

# Der Weg in die Freiheit

Dhamma-Vorträge von

Ajahn Chah

Phra Bodhinyana Thera

© Die Sangha, Wat Pah Nanachat

alle Rechte vorbehalten

Der Abt des Klosters,  
Wat Pah Nanachat,  
Bungwai, Warinchumrab,  
Ubon Rachathani, 34110,  
Thailand

---

## Inhalt

- [Vorwort](#)
- [Über den Geist](#)
- [Zum Thema Meditation](#)  
Eine zwanglose Ansprache im nord-östlichen Dialekt der Thaisprache von einem nicht identifizierten Tonband.
- [Der Weg in Harmonie](#)  
Eine Zusammenstellung von zwei Vorträgen, die in England 1977 und 1979 gehalten wurden.
- [Die Gefahr des Samadhi](#)
- [Der Weg der Mitte](#)  
Ein Vortrag für eine Gruppe von Mönchen und Laien-Schülern im nord-östlichen Dialekt im Jahre 1970.
- [Der Friede jenseits der Dinge](#)  
Die gekürzte Fassung eines Vortrags für den Hauptstaatsrat von Thailand, Sanya Dharmasakti im "Wat Nong Pah Pong", 1978.
- [Das Dhamma-Auge zu öffnen](#)  
Ein Vortrag für eine Gruppe von Mönchen und Novizen in "Wat Pah Pong", 1968.
- [Konvention und Freiheit](#)  
Eine zwanglose Ansprache im nord-östlichen Dialekt von einem nicht identifizierten Tonband.
- [Sich nicht festzulegen](#)  
Ein Vortrag für eine Gruppe von Mönchen, Novizen und Laien-Schülern des Tempels "Wat Pah Nanachat" anlässlich eines Besuches in "Wat Nong Pah Pong" während der Regenzeit 1980.
- [Richtiges Verständnis - Abgeklärtheit](#)
- [Nachwort](#)
- [Ajahn Chah](#)

---

## Vorwort

Die meisten Religionen sind eine Angelegenheit des Glaubens und orientieren sich an der Vorstellung einer Schöpferfigur. Der Buddhismus dagegen orientiert sich am menschlichen Geist und setzt keinen blinden Glauben voraus, sondern baut auf das, was wir wirklich wissen. Buddhas Lehre ist eine Anleitung zum Training des Geistes, die darauf abzielt, uns von unseren mannigfaltigen Irrtümern zu befreien, damit wir Frieden finden. Die Religion, die sich aus dieser Lehre entwickelt hat, ist im Laufe der Zeit hauptsächlich zu einem sinnentfremdeten Ritualbuddhismus geworden. Doch es gelingt immer einigen Menschen, das Dhamma zu verwirklichen, indem sie den "Weg" in die Freiheit gehen, den Buddha uns zeigte. Diese erleuchteten Individuen sind die weisen Lehrer, die uns aus ihrer eigenen Erfahrung heraus, das Dhamma verständlich machen können, und uns den "Weg" zeigen, den wir selbst zu gehen haben.

Der viel geliebte und hochverehrte Ajahn Chah (Phra Bodhinyana Thera) war solch ein erleuchteter Lehrer. Seine genaue und detaillierte Einweisung in den "Weg" der buddhistischen Praxis macht deutlich, worum es im Buddhismus geht. Bei dieser Zusammenstellung einiger Dhamma-Vorträge Ajahn Chahs handelt es sich um Tonbandaufzeichnungen, die später von Ajahn Puriso, einem australischen Schüler, ins Englische übersetzt und niedergeschrieben wurden.

Der ehrwürdige Ajahn hielt seine Dhamma-Vorträge stets in einer leichtverständlichen Umgangssprache. Er war bestrebt, seinen Zuhörern das Dhamma so klar wie möglich darzustellen und sie nicht durch einen Überfluss an Information zu verwirren. Das Ziel des Übersetzers war es, die Vorträge Ajahn Chahs so originalgetreu wie möglich zu übertragen. Verschiedentlich benutzte der ehrwürdige Ajahn Begriffe aus dem "Pali", der Sprache, die zu Buddha-Gautamas Zeiten gesprochen wurde. Zum Teil wurden diese Pali-Begriffe beibehalten und in *Kursivschrift* gesetzt. Diese originalen Pali-Begriffe werden durch Fußnoten erläutert oder im Verlauf der Vorträge erklärt. Dem Leser, der sich bereits mit der buddhistischen Terminologie auskennt, werden diese Begriffe bekannt sein.

Die erste Auflage, "A Taste of Freedom", erschien 1980. Die Übersetzung ins Deutsche wurde 1995 von Klaus-Peter Seidel ausgeführt.

Mögen die weisen Worte des ehrwürdigen Ajahn Chah ein "Wegweiser" für alle diejenigen sein, die nach dem "Weg" suchen, ebenso wie auch für diejenigen, die sich bereits auf dem "Weg" befinden.

---

## Über den Geist

"Den Geist zur Ruhe zu bringen ist das Ziel all der komplizierten Übung, die sich die praktizierenden Buddhisten auferlegen."

Tatsächlich ist nichts wirklich verkehrt mit dem Geist. Er ist von sich aus völlig rein und in Frieden. Wenn er jedoch nicht in Frieden ist, kommt das daher, dass er Stimmungen und Launen folgt.

Der Geist an sich ist unabhängig von allem. Er kann entweder unbewegt und in Frieden sein oder bewegt, wenn Stimmungen ihn trügen. Der ungeschulte Geist ist dumm. Sinneseindrücke verleiten ihn, und er verliert sich in Zufriedenheit und Sorgen. Doch der Geist ist mit diesen Dingen nicht identisch; Zufriedenheit oder Sorgen sind nicht der Geist selbst, sondern nur Stimmungen, die erscheinen und uns täuschen. Der ungeschulte Geist folgt diesen Dingen, und wir identifizieren uns dann mit dem Unglücklichsein oder der Zufriedenheit.

Tatsächlich ist unser Geist von Natur aus bereits unbewegt und in Frieden... Wirklich in Frieden, wie ein Blatt, das still am Baum hängt, wenn kein Wind weht. Kommt der Wind, bewegen sich die Blätter. So wie die Bewegung der Blätter durch den Wind entsteht, wird die Bewegung des Geistes durch die Sinneseindrücke hervorgerufen, denen er folgt. Wenn er ihnen nicht folgt, ist er unbeweglich. Wird aber die wahre Natur der Sinneseindrücke erkannt, bleiben wir unbewegt.

Unsere Praxis besteht einfach darin, den ursprünglichen Geist zu sehen. Das heißt, wir müssen den Geist schulen, die Sinneseindrücke zu verstehen und sich nicht in ihnen zu verlieren. Den Geist zur Ruhe zu bringen, ist das Ziel all der komplizierten Übung, die sich die praktizierenden Buddhisten auferlegen.

---

## **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*<sup>[1]</sup> 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 nähen. 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 heraustritt, einkehrt und wieder austritt... Es ist nicht nötig, an irgend etwas Bestimmtes zu denken. Wir konzentrieren uns mit fortwährender 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*.<sup>[2]</sup>

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<sup>[3]</sup> 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.<sup>[4]</sup> 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.

---

## Der Weg der Harmonie

"Der achtfache Weg ist als Tugend, Sammlung und Weisheit zu verstehen. Er sammelt sich ganz einfach in diesen drei Dingen. Unsere Aufgabe besteht darin, den Weg in uns entstehen zu lassen."

Seid ihr euch sicher in der Meditation. Ich frage, weil ich befürchte, ihr könntet unsicher sein und Zweifel haben, denn es gibt heutzutage viele Leute, Mönche sowie auch Laien, die Meditation lehren. Nur wenn wir ein klares Verständnis von Meditation haben, sind wir in der Lage, den Geist zur Ruhe zu bringen und beständig zu machen.

"Der achtfache Weg"<sup>[5]</sup> ist als Tugend, Sammlung und Weisheit zu verstehen. Er sammelt sich ganz einfach in diesen drei Dingen. Unsere Aufgabe besteht darin, den "Weg" in uns entstehen zu lassen.

Wenn wir in Meditation sitzen, schließen wir die Augen, um nichts anderes zu sehen, denn jetzt sind wir dabei, direkt auf den Geist zu schauen. Mit dem Schließen der Augen, richtet sich unsere Aufmerksamkeit nach innen. Wir konzentrieren uns auf den Atem, sammeln unser Empfinden dort und etablieren Achtsamkeit. Wenn die Faktoren des "Weges" im Ausgleich sind, in Harmonie, sehen wir den Atem, die Gefühle und den Geist mit seinen Launen, wie sie wirklich sind. Wir sehen, wie *Samadhi* und die anderen Faktoren des "Weges" sich in Harmonie vereinigen.

Während wir in Meditation sitzen und dem Atem folgen, stellen wir uns vor, dass wir jetzt alleine sitzen.<sup>[6]</sup> Es ist niemand da, der neben oder hinter uns oder wo auch immer sitzt; Es ist

überhaupt nichts da. Wir entwickeln das Gefühl, allein zu sein, bis der Geist alle äußerlichen Dinge loslässt. Unsere Konzentration richtet sich einzig und allein auf den Atem. Wenn wir daran denken, dass diese Person dort drüben sitzt und jene Person da oder da, richtet sich der Geist nicht nach innen, und wir kommen nicht zur Ruhe. Wir schieben einfach alles zur Seite, bis wir fühlen, dass niemand weiter da ist, bis überhaupt nichts mehr da ist, bis auch der kleinste Anflug von Interesse, an dem was uns umgibt, verschwunden ist.

Lasst den Atem seinen natürlichen Lauf gehen, zwingt ihn nicht, lang oder kurz zu sein. Sitzt einfach nur da und beobachtet, wie er ein- und ausgeht. Wenn der Geist die äußerlichen Dinge loslässt, stören Geräusche von Motoren oder andere äußere Unannehmlichkeiten, die normalerweise als Störquellen empfunden werden, nicht mehr. Ob Bilder oder Geräusche, überhaupt nichts kann uns stören, denn unsere Aufmerksamkeit hat sich völlig auf den Atem konzentriert.

Wenn wir verwirrt und durcheinander sind und uns nicht auf den Atem konzentrieren können, atmen wir so tief wie möglich ein. Dann atmen wir aus, bis der Atem den Körper ganz verlassen hat. Wir wiederholen das dreimal und richten dann unsere Achtsamkeit erneut auf die Beobachtung des Atems. Jetzt wird der Geist zur Ruhe kommen.

Es ist ganz natürlich für den Geist, eine Weile ruhig und dann wieder unruhig und verwirrt zu sein. Wenn das passiert, konzentrieren wir uns, atmen tief durch und richten dann unsere Achtsamkeit erneut voll auf den Atem. So setzen wir die Meditation fort. Wenn wir uns des öfteren bewusst werden, dass der Geist aus seiner konzentrierten Ruhe abgelenkt wird, fällt es uns schließlich immer leichter, das zu erkennen, und die äußerlichen Erscheinungen werden losgelassen. Sie können nun den Geist nicht mehr erreichen. *Sati* ist fest etabliert. So wie der Geist immer Feiner wird, wird auch der Atem immer feiner. Ebenso werden die Gefühle immer feiner, und Körper und Geist werden leicht. Unsere Aufmerksamkeit ist einzig und allein nach innen gerichtet. Wir sehen das Ein- und Ausatmen mit voller Klarheit, genauso wie sämtliche Eindrücke mit voller Klarheit gesehen werden. Wir erleben, wie sich Tugend, Sammlung und Weisheit vereinigen. Das ist "der Weg in Harmonie". Harmonie beschreibt den Geist, frei von Verwirrung. Man sagt dazu auch *Samadhi*.

Wenn wir den Atem für längere Zeit mit gesammelter Achtsamkeit beobachten, wird er immer feiner. Das Bewusstsein des Atems wird zunehmend schwächer, bis nur noch klare Bewusstheit an sich verbleibt. Der Atem kann so fein werden, dass er verschwindet! Vielleicht sitzen wir da, ohne dass da überhaupt Atem ist. Tatsächlich ist er vorhanden, aber es erscheint uns, als ob die Atmung stillsteht. Das passiert, wenn der Geist seinen subtilsten Zustand erreicht und nur noch reine Bewusstheit vorhanden ist. Der Geist ist über den Atem hinausgegangen und das Wissen, dass der Atem verschwunden ist, tritt ein. Doch was nehmen wir jetzt als unser Meditationsobjekt? Wir machen dieses Wissen, das Bewusstsein, dass da kein Atem ist, zu unserem Meditationsobjekt.

Unerwartete Phänomene können an diesem Punkt auftauchen; einige von uns haben diese Erfahrungen, andere nicht. Wenn solche Zustände auftreten, ist es wichtig, dass wir standhaft sind. Manche Menschen stellen fest, dass der Atem verschwunden ist, und haben Angst, sie könnten sterben. In dieser Situation sollten wir die Dinge einfach nur so sehen, wie sie sind. Wir stellen fest, dass da kein Atem ist, und nehmen das als Objekt unserer Aufmerksamkeit. Das ist die beständigste und sicherste Form von *Samadhi*. Es besteht einzig und allein ein fester, unbeweglicher Zustand des Geistes. Vielleicht wird der Körper so leicht, dass es uns erscheint, als wäre überhaupt kein Körper mehr da. Wir fühlen uns, als ob wir im leeren unendlichen Raum sitzen; alles scheint leer zu sein. Obwohl das ungewöhnlich erscheint,

müssen wir verstehen, dass es keinen Grund zur Beunruhigung oder Besorgnis gibt und unerschrocken den Geist fest etablieren.

Ist der Geist erst einmal gesammelt und wird nicht mehr durch irgendwelche Sinneseindrücke abgelenkt, können wir in diesem Zustand beliebig lange verweilen. Schmerzhafte Gefühle, die uns stören, sind nicht mehr vorhanden. Wenn diese Stufe des *Samadhi* erreicht wird, können wir wieder herauskommen, wann immer wir wollen, aber wenn wir aus *Samadhi* wieder herausgehen, dann fühlen wir uns gut und verlassen es nicht, weil wir es langweilig finden oder müde sind. Wir verlassen *Samadhi*, weil wir im Moment genug haben. Wir fühlen uns wohl und unbeschwert. Wenn wir diese Art von *Samadhi* entwickeln und etwa eine halbe bis eine Stunde sitzen, ist der Geist für einige Tage völlig ruhig und abgeklärt. Der ruhige und abgeklärte Geist ist rein. Was immer uns begegnet, wird untersucht und mit Weisheit verstanden. Das ist die Frucht des *Samadhi*!

Tugend, Sammlung und Weisheit haben unterschiedliche Aufgaben, doch sie greifen ineinander über und bilden einen Kreis. Das erkennen wir, wenn der Geist in Frieden ist. Im Zustand der Ruhe ist der Geist auf Grund von Weisheit und der Energie der Sammlung beherrscht. Zunehmende Sammlung verfeinert und veredelt den Geist, was dazu führt, dass die Tugend verstärkt wird. Wenn Tugend stärker wird, nimmt wiederum die Sammlung zu. Fest etablierte und zunehmende Sammlung bedingt auch die verstärkte Entfaltung von Weisheit. Durch diese Wechselbeziehung helfen und unterstützen Tugend, Sammlung und Weisheit einander. Am Ende wird der "Weg" zu einer Einheit und funktioniert zu jeder Zeit. Wir sollten die Kraft des "Weges" kultivieren, denn diese Kraft führt zu Einsicht und Weisheit.

---

## Die Gefahr des Samadhi

"Bei richtigem Samadhi ist immer Bewusstheit vorhanden, das heißt, es besteht volle Geistesgegenwart und klares Verständnis. Durch solch ein Samadhi entsteht Weisheit und man kann sich nicht darin verlieren."

*Samadhi* ist schon eine sehr nützliche Sache, aber wenn es dem Meditierenden an Weisheit fehlt, kann es auch schädlich sein. Zusammen mit Weisheit, führt *Samadhi* zu Einsicht und ist deshalb sehr nützlich.

Die Gefahr für den Meditierenden liegt in der Vertiefung, *Samadhi-Jhana*, dem *Samadhi* der vertieften anhaltenden Ruhe. Dieses *Samadhi* bringt den totalen Frieden, und durch Frieden entsteht Glückseligkeit. Wenn Glückseligkeit entsteht, kommt leicht das Anhaften daran zustande. Der Meditierende will nichts anderes betrachten oder untersuchen, es geht ihm nur um das angenehme Gefühl des Friedens im *Samadhi*. Nach langer Übung der Meditation ist man sehr erfahren, und es ist einfach, *Samadhi* zu erreichen. Sobald man sich auf das Meditationsobjekt konzentriert, wird der Geist ruhig, und man will die vertiefte Ruhe nicht

mehr verlassen, um irgend etwas zu untersuchen. Man bleibt an der Glückseligkeit hängen, und darin besteht die Gefahr für den Meditierenden.

Wir müssen *Upacara Samadhi* anwenden. Das heißt, wir treten in die Ruhe ein, und wenn der Geist sich in einem angemessenen, gefestigten Zustand der Ruhe befindet, kommen wir heraus und betrachten unsere äußerlichen Aktivitäten.<sup>[2]</sup> Mit ruhigem Geist die Außenwelt zu betrachten, lässt Weisheit entstehen. Das ist schwer zu verstehen, denn es handelt sich hierbei nicht um gewöhnliches Denken oder sich etwas vorzustellen. Wenn Denken vorhanden ist, mögen wir annehmen, dass der Geist sich nicht im Zustand der Ruhe befindet. Tatsächlich aber findet jetzt das Denken innerhalb der Ruhe statt. Die Betrachtung irgendwelcher Phänomene findet zwar statt, doch stört das die Ruhe des Geistes nicht. Das Denken selbst wird jetzt nämlich betrachtet, das bedeutet, wir greifen das Denken auf und untersuchen es. Das ist etwas anderes, als sich ziellosen Gedanken und Vermutungen hinzugeben. Dieser Vorgang spielt sich ab, wenn sich der Geist im Zustand der Ruhe befindet. Wir bezeichnen das als: "Bewusstheit in der Ruhe und Ruhe in der Bewusstheit". Wenn es sich nur um gewöhnliches Denken oder Vermutungen handelt, ist der Geist nicht in Frieden, sondern gestört und verwirrt. Aber ich rede nicht vom gewöhnlichen Geist, sondern von weiser Betrachtung, dem Phänomen der Entfaltung von Weisheit durch die Ruhe des Geistes.

Wir unterscheiden also richtiges und falsches *Samadhi*. Falsches *Samadhi* entsteht, wenn der Geist in den Zustand der Ruhe eintritt und überhaupt kein Bewusstsein vorhanden ist. Man könnte stundenlang einfach so dasitzen, aber man weiß nicht, wo man sich befindet oder was passiert. Man weiß überhaupt nichts. Es ist Ruhe vorhanden, aber das ist alles. Wir können das mit einem gut geschliffenen Messer vergleichen, das wir nicht zum Schneiden benutzen. Es handelt sich hierbei um eine verblendete Art von Ruhe, denn es besteht nicht viel Selbstgewahrsein. Der Meditierende denkt, er habe bereits das Ultimative erreicht, und macht sich nicht mehr die Mühe, nach etwas anderem zu schauen. Diese Art von *Samadhi* kann zu unserem Feind werden. Wenn das Bewusstsein von richtig und Falsch fehlt, kann sich Weisheit nicht entfalten.

Egal, welche Stufe von Ruhe erreicht wird, bei richtigem *Samadhi* ist immer klare Bewusstheit vorhanden, das heißt, es besteht volle Geistesgegenwart und klares Verständnis. Durch solch ein *Samadhi* entsteht Weisheit, und man kann sich nicht darin verlieren. Diejenigen, die Buddhismus praktizieren wollen, müssen verstehen, dass es nicht ohne diese Bewusstheit geht. Sie muss immer gegenwärtig sein, dann ist *Samadhi* ungefährlich.

Wie also entsteht der Nutzen durch *Samadhi*? Wenn richtiges *Samadhi* entwickelt wird, entsteht Weisheit. Wenn die Augen Formen und Farben sehen, die Ohren Klänge hören, die Nase Gerüche riecht, die Zunge Geschmäcker schmeckt, der Körper Berührungen erfährt und der Geist mentale Eindrücke erlebt - in jedem Moment im Leben, egal, was wir gerade tun -, verbleibt der Geist mit dem Wissen um die wahre Natur dieser Sinneseindrücke und folgt ihnen nicht. Ist Weisheit vorhanden, suchen wir uns unter den Dingen, die uns begegnen, keine besonderen Phänomene aus, um diesen eine bestimmte Bedeutung zu verleihen. In jedem Moment sind wir uns des Entstehens von Zufriedenheit oder Unzufriedenheit bewusst, aber lassen diese beiden Zustände los und halten sie nicht fest. Das ist die richtige Praxis, die in "jeder Stellung" (im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen) geübt werden sollte. "Jede Stellung" bezieht sich nicht nur auf die körperlichen Stellungen, sondern auch auf die unterschiedlichen geistigen Inhalte, denen wir mit Achtsamkeit und klarem Verständnis begegnen sollten. Einsicht oder weise Betrachtung ist der Nutzen von richtig entwickeltem *Samadhi*.

Wir unterscheiden zwei Arten des Friedens - den groben und den feinen. Der Frieden, der durch *Samadhi* entsteht, ist die grobe Art. Hier entsteht im Zustand des Friedens Glückseligkeit, und wir halten diese Glückseligkeit für den Frieden. Doch glücklich und unglücklich sind nur ein Paar in der dualen Welt der Erscheinungen, die entstehen und wieder vergehen. Wenn wir an der Glückseligkeit festhalten, gibt es kein Entkommen aus dem *Samsara*,<sup>[8]</sup> Glückseligkeit ist nicht Frieden, Frieden ist nicht Glückseligkeit.

Die andere Art des Friedens entsteht durch Weisheit. Hier wird nicht Glückseligkeit mit Frieden verwechselt. Wenn Glückseligkeit auftaucht, sorgt klare Bewusstheit dafür, dass es nicht zum Festhalten kommt. Der Frieden, der durch Weisheit entsteht, geht über Glückseligkeit hinaus, denn durch Weisheit wird die Unbeständigkeit von Glückseligkeit und Unglücklichsein erkannt, und das Anhaften hört auf. Der Frieden, der dadurch entsteht, ist das wahre Ziel der buddhistischen Praxis!

---

## Der Weg der Mitte

"Buddha erklärte, dass Tugend, Sammlung und Weisheit der Weg sind, der zu Frieden führt, der Weg der Erleuchtung.

Aber diese drei Faktoren stellen nicht die Essenz des Buddhismus dar.

Sie sind der Weg.

Die Essenz des Buddhismus ist Frieden, und dieser Frieden entsteht durch das Erkennen und Verstehen der wahren Natur aller Dinge."

Der Buddhismus lehrt das Unheilsame aufzugeben und sich im Guten zu üben. Wenn alles Unheilsame aufgegeben und das Gute fest etabliert ist, müssen wir uns, um uns wirklich zu befreien, auch vom Guten lösen. Wir haben schon von den heilsamen und unheilsamen Zuständen gesprochen, die wir erleben. Jetzt möchte ich über den Weg sprechen, der zur Freiheit jenseits dieser Zustände führt, der "Weg der Mitte".

Alle Dhamma-Vorträge und Lehren Buddhas haben ein einziges Ziel, nämlich allen denjenigen, die nicht frei von Leiden sind, den Weg in die Freiheit zu zeigen. Die Lehre zielt nur darauf ab, uns das richtige Verständnis zu vermitteln. Ohne das richtige Verständnis können wir keinen Frieden finden.

Buddha wies in seiner ersten Lehrrede, kurz nach der Erleuchtung auf das Sichgehenlassen in zwei Extremen hin: "Sich im Vergnügen gehen zu lassen" und "sich in schmerzhaften Gefühlen gehen zu lassen". Es sind die beiden Wege der Betörung, zwischen denen diejenigen, die den sinnlichen Begierden frönen, hin- und her schwanken; Die Wege, die das Rad des *Samsara* drehen. Auf diesen Wegen können wir keinen Frieden finden.

Der Erleuchtete (Buddha) stellte fest, dass alle Wesen auf diesen beiden Wegen festhängen, weil sie niemals den mittleren Weg des Dhammas sehen, und deutete auf die negativen Folgen in Form von Stress und Leiden hin, die uns widerfahren, wenn wir uns im Vergnügen und in schmerzhaften Gefühlen gehen lassen. Da wir die Dinge begehren, leben wir fortwährend auf diesen beiden Wegen. Buddha erklärte, dass es die Wege der Berauschung sind und nicht der Weg des Meditierenden, der zu Frieden führt. Sich im Vergnügen gehen zu lassen ist der Weg der Zügellosigkeit, während sich in schmerzhaften Gefühlen gehen zu lassen der Weg der Spannung ist. Wenn wir uns selbst beobachten, werden wir feststellen, dass uns der Weg der Spannung lediglich Ärger, Kummer und Leiden beschert. Er führt nur zu Schwierigkeiten und Bedrängnis. Der Weg der Zügellosigkeit ist die Suche nach Vergnügen. Wenn wir das Begehren nach Vergnügen überwunden haben, sind wir der Glückseligkeit entkommen. Diese beiden Wege, nach Befriedigung zu suchen oder sich der Unzufriedenheit hinzugeben, führen nicht zum Frieden. Buddha lehrte, sie zu vermeiden, sind als richtige Praxis, den Weg der Mitte einzuhalten.

Der richtige Weg, "der Weg der Mitte", bezieht sich nicht auf das, was wir sagen oder tun, sondern auf unsere Geisteshaltung. Wenn ein geistiger Eindruck entsteht, den wir nicht mögen, werden wir betroffen und durcheinander gebracht. Erschüttert und durcheinander gebracht zu sein, ist kein friedlicher Zustand - das ist nicht der richtige Weg. Wenn ein geistiger Eindruck entsteht, den wir mögen, neigen wir dazu, uns im Vergnügen gehen zu lassen - das ist auch nicht der richtige Weg.

Die Menschen wollen kein Leiden, sondern Vergnügen und Glück. Aber in Wirklichkeit ist Glück nur eine sehr feine Form des Leidens. Leiden an sich ist die grobe Form. Man kann Glück und Leiden mit einer Schlange vergleichen. Der Kopf der Schlange entspricht dem Unglücklichsein und der Schwanz der Schlange der Glückseligkeit. Der Kopf ist wirklich gefährlich, dort sind die Giftzähne. Greifen wir danach, beißt die Schlange sofort zu. Aber selbst wenn wir die Schlange am Schwanz fassen, dreht sie sich um und beißt uns, da Kopf und Schwanz der gleichen Schlange gehören Glückseligkeit und Unglücklichsein oder auch Vergnügen und Missmut, haben die gleiche Ursache: Begehren. Selbst wenn wir glücklich sind, ist der Geist nicht in Frieden. Das ist tatsächlich so. Erhalten wir Dinge, die wir mögen, wie zum Beispiel Vermögen und Ansehen, oder wenn wir gelobt werden, fühlen wir uns gut. Doch der Geist, der an diesen Dingen festhält, ist von einer gewissen Unruhe befallen, denn es ist die Angst vorhanden, man könnte die Dinge, die Gefallen bereiten, wieder verlieren. Auf Grund dieser unterbewussten Angst können wir keinen wirklichen Frieden finden. Wenn es dann dazu kommt, dass wir diese Dinge irgendwann tatsächlich verlieren, leiden wir. Es steht uns als Resultat unseres Begehrens immer Leiden bevor, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Sind wir glücklich, greifen wir nach dem Schwanz der Schlange, und wenn wir nicht loslassen, werden wir gebissen. Ob nun Schwanz oder Kopf der Schlange oder dementsprechend angenehme oder unangenehme Zustände, es handelt sich dabei um die wechselnden Erscheinungsformen des *Samsara*, des endlosen Kreises der Wandlung.

