



DHAMMA, as taught by Siddhattha Gotama, the BUDDHA

&

VIPASSANA, as taught by S.N. GOENKA

A brief summary of DHAMMA teachings and VIPASSANA Meditation

by Max Melliger

Content

- Foreword by Max Melliger (in german language)
- What is the purpose of life ?
- Why study DHAMMA as taught by the BUDDHA ?
- What is VIPASSANA Meditation ?
- Why practicing VIPASSANA ?
- The 4 noble Truths (BUDDHAS first teaching)
- The noble Eightfold path
 - Sila
 - Right speech
 - Right actions
 - Right livelihood
 - Samādhi
 - Right effort
 - Right awareness
 - Right concentration
 - Paññā
 - Right thought
 - Right understanding
- The 4 foundations of mindfulness
- The 7 factors of enlightenment
- The 3 basic characters of phenomenas
- The 4 mental aggregates of processes
- The essence of BUDDHAS entire teaching in few words
- BUDDHAS last words
- Learning VIPASSANA Meditation
- Epilogue by Ajahan Sumedho (in german language)

Photos:

Wat Pah Nanachat, Ubon Ratchathani, Thailand
Wat Phu Phan Udomtham, Na Kae, Thailand

Foreword by Max Mellige (in german language)

Seit Urzeiten bemüht sich die Menschheit darum, leidvolle Erfahrungen zu vermeiden und Glück, Wohlergehen und Frieden zu vergrössern. Alle Errungenschaften geistiger und materieller Natur sollen diesem Ziel dienen. Trotz aller Bemühungen und der rasanten materiellen und technologischen Entwicklung haben Glück und Zufriedenheit der Menschen nicht zugenommen.

Wie sich heute zeigt, steckt der Mensch und die Welt, in der er lebt, in einer fundamentalen Krise. Spannungen zwischen Völkern und Kulturen, Geschlechtern und Generationen machen ein Zusammenleben immer schwieriger. Unsere Welt braucht die Vision, dass ein friedliches Zusammenleben und Wohlstand möglich ist, der nicht auf Kosten von Menschen und Natur geht.

Immer mehr Menschen leiden an Orientierungslosigkeit und Unzufriedenheit, an Stress, Einsamkeit und innerer Leere. Gross ist die Sehnsucht nach Sinn und Orientierung im Leben, nach verbindlichen Werten, tragfähigen Beziehungen, innerer Ruhe und Erfüllung. Es braucht heute Orte der Begegnung und des Gedankenaustausches, Orte echter, tiefgründiger spiritueller Schulung, Bewusstseinsentwicklung und Erfahrung.

Meist wird die Lösung gesellschaftlicher und individueller Probleme in den äusseren Umständen gesucht. Um diese äusseren Bedingungen zu verändern, sei es in Umweltfragen, in gesellschaftlichen Konfliktsituationen oder in der Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen, sind aber zuerst die „**inneren Bedingungen**“ zu erkennen und zu ändern. Es sind falsche innere Geisteshaltungen, die zu äusseren Problemen führen, und wenn die Ursache der Probleme nicht richtig erkannt wird, ist es natürlich schwierig, eine dauerhafte Lösung zu finden. Veränderungen der äusseren Umstände bieten immer nur Teillösungen und sind Ursache für neue Probleme.

Das **Naturgesetz von Ursache und Wirkung**, das in jedem Augenblick in und um uns herum stattfindet, enthält und manifestiert alles Wissen des Universums (Gott, das universale Wissen, die universale Erfahrung, die universale Liebe) und ist bereits in uns vorhanden; wir müssen es nur noch erfahren und in unser Bewusstsein bringen und unser Leben danach aufbauen, ausrichten und dem „**Sein**“ einen Sinn geben.

Es gibt aber auch eine Struktur mit permanent sich ändernden Inhalten, die uns daran hindert, unser „**Sein**“ zu entdecken und zu leben: Unser **Ego**. Dieses Ego bestimmt weitgehend unser Denken und Handeln, ohne dass wir uns das in den meisten Fällen bewusst sind oder werden. Diese **Ego** gilt es zu erkennen und abzubauen, um unserer ursprünglichen Bestimmung, zu „**Sein**“, näher zu kommen.

Basierend auf diesen Erkenntnissen und langjähriger Suche nach dem Sinn des Lebens (seit bald 18 Jahren praktiziere ich Meditation und befasse mich mit der **Dhamma-Lehre** von BUDDHA) habe ich im Jahr 2004 den ersten **VIPASSANA-Kurs** absolviert, dem in den folgenden Jahren 2 weitere Kurse folgten. Diese Meditations-Methode hat mir enorm geholfen, nach Innen zu schauen um die „**inneren Bedingungen zu erkennen und zu ändern, loszulassen anstatt zu suchen und aufzuhören, mich dauernd mit etwas identifizieren zu müssen**“.

Die nachfolgende Kurzfassung über die wichtigsten Lehr-Inhalte der **DHAMMA-Lehre** und der **VIPASSANA-Meditation** soll meinen Freunden und interessierten Mitmenschen eine Möglichkeit eröffnen, sich etwas näher mit diesen Themen zu befassen. Die Kurzfassung ist in englischer Sprache verfasst, da ich fast alle **DHAMMA-Teachings** wie auch die **VIPASSANA-Kurse** in englischer Sprache absolvierte.

What is the (my) purpose of life ?

- to observe the reality and come out of suffering and misery
- to find and understand the ultimate truth, the truth of nature
- to see the world as it is and not as one likes to see it
- to work towards the goal of entire liberation from suffering



Why study DHAMMA as taught by the BUDDHA ?

- BUDDHA discovered and practised the path that leads to complete liberation from suffering of body and mind. By doing this, he attained enlightenment.
- He taught precisely what is the ultimate truth and how to attain full liberation.
- No matter of what origine or religion one is, the Dhamma as taught by the BUDDHA is valid and practicable for everybody. It is not based on any religions, sects, races, rites, ceremonies or esoteric beliefs – Dhamma is nothing else than the ultimate truth; the truth of law of nature, the law of liberation !

What is VIPASSANA Meditation ?

- **VIPASSANA** means “insight” in the ancient Pāli language of India. It is the essence of the teaching of the **BUDDHA**, the actual experience of the truth of which he spoke. The **BUDDHA** himself attained that experience by the practice of meditation, and therefor meditation is what he primarily taught. His words are records of his experiences in meditation, as well as detailed instructions on how to practice in order to reach the goal he had attained, the experience of truth.
- The technique of **VIPASSANA** is to observe the true nature within the framework of our body. By observing objectively the sensations that are arising and passing away from moment to moment, the defilements of the mind can be purified and suffering stops



Why practicing VIPASSANA ?

- To purify your mind from defilements, craving, clinging, aversion etc...
- To clean yourself from all negativity
- To escape from suffering
- To attain liberation and enlightenment

Among the various types of meditation in the world today, the VIPASSANA method taught by S.N.Goenka is unique. This technique is a simple, logical way to achieve real peace of mind and to lead to happy, useful life. Long preserved within the Buddhist community in Burma, VIPASSANA itself contains nothing of a sectarian nature, and can be accepted and applied by people of any background.



The 4 noble Truths (BUDDHAS first teaching)

1. The truth of suffering

There is suffering, everywhere and everytime

2. The truth of the origine of suffering

The origine of suffering lies withing yourself because of craving, aversion, clinging and egoism

3. The truth of cessation of suffering

It is possible to end suffering and to gain liberation from suffering

4. The truth of the path leading to the cessation of suffering

The noble Eightfold path, as tought by the BUDDHA, leads to the cessation of Suffering



The noble Eightfold path

The noble Eightfold path – as taught by the BUDDHA - leads to the cessation of suffering. Once, when asked to explain this path in simple words, the BUDDHA said:

**“ Abstain from all unwholesome deeds,
perform wholesome ones,
purify your mind”
this is the teaching of enlightened persons.**

The noble Eightfold path can be divided into three stages of training:

Sila – Samādhi – Pañña

Sila

Sila is moral practice, abstention from all unwholesome actions of body and speech

Samādhi

Samādhi is the practice of concentration, developing the ability to consciously direct and control one's own mental process.

Pañña

Pañña (also called *vipassana-bhāvanā*) is wisdom, the development of insight into one's own nature, insight by means of which one may recognize and eliminate the cause of suffering, This is the unique element in BUDDHAS teaching, to which he gave the highest importance.



Sila

Sila is moral practice, abstention from all unwholesome actions of body and speech

○ Right speech

- Speech must be pure and wholesome. Purity is achieved by removing impurity, and so we must understand what constitutes impure speech. Such acts include; telling lies, i.e. speaking either more or less than the truth; carrying tales that set friends at odds; backbiting and slander; speaking harsh words that disturb others and have no beneficial effect; and idle gossip, meaningless chatter that wastes one's own time and the time of others. Abstaining from all such impure speech leaves nothing but right speech.

○ Right actions

- Action must also be pure. As with speech, we must understand what constitutes impure action so that we may abstain from it. Such acts include; killing a living creature; stealing; sexual misconduct, for example rape or adultery; and intoxication, losing one's senses so that one does not know what one says or does. Avoiding these four impure actions leaves nothing but right action, wholesome action.
- For ordinary people involved in worldly life, the way to implement right speech and right action is to practise the **Five Precepts**, which are:
 - To abstain from killing any living creature
 - To abstain from stealing
 - To abstain from sexual misconduct
 - To abstain from false speech
 - To abstain from intoxicants

These Five Precepts are the essential minimum needed for moral conduct. They must be followed by anyone who wishes to practise Dhamma.

○ Right livelihood

- Each person must have proper way of supporting himself or herself. There are two criteria for right livelihood. First, it should not be necessary to break the Five Precepts in one's work, since doing so obviously causes harm to others. Second, one should not do anything that encourages other people to break the precepts, since this will also cause harm. Neither directly nor indirectly should our means of livelihood involve injury to other beings.

Right speech, right action and right livelihood should be practised because they make sense for oneself and for others.



Samādhi

Samādhi is the practice of concentration, developing the ability to consciously direct and control one's own mental process.

○ Right effort

- Right effort is the first step in the practice of *bhāvanā*. The mind is easily overcome by ignorance, easily swayed by craving or aversion. Somehow we must strengthen it so that it becomes firm and stable, a useful tool for examining our nature at the subtlest level in order to reveal and then remove our conditioning.

○ Right awareness

- Observing respiration is also the means for practising right awareness. Our suffering stems from ignorance. We react because we do not know what we are doing, because we do not know the reality of ourselves. The mind spends most of the time lost in fantasies and illusions, reliving pleasant or unpleasant experiences and anticipating the future with eagerness or fear. While lost in such cravings or aversions we are unaware of what is happening now, what we are doing now. Yet surely this moment, now, is the most important for us. We cannot live in the past; it is gone. Nor can we live in the future; it is forever beyond our grasp. We can live only in the present.

○ Right concentration

- Fixing the attention on respiration develops awareness of the present moment. Maintaining the awareness from moment to moment, for as long as possible, is right concentration.

Neither *Sila* nor *Samādhi* is unique to the teaching of the BUDDHA. Both were well known and practised before his enlightenment. The calm achieved in this way, however, is not real liberation from suffering. Certainly the practice of concentration confers great benefits, but it works only at the **conscious** level of the mind.

The BUDDHA realized the existence of the **unconscious mind**, which he called the *anusaya*. He found out, that so long as conditioning and defilements within the unconscious mind remains, we cannot be secure and liberated. To remove the **roots of conditioning**, a method is required with which we can penetrate to the depths of the mind in order to deal with the impurities where they begin.

This method is what the BUDDHA found; the training of wisdom, or *Paññā*, which led him to enlightenment.



Paññā

Paññā (also called *vipassana-bhāvanā*) is wisdom, the development of insight into one's own nature, insight by means of which one may recognize and eliminate the cause of suffering. This is the unique element in BUDDHAS teaching, to which he gave the highest importance. He repeatedly said:

**“If it is supported by morality, concentration is very fruitful, very beneficial”
“If it is supported by concentration, wisdom is very fruitful, very beneficial”
“If it is supported by wisdom, the mind becomes freed of all defilements”**

○ Right thought

- It is not necessary for all thoughts to cease in meditation before one begins *vipassana-bhāvanā*. Thoughts may still persist, but if awareness is sustained from moment to moment, that is sufficient to start the work.
- Thoughts may remain, but the nature of the thought pattern changes. Aversion and craving have been calmed down by awareness of breathing. The mind has become tranquil at least at the conscious level, and has begun to think about Dhamma, about the way to emerge from suffering. The difficulties that arose on initiating awareness of respiration have now passed or at least have been overcome to some extent. One is prepared for the next step, right understanding.

○ Right understanding

- Right understanding that is real wisdom. Thinking about truth is not enough. We must realize truth ourselves, we must see things as they really are, not just as they appear to be. Apparent truth is a reality, but one that we must penetrate in order to experience the ultimate reality of ourselves and eliminate suffering.

“Right understanding comes first” the BUDDHA said.

“Thus the first steps on the Noble Eightfold Path are in fact “right understanding” and “right thought”. We must see the problem and decide to deal with it. Only then is it possible to undertake the actual practice of Dhamma.”

The truth of impermanence (*anicca*) must not merely be accepted intellectually. It must not be accepted only out of emotion or devotion (*blind faith*). Each of us must experience the reality of impermanence (*anicca*) within ourselves. The direct understanding of impermanence and, along with it, of the illusory nature of the ego (*I, me, mine*) and of suffering, constitutes true insight which leads to liberation. This is “Right understanding”

**From right understanding proceeds right thought
From right thought proceeds right speech
From right speech proceeds right action
From right action proceeds right livelihood
From right livelihood proceeds right effort
From right effort proceeds right awareness
From right awareness proceeds right concentration
From right concentration proceeds right wisdom
From right wisdom proceeds liberation (*Nibbāna – Nirvāna*)**

The 4 foundations of mindfulness

Mindfulness regarding the body
Mindfulness regarding feelings
Mindfulness regarding thoughts
Mindfulness regarding ideas



The 7 factors of enlightenment

- Sati : Mindfulness
- Dhamma-vicaya : Investigation of reality
- Viriya : Effort
- Piti : Joy
- Passaddhi : Tranquility
- Samādhi : Concentration
- Upekkhā : Equanimity

The 3 basic characters of phenomenas

- Anattā : Not self, egoless, without essence
- Anicca : Impermanent, ephemeral, changing
- Dukkha : Suffering, unsatisfactoriness



The 4 mental aggregates of processes

- Sankhāra . Mental reaction, mental conditioning
- Saññā : Perception, recognition
- Vedanā : Sensation
- Viññana : Consciousness, cognition

The essence of BUDDHAS entire teaching in few words

**In your seeing, there should be only seeing;
in your hearing, there should be only hearing;
in your smelling, there should be only smelling;
in your tasting, there should be only tasting;
in your touching, there should be only touching;
in your cognizing, there should be only cognizing.**

When contact occurs through any of the six bases of sensory experience, there should be no valuation, no conditioned perception. Once perception starts evaluating any experience as good or bad, one sees the world in a distorted way because of one's old blind reactions.

In order to free the mind from all conditioning, one must learn to stop evaluating on the basis of past reactions and to be aware, without evaluating and without reacting.”



BUDDHAS last words

“All sankhāras (mental reactions) – all created things – are subject to decay. Practise diligently to realise this truth”

Learning Vipassana Meditation

VIPASSAN Meditation is taught in courses of ten days, open to anyone who sincerely wishes to learn the technique and who is fit to do so physically and mentally. During the ten days, participants remain within the area of the course site, having no contact with the outside world. They refrain from reading and writing, and suspend any religious or other practices, working exactly according to the instructions given. For the entire period of the course they follow a basic code of morality which includes celibacy and abstention from all intoxicants. They also maintain silence among themselves for the first nine days of the course, although they are free to discuss meditation problems with the teacher and material problems with the management.

More about worldwide courses under

www.dhamma.org



May all beings throughout the universe be happy

May all beings be peaceful

May all beings be liberated

Epilogue

Weder Antworten noch Bittgesuche

Früher begegnete ich dem Gefühl der Konfusion mit grosser Abneigung. Stattdessen bevorzugte ich sehr viel mehr ein Gefühl der Gewissheit und Klarheit. Wann immer mich irgendetwas konfus machte, versuchte ich sofort irgendeine klare Antwort zu finden, um diesen emotionalen Zustand der Konfusion loszuwerden. Ich lenkte mich entweder irgendwie ab, oder ich versuchte jemanden zu finden, der mir die Antwort geben konnte. Ich wollte, dass jemand kommt und mir sagt: "Das ist richtig, das ist falsch; das ist gut, und das ist schlecht." Ich wollte unbedingt Klarheit und brauchte jemanden - eine Autoritätsfigur, der ich vertraute und die ich respektierte - um mich wieder auf den geraden Weg zu bringen.

Manchmal glauben wir, dass Dinge wie gute Lehrer, Meditationsretreats, ethische Leitlinien, die Zufluchtsformeln oder ein wundervoller Sangha (Gruppe, mit der wir z.B. meditieren) uns wirklich glücklich machen und all unsere Probleme lösen werden. Wir wenden uns nach außen um Hilfe und hoffen, dass dieses oder jenes es schon richten wird. Es ist vergleichbar damit, Gott um Hilfe zu bitten, dass er uns aus unserer Not befreien möge. Aber wenn er dann nicht kommt, um unsere Probleme zu lösen, dann glauben wir nicht mehr an Gott: "Ich bat ihn, mir zu helfen und er tat es einfach nicht." So sieht die Lebensbetrachtung eines Kindes aus. Wir bringen uns selbst in Schwierigkeiten und hoffen, dass Mama und Papa kommen werden, um den Tag für uns zu retten und das Chaos zu beseitigen, dass wir selbst angerichtet haben.

Oft hatte ich konfuse Geisteszustände, oft befand ich mich in einer Verteidigungshaltung, wollte eine klare Erklärung, wollte alles verstehen. Also schaute ich mir die Konfusion an. Als ich begann, sie anzunehmen und völlig zu akzeptieren, fiel sie von mir ab. Durch Anerkennen der emotionalen Konfusion hörte das Problem auf zu existieren. Es wurde mir bewusst, wie sehr ich der Konfusion als einfache Erfahrung Widerstand entgegenstellte.

In der Meditation können wir diese schwierigen Geisteszustände der Konfusion bemerken. Wir wissen nicht, was wir als nächstes tun sollen, oder fühlen uns konfus im Hinblick auf die Praxis, auf uns selbst oder das Leben schlechthin. Wir praktizieren dann also in einer Weise, dass wir eben nicht versuchen, diese Geisteszustände zu beseitigen, sondern dass wir einfach nur anerkennen, wie sie sich anfühlen. Hier ist Unsicherheit, Unberechenbarkeit, Trauer und Schmerz. Dort befinden sich Depression, Sorgen, Angst, Beklemmung, Selbsthass, Schuldgefühle oder Gewissensbisse. Wir könnten versuchen, uns selbst einzureden, dass eine gesunde, normale Person derartige Emotionen nicht erleben würde. Aber die Idee einer "normalen Person" ist ein Phantasiegespinnst. Kennt ihr überhaupt eine normale Person? Ich nicht! Der Buddha sprach stattdessen von jemandem, die in sich hinein lauscht, aufmerksam und wach ist, im Hier und Jetzt präsent. Jemand, dessen Geist offen und empfänglich ist, vertrauend sowohl in den gegenwärtigen Moment als auch in sich selbst. Dies ist seine Ermutigung an uns. Unsere Einstellung bezüglich der Meditation braucht nicht von einem Drang geprägt zu sein, Dinge loswerden zu wollen: unsere Geistestrübungen (kilesa) und unsere Fehler, damit wir zu etwas Besserem werden. Sie sollte vielmehr eine Haltung des sich Öffnens sein, indem man dem Leben seine volle Aufmerksamkeit gibt, das Hier und Jetzt erfährt und in die Fähigkeit vertraut, das Leben als Erfahrung zu empfangen. Wir müssen damit nichts tun! Wir brauchen nicht alle krummen Teile zu begradigen, jedes Problem zu lösen, alles zu rechtfertigen oder alles zu verbessern. Schlussendlich wird da immer irgend etwas nicht ganz richtig sein, solange wir in der bedingten Welt leben, mit uns selbst, mit den Menschen, die mit uns zusammen leben, mit dem Retreatzentrum, mit dem gesamten Land. Die Umstände ändern sich beständig; wir werden niemals irgendeine perfekte Vollkommenheit finden. Wir mögen einen Höhepunkt erleben, wo alles wunderbar ist und genau so, wie wir uns das wünschen, aber wir können die Bedingungen dieses Moments nicht permanent aufrecht erhalten. **Wir können nicht dauerhaft auf dem Höhepunkt einer Einatmung leben; wir müssen ausatmen.**

Dasselbe trifft auf alle guten Dinge des Lebens zu - glückliche Zeiten, Liebesbeziehungen, Erfolg und Glück. Diese Dinge sind sicherlich angenehm und sollten nicht verachtet werden, **aber wir sollten unser Vertrauen nicht in Dinge legen, die dem Prozess des Wandels unterliegen.** Einmal auf dem Höhepunkt angekommen, kann es nur in die andere Richtung weitergehen. Wir sind aufgefordert, unsere Zuflucht nicht in Wohlstand, anderen Menschen, Ländern, Religionen oder politischen Systemen, Beziehungen allgemein, schönen Unterkünften oder guten Retreatzentren zu suchen. Stattdessen sind wir aufgefordert, in unserer Fähigkeit Zuflucht zu suchen, wach zu sein und aufmerksam das Leben zu betrachten, egal welche Umstände sich im gegenwärtigen Moment präsentieren mögen. Die schlichte Bereitschaft, Dinge so anzuerkennen wie sie sind - nämlich als sich verändernde Umstände - befreit uns davon, im Banne der Anhaftung gefangen zu sein und mit den Emotionen und Gedanken zu kämpfen, die wir erfahren.

Bemerkt also, wie schwierig es wird, wenn man versucht, ständig den Dingen Widerstand entgegenzubringen, oder schlimme Gedanken, emotionale Zustände und Schmerz loswerden zu wollen. Worin besteht das Resultat des Widerstands? Wenn ich versuche, die Dinge in meinem Geist loszuwerden, die ich nicht mag, dann bin ich regelrecht von ihnen besessen. Wie sieht es mit euch aus? Stellt euch jemanden vor, den ihr wirklich nicht ausstehen könnt, der eure Gefühle grob verletzt hat. Gerade diese Bedingungen des Ärgers und der Empörung ergreifen von unserem Geist Besitz mit dem Bild dieser betreffenden Person. Wir machen eine große Sache daraus und drängen und schieben und drücken es als Problem vor uns her. Je mehr wir drängen und schieben, desto besessener werden wir davon.

Probiert das mal in eurer Meditation aus. Bemerkt, was ihr nicht mögt oder nicht wollt, was ihr hasst oder vor dem ihr Angst habt. Wenn ihr diesen Dingen Widerstand entgegen bringt, dann ermächtigt ihr sie, indem ihr ihnen nämlich ungeheuren Einfluss und Macht über die bewusste Erfahrung eures Lebens einräumt. Aber wenn ihr den Fluss des Lebens willkommen heisst und euch sowohl den guten als auch den schlechten Aspekten gegenüber öffnet, was passiert dann? Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass, wenn ich die Welt bedingter Erfahrung akzeptiere und willkommen heisse, die Dinge von mir abfallen. Sie kommen herein und gehen wieder. Wir öffnen regelrecht die Tür und lassen all die Angst, die Beklemmung, die Sorgen, die Entrüstung, die Wut und die Trauer hinein. Das bedeutet nicht, dass wir dem Geschehen zustimmen oder es gar gern haben müssen. Es hat nichts mit moralischen Werturteilen zu tun. Es handelt sich schlicht um die Bestätigung der Anwesenheit des Erfahrenen, und zwar auf eine willkommene Art - anstatt zu versuchen, es loszuwerden, indem man Widerstand leistet - und indem man sich nicht daran festhält oder sich damit identifiziert. Wenn wir etwas voll und ganz akzeptieren, so wie es in der Gegenwart erscheint, dann können wir damit beginnen, das Aufhören dieser Zustände anzuerkennen.

Die Freiheit vom Leiden, über das der Buddha sprach, bedeutet nicht in sich selbst ein Ende von Schmerz und Stress. Stattdessen handelt es sich darum, eine Wahlmöglichkeit zu schaffen. Ich kann mich entweder in dem Schmerz, der mir begegnet, verlieren, daran festhalten und mich davon überwältigt fühlen; oder ich kann ihn in mich aufnehmen und durch diese Akzeptanz und das Verstehen nicht noch zusätzlich dem bereits existierenden Schmerz, den unfairen Erfahrungen, den Kritiken und all dem übrigen Elend, das mir begegnet, Leid hinzufügen. Sogar nach seiner Erleuchtung erfuhr der Buddha alle möglichen furchtbaren Dinge. Sein Cousin versuchte ihn zu ermorden, andere Leute versuchten Intrigen gegen ihn zu spinnen, ihn zu beschuldigen und zu kritisieren. Er erlebte schwere physische Krankheiten. Aber der Buddha schuf sich kein Leid um diese Erfahrungen herum. Seine Reaktion geschah nie aus Ärger, Empörung, Hass oder Beschuldigung heraus, sondern aus der Anerkennung.

Dies zu wissen war für mich wirklich von unschätzbarem Wert. Es hat mich gelehrt, nicht nach Begünstigungen im Leben Ausschau zu halten, oder zu hoffen, dass wenn ich nur genug meditiere, ich dann vielleicht unangenehme Erfahrungen vermeiden kann. "Lieber Gott, ich bin jetzt seit 33 Jahren Mönch. Bitte belohne mich dafür, dass ich so ein braver Bub war." Ich hab das versucht, aber es funktioniert nicht. Das Leben zu akzeptieren, ohne dauernd um irgendetwas zu bitten, ist sehr befreiend, denn ich verspüre nicht länger das Bedürfnis, die Bedingungen zu meinen eigenen Gunsten zu kontrollieren oder manipulieren. Ich brauche mir keine Sorgen und Ängste über meine Zukunft zu machen. Es besteht ein Gefühl des Vertrauens und der Zuversicht,

eine Furchtlosigkeit, die daher kommt, dass man lernt zu vertrauen, sich zu entspannen, sich dem Leben zu öffnen und die Erfahrungen zu untersuchen anstatt Widerstand zu leisten oder sich ängstigen zu lassen. Wenn ihr willens seid, vom Leid im Leben zu lernen, dann werdet ihr die Unerschütterlichkeit eures eigenen Herzens finden. (by Ajahn Sumedho)

