

zurück

Buddha

Buddhismus

Waldtradition

Krishnamurti

Godwin

Liebende Güte

Tierschutz

Sonny vegan

Kindermönche

Was lehrte
Buddha
wirklich?

Quanten

sv-film



Ajahn Chah

Der angesehene thailändische Mönch Ajahn Chah wurde einmal gebeten, die buddhistische Lehre mit möglichst wenigen Worten zu beschreiben. Er sagte nur ein Wort:

LOSLASSEN

Wenn du ein bisschen
loslässt, leidest du ein
bisschen weniger.

Wenn du viel loslässt,
leidest du viel weniger.

Wenn du ganz loslässt,
leidest du gar nicht
mehr.

Lebenslauf

Texte von
Ajahn Chah

Zum Thema
Meditation

Stilles,
fließendes
Wasser

In der
Welt leben
mit Dhamma

Die Vier
Edlen
Wahrheiten

Der innere
mittlere
Weg

Das
Dhamma-
Auge zu
öffnen

Der Weg in
die
Freiheit
(pdf)

Ein
Gespräch
mit Ajahn
Chah (pdf)

Jenseits
von
Ursache
und
Wirkung

Unser
Wahres
Zuhause
(pdf)

Ajahn Chahs Lebenslauf

Der Ehrwürdige Ajahn Chah wurde am 17. Juni 1918 in einem kleinen Dorf in der Nähe von Ubon Rajathani, einer Stadt im Nord-Osten Thailands, geboren.

Er lebte den ersten Teil seines Lebens wie jeder andere junge Bursche im ländlichen Thailand und wurde folglich, wie es dort Brauch ist, bereits als Neunjähriger Novize im örtlichen Kloster. Er lebte dort bis zum siebzehnten Lebensjahr und erhielt während der Zeit seine grundlegende Schulausbildung, ehe ihn seine Verpflichtungen gegenüber den Eltern wieder ins Elternhaus zurückriefen. Jedoch im zwanzigsten Lebensjahr entschloss er sich, wieder ins Kloster zurückzukehren, und somit wurde er im April 1939 in den Bhikkhu-Sangha, den Mönchsorden, aufgenommen.

Ajahn Chahs frühes Klosterleben folgte einem traditionellen Ablauf, in dem die buddhistische Lehre und die Sprache der Schriften, Pali, im Vordergrund der Studien standen. In seinem fünften Jahr als Mönch wurde sein Vater sehr krank und starb - eine deutliche Mahnung an die Zerbrechlichkeit und Unberechenbarkeit menschlichen Lebens. Dies veranlasste ihn, tief über den wirklichen Sinn des Lebens nachzudenken, denn obwohl er ausgiebig studiert und einige Pali-Kenntnisse erworben hatte, schien er nicht viel näher an ein persönliches Verständnis der Beendigung des Leidens herangekommen zu sein. Gefühle der Ernüchterung überkamen ihn, und im Jahre 1946 gab er seine Studien auf und ging auf eine Pilgerreise.

Er wanderte an die 400 km bis ins Zentrum Thailands, schlief unterwegs in Wäldern und sammelte Almosen in den Dörfern, die er durchquerte. Er ließ sich in einem Kloster nieder, wo der vinaya (die klösterliche Ordensdisziplin) sorgfältig studiert und praktiziert wurde. Dort wurde ihm während seines Aufenthalts von einem hoch angesehenen Meditationsmeister erzählt, dem Ehrwürdigen Ajahn Man Buridatto. Höchst interessiert, einen so vollendeten Lehrer zu treffen, machte sich Ajahn Chah zu Fuß auf den Weg in Richtung Nord-Osten, um nach ihm zu suchen.

Zu dieser Zeit rang Ajahn Chah mit einem entscheidenden Problem. Er hatte die Lehren in Bezug auf Ethik, Meditation und Weisheit studiert, die die Schriften in aller Ausführlichkeit und bis ins kleinste Detail hinein darstellen, aber er konnte einfach nicht sehen, wie man sie in die Praxis umsetzen konnte. Ajahn Man sagte ihm dass die Lehren zwar sehr ausführlich seien, aber in ihrer Essenz doch sehr einfach. Wo Achtsamkeit vorhanden ist und gesehen wird, dass alles im Geist entsteht, genau da befindet sich der wahre Weg der Praxis. Diese knappe und direkte Belehrung stellte für Ajahn Chah eine Offenbarung dar und transformierte seine Praxis. Der Weg war klar.

In den darauf folgenden sieben Jahren praktizierte Ajahn Chah im Stile der asketischen Waldtradition, ländliche Gegenden durchstreifend, auf der Suche nach ruhigen und abgelegenen Orten, die sich für die Entwicklung der Meditation eignen würden. Er lebte in Dschungelgebieten, die mit Tigern und Kobras bevölkert waren, und sogar auf Friedhöfen, wo er die Reflexionen über den Tod benutzte, um Angst zu überwinden und zum wahren Sinn des Lebens vorzustoßen.

1954, nach Jahren des Wanderns, wurde

er zurück in seinen Heimatort eingeladen. Er ließ sich dort in der Nähe in einem von Fieber verseuchten und von Geistern verunsicherten Wald nieder, genannt 'Pah Pong'. Trotz der Unannehmlichkeiten von Malaria, unzureichender Unterkunft und spärlicher Nahrung sammelte sich schon bald eine wachsende Zahl von Schülern um ihn. Das Kloster, das man heute unter dem Namen Wat Pah Pong kennt, nahm dort seinen Anfang, und schon bald wurden auch anderswo Zweigklöster eingerichtet.

Das Training in Ajahn Chahs Klöstern war ziemlich streng und oft sogar Furcht erregend. Ajahn Chah trieb seine Mönche oft bis an ihre Grenzen, um ihre Ausdauer zu testen, damit sie auf diese Weise Geduld und Entschlossenheit entwickeln würden. Er initiierte manchmal lang andauernde und scheinbar sinnlose Arbeitsprojekte, um ihre Anhaftung an Friedlichkeit zu frustrieren. Die Betonung lag immer darauf, sich dem Lauf der Dinge, wie sie sind, hinzugeben, im Rahmen der strikten Einhaltung der Ordensdisziplin.

1966 kam der erste westliche Schüler nach Wat Pah Pong, der Ehrwürdige Sumedho Bhikkhu. Von da an wurde die Zahl der Westler, die zu Ajahn Chah kamen, immer größer, sodass 1975 das erste Zweigkloster für Mönche aus dem Westen unter der Leitung Ajahn Sumedhos eingerichtet wurde - Wat Pah Nanachat. 1977 wurde Ajahn Chah nach England eingeladen, von einem Verein, der es sich zum Ziel gesetzt hatte, dort einen buddhistischen Sangha einzurichten. Da Ajahn Chah das echte Interesse seiner Gastgeber bemerkte, veranlasste er, dass sogleich vier seiner Schüler in London blieben. Schon zwei Jahre später wurde das erste Zweigkloster von Wat Pah Pong außerhalb Thailands im Süden Englands eröffnet, Chithurst Buddhist Monastery. Seitdem wurden im Laufe

der Jahre noch weitere Klöster in England und in der westlichen Hemisphäre gegründet, z. B. in Australien, Neuseeland, der Schweiz und Italien.

Im Jahre 1980 begann Ajahn Chah verstärkt Krankheitssymptome von Schwindel und dem Schwinden des Erinnerungsvermögens zu spüren, die ihn schon seit einigen Jahren gelegentlich heimsuchten. Das führte 1981 zu einer Operation, die aber wenig dazu beitrug, diese Symptome und ebenfalls einsetzende Lähmungserscheinungen zu revidieren. Während sich seine Krankheit verschlimmerte, benutzte er seinen Körper als Lehrobject, als lebendes Beispiel für die Vergänglichkeit von allen Dingen. Er ermahnte die Menschen ständig, sich zu bemühen, eine wahre Zuflucht in sich selbst zu finden.

Innerhalb weniger Monate verlor er das Sprechvermögen und die Kontrolle über seine Glieder, sodass er schließlich völlig paralysiert und bettlägerig wurde. Von diesem Zeitpunkt an wurde er von seinen Mönchsschülern ständig gepflegt, die gern die Möglichkeit nutzten, einem Lehrer ihre Dienste anbieten zu können, der so vielen auf geduldige und mitfühlende Art den Weg gewiesen hatte. Ajahn Chah verschied am 15. Januar 1992.



"Es ist, als wenn wir einen schweren Felsen mit uns herumtragen. Nach einer Weile spüren wir das Gewicht, aber wir wissen nicht, wie wir ihn loslassen können. So ertragen wir die schwere Last die ganze Zeit.

Wenn uns jemand sagt, wir sollen den Felsen wegwerfen, antworten wir: "Wenn ich ihn wegwerfe, habe ich nichts mehr." Wenn man uns all die Vorteile des Wegwerfens erklärt, dann glauben wir es nicht und denken weiter: "Wenn ich ihn wegwerfe, habe ich nichts mehr." So tragen wir diesen schweren Felsen, bis wir so schwach und erschöpft sind, dass wir es nicht mehr ertragen können. Dann lassen wir ihn fallen.

"Wenn wir ihn fallengelassen haben, erkennen wir plötzlich die Vorteile des Loslassens. Wir fühlen uns sofort besser und leichter, und wir wissen, was für eine Last es sein kann, einen Felsen mit sich herumzuschleppen.

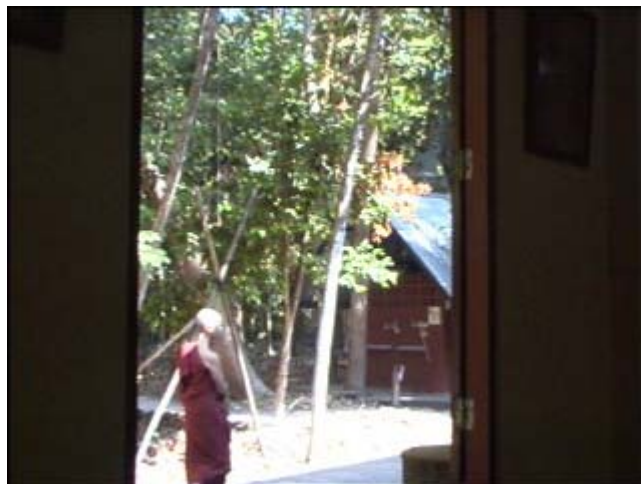
Bevor wir losgelassen haben, können wir unmöglich die Vorteile des Loslassens kennen. Wenn uns also jemand sagt: Lass los! würde ein nicht erleuchteter Mensch den Sinn darin nicht sehen. Er würde sich blind an den Felsen klammern und sich weigern loszulassen, bis die Last so unerträglich wird, dass er sie

loslassen muss.

Dann sieht er selber die Erleichterung und kennt die Vorteile des Loslassens. Später tragen wir vielleicht wieder Lasten, aber wir kennen dann das Ergebnis, also können wir etwas leichter loslassen.

"Diese Erkenntnis, dass es sinnlos ist, Lasten mit sich herumzuschleppen, und dass Loslassen Erleichterung bringt, ist ein Beispiel für das Selbsterkennen. Unser Stolz, der Sinn für das Ich, von dem wir abhängig sind, ist das selbe, wie der Felsen. Wie mit dem Felsen glauben wir, wenn wir daran denken, Eigendünkel loszulassen, haben wir Angst, dass wir ohne ihn nichts mehr haben.

Aber wenn wir ihn schliesslich loslassen können, sehen wir selbst die Leichtigkeit und das Wohlbefinden, das aus dem Nicht-Festhalten resultiert."



nach oben

Zum Thema Meditation

"Aufzupassen und über die
verschiedenen Faktoren zu wachen,
die in der Meditation entstehen ist
die Aufgabe von Sati...
(unsere geistesgegenwärtige
Bewusstheit)

... Sati ist lebenswichtig.
Wenn wir kein Sati haben,
sind wir unachtsam
und unser Tun und Sagen ist sinnlos.
Sati führt dazu,
dass Selbstgewahrsein und Weisheit
entstehen."

Um den Geist zur Ruhe zu bringen,
müssen wir das richtige Gleichgewicht
finden. Wenn wir versuchen, ihn zu
sehr zu zwingen, verfehlen wir das
Ziel; doch wenn wir es nicht genug
versuchen, kommt er auch nicht zur
Ruhe. Das richtige Gleichgewicht ist
sehr wichtig.

Normalerweise ist der Geist nicht
ruhig. Er ist immer in Bewegung, und
es fehlt ihm an Kraft. Den Geist zu
stärken oder den Körper zu stärken,
ist nicht das gleiche. Um den Körper
zu kräftigen, müssen wir ihn bewegen
und trainieren. Aber den Geist zu
stärken, bedeutet, ihn zu beruhigen
und nicht dauernd an dieses oder
jenes zu denken. Den meisten von uns
geht es so, dass der Geist niemals
wirklich in Frieden war und noch nie
die Kraft des Samadhi[1] hatte. Wenn
wir in Meditation sitzen, richten wir
den Geist in einem ganz bestimmten
Bereich ein: Wir verharren mit dem in
uns, das weiß!

Zwingen wir den Atem, entweder zu
lang oder zu kurz zu sein, sind wir
nicht ausgeglichen, und der Geist
wird nicht ruhig. Wenn wir zum
Beispiel eine Nähmaschine benutzen,

die mit einem Fußpedal angetrieben wird, üben wir zuerst, um den richtigen Rhythmus zu erlangen, ehe wir überhaupt etwas nâhen. Sich auf den Atem zu konzentrieren ist ähnlich. Wir beobachten ihn nur, und kümmern uns nicht darum, wie lang oder kurz, kräftig oder schwach er ist. Wir nehmen einfach zur Kenntnis, wie er ist, und lassen ihn so sein.

Wenn der Atem ausgeglichen ist, nehmen wir ihn als unser Meditationsobjekt. Beim Einatmen ist der Anfang des Atems an der Nasenspitze, die Mitte des Atems in der Brust und das Ende des Atems im Bauch. Das ist der Weg des Atems. Wenn wir ausatmen, ist der Anfang des Atems im Bauch, die Mitte in der Brust und das Ende an der Nasenspitze. Wir nehmen den Weg des Atems zur Kenntnis, um den Geist zu festigen, das heißt, damit die geistigen Aktivitäten zur Ruhe kommen und sich gleichzeitig Achtsamkeit und Bewusstheit etablieren können.

Nachdem wir mit der Kenntnisnahme der drei Punkte auf dem Weg des Atems wohl vertraut sind, können wir diese loslassen und nur noch das Ein- und Ausatmen betrachten, wobei wir uns auf die Stelle konzentrieren, wo der Atem ein- und ausgeht (die Nasenlöcher, die Nasenspitze oder die Oberlippe). Jetzt folgen wir dem Atem nicht mehr, sondern richten unsere Aufmerksamkeit auf die Nasenlöcher und beobachten, wie er einkehrt und wieder austritt, einkehrt und wieder austritt... Es ist nicht nötig, an irgend etwas Bestimmtes zu denken. Wir konzentrieren uns mit fortwâhrender Achtsamkeit im Moment nur auf diese einfache Aufgabe. Weiter gibt es nichts zu tun, als ein- und auszuatmen.

Bald wird der Geist ruhiger und der Atem immer feiner. Geist und Körper werden leicht. Das ist der richtige

Zustand für die Arbeit der
Meditation.

Je länger wir sitzen und meditieren,
um so feiner und subtiler wird der
Geist. Doch wir sollten uns in jedem
Moment des jeweiligen Zustandes des
Geistes bewusst sein. Geistige
Aktivitäten sind vorhanden, obwohl
der Geist sich im Zustand der Ruhe
befindet. Die geistige Aktivität, die
den Geist zum Objekt der Meditation
(das Ein- und Ausatmen) führt, nennen
wir Vitakka. Wenn unsere Achtsamkeit
nicht sehr stark ist, dann ist auch
nicht viel Vitakka vorhanden. Zu
Vitakka gesellt sich Vicara, die
Aktivität des Geistes, die den Geist
beim Meditationsobjekt verbleiben
lässt. Verschiedene schwache geistige
Eindrücke können von Zeit zu Zeit
auftreten, aber wichtig ist unsere
geistesgegenwärtige Bewusstheit. Was
immer auch vorkommt, wir sind uns
dessen bewusst, aber lassen uns
dadurch von unserem Meditationsobjekt
nicht ablenken. Während die
Konzentration sich vertieft, sind wir
uns fortwährend des Zustandes unserer
Meditation bewusst und wissen, ob der
Geist fest und sicher in
Konzentration etabliert ist oder
nicht. Achtsamkeit und Konzentration
müssen gleichzeitig vorhanden sein.

Obwohl sich der Geist im Zustand der
Ruhe befindet, sind geistige
Eindrücke vorhanden. Wenn wir zum
Beispiel die erste Stufe der
vertieften Konzentration untersuchen,
finden wir fünf Faktoren. Zusammen
mit Vitakka und Vicara entwickelt
sich Piti, Entzücken, das durch die
vertiefte Ruhe entsteht, und dann
Sukha, Glückseligkeit. Diese vier
Faktoren befinden sich gemeinsam im
Geist, der in Ruhe verharrt. Zusammen
bilden sie einen einzigen Zustand.

Der Fünfte Faktor ist Ekaggata, die
absolute Sammlung des Geistes in
einem Punkt. Ihr werdet euch

vielleicht wundern, wie die absolute Sammlung in einem Punkt vorhanden sein kann, wenn die anderen vier Faktoren auch anwesend sind. Das kommt daher, dass sich diese fünf Faktoren auf der Grundlage der Ruhe vereinigen. Zusammen und vereint sind sie der Zustand des Samadhi. Sie gehören nicht zum alltäglichen gewöhnlichen Zustand des Geistes, es sind die Faktoren der Vertiefung. Diese fünf Faktoren existieren gemeinsam, aber stören die grundlegende Ruhe des Geistes nicht. Vitakka ist vorhanden, aber stört den Geist nicht. Vicara, Piti und Sukha entstehen, aber stören den Geist nicht. Der Geist ist eins geworden mit diesen Faktoren. Das ist die erste Stufe der vertieften Konzentration oder das erste Jhana.
[2]

Wir müssen es nicht das erste, zweite, dritte oder vierte Jhana nennen, wir wollen es einfach den Geist im Zustand des Friedens nennen. Wenn der Geist fortschreitend ruhiger wird, hören Vitakka und Vicara auf, und nur Entzücken und Glückseligkeit verbleiben. Warum werden Vitakka und Vicara losgelassen? Weil der Geist immer feiner wird, sind die Tätigkeiten von Vitakka und Vicara zu grob, um zu verbleiben. In dem Moment, wenn Vitakka und Vicara losgelassen werden, können Gefühle von starkem Entzücken auftreten. Aber mit weiterer Vertiefung der Konzentration und der damit verbundenen Vertiefung der Ruhe und Veredelung des Geistes hört auch das Entzücken auf. Nur Glückseligkeit und die absolute Sammlung des Geistes in einem Punkt verbleiben, bis schließlich auch die Glückseligkeit sich auflöst, und der Geist seine größte Veredelung erlangt. Es bleiben nur Gleichmut und die absolute Sammlung des Geistes, alles andere ist losgelassen worden. Der Geist verbleibt unbewegt.

Diese unerschütterliche Ruhe ist die Kraft des Friedlichen Geistes. Wenn der Geist erst einmal völlig zur Ruhe gekommen ist, kann dieser Zustand eintreten. Wir sollten nicht zu viel darüber nachdenken, denn es passiert von ganz alleine. In diesem Zustand ist der Geist nicht schläfrig. Keines der fünf Hindernisse, sinnliches Begehren, Aversion, Unruhe, Stumpfsinn und Zweifel, ist vorhanden.

Wenn die geistige Kraft noch nicht stark genug entwickelt ist, und unsere Achtsamkeit schwankt, werden gelegentlich geistige Eindrücke auftreten. Der Geist befindet sich zwar im Zustand der Ruhe, aber die Stille wird von Unachtsamkeit unterwandert. Hierbei handelt es sich um keine gewöhnliche Art von Schläfrigkeit oder Geistesabwesenheit. Eindrücke manifestieren sich (vielleicht hören wir ein Geräusch oder sehen einen Hund oder irgend etwas); es ist nicht wirklich klar, aber es ist auch kein Traum. Wenn das geschieht, sind die fünf Faktoren aus dem Gleichgewicht geraten.

Auf dieser Stufe der Ruhe neigt der Geist dazu, uns Streiche zu spielen. Es können mitunter bildliche Eindrücke entstehen, und der Meditierende mag nicht genau wissen, was passiert. "Bin ich eingeschlafen? Ist das ein Traum? Nein, das ist kein Traum!" - das passiert nur auf den mittleren Stufen der Ruhe. Wenn der Geist wirklich in Ruhe und völlig klar ist, besteht kein Zweifel in Bezug auf die verschiedenen Eindrücke oder Einbildungen, die vorhanden sein können, und Fragen wie - "Bin ich etwa eingeschlafen? War ich da eben geistesabwesend? Habe ich da den Faden verloren?" - kommen nicht vor. Wenn Zweifel auftaucht - "Bin ich wach oder träume ich" -, ist der Geist unklar und verliert sich in

Stimmungen. Ähnlich wie der Mond, der hinter einer Wolke verschwindet, man kann ihn zwar immer noch sehen, aber die Wolken machen ihn unklar und undeutlich. Nicht wie der Mond, der hinter einer Wolke hervortritt - klar, scharf und hell.

Wenn der Geist fest in geistesgegenwärtiger Bewusstheit etabliert und wirklich in Ruhe ist, gibt es keinen Zweifel in Bezug auf die verschiedenen Phänomene, die wir antreffen. Wir wissen mit Klarheit, wie die Dinge sind, die auftauchen, denn der Geist ist klar und hell. Er ist wahrlich über die Hindernisse hinausgegangen, wenn der Zustand des Samadhi erreicht ist.

Manchen Leuten fällt es jedoch schwer, sich in Samadhi zu vertiefen; es entspricht nicht ihrer Neigung. Diese Leute erreichen zwar eine Art Samadhi, doch es ist nicht stark und gefestigt. Man kann aber auch durch genaue Betrachtung der Dinge die Wahrheit erkennen, und so durch Weisheit zur Ruhe kommen. Auf diese Weise werden Probleme gelöst, und der Geist findet Ruhe. Das nennt man den Gebrauch der weisen Einsicht an Stelle von Samadhi.

Um den Geist zur Ruhe zu bringen, ist es nicht unbedingt nötig, sich hinzusetzen und zu meditieren. Wer über Weisheit verfügt, kann sich im gegebenen Moment Fragen, was eigentlich los ist, und seine Probleme mit Hilfe der Weisheit lösen. Vielleicht kann man nicht die höchste Stufe des Samadhi erreichen, aber entwickelt genug Konzentration, um Weisheit zu kultivieren. Es kann durchaus so sein, dass wir uns in unserer Praxis mehr der Weisheit bedienen, um unsere Probleme zu lösen. Wenn wir die Wahrheit erkennen, findet der Geist Ruhe. So wie man seinen Lebensunterhalt mehr auf Reis oder auf Mais aufbauen kann,

stützt sich die Praxis entweder mehr auf Weisheit oder auf Samadhi.

Diese beiden Wege sind nicht gleich. Manche Menschen haben Einsicht, aber nicht viel Samadhi. Wenn sie in Meditation sitzen, fällt es ihnen schwer, den Geist zur Ruhe zu bringen. Sie neigen aber dazu, viel über dieses oder jenes nachzudenken, und erkennen die tiefgründige Wahrheit, wenn sie die Glückseligkeit und das Leiden analysieren. Manch einer neigt mehr dazu, als zum Samadhi. Egal ob wir stehen, gehen, sitzen oder liegen, zu jeder Zeit kann die tiefe Einsicht in das Dhamma [3] erfolgen. Durch Einsicht lässt der Geist die Dinge los und kommt zur Ruhe. So wird Frieden durch Erkennen der Wahrheit erreicht.

Andere haben wenig Weisheit, aber ihre Fähigkeit Samadhi zu entwickeln, ist sehr stark. Solche Leute können sehr schnell in die vertiefte Konzentration eintreten. Da sie aber nicht über genügend Weisheit verfügen, können sie ihre geistigen Unreinheiten nicht erfassen; sie kennen sie nicht und können deshalb ihre Probleme nicht lösen.

Egal, welchen Weg wir auch wählen, es ist wichtig, die falschen Vorstellungen zu beseitigen und nur die richtigen Ansichten bestehen zu lassen. Wir müssen die Verwirrung beseitigen und nur den Frieden erhalten. Es gibt die zwei Seiten der Praxis, aber diese beiden Seiten, die Ruhe und die Einsicht, gehören zusammen. Wir dürfen keine der beiden vernachlässigen. Sie müssen zusammen voranschreiten.

Aufzupassen und über die verschiedenen Faktoren zu wachen, die in der Meditation entstehen, ist die Aufgabe von Sati (unsere geistesgegenwärtige Bewusstheit). Hierbei handelt es sich um eine

wesentliche Grundvoraussetzung für die Meditation, die wir durch Übung trainieren müssen, Sati ist lebenswichtig. Wenn wir kein Sati haben, sind wir unachtsam und unser Tun und Sagen ist sinnlos. Sati, unsere wachende Geistesgegenwart, führt dazu, dass Selbstgewahrsein und Weisheit entstehen. Wenn es uns an Sati fehlt, sind die Tugenden, die wir entwickelt haben, unvollkommen. Sati sollte zu jeder Zeit über uns wachen. Selbst wenn wir uns nicht mehr im Zustand des Samadhi befinden, sollte Sati immer vorhanden sein.

Was wir auch tun, durch Sati sind wir uns dessen bewusst, und wenn wir Dinge tun, die nicht korrekt sind, entsteht ein heilsames Schamgefühl. So wie dieses Schamgefühl zunimmt, wächst auch unsere gesammelte Bewusstheit und die Unachtsamkeit vermindert sich. Wenn Sati kultiviert wird, sind Selbstgewahrsein und Weisheit in uns gegenwärtig, auch wenn wir nicht in Meditation sitzen.

Sati zu entwickeln, ist äußerst wichtig! Es übersieht all unser Tun, Sagen und Denken. Es ist sehr brauchbar und wertvoll. Wir sollten uns zu jeder Zeit selbst kennen. Uns selbst zu kennen, bedeutet, dass wir richtig von falsch unterscheiden. So wird der "Weg" klar erkenntlich, und im Licht der Weisheit lösen sich die Ursachen für das Schamgefühl auf.

Der Weg der buddhistischen Praxis lässt sich zusammenfassen als Tugend, Sammlung und Weisheit.[4] Fassung und Selbstkontrolle sind Tugend. Die feste Etablierung des Geistes in der Selbstkontrolle ist Sammlung. Völlig überschauendes Wissen innerhalb der Tätigkeit, die wir gerade ausüben, ist Weisheit. Kurz gesagt besteht die Praxis nur aus Tugend, Sammlung und Weisheit. Das ist der "Weg". Es gibt keinen anderen Weg, der zur Freiheit des Geistes führt.

Fußnoten

[1] Samadhi ist der Zustand der konzentrierten Ruhe, der in der Meditation entsteht.

[2] Jhana ist ein fortgeschrittener Zustand der Konzentration, in dem der Geist sich völlig in das Meditationsobjekt vertieft. Jhana wird in vier Stufen eingeteilt, jede Stufe feiner und subtiler als die vorhergehende.

[3] Dharma (Sanskrit) oder Dhamma (Pali): Phänomene, Erscheinungen und Vorgänge jeglicher Art werden als Dhammas bezeichnet. Dhamma beschreibt auch die Art, wie die Dinge von Natur aus sind sowie die den Dingen inne wohnenden Qualitäten. Dhamma ist ebenso das Prinzip, dem der Verlauf der Wandlung der Dinge unterliegt, wie auch das Prinzip des menschlichen Verhaltens, dem der Mensch folgen sollte in Übereinstimmung mit der wahren Natur der Dinge. Dhamma bezeichnet außerdem die Eigenschaften des Geistes, die der Mensch entwickeln sollte, um die dem Geist inne wohnenden Qualitäten zu erkennen.

Dhamma (Dharma) wird auch die Doktrin genannt, die diese Dinge lehrt. Somit bezieht sich das Dhamma Buddhas direkt auf seine Lehre sowie auf die direkte Erfahrung von Nibbana, die Qualität, auf die die Lehre hinzielt.

[4] Die Begriffe Sila, Samadhi, und Pañña werden als die drei Lichter oder die drei Stützen der buddhistischen Praxis bezeichnet. In verschiedenen deutschen Übersetzungen werden diese Begriffe unterschiedlich wiedergegeben. Sila bedeutet Tugend, Sittlichkeit oder Moral, Samadhi wird als Konzentration oder Sammlung (des Geistes) übersetzt, während Pañña als Weisheit, Einsicht oder weise Erkenntnis wiedergegeben wird. In

dieser Übersetzung werden stets die Ausdrücke Tugend, Sammlung und Weisheit benutzt.

© Dhammapala Verlag (& Die Sangha, Wat Pah Nanachat



nach oben

Stilles, fließendes Wasser

Jetzt bitte aufgepasst, lasst Euren Geist nicht nach anderen Dingen abschweifen. Erzeugt in Euch das Gefühl, als säßet Ihr ganz allein auf einer Bergspitze oder irgendwo in einem Wald. Was habt Ihr in diesem Moment bei Euch? Da sind nur Körper und Geist, das ist alles, nur diese beiden Dinge. Was in dieser Gestalt enthalten ist, bezeichnen wir als 'Körper'.

Der 'Geist' ist das, was bewusst ist und in diesem Augenblick denkt. Diese beiden Dinge nennt man auch rupa und nama. Als nama bezeichnet man das, was kein rupa - oder keine Form - besitzt. Alle Gedanken und Empfindungen stellen die vier geistigen khandhas dar, bestehend aus Gefühl, Wahrnehmung, Willenstätigkeit und Bewusstsein. Sie sind nama, d. h., sie sind formlos. Wenn das Auge eine Form betrachtet, dann nennt man diese Form rupa, während man die

Instanz, die sich dessen bewusst ist, als nama bezeichnet. Zusammengenommen nennt man sie nama-rupa, oder einfach Körper und Geist.

Begreift bitte, dass sich in diesem Moment hier nur Körper und Geist befinden. Aber wir lassen uns von diesen beiden Dingen konfus machen. Wenn Du geistigen Frieden willst, musst Du deren Wahrheit kennen. Der Geist ist in seinem gegenwärtigen Zustand immer noch ungezähmt; er ist geradezu getrübt, nicht klar. Es handelt sich noch nicht um den reinen Geist. Wir müssen den Geist auch weiterhin durch Meditationspraxis schulen.

Manche Leute glauben, Meditation bedeute, dass man auf irgendeine spezielle Art sitzt, aber in Wirklichkeit sind Stehen, Sitzen, Gehen und Liegen alles Möglichkeiten für die Meditation. Du kannst zu jeder Zeit meditieren. Samadhi bedeutet wörtlich 'der fest verwurzelte Geist'. Um samadhi zu entwickeln, braucht Ihr den Geist nicht zu unterdrücken. Manche Leute versuchen friedlich zu werden, indem sie still dasitzen, nichts um sie herum, was sie stören könnte - aber das ist so, als wäre man tot. Die samadhi-Übung ist dafür da, dass man Weisheit und Verstehen entwickelt. Ein Geist mit samadhi ist fest und einspitzig. Auf welche Stelle ist er fixiert? Er ist auf den Punkt der Ausgewogenheit gerichtet. Das ist der springende Punkt hier. Aber die Leute praktizieren Meditation und versuchen ihren Geist zum Schweigen zu bringen. Sie sagen z.B.: "Ich versuche die Sitz-Meditation, aber mein Geist will noch nicht einmal für eine Minute stillhalten. In einem Augenblick fliegt er an diesen Ort, und im nächsten Augenblick schon wieder woanders hin... Wie kann ich ihn zum Anhalten bringen?" Du brauchst ihn nicht anzuhalten, darum geht es gar

nicht. Wo Bewegung ist, dort können wir beginnen zu verstehen. Die Leute beklagen sich: "Er läuft mir davon, und ich ziehe ihn wieder zurück; dann geht es wieder aufs neue los, und ich ziehe ihn abermals zurück..." Somit sitzen sie da und ziehen und zerren auf diese Weise hin und her.

Sie denken, dass sich ihr Geist überall hinbewegt, aber in Wirklichkeit sieht es nur so aus, als bewege sich der Geist überall hin. Seht Euch zum Beispiel diese Meditationshalle an... "Oh, sie ist so groß!" sagt Ihr... Aber in Wirklichkeit ist das gar nicht so. Ob sie Euch jetzt groß oder nicht groß erscheint, hängt von Eurer Wahrnehmung ab. De facto ist diese Halle einfach so groß, wie sie ist, weder groß noch klein, aber die Leute folgen ständig ihren Gefühlen.

Meditieren, um Frieden zu finden... Ihr müsst verstehen, was Frieden ist. Wenn Ihr es nicht versteht, werdet Ihr ihn nicht finden. Angenommen, Du brächtest heute einen sehr teuren Füller mit ins Kloster. Auf dem Wege hierher steckst Du ihn in Deine vordere Tasche, aber später nimmst Du ihn heraus und steckst ihn woanders hin, z.B. in die hintere Tasche. Dann fängst Du an, in der vorderen Tasche nach ihm zu suchen... er ist nicht da! Du bekommst einen Schreck. Du bekommst einen Scheck aufgrund eines Missverständnisses, denn Du siehst nicht, wie es sich in dieser Angelegenheit wirklich verhält. Das Resultat ist Leiden. Ob Du jetzt stehst, kommst oder gehst, Du kannst nicht aufhören, Dich um Deinen verloren gegangenen Füller zu sorgen. Dein falsches Verstehen lässt Dich leiden. Falsches Verstehen bedingt Leiden... "Wie schade! Ich habe den Füller erst vor ein paar Tagen gekauft, und jetzt ist er weg."

Aber dann erinnerst Du Dich: "Aber

natürlich! Als ich ein Bad nahm, steckte ich meinen Füller in meine hintere Tasche." In dem Moment, in dem Du Dich daran erinnerst, fühlst Du Dich bereits besser, ohne den Füller überhaupt gesehen zu haben. Könnt Ihr das erkennen? Du bist jetzt schon wieder glücklich und kannst aufhören, Dir über Deinen Füller Sorgen zu machen, denn Du bist Dir dessen sicher. Während Du so daher gehst, steckst Du Deine Hand in Deine hintere Tasche - und da ist er. Dein Geist hat Dich die ganze Zeit getäuscht. Die Sorgen entstehen aus Deiner Unwissenheit. Wenn Du also jetzt den Füller siehst, bist Du jenseits aller Zweifel und musst Dich nicht mehr sorgen. Diese Art des Friedens kommt daher, dass man die Ursache des Problems erkennt, oder die Ursache des Leidens - samudaya. Sobald Du Dich daran erinnerst, dass der Füller in Deiner hinteren Tasche ist, erlebst Du das Ende des Leidens - nirodha.

Wir müssen uns also der Kontemplation widmen, um Frieden zu finden. Was die Menschen normalerweise als Frieden bezeichnen, ist einfach nur ein Beruhigen des Geistes, nicht jedoch ein Beruhigen der geistigen Verunreinigungen. Diese Verunreinigungen werden einfach nur vorübergehend unterdrückt, vergleichbar mit einem Rasen, auf dem ein Felsbrocken liegt. Nach drei oder vier Tagen entfernst Du den Felsbrocken, und innerhalb kürzester Zeit wächst das Gras wieder nach. Der Rasen war nicht wirklich zerstört, er wurde einfach nur heruntergedrückt. Dasselbe passiert wenn man meditiert: Der Geist beruhigt sich, aber nicht unbedingt die Geistestrübungen. Deshalb ist samadhi kein besonders sicherer Zustand. Um wirklichen Frieden zu finden, musst Du Weisheit entwickeln. Samadhi ist eine Art des Friedens, wie der Felsbrocken, der das Gras bedeckt... In ein paar Tagen

nimmst Du den Fels weg und das Gras wächst wieder. Das ist nur vorübergehender Frieden. Der Frieden der Weisheit ist jedoch vergleichbar mit dem Felsbrocken, der liegen bleibt, wo er ist, ohne ihn zu entfernen. Das Gras kann unmöglich nachwachsen. Das ist wirklicher Frieden, das Zur-Ruhe-Kommen der geistigen Trübungen, der sichere Frieden als Resultat von Weisheit.

Wir sprechen von Weisheit (pañña) und samadhi als zwei verschiedenen Dingen, aber essentiell sind sie ein und dasselbe. Weisheit ist die dynamische Funktion von samadhi; samadhi ist der passive Aspekt der Weisheit. Sie entstehen beide an derselben Stelle, gehen aber in verschiedene Richtungen und nehmen verschiedene Funktionen ein, wie z.B. diese Mango hier. Eine kleine grüne Mangofrucht wird ganz allmählich größer und größer, bis sie reif ist. Es ist immer noch dieselbe Mango, es sind nicht verschiedene. Die kleine, die große und die reife Mango sind alle dieselbe Mango, aber ihr Zustand hat sich verändert. In der Dhamma-Praxis nennt man den einen Zustand samadhi, den späteren Zustand nennt man pañña, aber in Wirklichkeit sind sila, samadhi, pañña alle dasselbe, wie jene Mango.

Auf jeden Fall sollte man in seiner Praxis immer mit dem Geist beginnen, egal mit welchem Aspekt man es zu tun hat. Weißt Du wirklich, was dieser Geist ist? Wie sieht er aus? Wo ist er? ... Niemand weiß es. Wir wissen nur, dass wir hierhin wollen und dorthin, wir wollen dies und wollen das, wir fühlen uns gut und fühlen uns schlecht... aber es scheint unmöglich, den Geist selbst zu kennen. Was ist das, der Geist? Der Geist hat keine Form. Das, was Eindrücke empfängt, sowohl gute als auch schlechte, bezeichnen wir als 'Geist'. Es ist wie mit einem

Hausbesitzer. Er bleibt zu Hause, während Besucher zu ihm kommen. Er ist derjenige, der die Besucher empfängt. Wer empfängt die Sinneseindrücke? Was ist es, das wahrnimmt? Wer lässt Sinneseindrücke wieder gehen? Es ist das, was wir als den 'Geist' bezeichnen. Aber die Menschen können es nicht sehen; in ihrem Denken drehen sie sich immer wieder ins Kreis... "Was ist das, der Geist, was ist das Gehirn?" ... Macht Euch nicht selbst auf diese Weise konfus. Was ist es, das die Sinneseindrücke empfängt? Einige Eindrücke mag es und einige nicht... Wer ist das. Gibt es jemanden, der mag oder nicht mag? Natürlich gibt es das, aber man kann es nicht sehen. Das bezeichnen wir als den 'Geist'.

In Bezug auf unsere Praxis brauchen wir nicht von samatha (Konzentration) oder vipassana (Einsicht) zu sprechen, wir nennen es einfach Dhamma-Praxis, das genügt. Widmet Euch dieser Praxis - ausgehend von Eurem eigenen Geist. Was ist das, der Geist? Der Geist ist das, was Sinneseindrücke empfängt oder sich dessen gewahr ist. Bei einigen Sinneseindrücken gibt es eine Reaktion des Mögens, bei anderen ist die Reaktion Abneigung. Dieser Empfänger der Eindrücke führt uns also hinein in Glück und Leiden, in Richtiges und Falsches. Aber es besitzt keine Form. Wir gehen davon aus, dass es sich um ein Selbst handelt, aber es ist einfach nur nama-dhamma. Hat 'das Gute' etwa Form? Oder 'das Böse'? Besitzen Glück und Leid irgendeine Form? Man kann sie nicht finden. Sind sie rund oder eckig, kurz oder lang? Kannst Du sie sehen? Diese Dinge sind also nama-dhamma, man kann sie nicht mit der Materie vergleichen, sie sind formlos... aber wir wissen, dass sie existieren. Deshalb sagt man, dass man die Praxis mit der Beruhigung des Geistes beginnt. Füllt den Geist mit

Bewusstheit aus. Wenn der Geist sich seiner gewahr ist, wird er in Frieden sein. Manche Leute wollen kein Gewährsein, sie wollen einfach nur Frieden, eine Art Abschalten. Auf diese Art lernen sie allerdings nie etwas. Wenn wir diese Instanz in uns nicht haben, die um die Dinge weiß, was ist dann die Grundlage unserer Praxis?

Wenn es kein Lang gibt, dann gibt es auch kein Kurz; gibt es nichts Richtiges, dann gibt es auch nichts Falsches. Aber heutzutage studieren die Leute wie verrückt und suchen nach Gutem und Bösem. Aber das, was jenseits von Gut und Böse ist, das kennen sie nicht. Sie kennen nur das, was richtig oder falsch ist; "Ich werde nur das akzeptieren, was richtig ist. Über das Falsche will ich nichts wissen, warum sollte ich auch?" Wenn man versucht nur das zu nehmen, was richtig ist, dann wird nach kurzer Zeit wieder alles falsch sein. Richtiges führt zu Falschem. Die Menschen suchen ständig zwischen Richtigem und Falschem, sie versuchen nicht, das zu finden, was weder richtig noch falsch ist. Sie studieren das Gute und das Böse und sind auf der Suche nach Tugend, aber sie kennen nicht dasjenige, was jenseits von Gut und Böse ist. Sie studieren Langes und Kurzes, aber das, was weder lang noch kurz ist, kennen sie nicht.

Ein Messer hat eine Klinge, einen Rücken und einen Griff. Kannst Du nur die Klinge hoch heben, oder nur den Rücken oder den Griff? Der Griff, der Rücken und die Klinge sind alle Teile desselben Messers: Wenn Du das Messer in die Hand nimmst, bekommst Du alle drei Teile gleichzeitig.

Ebenso ist es, wenn man das, was gut ist, zu sich heranzieht; das Schlechte muss folgen. Nimmst Du Glück, folgt Leid. Diese Art des"

Festhaltens am Guten und des Zurückweisens des Bösen gleicht dem Dhamma von Kindern, es ist wie ein Spielzeug. Natürlich ist es nicht so schlimm, man kann davon etwas nehmen, aber wenn Du nach dem Guten greifst, wird Böses folgen. Am Ende dieses Pfades liegt Konfusion, das ist nicht so gut.

Nimm ein einfaches Beispiel: Du hast Kinder und wolltest sie ausschließlich nur lieben und niemals Hass empfinden. So denkt jemand, der die menschliche Natur nicht kennt. Wenn man sich an der Liebe festhält, wird Hass folgen. In gleicher Weise entscheiden sich manche, den Dhamma zu studieren, um Weisheit zu entwickeln, und sie untersuchen Gutes und Böses so genau wie möglich. Nachdem sie nun aber Gutes und Böses kennen gelernt haben, machen sie was? Sie versuchen sich am Guten festzuklammern, und Böses folgt. Sie untersuchen nicht das, was jenseits von Gut und Böse ist, und gerade das sollte man studieren.

Die Leute sagen: "Ich werde dieses oder jenes sein",... aber sie sagen niemals: "Ich werde gar nichts sein, denn es gibt so etwas wie ein 'Ich' überhaupt nicht."... So studieren sie nicht, denn sie wollen nur das Gute. Wenn sie das Gute bekommen, verlieren sie sich darin. Wenn die Dinge sich zu gut entwickeln, fangen sie an, schlecht zu werden, und somit pendeln die Leute auf diese Weise hin und her.

Um den Geist zu beruhigen und sich des Empfängers der Sinneseindrücke gewahr zu sein, bedarf es der Beobachtung. Folgt 'dem, der weiß'. Trainiert den Geist, bis er rein ist. Wie rein sollte man ihn machen? Wenn er wirklich rein ist, sollte sich der Geist in einem Zustand jenseits von Gut und Böse befinden, ja sogar jenseits von Reinheit. Es ist zu

Ende; das ist der Punkt, an dem die Praxis abgeschlossen ist.

Was die Leute als Meditation bezeichnen, ist nur eine vorübergehende Form des geistigen Friedens. Aber sogar während so eines friedvollen Zustandes gibt es noch Erfahrungen. Wenn eine Erfahrung entsteht, dann muss es jemanden geben, der sie erkennt, in sie hineinschaut, sie hinterfragt und untersucht. Wenn der Geist einfach nur wie eine Mattscheibe ist, dann ist das nicht sehr nützlich. Man mag manche Leute sehen, die sehr gesammelt aussehen, und man denkt, sie seien sehr friedvoll, aber beim wirklichen Frieden handelt es sich nicht einfach nur um den friedvollen Geist. Es ist nicht der Frieden, welcher sagt: "Möge ich glücklich sein und niemals Leiden erfahren." Mit dieser Art des Friedens wird die Erreichung des Glücks schließlich unbefriedigend. Das Resultat ist Leiden. Nur wenn Du Deinen Geist dahin bringen kannst, dass er über Glück und Leid hinausgeht, dann findest Du wirklichen Frieden. Das ist der wahre Frieden. Dies ist ein Aspekt, den die meisten Leute nie studieren, sie sehen ihn einfach nie.

Der richtige Weg, den Geist zu trainieren, besteht darin, dass man ihn erhellt, um Weisheit zu entwickeln. Denkt nicht, dass das Geistesstraining einfach nur aus dem stillen Sitzen besteht. Das ist wie der Fels, der den Rasen bedeckt. Die Leute sind geradezu trunken davon, sie denken, samadhi bestehe aus Sitzen. Aber das ist nur eines der Worte für samadhi - in Wirklichkeit ist es so; Wenn der Geist samadhi hat, dann ist Gehen samadhi, Sitzen samadhi... Samadhi in der Sitzhaltung, in der Geh- Steh- und Liegeposition: Es ist alles Praxis.

Manche Leute beklagen sich: "Ich kann

nicht meditieren, ich bin zu ruhelos. Sobald ich mich hinsetze, denke ich an dies und das... ich kann es einfach nicht. Ich habe zu viel schlechtes kamma. Ich muss zuerst mein schlechtes kamma abtragen, und dann kann ich zurückkommen und versuchen zu meditieren." Na klar, versuche es nur, versuche einmal, dein schlechtes kamma abzutragen...

So aber denken die Leute. Und warum denken sie so? Diese so genannten Hindernisse müssen wir studieren. Sobald wir uns hinsetzen, fängt der Geist sofort an los zu rennen. Wir folgen ihm und versuchen ihn zurückzubringen, um ihn erneut zu beobachten... darauf rennt er wieder weg. Genau diesen Prozess solltet Ihr studieren. Die meisten Menschen weigern sich, ihre Lektionen von der Natur zu lernen - wie ein ungezogener Schulbub, der sich weigert, seine Hausaufgaben zu machen. Sie wollen keine Veränderungen im Geist sehen. Wie wird man dann Weisheit entwickeln können? Wir müssen lernen, mit so einem Wechselgeschehen zu leben. Wenn wir erkennen, dass der Geist halt einfach so ist, sich ständig verändernd... wenn wir erkennen, dass das seiner Natur entspricht, dann werden wir ihn verstehen. Wir müssen erkennen, wenn der Geist Gutes oder Schlechtes denkt und sich dabei fortwährend verändert. Wenn wir diesen Punkt verstehen, dann können wir sogar in Frieden sein, während wir denken.

Nehmen wir zum Beispiel einmal an, Ihr hättet zu Hause einen zahmen Affen. Affen verhalten sich nicht lange sehr still, sie springen gern herum und greifen nach allen möglichen Dingen. Das ist eben Affenart. Dann kommt Ihr aber ins Kloster und seht den Affen, den wir hier haben. Dieser Affe sitzt auch nicht lange still, er springt genauso herum, aber das macht Euch nichts

aus, nicht wahr? Und warum nicht?
Weil Ihr schon mal einen Affen
großgezogen habt und Euch damit
auskennt. Wenn Ihr auch nur einen
einzigsten Affen näher kennt, dann
macht es gar nichts aus, in wie viele
Provinzen Ihr geht und wie viele
Affen Ihr seht; Es berührt Euch kaum,
denn Ihr versteht die Mentalität der
Affen.

Wenn wir Affen wirklich verstehen,
dann werden wir nicht selbst zu
Affen. Wenn Ihr Affen nicht versteht,
dann könntet Ihr leicht selbst einer
werden, versteht Ihr das? Wenn Ihr
seht, wie er nach diesem oder jenem
Objekt greift, dann ruft Ihr: "He!"
Und Ihr seid wütend... "Dieser
verflixte Affe!" So handelt jemand,
der Affen nicht wirklich kennt.
Jemand, der Affen kennt, sieht, dass
der Affe zu Hause und der im Kloster
sich völlig gleichen. Warum solltet
Ihr Euch darüber aufregen? Es reicht
vollkommen, zu sehen, worum es sich
bei Affen handelt, und man ist mit
sich in Frieden.

Das bedeutet Frieden. Wir müssen
Empfindungen wirklich kennen. Einige
Empfindungen sind angenehm, andere
unangenehm, aber das ist nicht so
wichtig. Das ist ihre Angelegenheit -
wie mit dem Affen. Alle Affen sind
gleich. Manchmal fassen wir
Empfindungen als etwas Angenehmes
auf, manchmal nicht - das ist einfach
natürlich. Wir sollten lernen, sie zu
verstehen und loszulassen.
Empfindungen sind unsicher - sie sind
vergänglich, unvollkommen und ohne
Eigentümer. Alles, was wir
wahrnehmen, ist so beschaffen. Wenn
die Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper
und Geist Empfindungen aufnehmen,
dann verstehen wir sie auf die
gleiche Art wie den Affen. Dann
können wir in Frieden sein.

Wenn Empfindungen entstehen, versucht
sie zu verstehen. Warum läuft Ihr

ihnen nach? Empfindungen sind unsicher. In einem Moment sind sie so, im nächsten Moment wieder anders. Ihr Erscheinen hängt von Veränderung ab. Und ebenso hängen wir alle hier von Veränderung ab. Der Atem geht hinaus, dann kommt er wieder herein. Er benötigt ständig diesen Wechsel. Versucht einmal, nur einzuatmen, geht das? Oder versucht, nur auszuatmen, ohne wieder Luft zu holen. Könnt Ihr das? Wenn es diesen Wechsel nicht gäbe, wie lange könntet Ihr leben? Es muss also beides geben, sowohl Einatmen als auch Ausatmen.

Es ist das Gleiche mit den Empfindungen. Es muss diese Dinge geben. Gäbe es keine Empfindungen, dann könnte man keine Weisheit entwickeln. Für jemanden, der wirklich ernsthaft Dhamma studiert, gilt, je mehr Empfindungen, desto besser. Aber viele Meditierende ziehen sich vor den Empfindungen zurück, sie wollen sich damit nicht abgeben. Das ist vergleichbar mit dem ungezogenen Schüler, der nicht zur Schule gehen will und dem Lehrer nicht zuhören möchte. Diese Empfindungen lehren uns etwas. Wenn wir die Empfindungen erkennen, dann praktizieren wir Dhamma. Der Frieden, der in den Empfindungen liegt, ist vergleichbar mit dem Verstehen des Affen. Wenn Ihr das Verhalten von Affen versteht, dann können sie euch nicht länger beunruhigen.

Mit der Dhamma-Praxis ist es genauso. Es ist nicht so, dass die Dhamma-Praxis sehr weit von uns entfernt ist, sie ist gerade jetzt bei uns. Dhamma hat nichts zu tun mit den Engeln hoch oben oder irgend etwas in der Art. Es hat einfach mit uns zu tun, es geht um das, was wir gerade jetzt tun. Beobachtet Euch. Manchmal sind wir glücklich, manchmal leiden wir, manchmal erleben wir Angenehmes, manchmal Schmerz - manchmal Liebe, manchmal Hass... das ist Dhamma. Seht

Ihr es? Um diesen Dhamma zu erkennen, müsst Ihr Eure Erfahrungen studieren.

Ihr müsst die Empfindungen kennen, bevor Ihr sie loslassen könnt. Wenn ihr erkennt, dass die Empfindungen vergänglich sind, dann können sie Euch nichts anhaben. Sobald Empfindungen auftauchen, sagt einfach zu Euch selbst: ...Hm... dies ist eine unsichere Angelegenheit. "Wenn Eure Laune sich verändert: ..."Hm, unzuverlässig." Ihr könnt mit diesen Dingen in Frieden sein genau wie dem Affen, von dem man unbeeindruckt ist. Wenn Ihr die Wahrheit der Empfindungen erkennt, dann ist das die Kenntnis von Dhamma. Ihr lasst die Empfindungen los, denn Ihr seht, dass sie ausnahmslos unsicher sind.

Was wir hier als Unsicherheit bezeichnen, das ist der Buddha. Der Buddha ist der Dhamma. Der Dhamma ist das Merkmal der Unsicherheit. Wer die Unsicherheit der Dinge sieht, der sieht auch ihre unveränderliche Realität. So sieht der Dhamma aus, und so auch der Buddha. Wenn Ihr den Dhamma seht, dann seht Ihr den Buddha - den Buddha sehend, seht Ihr den Dhamma. Wenn Ihr anicca (Unbeständigkeit) kennt, dann werdet Ihr loslassen und Euch nicht an den Dingen festhalten.

Du sagst z.B.: "Zerbrich mein Glas nicht!" Könnt Ihr es verhindern, dass etwas Zerbrechliches zerbricht? Wenn es jetzt nicht zerbricht, dann zerbricht es eben später. Wenn Ihr es nicht zerbricht, dann wird es jemand anders tun. Wenn jemand anders es nicht zerbricht, dann wird es eines der Hühner tun! Der Buddha sagt, man solle dies akzeptieren. Er durchschaute diese Wahrheit sehr tief, nämlich, dass dieses Glas bereits zerbrochen ist.

Wenn Ihr dieses Glas benutzt, müsst Ihr immer darüber reflektieren, dass

es bereits zerbrochen ist. Versteht Ihr das? Solcher Art war das Verständnis des Buddha. Er sah das zerbrochene Glas bereits im unzerbrochenen. Wenn seine Zeit um ist, wird es zerbrechen. Entwickelt diese Art des Verstehens. Benutzt das Glas, geht sorgfältig damit um, bis es Euch dann eines schönen Tages aus der Hand rutscht... Klirr! ...Kein Problem. Warum gibt es kein Problem? Ihr saht bereits dessen Zerbrochensein, bevor es zerbrach. Aber normalerweise sagen die Leute: "Ich liebe dieses Glas so sehr, möge es niemals zerbrechen." Daraufhin zerbricht es der Hund... "Ich werde diesen verdammten Köter umbringen!" Ihr hasst den Hund, weil er Euer Glas zerbrochen hat. Wenn es von einem Eurer Kinder zerbrochen wird, dann werdet Ihr es ebenfalls hassen. Warum ist das so? Weil Ihr in Euch selbst etwas angestaut habt, das Wasser kann nicht fließen. Ihr habt einen Damm errichtet, ohne eine Überlaufrinne. Dem Damm bleibt nichts anderes übrig, als zu brechen, oder? Wenn Ihr einen Damm baut, müsst Ihr auch eine Überlaufrinne einbauen. Wenn das Wasser zu hoch steigt, kann es sicher ablaufen. Sollte das Wasser also bis zum Rand reichen, dann öffnet man die Überlaufrinne. Man braucht so ein Sicherheitsventil. Die Vergänglichkeit ist das Sicherheitsventil der 'Edlen Praktizierenden'. Solltet Ihr so ein Sicherheitsventil besitzen, dann seid Ihr mit Euch in Frieden.

Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen konstante Praxis, indem man sati benutzt, um über den Geist zu wachen und ihn zu beschützen. Das ist samadhi und Weisheit zusammengenommen. Sie sind beide das Gleiche, aber sie haben verschiedene Aspekte.

Wenn wir Unbeständigkeit wirklich klar sehen, dann werden wir das

sehen, was beständig ist. Das Beständige daran ist, dass die Dinge unweigerlich so sein müssen, sie können nicht anders sein. Versteht Ihr das? Wenn man nur so viel weiß, dann kennt man den Buddha, dann kann man ihm gebührend Reverenz erweisen.

Solange wie Ihr den Buddha nicht hinauswerft, werdet Ihr nicht leiden. Sobald Ihr den Buddha hinauswerft, werdet Ihr Leid erfahren. Sobald Ihr die Reflexionen über Vergänglichkeit, Unvollkommenheit und Ichlosigkeit hinauswerft, werdet Ihr leiden. Wenn Ihr in Eurer Praxis nur so weit geht, dann ist das genug. Leiden wird nicht entstehen, und sollte es dennoch entstehen, so könnt Ihr das Problem schnell lösen, was wiederum die Bedingung dafür ist, dass in der Zukunft kein Leid mehr entstehen wird. Das ist das Ende unserer Praxis: genau der Punkt, an dem kein Leiden mehr entsteht. Und warum entsteht kein Leiden mehr? Weil wir uns um die Ursache des Leidens gekümmert haben: samudaya.

Wenn zum Beispiel dieses Glas zerbräche, so würde man normalerweise dabei Leid erfahren. Wir wissen, dass dieses Glas die Ursache für Leid sein wird, also schaffen wir die Ursache ab. Alle dhammas entstehen aufgrund einer Ursache. Sie müssen daher aufgrund einer Ursache vergehen. Wenn also jetzt aufgrund dieses Glases Frustration entsteht, dann sollten wir diese Ursache loslassen.

Wenn wir schon vorher darüber nachdenken, dass dieses Glas bereits zerbrochen ist, selbst wenn das noch nicht der Fall ist, dann ist die Ursache verschwunden. Wenn es also keine Ursache mehr gibt, dann kann keine Frustration mehr bestehen, sie vergeht. Das ist das Ende vom Leid.

Ihr braucht über diesen Punkt nicht hinaus zu gehen, bis dahin ist

bereits genug. Kontempliert dies in Eurem eigenen Geist. Grundsätzlich solltet Ihr die fünf ethischen Grundsätze als Fundament für Euer Verhalten haben. Es ist nicht notwendig, sofort den Tipitaka zu studieren, konzentriert Euch zunächst auf die fünf ethischen Grundsätze. Zuerst werdet Ihr Fehler machen. Wenn Ihr das bemerkt habt, haltet inne, kommt zurück zu den fünf ethischen Richtlinien. Vielleicht schweift Ihr abermals ab und macht noch einen Fehler. Wenn Ihr das wieder bemerkt, besinnt Euch noch einmal.

Wenn man so praktiziert, dann wird sich Eure Achtsamkeit verbessern und beständiger werden, vergleichbar mit Wassertropfen, die von einem Kessel fallen. Wenn wir den Kessel nur ein wenig kippen, fallen die Tropfen langsam:

...plop! ...plop! ...plop! ...Wenn wir den Kessel ein wenig mehr anheben, werden die Tropfen schneller: ...plop, plop, plop! ...Wenn wir den Kessel jetzt noch mehr anheben, wird das 'plop' ganz verschwinden, und das Wasser fließt in einem kontinuierlichen Strom. Wo sind die 'plops' hin? Sie gehen nirgendwo hin, sie verändern sich in ein beständiges Fließen des Wassers.

Wir müssen über den Dhamma auf diese Art sprechen, indem wir Gleichnisse benutzen, denn der Dhamma hat keine Form. Ist er eckig oder rund? Man kann es nicht sagen. Die einzige Möglichkeit, darüber zu sprechen, ist durch solche Gleichnisse. Glaubt nicht, dass der Dhamma von Euch weit entfernt sei. Er ist ganz nahe bei Euch, überall. Schaut es Euch einmal an... in diesem Moment glücklich, im nächsten traurig, dann wieder ärgerlich... es ist alles Dhamma. Betrachtet es und lernt es zu verstehen. Was immer es auch sei, das bei Euch Leiden verursacht, Ihr

solltet es behandeln. Wenn immer noch Leid existiert, schaut noch einmal hin, Ihr seht es einfach noch nicht klar genug. Würdet Ihr wirklich klar sehen, dann gäbe es kein Leiden mehr, denn die Ursache wäre nicht mehr vorhanden. Wenn immer noch Leid da ist, Ihr immer noch aushalten müsst, dann befindet Ihr Euch noch nicht auf dem richtigen Weg. Wo auch immer Ihr stecken bleibt, immer wenn Ihr zu viel leidet, genau dort geht Ihr falsch. Jedes Mal, wenn Ihr Euch so glücklich fühlt, dass Ihr in den Wolken zu schweben scheint... da! ...schon wieder verkehrt.

Wenn Ihr so praktiziert, werdet Ihr ständig sati haben, in allen Körperstellungen. Mit sowohl sati, Rückbesinnung, als auch sampajañña, Selbst-Gewahrsein, werdet Ihr das Richtige und Falsche, Glück und Leid deutlich erkennen lernen. Wenn Ihr diese Dinge erkannt habt, werdet Ihr wissen, wie man damit umzugehen hat.

Meditation lehre ich auf folgende Art. Wenn es Zeit dafür ist, Meditation im Sitzen zu üben, dann sitzt, das ist nicht falsch. Ihr solltet das ebenfalls üben. Aber Meditation bedeutet nicht nur zu sitzen. Ihr müsst Eurem Geist gestatten, die Dinge vollständig zu erfahren, ihnen gestatten, zu fließen und deren Natur zu betrachten. Auf welche Weise solltet Ihr sie betrachten? Seht sie als flüchtig, unvollkommen und ohne Eigentümer an. Es ist alles unbeständig. "Das ist so schön, ich muß das unbedingt haben." Das ist keine sichere Angelegenheit. "Ich mag dies überhaupt nicht." Da müsst Ihr Euch sofort sagen: "Das ist nicht verlässlich!" Ist das wahr? Absolut, keine Frage. Aber versucht nur einmal, die Dinge für wirklich zu halten: "Ich werde diese Sache bestimmt bekommen", dann seid Ihr bereits vom Pfad ab. Tut das nicht. Egal wie sehr Ihr etwas wollt, Ihr

solltet darüber reflektieren, wie unbeständig es ist.

Einige Speisen erscheinen uns als so köstlich, aber Ihr solltet trotzdem reflektieren, dass es eine unzuverlässige Sache ist.' Es mag so verlässlich aussehen, es ist ja so köstlich, aber Ihr müsst Euch trotzdem sagen: "Nicht zuverlässig!" Wenn Ihr herausfinden wollt, ob es wirklich verlässlich ist, versucht einmal, jeden Tag Eure Lieblingsspeise zu essen. Jeden Tag - wohl bemerkt. Irgendwann werdet Ihr Euch beklagen: "Dies schmeckt einfach nicht mehr so gut." Schließlich werdet Ihr denken: "Nun, ich glaube, ich bevorzuge lieber eine andere Speise." Das ist aber ebenfalls keine sichere Angelegenheit! Ihr müsst den Dingen gestalten zu fließen, wie beim Einatmen und Ausatmen. Es muss das Ausatmen und das Einatmen geben, der Atem ist abhängig vom Wechsel. Alles hängt auf diese Art von Veränderung ab.

Diese Dinge sind ständig mit uns, nirgendwo sonst. Wenn wir nicht mehr zweifeln, sei es beim Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen, dann haben wir Frieden samadhi bedeutet nicht nur zu sitzen. Manche Leute sitzen solange, bis sie in eine Art Apathie, verfallen. Sie könnten genauso gut tot sein, sie können Nord und Süd nicht mehr unterscheiden. Begebt Euch nicht in solche Extreme. Wenn Ihr Euch schläfrig fühlt, dann geht, ändert Eure Stellung. Bemüht Euch um Weisheit. Wenn ihr wirklich müde seid, dann legt eine Pause ein. Sobald Ihr wieder erwacht, fahrt mit Eurer Praxis fort, verfallt nicht in einen apathischen Zustand. So solltet Ihr praktizieren: Mit Vernunft, Weisheit und Umsicht.

Beginnt die Praxis mit Eurem eigenen Körper und Geist, indem Ihr beide als vergänglich anseht. Alles andere

verhält sich genauso. Erinnert Euch daran, wenn Ihr denkt, das Essen sei so köstlich. Ihr müsst Euch dann sagen: "Ungewiss, nicht verlässlich!" Ihr müsst es zuerst abfertigen. Aber normalerweise fertigt es Euch jedes Mal ab, oder? Wenn Ihr überhaupt nichts mögt, dann werdet Ihr darunter nur leiden. So fertigen uns die Dinge ab. "Wenn sie mich mag, mag ich sie auch", wieder mal abgefertigt. Ihr habt nie eine Chance, selbst zuzuschlagen! So müsst Ihr die Sache sehen. Jedes Mal, wenn Ihr etwas nicht mögt, so sagt Euch: "Dies ist unzuverlässig, nicht beständig!" Ihr müsst versuchen, etwas gegen den Strich zu gehen, um wirklich Dhamma zu sehen.

Übt Euch also in allen Körperhaltungen. Sitzen, Gehen, Stehen, Liegen... Ihr könnt Ärger in jeder Haltung erleben, oder? Ihr könnt ärgerlich sein, während Ihr geht, sitzt oder liegt. Ihr könnt Verlangen in jeder Stellung erfahren. Unsere Praxis muss sich also auf alle Stellungen ausdehnen, und sie muss beständig sein. Macht Euch nicht nur selbst etwas vor, sondern tut es wirklich.

Während Ihr Euch in der Meditation befindet, mag etwas in Euch aufsteigen. Ehe man sich dessen angenommen hat, kommt schon das Nächste angereist. Jedes Mal, wenn Dinge in Euch entstehen, müsst Ihr Euch sagen: "Unbeständig, unsicher". Fertigt es einfach so ab, ehe es eine Gelegenheit bekommt, Euch abzufertigen.

Dies ist jetzt der entscheidende Punkt. Wenn Ihr wisst, dass alle Dinge vergänglich sind, wird sich Euer Denken langsam entwirren. Wenn Ihr über die Unsicherheit von allem, was vorbeizieht reflektiert, dann werdet Ihr sehen, dass alle Dinge sich auf die gleiche Weise verhalten.

Jedes Mal also, wenn etwas auftaucht, braucht Ihr Euch nur zu sagen: "Oh, schon wieder etwas!"

Habt Ihr jemals fließendes Wasser betrachtet? ...Habt ihr schon mal stilles Wasser betrachtet? ...Wenn Euer Herz wirklich friedvoll ist, dann ist es wie stilles, fließendes Wasser. Habt Ihr jemals stilles, fließendes Wasser betrachtet? Aha! Ihr habt natürlich nur fließendes Wasser und nur stilles Wasser gesehen, nicht wahr? Aber Ihr habt nie stilles, fließendes Wasser gesehen. Genau dort, wohin Euch Euer Denken nicht bringen kann, könnt Ihr Weisheit entwickeln, obwohl es dort sehr friedvoll ist. Euer Geist wird wie fließendes Wasser sein - aber er ist still. Es ist beinahe so, als ob er still wäre, aber dennoch fließend. Deshalb nenne ich es 'stilles, fließendes Wasser'. Dort kann Weisheit entstehen.

© Dhammapala Verlag (& Die Sangha,
Wat Pah Nanachat)

Kloster Dhammapala, Am Waldrand, CH-
3718 Kandersteg, Schweiz



nach oben

In der Welt leben mit
Dhamma

Die meisten Menschen kennen immer noch nicht die Essenz der Meditationspraxis. Sie halten Geh-Meditation, Meditation im Sitzen und das Anhören von Dhamma-Vorträgen für die Praxis. Das stimmt auch, aber diese sind nur die äußeren Formen der Praxis. Die wirkliche Praxis findet statt, wenn der Geist einem Sinnesobjekt begegnet. Das ist genau die Stelle, an der man praktiziert, nämlich dort, wo Sinneskontakt auftritt. Wenn die Leute Dinge sagen, die wir nicht mögen, dann ärgern wir uns; Sagen sie hingegen Dinge, die wir mögen, dann finden wir das angenehm. Genau dort ist unser Ort der Praxis. Auf welche Weise praktizieren wir nun mit diesen Dingen? Das ist der entscheidende Punkt. Wenn wir nur herumrennen, um das Glück zu jagen und uns ständig vom Leiden abzuwenden, dann können wir bis an unser Lebensende praktizieren, und wir werden niemals Dhamma sehen. Das ist wirkungslos. Wie werden wir Dhamma benutzen, sobald Freude oder Schmerz aufkommen, um uns davon zu befreien? Dies ist der springende Punkt in der Praxis.

Wenn den Leuten etwas begegnet, was ihnen nicht behagt, dann wollen sie sich dem gegenüber normalerweise nicht öffnen. So z.B. wenn jemand kritisiert wird: "Belästige mich nicht! Warum machst du mich dafür verantwortlich?" So spricht jemand, der sich verschlossen verhält. Genau dort ist der Ort der Praxis. Wenn andere Menschen uns kritisieren, dann sollten wir zuhören. Sagen sie die Wahrheit? Wir sollten offen sein und in Betracht ziehen, was sie zu sagen haben. Vielleicht stimmt es, was sie sagen. Vielleicht gibt es etwas in uns, was kritisiert werden sollte. Sie mögen Recht haben, aber dennoch fühlen wir uns beleidigt. Wenn die Leute uns auf unsere Fehler aufmerksam machen, dann sollten wir uns bemühen, sie zu beseitigen und

uns zu verbessern suchen. Auf diese Weise praktizieren intelligente Menschen.

Wo es Konfusion gibt, dort kann Frieden entstehen. Was übrig bleibt, wenn Konfusion mit wirklichem Verstehen durchdrungen wird, ist Frieden. Manche Leute können keine Kritik annehmen. Sie sind arrogant. Statt dessen drehen sie den Spieß um und streiten. Das gilt im besonderen, wenn Erwachsene mit Kindern zu tun haben. Tatsächlich haben Kinder oft etwas Intelligentes zu sagen, aber sollten Sie z.B. zufällig ihre Mutter sein, so können Sie nicht nachgeben. Wenn Sie Lehrer sind, dann mögen Ihnen Ihre Studenten manchmal etwas sagen, was Sie nicht wussten, aber weil Sie der Lehrer sind, können Sie nicht zuhören. Dies ist nicht rechtes Bedenken.

Zu Zeiten des Buddha gab es einen Schüler, der sehr aufgeweckt war. Als der Buddha einmal den Dhamma erläuterte, wendete er sich diesem Mönch zu und sagte: "Sariputta, glaubst du dies?" Der Ehrwürdige Sariputta erwiderte: "Nein, ich glaube es noch nicht." Der Buddha lobte seine Antwort: Das ist sehr gut, Sariputta, du bist jemand, der mit Weisheit ausgestattet ist. Wenn man weise ist, glaubt man nicht vorschnell, sondern man hört mit offenem Geist zu und wägt ab, ob etwas Wahres daran ist, bevor man akzeptiert oder nicht."

In dieser Begebenheit hat der Buddha ein für einen Lehrer ausgezeichnetes Beispiel gegeben. Was der Ehrwürdige Sariputta sagte, entsprach der Wahrheit, er drückte einfach seine echten Gefühle aus. Manche Leute würden denken, man würde die Autorität des Lehrers in Frage stellen, wenn man sagt, dass man die Lehre nicht glaubt, und sie hätten Angst, so etwas zu sagen. Sie würden

einfach nur dem Lehrer zustimmen, was einer sehr weltlichen Haltung gleichkommt. Aber der Buddha fühlte sich nicht angegriffen. Er sagte statt dessen, man solle sich nicht vor dem schämen, was nicht falsch oder schlecht ist. Es ist nicht falsch, zu sagen, dass man nicht glaubt, wenn man nicht glaubt. Deshalb hat der Ehrwürdige Sariputta gesagt: "Ich glaube es noch nicht." Der Buddha labte ihn: "Dieser Mönch besitzt viel Weisheit. Er denkt sorgfältig darüber nach, bevor er etwas glaubt." Die Handlungsweise des Buddha stellt hier ein gutes Beispiel für einen Lehrer dar. Manchmal kann man sogar etwas von kleinen Kindern lernen; halten Sie sich nicht an Autoritätspositionen fest.

An welchen Orten Sie auch immer stehen, sitzen oder herumgehen, Sie können immer die Dinge um sich herum studieren. Wir studieren auf natürliche Art, empfänglich gegenüber allen Erscheinungen, egal ob es sich um Sichtbares, Geräusche, Gerüche, Geschmack, Empfindungen oder Gedanken handelt. Eine weise Person betrachtet sie alle. In wirklicher Praxis kommen wir an einen Punkt, wo uns keine Sorgen mehr belasten. Wenn wir aber immer noch nicht Begehren und Abneigung kennen, sobald sie entstehen, dann wird unser Geist immer noch bis zu einem gewissen Grad besorgt sein. Wenn wir diese Dinge wirklich kennen, dann überlegen wir: "Oh, dieses Gefühl des Begehrens ist wirklich nichts Besonderes: es ist einfach nur ein Gefühl, das kommt und geht. Genauso mit der Abneigung: es ist einfach ein Gefühl, das kommt und geht. Warum soll man etwas daraus machen?" Wenn wir annehmen, dass es sich bei Vergnügen und Schmerz um persönlichen Besitz handelt, dann haben wir Probleme, wir gelangen niemals jenseits des Stadiums, in dem wir irgendeine Sorge mit uns herumtragen. Und diese Probleme

verstärken sich gegenseitig in einer endlosen Kette. So sieht es für die meisten Menschen aus.

Aber heutzutage spricht man oft nicht über den menschlichen Geist, wenn Dhamma gelehrt wird; man spricht nicht über die Wahrheit. Wenn man Wahres ausspricht nehmen die Leute sogar daran Anstoß. Sie sagen dann z.B.: "Er weiß nicht, was in Bezug auf Ort und Zeitpunkt angemessen ist, er kann wirklich nicht gut sprechen." Aber die Leute sollten sich die Wahrheit anhören. Ein wirklicher Lehrer spricht nicht einfach nur aus dem Erinnerungsvermögen, er spricht die Wahrheit aus.

In der Gesellschaft sprechen die Leute meist von der Erinnerung her, und meist sprechen sie sogar auf so eine Art und Weise, dass sie sich selbst dabei hervortun. Ein echter Mönch spricht nicht auf diese Art, er spricht über Wahres, darüber, wie die Dinge sind. Aber es ist dennoch schwer für die Leute zu verstehen, egal wie ausführlich er die Dinge erklärt. Dhamma zu verstehen ist schwierig. Sollten Sie aber Dhamma verstehen, dann sollten Sie auch dementsprechend praktizieren. Es mag nicht notwendig sein, Mönch zu werden, obwohl das Leben eines Mönchs die idealste Form für die Praxis darstellt. Um wirklich zu praktizieren, müssen Sie der Konfusion der Welt entsagen, Familie und persönlichen Besitz aufgeben und sich in die Wälder aufmachen. Das sind die idealen Orte, um zu praktizieren.

Aber wie sollen wir praktizieren, wenn wir immer noch Familie und Verantwortlichkeiten haben? Manche Leute sagen, es sei unmöglich, als Laie zu praktizieren. Überlegen Sie einmal, welche Gruppe größer ist, die der Mönche oder die der Laien? Es gibt weitaus mehr Laien. Wenn also

nur die Mönche praktizieren und die Laien nicht, dann bedeutet das, dass riesige Konfusion entstehen wird. Das ist ein falsches Verständnis. "Ich kann aber kein Mönch werden...". Es dreht sich aber überhaupt nicht ums Mönchwerden! Es bedeutet überhaupt nichts, ein Mönch zu sein, wenn Sie nicht praktizieren. Wenn Sie wirklich Dhamma-Praxis verstehen, dann macht es nichts, welche Position Sie im Leben inne haben oder welchen Beruf Sie ausüben, sei es Lehrer, Arzt, Beamter oder was auch immer, Sie sind in der Lage. Dhamma in jeder Minute des Tages zu praktizieren.

Zu glauben, man könne als Laie nicht praktizieren, bedeutet, völlig den Pfad verloren zu haben. Warum können die Leute einen Anreiz finden, um andere Dinge zu tun? Wenn sie empfinden, dass ihnen etwas fehlt, dann bemühen sie sich, um es zu bekommen. Wenn genügend Verlangen vorhanden ist, können die Leute alles mögliche tun. Einige sagen: "Ich habe keine Zeit, Dhamma zu praktizieren." Ich sage: "Wie kommt es dann, dass Sie Zeit zum Atmen haben?" Das ist genau der Punkt. Wie finden sie Zeit zum Atmen? Atmen ist unerlässlich für das Leben der Menschen. Wenn sie die Dhamma-Praxis in ihrem Leben als ebenso unerlässlich ansähen, dann würden sie es als ebenso wichtig betrachten wie ihren Atem.

Dhamma-Praxis ist nicht etwas, wofür wir herumrennen müssen oder wofür wir uns verausgaben müssen. Schauen Sie sich einfach die Gefühle an, die in Ihrem Geist entstehen. Wenn das Auge Formen sieht, das Ohr Geräusche hört, die Nase Gerüche empfindet usw., gelangen sie alle in diesen Geist, 'zu dem, der weiß'. Wenn also der Geist diese Dinge wahrnimmt, was passiert dann? Mögen wir das Objekt, dann erfahren wir Freude, mögen wir es nicht, dann erfahren wir Missmut. Das ist wirklich schon alles.

Wo findet man also Glück in dieser Welt? Erwarten Sie, dass jeder Ihnen während Ihres ganzen Lebens nur angenehme Dinge sagt? Ist das möglich? Nein, absolut nicht. Wenn das also nicht möglich ist, wo gehen Sie dann hin? Die Welt ist einfach so, wir müssen um die Welt Bescheid wissen - lokavidu, die Wahrheit über diese Welt kennen. Die Welt ist etwas, was wir wirklich klar verstehen sollten. Der Buddha lebte in dieser Welt, nicht irgendwo anders. Er hatte Erfahrungen im Familienleben, aber er sah auch dessen Beschränktheit und löste sich davon. Also, wie sollten Sie jetzt als Laien praktizieren? Wenn Sie praktizieren wollen, müssen Sie sich bemühen, dem Pfad zu folgen. Wenn Sie unermüdlich weitermachen, dann werden auch Sie die Begrenzungen des Weltlichen erkennen und in der Lage sein loszulassen.

Leute, die Alkohol trinken, sagen manchmal: "Ich kann es einfach nicht aufgeben." Warum können sie es nicht aufgeben? Weil sie es noch nicht als Belastung empfinden. Sähen sie es klar und deutlich als eine Belastung an, dann bräuchten sie nicht darauf zu warten, dass ihnen jemand sagt, sie sollten es aufgeben. Wenn Sie nicht die Belastung von etwas sehen, dann bedeutet dies, dass Sie keinen Vorteil darin sehen, es aufzugeben. Ihre Praxis trägt keine Früchte, Sie spielen einfach nur mit der Praxis herum. Denken Sie nur an die Geschichte von dem Fischer, der etwas in seiner Falle findet. Er weiß genau, dass etwas darin ist, er kann das Flattern und Klatschen darin hören. In der Annahme, es sei ein Fisch, steckt er seine Hand in die Falle und bemerkt, dass es sich um ein anderes Tier handelt. Er kann es allerdings noch nicht sehen, und so ist er geteilter Ansicht darüber. Auf der einen Seite könnte es ein Aal sein (in einigen Bezirken Thailands

als Delikatesse angesehen), aber es könnte auch eine Schlange sein. Wenn er sie weg wirft, könnte er es bereuen... es könnte ja ein Aal sein. Wenn 'er sie jedoch festhält und es sich herausstellt, dass es sich um eine Schlange handelt, dann könnte sie ihn beißen'. Er fühlt sich gefangen im Zustand des Zweifels. Sein Verlangen ist so stark, dass er festhält, nur für den Fall, dass es sich um einen Aal handelt; aber in dem Augenblick, in dem er das Tier herauszieht und die gestreifte Haut bemerkt, wirft er es sofort von sich. Er braucht nicht auf jemanden zu warten, der ihm zuruft: "Eine Schlange, es ist eine Schlange, laß los!" Der Anblick der Schlange sagt ihm auf viel klarere Weise, was er tun soll, als Worte je vermitteln könnten. Warum? Weil er die Gefahr sieht - Schlangen können beißen.

Wer braucht ihm da noch etwas zu sagen? Ebenso gilt, wenn wir so praktizieren, dass wir die Dinge sehen, wie sie sind, dann werden wir uns nicht auf solche einlassen, die uns schaden.

Die Leute praktizieren normalerweise nicht so, sie praktizieren aus anderen Gründen. Sie kontemplieren die Dinge nicht und denken nicht über Alter, Krankheit und Tod nach. Sie sprechen nur über Nicht-Alt-Werden und Nicht-Sterben, und somit entwickeln sie nie das richtige Gefühl für Dhamma-Praxis. Sie hören sich Dhamma-Vorträge an, aber sie hören nicht wirklich zu. Manchmal werde ich eingeladen, um Vorträge zu bedeutenden Anlässen zu halten, aber es ist mir lästig, dorthin zu gehen. Und warum? Wenn ich mir die Leute anschau, die dort zusammengekommen sind, dann kann ich sehen, dass sie nicht gekommen sind, um Dhamma zu hören. Manche riechen nach Alkohol, manche rauchen Zigaretten, manche unterhalten sich... sie sehen

überhaupt nicht aus wie Leute, die aus Vertrauen in Dhamma gekommen sind. Vorträge an solchen Orten zu halten, bringt wenig Nutzen. Menschen, die in Achtlosigkeit versackt sind, denken auf folgende Art: "Wann hört er endlich auf zu reden? ... Wir dürfen dies nicht tun, das nicht tun...", und ihre Gedanken verlieren sich in alle Richtungen.

Manchmal laden sie mich sogar ein, um nur aus formellen Gründen einen Vortrag zu halten: "Bitte geben Sie uns nur einen kurzen Dhamma-Vortrag, Ehrwürdiger Herr."

Sie wollen nicht, dass ich zu viel rede, es könnte sie ja ärgern. Sobald ich Leute so reden höre, weiß ich, mit wem ich es zu tun habe. Diese Leute hören nicht gern Dhamma, es ärgert sie. Wenn man nur einen kurzen Vortrag hält, dann werden sie es nicht verstehen. Ist das genug, wenn man nur wenig Essen zu sich nimmt? Natürlich nicht.

Manchmal halte ich einen Vortrag und erwärme mich gerade für das Thema, wenn plötzlich irgendein Trunkenbold ruft: "O.k., macht Platz, macht Platz für den Ehrwürdigen Herrn, er möchte jetzt nach draußen!", und versucht mich zu vertreiben! Wenn ich so eine Person treffe, dann bekomme ich sehr viel Nährstoff für Reflexionen, ich bekomme Einblick in die menschliche Natur. Es ist vergleichbar mit einer Person, die eine volle Flasche Wasser hat und noch mehr möchte. Man kann es nirgendwo hin tun. Es lohnt sich einfach nicht, die Zeit und Energie aufzuwenden, um sie zu belehren, denn ihr Geist ist bereits voll. Gießt man noch mehr hinein, dann wird es nur nutzlos überfließen. Wenn ihre Flasche leer wäre, dann gäbe es Raum für das Wasser. Und beide, sowohl Geber als auch Empfänger, würden davon profitieren.

Deshalb fühle ich mich eher inspiriert, zu lehren, wenn die Leute echtes Interesse haben, ruhig dasitzen und aufmerksam zuhören. Wenn die Leute nicht zuhören, dann ist das wie mit dem Mann mit der vollen Wasserflasche... kein Platz, um noch mehr hinein zu tun. In solchen Situationen bekomme ich einfach keine Energie, um zu lehren. Man kann nicht Energie in das Geben hineinlegen, wenn niemand Energie in das Empfangen investiert.

Aber heutzutage scheint das mit Vorträgen so zu sein, und es wird immer schlimmer. Die Leute suchen nicht nach der Wahrheit, sie studieren nur, um das notwendige Wissen zu erlangen, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen, eine Familie zu gründen und sich um sich selbst zu kümmern. Es mag ein bisschen Dhamma-Studium geben, aber nicht viel. Die Studenten haben heute viel mehr Wissen als früher, es steht ihnen alles Erforderliche zur Verfügung, alles ist viel praktischer angelegt. Aber sie erleben ebenfalls mehr Konfusion und Leid als vorher. Und warum ist das so? Weil sie nur nach der Art von Wissen schauen, die man braucht, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen.

Sogar die Mönche sind so. Manchmal höre ich sie sagen: "Ich bin nicht Mönch geworden, um Dhamma zu praktizieren, ich tat es, um zu studieren." Das sind die Worte von jemandem, der sich völlig den Weg zur Praxis verstellt hat. Es gibt kein Vorwärts mehr, es ist eine Sackgasse. Wenn diese Mönche lehren, dann nur vom Gedächtnis her. Sie mögen eine Sache lehren, aber ihr eigener Geist ist an einem völlig anderen Ort. Solche Lehren sind nicht echt.

Aber so ist halt die Welt. Wenn du versuchst einfach und friedvoll zu leben, den Dhamma praktizierend, dann

sagen sie, du seiest komisch und anti-sozial. Sie sagen, du würdest den Fortschritt in der Gesellschaft behindern, und schüchtern dich sogar ein. Schließlich fängst du sogar an, ihnen zu glauben, und kehrst zu weltlicher Lebensweise zurück, indem du tiefer und tiefer in die Welt hinein sinkst, bis es unmöglich wird, wieder hinauszukommen. Manche Leute sagen: "Ich kann jetzt nicht mehr raus, ich bin zu tief hineingegangen." So eben scheint die Gesellschaft zu sein, sie weiß den Wert des Dhamma einfach nicht zu schätzen.

Den Wert des Dhamma findet man nicht in Büchern. Das sind nur die äußeren Erscheinungen des Dhamma, sie stellen nicht die Realisation von Dhamma als persönliche Erfahrung dar. Wenn Sie Dhamma realisieren, dann realisieren Sie ihren eigenen Geist, Sie sehen dort die Wahrheit! Wenn sich die Wahrheit offenbart, durchschneidet sie den Strom der Täuschung.

Die Lehre des Buddha ist unveränderliche Wahrheit, sei es in der Gegenwart oder zu irgendeiner anderen Zeit. Der Buddha offenbarte diese Wahrheit vor 2500 Jahren, und seitdem blieb sie so. Dieser Lehre sollte weder etwas hinzugefügt, noch etwas weggenommen werden. Der Buddha sagte: "Was der Tathagata dargelegt hat, sollte nicht verworfen werden, und was nicht vom Tathagata dargelegt wurde, das sollte nicht hinzugefügt werden." Er versiegelte quasi die Lehre. Warum versiegelte sie der Buddha? Weil die Lehre die Worte von jemandem repräsentiert, der keinen Makel hat. Egal auf welche Weise sich die Welt verändert, diese Lehre wird davon nicht beeinflusst, sie verändert sich nicht damit. Wenn etwas falsch ist, und die Leute sagen, es sei richtig, dann ist es nicht weniger falsch. Wenn etwas richtig ist, dann verändert es sich

nicht, nur weil die Leute sagen, es sei nicht so. Generation auf Generation mag kommen und gehen, aber diese Dinge verändern sich nicht, denn diese Lehre ist die Wahrheit.

Aber - wer hat diese Wahrheit geschaffen? Die Wahrheit selbst schuf die Wahrheit! Hat der Buddha sie erschaffen? Nein - der Buddha entdeckte nur die Wahrheit, entdeckte die Dinge, so wie sie sind, und dann ging er los, um sie zu verkünden. Die Wahrheit ist ständig wahr, ob jetzt ein Buddha in der Welt erscheint oder nicht. Der Buddha 'besitzt' also diese Wahrheit nur in diesem Sinne, aber er hat sie nicht erschaffen. Sie war schon da - die ganze Zeit. Jedoch hat sich niemand die Mühe gemacht, danach zu suchen und sie zu finden. Der Buddha war derjenige, der das Todlose suchte und fand und es dann als Dhamma lehrte. Er hat es nicht erfunden, es war bereits vorhanden.

Irgendwann im Laufe der Zeit wird der Dhamma erhellt und erläutert, und die Dhamma-Praxis blüht und gedeiht. Mit fortschreitender Zeit und dem Vergehen von ganzen Generationen degeneriert die Praxis, bis die Lehre ganz verschwindet. Nach einer gewissen Zeit wird die Lehre wieder entdeckt und floriert aufs neue. Während wieder Zeit vergeht, vergrößert sich die Zahl der Anhänger des Dhamma, eine Phase des Aufblühens setzt ein, und dann wiederum beginnt die Lehre, der Dunkelheit der Welt zu folgen. Und somit degeneriert sie wieder bis zu einem Zeitpunkt, an dem sie sich nicht länger behaupten kann. Wiederum herrscht Konfusion. Dann ist es Zeit, zur Wahrheit zurückzufinden. In Wirklichkeit geht die Wahrheit nirgendwo hin. Wenn die Buddhas verschwinden, verschwindet Dhamma nicht mit ihnen.

Die Welt dreht sich auf diese Weise, vergleichbar etwa mit einem

Mangobaum. Der Baum reift heran, blüht auf, und Früchte erscheinen und gelangen zur vollständigen Reife. Sie verfaulen, und die Samen gehen zurück in die Erde, um einen neuen Mangobaum zu produzieren. Der Kreislauf beginnt erneut. Dann gibt es noch mehr reife Früchte, die zur Erde fallen, verfaulen, als Samen in den Boden eindringen und wiederum zu Mangobäumen werden. So ist die Welt. Es geht nicht sehr weit und dreht sich immer um dieselben gewohnten Dinge.

In unserem Leben geht es genauso zu. Wir tun heute dieselben alten Sachen, die wir schon immer getan haben. Die Leute denken zu viel. Es gibt so viele Dinge, für die man sich interessieren könnte, aber keines von denen führt uns zur Vollkommenheit. Es gibt die Wissenschaften wie Mathematik, Physik, Psychologie usw., und Sie können in all diese Dinge eintauchen, eher beenden können Sie die Dinge nur mit Dhamma.

Angenommen, da wäre ein Karren, der von einem Ochsen gezogen würde. Die Räder sind nicht sehr lang, aber die Spuren sind es. Solange wie der Ochse den Karren zieht, werden ihm die Spuren folgen. Die Räder sind rund, und dennoch sind die Spuren lang; die Spuren ziehen sich lang, aber die Räder sind einfach nur Kreise. Wenn man sich einfach nur einen stehenden Karren anschaut, dann kann man nichts Langes daran entdecken, aber sobald sich der Ochse bewegt, kann man die Spuren sehen, die sich dahinter entlang ziehen. Solange wie der Ochse zieht, werden sich die Räder weiterdrehen... aber dann kommt der Tag, an dem der Ochse müde wird und sein Geschirr abwirft. Der Ochse geht weg und lässt den leeren Karren einfach zurück. Die Räder drehen sich nicht mehr. Im Verlauf der Zeit fällt der Karren auseinander, seine Bestandteile gehen zurück zu den vier

Elementen - Erde, Wasser, Wind und Feuer.

Wenn Sie in der Welt nach Frieden suchen, dann werden sich die Räderspuren des Karrens endlos hinter Ihnen herziehen. Solange Sie der Welt folgen, gibt es kein Anhalten, keine Ruhe. Wenn Sie einfach aufhören, ihr zu folgen, dann ruht der Karren, und die Räder drehen sich nicht mehr. Indem man der Welt folgt, drehen sich die Räder unaufhörlich. So akkumuliert man schlechtes kamma. Solange Sie nur gewohnten Wegen folgen, gibt es kein Anhalten. Wenn Sie anhalten - dann gibt es ein Anhalten. So praktiziert man Dhamma.

© Dhammapala Verlag (& Die Sangha, Wat Pah Nanachat)

Kloster Dhammapala, Am Waldrand, CH-3718 Kandersteg, Schweiz



nach oben

Die Vier Edlen Wahrheiten

Dieser Vortrag wurde 1977 im Manjushri Institute gegeben, einem tibetisch-buddhistischen Zentrum im Norden Englands.

Heute bin ich von Eurem Abt

eingeladen worden, um Euch eine Belehrung zu geben. Ich möchte Euch deshalb bitten, ruhig dazusitzen und Euren Geist zu sammeln. Aufgrund der Sprachbarriere benötigen wir einen Übersetzer; wenn Ihr also nicht richtig aufpasst, werdet Ihr wahrscheinlich nichts verstehen.

Mein Aufenthalt hier war sehr angenehm. Sowohl der Meister als auch Ihr, seine Schüler, seid sehr zuvorkommend gewesen, immer lächelnd und freundlich, wie sich das für Leute gehört, die den wahren Dhamma praktizieren. Euer Grundstück hier ist ebenfalls sehr inspirierend, aber es ist so groß! Ich bewundere Eure Entschlossenheit, hier alles zu renovieren, um einen Platz für die Dhamma-Praxis zu etablieren.

Da ich selbst schon seit vielen Jahren ein Lehrer bin, habe ich ebenfalls meinen Teil an Schwierigkeiten mitbekommen. Zur Zeit gibt es 40 Zweigklöster, die zu meinem Kloster Wat Nong Pah Pong gehören. Aber auch heute noch habe ich Schüler, denen schwer etwas beizubringen ist. Einige wissen um die Praxis, bemühen sich aber nicht - andere wissen nicht und versuchen nicht einmal, Antworten zu finden. Ich weiß wirklich nicht mehr, was ich mit ihnen machen soll. Warum haben die Menschen so einen Geist? Es ist nicht so gut, unwissend zu sein, aber selbst wenn ich es ihnen sage, hören sie nicht zu. Ich weiß nicht, was ich sonst noch machen soll. Die Leute sind so voller Zweifel in ihrer Praxis, sie zweifeln ständig. Sie wollen alle ins nibbana, aber sie wollen den Weg nicht gehen.

Es ist verblüffend: Wenn ich ihnen sage, sie sollen meditieren, dann haben sie Angst, oder wenn sie keine Angst haben, dann sind sie ganz einfach schläfrig. Am liebsten tun sie Dinge, die ich nicht lehre. Als

ich hier den Ehrwürdigen Abt traf fragte ich ihn, wie das mit seinen Schülern sei. Er sagte, sie seien ganz genauso. So sieht das Leiden eines Lehrers aus.

Die Lehre, die ich Euch heute präsentieren möchte, stellt eine Möglichkeit dar, wie man Probleme im gegenwärtigen Moment lösen kann, im jetzigen Leben. Manche Leute sagen, sie hätten so viel zu tun, sie hätten keine Zeit, um Dhamma zu praktizieren. "Was können wir tun?" fragen sie. Ich frage sie: "Atmet ihr während der, Arbeit?" - ,Ja, natürlich atmen wir!" - "Wie kommt es dann, dass Ihr Zeit habt zu atmen, wenn ihr so beschäftigt seid?" Sie wissen nicht, was sie antworten sollen. "Wenn ihr während der Arbeit einfach nur sati habt, dann habt ihr reichlich Zeit, um zu praktizieren."

Meditationspraxis ist wie das Atmen. Während der Arbeit atmen wir, im Schlaf atmen wir, im Sitzen atmen wir... Warum haben wir Zeit zum Atmen? Weil wir die Bedeutung des Atems sehen, haben wir immer Zeit zum Atmen. Ebenso, wenn wir die Bedeutung der Meditationspraxis sehen, dann finden wir die Zeit, um zu praktizieren.

Hat jemand von Euch schon einmal gelitten? ...Seid Ihr schon einmal glücklich gewesen? ...Genau da befindet sich die Wahrheit, gerade hier müsst Ihr den Dhamma praktizieren. Wer ist es, der glücklich ist? Der Geist ist glücklich. Wer leidet? Der Geist leidet. Wo auch immer diese Dinge entstehen, genau dort werden sie vergehen. Habt Ihr Glück erfahren? ...Habt Ihr Leid erfahren? ...Warum ist das so? Was ist deren Ursache... Das ist unser Problem. Wenn wir Leiden oder dukkha wirklich kennen, dessen Ursache, dessen Ende, und den Weg, der zum

Ende dieses Leidens führt, dann können wir das Problem lösen.

Es gibt zwei Arten des Leidens, das gewöhnliche und das außergewöhnliche. Gewöhnliches Leiden ist dasjenige, welches natürlicherweise den Umständen inne wohnt: Stehen ist Leiden, Sitzen ist Leiden, Liegen ist Leiden. Dies ist das Leiden, das allen bedingten Phänomenen inne wohnt. Sogar der Buddha erlebte solche Dinge. Er erfuhr Angenehmes und Schmerz, aber er durchschaute sie als natürliche Bedingungen. Er wusste mit diesen gewöhnlichen, natürlichen Gefühlen des Angenehmen und des Schmerzhaften umzugehen, da er ihre wahre Natur verstand.

Die wichtigere Form des Leidens ist die zweite, die uns von außen her überkommt, das 'außergewöhnliche Leiden'. Wenn wir krank werden, mag uns der Arzt eine Injektion geben. Wenn die Nadel die Haut durchdringt, entsteht ein Schmerz, der nur natürlich ist. Wird die Nadel wieder hinaus gezogen, verschwindet der Schmerz. Das ist vergleichbar mit dem Leiden der gewöhnlichen Art, es ist kein Problem, jeder erlebt es. Das außergewöhnliche Leiden entsteht aus dem, was wir als upadana bezeichnen, dem Ergreifen der Dinge. Das ist dasselbe, als bekäme man eine Injektion mit einer Spritze, die mit Gift gefüllt ist. Da handelt es sich nicht mehr um gewöhnlichen Schmerz; es ist der Schmerz, der zum Tod führt. Das lässt sich mit dem Leiden vergleichen, welches aus dem Ergreifen entsteht.

Eine falsche Sichtweise stellt ein weiteres Problem dar, indem man nämlich die vergängliche Natur aller bedingten Phänomene ignoriert. Bedingte Phänomene gehören zum Bereich von samsara. Wenn wir nicht wollen, dass Dinge sich ändern, müssen wir leiden. Wenn wir glauben,

dass uns der Körper gehört oder zu uns gehört, dann bekommen wir es mit der Angst zu tun, weil wir dessen Veränderung sehen. Betrachtet den Atem: einmal hinein gekommen, muss er wieder hinaus - hinausgegangen, kommt er wieder hinein. Das ist seine Natur; auf diese Art vermögen wir zu überleben. Würden wir nur ausatmen oder nur einatmen, könnten wir nicht leben.

Die Dinge funktionieren einfach nicht auf diese Art. So sieht es mit bedingten Phänomenen aus, aber wir erkennen es nicht. Angenommen, wir hätten etwas verloren. Dächten wir, dass dieses Objekt wirklich uns gehöre, würden wir darüber grübeln. Wenn wir es nicht als bedingtes Phänomen erkennen, das nach den Gesetzen der Natur funktioniert, dann würden wir Leiden erfahren. Aber wenn Ihr einatmet und nicht ausatmet, oder ausatmet und nicht einatmet, könnt Ihr dann leben? Bedingte Phänomene müssen sich einfach auf natürliche Weise so verändern. Wenn man das sieht, sieht man den Dhamma, man erkennt anicca, die Wechselfälligkeit. Wir leben in Abhängigkeit von diesem Wechsel. Wenn wir erkennen, wie die Dinge sind, dann können wir sie loslassen.

Die Dhamma-Praxis besteht darin, ein Verständnis von der Natur bedingter Phänomene zu entwickeln, sodass Leiden nicht mehr entstehen kann. Wenn wir verkehrt denken, dann sind wir im Widerspruch mit der Welt, dem Dhamma und der Wahrheit. Angenommen, Ihr wäret krank und müsstet ins Krankenhaus. Die meisten Menschen denken: "Bitte, lasst mich nicht sterben; Ich will, dass es mir besser geht." Das ist verkehrtes Denken, es wird zum Leid führen. Ihr müsst Euch selbst sagen: "Wenn ich wieder genese, dann genese ich - wenn ich sterbe, dann sterbe ich." Das ist richtiges Denken, denn Ihr könnt

letztlich die Dinge nicht kontrollieren. Wenn Ihr so denkt, dann braucht Ihr Euch keine Sorgen zu machen. Ihr könnt nicht fehl gehen, ob Ihr nun sterbt oder Euch wieder erholt. Will man, dass es einem um jeden Preis besser geht, und man Angst hat vor dem Gedanken des Sterbens... das ist der

Geist, der Bedingungen nicht versteht. Ihr solltet statt dessen denken: "Sollte es mir besser gehen, so ist das gut - sollte es mir nicht besser gehen, so ist das auch gut."

Auf diese Art können wir nicht fehl gehen, wir brauchen keine Angst zu haben oder zu weinen, denn wir haben uns eingestellt auf die Dinge, wie sie sind.

Der Buddha sah die Dinge mit Klarheit. Seine Lehre ist immer relevant, niemals veraltet und verändert sich nicht. Sie ist heutzutage genauso zutreffend, wie sie es schon immer war: sie ist also nicht überholt. Die Dinge sind immer noch so, wie sie es schon immer waren, sie haben sich nicht verändert. Wenn wir uns diese Lehre wirklich zu Herzen nehmen, bekommen wir als Belohnung Frieden und Wohlbefinden.

In den Lehrvorträgen gibt es die Betrachtung über 'Nicht-Selbst': "Dies ist nicht mein Selbst, dies gehört nicht zu mir." Aber die Menschen hören sich solche Art von Lehren nicht gern an, denn sie halten an der Idee eines Selbst fest. Und genau das ' ist die Ursache des Leidens. Dies müsst Ihr Euch wirklich merken.

Heute hat mich eine Frau gefragt, wie sie mit Ärger umgehen solle. Ich habe ihr gesagt, dass sie das nächste Mal, wenn sie ärgerlich wird, ihren Wecker aufziehen und ihn vor sich hinstellen

soll. Dann möge sie sich zwei Stunden einräumen, um den Ärger gehen zu lassen. Sollte es sich wirklich um ihren eigenen Ärger handeln, dann könnte sie ihm wahrscheinlich sagen: "Innerhalb von zwei Stunden bist Du verschwunden!" Aber wir können ihn nicht einfach so herumkommandieren. Manchmal ist er in zwei Stunden immer noch nicht verschwunden, ein anderes Mal verschwindet er bereits nach einer Stunde. Wenn man am Ärger als persönlichem Besitz festhält, dann verursacht das Leiden. Würde er uns wirklich gehören, dann müßte er uns auch gehorchen. Gehorcht er uns aber nicht, so bedeutet das, dass es sich um eine Täuschung handelt. Fallt da nicht drauf rein. Ob unser Herz glücklich oder traurig ist, fällt nicht darauf rein. Ob das Herz liebt oder hasst, fällt nicht darauf rein, es ist alles Täuschung.

Ist jemand von Euch schon mal ärgerlich gewesen? Wenn Ihr ärgerlich seid, fühlt Ihr Euch dann gut oder schlecht? Wenn Ihr Euch schlecht fühlt, warum werft Ihr dieses Gefühl nicht einfach fort, warum plagt Ihr Euch damit ab? Wie könnt Ihr von Euch behaupten, dass Ihr weise und intelligent seid, wenn Ihr Euch an solchen Dingen festhaltet? Wie oft hat Euch Euer Geist seit Eurer Geburt in den Ärger hinein gelockt? An manchen Tagen kann der Geist sogar eine ganze Familie dazu bringen, miteinander zu streiten, oder Euch so weit bringen, dass Ihr die ganze Nacht durch weint. Aber trotz alledem werden wir weiterhin ärgerlich, wir halten uns immer noch an den Dingen fest und leiden. Wenn Ihr das Leiden nicht seht, dann werdet Ihr wohl weiter leiden müssen. Wenn Ihr heute das Leiden des Ärgers seht, dann werft es einfach weg. Werft Ihr es nicht weg, dann wird es auf unbegrenzte Zeit Leiden verursachen, ohne die Möglichkeit einer Ruhepause. So ist die Welt des samsara

beschaffen. Erkennen wir die Dinge, wie sie sind, dann können wir das Problem lösen.

Die Lehre des Buddha besagt, dass es kein besseres Mittel gibt, Leiden zu überwinden, als zu sehen: "Dies ist nicht mein Selbst, dies gehört nicht zu mir."

Das ist eine großartige Methode. Aber wir schenken dem normalerweise keine Aufmerksamkeit. Wenn Leiden entsteht, dann weinen wir einfach nur, ohne davon zu lernen. Warum ist das so? Wir müssen einen wirklich genauen Blick auf diese Dinge werfen, müssen den Buddha in uns entwickeln, den, der um die Dinge weiß.

Einige von Euch sind sich wahrscheinlich dessen gar nicht gewahr, dass es sich hier um eine Dhamma-Belehrung handelt. Ich werde Euch Dhamma geben, der sich außerhalb der Schriften befindet. Die meisten Leute lesen die Schriften, aber sie sehen nicht den Dhamma. Wenn ich Euch nun eine Belehrung gebe, die Ihr so nicht in den Schriften findet, dann könnten einige dies leicht miss- oder gar nicht verstehen.

Angenommen, zwei Leute gehen spazieren und sehen eine Ente und ein Huhn. Der Eine sagt: "Warum ist das Huhn nicht wie die Ente, warum ist die Ente nicht wie das Huhn?" Er will, dass das Huhn eine Ente ist und die Ente ein Huhn. Das ist unmöglich. Wenn das unmöglich ist, dann könnte diese Person den Rest ihres Lebens damit verbringen, zu wünschen, dass die Ente ein Huhn sei und das Huhn eine Ente. Das wird einfach nicht gelingen, denn das Huhn ist ein Huhn, und die Ente ist eine Ente. Solange dieser Mensch auf diese Art denkt, wird er leiden müssen. Der andere mag einfach nur sehen, dass das Huhn ein Huhn ist und die Ente eine Ente, und mehr gibt es darüber nicht zu sagen.

Da ist kein Problem. Er sieht auf die richtige Weise. Wenn man will, dass das Huhn eine Ente sein soll und die Ente ein Huhn, dann wird man wahrlich leiden.

In gleicher Weise besagt das Gesetz von anicca, dass alle Dinge veränderlich sind. Wenn man darauf besteht, dass die Dinge dauerhaft sind, dann wird man leiden. Sobald sich Unbeständigkeit zeigt, wird man enttäuscht sein. Wenn jemand sieht, dass die Dinge von Natur aus vergänglich sind, dann wird er beruhigt sein, und es gibt keinen Konflikt. Wer allerdings will, dass die Dinge beständig sind, der wird Konflikt erfahren und vielleicht sogar darüber seinen Schlaf verlieren. Es bedeutet, dass man anicca, die Lehre des Buddha über die Unbeständigkeit, ignoriert.

Wenn Ihr den Dhamma wirklich erkennen wollt, wo solltet Ihr danach schauen? Ihr müsst in Körper und Geist hineinschauen. Ihr werdet ihn nicht in den Bücherregalen finden. Um den Dhamma wirklich zu sehen, müsst Ihr in Eurem eigenen Körper und Geist nachschauen. Es gibt nur diese beiden Dinge. Der Geist ist mit dem physischen Auge nicht sichtbar, er muss mit dem 'Auge des Geistes' betrachtet werden. Ehe man den Dhamma realisieren kann, muss man wissen, wohin man zu schauen hat. Der Dhamma, der sich im Körper befindet, muss im Körper gesehen werden. Und womit betrachten wir den Körper? Wir betrachten den Körper mit dem Geist. Ihr werdet den Dhamma nirgendwo anders finden, denn sowohl Glück als auch Leid entstehen genau dort. Oder habt Ihr schon einmal gesehen, dass Glück in den Bäumen entsteht? Oder in den Flüssen oder im Wetter? Glück und Leid sind Gefühle, die in unseren eigenen Körpern und im Geist entstehen.

Deshalb sagt uns der Buddha, den Dhamma genau hier zu erkennen. Der Dhamma ist gerade hier, wir müssen hier nachschauen. Der Lehrer mag euch sagen, ihr solltet Euch den Dhamma in den Büchern anschauen, aber wenn Ihr glaubt, dass dort der Dhamma wirklich zu finden ist, dann werdet Ihr ihn niemals sehen. Nachdem Ihr Euch die Bücher angeschaut habt, müsst Ihr innerlich über diese Lehren reflektieren. Dann könnt Ihr den Dhamma verstehen. Wo existiert also der echte Dhamma? Er existiert genau hier in unserem Körper und Geist. Benutzt den Geist, um über den Körper zu reflektieren. Dies ist die Essenz der kontemplativen Praxis.

Wenn wir das tun, dann wird Weisheit in unserem Geist entstehen. Befindet sich Weisheit in unserem Geist, dann ist Dhamma überall, egal wo wir hinschauen. Wir werden anicca, dukkha und anatta zu jeder Zeit sehen. Anicca ist die Flüchtigkeit. Dukkha bedeutet, dass wir leiden müssen, wenn wir uns an Dinge klammern, die nur vorübergehend existieren, denn sie gehören nicht zu uns, und wir können sie nicht besitzen (anatta). Aber wir erkennen das nicht, wir halten sie immer für unser Selbst und als zu uns gehörend.

Das bedeutet, dass man den Wahrheitswert der Konvention nicht sieht. Ihr solltet Konventionen verstehen lernen. Zum Beispiel haben alle, die hier sitzen, einen Namen. Wurden unsere Namen mit uns geboren, oder hat man sie uns nachträglich gegeben? Versteht Ihr das? Das ist Konvention. Sind Konventionen nützlich? Natürlich sind sie das. Da sind zum Beispiel vier Männer, A, B, C und D. Jeder von ihnen braucht einen individuellen Namen, um Kommunikation und Zusammenarbeit zu erleichtern. Wollen wir mit Herrn A sprechen, dann können wir Herrn A rufen, und er würde kommen, und nicht

die anderen. Das ist die Zweckmäßigkeit einer, Konvention. Aber wenn wir tief in diese Angelegenheit hineinschauen, dann werden wir sehen, dass in Wirklichkeit niemand da ist. Wir werden die Transzendenz sehen. Es gibt nur die vier Elemente: Erde, Wasser, Wind und Feuer. Damit ist schon alles über unseren Körper gesagt.

Aber aufgrund der anhaftenden Kraft von Attavadupadana betrachten wir es nicht auf diese Weise. Würden wir mit klarem Geist hinsehen, dann sähen wir, dass es da nicht viel gibt, was man als eine Person bezeichnen könnte. Der feste Teil ist das Erdelement; der flüssige Teil ist das Wasserelement; den Teil, der hier hin und da hin weht, bezeichnet man als das Windelement; und den Teil, der Hitze erzeugt, nennt man Feuerelement. Wenn Erde, Wasser, Wind und Feuer so zusammengekommen sind, dann bezeichnet man das als ein menschliches Wesen. Wenn wir die Dinge auseinander nehmen, dann sehen wir, dass es nur Erde, Wasser, Wind und Feuer gibt. Wo ist die Person zu finden? Es gibt keine.

Deshalb lehrte der Buddha, dass es keine höhere Praxis gibt, als zu sehen: 'Dies ist nicht mein Selbst, und es gehört mir nicht.' Es handelt sich einfach um Konventionen. Wenn wir alles klar auf diese Weise verstehen, dann erfahren wir Frieden. Wenn wir im gegenwärtigen Moment die Wahrheit der Vergänglichkeit realisieren, dass nämlich die Dinge nicht unser Selbst sind oder zu uns gehören, dann werden wir in Frieden mit ihnen sein, wenn sie auseinander fallen, weil sie sowieso niemandem gehören. Es handelt sich einfach nur um Elemente, bestehend aus Erde, Wasser, Wind und Feuer.

Es ist für die Menschen schwierig,

dies zu sehen, aber trotzdem ist es nicht jenseits unserer Fähigkeiten. Können wir es sehen, dann finden wir Zufriedenheit; wir werden nicht mehr soviel Ärger, Gier und Täuschung erleben. Dhamma wird immer in unseren Herzen sein. Es gibt keine Notwendigkeit für Eifersucht und Gehässigkeit, weil jeder einfach nur aus Erde, Wasser, Wind und Feuer besteht. Mehr gibt es darüber nicht zu sagen. Wenn wir diese Wahrheit annehmen können, dann werden wir die Wahrheit der Lehre des Buddha sehen.

Wenn wir den Wahrheitswert der Lehre des Buddha sehen könnten, dann bräuchten wir nicht so viele Lehrer zu verbrauchen! Es wäre nicht nötig, jeden Tag Belehrungen zu hören. Wenn wir verstehen, tun wir einfach, was von uns verlangt wird. Aber was es so schwierig macht, den Leuten etwas beizubringen, ist die Tatsache, dass sie die Lehre nicht akzeptieren und mit den Lehrern und der Lehre streiten. In Gegenwart des Lehrers benehmen sie sich etwas besser, aber hinter seinem Rücken werden sie zu Dieben! Es ist wirklich schwierig, den Leuten etwas beizubringen. In Thailand sind die Leute so, darum brauchen sie dort so viele Lehrer.

Seid vorsichtig; denn wenn Ihr nicht vorsichtig seid, werdet Ihr den Dhamma nicht sehen. Ihr müsst umsichtig sein, Euch der Lehre annehmen und sie gründlich überdenken. Ist diese Blume schön? ...Seht Ihr das Hässliche in dieser Blume? ...Wie lange wird ihre Schönheit andauern. ...Wie wird sie von jetzt an sein? ...Warum verändert sie sich so? ...In drei oder vier Tagen müsst Ihr sie wegwerfen, oder nicht? Sie verliert ihre ganze Schönheit. Menschen halten sich an Schönheit und Güte fest. Wenn irgend etwas gut ist, dann sind sie dem völlig verfallen. Der Buddha rät uns, schöne Dinge schlicht als schön

anzusehen, wir sollten nicht an ihnen haften. Wenn ein angenehmes Gefühl entsteht, sollten wir dem nicht verfallen. Güte ist keine sichere Angelegenheit, und ebenso Schönheit. Nichts ist sicher. Es gibt nichts auf dieser Welt, was absolute Sicherheit in sich birgt. Das ist die Wahrheit. Die Dinge, die nicht wahr sind, sind die Dinge, die sich verändern, wie z. B. Schönheit. Die einzige Wahrheit, die sie besitzt, besteht in ihrer ständigen Veränderung. Wenn wir glauben, dass die Dinge wirklich schön sind, und wenn ihre Schönheit dann schwindet, dann verliert auch unser Geist seine Schönheit. Wenn die Dinge nicht mehr gut laufen, dann verliert auch unser Geist seine Güte. Wir investieren auf diese Weise unseren Geist in materielle Dinge.

Wenn sie dann zerstört oder beschädigt werden, leiden wir, weil wir uns an ihnen festhielten als an etwas, das zu uns gehört. Der Buddha rät uns, zu sehen, dass sich bei diesen Dingen schlicht um Vorgänge in der Natur handelt. Schönheit erscheint und vergeht wieder in wenigen Tagen. Wenn man das sieht, besitzt man Weisheit.

Deshalb sollten wir Unbeständigkeit betrachten. Wenn wir denken, dass etwas schön ist, dann sollten wir uns sagen, dass dem nicht so sei - wenn wir denken, dass etwas hässlich ist, dann sollten wir uns sagen, dass dem nicht so sei. Versucht die Dinge auf diese Art zu sehen, reflektiert beständig auf diese Art. Wir werden die Wahrheit inmitten von unwahren Dingen sehen, die Gewissheit inmitten von Dingen, die ungewiss sind.

Ich habe heute den Weg aufgezeigt, um Leiden zu verstehen, was Leiden verursacht, das Ende vom Leiden und den Weg, der zum Ende vom Leiden führt. Wenn Ihr Leiden erkennt, dann solltet Ihr es hinauswerfen. Wenn Ihr

die Ursache des Leidens kennt, so solltet Ihr es hinauswerfen. Praktiziert, damit Ihr das Ende vom Leiden seht. Seht anicca, dukkha und anatta, und Leiden wird verschwinden.

Wenn Leiden verschwindet, wo gehen wir dann hin? Wofür praktizieren wir? Wir praktizieren, um loszulassen, nicht, um etwas zu erlangen. Heute Nachmittag war eine Frau hier, die mir erzählte, dass sie leide. Ich fragte sie, was sie gern hätte, und sie sagte, sie wäre gern erleuchtet. Ich sagte: "Solange Du erleuchtet sein willst, wirst Du niemals erleuchtet werden. Verlange gar nichts."

Wenn wir die Wahrheit des Leidens kennen, dann werfen wir das Leiden hinaus. Wenn wir die Ursache des Leidens kennen, dann schaffen wir uns keine neuen Ursachen, sondern praktizieren statt dessen, um Leiden zum Ende zu führen. Die Praxis, die zum Ende des Leidens führt, besteht darin, zu sehen, 'dies ist kein Selbst; das bin nicht ich, das sind nicht die anderen'. Betrachtungen dieser Art ermöglichen das Ende vom Leiden. Es ist, als würden wir unseren Bestimmungsort erreichen und anhalten. Das ist das Ende. Man nähert sich nibbana an. Anders ausgedrückt: Vorwärtsgehen ist Leiden, Zurückweichen ist Leiden und Innehalten ist Leiden. Weder vorwärts gehen, noch zurückweichen oder innehalten... bleibt noch etwas übrig? Körper und Geist hören hier auf zu bestehen. Dies ist das Ende vom Leiden. Es ist schwer zu verstehen, nicht wahr? Wenn wir diese Lehre sorgfältig und beharrlich studieren, dann werden wir die Welt der Dinge transzendieren und Verständnis erreichen. Dies ist die Lehre des Buddha in höchster Vollendung, dies stellt den Schlusspunkt dar. Die Lehre des Buddha ist am Punkt des völligen

Loslassens beendet.

Ich biete Euch und auch dem Ehrwürdigen Abt heute diese Lehre an. Sollte irgend etwas daran nicht stimmen, so bitte ich um Eure Vergebung. Aber habt keine Eile damit zu beurteilen, ob es richtig oder falsch ist, hört es Euch einfach erst einmal an. Wenn ich Euch allen eine Frucht gäbe und Euch sagte, sie sei köstlich, dann solltet Ihr meine Worte beachten, aber ihnen nicht leichthin Glauben schenken, denn Ihr habt sie ja noch nicht probiert. Mit der Lehre, die ich Euch heute gebe, verhält es sich genauso. Wenn Ihr wissen wollt, ob die Frucht süß oder sauer ist, dann müsst Ihr Euch ein Stück abschneiden und es probieren. Dann wisst Ihr um deren Süße oder Säuerlichkeit. Dann könnt Ihr mir glauben, denn Ihr habt es ja selbst gesehen. Also bitte, werft diese Frucht nicht einfach fort, sondern behaltet und probiert sie, sodass ihr selbst deren Geschmack kennen lernt.

Wisst Ihr übrigens, dass der Buddha keinen Lehrer hatte. Ein Asket fragte ihn einmal, wer sein Lehrer sei, und der Buddha antwortete ihm, er hätte keinen. [5] Der Asket ging einfach kopfschüttelnd davon. Der Buddha war viel zu ehrlich. Er sprach nämlich zu jemandem, der die Wahrheit nicht akzeptieren konnte. Deshalb rate ich Euch, mir nicht einfach zu glauben. Der Buddha sagte, es sei dumm, anderen Leuten einfach zu glauben, denn dann gibt es im Inneren kein klares Wissen. Darum sagte der Buddha: "Ich habe keinen Lehrer." Dies ist die Wahrheit. Aber Ihr solltet Euch das auf geeignete Art und Weise anschauen. Wenn Ihr es missversteht, dann werdet Ihr Euren Lehrer nicht respektieren. Lauft nicht herum und sagt: "Ich habe keinen Lehrer." Ihre müsst Euch auf Euren Lehrer verlassen können, sodass er Euch sagen kann, was richtig und

was falsch ist, und dann müsst Ihr dementsprechend praktizieren.

Heute ist ein glücklicher Tag für uns alle. Ich hatte Gelegenheit, Euch alle und den Ehrwürdigen Lehrer zu treffen. Man kann sich kaum vorstellen, dass wir hier so zusammenkommen können, denn wir leben so weit voneinander entfernt. Der Buddha lehrte, dass alles, was entstanden ist, eine Ursache haben muss. Vergesst das nicht. Es muss einen Grund dafür geben. Vielleicht waren wir in einem früheren Leben Brüder und Schwestern in der gleichen Familie. Es ist möglich. Nicht irgendein anderer Lehrer kam, ich kam. Warum ist das so? Aber vielleicht schaffen wir gerade in diesem Moment neue Ursachen. Das ist ebenfalls möglich.

Somit will ich es bei dieser Belehrung belassen. Möget Ihr Euch in Eurer Praxis um Sorgfalt und Anstrengung bemühen. Es gibt nichts Besseres als Dhamma-Praxis, Dhamma unterstützt die ganze Welt. Die Menschen sind heutzutage konfus, denn sie kennen den Dhamma nicht. Wenn wir den Dhamma bei uns haben, dann werden wir zufrieden sein. Ich bin glücklich darüber, dass ich Gelegenheit hatte, Euch und Eurem Ehrwürdigen Lehrer in der Entwicklung der Dhamma-Praxis behilflich zu sein. Ich verlasse Euch also mit herzlichen, guten Wünschen: Morgen geht es weiter, ich bin mir allerdings nicht sicher, wohin. Da ist nur natürlich. Wenn es ein Kommen gibt, dann gibt es auch ein Gehen - gibt es ein Gehen, dann muss es ein Kommen geben. So bewegt sich die Welt. Wir brauchen nicht übermäßig erfreut oder verstimmt zu sein über die Veränderungen in der Welt. Da ist Glück, und dann ist da Leid; da ist Leid und dann wieder Glück; da ist Gewinn und dann Verlust; da ist Verlust und dann wieder Gewinn. So verhält es sich um die Dinge.

Zu Zeiten des Buddha gab es einige unter seinen Schülern, die ihn nicht mochten, denn der Buddha spornte sie dazu an, fleißig und aufmerksam zu sein. Diejenigen, die faul waren, hatten vor dem Buddha Angst und ärgerten sich über ihn. Als der Buddha starb, weinte eine Gruppe seiner Schüler. Sie waren sehr erschüttert, dass sie ihn nun nicht mehr hatten, um geleitet zu werden. Diese waren immer noch nicht klug geworden. Eine andere Gruppe von Schülern war erfreut und erleichtert, dass sie nun nicht mehr den Buddha im Rücken hatte, der ihnen ständig sagte, was zu tun sei. Eine dritte Gruppe von Schülern war gleichmütig. Sie reflektierten, dass alles, was entsteht, als natürliche Konsequenz auch vergehen muss. Es gab also diese drei Gruppen. Mit welcher Gruppe identifiziert Ihr Euch? Wollt Ihr einer derjenigen sein, die erfreut waren, oder was? Die Gruppe der Schüler, die weinten, als der Buddha starb, hatten den Dhamma noch nicht realisiert. Die zweite Gruppe hatte Ressentiments gegenüber dem Buddha. Er verbat ihnen ständig, Dinge zu tun, die sie gern tun wollten. Sie lebten in Angst vor den Ermahnungen und Zurechtweisungen des Buddha und waren deshalb erleichtert, als der Buddha gestorben war.

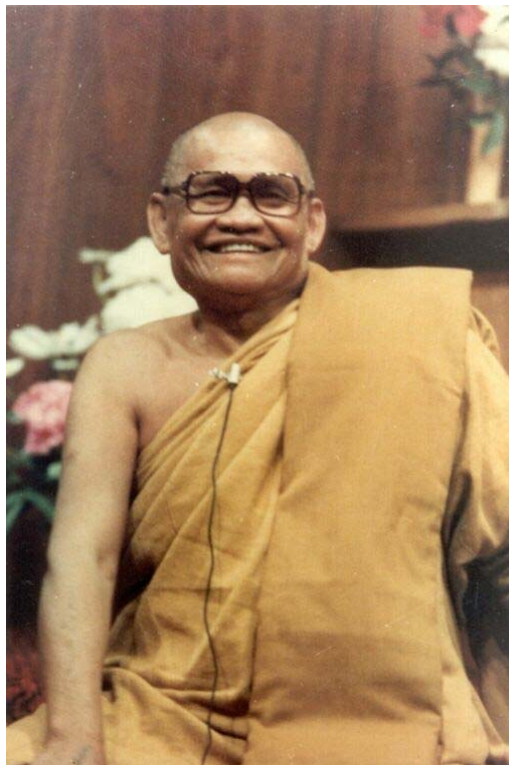
Heutzutage sind die Dinge nicht viel anders. Es ist möglich, dass der Lehrer einige Schüler hat, die mit ihm im argen liegen. Sie mögen es nach außen hin nicht zeigen, aber es ist in ihren Herzen. Es ist ganz normal für Menschen, die immer noch den Geistesstrübungen unterliegen, so etwas zu empfinden. Sogar der Buddha hatte Leute, die ihn hassten. Ich selbst habe auch Anhänger, die mich nicht mögen. Ich sage ihnen, sie sollen negative Handlungen aufgeben, aber statt dessen pflegen sie ihre schlechten Handlungen. Also hassen sie mich. Von der Sorte gibt es eine

Menge. Mögen alle diejenigen von Euch, die intelligent sind, sich fest an die Dhamma-Praxis halten.
Fußnoten

[5] Kurz nach seiner Erleuchtung war der Buddha auf dem Weg nach Benares und wurde von einem Wanderasketen angesprochen: Deine Gesichtszüge sind klar. Freund. Dein Verhaften strahlt Gelassenheit aus... wer ist Dein Lehrer? Der Buddha antwortete ihm, dass es niemanden in der Welt gäbe der für sich beanspruchen könne, sein Lehrer zu sein, denn er wurde durch eigene Kraft völlig erleuchtet. Der Brahmane konnte diese Antwort nicht verstehen und ging von dannen wobei er vor sich hinhinmurmelte... Nun ja gut für Dich, Freund, gut für Dich."

© Dhammapala Verlag (& Die Sangha, Wat Pah Nanachat)

Kloster Dhammapala, Am Waldrand, CH-3718 Kandersteg, Schweiz



nach oben

Der innere mittlere Weg

Alle Dhamma-Vorträge und die Lehren des Buddha haben nur ein Ziel - nämlich jenen den Weg aus dem Leiden heraus zu zeigen, die ihn noch nicht gefunden haben. Die Lehren haben den Zweck, uns das richtige Verständnis zu vermitteln. Wenn wir nicht richtig verstehen lernen können wir keinen wirklichen Frieden erlangen. Als die verschiedenen Buddhas erwachten und ihre ersten Lehren verbreiteten, erwähnten sie jeweils diese zwei Extreme: das Schwelgen in Vergnügen und in Schmerzen. Diese beiden Möglichkeiten sind Wege der Leidenschaft, zwischen denen jene, die sich in Sinnlichkeit ergehen, hin und her treiben, ohne jemals Frieden zu erlangen. Sie stellen die Pfade dar, auf denen man endlos im samsara umher kreist. Der Erleuchtete beobachtete, dass alle Wesen in diesen zwei Extremen stecken-geblieben sind, ohne den mittleren Weg des Dhamma zu erkennen. Deshalb machte er uns auf den Nachteil aufmerksam, der aus ihnen hervorgeht. Weil wir aber immer noch mitten darin stecken, weil wir immer noch starkes Verlangen haben, sind wir wiederholt unter ihrem Einfluss. Der Buddha erklärte, dass es sich bei diesen beiden Wegen um Rauschzustände handelt, sie gehören nicht zum Weg eines Meditierenden, führen nicht auf den Weg zu innerem Frieden. Man kann diese beiden auch als Wege der Nachlässigkeit und der Anspannung bezeichnen. Wenn Sie innerlich genau untersuchen, von Moment zu Moment, dann werden Sie sehen, dass der angespannte Weg Ärger bedeutet, bzw. der Weg des Kummers ist. In diese Richtung zu gehen bedeutet, dass man nur Schwierigkeiten und Verzweiflung verspüren wird. Wenn es Ihnen gelungen ist, dem Exzess des Vergnügens zu entkommen, dann sind Sie dem Glückhlichsein entkommen. Sowohl Glückhlichsein als auch Unglückhlichsein sind keine friedvollen Zustände. Der Buddha

lehrte, beide loszulassen, was richtiger Praxis gleichkommt. Dies ist der Mittlere Weg. Dieser Begriff 'der Mittlere Weg' bezieht sich nicht auf unseren Körper und unsere Sprache, sondern auf unseren Geist. Wenn ein geistiger Eindruck entsteht, den wir nicht mögen, beeinflusst das den Geist, und es entsteht Konfusion. Wenn der Geist konfus oder aufgerüttelt ist, so ist das nicht der richtige Weg. Entsteht hingegen ein mentaler Eindruck, den wir mögen, dann badet sich unser Geist regelrecht in dem Vergnügen - das ist allerdings auch nicht der Weg. Als Menschen wollen wir kein Leiden, wir wollen Glück. Aber in Wirklichkeit ist Glück nur eine verfeinerte Form des Leidens. Leid selbst macht die gröbere Form aus. Sie können es mit einer Schlange vergleichen: Der Kopf der Schlange bedeutet Unglück, der Schwanz der Schlange bedeutet Glück. Der Kopf der Schlange ist wirklich gefährlich, er besitzt Giftzähne; und wenn Sie ihn berühren, wird die Schlange sofort zubeißen. Aber selbst wenn Sie den Kopf außer Acht lassen, und Sie begehren nur den Schwanz, wird sie herum fahren und Sie ebenfalls beißen, denn Kopf und Schwanz gehören zur gleichen Schlange. Auf gleiche Weise stammen Glück und Unglück, oder Vergnügen und Traurigkeit von den gleichen Eltern ab - vom Begehren. Wenn Sie sich also glücklich fühlen, dann ist Ihr Geist nicht wirklich friedvoll. Wenn wir zum Beispiel all die Dinge bekommen, die wir mögen, wie Reichtum, Ansehen, Lob oder Glück, dann erfreut uns das natürlich sehr. Aber der Geist hegt immer noch eine gewisse Unbehaglichkeit, denn wir haben Angst, sie zu verlieren. Gerade diese Angst ist kein friedvoller Zustand. Später mögen wir es dann wirklich verlieren, und dann leiden wir natürlich sehr darunter. Deshalb - wenn Sie nicht achtsam sind, selbst im Glückszustand, folgt Leiden auf

dem Fuße. Es verhält sich damit genauso wie mit dem Greifen nach dem Schlangenschwanz - wenn Sie nicht loslassen, wird sie beißen. Egal also, ob es sich um den Kopf oder den Schwanz der Schlange handelt, das sind demgemäss positive oder negative Bedingungen; sie charakterisieren beide das Rad der Existenz, den endlosen Wandel. Der Buddha lehrte ethisches Verhalten, Sammlung und Weisheit als den Pfad, der zum Frieden oder zur Erleuchtung führt. Aber in Wirklichkeit sind diese Dinge nicht die Essenz des Buddhismus. Sie machen nur den Pfad aus. Der Buddha nannte sie magga, das bedeutet 'Pfad'. Die Essenz des Buddhismus besteht aus Frieden, und dieser Frieden entsteht daraus, dass man die Natur aller Dinge kennt. Wenn wir es genau untersuchen, dann sehen wir, dass weder Glücklichein noch Unglücklichein Frieden ist. Keines von beiden stellt die Wahrheit dar. Der menschliche Geist, den zu kennen und zu ergründen uns der Buddha ermahnte, ist etwas, was wir nur aufgrund seiner Aktivität erkennen können. Der wahre, 'ursprüngliche Geist' lässt sich nicht messen, es gibt nichts, woran Sie ihn erkennen können. In seinem natürlichen Zustand ist er unerschütterlich und unbewegt. Wenn ein Glückszustand aufkommt, ist das einzige, was passiert, dass sich dieser Geist in einem mentalen Eindruck verloren hat, und es entsteht Bewegung. Wenn sich der Geist auf diese Weise bewegt, dann entsteht das Greifen und Anhaften an diese Dinge. Der Buddha hat den Pfad bereits vollständig dargelegt, aber wir haben ihn noch nicht praktiziert, oder wenn wir es getan haben, dann vielleicht nur mit Worten. Unser Geist und unsere Sprache harmonisieren noch nicht, wir ergehen uns nur in leerem Geschwätz. Aber die Grundlage des Buddhismus besteht nicht aus etwas, worüber gesprochen werden kann, oder gar aus

Vermutungen. Die echte Basis des Buddhismus besteht aus der vollen Kenntnis der Wahrheit über die Realität. Wenn man diese Wahrheit kennt, dann sind keine Belehrungen notwendig. Wenn man sie nicht kennt, selbst wenn man Belehrungen anhört, nimmt man sie nicht wirklich wahr. Deshalb sagte der Buddha: "Ein Erleuchteter zeigt nur den Weg." Er kann Ihnen die Praxis nicht abnehmen, denn die Wahrheit ist etwas, was man nicht in Worte kleiden oder einfach weggeben kann. Alle Lehren sind einfach nur Gleichnisse und Vergleiche, Hilfsmittel, um dem Geist zu helfen, die Wahrheit zu finden. Wenn wir die Wahrheit nicht sehen, müssen wir leiden. Z.B. sprechen wir gemeinhin von sankharas, [3] wenn wir uns auf den Körper beziehen. Das kann jeder sagen, aber in Wirklichkeit haben wir Probleme, weil wir einfach die Wahrheit dieser sankharas nicht kennen und uns deshalb an ihnen festhalten. Weil wir die Wahrheit des Körpers nicht kennen, leiden wir. Hier ist ein Beispiel. Stellen Sie sich vor, Sie gehen morgens zur Arbeit, und ein Mann schreit Ihnen von der gegenüberliegenden Straßenseite her Beschimpfungen und Beleidigungen entgegen. Sobald Sie diese Beleidigungen hören, verändert sich Ihr normaler geistiger Zustand. Sie fühlen sich nicht so gut, sondern eher verärgert und verletzt. Dieser Mann geht nun umher und beschimpft Sie Tag und Nacht. Wenn Sie diese Beschimpfungen hören, werden Sie verärgert, und auch wenn Sie bereits zu Hause sind, sind Sie immer noch verärgert, denn Sie empfinden Rachsucht und wollen es ihm heimzahlen. Ein paar Tage später kommt ein anderer Mann zu Ihnen und ruft Ihnen zu: "He! Dieser Mann, der Sie neulich beleidigt hat, ist wahnsinnig, er ist verrückt! Und zwar schon seit Jahren! Er beleidigt alle Leute auf diese Weise. Niemand nimmt Notiz von dem, was er sagt." Sobald

Sie das hören, sind Sie ganz plötzlich erleichtert. All diese Wut und die Verletzung, die Sie in diesen Tagen in sich aufgebaut haben, schmilzt förmlich dahin. Warum? Weil Sie jetzt den wahren Sachverhalt kennen. Vorher wussten Sie es nicht, Sie dachten der Mann wäre normal, und deshalb waren Sie auf ihn wütend. Diese Art des Verstehens löste bei Ihnen Leiden aus. Sobald Sie die Wahrheit herausfinden, ändert sich alles: "Oh, er ist verrückt! Das erklärt alles!" Sobald Sie das verstehen, fühlen Sie sich gut, denn Sie wissen es jetzt selbst. Wissend können Sie jetzt loslassen. Wenn Sie die Wahrheit nicht kennen, haften Sie genau dort an. Als Sie noch dachten, der Mann, der Sie beleidigte, wäre normal hätten Sie ihn umbringen können. Aber sobald Sie die Wahrheit herausfinden, nämlich dass er verrückt ist, fühlen Sie sich viel besser. Dies ist das Wissen der Wahrheit. Jemand, der Dhamma sieht, hat eine ähnliche Erfahrung. Wenn Anhaftungen, Aversionen und Täuschungen verschwinden, vergehen sie auf die gleiche Art und Weise. Solange wir diese Dinge nicht kennen, denken wir: "Was kann ich bloß tun? Ich habe soviel Gier und Aversionen." Das ist kein klares Verständnis. Es ist genau dasselbe, als dächten wir, der Verrückte sei gesund. Wenn wir schließlich einsehen, dass er schon immer verrückt war, sind wir aller Sorgen ledig. Niemand könnte Ihnen dies zeigen. Nur wenn der Geist es selbst sieht, kann er die Anhaftung entwurzeln und aufgeben. Dasselbe trifft auf den Körper zu, den wir als sankharas bezeichnen. Obwohl der Buddha aufgezeigt hat, dass er keine Substanz oder wirkliches Wesen als solches besitzt, stimmen wir dem immer noch nicht zu, sondern halten engstirnig an ihm fest. Wenn der Körper sprechen könnte, würde er uns den ganzen Tag lang erzählen: "Du weißt doch, dass du mich nicht

besitzt." In Wirklichkeit sagt er uns dies die ganze Zeit, aber es ist in 'Dhamma-Sprache', und somit können wir es nicht verstehen. Z.B. verändern sich die Sinnesfähigkeiten der Organe Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper ständig, aber ich habe niemals erlebt, dass sie uns dabei um Erlaubnis fragen! Wenn wir also Kopf- oder Magenschmerzen haben, fragt der Körper nie zuerst um Erlaubnis, er tut es einfach, indem er seinem natürlichen Ablauf folgt. Dies zeigt, dass der Körper niemandem gestattet, sein Besitzer zu sein; er hat keinen Besitzer. Der Buddha bezeichnete ihn als leeres Ding. Wir verstehen Dhamma nicht, und deshalb verstehen wir auch nicht jene sankharas; wir gehen davon aus, dass sie zu uns gehören oder zu anderen. Das führt zur Anhaftung. Sobald Anhaftung entsteht, folgt darauf ein Werdeprozess. Geschieht dieser Werdeprozess, dann haben wir Geburt. Ist eine Geburt vorhanden, dann entstehen Altern, Krankheit, Tod... die ganze Palette des Leidens'. Dies ist der paticcasamuppada. Wir sagen, dass Unwissenheit willentliche Aktivität hervorbringt, daraus entsteht Bewusstsein usw. Alle diese Dinge sind einfach nur Vorgänge in unserem Geist. Wenn wir mit etwas in Kontakt kommen, was wir nicht mögen, und wir haben keine Achtsamkeit, dann ist dort Unwissenheit. Leiden entsteht sofort. Aber der Geist huscht derartig schnell durch diese Veränderungen, dass wir ihnen nicht folgen können. Es lässt sich etwa damit vergleichen, dass man von einem Baum fällt. Ehe man sich dessen bewusst ist - Bumm! -, ist man bereits am Boden angelangt. In Wirklichkeit ist man an vielen Ästen und Zweigen vorbeigekommen, aber nun war nicht in der Lage, sie zu zählen oder sich an sie zu erinnern, während man daran vorbei flog. Man fällt einfach, und dann "Bumm!" Im paticcasamuppada geht es genauso.

Wenn wir es aufteilen, wie es in den Schriften geschieht, dann sagen wir, dass Unwissenheit willentliche Aktivität entstehen lässt, willentliche Aktivität lässt Bewusstsein entstehen, Bewusstsein lässt Geist und Materie entstehen, Geist und Materie lässt die sechs Sinne entstehen, die sechs Sinne lassen Sinneseindrücke entstehen, Sinneseindrücke lassen Gefühl entstehen, Gefühl lässt Verlangen entstehen, Verlangen lässt Anhaftung entstehen, Anhaftung lässt den Werdeprozess entstehen, der zu einer Geburt führt; Geburt lässt Altern, Krankheit, Tod und alle möglichen Formen des Kummers entstehen. Aber in Wirklichkeit ist da unmittelbares Leiden, sobald Sie mit etwas in Kontakt kommen, was Sie nicht mögen! Dieses Gefühl des Leidens ist tatsächlich das Ergebnis der gesamten Kette des paticcasamuppada. Deshalb ermahnte der Buddha seine Schüler, ihren eigenen Geist zu untersuchen und vollends kennen zu lernen. Wenn Menschen in diese Welt hinein geboren werden, dann haben sie keine Namen, sobald sie geboren sind, benennen wir sie. Dies ist eine Konvention. Aus praktischen Gründen geben wir den Leuten Namen, um uns zu verständigen. Mit den Schriften ist es dasselbe. Wir teilen alles auf und benennen es, um das Studium der Realität zu erleichtern. Auf gleiche Weise sind alle Dinge einfach sankharas. Ihre ursprüngliche Natur ist schlicht die von Phänomenen, die aus Bedingungen entstehen. Der Buddha sagte, dass sie vergänglich, unbefriedigend und Nicht-Selbst seien. Sie sind unbeständig. Wir verstehen das nicht recht, unser Verständnis ist nicht unmittelbar, und somit haben wir eine verfälschte Sichtweise. Diese falsche Sichtweise geht davon aus, dass wir die sankharas sind, dass die sankharas uns ausmachen oder dass Glück und Unglück uns ausmachen, dass wir selbst Glück und Unglück sind.

Wenn wir es so sehen, haben wir kein klares Verständnis von der wahren Natur der Dinge. Die Wahrheit sieht so aus, dass wir die Dinge nicht dazu zwingen können, unserem Verlangen gerecht zu werden, denn sie folgen ihrem natürlichen Lauf. Ein simples Beispiel ist folgendes: Stellen Sie sich vor, Sie gehen hin und setzen sich mitten auf die Autobahn, wo PKWs und Lkws auf Sie zu rasen. Sie können nicht auf die Autos ärgerlich sein und rufen: "Fahrt hier nicht lang!" Es ist eine Autobahn, Sie können ihnen das nicht zurufen. Also, was können Sie tun? Sie verschwinden von der Straße! Die Straße ist ein Ort, wo die Autos fahren, wenn Sie nicht wollen, dass die Autos dort sind, werden Sie leiden. Es ist dasselbe mit den sankharas. Wir sagen, dass sie uns stören, wenn wir meditieren und ein Geräusch hören. Wir denken: "Oh, dieses Geräusch stört mich. Wenn wir davon ausgehen, dass das Geräusch uns stört, dann leiden wir dementsprechend. Wenn wir etwas tiefer schauen, werden wir feststellen, dass wir es sind, die das Geräusch stören. Das Geräusch ist einfach nur Geräusch. Wenn wir es auf diese Art verstehen, dann hat sich die Sache, und wir lassen es sein. Wir sehen, dass das Geräusch die eine Sache ist und wir eine andere. Jemand der glaubt, dass das Geräusch existiert, um ihn zu stören, sieht sich nicht selbst. Ganz bestimmt nicht! Wenn Sie sich einmal gesehen haben, dann werden Sie erleichtert sein. Das Geräusch ist einfach nur Geräusch, warum sollten Sie danach greifen? Sie stellen fest, dass Sie sich aufmachten, das Geräusch zu stören. Dies bedeutet wirkliche Kenntnis der Realität, Sie sehen beide Seiten, also haben Sie Frieden. Wenn Sie nur eine Seite sehen, dann ist Leiden vorhanden. Wenn man einmal beide Seiten gesehen hat, dann folgt man dem Mittleren Weg. Das ist die richtige geistige Praxis. Wir bringen

damit unser Verständnis ins richtige Gleis. Auf gleiche Weise unterliegen alle sankharas Vergänglichkeit und Tod, aber wir wollen uns an ihnen festhalten, wir tragen sie umher und begehren sie. Wir wollen die Wahrheit finden in Dingen, die nichts Wahres in sich tragen! Immer wenn sich jemand so verhält und sich an sankharas als zu ihm gehörend festhält, wird er leiden. Der Buddha wollte, dass wir dies betrachten. Die Dhamma-Praxis hängt nicht davon ab, ob man ein Mönch, ein Novize oder ein Laie ist; es hängt davon ab, dass man sein Verständnis ins rechte Gleis bringt. Wenn unser Verständnis korrekt ist, werden wir Frieden erlangen. Egal ob Sie jetzt ordiniert sind oder nicht, jede Person hat die Gelegenheit, Dhamma zu praktizieren und zu kontemplieren. Wir alle kontemplieren dieselbe Sache. Wenn Sie Frieden erreichen, ist es immer der gleiche Frieden; es ist derselbe Weg mit denselben Methoden. Aus diesem Grund machte der Buddha keinen Unterschied zwischen Laien und Mönchen, er lehrte allen Menschen die Praxis, damit sie die Wahrheit der sankharas erkennen. Wenn wir diese Wahrheit kennen, dann lassen wir sie los, und es gibt kein Werden mehr und keine Geburt. Wie kann das sein, keine Geburt mehr? Es gibt einfach keine Möglichkeit mehr, dass Geburt stattfinden kann, denn wir durchschauen völlig die Wirklichkeit der sankharas. Wenn wir die Wirklichkeit kennen, dann existiert Frieden. Haben oder Nicht-Haben, es ist alles dasselbe. Gewinn und Verlust sind eins. Der Buddha lehrte uns, dies zu erkennen. Dies ist Frieden; Frieden jenseits von Glück, Unglück, Freude und Sorgen. Wir sollten betrachten, dass es keinen Grund gibt, geboren zu werden. Auf welche Weise geboren zu werden? In einen freudigen Zustand hinein geboren zu werden: Wenn wir etwas bekommen, was wir mögen, dann sind

wir darüber erfreut. Wenn man an dieser Freude nicht anhaftet, dann gibt es keine Geburt; gibt es Anhaftung, dann nennt man es 'Geburt'. Sollten wir also etwas bekommen, werden wir nicht in einen freudigen Zustand hinein geboren. Verlieren wir etwas, werden wir nicht in den Kummer hinein geboren. Es ist ohne Geburt und ohne Tod. Sowohl Geburt als auch Tod findet man beides im Anhaften und Sich-Hingeben an die sankharas. Der Buddha sagte also: "Es gibt kein Werden mehr in mir, das heilige Leben ist vollendet, dies ist meine letzte Geburt." Da! - Er kannte das Geburtlose und Todlose! [4] Der Buddha ermahnte seine Schüler ständig, dies zu erkennen. Dies ist die richtige Praxis. Wenn Sie den Mittleren Weg nicht erreichen, werden Sie nicht über das Leiden hinaus gelangen. Es gibt einfach nur universelle Merkmale. Fußnoten [3] In der thailändischen Sprache wird das Wort sangkahn, das vom Paliwort sankhara abstammt (eine Bezeichnung für alle bedingten Phänomene), gemeinhin als ein Begriff für den Körper verwendet. Der Ehrwürdige Ajahn benutzt das Wort in beiden Bedeutungen. [4] Ein Begriff für nibbana (siehe Glossar).



nach oben

**Das Dhamma-Auge zu
öffnen**

"Buddha betrachtete, ergründete und war erleuchtet in Bezug auf die Welt. Hätte er nicht die Welt ergründet und verstanden, wäre er nicht darüber hinaus gegangen. Die Welt ist immer noch da; Gewinn und Verlust, Lob und Kritik, Berühmtheit und Misskredit, Wohlsein und Unwohlsein gibt es noch. Wenn es diese Dinge nicht mehr gäbe, wäre nichts da, woran wir erleuchtet werden könnten."

Einige beginnen mit der Praxis, aber wissen selbst nach ein oder zwei Jahren nicht, was es damit auf sich hat. Wenn man sich in der Praxis unsicher ist, sieht man nicht, dass alles um uns herum reines Dhamma ist, und sucht nach Anweisung von den Lehrern. Es kommt aber darauf an, den Geist mit Bewusstheit (Sati) aufmerksam zu beobachten, denn wenn wir weise sind, sprechen die Dinge zu uns.

Das Dhamma zeigt sich in der Natur, zum Beispiel in den Bäumen. Ein Baum entsteht auf Grund von Ursachen und wächst dem Lauf der Natur entsprechend heran. Einfach darin zeigt uns der Baum das Dhamma, aber wir verstehen es nicht. Seiner natürlichen Entwicklung entsprechend wächst er, und Knospen, Blüten und Früchte entstehen. Wir sehen nur das Erscheinen der Blüten und Früchte, sind aber nicht in der Lage, das zu durchdenken und tiefer zu blicken, und sehen auch nicht, dass sich darin das Dhamma offenbart. Wenn die Frucht erscheint, süß oder sauer, wie sie von Natur aus ist essen wir sie, ohne darüber zu reflektieren. Und auch in dem, was die Frucht uns zeigt, finden wir das Dhamma. Später werden die Blätter alt, sie verwelken, sterben und fallen ab. Wir treten auf sie und fegen sie zusammen, das ist alles. Da wir nicht gründlich betrachten und reflektieren, verstehen wir nicht, was die Natur uns offenbart. Wachsen dann die jungen Triebe und neue

Blätter, wird auch das nur wahrgenommen, ohne weiter darüber nachzudenken. Wenn wir aber all das verinnerlichen und darüber nachdenken, können wir erkennen, dass unsere eigene Geburt sich nicht von der eines Baumes unterscheidet. Nachdem unser Körper geboren wird, existiert er abhängig von Bedingungen und Elementen wie Erde, Feuer, Wasser und Luft, nimmt Nahrung auf und wächst.

Alle Körperteile verändern und wandeln sich den Gesetzen der Natur entsprechend. Haare, Finger- und Fußnägel, Zähne und Haut alles verändert sich. Wir sind nicht anders als der Baum. Wenn wir die Natur betrachten, dann sehen wir auch uns selbst. Die Menschen werden geboren, und schließlich sterben sie wieder. Nachdem sie gestorben sind, werden sie wieder geboren. Finger- und Fußnägel, Haare, Zähne und Haut sterben fortwährend und wachsen wieder nach. Wenn wir erkennen, dass es uns nicht anders ergeht als dem Baum, beginnen wir, die buddhistische Praxis zu verstehen. Die Lehre sagt, dass die äußeren und inneren Phänomene vergleichbar sind, und dass sich Dinge mit Bewusstsein und Dinge ohne Bewusstsein im Grunde nicht unterscheiden, sondern gleich sind. Wer das versteht, sieht auch, dass die Natur eines Baumes sich nicht von unseren fünf Khandhas[15] unterscheidet. Wenn wir beobachten, wie sich die Fünf Khandhas unaufhörlich verändern, können wir das Dhamma erkennen. Egal ob wir stehen, gehen, sitzen oder liegen, Sati sollte immer über den Geist wachen und ihn beobachten. Wenn wir die Außenwelt betrachten, spiegelt sich darin auch die Innenwelt.

Betrachten wir die Innenwelt, zeigt sich darin auch die Außenwelt. Wird das verstanden, haben wir die Lehre Buddha zur Kenntnis genommen, und

"Der-der-weiß", die Natur des Buddha, ist in uns erwacht. Wir kennen das Äußere sowie das Innere und verstehen mit Klarheit alle Dinge, die erscheinen. Wenn wir derartiges Verständnis entwickeln, nehmen wir überall, wo wir uns befinden, die Lehre Buddhas zur Kenntnis; wir können zum Beispiel unter einem Baum sitzen und die Lehre Buddhas wahrnehmen. Ganz egal, was wir tun, im Stehen, Sitzen, Laufen und im Liegen nehmen wir die Lehre Buddhas wahr; Ob wir sehen, hören, riechen, schmecken, tasten oder denken, wir nehmen Buddhas Lehre wahr. Der Buddha ist einfach "Der-der-weiß" in uns. Dieses Wissen kennt Dhamma, es durchdringt Dhamma. Nicht der Buddha, der vor so langer Zeit gelebt hat spricht zu uns, sondern die Natur des Buddhas, "Der-der-weiß", erwacht in uns, und der Geist wird erleuchtet. Wenn die Buddha-Natur in uns erwacht, sehen wir ein, dass es allen Erscheinungen in dieser Welt nicht anders geht als uns selbst.

Wir sehen die verschiedenen Tiere, Bäume, Berge und Gewächse als nicht anders, als uns selbst; arme Leute und reiche Leute - sie unterscheiden sich nicht von uns; schwarze oder weiße Menschen - kein Unterschied! Sie sind alle gleich. Wer das versteht, erfährt Frieden, egal wo er sich befindet, denn er hört die Lehre Buddhas zu jeder Zeit. Aber wenn man das nicht versteht, kann man seine gesamte Zeit damit verbringen, die Lehren aller Dhamma-Lehrer anzuhören, und wird immer noch nicht wissen, worum es dabei geht. Buddha sagte, die Erleuchtung oder das Erwachen zum Dhamma ist einfach das Verständnis der Natur[16] oder der Wirklichkeit, die uns umgibt.

Wenn wir die Natur nicht verstehen, schwanken wir zwischen Glück und Enttäuschung hin und her und verlieren uns in Stimmungen und

Launen. Sich in den geistigen Eindrücken zu verlieren, bedeutet sich in der Natur zu verlieren. Der Erleuchtete wies darauf hin, dass wir das Dhamma nicht sehen können, wenn wir uns in der Natur verlieren. Wenn die Dinge erst einmal entstanden sind, verändern sie sich, und vergehen dann wieder. Auch die Dinge, die aus Menschenhand entstehen, wie Schüsseln, Teller, Tassen u.s.w., haben diesen Werdegang.

Eine Schüssel zum Beispiel wird ins Dasein geformt auf Grund des menschlichen Impulses zu kreieren und zu benutzen. Im Laufe ihrer Existenz wird sie alt, zerbricht und verschwindet am Ende wieder. Mit Bäumen, Bergen, Tieren und Menschen verhält es sich genauso. Als Añña Kondañña, der erste Schüler Buddhas die Lehre hörte, war seine Erkenntnis nicht sehr kompliziert. Er sah einfach, dass alle Dinge, die in Erscheinung treten, sich verändern und alt werden, weil das ihr natürlicher Verlauf ist, und dass sie schließlich aufhören zu existieren und sterben.

Añña Kondañña hatte das nie zuvor tiefgründig bedacht, und wenn doch, war es ihm nicht richtig klar geworden, denn er hielt immer noch an den Khandhas fest. Als er aber dasaß und achtsam dem Buddha zuhörte, erwachte in ihm die Natur des Buddhas.

Er empfing eine Art Dhamma-Übertragung in der Form der tiefgründigen Erkenntnis, dass alle Dinge unbeständig und vergänglich sind. Alles was geboren wird, geht den natürlichen Weg, es wird alt und stirbt. Diese Erfahrung war völlig neu für ihn. Indem er die wahre Natur der Dinge erkannte, erwachte die Buddha-Natur in ihm. In diesem Moment erklärte Buddha: "Añña Kondañña hat das Dhamma-Auge empfangen." Was sieht

dieses "Dhamma-Auge"? Es sieht klar den Verlauf der Natur, nämlich, dass alles, das entsteht, für eine Weile existiert und dann wieder vergeht. Alles, das entsteht, bezieht sich auf sämtliche materielle und geistige Erscheinungen des Daseins, wie auch unseren Körper. Er wird geboren und schreitet dann dem Tod entgegen. Der kindliche Körper "stirbt" und wird zum Körper des Jugendlichen. Nach einer Weile verändert sich der jugendliche Körper, er "stirbt" und wird zum Körper eines Menschen mittleren Alters.

Die Veränderung geht weiter, er wird älter und erreicht schließlich das Ende. Bäume, Berge, Tiere und Menschen, alle sind vergänglich. Als Añña Kondañña dasaß und dem Buddha zuhörte, entfaltete sich in ihm das Verständnis "Dessen-der-weiß". Die tiefgründige Einsicht in das Entstehen und Vergehen der Dinge versetzte ihn in die Lage, das Festhalten am eigenen Körper aufzugeben.

Das Festhalten am eigenen Körper nennt man Sakkayaditthi. Añña Kondañña sah den Körper nicht mehr als sein Selbst oder Sich-Selbst, und Sakkayaditthi hörte auf. Daraufhin gab es für ihn auch keinen Zweifel mehr, der seine Einsicht in Frage stellen konnte. Jeglichen Zweifel, die buddhistische Praxis betreffend, nennt man Vicikiccha. Das Hängen an Aberglauben, Ritualen und Dogmen, das wir als Silabbata Paramasa bezeichnen, hatte ebenfalls aufgehört.[17] Añña Kondañña war sich seiner Praxis sicher. Auch wenn er Schmerzen empfand oder Fieber hatte, verlor er sich nicht darin, indem er daran festhielt. Wenn die Vorstellung, der Körper wäre unser Selbst, überwunden wird, lösen sich Festhalten und Zweifel auf.

Solange wir aber dieser falschen

Vorstellung unterliegen, sind Festhalten und Zweifel vorhanden. Añña Kondañña sah das Dhamma, als Buddha seine Predigt hielt. Dhamma zu sehen heißt, "Der-der-weiß" erwacht in uns. Durch das Erkennen der wahren Natur der Dinge hört das Festhalten auf, und "Der-der-weiß" ist geboren. In Theorie wissen viele darüber Bescheid, aber solange noch festgehalten wird, haben sie das Dhamma noch nicht klar gesehen. Was meinte Buddha damit, als er sagte, Añña Kondañña weiß?

Nichts anderes, als dass die wahre Natur der Dinge erkannt worden war. Gewöhnlich missverstehen die Menschen die wahre Natur des Körpers und identifizieren sich mit ihm. In Wirklichkeit aber ist der menschliche Körper nur eine Ansammlung von Elementen, die einen Aspekt der Natur bilden, der abhängig von Nahrung existiert, wächst und sich verändert, bis er das Ende erreicht. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nach innen richten, können wir nachvollziehen, wie das in uns, das weiß, über den Körper wacht. Wir sagen dazu, unser Bewusstsein.

Wenn etwas durch die Augen ins Bewusstsein tritt, nennen wir es Sehen; wenn es durch die Ohren ins Bewusstsein tritt, nennen wir es Hören; durch die Nase ist es Riechen; über die Zunge ist es Schmecken; durch den Tastsinn des Körpers ist es Berühren; und die Formationen der Begrifflichkeit, die im Geist auftreten, nennen wir Denken.

Das Bewusstsein ist nur eins, aber wenn es an verschiedenen Stellen auftritt, bezeichnen wir es unterschiedlich. Durch das Auge nennen wir es eine Sache und durch das Ohr eine andere. Ob aber etwas über die Augen, Ohren, Nase, Zunge, den Tastsinn des Körpers oder als Erscheinung im Geist ins Bewusstsein

tritt, bleibt sich gleich, denn es gibt nur ein Bewusstsein. In den "Schriften" werden sechs verschiedene Arten des Bewusstseins beschrieben, aber tatsächlich ist es ein Bewusstsein, das an den sechs verschiedenen Sinnestoren in Erscheinung tritt. Es gibt sechs Türen der Wahrnehmung, aber nur ein Bewusstsein und das ist der Geist selbst.

Dem Geist wohnt die Fähigkeit inne, die wahre Natur der Dinge zu erkennen. Wenn diese Fähigkeit noch nicht entwickelt ist, wird unser Wissen durch Unwissenheit getrübt und wir sehen und verstehen falsch. Falsch zu sehen und zu verstehen oder richtig zu sehen und zu verstehen, geschieht innerhalb des Bewusstseins.

Wir nennen es falsches Verständnis oder richtiges Verständnis, aber es ist im Grunde ein und dieselbe Sache, denn falsch und richtig, entstehen beide an der gleichen Stelle, im Bewusstsein. Wenn falsches Verständnis vorhanden ist, sagen wir, dass Unwissenheit die Wahrheit verbirgt. Dann sind auch unsere Ansicht, unsere Absicht, unser Handeln und unser Unterhalt falsch - alles ist falsch! Andererseits entsteht der Weg der richtigen Praxis an der gleichen Stelle (im Bewusstsein). Wenn das "Richtige" erscheint, verschwindet das "Falsche". Buddha praktizierte, indem er viel Ungemach auf sich nahm; zum Beispiel quälte er sich mit Fasten. Doch ergründete er den Geist in seiner gesamten Tiefe, bis er schließlich die Unwissenheit überwunden hatte.

Alle Buddhas waren im Geiste erleuchtet. Der Körper weiß nichts, und es ist egal ob wir ihn ernähren oder nicht, er kann jederzeit sterben. Die Buddhas trainierten den Geist, sie waren erleuchtet im Geist.

Nachdem Buddha den Geist ergründet hatte, gab er es auf sich im Vergnügen und in schmerzhaften Gefühlen gehen zu lassen und hielt die erste Lehrrede über den Weg der Mitte.

Wenn wir diese Lehre vernehmen, werden wir feststellen, dass sie gegen unsere Gewohnheiten und Gelüste geht, denn wir sind betört durch Vergnügen und Annehmlichkeiten. Wir wollen Glückseligkeit und denken, dass wir gut und edel sind. Das ist, sich gehen zu lassen im Vergnügen. Es ist nicht der richtige Weg. An Unzufriedenheit, Unannehmlichkeit, Hass und Ärger festzuhalten, ist sich gehen zu lassen in schmerzhaften Gefühlen. Die richtige geistige Einstellung besteht jedoch darin, diese beiden "Wege" zu vermeiden.

Die beiden "Wege" entsprechen dem Wohlsein und Unwohlsein. Derjenige, der den Wegen folgt, ist der Geist. Wenn ein angenehmes Gefühl entsteht, mögen wir es, und halten daran fest. Das bedeutet, wir lassen uns im Vergnügen gehen. Entsteht ein unangenehmes Gefühl, halten wir daran fest in Form von Abneigung. Das bedeutet, wir lassen uns in schmerzhaften Gefühlen gehen. Für den Meditierenden sind das die falschen Wege. Die Weltlinge aber fühlen sich auf diesen Wegen Zuhause, denn sie suchen nach Vergnügen und Wohlsein und wollen Unannehmlichkeiten und Schwierigkeiten vermeiden. Die Weisen erkennen die falschen Wege und geben sie auf. Sie lassen sich nicht von Vergnügen und Unannehmlichkeit oder Wohlsein und Unwohlsein bewegen. Diese Zustände treten auf und nehmen ihren natürlichen Verlauf, aber sie halten sie nicht fest.

Sie lassen sie einfach vorübergehen, ohne ihnen besondere Bedeutung beizumessen. So äußert sich richtiges Verständnis. Wenn jemand das richtige

Verständnis hat, erreicht er die Freiheit von Leiden. Für den Erleuchteten haben Wohlsein und Unwohlsein keine Bedeutung. Buddha sagte, dass die Erleuchteten von geistigen Unreinheiten weit entfernt sind. Das heißt nicht, dass sie vor den geistigen Unreinheiten weggelaufen sind. Sie sind nirgendwohin davongelaufen, denn durch Weglaufen kann man ihnen nicht entkommen.

Er verglich sie mit einem Lotusblatt in einem Teich. Das Lotusblatt und das Wasser existieren zusammen und berühren einander, aber das Blatt nimmt kein Wasser auf. Das Wasser ist wie die geistigen Unreinheiten und das Lotusblatt wie der erleuchtete Geist. Wenn wir die buddhistische Lehre praktizieren, verlieren wir uns nicht in den geistigen Eindrücken, sondern bleiben ausgeglichen. Wohlsein und Unwohlsein, Zufriedenheit und Unzufriedenheit, gut und böse, richtig und falsch entstehen und werden zur Kenntnis genommen. Der Meditierende erkennt diese Dinge, aber hält sie nicht fest. Er ist nur derjenige, der die Erfahrung macht, der zur Kenntnis nimmt.

Zu sagen, er macht die Erfahrung, ist der herkömmliche Sprachgebrauch. In der Sprache des Dhamma sagt man, er folgt dem mittleren Weg. Fortwährendes Entstehen und Vergehen von Wohlsein und Unwohlsein oder Zufriedenheit und Unzufriedenheit ist die Charakteristik der Welt.[18] Buddha betrachtete, ergründete und war erleuchtet in Bezug auf die Welt. Hätte er nicht die Welt ergründet und verstanden, wäre er nicht darüber hinausgegangen. Die Welt ist immer noch da; Gewinn und Verlust, Lob und Kritik, Berühmtheit und Misskredit, Wohlsein und Unwohlsein gibt es noch.

Wenn es diese Dinge nicht mehr gäbe,

wäre nichts da, woran wir erleuchtet werden könnten. Buddha durchschaute genau die Welt, die den Geist der Menschen einnimmt. Wer Gewinn, Lob, Berühmtheit und Wohlsein sucht und danach trachtet die unangenehme Gegenseite dieser Dinge zu meiden, versinkt unter dem Gewicht der Welt. Gewinn und Verlust, Lob und Kritik, Berühmtheit und Misskredit, Wohlsein und Unwohlsein - das ist die Welt. Sie folgt dem Gesetz des Dhammas, wir nennen das weltliches Dhamma. Wer in der Welt verloren ist, findet den Weg nicht wieder heraus. Sie überwältigt und erdrückt ihn, denn im weltlichen Dhamma zu leben, bedeutet, von Verwirrung und Durcheinander umgeben zu sein. Deshalb lehrte uns Buddha, den Geist zu trainieren und dem Weg zu folgen, der aus Tugend, Sammlung und Weisheit besteht.

Diese drei Aspekte müssen wir entwickeln, bis sie vollkommen sind, denn sie sind der Weg, der die "Welt" zerstört. Wo finden wir die Welt? Wir finden sie im Geist der Wesen, die betört sind von ihr. Sie binden sich an die Welt, indem sie an Gewinn, Lob, Berühmtheit und Wohlsein festhalten.

Wo festgehalten wird ist auch die Welt. Sie entsteht auf Grund von Begehren. Begehren zu überwinden, bedeutet die "Welt" zu überwinden. Unsere Praxis, die aus Tugend, Sammlung und Weisheit besteht, wird auch der edle achtfache Weg genannt. Die acht weltlichen Dhammas[19] und der achtfache Weg sind ein Paar. Den "Schriften" nach sind Gewinn und Verlust, Lob und Kritik, Berühmtheit und Misskredit, Wohlsein und Unwohlsein die acht weltlichen Dhammas.

Rechtes Verständnis, rechte Zielsetzung, rechtes Sprechen, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechtes Bemühen,

rechte Achtsamkeit und rechte Konzentration bilden den achtfachen Weg. Die beiden "achtfachen" Wege existieren am gleichen Ort. Die acht weltlichen Dhammas befinden sich im menschlichen Geist zusammen mit "Dem-der-weiß". Aber "Der-der-weiß" ist durch Unwissenheit behindert. Er versteht falsch und wird deshalb in die Welt hineingezogen. Er "wird" die Welt, das heißt, der Geist hat sich nicht von der Welt zurückgezogen, sondern ist von ihr eingenommen; die Buddha-Natur ist nicht erwacht.

Gehen wir den Weg der Praxis, indem wir unser Handeln und Sprechen disziplinieren, so geschieht das dort, wo auch die acht weltlichen Dhammas anzutreffen sind, nämlich im Geist. Dort begegnen sich die beiden Wege, das heißt, der Weg der Praxis sieht die "Welt". Wenn wir unseren Geist aufmerksam betrachten, können wir unser Festhalten an den weltlichen Dingen erkennen und beobachten, wie wir uns durch Gewinn, Lob, Berühmtheit und Wohlsein bewegen lassen. Buddha sagte: "Man muss die Welt durchschauen. Sie blendet uns, und wir halten sie für eine königliche Prachtkutsche. Die Dummen sind entzückt und hingerissen, aber die Weisen lassen sich nicht irreführen."

Er hielt uns nicht dazu an, um die ganze Welt zu reisen und alles darüber zu lernen, sondern unseren Geist zu betrachten, der an der Welt festhält. Die Aufforderung, die Welt zu verstehen, ist auch eine Warnung, uns nicht darin zu verlieren. Wir müssen die Welt ergründen, die in jedem Moment erneut in uns geboren wird. Unter einem schattigen Baum sitzend, können wir die Welt betrachten, wenn wir mit Bewusstheit den Geist beobachten. Wenn Begehren auftaucht, entsteht die Welt in diesem Moment. Begehren ist der Geburtsort der Welt. Begehren zu

überwinden, bedeutet die Welt zu überwinden.

Manchen Leuten geht es so: Wenn sie in Meditation sitzen, wollen sie, dass der Geist zur Ruhe kommt, aber er tut es nicht. Sie wollen nicht denken, aber es kommen dauernd irgendwelche Gedanken. Es geht ihnen wie jemandem, der auf einem Ameisenhaufen sitzt und fortwährend von den Ameisen gebissen wird. Wenn der Geist an der Welt festhält, sehen sie nur die Welt, selbst wenn sie still sitzen und die Augen schließen. Vergnügen, Sorgen, Angst, Verwirrung - alles kommt zum Vorschein. Warum ist das so? Weil sie das Dhamma nicht kennen. Wenn der Geist sich in diesem Zustand befindet, kann der Meditierende die weltlichen Dhammas nicht ertragen und ist auch nicht in der Lage, sie zu ergründen.

Es ist, wie auf einem Ameisenhaufen zu sitzen. Die Ameisen beißen, denn man sitzt genau auf ihrem Zuhause. Was soll man machen? Ein Gift suchen, das die Ameisen tötet, oder Feuer machen, um sie zu zerstören? Die meisten, die mit der Praxis beginnen, verstehen nicht richtig, worum es dabei geht. Sind sie zufrieden, folgen sie der Zufriedenheit. Sind sie unzufrieden, folgen sie einfach der Unzufriedenheit.

Wenn sie den weltlichen Dhammas folgen, versinkt der Geist in der Welt. Manchmal denken sie vielleicht: "Oh, ich kann das nicht, es ist zu schwierig für mich", und so versuchen sie es überhaupt nicht. Das passiert, weil der Geist voller Unreinheiten ist. Die weltlichen Dhammas verhindern, dass der Weg der Praxis entsteht, und sie können die Entwicklung von Tugend, Sammlung und Weisheit nicht ertragen. Es geht ihnen wie dem Mann, der auf dem Ameisenhaufen sitzt. Er ist versunken in Erregung und Verwirrung, denn er

kann nichts dagegen tun, dass die Ameisen über ihn her krabbeln und ihn beißen. Weil er seinen Sitzplatz nicht von der Gefahr befreien kann, sitzt er nur da und leidet.

Das passiert am Anfang der Praxis. Die weltlichen Dhammas beherrschen den Geist des weltlichen Menschen. Wenn er Frieden finden will, wird er durch sie gestört. Der Geist, der mit Unwissenheit belastet ist, versinkt in Dunkelheit. Entfaltet sich aber Weisheit, werden wir erleuchtet.

Doch Unwissenheit und Wissen existieren an der gleichen Stelle. Wissen kann nicht eintreten, wenn Unwissenheit akzeptiert wurde. Wenn Wissen entstanden ist, kann Unwissenheit nicht verbleiben. Buddha hielt seine Schüler an, den Geist zu trainieren, denn die Welt besteht in unserem Geist. Dort sind die acht weltlichen Dhammas anzutreffen.

Der achtfache Weg, das heißt, Ergründung der Dinge durch Ruhe und Einsicht, unsere fleißige Anstrengung und die Weisheit, die wir entwickeln, verringert die Macht, die die Welt über uns hat. Begierde, Widerwille und Verblendung werden schwächer, und wir sind uns dessen bewusst. Wenn wir materiellen Gewinn, Berühmtheit, Lob und Vergnügen als Wohlsein empfinden oder Leiden erleben, sind wir uns dessen bewusst.

Die Welt lebt in uns, und wir müssen sie erst einmal erkennen, bevor wir über sie hinaus schreiten können. Sich von der Welt zu befreien, kann man damit vergleichen, ein Haus zu verlassen. Was Für ein Gefühl ist es, in ein Haus einzutreten? Wir haben das Empfinden, durch die Tür gekommen zu sein und das Haus betreten zu haben. Verlassen wir aber das Haus, kommen wir in den hellen Sonnenschein, und es ist nicht mehr dunkel, wie es im Inneren war.

Den weltlichen Dhammas zu folgen, ist wie das Betreten des Hauses, das Loslassen der weltlichen Dhammas wie das Verlassen. Die Praxis besteht darin, das Dhamma in uns zu sehen, denn wir wissen für uns selbst, ob die weltlichen Dhammas anwesend sind und ob der Weg der richtigen Praxis entstanden ist oder nicht.

Ist der Weg der Praxis entstanden, befreit er den Geist von den weltlichen Dhammas und wird dabei zunehmend stärker. Richtiges Verständnis wächst, während falsches Verständnis abnimmt, bis der Weg der Praxis schließlich die geistigen Unreinheiten völlig zerstört - entweder das, oder die geistigen Unreinheiten zerstören den Weg. Richtiges Verständnis oder falsches Verständnis, es gibt nur diese beiden Möglichkeiten. Falsches Verständnis kann uns überlisten, denn es hat eine Weisheit für sich, aber es ist fehlgeleitete Weisheit.

Wer mit der Übung der buddhistischen Praxis beginnt, erlebt eine Spaltung in sich. Es kommt ihm vor, als wäre er zwei Personen - die eine steckt tief in der Welt, und die andere befindet sich auf dem Weg der Praxis. Diese beiden Seiten in ihm trennen sich und ziehen auseinander. Immer wenn er sich in bewusster Selbstbetrachtung übt, entsteht diese Trennung und geht weiter und weiter, bis er Vipassana (klare Einsicht) erreicht. Oder vielleicht ist es Vipassaná?[20] Nachdem wir Fortschritte in unserer Praxis bemerken, halten wir daran fest. Das Festhalten kommt durch das Begehren nach Erfolg in unserer Übung. Man bezeichnet das als Vipassaná, die Weisheit der geistigen Unreinheiten (oder getrübe Weisheit).

Manch einer entwickelt Güte oder Reinheit, und hält daran fest, andere entwickeln Wissen, und halten daran

fest. Das Festhalten an Güte oder Weisheit ist Vipassaná, das unsere Praxis unterwandert. Wenn wir also Vipassana, klare Einsicht, entwickeln, müssen wir vorsichtig sein und auf Vipassaná aufpassen.

Beide sind so dicht beieinander, dass man sie manchmal nicht auseinander halten kann. Doch wenn wir richtiges Verständnis haben, können wir sie klar voneinander unterscheiden. Handelt es sich um Vipassaná, wird zu gegebener Zeit als Resultat Leiden entstehen. Bei wirklichem Vipassana entsteht kein Leiden, denn Wohlsein und Unwohlsein kommen zur Ruhe und Frieden setzt ein. Das können wir selbst erkennen. Die Praxis braucht Ausdauer. Einige Leute kommen hierher, um zu praktizieren, aber sie wollen sich keine Mühe machen und mir nichts mehr auseinander setzen. Doch es gibt weiterhin Auseinandersetzung. Um zu einem Ende der Auseinandersetzung zu kommen, müssen wir uns mit den Dingen auseinander setzen.

Wenn also Reibung beim Training des Geistes entsteht, ist das richtig. Gibt es sie nicht, ist es verkehrt; dann schlafen und essen wir einfach soviel, wie wir wollen, und wenn wir irgendwohin gehen oder irgend etwas sagen wollen, folgen wir einfach unserem Begehren. Tatsächlich aber ist die Praxis der Lehre Buddhas aufreibend.

Das Überweltliche geht gegen das Weltliche, richtiges Verständnis widersetzt sich falschem Verständnis, Reinheit widersetzt sich der Unreinheit. Die Lehre reibt sich gegen unsere Begehren. Die "Schriften" berichten von einem Ereignis vor Buddha-Gautamas Erleuchtung. Er hatte einen Teller Reis bekommen und ließ diesen Teller auf dem Wasser eines Flusses schwimmen. Dabei dachte er sich:

"Wenn es mir gelingt, erleuchtet zu werden, dann möge dieser Teller gegen den Fluss stromaufwärts schwimmen."
Der Teller schwamm stromaufwärts!
Dieser Teller war Buddhas richtiges Verständnis oder die Buddha-Natur, zu der er erwachte. Er folgte nicht dem Begehren der gewöhnlichen Menschen, sondern ging in jeder Hinsicht gegen den Strom des Geistes. Auch heutzutage ist Buddhas Lehre immer noch dem Strom der Welt entgegengesetzt.

Die Menschen wollen sich in Habgier und Hass gehen lassen, doch die Buddha-Natur lässt das nicht zu. Sie möchten irreführt werden, aber Buddha zerstört die Verblendung. Der Geist Buddhas steht im Widerspruch zum weltlichen Menschen. Die Welt sagt, der Körper ist schön.

Doch Buddha sagt, er ist es nicht. Sie sagen, der Körper gehört uns. Er sagt, nein. Sie sagen, er ist etwas Substantielles. Er sagt, das dem nicht so ist. Richtiges Verständnis geht über die Welt hinaus. Weltliche Menschen folgen einfach nur dem Fluss des Stromes. Doch fahren wir mit dem Gleichnis fort. Nachdem Buddha weiter gezogen war, erhielt er acht Büschel Gras von einem Brahmanen. Diese acht Büschel Gras stellen die acht weltlichen Dhammas dar - Gewinn und Verlust, Lob und Kritik, Berühmtheit und Misskredit, Wohlsein und Unwohlsein.

Buddha setzte sich auf das Gras und vertiefte sich in Samadhi. Sich auf das Gras zu setzen, und sich dadurch über den weltlichen Dhammas zu befinden, war in sich selbst Samadhi. Die weltlichen Dhammas waren wie Abfall für ihn, sie verloren all ihre Bedeutung und wurden verdrängt, bis er das Überweltliche erkannte. Er saß über ihnen, aber sie konnten ihn in keiner Weise beirren. Die verschiedenen Maras[21] kamen und

versuchten ihn zu verführen, aber er saß da in Samadhi und verbannte die Welt, bis er schließlich die Erleuchtung erfuhr, wobei er das Dhamma erkannte und über die Welt hinausging. Das richtige Training des Geistes zielt darauf ab, die Welt zu besiegen, oder wir können es auch anders formulieren und sagen, die Praxis besteht darin, die geistigen Unreinheiten zu beseitigen.

Heutzutage haben die Leute wenig Vertrauen in die Lehre. Nach ein- oder zweijähriger Praxis wollen sie das Ziel erreicht haben. Sie erwarten schnellen Erfolg und bedenken nicht, dass Buddha, unser Lehrer, sein Zuhause verlassen hatte und sechs Jahre umher zog bevor er die Erleuchtung erreichte. Deshalb gibt es die Regel über die "Freiheit von Abhängigkeit", die besagt, dass ein neuer Mönch für mindestens fünf Regenzeiten (d.h. fünf Jahre lang) unter der Führung eines älteren Lehrers leben und praktizieren muss, ehe er in der Lage ist, auf sich allein gestellt (d.h. frei von Abhängigkeit) zu praktizieren. Nach dieser Zeit hat er genug studiert und praktiziert.

Sein Wissen sowie das Vertrauen in die Lehre haben sich angemessen entwickelt, und sein Verhalten ist gut. Ich sage, jemand, der fünf Jahre praktiziert hat, ist kompetent. Aber er muss wirklich praktizieren und nicht nur fünf Jahre im Mönchsgewand herumhängen. Er muss wirklich üben und den Weg der Praxis verwirklichen! Bevor ihr die fünf Regenzeiten erreicht habt, werdet ihr euch wundern, was es mit dieser "Freiheit von Abhängigkeit" auf sich hat, von der Buddha sprach. Ihr müsst wirklich versuchen, fünf Jahre lang den Geist zu trainieren, dann werdet ihr selber wissen, worum es sich bei diesen Qualitäten handelt, die er meinte. Nach fünf Jahren sollte man

fachkundig sein, das heißt, kompetent in den Angelegenheiten des Geistes; jemand, der sicher und ausgeglichen ist. Zumindest solltet ihr nach fünf Jahren die erste Stufe der Erleuchtung erreicht haben. Es sind nicht nur fünf Regenzeiten für den Körper, sondern auch für den Geist, und nach dieser Zeit hat ein Mönch ein heilsames Schamgefühl, das heißt, er ist bescheiden und hat Angst vor Tadel.

Er wagt es nicht, Falsches zu tun, weder vor den Augen der Leute noch hinter ihrem Rücken. Und warum nicht? "Der-der-weiß" ist in ihm erwacht. Er hat den Buddha erreicht. Wir sagen dazu auch, er nimmt Zuflucht in "Buddha, Dhamma, und Sangha." [22] Um uns wirklich auf "Buddha, Dhamma und Sangha verlassen zu können, müssen wir den Buddha (in uns) erkennen. Was würde es nützen, in Buddha Zuflucht [23] zu nehmen, wenn wir ihn nicht kennen? Unsere Zufluchtnahme wäre bloß eine Handlung des Körpers und der Sprache. Der Geist ist nicht mit einbezogen.

Wenn wir "Buddha, Dhamma und Sangha" klar erkennen und verinnerlichen, wissen wir, worum es sich dabei handelt, und können darin Zuflucht nehmen. Wo immer wir uns dann befinden, sind "Buddha, Dhamma und Sangha" mit uns. Wer "Buddha, Dhamma und Sangha" klar erkannt hat, wagt es nicht mehr, Böses zu tun. Es wird gesagt, dass jemand, der die erste Stufe der Erleuchtung erreicht hat, nicht mehr in den elenden Zuständen wiedergeboren wird. Er ist sich sicher, das heißt, es gibt keine Zweifel (den Weg der Praxis betreffend) mehr für ihn. Man sagt, er ist in den Strom eingetreten, der zum Nibbana führt. Wenn er auch die volle Erleuchtung noch nicht heute erreicht hat, so tut er es mit Sicherheit in der Zukunft. Er mag Falsches tun, aber er wird nicht auf

böse Aktivitäten des Körpers und der Sprache zurückgreifen, weil er dessen unfähig ist. Wir sagen, diese Person hat die edle Geburt erreicht und kann nicht zurückkehren.

Das sollte von euch in diesem Leben erreicht werden. Diejenigen, die noch Zweifel an der Praxis haben, werden sich fragen: "Wie können wir das erreichen?" Manchmal fühlen sie sich glücklich, manchmal besorgt, manchmal sind sie zufrieden und manchmal unzufrieden. Warum? Sie kennen das Dhamma nicht. Welches Dhamma? Die Wahrheit des Körpers und des Geistes, die Wirklichkeit in uns und um uns herum. Buddha sagte: "Hängt nicht an den fünf Khandhas (Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Denken und Bewusstsein), lässt sie los, gebt sie auf."

Warum aber können wir sie nicht loslassen? Weil wir ihre wahre Natur nicht klar erkannt haben und sie nicht richtig verstehen. Wir verlieren uns in den Khandhas und sehen sie als unser Selbst. Ebenso sehen wir Glückseligkeit und Leiden als unser Selbst und identifizieren uns damit.

Wir, können uns davon nicht trennen. Wenn wir die fünf Khandhas nicht auseinander halten können, verstehen wir nicht die wahre Natur der Dinge. Wohlsein und Unwohlsein, Vergnügen und Traurigkeit - keines dieser Dinge sind wir selbst, doch wir identifizieren uns damit. Sie treten mit uns in Kontakt und wir sehen sie als Atta, ein Selbst (unser Selbst). Wo ein Selbst ist, finden wir auch Wohlsein, Unwohlsein und die anderen weltlichen Dhammas.

Buddha sagte, dass wir die Anhäufungen von Selbst(vorstellungen) zerstören müssen. Wenn Atta (Selbst) zerstört ist, entsteht von Natur aus Anatta (das Selbstlose). Weil wir sie nicht wirklich verstehen, sehen wir

die Erscheinungen der Natur als uns
Selbst. Geht es uns gut, lachen wir.
Wenn es uns schlecht geht, weinen
wir.

Doch die Natur besteht einfach nur
aus Sankharas (vorübergehende
Erscheinungen). Wir rezitieren in
unseren Gebeten die Formel, "Tesam
Vupusamo Sukho" - "Die Sankharas zur
Ruhe zu bringen, ist wirkliche
Glückseligkeit". Aber wie bringen wir
sie zur Ruhe? Wir sehen einfach, wie
sie wirklich sind, und vermeiden das
Festhalten. Tatsächlich ist Wahrheit
in der Welt. Bäume, Berge und
Gewächse leben alle gemäß ihrer
eigenen Wahrheit, sie entstehen und
vergehen gemäß der Natur. Es sind nur
die Menschen, die nicht "wahr" sind.
Sie sehen die Dinge und regen sich
darüber auf, doch die Natur ist
unleidenschaftlich, sie ist einfach,
wie sie ist.

Wir lachen, wir weinen, wir töten,
aber die Natur verbleibt in Wahrheit;
sie ist Wahrheit. Egal wie glücklich
oder traurig wir sind, der Körper
folgt nur seiner eigenen Natur. Nach
seiner Geburt, wächst er heran,
verändert sich und wird fortwährend
älter. Das ist der Lauf der Natur.
Wer sich mit dem Körper
identifiziert, und darin sein Selbst
sieht, muss leiden. Als Añña Kondañña
erkannte, dass alles was entsteht,
auch wieder vergeht, nahm er die
Wahrheit in sich auf, und seine
Einstellung zur Welt änderte sich.
Das "Entstehen" und "Vergehen" der
Phänomene ging weiter, aber er nahm
es einfach unbewegt zur Kenntnis.
Wenn Wohlsein und Unwohlsein kamen
und vergingen, nahm er das nur zur
Kenntnis und hielt nicht daran fest.
Sein Geist war beständig. Er fiel
nicht mehr in die elenden Zustände
zurück, sondern war fest etabliert in
der Fähigkeit der Selbstbetrachtung.

Añña Kondañña war nicht übermäßig

erfreut oder beunruhigt über die Dinge, denn er hatte das Dhamma erkannt, indem er die natürlichen Erscheinungen, die wir als Sankharas bezeichnen, in ihrer Wirklichkeit sah. Weisheit liegt im Erkennen der wahren Natur der Sankharas. Wer das Dhamma-Auge empfängt, gibt die Welt auf.

Bis wir das Dhamma erkannt haben, müssen wir geduldig und zurückhaltend sein. Es gibt Dinge, die wir aushalten müssen, und Dinge, die wir aufgeben müssen. Deshalb ist es wichtig, Fleiß und Ausdauer zu kultivieren. Warum müssen wir Fleiß kultivieren? Weil wir faul sind! Warum müssen wir Ausdauer kultivieren? Weil wir nichts ertragen können! Aber wenn wir bereits Fuß gefasst haben in unserer Praxis und die Faulheit überwunden ist, brauchen wir keinen Fleiß mehr. Haben wir bereits die Wahrheit der geistigen Zustände erkannt, brauchen wir auch keine Ausdauer mehr, denn wir sind schon eins geworden mit dem Dhamma.

"Der-der-weiß" hat das Dhamma erkannt, er ist Dhamma. Wenn der Geist eins geworden ist mit Dhamma, wird er still. Frieden ist erreicht. Es ist nicht mehr nötig, noch irgend etwas Spezielles zu tun, denn der Geist ist bereits Dhamma. Das Äußere ist Dhamma, das Innere ist Dhamma.

"Der-der-weiß" ist Dhamma. Der Zustand ist Dhamma, und das, was den Zustand sieht, ist Dhamma; es ist eins. Die Befreiung ist eingetreten. Diese "Buddha-Natur" ist nicht geboren und stirbt auch nicht; sie wird nicht alt oder krank; sie ist weder glücklich noch unglücklich, weder groß noch klein, weder schwer noch leicht, weder kurz noch lang, weder schwarz noch weiß. Es gibt nichts, mit dem wir sie vergleichen können.

Deswegen sagen wir, Nibbana ist farblos. Die Farben sind Konventionen, doch der Zustand jenseits der Welt geht über die Konventionen hinaus. Dhamma geht über die Welt hinaus. Jeder muss es für sich selbst erkennen, denn es ist jenseits von Sprache und Kommunikation. Man kann es nicht in Worte kleiden, sondern nur über Wege und Mittel reden, es zu verwirklichen. Wer es verwirklicht, hat seine Aufgabe erfüllt.

Fußnoten [15] Die fünf Khandhas sind die fünf Aggregate, die den "Menschen" bilden: Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Denken und Bewusstsein.

[16] Unter Natur sind hier alle Dinge überhaupt, physische sowie geistige, zu verstehen und nicht nur Pflanzen, Tiere u.s.w.

[17] Buddha beschrieb zehn Fesseln, die den Menschen an die Welt binden. Die ersten drei dieser Fesseln, von denen wir uns zu befreien haben, sind Sakkayaditthi, das Festhalten am eigenen Körper als "Selbst", Vicikiccha, Zweifel jeglicher Art die Praxis betreffend und Silabbata Paramasa, das Festhalten an Aberglauben, Ritualen und Dogmen. Jemand, der sich von diesen drei Fesseln befreit, erreicht die erste Stufe der Erleuchtung und wird als "In den Strom Eintretender" bezeichnet. (Strom-Eintritt bezieht sich auf den Strom, der ins Nibbana fließt.) Der vollkommen Erleuchtete hat alle zehn Fesseln abgestreift.

[18] Unter "Welt" versteht man im Buddhismus nicht nur den Planeten Erde oder irgend eine bestimmte Ebene des Daseins, sondern sämtliche Dinge auf allen Ebenen der phänomenalen Existenz.

[19] Hier bedeutet Dhamma Phänomen oder Erscheinung. Um die vielschichtige Bedeutung des Wortes Dhamma noch einmal vor Augen zu Führen, empfiehlt es sich, die Fußnote Nr. 3 noch einmal zu lesen.

[20] Vipassaná oder Vipassanupakkilesa - die subtilen geistigen Unreinheiten, die in der Meditations-Praxis entstehen.

[21] Mara (die Versuchung), die buddhistische Personifizierung des Bösen. Für den Meditierenden bedeutet Mara: Alle Hindernisse, die auf dem Weg zur Erleuchtung erscheinen.

[22] Sangha: Die Gemeinschaft der Schüler Buddhas. (Herkömmlich: alle buddhistischen Mönche. Idealistisch: alle die, die den Buddhismus praktizieren, ob Mönch oder Laie, die die erste Stufe der Erleuchtung erreicht haben.)

[23] Die Zufluchtnahme in "Buddha, Dhamma und Sangha" will als Gebetsformel in Pali, der Sprache Buddhas, von Laien und Mönchen in Thailand häufig rezitiert. Worauf der ehrwürdige Ajahn hier anspricht, ist das leere Rezitieren der Formel, ohne wirklich zu verstehen, worum es geht, im Gegensatz zur Zufluchtnahme des Geistes, der Dhamma erkannt hat.

© Dhammapala Verlag (& Die Sangha, Wat Pah Nanachat) Kloster Dhammapala, Am Waldrand, CH-3718 Kanderst

nach oben

Jenseits von Ursache und Wirkung

"Zunächst hört man vom Dhamma, aber man hat ihn noch nicht studiert. Dann lernt man den Dhamma, aber man versteht ihn noch nicht. Anschließend versteht man ihn, hat aber noch nicht

praktiziert. Man praktiziert, aber man hat noch nicht die dem Dhamma innewohnende Wahrheit erkannt. Schließlich sieht man den Dhamma, aber unser ganzes Wesen ist noch nicht zu Dhamma geworden. Erst wenn unser gesamtes Wesen vom Dhamma durchdrungen ist, dann haben wir das Ende der Praxis erreicht".

Diese Beschreibung der verschiedenen Stadien des Zugangs zum Dhamma wurde von Ajahn Chah häufig verwendet, um auf das graduelle Fortschreiten und Vertiefen innerhalb der Dhamma Praxis hinzuweisen.

Grundsätzlich sah Ajahn Chah die Dhamma Praxis eher als einen Lebensweg an, anstatt ausschließlich als eine Gruppierung von Übungen und Ritualen. Und das Ziel der Übung - obwohl er sehr selten von Zielen und Errungenschaften sprach - bestand für ihn in nichts weniger als dem Zuendekommen des Leidens, eines Zustands der Klarheit und des inneren Friedens, in dem unser Herz/Geist nicht mehr von inneren und äußeren Phänomenen hin und her geworfen wird.

In seinen - heute zum großen Teil publiziert vorliegenden - Belehrungen, die er in freier Rede vortrug, hat Ajahn Chah oft die Technik der Wiederholung und Vereinfachung angewandt, um die grundlegenden Wahrheiten so eindrucklich und klar wie möglich zu vermitteln. Er hat während seiner Ausführungen seine Zuhörer immer wieder darauf aufmerksam gemacht, seinen Worten weder zu glauben noch ihnen nicht zu glauben, sondern die Lehren zu ergründen und zu betrachten, inwieweit sie sich auf unsere persönliche Erfahrung beziehen. Seine Hauptthemen waren z.B. immer wieder eine ethisch integre Lebensweise, Ursache und Wirkung, Vergänglichkeit, Nicht-Anhaftung, das Vermeiden von Extremen

und vor allem, die Dinge nicht zu ernst zu nehmen. Manchmal jedoch gab Ajahn Chah seinen Zuhörern einen Vorgeschmack vom "anderen Ufer". Eine Perspektive, die er selbst zu verkörpern schien, und die über die Bedingtheiten von Ursachen und Wirkungen hinaus wies.

Ajahn Chah hat sich allerdings oft gefragt, ob irgend jemand von seinen Schülern in der Lage sei, diese Sichtweise in ihrer ganzen Tiefe zu verstehen. Derzeit befinden wir uns mitten in einem Stadium der Übertragung des Buddhismus in die westliche Welt, wo viele Menschen den Weg des Buddha seit Jahrzehnten studieren und praktizieren. Es mag also Menschen geben, die diese Perspektive durch ihre eigene Erfahrung nachvollziehen können.

Der folgende Vortrag zum Titelthema wurde von AjahnChah an eine Gruppe von Mönchen in einem thailändischen Waldkloster gerichtet.

Vor einiger Zeit lebte ich mit einer kleinen Gruppe von Mönchen in einem Waldgebiet, wo es eine kleine Meditationshalle gab, die nur sehr spärlich beleuchtet war. Ein Mönch las dort eines Abends ein Buch, und als seine Kerze abgebrannt war, ließ er das Buch liegen und ging fort.

Kurz darauf kam ein anderer Mönch vorbei und trat im Dunkeln auf das Buch. Er hob es auf und dachte: Hmm, dieser Mönch scheint nicht besonders viel Achtsamkeit zu besitzen. Warum hat er das Buch nicht dorthin zurück getan, wo es hingehört?

Später traf er den ersten Mönch und fragte ihn: "Warum hast Du das Buch nicht an seinen Platz zurückgelegt? Ich bin im Dunkeln darauf getreten." Der erste Mönch erwiderte: "Du hattest keine Selbstkontrolle. Du warst nicht aufmerksam genug und bist

deshalb auf das Buch getreten:" Aber der Andere antwortete wiederum: "Warum hast du Dich denn nicht um das Buch gekümmert und es weggelegt?"

So ging das hin und her, der Erstere machte den Zweiten dafür verantwortlich, daß er das Buch nicht verstaut habe, und dieser warf ihm wiederum vor, daß er nicht vorsichtig genug war und deshalb auf das Buch trat. So geht das, wenn man nur nach logischen Antworten sucht. Es ist dann kein Ende abzusehen.

In Bezug auf den echten Dhamma müßt ihr Ursache und Wirkung beiseite legen. Der Dhamma ist höher als das. Der Dhamma, zu dem der Buddha erwachte, kann mentalen Schmerz überwinden und daher Leiden entfernen. Er steht somit über den Ursachen und jenseits von deren Wirkungen. Es gibt dort kein Leiden und kein Glück. Der Dhamma, den der Buddha lehrte, kann unserem Leben Frieden bringen, uns von Ursachen und Wirkungen befreien. Wenn man sich nur auf die Logik von Ursache und Wirkung verläßt, dann gibt es bloss endlose Dispute, wie bei den beiden Mönchen, die sich über den Vorfall mit dem Buch stritten. Sie können ewig so weitermachen und auf logische Art ihre Gründe diskutieren. Auf diese Weise gibt es keinen Frieden.

Als Menschen, die den Dhamma studieren, sollten wir über Ursache und Wirkung Bescheid wissen: Glück kommt von den einen, und Leid kommt von anderen Ursachen. Wir beginnen zu erkennen, daß es in unseren Handlungen immer das Prinzip von Ursache und Wirkung gibt. Aber der Dhamma, den der Buddha realisierte, besteht in der Erfahrung des wahren Friedens: Das, was über Ursache und Wirkung hinausgeht, was sich jenseits von Glück und Leid sowie von Geburt und Tod befindet. Aber jetzt bekommt ihr wahrscheinlich noch mehr Zweifel,

wenn ihr solche Dinge hört. Aber dies ist wirklich äußerst wichtig, denn dies ist der Dhamma, welcher uns inneren Frieden bringt.

Unser Verlangen oder unser Wunsch, die Dinge möglichst schnell zu erkennen, ist nicht Dhamma. Es ist einfach nur unser Verlangen. Wenn wir aufgrund unseres Verlangens handeln, dann gibt es kein Ende. Ihr kennt bestimmt die Geschichte von Ananda, dem Aufwärter des Buddha. Sein Vertrauen in den Buddha war immens. Nach dem Dahinscheiden des Buddha sollte ein Sanghayana - ein Sangha Konzil - stattfinden, und zu diesem Anlaß sollten nur Arahats zugelassen werden. Ananda war entschlossen, den Arahat-Zustand zu erreichen, und er begann eine intensive Praxis, damit er sich ihnen anschließen konnte. Aber sein Geist wollte einfach nicht das tun, was er von ihm verlangte. Er befand sich in einem sehr ungeschliffenen Zustand und stieß immer wieder an Grenzen, was ihn frustrierte. "Morgen ist das Sangha Konzil. Alle meine Dhamma-Freunde - die Arahats - werden daran teilnehmen, aber ich bin noch immer eine ganz normale Person. Was soll ich nur machen?"

Er beschloß, von Sonnenuntergang bis zum Morgengrauen zu meditieren. Er strengte sich enorm an, wurde aber schnell sehr müde. Als er schließlich mit seinem Latein am Ende war, entschied er sich für eine kurze Pause. Im Morgengrauen bereitete er sich mit einem Kissen einen Liegeplatz. Bereits während er den Entschluß gefaßt hatte, sich auszuruhen, begann sein Geist loszulassen und seine Geschäftigkeit abzulegen. Und dann, während er sich niederlegte - noch ehe sein Kopf das Kissen berührte, ließ sein Geist vollständig los, und er sah den Dhamma. Er erlangte Erleuchtung und wurde zum Arahat.

Wenn wir uns eifrig bemühen, loszulassen, wird es uns nie gelingen. Wir könnten es jahrelang probieren, und es würde nichts geschehen. Aber in dem Moment, als Ananda sich entschloß, eine Pause einzulegen und seine Bürde abzulegen, etwas erreichen zu wollen - und sich stattdessen auf achtsame Weise hinzulegen, ließ sein Geist los und er war in der Lage, zur Erkenntnis zu gelangen. Er mußte nicht irgend etwas Spezielles tun. Vorher wollte er, daß irgend etwas passierte, aber es funktionierte so nicht. Er gönnte sich keine Gelegenheit, auszuruhen und somit auch keine Gelegenheit, zum Dhamma zu erwachen.

Es ist wichtig zu verstehen, daß es sich beim Erwachen zum Dhamma um ein Loslassen handelt, welches auf Weisheit und Erkenntnis basiert. Es geschieht nicht anhand von Wünschen und Streben, sondern durch ein Loslassen in voller Achtsamkeit. Wenn dann dieses Ausruhen geschieht, wird nichts den Geist belasten. Es gibt kein Verlangen, ihn zu stören. Dann kann der Geist unmittelbar erwachen, wie in Anandas Fall. Ananda war so gut wie sich selbst nicht gewahr. Er wußte nur, daß er nicht das bekam, was er wollte. Das Verlangen nach Erleuchtung machte seinen Bemühungen einen Strich durch die Rechnung. Also entschloß er sich dazu, eine Pause einzulegen.

Es ist nicht leicht, über das Erwachen zu sprechen, und dann auch noch auf eine Art, daß die Menschen es verstehen. Es ist vor allem dann schwierig in die Praxis umzusetzen, wenn die Leute falsche Sichtweisen haben. Zum Beispiel sagte der Buddha, daß dieser Ort (der Ort des Erwachens; Anm. d. Übers.) für Menschen nicht zum Verweilen geeignet ist. So wie es z.B. hier den Fußboden und das Dach gibt. Wenn es kein Dach und keinen Fußboden gäbe, dann wäre

da nichts, oder? Es gäbe nichts, worüber man sprechen könnte. Der Raum zwischen nichtexistierendem Fußboden und Dach kann von Menschen nicht bewohnt werden - ein Werdeprozeß existiert dort nicht. Der Werdeprozeß ist das obere und untere Stockwerk. Wenn die Menschen irgendwo leben wollen, so müssen sie das oben oder unten tun. [1]

"Kein Werdeprozeß?" Niemand interessiert sich dafür.

Wenn man losläßt, wird dann irgend etwas geboren? Wenn du nach oben gehst, bedeutet das einen Werdeprozeß. Vielleicht fühlst du dich wohl da oben in der höchsten Etage, und das Herunterkommen fühlt sich nicht so angenehm an. Du hast das Gefühl, daß es angenehm ist, aber es ist die Wurzel des Leids. Du willst dich nicht von diesem Vergnügen und Schmerz lösen und Normalität erfahren, weil du den Ort bevorzugst, wo sich der Werdeprozeß abspielt. Der Ort ohne Werdeprozeß ist überhaupt nicht interessant für dich. Allein der Versuch, sich auch nur eine Vorstellung davon zu machen, ist schon sehr schwierig.

Was der Buddha damit meinte, als er von einem Ort ohne Werdeprozeß und ohne Geburt sprach, war einfach nur der Zustand des Nichtanhaftens. Anhaftung ist die Ursache für das Entstehen von Leiden. Wir können diese anklammernde Anhaftung nicht loslassen, aber dennoch wollen wir inneren Frieden. Aber es ist auf diese Weise nicht friedvoll. Wir leben mit dem Werdeprozeß. Keinem Werdeprozeß ausgesetzt zu sein, können wir uns einfach nicht vorstellen. Daraus bestehen die Gewohnheiten und der Kummer der Menschen.

Von nibbana (das völlige Versiegen von Gier, Hass und Unwissenheit; das

Endziel buddhistischer Praxis; Anm. d. Übers.) sagt der Buddha, daß es sich jenseits von Werdeprozeß und Geburt befindet. Die Leute verstehen das nicht. Sie verstehen nur die Angelegenheiten, die sich um den Werdeprozeß und die Geburt drehen. Wenn es keinen Werdeprozeß gibt, dann gibt es auch keinen Platz zum leben. Wenn es keinen Platz zum leben gibt, was soll ich dann tun? Wie soll ich existieren? Gewöhnliche Leute denken, es sei besser, hier zu bleiben. Sie wollen geboren werden, aber sie wollen nicht sterben. Gibt es so etwas überhaupt? Wenn du etwas willst, was gar nicht sein kann, dann hast du ein großes Problem. Die Leute denken aber so, weil sie dukkha (die Unzulänglichkeit des Lebens) nicht verstehen. "Ich will geboren werden, aber ich mag den Tod nicht." Letzten Endes geht es auf nichts anderes als diese Aussage zurück.

Der Buddha sagte, daß der Tod von der Geburt herrührt: Wenn du nicht sterben willst, dann werde nicht geboren. Die Leute denken: Nun, ich will nicht sterben. Ich will zwar wiedergeboren werden, aber ich will auch nicht sterben. Man könnte annehmen, daß sie sehr starrköpfig seien. Mit Menschen zu sprechen, die unter dem Einfluß von Verlangen und Anhaftung stehen, ist sehr mühsam. Denn es wird äußerst schwierig für sie sein, an den Punkt des Loslassens zu gelangen.

Leidenschaft und Begierde sind einfach von solcher Beschaffenheit. Der Buddha belehrte uns über den Zustand, wo diese Dinge nicht wirklich existieren. Wenn es keinen Ort gibt, wo man einen Pfeiler hinsetzen kann, wie können wir dann überhaupt darüber sprechen, etwas bauen zu wollen? Das entspricht keinem Werdeprozeß und keiner Geburt, keinem Ort, um geboren zu werden. Aber wenn wir darüber sprechen, dann

können die Leute nicht wirklich zuhören und verstehen. Wenn man über ein Selbst spricht, dann wird nachdrücklich darauf hingewiesen, daß es so ein Ding nicht gibt. Das Selbst ist nur eine Konvention. Auf der absoluten Ebene, der Ebene der Befreiung, existiert es nicht. Die elementhafte Natur entsteht allein aufgrund der Tatsache, daß Ursachen und Bedingungen sich manifestieren. Wir gehen davon aus, daß dies das Entstehen eines Selbst darstellt, und wir halten uns daran fest. Ist diese Mutmaßung einmal vorhanden, so greifen wir nach "ich" und "mein". Aber wir wissen eigentlich gar nicht, was da vor sich geht. Also sagen die Leute: "Ich will geboren werden, aber ich will nicht sterben."

Wenn man vom Eintritt in den Strom von nibbana spricht, wenn echte Erkenntnis in dir vorhanden ist, dann gibt es niemanden, der irgendetwas will. Und weiter, nibbana ist keine Angelegenheit des Wünschens oder Wollens. Es handelt sich da nicht um etwas, was man begehren kann. Diese charakteristische Eigenschaft ist nicht leicht zu verstehen.

Bei diesem Aspekt des Dhamma handelt es sich nicht um etwas, was man erklären oder den Leuten gar überreichen könnte. Unsere Eltern würden es uns bestimmt sehr gern geben, aber selbst sie wissen nicht, was es ist, und sie haben auch keine Mittel, dementsprechend zu handeln. Es geht dabei um etwas, was man in sich selbst erkennen muß. Du kannst zwar anderen davon erzählen, aber da besteht schon das Problem: Werden sie wirklich verstehen, worüber du sprichst? Wenn sie die Erkenntnis nicht in ihrem eigenen Geist finden, dann werden sie es nicht kapieren. Deshalb sagte der Buddha: "Der Tathagata (damit bezeichnete sich der Buddha selbst; der „Vollendete" oder wörtlich: „einer, der zur Soheit

gegangen ist". Anm.d.Übers.) weist nur den Weg." Genau wie ich das heutzutage tue - ich bin nur derjenige, der erklärt, nicht derjenige, der es für euch ausführt. Indem ihr dies gehört habt, müßt ihr praktizieren und realisieren. Dann wird das Wunderbare und Unfaßbare entstehen und in eurem eigenen Geist erkannt werden. Es gibt da eine Geschichte in den Schriften, wo die Menschen den Buddha über nibbana befragen. Als er sich weigerte, sich darüber auszulassen, begannen sie zu vermuten, daß er es selbst wohl nicht kannte. Wie aber konnte der Buddha es nicht wissen? Der springende Punkt dabei ist, daß so eine Sache von jedem Individuum selbst realisiert werden muß.

Wenn ihr mich auf diese Weise sprechen hört und mir einfach nur glaubt, dann ist das nicht so gut. Es ist noch nicht wirklich echt und authentisch. Diejenigen, die einfach anderen Leuten glauben, wurden vom Buddha als töricht bezeichnet. Er sagte nämlich, man solle den Dingen zunächst zuhören und sie dann kontemplieren, sodaß man dann die darin enthaltene Wahrheit erfahren könne. Man solle in der Lage sein, zuzuhören, ohne daß man sich dem Gesagten verweigert. Seid also empfänglich für die Worte, nicht nur um ihnen lediglich zu glauben, sondern auch um deren Bedeutung zu ergründen. Es handelt sich dabei weder um ein Glauben noch um dessen Gegenteil. Legt diese beiden Gegensätze für eine Weile beiseite und kontempliert stattdessen nach besten Kräften.

Es gibt also diese zwei Extreme. Wir tendieren jeweils nach der einen oder der anderen Seite, aber wir bleiben nicht gern in der Mitte. Die Mitte ist der einsame Weg. Gibt es Anziehung, dann gehen wir in in deren Richtung. Wenn Ablehnung vorhanden

ist, so gehen wir jenen Weg. Sie beide abzulegen, fühlt sich einsam an. Wir weigern uns, dorthin zu gehen. Der Buddha lehrte, daß keines der beiden Extreme der Weg eines ruhevollen und gelassenen Menschen ist. Wir müssen unbedingt frei von Genußsucht und Schmerz sein, denn keines von beiden bedeutet den Weg des Friedens. Sind wir einmal von diesen Dingen befreit, dann können wir wirklich friedvoll sein. Indem man nämlich denkt: "Ich bin so glücklich" - das ist es noch nicht. Das ist nur das Glück, das in der Zukunft zu Leiden wird. Dies sind die Dinge, denen wir uns äußerst gewahr sein müssen, und während wir den Pfad entlanggehen, sehen wir die beiden Extreme und gehen weiter. Wir bleiben in der Mitte, ohne diese zu begehren, denn wir wollen Frieden, nicht nur Vergnügen oder Schmerz. Das ist der korrekte Pfad.

Die Dhamma-Praxis führt uns an den Punkt des Loslassens. Aber um loszulassen, müssen wir eine Erkenntnis der Phänomene besitzen, die der Wahrheit entspricht. Sobald echtes Wissen entsteht, wird auch Ausdauer in der Dhamma-Praxis vorhanden sein. Es gibt dann ein enthusiastisches, beständiges Bemühen, und das bezeichnet man als Praxis.

Bist du einmal am Ende angelangt, dann brauchst du den Dhamma nicht mehr zu benutzen. Wie bei einer Säge, mit der man Holz durchschneidet. Wenn das Holz geschnitten ist, legt man die Säge beiseite. Man braucht sie dann nicht mehr. Die Säge repräsentiert den Dhamma. Dhamma ist das Werkzeug, das dir hilft, den Pfad und dessen Erfüllung zu erreichen. Wenn wir das einmal erreicht haben, legen wir es hin. Wenn die Arbeit einmal getan ist, warum würde man dann noch die Säge festhalten?

Das Holz ist das Holz. Die Säge ist die Säge. Es geht hierbei ums Anhalten, sobald man den wesentlichen Punkt erreicht hat: das Ende aller Belastungen des Begehrens und der Unwissenheit. Das Holz ist gesägt. Du brauchst nichts mehr zu tun; du kannst die Säge hinlegen. Jemand, der praktiziert, muß sich auf den Dhamma verlassen. Das ist jemand, der noch nicht ans Ende gelangt ist. Aber wenn die Arbeit getan ist, dann brauchst du nichts mehr zu tun. Du kannst ganz natürlich an diesem Punkt loslassen. Ohne jegliche Anhaftung und indem man die Bedeutung der Dinge erkannt hat, gibt es keine Notwendigkeit, noch irgend etwas zu tun. Das ist der Zustand des inneren Friedens.

Wenn wir davon hören, dann sind wir voller Zweifel. Was kann das sein?

Es scheint so weit von uns entfernt zu sein, aber in Wirklichkeit ist es sehr nah. Es ist etwas, was ihr in eurem eigenen Geist entdecken könnt. Die Dinge entstehen und ihr realisiert, daß sie ungewiß und unsicher sind: "Dies ist nicht wahr. Das ist nicht wahr." Wo ist das Wahre? Genau dort! Es mit Vermutungen zu versuchen - dies ist so und das ist anders, ist nicht richtig. Laßt die Dinge los, gewöhnt euch das Urteilen und Mutmaßen ab. Wir gehen sonst vor und zurück, hin und her und immer wieder daran vorbei, und sind beständig in einem Zustand der Verwirrung.

Beende deine Leiden hier. Beende deine Zweifel und halte an. Mach Schluß damit - genau hier an diesem Punkt.

Titel des Originals: "Being Dharma"
by Ajahn Chah;

© 2001 by Paul Breiter

Erschienen bei: Shambhala

Publications, Inc., Boston

www.shambhala.com

Übersetzung: Ajahn Khemasiri

[1] Ajahn Chah nimmt hier Bezug auf bhava - den Werdeprozeß. Dieser wichtige aber schwer übersetzbare Begriff folgt in der Darlegung des Bedingten Entstehens (paticca samuppada) unmittelbar auf sämtliche inneren Strukturen des Begehrens und Anhaftens (upadana) und mündet unvermeidlich in eine leidvolle Erfahrung. 'Der Ort des Erwachens' jedoch zeichnet sich unter anderem durch das völlige Zurruhekommen dieses Werdeprozesses aus, und ist in Ajahn Chahs Analogie so unvorstellbar wie der Raum zwischen einem nichtexistenten Fußboden und einem ebensolchen Dach. Alle Geistes- und Gemütszustände, mit denen wir uns blind identifizieren, fallen in den Bereich des Werdeprozesses. Eine Freiheit, die darüber hinausgeht, ist uns unvorstellbar und deshalb 'kein Ort des Verweilens'. - Anm.d. Übers.

-

nach oben