Buddha erklärte, dass Tugend, Sammlung und Weisheit der Weg sind, der zu Frieden führt, der Weg der Erleuchtung. Aber diese drei Faktoren stellen nicht die Essenz des Buddhismus dar. Sie sind der Weg. Die Essenz des Buddhismus ist Frieden, und dieser Frieden entsteht durch das Erkennen und Verstehen der wahren Natur aller Dinge. Wenn wir es genau betrachten, werden wir feststellen, dass weder Glückseligkeit noch Unglücklichsein Frieden erzeugen. Keines der beiden ist die letztendliche Wahrheit.

Den gewöhnlichen menschlichen Geist, den wir untersuchen und kennen lernen sollten, erkennen wir an seinen Aktivitäten. Der ursprüngliche (reine) Geist aber lässt sich nicht

messen, denn es gibt keine Aktivitäten, durch die er erkannt werden kann. Sein natürlicher Zustand ist unerschüttert und unbewegt. Wenn Glückseligkeit auftritt, verliert sich der (ursprüngliche) Geist in diesem geistigen Eindruck, und Bewegung entsteht. Wenn der Geist auf diese Weise bewegt wird, entsteht das Festhalten und Hängen an den Dingen.

Buddha hat den Weg der Praxis genau vorgegeben, aber wir haben seine Methode noch nicht angewandt, und falls doch, dann nur in unseren Worten. Unser Geist und unsere Worte sind noch nicht in Harmonie. Wir geben uns nur leeren Gerede hin. Doch die Grundlage des Buddhismus lässt sich nicht durch Reden oder Spekulieren erfassen. Die wirkliche Grundlage des Buddhismus ist das volle Verständnis der Wirklichkeit oder der wahren Natur der Dinge. Wer dieses Verständnis hat, benötigt keine Lehre mehr. Doch wenn man die Wahrheit nicht kennt und die Lehre hört, kann man sie nicht verstehen. Deshalb sagte Buddha: "Der Erleuchtete zeigt nur den Weg." Wir müssen ihn selber gehen. Die (absolute) Wahrheit lässt sich nicht in Worten ausdrücken und kann nicht weitergegeben werden.

Die Lehren sind nur Gleichnisse, die helfen sollen, die Wahrheit zu erkennen. Wenn wir die Wahrheit nicht verstehen, müssen wir leiden. Zum Beispiel benutzen wir den Ausdruck *Sankharas*,<sup>[9]</sup> wenn wir vom menschlichen Körper reden. Jeder kann sich so ausdrücken. Doch tatsächlich erkennen wir die wahre Natur der *Sankharas* nicht, denn wir halten an ihnen fest (als unsere), und weil wir die wahre Natur des Körpers nicht erkennen und akzeptieren, müssen wir leiden.

Hier ist ein Beispiel dafür, wie sich das Wissen der Wahrheit auswirkt: Nehmen wir an, wir sind auf dem Weg zur Arbeit, und ein Mann auf der anderen Straßenseite ruft uns beleidigende Worte zu. Wenn wir das hören, verändert sich der Zustand unseres Geistes. Wir werden böse und fühlen uns unwohl. Die Beschimpfungen machen uns ärgerlich, und selbst nachdem wir wieder zu Hause angekommen sind, ärgern wir uns immer noch, und möchten uns rächen. Immer wenn wir an diesen Vorfall denken, kommt der Ärger erneut in uns hoch.

Nach ein paar Tagen treffen wir jemanden, der uns sagt, dass es sich bei dem Mann, der uns beleidigt und beschimpft hat, um einen armen Irren handelt. Wir erfahren, dass er schon seit Jahren verrückt ist und jeden auf diese Art beschimpft. Niemand schenkt ihm die geringste Beachtung oder gibt etwas auf das, was er sagt. Sobald wir das hören, sind wir erleichtert. Der Ärger, der seit Tagen an uns genagt hat, verfliegt auf der Stelle. Und warum? Wir kennen jetzt die Wahrheit dieser Angelegenheit. Vorher wussten wir sie nicht und nahmen an, dass der Mann normal sei. Deshalb haben wir uns über ihn geärgert. Weil wir das Falsche Verständnis hatten, mussten wir leiden. Sobald wir aber die Wahrheit kennen, ändert sich unsere Einstellung - Ach so, er ist verrückt, das erklärt alles. Nachdem wir das verstanden haben, geht es uns wieder gut, denn nun wissen wir, was wirklich los ist. Jetzt wo wir die Wahrheit kennen, können wir die Sache loslassen. Hätten wir die Wahrheit nicht erfahren, würden wir diese Angelegenheit immer noch mit uns herumtragen. Als wir noch annahmen, dass der Mann, der uns beschimpfte, normal sei, hätten wir ihn am liebsten umbringen wollen. Aber als uns die Wahrheit, dass der Mann verrückt ist, bekannt wird, fühlen wir uns gleich besser. So wirkt sich das Wissen der Wahrheit aus!

Jemand, der das Dhamma erkennt, macht eine ähnliche Erfahrung. Wenn sich Begierde, Widerwille und Verblendung auflösen, geschieht das auf die gleiche Art. Solange wir über diese Dinge nicht Bescheid wissen, denken wir: "Was kann ich nur machen? Ich habe so viel Begierde und Widerwillen." In diesem Fall ist kein klares Verständnis vorhanden. Es ist genauso, als nähme man an, der Verrückte sei normal. Erst als wir erfahren, dass er schon immer verrückt war, hatte unser Ärger ein Ende. Nichts kann uns helfen, wenn falsches

Verständnis vorhanden ist, erst wenn wir für uns selbst die Wahrheit erkennen, hören wir auf, die Dinge festzuhalten.

Genauso verhält es sich mit unserem Verständnis vom Körper, den wir auch als *Sankharas* bezeichnen. Obwohl Buddha erklärte, dass der Körper keine andauernde Substanz hat und keine für sich selbst bestehende, unabhängige Einheit darstellt, sehen wir das nicht ein und bestehen hartnäckig darauf, an ihm als den "Unseren" festzuhalten. Wenn der Körper zu uns sprechen könnte, würde er uns den ganzen Tag lang sagen: "Du bist nicht mein Besitzer!"

Eigentlich sagt er das immer zu uns, jedoch in der Sprache des Dhammas, die wir nicht verstehen. Zum Beispiel verändert sich die Wahrnehmung durch Augen, Ohren, Nase, Zunge und des körperlichen Tastsinns unaufhörlich, aber ich habe noch nie erlebt, dass sie auch nur einmal um unsere Erlaubnis gebeten hätte. Oder wenn wir Kopf- oder Bauchschmerzen haben der Körper fragt nie erst nach Erlaubnis, solche Zustände treten seiner natürlichen Wandlung entsprechend einfach auf. Das zeigt uns doch, dass der Körper niemandem erlaubt, sein Besitzer zu sein; es gibt keinen Besitzer! Buddha beschrieb ihn als "leer" von jeglichem "Selbst".

Weil wir das Dhamma nicht verstehen, verstehen wir auch die *Sankharas* nicht. Wir nehmen an, dass der Körper uns gehört, und dadurch wird das Festhalten verursacht. Festhalten bedingt Werden. Werden bedingt Geburt.<sup>[10]</sup> Hat Geburt stattgefunden, dann erfolgt automatisch Altern, Krankheit und Tod... Dieser Vorgang wird als *Paticcasamuppada*<sup>[11]</sup> bezeichnet.

Es heißt, Unwissenheit bedingt eine Aktivität des Willens, die wiederum ein bestimmtes Bewußtsein hervorruft u.s.w. Alle diese Dinge sind Vorgänge im Geist. Wenn wir einer Sache begegnen, die wir nicht mögen, und keine geistesgegenwärtige Bewußtheit haben, ist Unwissenheit vorhanden, und als Folgeerscheinung entsteht Leiden.

Doch der Geist bewegt sich so schnell durch diese Veränderungen, die die einzelnen Glieder der Kette des *Paticcasamuppada* darstellen, dass wir es gar nicht mitbekommen. Es ist das gleiche, als wenn wir von einem Baum fallen. Bevor wir wissen, was passiert - "bumms" -, liegen wir schon unten auf der Erde. Tatsächlich sind wir auf dem Weg nach unten an vielen Ästen vorbeigekommen, aber wir können sie nicht zählen, wir können uns noch nicht einmal daran erinnern, an ihnen vorbeigekommen zu sein. Man fällt einfach und schon ist man unten.

In den "Schriften"<sup>[12]</sup> wird *Paticcasamuppada*, die Kette der sich gegenseitig bedingenden Ursachen und Wirkungen, beschrieben und in ihre einzelnen Glieder zerlegt:

### **Paticcasamuppada**

- Durch Unwissenheit bedingt sind die Karmaformationen
- Durch die Karmaformationen bedingt ist das Bewußtsein
- Durch Bewußtsein bedingt ist das Geistige und Körperliche
- Durch das Geistige und Körperliche bedingt sind Sinnesorgane und Wahrnehmung
- Durch Sinnesorgane und Wahrnehmung bedingt ist der Bewußtseinseindruck
- Durch den Bewußtseinseindruck bedingt ist das Gefühl
- Durch das Gefühl bedingt ist das Begehren
- Durch das Begehren bedingt ist das Anhaften
- Durch Anhaften bedingt ist der Werdeprozess
- Durch den Werdeprozess bedingt ist die Geburt

- Durch Geburt bedingt ist Alter, Krankheit, Tod und alle Arten von Kummer und Sorgen.

Wenn wir aber mit etwas in Kontakt kommen, das wir nicht mögen, tritt Leiden sofort in Erscheinung. Tatsächlich ist das Leiden das Resultat der gesamten Kette des *Paticcasamuppada*. Deshalb hielt Buddha uns dazu an, die Vorgänge, die sich im Geist abspielen, genau zu betrachten und zu verstehen.

Die Menschen kommen auf die Welt ohne Namen. Nachdem sie geboren sind, geben wir ihnen Namen. Das ist so üblich. Wir tun das, um uns miteinander verständigen zu können. Mit den "Schriften" ist es ähnlich. Wir unterteilen alles und benennen es, um uns das Studieren der Wirklichkeit zu ermöglichen. Doch letztendlich sind alle Dinge einfach *Sankharas*. Ihre wahre Natur ist ihre Abhängigkeit von Bedingungen. Sie sind vergänglich. Buddha sagte, sie sind unbeständig, unzulänglich und ohne Selbstbestand. Wenn wir das nicht verstehen, haben wir die falsche Vorstellung von den Dingen, wie zum Beispiel die Ansicht, dass die *Sankharas* uns gehören oder dass wir die *Sankharas* sind. Die Dinge so zu sehen, bedeutet, dass uns das klare Verständnis der wahren Natur der Dinge fehlt. In Wirklichkeit können wir die Dinge nicht zwingen, unserem Begehren zu gehorchen. Sie gehen ihren natürlichen Weg.

Wir können das mit folgender Situation vergleichen: Wenn wir mitten auf der Autobahn sitzen und die Autos auf uns zu gerast kommen, ist es unsinnig, sich darüber aufzuregen und den Autos zu zurufen: "Ihr sollt hier nicht fahren." Die Autobahn ist schließlich der Ort, wo Autos fahren. Wenn wir aber wollen, dass keine Autos darauf fahren, müssen wir leiden. Es bleibt uns nichts anderes übrig, als die Straße zu verlassen.

Mit den *Sankharas* ist es das gleiche. Wir sagen, sie stören uns. Wenn wir in Meditation sitzen und ein Geräusch hören, denken wir zum Beispiel: "Oh, dieses Geräusch stört mich." Wenn wir die Auffassung haben, dass es uns stört, leiden wir dementsprechend unter dem Geräusch. Bei genauerer Betrachtung dieser Angelegenheit zeigt sich aber, dass wir es sind, die zu dem Geräusch gehen und es stören! Das Geräusch ist einfach nur ein Geräusch. Wenn das so verstanden wird, gibt es dazu weiter nichts hinzuzufügen. Wir lassen es so sein, wie es ist. Das Geräusch ist ein Phänomen und wir selbst sind ein anderes. Anzunehmen, dass das Geräusch zu uns kommt, um uns zu stören, ist Verblendung oder falsches Verständnis der Wirklichkeit. Wenn wir einmal diese Realität klar erkennen, haben wir Ruhe und sind nicht mehr störrisch. Das Geräusch ist einfach ein Geräusch, warum sollten wir daran festhalten und uns darüber ärgern? Wir müssen verstehen, dass eigentlich wir es sind, die uns bewegt haben und das Geräusch gestört haben. So sieht das wahre Verständnis der Wirklichkeit aus. Sehen wir beide Seiten, haben wir Frieden. Wenn wir nur die eine Seite sehen, entsteht Leiden. Beide Seiten zu sehen, bedeutet dem Weg der Mitte zu folgen. Das ist das richtige Verhalten. Wir müssen nur unser falsches Verständnis entwirren.

Die *Sankharas* sind unbeständig und vergänglich, aber wir möchten sie festhalten und mit uns herumtragen. Wir möchten, dass sie eine bleibende Substanz haben, dass sie wahrhaftig sind. Wir suchen Wahrheit in Dingen, die nicht wirklich sind. Immer wenn jemand die Dinge missversteht und an den *Sankharas* als sein Eigentum festhält, entsteht Leiden. Buddha hielt uns an, darüber nachzudenken.

Dhamma zu praktizieren, hängt nicht davon ab, Mönch oder Laie zu sein, sondern vom Verständnis der wahren Natur der Dinge. Wenn wir das richtige Verständnis haben, finden wir Frieden. Ob jemand ordiniert wurde oder nicht, macht da keinen Unterschied. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, das Dhamma zu betrachten und zu ergründen. Wir alle

betrachten und ergründen dieselbe Sache. Finden wir Frieden, ist es der gleiche Frieden. Alle, die das Dhamma praktizieren, wenden die gleiche Methode an und gehen den gleichen Weg, den wir alle zu gehen haben.

Buddha machte keinen Unterschied zwischen Mönchen und Laien. Er lehrte das Dhamma zu praktizieren, indem wir die Wahrheit der *Sankharas* erkennen. Wenn wir die Wahrheit erkennen, hört das Festhalten auf, und es gibt kein "Werden" und keine "Geburt" mehr. Warum gibt es keine "Geburt" mehr? Die klare vollkommene Einsicht in die wahre Natur der *Sankharas* schafft Frieden, und es ist nicht mehr möglich, durch Begehren und Festhalten in die Dinge verwickelt zu werden. Zu haben oder nicht zu haben ist das gleiche. Gewinn und Verlust sind ein und dasselbe. Buddha ermahnte uns, das zu erkennen. Wirklicher Frieden ist Freiheit von Glückseligkeit und Unglücklichsein, von Zufriedenheit und Sorgen.

Wir müssen einsehen, dass es keinen Grund gibt, geboren zu werden. Wie ist das zu verstehen? Geboren in Zufriedenheit bedeutet: Wir bekommen etwas, das wir mögen und worüber wir uns freuen. Wenn wir nicht an diesem Gefühl der Freude festhalten und uns damit identifizieren, erfolgt keine "Geburt"; Wenn festgehalten wird, nennen wir das Geburt. Wenn wir also etwas bekommen, werden wir nicht (in die Freude darüber) geboren. Wenn wir es verlieren, werden wir auch nicht (in die Trauer darum) geboren. So sieht die Freiheit von Geburt und Tod aus. Geburt und Tod sind im Festhalten und Hängen an den *Sankharas* begründet.

Buddha sagte dazu: Es gibt kein Werden mehr für mich, das heilige Leben ist zu seinem Abschluss gekommen, das ist die letzte Geburt. Er hatte die Freiheit von Geburt und Tod erkannt, und genau das ist es, worauf er fortwährend hindeutete. Die richtige Praxis besteht darin, den "Weg der Mitte" einzuhalten. Anders kann das Leiden nicht überwunden werden.

---

## **Der Friede jenseits der Dinge**

"Meditation heißt, den Geist zur Ruhe zu bringen, um Weisheit entstehen zu lassen..."

... Eigentlich ist es nur eine Frage von Wohlsein und Unwohlsein.

Wohlsein ist ein angenehmes Gefühl, das wir mögen;  
Unwohlsein ist ein unangenehmes Gefühl, das wir nicht mögen.

Buddha hielt uns dazu an, Wohlsein und Unwohlsein vom Geist zu trennen."

Wichtig ist es, das Dhamma zu praktizieren. Wenn nicht praktiziert wird, ist unser Wissen nur wie eine leere Hülle. Wir können das mit einer Frucht vergleichen, die wir noch nicht gekostet haben. Solange wir sie nur in der Hand halten, haben wir keinen Nutzen davon. Erst wenn wir sie essen, wissen wir, wie sie wirklich schmeckt.

Buddha hielt nichts davon, etwas blindlings zu glauben, sondern zählte nur das, was er für sich selbst wusste. Genauso verhält es sich mit der Frucht. Wenn wir sie gekostet haben, brauchen wir nicht fragen, ob sie süß oder sauer ist. Wir sind uns sicher, denn unser Wissen entspricht der Wahrheit. Das Dhamma zu erkennen können wir damit vergleichen, den Geschmack der Frucht durch eigene Erfahrung kennen gelernt haben. Alle Fragen und Zweifel sind verschwunden.

Wenn wir über das Dhamma sprechen, reden wir vielleicht sehr viel, aber im Grunde lässt es sich auf vier Punkte reduzieren: 1.) Zu wissen, was Leiden ist, 2.) Die Ursache für das Leiden zu erkennen, 3.) Das Ende vom Leiden zu kennen und 4.) Den Weg der Praxis zu verstehen, der zur Freiheit von Leiden führt. Das ist alles! Alles was wir auf dem Wege der Praxis erfahren, stellt sich in diesen vier Punkten dar. Wenn wir diese vier Punkte klar erkannt haben, gibt es keine Probleme mehr.

Wo setzen wir aber an, um diese vier Punkte zu ergründen? Nirgendwo anders als in Körper und Geist. Warum ist dann aber die Lehre vom Dhamma so ausführlich und weit umfassend? Wohl um die vier Punkte in detaillierter Form zu erklären und uns zu helfen, sie zu verstehen.

Bevor er das Dhamma erkannte, war Siddharta Gautama ein gewöhnlicher Mensch, so wie wir. Erst als er die Wahrheit des Leidens, die Ursache des Leidens, das Ende des Leidens und den Weg zur Freiheit von Leiden klar erkannte, wusste er alles nötige, um zum vollkommen erleuchteten Buddha zu werden.

Wird das Dhamma erkannt, verstehen wir die Lehre Buddhas. Egal, wo wir uns befinden, wenn wir das Dhamma verstehen, haben wir den Buddha, das Dhamma und den Weg, der zu Weisheit führt, verinnerlicht. Dann sind wir auch in der Lage, die wahre Natur unseres Verhaltens zu erkennen, und wissen, ob unser Handeln gut oder schlecht ist. Als Buddha das Dhamma erkannte, legte er die weltlichen Einstellungen und Meinungen ab und verwarf Lob und Tadel. Wenn ihn die Leute lobten oder kritisierten, akzeptierte er es als das, was es war, nämlich einfach nur weltliche Ansichten, die ihn nicht erschüttern konnten. Und warum nicht? Er hatte das Leiden und dessen Ursache erkannt und wusste, wenn er Lob oder Tadel ernst nehmen würde, gäbe das Anlass zu Leiden.

Wenn uns Leiden widerfährt, sind wir erregt und fühlen uns nicht wohl. Wie kommt es aber zu dem Leiden? Es entsteht, weil wir nicht die Wahrheit kennen oder anders ausgedrückt, die Ursache des Leidens ist Unwissenheit. Und wenn Leiden erst einmal aufgetreten ist, wissen wir nicht, wie wir uns davon befreien können. Je mehr wir uns dagegen sträuben und versuchen, es loszuwerden, um so stärker wird es. Wenn wir zum Beispiel sagen, "kritisiere mich nicht" oder "wirf mir das nicht vor", hört das Leiden nicht auf, sondern wird noch stärker. So kann man es nicht wieder loswerden.

Buddha sagte, der Weg, zur Freiheit von Leiden, besteht darin, das Dhamma in unserem Geist zur Realität werden zu lassen, das heißt, wir müssen das Dhamma in uns und für uns selbst erleben und verstehen. Wenn jemand sagt, wir sind gut, verlieren wir uns nicht darin (wir machen uns nichts daraus); wenn gesagt wird, wir sind nicht gut, verlieren wir uns auch darin nicht. Wir nehmen es nicht an. Auf diese Weise sind wir frei. Gut und Böse sind nur weltliche Angelegenheiten, die unterschiedliche Verfassungen unseres Geistes hervorrufen. Folgen wir ihnen, versinken wir in der Welt(lichkeit), und dann tappen wir im Dunkeln umher und finden den Weg nicht mehr heraus. Wenn es uns so ergeht, haben wir uns selbst noch nicht gemeistert und sind nicht unser eigener Herr. Wir versuchen andere zu besiegen, doch indem wir das tun, besiegen wir nur uns selbst. Sind wir aber Meister über uns selbst, dann sind wir

auch Meister über die geistigen Erscheinungen der Anblicke, Klänge, Gerüche, Geschmäcker und der Gefühle des Tastsinnes.

Gemeint sind hier die äußerlichen Erscheinungen, die sich jedoch im Inneren widerspiegeln. Viele Menschen kennen nur die äußerlichen Erscheinungen und nicht das Innere. Man sollte aber "den Körper im Körper sehen". Nur den Körper von Außen zu sehen, ist nicht genug, auch das Innere des Körpers sollte betrachtet werden. Ebenso sollte man den Geist betrachten, um "den Geist im Geiste zu sehen".

Warum wird gesagt, wir sollten den Körper ergründen? Was heißt das, der "Körper im Körper"? Oder den Geist zu sehen, was ist dieser "Geist im Geist"? Wenn wir den Geist, und damit auch die Dinge, die im Geist erscheinen, nicht kennen, dann kennen wir auch das Leiden, die Ursache des Leidens, das Ende des Leidens und den Weg, der herausführt, nicht. Die Dinge, die eigentlich helfen sollten, Leiden zu beseitigen, können nicht helfen, denn wir werden abgelenkt durch Dinge, die es nur verschlimmern. Es ist so, als wenn uns der Kopf juckt, aber wir kratzen uns am Bein. Da uns aber der Kopf juckt, werden wir offensichtlich keine Erleichterung finden. Wir wissen nicht, was wir machen sollen, wenn uns Leiden wiederfährt, denn wir kennen die Methode nicht, die zur Freiheit von Leiden führt.

Nehmen wir zum Beispiel den Körper, den jeder von uns zu diesem Treffen mitgebracht hat. Wenn man ihn nur von außen betrachtet, besteht keine Möglichkeit dem Leiden zu entkommen. Und warum nicht? Weil wir nicht über das innere des Körpers reflektieren, sondern nur das Äußere sehen, und es als etwas Schönes und Solides betrachten. Buddha sagte nur das äußere mit unseren Augen wahrzunehmen, ist nicht genug. Jedes Kind kann das sehen, sogar Tiere können das sehen. Es ist nicht schwer nur das Äußere zu sehen und daran festzuhalten, aber damit sehen wir nicht die ganze Wirklichkeit. Wenn wir nur das Äußere sehen und daran haften, beißt es uns.

Wir sollten also "den Körper im Körper" untersuchen, indem wir uns alles, was es im Innern des Körpers gibt, vor Augen führen und darüber nachdenken. Nur das Äußere zu betrachten, ergibt kein vollständiges Bild von dem, was da wirklich ist. Wir sehen Haare, Fingernägel, Haut u.s.w., und das sind schöne Dinge, die uns verführen. Deshalb lehrte Buddha, auch das Innere des Körpers zu betrachten, "den Körper im Körper zu sehen". Was gibt es alles im Inneren des Körpers? Seht genau hin! Ihr werdet viele Dinge finden, die euch überraschen. Trotzdem sie in uns sind, haben wir sie nie gesehen. Wohin wir auch gehen, tragen wir sie mit uns herum. Wenn wir in einem Auto sitzen, fahren sie mit uns herum, aber wir kennen sie noch nicht einmal.

Nehmen wir mal an, wir besuchen einen Verwandten und erhalten von ihm ein hübsch verpacktes Geschenk. Dankend nehmen wir das Geschenk, stecken es in die Tasche und verlassen das Haus, ohne das Geschenk zu öffnen. Wenn wir es schließlich öffnen, stellen wir fest, dass es voller giftiger Schlangen ist. Unser Körper ist wie dieses Geschenk. Wenn wir nur die äußere Hülle sehen, finden wir sie schön und ansehnlich, doch dabei übersehen wir den Inhalt und vergessen auch die Tatsache der Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und das Fehlen von Selbstbestand. Die ganze Wirklichkeit zu sehen, ohne sie zu beschönigen, führt zu Ernüchterung. Wenn wir das Innere des Körpers genau betrachten, finden wir ihn wirklich abstoßend. Bei der Ernüchterung handelt es sich nicht um Aversion dem Körper oder der Welt gegenüber. Nein, wenn erkannt wird, dass die Dinge keine dauerhafte Substanz haben und wir uns nicht auf sie verlassen können, klärt der Geist sich ab und lässt los. Von Natur aus sind die Dinge so, wie sie sind. Wie immer wir sie gerne hätten, ist egal. Sie gehen doch ihren

eigenen Weg. Ob wir weinen oder lachen, sie sind, wie sie sind. Unbeständige Dinge sind nun mal unbeständig und hässliche Dinge sind nun mal hässlich.

Buddha sagte, wenn beim Vorgang der Wahrnehmung unsere Sinne mit sichtbaren Objekten, Geräuschen, Geschmack, Geruch, tastbaren Gefühlen oder geistigen Eindrücken (wie Erinnerungen) in Kontakt kommen, sollten wir uns nicht darauf einlassen (nicht Festhalten), sondern sie einfach sein lassen. Wenn zum Beispiel das Ohr Geräusche wahrnimmt, lassen wir uns nicht darauf ein. Oder wenn die Nase Geruch wahrnimmt, lassen wir uns nicht darauf ein, wir lassen es eine Angelegenheit der Nase bleiben. Werden Gefühle durch den körperlichen Tastsinn wahrgenommen, geben wir uns nicht dem Mögen oder Nicht-Mögen dieser sinnlichen Wahrnehmung hin, sondern lassen los; wir lassen uns nicht darauf ein. Das gleiche gilt für geistige Eindrücke. Wir nehmen sie nur zur Kenntnis und lassen sie ihren natürlichen Weg gehen. Ob Wohlsein oder Unwohlsein ist egal, einfach zur Kenntnis nehmen, ohne zu mögen oder nicht zu mögen, das ist Meditation!

Meditation heißt, den Geist zur Ruhe zu bringen, um Weisheit entstehen zu lassen. Dazu praktizieren wir in Körper und Geist, indem wir die Sinneseindrücke betrachten. Eigentlich ist es nur eine Frage von Wohlsein und Unwohlsein. Wohlsein ist ein angenehmes Gefühl, das wir mögen, Unwohlsein ein unangenehmes Gefühl, das wir nicht mögen. Buddha hielt uns dazu an, Wohlsein und Unwohlsein vom Geist zu trennen. Der Geist ist das in uns, das weiß. Gefühl tritt dem Wohlsein oder Unwohlsein entsprechend als Mögen oder Nicht-Mögen auf. Wenn wir uns dem hingeben, sehen wir Wohlsein oder Unwohlsein als wert, festzuhalten, und hängen daran. Das Festhalten ist eine Aktivität des Geistes, das Wohl- oder Unwohlsein ist Gefühl.

Wenn Buddha uns dazu anhielt, Geist und Gefühl zu trennen, ist damit nicht gemeint, sie an verschiedenen Orten unterzubringen, sondern dass der Geist Wohlsein und Unwohlsein zur Kenntnis nimmt, ohne davon bewegt zu werden. Wenn wir zum Beispiel in tiefer Konzentrations-Meditation sitzen und der Geist in Frieden ist, entsteht Wohlsein, doch es erreicht uns nicht, es wird zwar klar gesehen, aber wir sind davon nicht eingenommen. Entsteht Unwohlsein, erreicht es uns auch nicht. Hier sind Geist und Gefühl voneinander getrennt. Wir können das mit Öl und Wasser in einer Flasche vergleichen. Sie lassen sich nicht verbinden. Selbst wenn wir versuchen sie zu mischen, Öl bleibt Öl und Wasser bleibt Wasser. Warum ist das so? Weil sie eine unterschiedliche Dichte haben.

Der natürliche Zustand des Geistes ist weder Wohlsein noch Unwohlsein. Erst das Erscheinen von Gefühl als Mögen oder Nicht-Mögen führt zu Wohlsein oder Unwohlsein. Wenn klare Bewusstheit vorhanden ist, wird das angenehme Gefühl einfach nur als solches gesehen, das heißt, es wird zur Kenntnis genommen, aber nicht festgehalten. Das Wohlsein ist vorhanden "außerhalb" des Geistes, und nicht im Geist begraben. Es wird mit Klarheit gesehen, doch wir werden davon nicht bewegt.

Wenn Unwohlsein vom Geist getrennt wird, heißt das, dass es kein Leiden mehr gibt oder dass wir kein Leiden mehr erleben? Doch, wir erleben es, aber wir sehen Geist als Geist und Gefühl als Gefühl. Wir identifizieren uns nicht mit dem unangenehmen Gefühl, und werden deshalb nicht davon belastet. Buddha trennte Geist und Gefühl durch Weisheit. Hatte er Leiden? Er kannte den Zustand des Leidens, aber er hielt nicht daran fest. Man kann sagen, dass er so das Leiden eliminierte. Genauso verhielt er sich dem Wohlsein gegenüber. Wenn man das Wohlsein nicht durchschaut, ist es wie ein Gift. Er hielt es nicht für "sein Wohlsein". Wenn Wohlsein entstand, wurde das zur Kenntnis genommen, aber er ließ sich nicht darauf ein. Auf diese Weise hatte er Wohlsein und Unwohlsein vom Geist getrennt.

Es wird gesagt, dass Buddha und die erleuchteten Individuen die geistigen Unreinheiten besiegt. Aber das ist nicht so zu verstehen, dass sie sie wirklich getötet und ausgerottet haben. Hätten sie alle geistigen Unreinheiten ausgerottet, dann wären für uns keine mehr da. Sie beseitigten die Unreinheiten also nicht, sondern erkannten sie als Belastung, und ließen sie los. Jemand, der dumm ist, hält sie fest, aber die Erleuchteten erkannten die Unreinheiten als Gift und fegten sie heraus. Sie gestatteten den Dingen, die zu Leiden führten, keinen Zutritt. Wer noch durch Unwissenheit behindert ist, sieht mancherlei, wie zum Beispiel das Wohlsein, als gut an und hält daran fest. Buddha hatte die Dinge durchschaut, und ließ sich nicht mehr auf sie ein.

Empfinden wir ein Gefühl, geben wir uns dem hin: das heißt, der Geist trägt das jeweilige Wohlsein oder Unwohlsein mit sich herum. Tatsächlich sind Geist und Gefühl aber zwei verschiedene Dinge. Die angenehmen und unangenehmen Gefühle sind nichts weiter als geistige Eindrücke, die man als "die Welt" bezeichnet. Wird das verstanden, haben wir die wahre Natur der Dinge erkannt, und der Geist verhält sich dem Wohlsein oder Unwohlsein gegenüber ausgeglichen. Wer die wahre Natur der Dinge nicht sieht, bewertet Wohlsein und Unwohlsein unterschiedlich, doch für den Weisen haben sie den gleichen Wert. Wenn an Wohlsein festgehalten wird, widerfährt uns später Unwohlsein, denn Wohlsein ist unbeständig, und wenn es aufhört, beginnt das Unwohlsein.

Buddha erkannte, dass Wohlsein und Unwohlsein den gleichen Wert haben, da sie letztendlich unbefriedigend sind. Wenn Wohlsein eintrat, hing er nicht daran, sondern ließ es los. Er sah ein, dass beide Zustände die gleichen Vor- und Nachteile haben. Sie unterliegen dem Gesetz des Dhammas, sie sind unbeständig und unzulänglich. Einmal entstanden, vergehen sie wieder. Mit dieser Erkenntnis entstand das richtige Verständnis, und die korrekte Verhaltensweise wurde klar. Egal, was für ein Gefühl oder welche Art von Gedanken in seinem Geist auftauchten, er sah diese einfach als fortwährendes Auf und Ab von Wohlsein und Unwohlsein und hielt nicht daran fest.

Kurz nach seiner Erleuchtung hielt Buddha die Predigt über das Sichgehenlassen im Wohlsein und im Unwohlsein: "Mönche, sich gehen zu lassen im Vergnügen ist der Weg der Zügellosigkeit, sich gehen zu lassen in schmerzhaften Gefühlen ist der Weg der Spannung." Es waren diese beiden Dinge, die seine Praxis störten bis zu dem Tage, an dem er völlig erleuchtet war, denn vorher konnte er sie nicht loslassen. Als er jedoch die klare Einsicht hatte, geschah das Loslassen automatisch.

Wir stellen also fest, sich auf das Wohlsein oder Unwohlsein einzulassen, ist nicht der Weg des Meditierenden. Man sollte diesen Zuständen nicht nachgehen, sondern sie nur unbewegt zur Kenntnis nehmen. Wenn man die Wahrheit des Leidens erkennt, wird man auch den Grund für das Leiden, das Ende des Leidens und den Weg, der zur Freiheit von Leiden führt, erkennen. Der Weg, der aus dem Leiden herausführt, ist Meditation selbst oder anders ausgedrückt: Wir müssen achtsam sein.

Achtsamkeit ist geistesgegenwärtige Bewusstheit. Was denken wir jetzt in diesem Moment, was sind wir gerade dabei zu tun? Was beschäftigt uns jetzt in diesem Augenblick, was sind die geistigen Inhalte? So müssen wir uns selbst beobachten und uns bewusst sein, was sich in jedem Moment in uns abspielt. Wenn wir auf diese Weise praktizieren, entsteht Weisheit. Alles, was wir tun, wird betrachtet und erwägt. Entsteht ein geistiger Eindruck, den wir mögen, nehmen wir das als solches zur Kenntnis, aber messen dem keine Bedeutung bei oder halten es für etwas Wesentliches. Es ist einfach nur Wohlsein. Wenn Unwohlsein entsteht,

wissen wir, dass sich in schmerzhaften Gefühlen gehen zu lassen, auch nicht der Weg des Meditierenden ist.

Das ist gemeint, wenn ich davon spreche, Geist und Gefühl von einander zu trennen. Wenn wir klug sind, halten wir nichts fest, wir lassen die Dinge sein (so wie sie sind). Wir werden einfach zu "Dem-der-weiß". Geist und Gefühl sind wie Öl und Wasser, sie sind in derselben Flasche, aber vermischen sich nicht. Selbst wenn wir krank sind oder Schmerzen haben, sehen wir Gefühl als Gefühl und Geist als Geist. Wir erleben zwar die schmerzhaften oder unangenehmen Gefühle, aber identifizieren uns nicht damit, sondern verbleiben mit dem Frieden: Dem Frieden jenseits der Annehmlichkeiten und Schmerzen.

Das ist so zu verstehen: Weil es keinen andauernden Selbstbestand in den Dingen gibt, können wir darin auch keine Zuflucht finden. Deshalb müssen wir ohne Wohlsein und Unwohlsein leben. Wir verbleiben nur mit der klaren Bewusstheit, dem Wissen oder der Kenntnisnahme; wir tragen die Dinge nicht mit uns herum!

Solange wir noch unerleuchtet sind, mag sich das alles fremd und merkwürdig anhören, aber das macht nichts, wir setzen einfach unser Ziel in diese Richtung. Der Geist ist der Geist. Er trifft Wohlsein und Unwohlsein, und wir sehen diese einfach nur als solche, ohne uns damit zu identifizieren. Das ist alles. Geist und Gefühl sind getrennt und nicht vermischt. Wenn sie durcheinander geraten, blicken wir nicht mehr durch. Es ist wie in einem Haus zu leben, das Haus und sein Bewohner stehen zwar in einer Beziehung zueinander, sind aber zwei verschiedene Dinge. Wenn das Haus in Gefahr ist, sind wir in Aufregung, denn wir müssen es verteidigen. Wenn es anfängt zu brennen, verlassen wir das Haus. Schmerzhaft Gefühle werden genauso verlassen, wie das Haus. Wenn wir wissen, dass es brennt, rennen wir ins Freie. Es sind zwei verschiedene Dinge, das Haus und der Bewohner.

Ich spreche davon, Geist und Gefühl voneinander zu trennen, aber in Wirklichkeit sind sie von Natur aus bereits getrennt. Unsere Aufgabe ist, zu erkennen, dass diese natürliche Trennung besteht. Wer behauptet, sie seien nicht getrennt, identifiziert sich mit den jeweiligen Gefühlen, weil er die Wahrheit nicht kennt.

Buddha hielt uns an zu meditieren. Die praktische Erfahrung, die durch die Übung der Meditation erlangt wird, ist sehr wichtig. Nur intellektuell zu wissen, ist nicht genug. Wissen, das durch reflektierende Selbstbetrachtung zustande kommt, wenn der Geist in Frieden ist, und Wissen, das durch Studieren entsteht, sind weit von einander entfernt. Das Wissen, das durch Studieren entsteht, ist nicht wirkliches Wissen. Wir versuchen es festzuhalten und aufzubewahren. Warum wollen wir es aber festhalten? Doch nur um es wieder zu verlieren! Und wenn es dann verloren ist, weinen wir.

Wenn wir wirklich wissen, setzt Loslassen automatisch ein; wir lassen die Dinge sein, und verlieren uns nicht mehr in ihnen. Auch wenn wir krank werden, verlieren wir uns nicht darin. Es gibt Leute, die sagen: "Ich war die ganze Zeit krank dieses Jahr und konnte überhaupt nicht meditieren." Das sind die Worte eines wirklich dummen Menschen. Jemand, der krank ist oder im Sterben liegt, sollte besonders fleißig meditieren. "Ich bin krank, ich leide, und ich fühle, dass ich nicht meditieren kann." So zu denken, macht die Dinge wirklich kompliziert. Das ist nicht, was Buddha lehrte. Gerade wenn wir krank sind oder der Tod bevorsteht ist die richtige Zeit zum Meditieren, denn dann haben wir die Gelegenheit die Wahrheit zu sehen und zu erfahren.

Manche Leute sagen, sie hätten keine Zeit zum Meditieren, denn sie sind zu beschäftigt. Die Lehrer von der Schule im Dorf kamen neulich hierher, um mich zu besuchen. Sie sagten, dass sie zu viele Verpflichtungen und keine Zeit zum Meditieren hätten. Ich fragte sie: "Wenn ihr unterrichtet, habt ihr dann Zeit zum Atmen?" Sie antworteten: "Ja." Ich sagte: "So! Wie kommt es denn, dass ihr Zeit zum Atmen habt, wenn eure Arbeit so hektisch und verwirrend ist? Ihr seid tatsächlich weit vom Dhamma entfernt."

Bei der Übung der Meditation geht es nur um den Geist und die Gefühle. Es handelt sich dabei nicht um etwas, dem man hinterherläuft oder das erkämpft werden muss oder das uns davon abhält, unsere täglichen Arbeiten zu verrichten. Während wir arbeiten, geht doch auch das Atmen ganz von alleine. Die Natur kümmert sich um die natürlichen Prozesse. Alles was wir tun müssen, ist bewusst zu sein, das heißt, wir müssen unseren Versuch, nach innen zu schauen und klar zu sehen, fortsetzen. Das ist Meditation.

Bei jeder Arbeit oder Tätigkeit, die wir verrichten, sollte geistesgegenwärtige Bewusstheit vorhanden sein, damit wir fortwährend "richtig" oder "falsch" erkennen und voneinander unterscheiden können. Man hat genug Zeit zum Meditieren, wir verstehen nur nicht richtig, worum es dabei geht; das ist es nämlich. Wenn wir schlafen, atmen wir; wenn wir essen, atmen wir, nicht wahr? Wo immer wir uns befinden, atmen wir. Warum haben wir aber keine Zeit zum Meditieren? Wenn wir annehmen, wir hätten keine Zeit zum Meditieren, ist unser Leben genauso viel wert, wie unser Atem. Wo immer wir sind, haben wir auch Zeit zum Meditieren.

Denken ist eine Angelegenheit des Geistes und nicht des Körpers. Wir brauchen einfach geistesgegenwärtige Bewusstheit, um unser Denken zu beobachten. Dann können wir stets "richtig" und "falsch" unterscheiden. Im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen, wir haben genug Zeit. Wir verstehen nur nicht sie zu gebrauchen. Überlegt euch das!

Vor Gefühlen kann man nicht weglaufen, sie drängen sich auf. Aber Gefühle sind einfach Gefühle, so wie Wohlsein einfach Wohlsein und Unwohlsein einfach Unwohlsein ist. Sie sind nur das, was sie sind. Eigentlich besteht kein Grund daran festzuhalten. Wer klug ist, sollte das verstehen und dazu in der Lage sein, Geist und Gefühl auseinander zu halten.

Wenn wir den Geist fortwährend mit Bewusstheit ergründen und beobachten, werden wir schließlich die Freiheit erreichen, aber diese Befreiung geschieht nicht durch Unwissenheit. Der Geist lässt los auf Grund von weiser Einsicht! Er lässt nicht los durch Dummheit, nicht weil wir die Dinge gerne anders hätten, als sie sind. Er lässt los, weil er die wahre Natur der Dinge erkennt und die Wirklichkeit versteht und akzeptiert.

Mit der Weisheit, die wir entwickeln, durchschauen wir die Welt, die wir erleben, und verhalten uns ihr gegenüber angemessen. Buddha hatte die Welt mit all ihren Schwierigkeiten klar erkannt. Er verstand Besorgnis und Freude als typische Angelegenheiten der Welt. Wie gelang es ihm aber die wahre Natur dieser doch so verwirrenden Welt zu erkennen? Wir müssen verstehen, dass das Dhamma, das Buddha lehrte, nicht über unseren Horizont hinausgeht. Was wir auch tun, wo immer wir sind, geistesgegenwärtige Bewusstheit sollte vorhanden sein, und wenn wir Zeit haben, um uns in Konzentrations-Meditation zu vertiefen, dann tun wir das.

In Meditation zu sitzen geschieht, um den Geist zur Ruhe zu bringen und geistige Energie zu kultivieren und nicht, um sich mit etwas Bestimmten zu beschäftigen. Sich in *Samadhi* zu vertiefen, ist Meditation, die zu Einsicht führt. Es gibt Leute, die sagen: "Jetzt sitzen wir in

*Samadhi*, und danach betreiben wir Einsichts-Meditation." Man kann das nicht so unterteilen. Die Ruhe des Friedlichen Geistes ist die Grundlage, die zu Weisheit führt; Weisheit ist die Frucht der Ruhe. Zu sagen, jetzt praktizieren wir Meditation, um zur Ruhe zu kommen, und dann meditieren wir für die Einsicht, ist nicht richtig. Wir können Meditation nur in unseren Worten in diese beiden Kategorien einteilen. Weisheit entsteht unweigerlich, wenn in der Meditation der Geist zur Ruhe kommt. Es ist wie mit einem Messer: Die scharfe Schnittkante liegt auf der einen Seite der Klinge, und der Rücken ist die stumpfe andere Seite. Man kann sie nicht trennen. Wenn wir das Messer benutzen, sind beide Seiten der Klinge vorhanden.

Tugend ist die Mutter des Dhammas. Sie äußert sich durch angemessenes (richtiges) Verhalten in dem, was wir tun und sagen. Am Anfang unserer Praxis müssen wir Tugend entwickeln. Durch Tugend entsteht Frieden. Wenn wir uns richtig verhalten, entsteht keine Erregung; der Geist ist gesammelt und in Frieden. Tugend, Sammlung und Weisheit bilden den Weg, auf dem die edlen Individuen die Erleuchtung erreicht haben. Diese drei Dinge sind eine Einheit. Tugend ist Sammlung, Sammlung ist Tugend. