meine Mutter und meinen Vater. Ich konnte nicht verstehen, warum sie so viel Vertrauen hatten. Sie wussten nicht, was im Kloster vor sich ging. Aber ich sah oft, wie die Novizen ein Abendessen stibitzten. (Und wenn das kein schlechtes *kamma* ist, was ist es dann?) Auf unheilsame Weise sprechen und handeln und euch dann von den Leuten Essen offerieren lassen. Das ist *kamma*, das euch tiefer führt als in das tiefste Höllenreich. Was kann daraus Gutes entstehen? Denkt wirklich gut darüber nach. Im Moment ist eure Praxis eine einzige Schweinerei.

Die Verbreitung des Buddhismus ist nicht nur eine Frage der Erläuterung des Dhamma; es geht auch darum, Bedürfnisse zu reduzieren, zufrieden zu sein und die Unterkunft sauber zu halten. Und wie sieht es damit hier aus? Jedes Mal, wenn jemand auf die Toilette geht, muss er die Nase bis hoch unters Dach halten; es stinkt so schlimm, dass niemand es wagt, einen tiefen Atemzug zu nehmen. Was tut ihr dagegen? Es ist nicht schwer zu

\* Aspiranten, die um Aufnahme in den monastischen Sangha ersucht haben, aber noch keine Novizen sind (*anaṅārika*).

sehen, was euer Problem ist. Es ist offensichtlich, sobald man den Zustand der Toiletten anschaut.

Versucht es. Macht es zu einem guten Kloster. Es gutzumachen, braucht nicht allzu viel. Tut, was nötig ist. Kümmert euch um die *kuṭṭīs* und den zentralen Bereich des Klosters. Dann können Laien, die hierherkommen, sich von religiösen Gefühlen\* so inspiriert fühlen, dass sie den Dhamma hier und jetzt verwirklichen. Habt ihr überhaupt keine Sympathie für sie? Denkt darüber nach, wie es ist, wenn ihr einen Berg erklimmt oder eine Höhle betretet, wie dann diese religiöse Emotion entsteht und der Geist sich dem Dhamma zuneigt. Wenn Besucher hierherkommen und nur Mönche und Novizen mit ungepflegtem Verhalten sehen, die in heruntergekommenen *kuṭṭīs* leben und dreckige Toiletten benutzen, woher soll dann das religiöse Gefühl kommen?

Wenn weise Menschen jemandem zuhören, erkennen sie sofort, was los ist, ein einziger Blick genügt. Wenn jemand anfängt zu sprechen, wissen die Weisen sofort, ob es ein selbstsüchtiger Mensch ist, der Befleckungen ansammelt; ob er Ansichten hat, die mit dem Dhamma oder der Disziplin in Konflikt stehen oder ob er den Dhamma kennt. Wenn ihr bereits praktiziert habt und diese Dinge durchgemacht habt, sind sie offensichtlich.

Ihr müsst nichts Originelles machen. Macht einfach die traditionellen Dinge, belebt die alten Praktiken wieder, die untergegangen sind. Wenn ihr zulässt, dass die Degeneration weitergeht, dann wird alles auseinander fallen und ihr seid nicht in der Lage, die alten Standards wiederherzustellen. Trefft eine feste Entscheidung für eure Praxis, sowohl äußerlich als auch innerlich. Seid nicht hinterlistig. Mönche und Novizen sollten harmonisch miteinander umgehen und alles in Einigkeit tun.

Geht rüber zu jener *kuṭṭī* und schaut euch an, was ich gemacht habe. Ich arbeite seit vielen Wochen daran. Ein Mönch, ein Novize und ein Laie helfen mir dabei. Geht und schaut es euch an. Ist es richtig gemacht? Sieht es gut aus? So kümmert man sich traditionellerweise um die Unterkunft. Schrubbt den Fußboden, nachdem ihr die Toilette benutzt habt. Früher

\* *Salot sangwaet*: An anderer Stelle im Text wurde wörtlicher „nüchterne Traurigkeit“ benutzt.

gab es keine Toiletten mit Wasserspülung; die Toiletten waren damals nicht so gut wie die, die wir heute benutzen. Aber die Mönche und Novizen waren gut und es gab nur wenige von uns. Jetzt sind die Toiletten gut, aber die Leute, die sie benutzen, sind es nicht. Wir scheinen beides nie gleichzeitig zu haben. Denkt wirklich darüber nach.

Das einzige Problem ist, dass mangelnder Fleiß in der Praxis zu einer kompletten Katastrophe führt. Egal wie gut und edel eine Aufgabe ist, ohne Verständnis für die richtige Methode kann sie nicht erledigt werden. Es führt dann zu einem vollständigen Debakel.

Erinnert euch an den Buddha und neigt euren Geist zu seinem Dhamma. Dort seht ihr den Buddha selbst – wo könnte er sonst sein? Schaut euch einfach nur seinen Dhamma an. Lest die Lehren. Könnt ihr darin etwas Falsches finden? Fokussiert eure Aufmerksamkeit auf die Lehre des Erwachten und ihr werdet ihn erkennen. Denkt ihr, ihr könnt machen, was ihr wollt, weil der Buddha euch nicht sehen kann? Wie dumm! Ihr untersucht euch selbst nicht. Wenn ihr die ganze Zeit faul seid, wie könnt ihr dann üben? Es gibt nichts Vergleichbares zu der Gerissenheit einer Befleckung. Das ist nicht leicht zu sehen. Wo immer Einsicht entsteht, folgen die Befleckungen der Einsicht. Denkt nicht, ihr könntet einfach nur essen und schlafen, wenn niemand etwas dagegen hat.

Wie könnte der Dhamma sich euch entziehen, wenn ihr euch wirklich der Praxis hingebt? Ihr seid nicht taubstumm oder geistig zurückgeblieben, ihr habt alle Fähigkeiten. Aber was könnt ihr erwarten, wenn ihr faul und achtlos seid? Wenn ihr immer noch dieselben wärt wie während eurer Ankunft, wäre es nicht so schlimm; ich fürchte nur, ihr macht euch hier selbst noch schlechter. Denkt ausgiebig darüber nach. Stellt euch Fragen: „Wofür bin ich hergekommen? Was mache ich hier?“ Ihr habt euer Haar abrasiert, die braune Robe angezogen. Wozu? Macht weiter, befragt euch selbst. Denkt ihr, es geht nur um essen und schlafen und unachtsam sein? Wenn ihr so sein wollt, könnt ihr das auch in der Welt haben. Geht nach Hause, führt die Ochsen und Büffel aus dem Stall, esst und schläft – das kann jeder. Wenn ihr so unachtsam und maßlos im Kloster lebt, dann seid ihr es nicht wert, euch Mönch und Novize zu nennen.

Bringt euren Geist in Schwung. Seid nicht müde oder träge oder unglücklich. Kehrt ohne Verzug zur Praxis zurück. Wisst ihr, wann der Tod kommt? Kleine Novizen können auch sterben, wisst ihr. Nicht nur Luang Por wird sterben. Auch die Postulanten. Jeder wird sterben. Was bleibt übrig, wenn der Tod kommt? Wollt ihr es herausfinden? Ihr wisst vielleicht, was ihr morgen machen wollt, aber was wäre, wenn ihr heute Abend sterben würdet? Ihr kennt eure eigenen Beschränkungen nicht.

Die täglichen Arbeiten sind dazu da, sich zu bemühen. Vernachlässigt nicht die Pflichten des Sangha. Verpasst nicht die täglichen Zusammenkünfte. Übt eure eigene Praxis weiterhin aus und erfüllt eure Pflichten gegenüber der Gemeinschaft. Ihr könnt üben, ob ihr arbeitet, schreibt, die Bäume bewässert oder was auch immer, denn Praxis ist das, was ihr tut. Glaubteuren Befleckungen und eurem Verlangen nicht: Sie haben viele Menschen in den Ruin getrieben. Wenn ihr an Befleckungen glaubt, schneidet ihr euch ab von der Güte. Denkt darüber nach. In der Welt können Menschen, die sich gehen lassen, sogar damit enden, drogensüchtig zu werden, zum Beispiel nach Heroin. So schlimm kann es werden. Aber die Leute sehen die Gefahr nicht.

Wenn ihr ernsthaft praktiziert, wartet *nibbāna* auf euch. Sitzt nicht einfach nur da und erwartet, dass es zu euch kommt. Habt ihr jemals jemanden gesehen, der auf diese Weise erfolgreich war? Wo auch immer ihr seht, dass ihr im Unrecht seid, behebt es schnell. Wenn ihr etwas falsch gemacht habt, macht es beim nächsten Mal richtig. Untersucht die Dinge.

Ihr müsst zuhören, wenn ihr das Gute finden wollt. Wenn ihr einnickt, während ihr den Dhamma hört, packen die „Höllischen Wächter“ euch an den Armen und werfen euch in die Hölle! Gleich zu Beginn eines Vortrags, während der Pāli-Anrufung, beginnen manche bereits zusammenzusacken. Schämt ihr euch nicht? Ist es euch nicht peinlich, so vor den Laien zu sitzen? Und woher habt ihr diesen Appetit? Seid ihr Hungergeister, oder was? Hunde können zumindest noch bellen, nachdem sie gefressen haben. Alles, was ihr tun könnt, ist stumpf dazusitzen. Gebt euch Mühe. Ihr seid keine Wehrpflichtigen\* in der Armee. Sobald der

\*Die gezwungen werden, den Dhamma-Vorträgen zuzuhören.

Armeekaplan mit dem Unterricht beginnt, fallen die Köpfe der Soldaten auf ihre Brust: „Wann hört er bloß auf?“ Wie wollt ihr jemals den Dhamma erkennen, wenn ihr euch verhaltet wie sie?

Folksänger können ohne Instrumentenbegleitung nicht richtig singen. Ähnliches gilt für einen Lehrer. Wenn seine Schüler ihre Herzen darauf richten, seinen Lehren und Anweisungen zu folgen, fühlt er sich voller Energie. Aber wenn er alle möglichen Arten von Dünger benutzt und der Boden trocken und leblos bleibt, ist es furchtbar. Er fühlt keine Freude, er verliert seine Inspiration, er fragt sich, warum er sich überhaupt weiter darum kümmern sollte.

Seid sehr vorsichtig, bevor ihr esst. Esst nichts am *wan pra*\* oder an jedem anderen Tag, an dem ihr zur Schläfrigkeit tendiert; gebt dann jemand anders das Essen. Ihr müsst zurückschlagen. Esst überhaupt nichts. „Wenn du so böse sein willst, gibt es heute nichts zu essen.“ Sagt es so. Wenn euer Magen leer ist, kann der Geist wirklich voller Frieden sein. Das ist der Weg der Praxis. Wenn ihr rumsitzt, dumpf wie ein Idiot, der Norden nicht von Süden unterscheiden kann, dann könnt ihr bis zu eurem Tod hierbleiben und habt nichts davon; ihr seid immer noch so unwissend wie jetzt. Betrachtet diese Angelegenheit genau. Was müsst ihr tun, um aus eurer Praxis eine „gute Praxis“ zu machen? Schaut: Leute kommen von weit her, aus anderen Ländern, um unsere Art der Praxis kennenzulernen; sie kommen, um den Dhamma zu hören und sich selbst zu trainieren. Ihre Praxis ist für sie von Nutzen. Euer eigener Nutzen und der Nutzen anderer sind voneinander unabhängig. Es geht nicht nur darum, Dinge zu tun, um anderen zu imponieren, sondern auch darum, euch einen eigenen Nutzen zu verschaffen. Wenn Laien sehen, dass der Sangha gut praktiziert, fühlen sie sich inspiriert. Was würden sie denken, wenn sie Mönche und Novizen sehen, die sich wie die Affen aufführen? Auf wen könnten sie in Zukunft ihre Hoffnungen setzen?

Was die Verkündigung des Dhamma betrifft, müsst ihr nicht viel tun. Manche Schüler des Buddha, wie der Ehrwürdige Assaji, sprachen kaum etwas. Sie gingen ruhig und friedlich auf ihre Almosenrunde; gingen

\**Wan pra*: Uposatha-Tag mit Meditation während der ganzen Nacht.

weder schnell noch langsam, gekleidet in schlichte Roben. Sie bewegten sich bedächtig und beherrscht. Eines Morgens, der Ehrwürdige Sāriputta war noch Schüler eines brahmanischen Lehrers namens Sañjaya, erblickte er den Ehrwürdigen Assaji und wurde von seinem Verhalten inspiriert. Er näherte sich ihm und bat um Belehrung. Er fragte, wer der Lehrer des Ehrwürdigen Assaji sei und erhielt die Antwort:

„Der Verehrte Gotama.“

„Was lehrt er, dass du so üben kannst?“

„Er unterrichtet nicht so viel. Er sagt einfach, dass alle *dhammas* aus Ursachen entstehen. Wenn sie aufhören sollen, müssen zuerst ihre Ursachen aufhören.“

Nur so viel. Das war genug. Der Ehrwürdige Sāriputta verstand. Das war alles, was er brauchte, um den Dhamma zu verwirklichen.

Wohingegen viele von euch auf Almosenrunde gehen, als wärt ihr ein Haufen ausgelassener Fischer, die losgezogen sind zum Fischfang. Der Lärm eures Lachens und Gewitzels ist von weit her zu hören. Die meisten von euch wissen einfach nicht, was Sache ist; ihr verschwendet eure Zeit mit bedeutungslosen und trivialen Dingen.

Jedes Mal, wenn ihr auf Almosenrunde geht, könnt ihr eine Menge Dhamma mitbringen. Genau wie wenn ihr hier sitzt und die Mahlzeit esst. Viele Arten von Gefühlen entstehen; wenn ihr gelassen und zurückhaltend seid, seid euch dessen gewahr. Ihr müsst nicht mit gekreuzten Beinen in der Meditation sitzen, damit diese Dinge entstehen. Ihr könnt das Erwachen im gewöhnlichen Alltag verwirklichen. Oder wollt ihr das bestreiten?

Wenn ihr ein Stück brennende Holzkohle aus dem Feuer nehmt, kühlt es nicht sofort ab. Wenn ihr es anfasst, ist es noch heiß. Achtsamkeit behält ihre Wachsamkeit in der gleichen Weise wie Holzkohle ihre Hitze; das Selbstgewahrsein ist noch vorhanden. Wenn das so ist, wie könnte dann der Geist getäuscht werden?

Bleibt bei einem ausgewogenen Blick auf euren Geist. Das bedeutet nicht, ihn starr zu fixieren wie ein Verrückter. Es bedeutet, ständig eure Gefühle zu verfolgen. Macht das häufig; setzt vermehrt Konzentration ein; entwickelt diese Dinge weiter: Das nennt man Fortschritt. Ihr wisst nicht, was ich damit meine, mit diesem Hinschauen auf den Geist, dieser Art von Anstrengung und Entwicklung. Ich spreche darüber, den gegenwärtigen Zustand eures Geistes zu erkennen. Wenn sinnliche Begierde oder Aversion oder was auch immer in eurem Geist auftaucht, dann müsst ihr alles darüber wissen. In der Praxis ist der Geist wie ein herumkrabbelndes Kind und das Wissen ist wie die Eltern. Das Kind kriecht herum, so wie Kinder es tun, und die Eltern lassen das zu, aber sie behalten es immer im Auge. Wenn es danach aussieht, als würde das Kind in einen Graben oder Brunnen fallen oder im Dschungel in Gefahr geraten, erkennen die Eltern das. Diese Art von Gewahrsein wird bezeichnet als „der, der weiß; der, der sich klar bewusst ist; der Strahlende“.

Der ungeschulte Geist versteht nicht, was vor sich geht, sein Gewahrsein ist wie das eines Kindes. Zu erkennen, dass Verlangen im Geist ist und nichts dagegen zu tun; zu wissen, dass ihr jemanden ausnutzt oder mehr als euren Anteil esst; zu wissen, wie ihr die leichte Seite hebt und dem anderen die schwere überlasst; zu wissen, dass ihr mehr bekommen habt als der andere – das alles ist eine irrsinnige Art des Wissens. Selbstsüchtige Menschen haben diese Art von Wissen. Sie wandelt die Klarheit des Gewahrseins in Dunkelheit um. Viele von euch neigen dazu, so ein Wissen zu haben. Was auch immer sich schwer anfühlt – ihr schiebt es beiseite und sucht stattdessen nach etwas leichtem. So eine Art des Wissens ist das!

Wir trainieren unseren Geist wie Eltern, die sich um ihre Kinder kümmern. Ihr lasst die Kinder ihrer Wege gehen, aber wenn sie ins offene Feuer fassen, beinahe in den Brunnen fallen oder in Gefahr geraten, seid ihr bereit. Wer könnte ein Kind so lieben wie seine Eltern? Weil Eltern ihre Kinder lieben, wachen sie ständig über sie. Sie haben ein ständiges Gewahrsein in ihrem Geist, das sie immer weiterentwickeln. Die Eltern vernachlässigen die Kinder nicht, aber sie behalten auch nicht ständig die Kontrolle. Weil Kinder nicht wissen, wie die Dinge sind, müssen die Eltern



sie überwachen, indem sie sie im Auge behalten. Wenn es danach aussieht, als würde das Kind in den Brunnen fallen, hebt seine Mutter es auf und trägt es weit weg von der Gefahr. Dann geht sie wieder zurück an ihre Arbeit, behält aber weiterhin das Kind im Auge und übt sich sehr bewusst darin, seine Bewegungen aufmerksam zu registrieren. Wenn es wieder auf den Brunnen zugeht, hebt seine Mutter es wieder auf und bringt es zurück an einen sicheren Ort.

Den Geist erwecken ist das Gleiche. Wäre das nicht der Fall, wie könnte der Buddha sich dann um euch kümmern? *Buddho* bedeutet „der, der weiß“, der erwacht ist, der Strahlende. Wenn euer Gewahrsein das eines kleinen Kindes ist, wie könnt ihr wach und strahlend sein? Ihr fasst einfach weiter ins offene Feuer. Wenn ihr euren Geist kennt, ihn aber nicht trainiert, wie könnte man das Intelligenz nennen? Weltliches Wissen bedeutet Gerissenheit; zu wissen, wie man seine Fehler versteckt, wie man mit Dingen davonkommt. Das bezeichnet die Welt als gut. Der Erwachte stimmte dem nicht zu.

Was für einen Sinn hat es, nach außen zu schauen statt auf euch selbst? Seht ganz genau hin, genau hier. Schaut euren Geist an. Dieses Gefühl entsteht und es ist unheilsam, jener Gedanke entsteht und er ist heilsam. Ihr müsst erkennen, wann der Geist unheilsam ist und wann nicht. Gebt das Unheilsame auf und entwickelt das Heilsame. So muss es sein, wenn ihr etwas erkennen wollt. Es geschieht, indem ihr euch um die Praxis kümmert, und das Befolgen der Empfehlungen hinsichtlich der Unterkunft gehört dazu.

Als Erstes steht ihr morgens schnell auf, sobald ihr die Glocke hört. Nachdem ihr die Türen und Fenster der *kuṭī* geschlossen habt, geht ihr zum Chanten. Erfüllt eure Pflichten in der Gruppe. Und heutzutage? Sobald ihr aufsteht, rennt ihr los, Tür und Fenster bleiben offen, Kleidungsstücke hängen draußen an der Leine. Ihr seid völlig unvorbereitet auf den Regen. Sobald es losgeht oder ihr es donnern hört, müsst ihr den ganzen Weg zurück rennen. Schließt Tür und Fenster, jedes Mal, wenn ihr eure *kuṭī* verlasst. Wenn eure Robe auf der Leine hängt, bringt sie rein und verstaut sie ordentlich. Ich sehe nicht viele Leute, die das machen. Nehmt euer

Badetuch mit zu eurer *kuṭī*, damit es trocknen kann. Hängt es während der Regenzeit unter der *kuṭī* auf.

Ihr braucht nicht viel Stoff. Ich habe Bhikkhus gesehen, die Roben wuschen und sie waren halb vergraben in lauter Stoff. Entweder das oder sie sind unterwegs, um ein riesiges Feuer für ihre Wäsche zu machen. Wenn ihr viel habt, macht es nur Ärger. Alles, was ihr braucht, ist einen *jiwon* (innere Robe), eine *sanghati* (äußere Robe) und eine *sabong* (Lendentuch) oder zwei. Ich weiß nicht, was dieser riesige, zusammengewürfelte Haufen soll, den ihr mit euch herumtragt. Am Waschtag kommen manche von euch später als alle anderen, wenn das Wasser schon heiß ist, und waschen einfach unbeirrt ihre Robe. Wenn ihr fertig seid, verschwindet ihr und helft nicht beim Aufräumen. Die anderen sind drauf und dran, euch zu ermorden, wisst ihr das? Wenn viele dabei helfen, Holzspäne abzuhacken und Wasser zu erhitzen, aber manche dabei nirgendwo zu sehen sind, dann ist das wirklich hässlich.

Das Waschen von ein oder zwei Kleidungsstücken sollte keine so große Sache sein. Aber das „däng, däng“- Geräusch des Abhackens der Holzspäne des Jackfruchtbaumes klingt, als würdet ihr einen riesigen Baum fällen, um ein Haus zu bauen. Seid genügsam. Wenn ihr die Holzspäne nur ein- oder zweimal verwendet und dann wegwerft, was glaubt ihr, wo wir weiterhin Holz herbekommen? Dann ist da noch das Brennen der Almosenschalen. Ihr facht das Feuer immer mehr an und dann, wenn die Schale gesprungen ist, werft ihr sie weg. Jetzt liegt ein Haufen ausrangierter Almosenschalen am Fuße des Mangobaums. Warum macht ihr das? Wenn ihr nicht wisst, wie man eine Schale brennt, dann fragt. Fragt einen älteren Mönch. Haltet Rücksprache mit ihm. Manche Bhikkhus haben ihre Schalen einfach gebrannt, obwohl sie die richtige Methode dafür nicht kannten. Und dann, wenn die Schale zersprang, kamen sie und fragten nach einer neuen. Was für eine Frechheit! Das sind alles falsche Handlungen, die schlechtes *kamma* bringen.

Kümmert euch nach besten Kräften um die Bäume im Kloster. Zündet unter keinen Umständen in ihrer Nähe ein Feuer, damit ihr keine Zweige und Blätter beschädigt. Sorgt euch um die Bäume. Ich erlaube nicht einmal den Laien, Feuer zu machen, um sich an den Wintermorgen zu

wärmen. Eine Zeit lang machten es manche von ihnen einfach trotzdem – sie hatten am Ende den Kopf voller Flöhe. Schlimmer noch, überall war Asche und alles war dreckig. Nur Leute auf Angeltouren machen solche Dinge.

Als ich mich im Kloster umsah, sah ich Blechdosen, Spülmittelflaschen und Seifenhüllen überall auf dem Waldboden liegen. Es sieht mehr aus wie im Hinterhof eines Schlachthofes als in einem Kloster, in das Menschen kommen, um ihre Ehrerbietung zu erweisen. Es ist nicht verheißungsvoll. Wenn ihr etwas wegwerfen wollt, dann macht es an einem dafür geeigneten Platz. Der ganze Abfall kann dann später weggeschafft und verbrannt werden. Aber was passiert heute? Sobald ihr die unmittelbare Umgebung eurer *kuṭī* verlasst, werft ihr euren Müll einfach in den Wald. Wir sind Mönche, Praktizierende des Dhamma. Macht die Dinge auf eine schöne Art – schön am Anfang, schön in der Mitte und schön am Ende; wunderschön, so wie der Buddha es uns gelehrt hat. In dieser Praxis geht es nur darum, Befleckungen aufzugeben. Wenn ihr sie anhäuft, nehmt ihr einen anderen Weg als der Erwachte. Er entfernte Befleckungen und ihr sammelt sie an. Es ist reiner Wahnsinn.

Der Grund ist nicht schwer zu finden: Ihr reflektiert einfach nicht konsequent genug, um euch die Dinge klarzumachen. Damit das Nachdenken über Geburt, Alter, Krankheit und Tod wirklich Wirkung zeigt, muss es so weit gehen, dass ihr morgens beim Aufwachen erschauert. Versteht endlich, dass der Tod jederzeit eintreten kann. Ihr könnt morgen sterben. Ihr könnt heute sterben. Und wenn das der Fall ist, dann könnt ihr nicht einfach unbekümmert weitermachen. Ihr müsst euch erheben. Praktiziert Gehmeditation. Wenn ihr Angst vor dem Tod habt, müsst ihr versuchen, den Dhamma in der euch verbleibenden Zeit zu verwirklichen. Aber wenn ihr nicht über den Tod meditiert, denkt ihr nicht so weit.

Wenn man die Glocke nicht so kräftig und so lange läutete, ich weiß nicht, ob auch nur ein einziger am morgendlichen Treffen teilnehmen würde, oder wann ihr überhaupt chanten würdet. Manche von euch wachen im Morgengrauen auf, schnappen sich ihre Schale und rennen dann weg auf eine der kurzen Almosenrunden. Jeder verlässt das Kloster, wenn ihm danach ist. Sprecht über die Frage, wer wann auf welche Almosenrunde

gehen soll; wann sollten die auf der Ban Glang Route losgehen; um welche Zeit die auf der Ban Gor Route? Wann sollten die auf der Ban Bok Route starten? Nehmt diese Uhr hier in der Halle als euren Standard. Wenn die Glocke läutet, geht sofort los. Heutzutage warten diejenigen, die zuerst gehen, am Rand des Dorfes; die, die später gehen, rennen, um sie einzuholen. Manchmal hat eine Gruppe schon das Dorf hinter sich gelassen und ist bereits auf dem Heimweg, wenn eine zweite Gruppe eintrifft. Die Dorfbewohner wissen nicht, was sie in die Schalen der zweiten Gruppe tun sollen. So weiterzumachen ist schrecklich. Besprecht es erneut miteinander. Entscheidet, wer auf welcher Route unterwegs sein soll. Wenn jemandem unwohl ist oder er ein Problem hat und seine Route ändern möchte, dann soll er das sagen. Wir haben einen Weg vereinbart, wie wir Dinge erledigen. Was denkt ihr, was ihr hier macht? Glaubt ihr, ihr braucht nur euren Wünschen zu folgen? Es ist eine komplette Schande! Es täte euch gut, wenn jeder auf der Almosenrunde nur einen Meißel\* bekäme.

Wenn ihr mehr Schlaf braucht, bleibt nicht so lange auf. Worum geht es bei dieser großartigen Sache, wegen der ihr so viel Schlaf braucht? Sich anstrengen und das Praktizieren von Sitz- und Gehmeditation allein führt nicht dazu, dass ihr viel Schlaf verpasst. Aber Zeit mit Geselligkeit zu verbringen tut es. Wenn ihr genug Gehmeditation gemacht habt und müde seid, dann geht zu Bett. Teilt eure Zeit für Sangha-Aktivitäten und für private Aktivitäten richtig ein, damit ihr euch genug ausruhen könnt.

An manchen Tagen in der heißen Jahreszeit, zum Beispiel wenn es sehr feucht ist, können wir eine Pause vom abendlichen Chanten machen. Nach dem Wasserholen könnt ihr euer Bad nehmen und dann üben, wie ihr es wünscht. Wenn ihr Gehmeditation machen wollt, dann macht sie direkt danach. Ihr könnt so lange gehen, wie ihr wollt. Versucht es. Selbst wenn ihr bis um sieben Uhr Gehmeditation übt, habt ihr immer noch die ganze Nacht vor euch. Ihr könnt bis acht Uhr Gehmeditation machen und dann schlafen gehen, wenn ihr es wirklich wollt. Es gibt keinen Grund, nicht ausreichend zu schlafen. Das Problem ist, ihr wisst nicht, wie ihr eure Zeit richtig einteilen sollt. Es liegt an euch. Ob ihr spät oder früh

\*Ein Meißel wird häufig als Waffe verwendet. Ein Meißel in einer Bhikkhu-Almosenschale wird als eine Gewaltandrohung interpretiert.

aufsteht, liegt an euch. Wie könnt ihr jemals etwas erreichen, ohne euch zu trainieren und euch zu fokussieren? Das Training ist unverzichtbar. Wenn ihr übt, macht diese kleine Sache keine Schwierigkeiten. Ihr könnt nicht einfach nur herumspielen. Übt eure Praxis zum eigenen Nutzen und zum Nutzen anderer aus.

Übt euch gut in der Praxis. Wenn ihr euren Geist entwickelt, wird zwangsläufig Weisheit entstehen. Wenn ihr mit ganzem Herzen *jongrom*\* praktiziert, fließt der Dhamma bereits dann kraftvoll, wenn ihr den Weg dreimal gegangen seid. Stattdessen schleppt ihr euch mit gesenktem Kopf schläfrig auf und ab. Und an diejenigen mit den gebrochenen Hälsen: Wenn ihr in einen Wald oder auf einen Berg geht, sagt man, die Geister werden euch erwischen, wisst ihr das?

Wenn ihr während des Sitzens schläfrig seid, dann steht auf! Macht eine Gehmeditation; bleibt nicht sitzen. Ob im Stehen, Gehen oder Sitzen, ihr müsst euch von der Schläfrigkeit befreien. Wenn etwas entsteht und ihr nichts tut, um das Problem zu lösen oder euch selbst zu verbessern, wie soll es dann jemals besser werden?

Lernt den *pāṭimokkha* auswendig, während ihr *jongrom* geht. Das ist wirklich angenehm und friedvoll. Trainiert euch selbst. Geht auf Almosenrunde nach Ban Gor, haltet euch separat, meidet die, die gerne plaudern. Lasst sie gehen, sie gehen schnell. Sprecht nicht mit den Geschwätzigen. Sprecht viel mit eurem eigenen Herzen, meditiert viel. Die Menschen, die den ganzen Tag gerne reden, sind wie schnatternde Vögel. Lasst nicht mit euch spaßen. Zieht eure Roben ordentlich an und beginnt dann die Almosenrunde. Sobald ihr in Schwung kommt, könnt ihr anfangen, still den *pāṭimokkha* aufzusagen. Er ordnet euren Geist und macht ihn strahlend. Es ist eine Art Handbuch und ihr solltet nicht davon besessen sein. Der *pāṭimokkha* wird euren Geist erhellen, sobald ihr ihn auswendig gelernt habt. Während ihr geht, konzentriert ihr euch darauf. Bald habt ihr es und es entsteht automatisch. Trainiert euch so.

Trainiert euch selbst. Ihr müsst trainieren. Hängt nicht einfach nur rum. In dem Moment, wo ihr das tut, seid ihr wie ein Hund. In der Tat ist

\* *Jongrom*: Gehmeditation, normalerweise auf einem geraden Weg hin und her.

ein richtiger Hund sogar besser: Er bellt, wenn ihr spät abends vorbeikommt – noch nicht einmal das tut ihr. „Warum seid ihr nur am Schlafen interessiert? Warum steht ihr nicht auf?“ Ihr müsst euch selbst belehren, indem ihr euch diese Fragen stellt. In der kalten Jahreszeit wickeln sich manche von euch mitten am Tag in ihre Roben ein und gehen schlafen. So funktioniert es nicht.

Verbeugt euch, bevor ihr rausgeht zur Toilette. Wenn morgens die Glocke läutet, verbeugt euch, noch ehe ihr die *kuṭī* verlasst. Nach dem Essen, sobald ihr eure Schale gewaschen habt und eure Sachen eingesammelt habt, verbeugt euch, bevor ihr zurück zu eurer *kuṭī* geht. Lasst diese Gelegenheiten nicht verstreichen. Wenn die Glocke daran erinnert, Wasser zu holen; dann verbeugt euch, bevor ihr eure *kuṭī* verlasst. Wenn ihr es vergessen habt und bereits zum zentralen Bereich des Klosters gegangen seid, bevor ihr es merkt, dann geht wieder zurück und verneigt euch. Ihr müsst das Training auf diese Stufe bringen. Trainiert euer Herz und euren Geist. Lasst euch nicht einfach gehen. Wann immer ihr es vergesst, euch nicht verbeugt habt, dann geht zurück und verneigt euch. Wie solltet ihr es dann noch vergessen, wenn ihr so gewissenhaft seid und immer wieder hin und zurückgehen müsst? Wie ist eure Einstellung jetzt? „Ich habe es vergessen. Es ist egal. Vergiss es.“ Deshalb ist das Kloster in dem Zustand, in dem es ist. Ich beziehe mich hier auf die alten traditionellen Methoden. Jetzt sieht es so aus, als wären sie verschwunden; ich weiß nicht, wie ihr diese Dinge heutzutage nennen würdet.

Nehmt die altbewährten Wege, geht zurück zu den asketischen Praktiken. Wenn ihr euch an den Fuß eines Baumes setzt, verbeugt euch. Selbst wenn kein Bildnis des Buddha vorhanden ist, verbeugt euch. Seid achtsam, wenn ihr euch verbeugt. Wenn ihr sitzt, dann nehmt eine angemessene Haltung ein; sitzt nicht da und ergreift eure Knie wie Idioten. So zu sitzen ist der Anfang vom Ende.

Es bringt euch nicht um, euch selbst zu trainieren, das einzige Problem ist die Faulheit. Lasst sie nicht in euren Geist. Wenn ihr wirklich schläfrig seid, dann legt euch hin, aber achtsam, und erinnert euch daran, in dem Moment aufzustehen, in dem ihr aufwacht. Und seid streng zu euch selbst, sagt zu euch selbst: „Möge ich zur Hölle fahren, wenn ich es nicht tue!“

Ein voller Bauch macht müde und Müdigkeit scheint das Liegen zu einer wundervollen Sache zu machen. Wenn ihr bequem und behaglich daliegt und dann das Läuten der Glocke hört, ärgert euch das sehr, wenn ihr aufstehen müsst – vielleicht wollt ihr am liebsten den Glöckner umbringen. Zählt. Sagt euch: „Wenn ich bei drei nicht aufstehe, möge ich zur Hölle fahren.“ Ihr müsst es wirklich ernst meinen. Ihr müsst die Befleckung fangen und sie töten, sie nicht nur mit eurem Verstand reizen.

Lest die Biografien der großen Lehrer. Es sind einzigartige Menschen, oder? Sie sind anders. Denkt sorgfältig darüber nach, was sie von uns unterscheidet. Trainiert euren Geist auf die richtige Art und Weise. Verlasst euch nicht auf andere; entdeckt eure eigenen geschickten Mittel, euren Geist zu trainieren. Wenn er anfängt, an weltliche Dinge zu denken, dann überwindet das schnell. Hört auf damit. Steht auf. Ändert eure Haltung. Sagt zu euch selbst, dass ihr nicht über so etwas nachdenken wollt, es gibt bessere Themen. Es ist wichtig, solchen Gedanken nicht nachzugeben. Sobald sie aus eurem Geist verschwunden sind, fühlt ihr euch besser. Glaubt nicht, dass ihr es ruhig angehen könnt und eure Praxis sich um sich selbst kümmert. Alles hängt vom Training ab.

Manche Tiere finden die Nahrung, die sie zum Leben brauchen, und überleben, weil sie so schnell und geschickt sind. Aber schaut euch die Warane und Schildkröten an. Schildkröten sind so langsam, man wundert sich, wie sie überleben können. Lasst euch nicht täuschen. Wesen haben Willen, sie haben ihre Methoden. Das Gleiche gilt für die Sitz- und Gehmeditation. Die großen Lehrer haben ihre Methoden, aber sie sind schwierig zu kommunizieren. Es ist wie mit diesem alten Mann, der in Pibun gelebt hat. Immer wenn jemand ertrank, war er derjenige, der tauchte und nach der Leiche suchte. Er konnte lange Zeit tauchen – bis die Blätter eines abgerissenen Asts von der Sonne verdorrt waren – und jedes Mal fand er den Körper. Wenn jemand ertrank, war er der Mann, zu dem man ging. Als ich ihn fragte, wie er es gemacht habe, sagte er, er wisse es, aber er könne es nicht in Worte fassen. Es sei eben eine individuelle Angelegenheit und schwierig zu kommunizieren. Man müsse es selbst lernen. Und so ist es auch mit dem Training des Geistes.

Macht weiter mit diesem Training! Ich sage euch das, aber ich sage euch nicht, der Dhamma sei etwas, dem ihr hinterherlaufen könnt. Ich sage auch nicht, er sei allein durch körperliche Anstrengung zu verwirklichen, durch wenig Schlaf oder durch Fasten. Es geht nicht darum, sich zu erschöpfen, es geht darum, euren Geist „genau richtig“ für den Dhamma zu machen.



## Eine Botschaft aus Thailand

ICH HABE DAS REGENZEIT-RETREAT in diesem Jahr im Wat Tham Saeng Pet verbracht – hauptsächlich wegen der Luftveränderung, da meine Gesundheit nicht so gut war. Ein paar Mönche aus dem Westen sind mit mir gekommen: Santa, Pabhākaro, Pamūtto, Michael und *Sāmaṇera* Guy; auch einige thailändische Mönche und ein paar Laien, die erpicht darauf sind, zu praktizieren. Es ist eine angenehme und glückliche Zeit für uns. Jetzt, da meine Krankheit abgeklungen ist, fühle ich mich gut genug, diese Botschaft für euch alle aufzuzeichnen.

Wegen meiner schlechten Gesundheit kann ich England nicht besuchen. Aber ich habe von manchen eurer Unterstützer, die gerade bei uns sind, Nachricht von euch bekommen und das hat mich sehr erfreut und erleichtert. Am besten gefällt mir, dass Sumedho jetzt Mönche ordinieren kann – eure Bemühungen, den Buddhismus in England zu etablieren, sind ziemlich erfolgreich.

Es ist auch schön, die Namen der Mönche und Nonnen zu hören, die ich kenne, die nun bei Sumedho in Chithurst leben: Anando, Viradhammo, Sucitto, Uppanno, Kittisaro und Amaro; auch die der Maechihs (Nonnen) Rocana und Candasiri. Ich hoffe, ihr seid alle bei guter Gesundheit und lebt harmonisch miteinander, arbeitet zusammen und kommt in der Dhamma-Praxis gut voran.

Unterstützer von euch, sowohl in England als auch hier in Thailand, halten mich auf dem Laufenden. Ich habe verstanden, dass die Bauarbeiten in Chithurst abgeschlossen sind und dass es jetzt ein viel komfortablerer Ort zum Leben ist. Ich erkundige mich oft danach, denn ich erinnere mich an meinen Aufenthalt von sieben Tagen, der ziemlich schwierig war! (Lachen). Ich habe gehört, der Meditationsraum und die anderen Hauptbereiche seien jetzt fertig. Wenn weniger Bauarbeiten anstehen, ist die Gemeinschaft in der Lage, sich stärker auf die formale Praxis zu konzentrieren.

Man hat mir auch gesagt, ein paar ältere Mönche seien weggezogen, um Zweigklöster zu gründen. Das ist normal, aber es kann zu einem Übergewicht jüngerer Mönche im Hauptkloster führen; so war es in der Vergangenheit in Wat Pah Pong. Und dies wiederum mag zu Schwierigkeiten beim Lehren und bei der Ausbildung der Mönche führen, daher ist es in solchen Situationen sehr wichtig, dass wir einander helfen.

Ich bin sicher, Sumedho lässt es nicht zu, dass diese Dinge ihn belasten! Es sind kleine Dinge, ganz normal, sie sind überhaupt kein Problem. Sicher gibt es Verantwortlichkeiten – aber man kann es auch so sehen, dass es gar keine gibt.

Den Abt eines Klosters kann man mit einem Mülleimer vergleichen: Wer sich durch Müll gestört fühlt, stellt einen Eimer bereit, in der Hoffnung, dass die Leute ihren Müll hineinwerfen. Meistens heißt das dann, dass der, der den Abfalleimer hinstellt, gleichzeitig auch zum Müllsammler wird. So ist es – in Wat Pah Pong ist es genauso; zur Zeit des Buddha war es dasselbe. Niemand anders wirft den Müll hinein, also müssen wir es selbst machen, und so nutzt man sozusagen den Abt als Tonne und lädt alles bei ihm ab! In einer solchen Position muss man also weitsichtig sein, Tiefe haben und unerschütterlich bleiben inmitten von allem, was passieren kann; man muss innerlich ausgeglichen sein und muss durchhalten können. Von allen Qualitäten, die wir in unserem Leben entwickeln, ist die geduldige Ausdauer am wichtigsten.

Die Errichtung eines geeigneten Aufenthaltsortes in Chithurst ist nun abgeschlossen; der Bau eines Gebäudes ist nicht schwierig, ein paar Jahre

und es ist getan. Was jedoch nicht abgeschlossen ist, ist die Pflege und Wartung – das Fegen, Waschen und so fort muss für immer weitergehen. Es ist nicht schwer, ein Kloster zu bauen, aber es ist schwer, es zu unterhalten. Ebenso ist es nicht schwer, jemanden zu ordinieren, aber ihn vollständig im monastischen Leben auszubilden, das ist schwer. Seht das nicht als Problem an, denn das zu tun, was schwer ist, ist sehr vorteilhaft; nur das Leichte zu tun, hat keinen großen Nutzen. Um daher den Samen des Buddhismus, der in Chithurst gepflanzt wurde, zu pflegen und zu erhalten, müsst ihr jetzt alle bereit sein, eure Energie einzusetzen und eure Hilfe anzubieten.

Ich hoffe, dass das, was ich heute gesagt habe, euch mein Gefühl von Wärme und Unterstützung für euch übermittelt hat. Wann immer ich Thailänder treffe, die Verbindungen nach England haben, frage ich sie, ob sie Chithurst besucht haben. Nach dem, was sie sagen, scheint ein großes Interesse an einem Zweigkloster dort zu bestehen. Auch Ausländer, die hierherkommen, und häufig Wat Nanachat besucht haben, bringen ebenfalls Neuigkeiten von euch aus England. Es freut mich sehr, dass eine so enge und kooperative Beziehung zwischen Wat Pah Pong, Wat Nanachat und Wat Chithurst besteht.

Das ist alles von meiner Seite, außer einem: Meine Gefühle der liebenden Güte sind bei euch allen. Möge es euch gut gehen und mögt ihr glücklich sein, mögt ihr in Harmonie, Kooperation und Zusammengehörigkeit leben. Möge der Segen des Buddha, des Dhamma und des Sangha für immer fest in euren Herzen verankert sein – möge es euch gut gehen.



# Glossar\*

**Abhidhamma** (1) In den Lehrreden des Pāli-Kanons bedeutet dieser Begriff einfach „höherer Dhamma“ und meint einen systematischen Versuch, die Lehren des Buddha zu definieren und ihre Zusammenhänge zu verstehen. (2) Eine spätere Sammlung von analytischen Abhandlungen, die auf Listen von Kategorien basiert, die aus den Lehrreden stammen und dem Kanon mehrere Jahrhunderte nach dem Leben des Buddha hinzugefügt wurden.

**Ācariya** Lehrer, Mentor.

Siehe Ajahn, *kalyāṇamitta*

**Achtfacher Pfad** Acht Faktoren der spirituellen Praxis, die zum Beenden des Leidens führen: rechte Ansicht, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechte Handlung, rechter Lebenserwerb, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung.

**Adhiṭṭhāna** Entschlossenheit; Entschlusskraft. Eine der „zehn Vollkommenheiten“.

Siehe *pāramī*

**Ajahn** (thailändisch) Aus dem Pāli-Wort *ācariya* abgeleitet, wörtlich: „Lehrer“; oft als Titel für Seniormönche oder -nonnen verwendet, die mehr als zehn Jahre im Klosterleben verbracht haben.

\* Diese Definitionen stammen aus einer Reihe von kostenlosen Veröffentlichungen des Forest Sangha. Zusätzlich haben wir Material aus dem von John T. Bullitt herausgegebenen „Glossar buddhistischer Begriffe und Pāli-Begriffe“ aufgenommen, das unter <http://www.accesstoinsight.org/glossary.html> auf Englisch verfügbar ist. Alle Definitionen wurden im Hinblick auf ihre Relevanz für diese Veröffentlichung überarbeitet.

**Ājīvaka** Eine kontemplative Sekte aus der Zeit des Buddha, die die Ansicht vertrat, dass Wesen keine willentliche Kontrolle über ihre Handlungen haben und dass das Universum gemäß Schicksal und Vorherbestimmung läuft.

**Akusala** Unheilsam, ungeschickt, keinen Verdienst bringend.

Siehe *kusala*

**Ālāra Kālāma** Der Lehrer, der dem Bodhisatta die formlose Meditation auf der Basis des Nichtsheitsgebiets als höchste Errungenschaft des heiligen Lebens beigebracht hat.

**Anāgāmi** Nicht-Wiederkehrer. Eine Person, die die fünf niederen Fesseln (*saṃyojana*) überwunden hat, die den Geist an den Zyklus der Wiedergeburt binden. Sie erscheint nach dem Tod in einer der Brahma-Welten, in den sogenannten „Reinen Bereichen“, um von dort *nibbāna* zu erlangen und nie wieder in diese Welt zurückzukehren.

Siehe *saṃyojana*, *nibbāna*

**Anāgārika** (Thai: *pah kao*), wörtlich: „Hausloser“. Jemand, der nach den acht ethischen Grundsätzen lebt, Meditation praktiziert, oft mit *bhikkhus* lebt und ihnen bei bestimmten Dingen hilft, die der Vinaya nicht erlaubt – zum Beispiel Unkraut zu jäten oder Lebensmittel über Nacht durch unbewohnte Gebiete zu transportieren.

**Ānāpānasati** Wörtlich: „Gewahrsein des Ein- und Ausatmens“ oder Achtsamkeit auf das Atmen. Die Meditationspraxis zur Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf die Empfindungen des Atmens.

**Anattā** Nicht-Selbst, ohne Eigentümer, unpersönlich.

**Aniccā** Nicht konstant; unbeständig; vergänglich; unsicher.

**Añjali** Die Handflächen mit nach oben gerichteten Fingern als Geste des Respekts vor sich zusammenlegen; heute noch in buddhistischen Ländern und in Indien weit verbreitet.

**Ānupubbī-kathā** Graduelle Anleitung. Die Methode des Buddha zum Unterrichten des Dhamma, die seine Zuhörer nach und nach durch immer höher entwickelte Themen führt: Großzügigkeit, Tugend, Himmel, die Nachteile der Sinnlichkeit und die Vorteile der Entsagung, und die vier Edlen Wahrheiten.

Siehe *dāna*, *silā*, *nekkhamma*, vier Edle Wahrheiten

**Anusaya** Veranlagung; zugrunde liegende Tendenz. Es gibt sieben große grundlegende Tendenzen, zu denen der Geist immer wieder zurückkehrt:

(1) sinnliche Leidenschaft (*kama-rāgānusaya*), (2) Aversion (*paṭighānusaya*), (3) Ansichten (*diṭṭhanusaya*), (4) Zweifel (*vicikicchānusaya*), (5) Ich-Dünkel (*mānusaya*), (6) Werden (*bhava-rāgānusaya*), (7) Unwissenheit (*avijjānusaya*).

Siehe *saṃyojana*

**Arahant** Wörtlich: ein „Würdiger“. Eine Person, deren Geist frei von Befleckungen ist (*kilesa*); die alle zehn Fesseln (*saṃyojana*), die den Geist an den Kreislauf der Wiedergeburt binden, verlassen hat; deren Herz frei ist von mentalen Ausflüssen (*āsava*) und die daher nicht für eine weitere Wiedergeburt bestimmt ist. Ein Titel für den Buddha und die höchste Ebene seiner Edlen Schüler.

Siehe *kilesa*, *āsava*, *saṃyojana*

**Ārammaṇa** Ein mentales Objekt.

**Ariya** Edel, ein Edler, das heißt, wer transzendente Einsicht auf einer der vier Ebenen [der Verwirklichung] erlangt hat, von denen die höchste die des *arahant* ist.

Siehe *arahant*, *ariya-puggala*

**Ariya-puggala** Wörtlich: „edler Mensch“. Ein Individuum, das mindestens den niedrigsten der vier edlen Pfade (*magga*) oder dessen Verwirklichung (*phala*) realisiert hat. Vergleiche mit *puthujjana* (Weltling).

Siehe *magga*, *phala*, *puthujjana*

**Ariya-sacca** Edle Wahrheit. Das Wort „ariya“ (edel) kann auch Ideal oder Standard bedeuten und bedeutet in diesem Zusammenhang „objektive“ oder „universelle“ Wahrheit. Bezieht sich in der Regel auf die vier Edlen Wahrheiten, die die Grundlage der Lehren des Buddha bilden.

Siehe vier Edle Wahrheiten

**Āsava** Mentaler Ausfluss, Trieb, Gärung oder Abfluss. Vier Eigenschaften, die den Geist beflecken: Sinnlichkeit, Ansichten, Werden und Unwissenheit.

**Asekha** Jenseits des Trainings: das heißt ein *arahant*.

Siehe arahant

**Asubha** Unattraktivität, Abscheulichkeit, Unreinheit. Der Buddha empfiehlt die Betrachtung dieses Aspekts des Körpers als Gegenmittel gegen Lust und Selbstzufriedenheit.

Siehe *kāyagata-sati*

**Atta** Selbst, manchmal Seele.

Siehe *anattā*

**Avijjā** Unwissenheit; Nichtwissen; verdunkeltes Bewusstsein; Täuschung über die Natur des Geistes. Die Hauptwurzel des Bösen und der kontinuierlichen Wiedergeburt.

Siehe *moha*

**Āyatana** Sinnesgrundlage, Sinnesbasis. Die inneren Sinnesgrundlagen sind die Sinnesorgane: Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist. Die äußeren Sinnesgrundlagen sind ihre jeweiligen Objekte.

**Bhante** Ehrwürdiger Herr; wird oft verwendet, wenn man einen buddhistischen Mönch anspricht.

**Bhava** Existenz; Werden; ein „Leben“. Seinszustände, die sich zuerst im Geist entwickeln und dann als innere Welten und/oder als Welten auf einer äußeren Ebene erlebt werden können. Es gibt drei Ebenen



des Werdens: die sinnliche Ebene, der Ebene der Form und der Ebene der Formlosigkeit.

**Bhāvanā** Meditation, Entwicklung oder Kultivierung; oft verwendet, um sich auf *citta-bhāvanā*, Entwicklung des Herzens, oder *paññā-bhāvanā*, Entwicklung der Weisheit, oder Kontemplation zu beziehen.

Siehe *kammāṭṭhāna*

**Bhavataṇhā** Verlangen nach Werden.

**Bhikkhu** Ein buddhistischer Mönch; ein Mann, der das Leben in einem Haushalt aufgegeben hat, um ein Leben erhöhter Tugend (*sīla*) in Übereinstimmung mit dem Vinaya im Allgemeinen und den Pāṭimokkha-Regeln im Besonderen zu führen.

Siehe *sīla*, *Vinaya*, *Pāṭimokkha*, *sangha*, *parisā*, *upasampadā*

**Bhikkhunī** Eine buddhistische Nonne; eine Frau, die das Leben in einem Haushalt aufgegeben hat, um ein Leben erhöhter Tugend (*sīla*) in Übereinstimmung mit dem Vinaya im Allgemeinen und den Pāṭimokkha-Regeln im Besonderen zu führen.

Siehe *sīla*, *Vinaya*, *Pāṭimokkha*, *sangha*, *parisā*, *upasampadā*

**Bhikkhusangha** Die Gemeinschaft der buddhistischen Mönche.

**Bodhi-pakkhiya-dhamma** „Wege zum Erwachen“ siebenunddreißig Prinzipien, die dem Erwachen förderlich sind und die laut dem Buddha das Herzstück seiner Lehre bilden:

(1) vier Grundlagen der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*); (2) vier rechte Anstrengungen (*sammappadhāna*); (3) vier Grundlagen des Erfolgs (*iddhipādā*); (4) fünf spirituelle Fähigkeiten (*indriya*); (5) fünf Stärken (*bala*); (6) sieben Faktoren für das Erwachen (*bojjhaṅga*); (7) der achtfache Pfad (*magga*).

Siehe *satipaṭṭhāna*, *bojjhanga*, *iddhipādā*, *indriya*, *achtfacher Pfad*

**Bodhisatta** (Skt. Bodhisatva) „Ein Wesen, das nach dem Erwachen strebt“; der Begriff bezeichnet den Buddha, bevor er tatsächlich

zu einem Buddha wurde, von seinem ersten Streben nach Buddhahschaft bis zum Zeitpunkt seines vollständigen Erwachens.

**Bojjhaṅga** Die sieben Faktoren des Erwachens:

(1) Achtsamkeit (*sati*), (2) Untersuchung des Dhamma (*dhamma-vicaya*), (3) Tatkraft (*virīya*), (4) Entzücken (*pīti*), (5) Gestilltheit (*passadhi*), (6) Sammlung (*samādhi*) und (7) Gleichmut (*upekkhā*).

**Brahmacariyā** Wörtlich: „Brahma-Verhalten“; bezieht sich in der Regel auf das monastische Leben und betont das Gelübde des Zölibats.

**Brāhmaṇ** Die Kaste der Brahmanen Indiens; ein Mitglied dieser Kaste; ein „Priester“.

Siehe *brāhmaṇa*.

**Brāhmaṇa** Die *brahma*-Kaste Indiens behauptet seit langem, dass ihre Mitglieder aufgrund ihrer Geburt in dieser Kaste den höchsten Respekt verdienen. Der Buddhismus übernahm den Begriff *brāhmaṇ*, um diejenigen zu bezeichnen, die das Ziel erreicht haben. Damit zeigte er, dass Respekt nicht durch Geburt, Rasse oder Kaste, sondern durch spirituelle Errungenschaft erworben wird. Im buddhistischen Sinne gleichbedeutend mit *arahant*.

**Brahmavihāra** Die vier „erhabenen“ oder „göttlichen“ Aufenthaltsorte, die durch die Entwicklung von grenzenlosem *mettā* (Wohlwollen), *karuṇā* (Mitgefühl), *muditā* (wertschätzende Freude) und *upekkhā* (Gleichmut) erreicht werden.

**Buddhasāsana** Die Lehre des Buddha; bezieht sich in erster Linie auf die Lehren, aber auch auf die gesamte Infrastruktur der Religion (etwa gleichwertig mit „Buddhismus“).

**Buddho** Im wörtlichen Sinn bedeutet es „wach“, „erleuchtet“. Es wird auch als Meditationsmantra verwendet; man rezitiert: BUD beim Einatmen und DHO beim Ausatmen.

**Caṅkama** Gehmeditation, normalerweise in Form von hin- und hergehen auf einem vorher festgelegten Weg, wobei die Aufmerksamkeit auf das Meditationsobjekt gerichtet ist.

**Cetasika** „Gehört zum Geist (*ceto*)“, mentale Qualität.

Siehe *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*

**Ceto-vimutti** Befreiung des Herzens und des Geistes.

Siehe *vimutti*

**Chanda** Verlangen, Streben, Absicht, Wille. Es ist ein neutraler Begriff, der sich entweder auf einen heilsamen oder einen unheilsamen Wunsch bezieht.

**Citta** Geist; Herz; Bewusstseinszustand.

**Dāna** Geben, Freizügigkeit, Spende, Almosen. Insbesondere die Gabe einer der vier notwendigen Dinge an den Mönchsorden. Allgemeiner gesagt, das Geben, ohne etwas dafür vom Empfänger zu erwarten. *Dāna* ist das erste Thema im System des graduellen Trainings des Buddha (*ānupubbī-kathā*), die erste der zehn *pāramī*, einer der sieben Schätze (*dhana*) und der erste der drei Gründe für verdienstvolle Handlungen (*dāna*, *sīla* und *bhāvanā*).

Siehe *ānupubbī-kathā*, *pāramī*, *dāna*, *sīla*, *bhāvanā*

„**Der, der weiß**“ Eine innere Fähigkeit des Gewahrseins, des unmittelbaren Erkennens. Unter dem Einfluss der Befleckungen registriert der Geist die Dinge verzerrt. Trainiert durch die Praxis des Achtfachen Pfades, ist „der, der weiß“ letztendlich die erwachte Erkenntnis eines Buddha.

Siehe Achtfacher Pfad

**Devadūta** „Götterboten“; ein symbolischer Name für Alter, Krankheit, Tod und den *samaṇa*, den Almosengänger.

**Dhammasavaṇa** Hören oder studieren des Dhamma.

**Dhamma-vicaya** Untersuchung, Kontemplation des Dhamma.

**Dhamma-Vinaya** „Lehre und Disziplin“; der Name, den der Buddha seiner eigenen Lehre gab.

**Dhana** Schatz / Schätze. Die sieben Qualitäten

(1) des Vertrauens (*saddha*), (2) der Tugend (*sīla*), (3) des Gewissens, (4) des Schamgefühls, (5) des Lernens, (6) der Großzügigkeit (*dāna*) und (7) der Weisheit (*paññā*).

Siehe *saddha*, *sīla*, *dāna*, *paññā*

**Dhātu** Element, Eigenschaft, unpersönlicher Zustand. Die vier physikalischen Elemente oder Eigenschaften sind Erde (Solidität), Wasser (Liquidität), Wind (Bewegung) und Feuer (Wärme). Die sechs Elemente beinhalten die obigen vier plus Raum und Bewusstsein.

**Dhutaṅga** Freiwillige asketische Praktiken, die Praktizierende von Zeit zu Zeit oder als langfristige Verpflichtung eingehen können, um Verzicht und Zufriedenheit zu kultivieren und Energie zu wecken. Für die Mönche gibt es dreizehn solcher Praktiken:

(1) nur zusammengeflickte Roben zu verwenden; (2) nur einen Satz von drei Roben zu verwenden; (3) Almosen zu sammeln; (4) keine Spender auf dem Almosenweg zu umgehen; (5) nicht mehr als eine Mahlzeit pro Tag zu essen; (6) nur aus der Almosenschale zu essen; (7) jegliche Nahrung, die nach der Almosenrunde angeboten wird, abzulehnen; (8) im Wald zu leben; (9) unter einem Baum zu leben; (10) unter freiem Himmel zu leben; (11) auf einem Friedhof zu leben; (12) mit der Unterkunft zufrieden zu sein, die man hat; (13) sich nicht hinzulegen.

Siehe *Tudong*

**Dukkha** „Schwer zu ertragen“, Unzulänglichkeit, Leiden, inhärente Unsicherheit, Instabilität, Stress, eines der drei Merkmale aller konditionierten Phänomene.

**Ekaggatā** Einspitzigkeit; der fünfte Faktor der meditativen Vertiefung. In der Meditation ist es jene mentale Qualität, die es der eigenen Aufmerksamkeit erlaubt, gesammelt und fokussiert auf das gewählte Meditationsobjekt zu bleiben. Sie erreicht ihre volle Reife durch die Entwicklung der vierten *jhāna*-Ebene.

Siehe *jhāna*

**Fünf ethische Grundsätze** Die fünf grundlegenden Leitlinien (oder die fünf ethischen Regeln) für das Training heilsamer Handlungen von Körper und Sprache: Verzicht auf das Töten anderer Wesen; Verzicht auf Diebstahl; verantwortungsvolles Sexualverhalten; Verzicht auf Lüge und unaufrichtige Sprache; Verzicht auf Rauschmittel.

**Grundlagen der Achtsamkeit** Siehe *satipaṭṭhāna*

**Glöt** (Thai) Ein großer Regenschirm mit Moskitonetz, der von thailändischen *dhutaṅga*-Mönchen zur Meditation und zum Schutz während eines Aufenthaltes im Wald verwendet wird.

Siehe *dhutaṅga*, *tudong*

**Goenka** Satya Narayan Goenka (1924-2013) ist ein renommierter Laienlehrer einer burmesischen Meditationstradition.

**Gotrabhū-citta** Siehe *gotrabhū-ñāṇa*

**Gotrabhū-ñāṇa** „Veränderung der gereiften Erkenntnis“: der Blick auf *nibbāna*, der den gewöhnlichen Menschen (*puthujjana*) in einen Edlen (*ariya-puggala*) verwandelt.

Siehe *nibbāna*, *puthujjana*, *ariya-puggala*

**Hinausgehen** (englisch: going forth) „Aus dem Hausleben in die Hauslosigkeit gehen“.

Siehe *pabbajjā*

**Hiri-ottappa** „Schamgefühl und Gewissensscheu“; „moralische Scham und moralische Scheu“. Diese Zwillings-Emotionen, – die „Bewahrer der Welt“ – sind mit allen heilsamen Handlungen verbunden. *Hiri* ist das innere Gewissen, das uns davon abhält, Taten zu tun, die unsere eigene Selbstachtung gefährden; *ottappa* ist eine gesunde Angst vor unheilsamen Taten, die uns oder anderen Schaden zufügen könnten.

Siehe *kamma*

**Heiliges Leben** Zölibatäres Leben, oft in Bezug auf das Klosterleben.

Siehe *brahmacariyā*

**Iddhipādā** Grundlagen spiritueller Antriebskraft; Wege zum spirituellen Erfolg. Die vier *iddhipādā* sind *chanda* (Eifer, Begeisterung), *virīya* (Anstrengung), *citta* (Anwendung des Geistes) und *vīmaṃsā* (Untersuchung).

**Indriya** Spirituelle Fähigkeiten; mentale Faktoren. In den Sutten kann sich der Begriff entweder auf die sechs Sinnesmedien (*āyatana*) oder auf die fünf mentalen Faktoren *saddha* (Vertrauen), *virīya* (Energie), *sati* (Achtsamkeit), *samādhi* (Sammlung) und *paññā* (Weisheit) beziehen.

Siehe *bodhi-pakkhiya-dhamma*

**Jhāna** (Skt. *dhyana*) mentale Vertiefung. Ein Zustand starker Sammlung fokussiert auf eine einzelne körperliche Empfindung (was zu *rūpa-jhāna* führt) oder auf eine mentale Vorstellung (was zu *arūpa-jhāna* führt). Die Entwicklung von *jhāna* ergibt sich aus der vorübergehenden Aussetzung der fünf Hindernisse (*nīvaraṇa*) durch die Entwicklung von fünf mentalen Faktoren: *vitakka* (hinführender Gedanke), *vicāra* (beständiges Anwenden des Geistes), *pīti* (Entzücken), *sukha* (Freude) und *ekaggatārammaṇa* (Einspitzigkeit des Geistes).

Siehe *nīvaraṇa*, *ekaggatā*

**Kalyāṇajana** Gute Person, tugendhaftes Wesen.

**Kalyāṇamitta** Edler Freund; Mentor oder Lehrer des Dhamma.

**Kāmacchanda** Sinnesbegehren: eines der fünf Hindernisse, die anderen sind Aversion, Trägheit und Starrheit, Unruhe und Sorge und schließlich Zweifel.

**Kāmatanaḥā** Sinnliches Verlangen.

**Kamma** (Skt. *karma*) Willenshandlung mittels Körper, Sprache oder Geist, die immer zu einer Wirkung führt (*kamma-vipāka*).

**Kammāṭṭhāna** Wörtlich: „Basis oder Ort der Arbeit“. Das Wort bezieht sich auf die „Tätigkeit“ des Meditierenden: nämlich die Betrachtung bestimmter Meditationsthemen, durch die die Kräfte der Befleckungen (*kilesa*), des Verlangens (*taṇhā*) und der Unwissenheit (*avijja*) aus dem Geist entwurzelt werden können. Während der Aufnahmezeremonie lernt jeder neue Mönch fünf grundlegende *kammāṭṭhāna*, die die Grundlage für die Betrachtung des Körpers bilden: Kopfhaar (*kesā*), Körperhaar (*lomā*), Nägel (*nakhā*), Zähne (*dantā*) und Haut (*taco*). Im weiteren Sinne umfassen die *kammāṭṭhāna* alle vierzig klassischen Meditationsthemen.

**Karuṇā** Mitgefühl; Erbarmen; das Streben, einen Weg zu finden, um sich selbst und anderen wirklich eine Hilfe zu sein. Eine der vier „erhabenen Aufenthaltsorte“.

Siehe *brahmavihāra*

**Kasiṇa** Ein äußeres Meditationsobjekt, das zur Entwicklung von *samādhi* verwendet wird (zum Beispiel eine Schüssel mit Wasser, eine Kerzenflamme oder eine farbige Scheibe).

**Kāyagata-sati** Im Körper verankerte Achtsamkeit. Dies ist ein Sammelbegriff, der mehrere Meditationsthemen abdeckt: Atembetrachtung; achtsam sein bezüglich Körperhaltung und Aktivitäten; den Körper in seine Teile analysieren; den Körper auf seine physischen Eigenschaften analysieren (*dhātu*); die Tatsache betrachten, dass der Körper unweigerlich dem Tod und der Auflösung unterliegt.

Siehe *dhatu*

**Khandha** (Skt. *skandha*) Haufen; Gruppe; Aggregat, Daseinsgruppe. Physische und mentale Komponenten der Persönlichkeit und der Sinneserfahrung im Allgemeinen. Die fünf Grundlagen der Anhaftung (*upādāna*): *rūpa* (Form), *vedanā* (Gefühl), *saññā* (Wahrnehmung), *saṅkhāra* (mentale Formationen) und *viññāṇa* (Bewusstsein).

Siehe *upādāna*, *nāma*, *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa*

**Khanti** Geduld; Nachsicht. Eine der zehn Vollkommenheiten.

Siehe *pāramī*

**Kilesa** (Skt. *klesha*) Befleckung – *lobha* (Leidenschaft), *dosa* (Aversion) und *moha* (Täuschung) in ihren verschiedenen Formen. Dinge wie Gier, Bösartigkeit, Ärger, Verbitterung, Heuchelei, Arroganz, Neid, Geiz, Unaufrichtigkeit, Überheblichkeit, Starrköpfigkeit, Gewalt, Stolz, Dünkel, Selbstberauschung und Selbstzufriedenheit.

**Kusala** Heilsam, geschickt, gut, verdienstvoll. Eine Handlung, die durch diese ethische Qualität (*kusala-kamma*) gekennzeichnet ist, wird (schließlich) zu Glück und einem positiven Ergebnis führen. Handlungen, die durch ihr Gegenteil gekennzeichnet sind (*akusala-kamma*), führen zu Leid.

Siehe *kamma*

**Kuṭī** Eine kleine Wohnstätte für einen buddhistischen Mönch oder eine Nonne; eine Hütte.

**Lobha** Gier; Leidenschaft; unheilbares Verlangen. Eine der drei unheilvollen Wurzeln (*mūla*) des Geistes.

Siehe *rāga*

**Lokavidū** „Kenner der Welt“, ein Beinamen des Buddha.

**Luang Por** (Thai) Ehrwürdiger Vater, ein respektvoll freundlicher und ehrfürchtiger Begriff, der für ältere Mönche verwendet wird.

**Magga** „Pfad“; konkret der Pfad zum Erlöschen von Leiden und Stress. Die vier transzendenten Pfade, besser gesagt, ein Pfad mit vier Stufen der Verfeinerung, sind:

(1) Der Pfad zum Stromeintritt (Eintritt in den Strom zum *nibbāna*, der sicherstellt, dass man höchstens noch sieben weitere Male wiedergeboren wird), (2) der Pfad zum Einmal-Wiederkehrer, (3) der Pfad zum Nicht-Wiederkehrer und (4) der Pfad zur Arahantschaft.

Siehe *Achtfacher Pfad*, *phala*, *nibbāna*

**Mahā** Titel für Mönche, die Pāli studiert und das dritte Jahr oder ein höheres Level abgeschlossen haben.



**Mahāthera** „Großer Ältester“. Einem *bhikkhu*, der mindestens zwanzig Jahre im Orden ist, wird automatisch dieser Ehrentitel verliehen.

Siehe *thera*

**Māna** Dünkel, Stolz.

**Māra** Verkörpert Böses und Versuchung als eine Gottheit, die über den höchsten Himmel der Sinnesphäre herrscht, die Verkörperung der Befleckungen, die Gesamtheit der weltlichen Existenz und des Todes.

**Mettā** Liebende Güte, Wohlwollen, Freundlichkeit. Eine der zehn Vollkommenheiten (*pāramī*) und eine der vier „erhabenen Aufenthaltsorte“ (*brahmavihāra*).

Siehe *brahmavihāra*

**Moha** Täuschung; Unwissenheit (*avijjā*). Eine der drei unheilsamen Wurzeln (*mūla*) des Geistes.

Siehe *mūla*

**Muditā** Wertschätzende oder teilnahmsvolle Freude (Mitfreude). Freude an der eigenen Güte und der Güte anderer. Eine der vier „erhabenen Aufenthaltsorte“.

Siehe *brahmavihāra*

**Mūla** Wörtlich: „Wurzel“. Die grundlegenden Bedingungen des Geistes, die die ethische Qualität – heilsam (*kusala*) oder unheilsam (*akusala*) – der eigenen absichtlichen Handlungen (*kamma*) bestimmen. Die drei unheilsamen Wurzeln sind *lobha* (Gier), *dosa* (Aversion) und *moha* (Täuschung); die heilsamen Wurzeln sind ihre Gegensätze.

Siehe *kusala*, *kamma*, *kilesa*

**Nāga** Ein Begriff, der häufig verwendet wird, um sich auf starke, stattliche und heroische Tiere wie Elefanten und magische Schlangen zu beziehen. Im Buddhismus wird er auch verwendet für die, die das Ziel der Praxis erreicht haben.

**Nāma** Mentale Phänomene. Ein Sammelbegriff für *vedanā* (Gefühl), *saññā* (Wahrnehmung), *cetanā* (Absicht, Wille), *phassa* (sensorischer Kontakt) und *manasikāra* (Aufmerksamkeit). Vergleiche mit *rūpa*. Manche Kommentatoren verwenden *nāma* auch, um sich auf die mentalen Komponenten der fünf *khandha* zu beziehen.

Siehe *khandha*, *rūpa*

**Nāma-dhammā** Mentale Phänomene.

Siehe *nāma*

**Ñāyappaṭipanno** Die mit Einsicht in den wahren Pfad praktizieren.

**Nekkhamma** Verzicht; wörtlich: „Freiheit von sinnlicher Lust“. Eine der zehn *pāramī*.

Siehe *pāramī*

**Nibbāna** (Skt. *nirvāṇa*) Endgültige Befreiung von allem Leiden, das Ziel der buddhistischen Praxis. Die Befreiung des Geistes von den mentalen Ausflüssen (*āsava*), Befleckungen (*kilesa*) und der Runde der Wiedergeburt (*vaṭṭa*) und von allem, was beschrieben oder definiert werden kann. Da dieser Begriff auch das Löschen eines Feuers bezeichnet, hat er auch die Bedeutungen von Beruhigung, Abkühlung und Frieden. (Nach der physikalischen Auffassung zur Zeit des Buddha erfasst oder haftet ein brennendes Feuer an seinem Brennstoff; nachdem es erloschen ist, ist es ungebunden.) „Vollständiges *nibbāna*“ bezeichnet in manchen Kontexten die Erfahrung des Erwachens, in anderen aber das endgültige Ableben eines *arahant*.

Siehe *āsava*, *kilesa*, *arahant*, *vaṭṭa*

**Nibbidā** Ernüchterung, Überdruß. Die geschickte Abkehr des Geistes von der konditionierten Welt des *saṃsāra* zum Ungeschaffenen, zum Transzendenten – *nibbāna*.

Siehe *saṃsāra*, *nibbāna*

**Nimitta** Mentales Zeichen, Bild oder Vision, das in der Meditation entstehen kann. *Uggaha nimitta* bezieht sich auf jedes Bild, das spontan

im Laufe der Meditation entsteht. *Paribhāga nimitta* bezieht sich auf ein Bild, das einer mentalen Manipulation unterzogen wurde.

**Nirodha** Erlöschen; Auflösung; Aufhebung; Anhalten.

**Nīvaraṇa** Hindernis für den Fortschritt in der Praxis der Meditation – sinnliches Verlangen; Aversion; Trägheit und Starrheit; Unruhe und Sorge und Zweifel.

**Ogha** Strömung, Flut; ein anderer Name für die vier *āsava* (befleckte Ausflüsse des Geistes): Die vier Fluten sind Sinnlichkeit, Ansichten, Werden und Unwissenheit.

Siehe *āsava*

**Opanayiko** „Nach innen führend“; etwas (Dhamma), das es wert ist, nach innen, in den Geist, geführt zu werden; und das es wert ist, verwirklicht zu werden. Ein Beiwort des Dhamma.

**Pabbajjā** Wörtlich: „weitergehen“. Aufnahme in den Sangha als Novize (*sāmaṇera*). Ein Weitergehen vom Leben des Haushälters in das Leben eines hauslosen *samaṇa*, eines kontemplativen Menschen.

Siehe *upasampadā*

**Paccattaṃ** Individuell zu erfahren (zum Beispiel *veditabbo viññūhī* – vom weisen Menschen für sich selbst).

**Pacceka**buddha**** Ein aus sich selbst heraus Erwachter. Einer, der – wie ein Buddha – das Erwachen ohne die Hilfe eines Lehrers erreicht hat, dem es aber an den notwendigen Fähigkeiten (*pāramīs*) fehlt, um anderen die Praxis zu lehren, die zum Erwachen führt. Bei Erreichung des Ziels führt ein *Pacceka**buddha*** ein Leben als Einsiedler.

**Pah-**ka****o Thailändisch für *anāgārika*, jemand, der die acht ethischen Grundsätze auf sich genommen hat.

Siehe *anāgārika*

**Paññā** (Skt. *prajña*) Weisheit; Urteilsvermögen; Einsicht; Intelligenz; gesunder Menschenverstand; Einfallsreichtum. Eine der zehn Vollkommenheiten.

Siehe *pāramī*

**Paññā-vimutti** Siehe *vimutti*

**Paramatthadhamma** „Letztendliche Wahrheit“, Dhamma beschrieben in Bezug auf seine endgültige Bedeutung (nicht nur hinsichtlich der Konvention).

**Pāramī** (Skt. *pāramitā*) Vollkommenheit des Charakters. Zehn Qualitäten, die über viele Leben hinweg von einem Bodhisatta entwickelt wurden: Großzügigkeit (*dāna*), Tugend (*sīla*), Verzicht (*nekkhamma*), Weisheit (*paññā*), Energie/Ausdauer (*virīya*), Geduld/Nachsicht (*khanti*), Wahrhaftigkeit (*sacca*), Entschlossenheit (*adhīṭṭhāna*), Wohlwollen (*mettā*) und Gleichmut (*upekkhā*).

Siehe *Bodhisatta*, *dāna*, *sīla*, *nekkhamma*, *paññā*, *virīya*, *khanti*, *sacca*, *adhīṭṭhāna*, *mettā*, *upekkhā*

**Parinibbāna** Vollständiges oder finales *nibbāna*. Immer angewendet auf das Erlöschen der fünf *khandha* beim Ableben eines *arahant*.

**Parisā** Gefolgschaft, Versammlung. Die vier Gruppen der Gefolgschaft des Buddha: Mönche, Nonnen, Laienanhänger und Laienanhängerinnen.

Siehe *sangha*, *bhikkhu*, *bhikkhunī*, *upāsaka*, *upāsika*

**Pariyatti** Theoretisches Verständnis des Dhamma, das durch Lesen, Studieren und Lernen erworben wurde.

Siehe *paṭipatti*, *paṭivedha*

**Paticca-samuppada** Abhängiges Entstehen; abhängige Herkunft. Der Prozess der Interaktion zwischen den Daseinsgruppen (*khandha*) und Sinnesgrundlagen (*āyatana*) mit Unwissenheit (*avijja*) und Verlangen (*taṇhā*) in der Erzeugung von Stress und Leid (*dukkha*).

Siehe *khandha*, *taṇhā*, *dukkha*, *nāma*, *rūpa*

**Pāṭimokkha** Der grundlegende Kodex der monastischen Disziplin, der alle zwei Wochen auf Pāli rezitiert wird und aus 227 Regeln für Mönche (*bhikkhus*) und 311 Regeln für Nonnen (*bhikkhunīs*) besteht.

Siehe *Vinaya*

**Paṭipadā** Straße, Pfad, Weg; die Mittel zum Erreichen eines Ziels oder einer Bestimmung. Der vom Buddha gelehrt „Mittlere Weg“ (*majjhima-paṭipadā*); der Weg der Praxis, der in der vierten Edlen Wahrheit (*dukkha-nirodha-gāmini-paṭipadā*) beschrieben ist.

Siehe vier Edle Wahrheiten

**Paṭipatti** Die Praxis des Dhamma, im Gegensatz zu rein theoretischem Wissen (*pariyatti*).

Siehe *paṭivedha*, *pariyatti*

**Paṭivedha** Direkte Verwirklichung des Dhamma aus eigener Erfahrung.

Siehe *pariyatti*, *paṭipatti*

**Phala** Frucht. Insbesondere die Verwirklichung eines der vier transzendenten Wege.

Siehe *magga*

**Pīti** Entzücken; Glückseligkeit; Freude. Der dritte Faktor der meditativen Vertiefung. In der Meditation ist es eine angenehme Qualität im Geist, die durch die Entwicklung der zweiten *jhāna*-Ebene zur vollen Reife gelangt.

**Puthujjana** Einer der vielen, ein „Weltling“. Ein gewöhnlicher Mensch, der noch keine der vier Stufen des Erwachens realisiert hat.

Siehe *ariya-puggala*, *magga*

**Rāga** Lust, Gier.

Siehe *lobha*

**Rechte Ansicht** Siehe *samma-diṭṭhi*

**Rūpa** Körper; physisches Phänomen; Körperlichkeit. Die grundlegende Bedeutung dieses Wortes ist „Erscheinung“ oder „Form“. Es wird jedoch in einer Reihe von unterschiedlichen Kontexten verwendet und nimmt dann jeweils unterschiedliche Bedeutungsschattierungen an. In den Listen der Sinnesobjekte wird es zum Beispiel als Objekt des Sehvermögens angegeben. Als eines der *khandha* bezieht

es sich auf physische Phänomene oder Empfindungen (sichtbare Erscheinung oder Form sind die entscheidenden Merkmale dessen, was physisch ist). Dies ist auch die Bedeutung, die es im Gegensatz zu *nāma* oder mentalen Phänomenen hat.

Siehe *khandha*, *nāma*

**Rūpa-dhamma** Die physische Welt, im Gegensatz zu *nāma-dhamma*.

Siehe *rūpa*, *nāma*

**Sabhava** Prinzip oder Zustand der Natur; Dinge, wie sie wirklich sind.

Siehe *sabhāva-dhamma*

**Sabhāva-dhamma** Zustand der Natur; jedes Phänomen, jede Eigenschaft oder Qualität, wie sie an und für sich erlebt wird. *Sabhāva-dhamma* in der Waldkloster-Tradition bezieht sich auf natürliche Phänomene und auf Erkenntnisse, die bei der Entwicklung der Dhamma-Praxis entstehen.

Siehe *sabhāva*

**Sacca** Wahrhaftigkeit. Eine der zehn Vollkommenheiten.

Siehe *pāramī*

**Sacca-dhamma** Letztendliche Wahrheit.

Siehe *sacca*

**Saddha** Überzeugung, Glaube, Vertrauen. Ein Vertrauen in den Buddha, das bereit dazu macht, seine Lehren in die Praxis umzusetzen. Vertrauen wird mit dem Erreichen des Stromeintritts unerschütterlich.

Siehe *sotāpanna*

**Sādhū** (Ausruf) „Es ist gut“; ein Ausdruck, der Anerkennung oder Zustimmung zeigt.

**Sakkāya diṭṭhi** Persönlichkeitsansicht. Die Ansicht, die irrtümlich jedes der *khandha* als „selbst“ identifiziert; sie ist die erste der zehn

Fesseln (*saṃyojana*). Das Aufgeben von *sakkāya diṭṭhi* ist eines der Merkmale des Stromeintrittes.

Siehe *khandha*, *saṃyojana*, *sotāpanna*

**Samādhi** Sammlung, Einspitzigkeit des Geistes, mentale Stabilität; Zustand der konzentrierten Ruhe durch Meditationspraxis.

**Samaṇa** Ein kontemplativer Mensch. Wörtlich: „Eine Person, die die konventionellen Verpflichtungen des gesellschaftlichen Lebens aufgibt, um eine Lebensweise zu finden, die mehr ‚im Einklang‘ (*sama*) mit der Natur steht.“

**Sāmaṇera** Wörtlich: „Ein kleiner samaṇa“; ein Novize, der zehn ethische Grundsätze auf sich nimmt; ein Kandidat für die Aufnahme in den Orden der *bhikkhus*.

Siehe *samaṇa*, *bhikkhu*, *pabbajjā*, *upasampadā*

**Sāmañña lakkaṇa** Dass alle Dinge in Bezug auf die drei Merkmale gleich sind: Vergänglichkeit (*aniccā*), Unzulänglichkeit (*dukkha*) und Nicht-Selbst (*anattā*).

**Samāpatti** Das Erreichen (der vier *jhāna*, der vier formlosen *jhāna* oder dem vierfachen Pfad und der vierfachen Frucht auf dem Weg des Erwachens).

Siehe *jhāna*

**Samatha** Ruhe, Geistesruhe, Stille.

Siehe *samādhi*, *jhāna*

**Sāmicippaṭipanno** Diejenigen, deren Praxis völlig korrekt und integer ist.

**Samma-diṭṭhi** Rechte Ansicht, der erste der acht Faktoren des Edlen Achtfachen Pfads, des Weges, der zu *nibbāna* führt. Im höchsten Sinne bedeutet Rechte Ansicht das Verstehen der vier Edlen Wahrheiten.

**Sammuti** Konventionelle Realität; Konvention; relative Wahrheit; Vermutung; alles, was durch den Geist ins Leben gerufen wurde.

**Sammuti-sacca** Konventionelle, dualistische oder nominelle Realität; die Realität von Namen und Festlegungen.

**Sampajañña** Selbstgewahrsein, Selbstbesinnung, klares Verständnis, Wachsamkeit.

Siehe *sati*

**Samsāra** Rad der Existenz; wörtlich: „unaufhörliches Umherirren“; der kontinuierliche Prozess des Geborenwerdens, Alterns, Leidens und immer wieder Sterbens; die Welt aller bedingten Phänomene, geistig und materiell.

Siehe *vaṭṭa*

**Samudaya** Ursprung, Herkunft, Entstehung.

**Samyojana** Fesseln, die den Geist an den Kreislauf der Wiedergeburt binden (*vaṭṭa*) – Persönlichkeitsansicht (*sakkāya ditṭhi*), Zweifel (*vicikicchā*), das Haften an ethischen Grundsätzen und Praktiken (*silabbata-parāmāsa*); Sinnesbegehren (*kāma-rāga*), Abneigung (*vyāpāda*); Begehren nach feinstofflicher Form (*rūpa-rāga*), Begehren nach formlosen Phänomenen (*arūpa-rāga*), Ich-Dünkel (*māna*), Rastlosigkeit (*uddhacca*) und Unwissenheit (*avijjā*).

Siehe *vaṭṭa*, *samsāra*, *anusaya*

**Sangha** Auf der konventionellen (*sammuti*-)Ebene bezeichnet dieser Begriff die Gemeinschaften buddhistischer Mönche und Nonnen; auf der idealen (*ariya*-)Ebene bezeichnet er die Anhänger des Buddha, Laien oder Ordinierte, die zumindest den Stromeintritt (*sotāpanna*) erreicht haben, den ersten der transzendenten Pfade (*magga*), die in *nibbāna* gipfeln.

Siehe *sotāpanna*, *magga*, *nibbāna*

**Saṅkhāra** Formung, Gestaltung, Gestaltetes – die Kräfte und Faktoren, die Dinge formen (physisch oder mental); der Prozess der Formung und die gebildeten Dinge, die sich daraus ergeben. *Saṅkhāra* kann sich auf alles beziehen, was Bedingungen unterliegt, oder, genauer gesagt, auf Gedankengebilde im Geist (als eine der fünf *khandha*).

Siehe *khandha*



**Saṅkhata-dhamma** Eine bedingte Sache, konventionelle oder herkömmliche Realität; im Gegensatz zu *asaṅkhata-dhamma*, der nicht bedingten Realität, dem *nibbāna*, dem Todlosen.

**Saññā** Wahrnehmung; Akt des Erinnerns oder Erkennens; Interpretation.  
Siehe *khandha*

**Sāsana** Wörtlich: „Botschaft“. Die Lehre und das Erbe des Buddha; die „buddhistische Religion“.

Siehe *Dhamma-Vinaya*

**Sati** Achtsamkeit, Rückbesinnung, Vergegenwärtigung. In einigen Zusammenhängen umfasst das Wort *sati*, wenn es allein verwendet wird, auch das klare Verständnis (*sampajañña*).

Siehe *sampajañña*

**Satipaṭṭhāna** Grundlagen der Achtsamkeit; Bezugsrahmen für Körper, Gefühle, Geist und mentale Phänomene, die in sich selbst betrachtet werden, während sie auftreten.

**Sekha** Jemand, der sich schult; bezieht sich auf die sieben *ariya-sāvaka* oder *ariya-puggala*, die den festen, rechten Weg betreten, aber noch nicht die endgültige Frucht der Arahantschaft erreicht haben. Alle „Nicht-Edlen“ werden als *n’eva sekha nasekha* bezeichnet, weder in der Schulung noch bereits geschult.

Siehe *ariya-Puggala*, *asekha*

**Siddhattha Gotama** Der ursprüngliche Name des historischen Buddha.

**Sīla** Tugend, Ethik, Moral. Die Qualität ethischer und moralischer Reinheit, die verhindert, dass man unheilsam handelt. Auch die Grundsätze, die davon abhalten, unheilsame Handlungen auszuführen. *Sīla* ist das zweite Thema im graduellen Training (*ānupubbī-kathā*), eine der zehn *pāramī*, der zweite der sieben Schätze (*dhana*) und die erste der drei Ursachen für verdienstvolles Handeln.

Siehe *ānupubbī-kathā*, *pāramī dhana*, *dāna*, *bhāvanā*

**Sīla-dhamma** Ein anderer Name für die ethischen Lehren des Buddhismus. Auf der persönlichen Ebene: „Tugend (und Erkenntnis) der Wahrheit“.

**Sotāpanna** Stromeingetretener oder Gewinner des Stroms. Eine Person, die die ersten drei Fesseln (*saṃyojana*), die den Geist an den Zyklus der Wiedergeburt binden, aufgegeben hat und somit in den „Strom“ eingetreten ist, der unaufhaltsam zum *nibbāna* fließt. Sie wird höchstens noch sieben weitere Male und nur in menschlichen oder höheren Bereichen wiedergeboren.

Siehe *saṃyojana*, *nibbāna*

**Stromeintritt** Das Ereignis, ein *sotāpanna* oder ein Stromeingetretener zu werden; die erste Stufe des Erwachens.

Siehe *sotāpanna*

**Sukha** Glück, Genuss; Leichtigkeit; Zufriedenheit. In der Meditation ist es eine mentale Qualität, die durch die Entwicklung der dritten *jhāna*-Ebene zur vollen Reife gelangt.

Siehe *jhāna*

**Suppaṭipanno** Diejenigen, die gut praktizieren.

**Sutta** (Skt. *sūtra*) Wörtlich: „Faden“; eine Lehrrede, eine Predigt, ein Vortrag des Buddha oder seiner zeitgenössischen Schüler. Nach dem Tod des Buddha wurden die Sutten gemäß einer etablierten mündlichen Tradition auf Pāli weitergegeben und schließlich in Sri Lanka schriftlich niedergelegt. Nach den singhalesischen Chroniken wurde der Pāli-Kanon unter König Vaṭṭagamiṇi in den Jahren neunundzwanzig bis sieben vor Christus schriftlich festgehalten. Mehr als zehntausend Sutten wurden im Sutta Piṭaka gesammelt, einer der Hauptschriftensammlungen des Theravada-Buddhismus. Die Pāli-Sutten gelten weithin als die früheste Aufzeichnung der Lehren des Buddha.

**Taṇhā** Wörtlich: „Durst“, Verlangen; nach Sinnlichkeit, nach Werden oder nach Nicht-Werden.

Siehe *bhāva*, *lobha*

**Tathāgata** Wörtlich: „Der so gegangene“ oder „der so gekommene“; ein Beinamen, der im alten Indien für eine Person verwendet wird, die das höchste spirituelle Ziel erreicht hat. Im Buddhismus bezeichnet er normalerweise den Buddha, manchmal aber auch einen seiner Schüler, der ein *arahant* geworden ist.

**Thera** „Älterer“. Einem *bhikkhu*, der mindestens zehn Jahre im Orden ist, wird automatisch dieser Ehrentitel verliehen.

Siehe *mahāthera*

**Tipiṭaka** (Skt. Tripiṭaka) Der buddhistische Pāli-Kanon. Wörtlich: „Drei Körbe“, in Bezug auf die drei Hauptbereiche des Kanons: den Vinaya Piṭaka (Regeln der Ordensdisziplin), den Sutta Piṭaka (Lehrreden) und den Abhidhamma Piṭaka (abstrakte philosophische Abhandlungen).

**Tilakkhaṇa** Daseinsmerkmale, die Merkmale aller Phänomene: Unbeständigkeit (*aniccā*), Unzulänglichkeit (*dukkha*) und Nicht-Selbst (*anattā*).

Siehe *sāmañña lakkhaṇa*

**Tiratana** Das „Dreifache Juwel“, bestehend aus den Idealen Buddha, Dhamma und Sangha, an die sich alle Buddhisten wenden, um Zuflucht zu suchen.

Siehe *tisaraṇa*

**Tisaraṇa** Die „Dreifache Zuflucht“ – der Buddha, der Dhamma und der Sangha.

Siehe *tiratana*

**Tudong** (thailändisch) Die Praxis des Wanderns auf dem Land und des Lebens von Almosenspeise.

Siehe *dhutaṅga*

**Uddaka Rāmaputta** Der zweite Lehrer des Bodhisatta, der die formlose Meditation auf Basis von „weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung“ als höchste Vollendung des Heiligen Lebens lehrte.

**Ujuppaṭṭipanno** Diejenigen, deren Praxis geradlinig oder direkt ist.

**Upacāra-samādhī** „Angrenzende Sammlung“ oder Zugangs-Sammlung; ein Grad der Sammlung vor dem Eintritt in die Vertiefung oder *jhāna*.

Siehe *jhāna*

**Upādāna** Ergreifen, Anhaften, Klammern; mentale Nahrung für das Werden und die Geburt – Anhaftung an Sinnlichkeit, an Ansichten, an ethischen Grundsätzen und Praktiken und an Theorien des Selbst.

**Upāsaka** Ein männlicher Laiennachfolger

**Upāsikā** Eine weibliche Laiennachfolgerin

**Upasampadā** Annahme; volle Aufnahme in den Orden als *bhikkhu* oder *bhikkhunī*.

Siehe *pabbajjā*

**Upekkhā** Gleichmut. Eine der zehn Vollkommenheiten (*pāramī*) und eine der vier „erhabenen Aufenthaltsorte“.

Siehe *brahmavihāra*

**Uposatha** Viermal im Monat, entsprechend den Mondphasen, treffen sich buddhistische Laien, um den Dhamma zu hören und die acht ethischen Grundsätze zu befolgen. An den Neumond- und Vollmondtagen versammeln sich Mönche, um die Regeln des *pāṭi-mokkha* zu rezitieren.

**Vatṭa** Das, was getan wurde, was weitergeht oder üblich ist; Pflicht, Dienst, Brauch. Im buddhistischen Kontext bezieht es sich auf den Zyklus von Geburt, Tod und Wiedergeburt. Es bedeutet sowohl den Tod und die Wiedergeburt von Lebewesen als auch den Tod und die Wiedergeburt der Befleckungen (*kilesa*) im Geist.

Siehe *saṃsāra*, *kilesa*

**Vedana** Gefühl; entweder schmerzhaft (*dukkha*), angenehm (*sukha*) oder weder schmerzhaft noch angenehm (*adukkhaṃ-asukha*).

Siehe *khandha*

**Vibhavataṇhā** Verlangen, nicht existieren zu wollen.

**Vicāra** Intuitives Erfassen; etwas erspüren. In der Meditation ist es der mentale Faktor, der es der Aufmerksamkeit erlaubt, das gewählte Meditationsobjekt nicht nur wahrzunehmen, sondern auch dranzubleiben. *Vicāra* und sein Begleiter *vitakka* stellen zwei der insgesamt fünf Faktoren der ersten *jhāna*-Ebene dar.

**Vier Edle Wahrheiten** Die erste und zentrale Lehre des Buddha über *dukkha*, seinen Ursprung, sein Ende und den Weg zu seinem Beenden. Das vollständige Verständnis der vier Edlen Wahrheiten ist gleichbedeutend mit der Erlangung des *nibbāna*.

**Vihāra** Eine Wohnstätte; ein Aufenthaltsort. Bezieht sich in der Regel auf die Wohnstätte von Mönchen, das heißt auf ein Kloster.

**Vijjā** Klares Wissen; echtes Gewahrsein (insbesondere die durch die Praxis der Sammlung und Einsicht entwickelten kognitiven Kräfte).

**Vīmaṃsā** Untersuchung, Erforschen.

Siehe *iddhipādā*

**Vimutti** Befreiung; Freiheit von den Kräften, die den Geist formen und bilden und von den Konventionen, die ihn bestimmen. Die Suttan unterscheiden zwei Arten der Befreiung. Befreiung durch Weisheit (*paññā-vimutti*) beschreibt den Geist des *arahant* als frei von den *āsava*. Die Bezeichnung Gemütsbefreiung (*ceto-vimutti*) wird verwendet, um entweder die weltliche Unterdrückung der *kilesa* während der *jhāna*-Praxis und der Praxis der vier *brahmavihāra* zu beschreiben, oder den überweltlichen Sammlungszustand ohne *āsava* im Geist des *arahant*.

**Vinaya** Die buddhistische monastische Disziplin, wörtlich: „herausführend“, weil die Aufrechterhaltung dieser Regeln aus unheilsamen Geisteszuständen herausführt; zusätzlich kann man sagen, dass der *Vinaya* aus dem Hausleben und der Bindung an die Welt herausführt. Die *Vinaya*-Regeln und -Traditionen, die in gedrucktem

Text mehrere Bände umfassen, behandeln jeden Aspekt der Lebensweise von *bhikkhus* und *bhikkhunīs*. Die Essenz der Regeln für Mönche und Nonnen ist im *Pāṭimokkha* enthalten. Die Verbindung des Dhamma mit dem Vinaya bildet den Kern der buddhistischen Religion: „Dhamma-Vinaya – Lehre und Disziplin“ – ist der Name, den der Buddha der von ihm gegründeten Religion gab.

**Viññāṇa** Bewusstsein; Erkenntnis; der Akt des Notiznehmens von Sinnesdaten und Ideen, so wie sie auftreten.

Siehe *khandha*

**Vipassanā** Klare intuitive Einsicht in physische und mentale Phänomene, wie sie auftauchen und verschwinden, indem sie gesehen werden als das, was sie tatsächlich sind – in und für sich selbst – in Bezug auf die drei Merkmale (*tilakkhaṇa*) und in Bezug auf das Leiden (*dukkha*), seinen Ursprung, sein Ende und den Weg, der zu seinem Beenden führt.

Siehe *ariya-sacca*, vier Edle Wahrheiten, *tilakkhaṇa*

**Vipassanūpakkilesa** Verfälschung der Einsicht; intensive Erfahrungen im Laufe der Meditation, die einen dazu bringen können, zu glauben, dass man den Weg vollendet hat. Die Standardliste enthält zehn Arten: Licht, übersinnliche Erkenntnis, Entzücken, Gelassenheit, Freude, extreme Überzeugung, übermäßige Anstrengung, Besessenheit, Gleichgültigkeit und Zufriedenheit.

Siehe *vipassanā*

**Viriya** Ausdauer, Energie, Tatkraft. Eine der zehn Vollkommenheiten (*pāramī*), der fünf Kräfte (*bala*) und der fünf spirituellen Fähigkeiten (*indriya*).

Siehe *bodhi-pakkhiya-dhamma*, *pāramī*

**Vitakka** Anfänglicher Impuls, den Geist auf ein Meditationsobjekt zu lenken; vergegenwärtigen oder auch ersinnen eines Objekts. *Vitakka* und sein Begleiter *vicāra* stellen zwei der insgesamt fünf Faktoren der ersten *jhāna*-Ebene dar.

Siehe *vicāra*, *jhāna*

**Weltliche dhammas** Die sich ständig verändernden acht weltlichen Bedingungen von Gewinn und Verlust, Lob und Kritik, Glück und Leid, Ruhm und Schande.

**Zweiunddreißig Teile des Körpers** Ein Meditationsthema, mit dem die Körperteile, wie Kopfhaar (*kesā*), Körperhaar (*lomā*), Nägel (*nakhā*), Zähne (*dantā*), Haut (*taco*) und so weiter untersucht werden in Bezug auf ihre unattraktive (*asubha*) und unbefriedigende (*dukkha*) Natur.





## Weitere Ressourcen

[www.dhammadapala.ch](http://www.dhammadapala.ch)

Die Webseite des Klosters Dhammadapala in der Schweiz.

[www.muttodaya.org](http://www.muttodaya.org)

Die Webseite des Waldklosters Muttodaya in Deutschland.

[www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)

Eine Seite der Buddhistischen Gesellschaft München mit vielen deutschsprachigen Texten und Übersetzungen zur freien Verfügung.

### ENGLISCHSPRACHIGE RESOURCEN

[www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org)

Ein Portal der buddhistischen Gemeinschaften, die mit Ajahn Chah assoziiert werden. Aktuelle Ankündigungen, Informationen über Zweigklöster und assoziierte Klöster, als auch Zugang zu Büchern, E-Books und Audio-Präsentationen können hier gefunden werden.

[www.amaravati.org](http://www.amaravati.org)

Die Webseite des Klosters Amaravati nördlich von London.

[www.cittaviveka.org](http://www.cittaviveka.org)

Die Webseite des ersten europäischen Klosters der Ajahn Chah Linie in Südengland.

[www.santacittarama.org](http://www.santacittarama.org)

Die Webseite des Kloster Santacittarama in Italien.

[www.suttacentral.net](http://www.suttacentral.net)

Webseite mit frühbuddhistischen Texten und modernen Übersetzungen sowohl aus den Pali-Texten, als auch aus dem Chinesischen, Sanskrit und Tibetischen.

[www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)

Eine englischsprachige Resource für das Studium der Pali-Lehrreden und Dhamma-Übersetzungen.

# Hauptklöster und assoziierte Klöster in der Lehrtradition von Ajahn Chah

Die Internet-Portalseite dieser Gemeinschaften ist:

[www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org)

## Europa

Amaravati Buddhist Monastery  
Great Gaddesden  
Hemel Hempstead  
Hertfordshire, HP1 3BZ  
**England**  
[www.amaravati.org](http://www.amaravati.org)

Aruna Ratanagiri:  
Harnham Buddhist Monastery  
2 Harnham Hall Cottages  
Harnham, Belsay  
Northumberland, NE20 0HF  
**England**  
[www.ratanagiri.org.uk](http://www.ratanagiri.org.uk)

Cittaviveka:  
Chithurst Buddhist Monastery  
Chithurst, Petersfield  
Hampshire, GU31 5EU  
**England**  
[www.cittaviveka.org](http://www.cittaviveka.org)

Hartridge Buddhist Monastery  
Odle Cottage  
Upottery  
Honiton  
Devon, EX14 9QE  
**England**  
[www.hartridgemonastery.org](http://www.hartridgemonastery.org)

Monastero Santacittarama  
Località Brulla snc  
02030 Poggio Nativo (Rieti)  
**Italien**  
[www.santacittarama.org](http://www.santacittarama.org)

Kloster Dhammapala  
Bütschelsstrasse 74  
3718 Kandersteg  
**Schweiz**  
[www.dhammapala.ch](http://www.dhammapala.ch)

Kloster Muttodaya  
Herrnschrot 50  
95236 Stammbach  
**Deutschland**  
[www.muttodaya.org](http://www.muttodaya.org)

Sumedharama  
Caminho do Vale Grande 59  
Fonte Boa Dos Nabos  
2655-464 Ericeira  
**Portugal**  
[www.sumedharama.pt](http://www.sumedharama.pt)

Skiptvet Buddhistkloster  
Lundsveien 196  
1816 Skiptvet  
**Norwegen**  
[www.skiptvet-vihara.weebly.com](http://www.skiptvet-vihara.weebly.com)

Milntuim Hermitage (Nonnen\*)  
Glen Artney  
Comrie, Perthshire  
PH6 2HZ  
**Schottland**

\* In Amaravati und Cittaviveka befinden sich größere Nonnen-Gemeinschaften.

## **Thailand**

Wat Pah Nanachat  
Bahn Bung Wai  
Amper Warin  
Ubon 34310  
[www.watpahnachat.org](http://www.watpahnachat.org)

## **Nord- und Südamerika**

Abhayagiri Buddhist Monastery  
16201 Tomki Road  
Redwood Valley, CA 95470  
**USA**  
[www.abhayagiri.org](http://www.abhayagiri.org)

Temple Forest Monastery  
32 Derbyshire Lane  
Temple  
NH 03084  
**USA**  
[www.forestmonastery.org](http://www.forestmonastery.org)

Tisarana Buddhist Monastery  
1356 Powers Road  
Perth, Ontario K7H 3C5  
**Canada**  
[www.tisarana.ca](http://www.tisarana.ca)

Birken Forest Monastery  
P.O. Box 5  
Knutsford, BC  
Brit. Columbia V0E 2A0  
**Canada**  
[www.birken.ca](http://www.birken.ca)

Mosteiro Suddhavari  
nr. São Lourenco City  
Minas Gerais State  
**Brasilien**  
[www.suddhavari.org](http://www.suddhavari.org)

## **Australien & Neuseeland**

Buddha Bodhivana Monastery  
780 Woods Point Road  
East Warburton  
Victoria 3799  
**Australien**

Wat Buddhadhamma  
10 Mile Hollow  
Wisemans Ferry  
New South Wales 2775  
**Australien**  
[www.wbdorg.au](http://www.wbdorg.au)

Dhammagiri Hermitage  
10 Ben Varden Avenue  
Kholo  
Queensland 4306  
**Australien**  
[www.dhammagiri.org.au](http://www.dhammagiri.org.au)

Bodhinyanarama Monastery  
17 Rakau Grove  
Stokes Valley  
Lower Hutt 5019  
**Neuseeland**  
[www.bodhinyanarama.net.nz](http://www.bodhinyanarama.net.nz)

Vimutti Buddhist Monastery  
PO Box 7  
Bombay, Auckland 2675  
**Neuseeland**  
[www.vimutti.org.nz](http://www.vimutti.org.nz)





Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons  
Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0  
International Lizenz.\*

Sie dürfen:

- Teilen — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten

Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen solange Sie sich an die Lizenzbedingungen halten.

Unter folgenden Bedingungen:

- Namensnennung — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.
- Nicht kommerziell — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.
- Keine Bearbeitungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt aufbauen, dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

Hinweise:

Sie müssen sich nicht an diese Lizenz halten hinsichtlich solcher Teile des Materials, die gemeinfrei sind, oder soweit Ihre Nutzungshandlungen durch Ausnahmen und Schranken des Urheberrechts gedeckt sind.

Es werden keine Garantien gegeben und auch keine Gewähr geleistet. Die Lizenz verschafft Ihnen möglicherweise nicht alle Erlaubnisse, die Sie für die jeweilige Nutzung brauchen. Es können beispielsweise andere Rechte wie Persönlichkeits- und Datenschutzrechte zu beachten sein, die Ihre Nutzung des Materials entsprechend beschränken.

\* <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>

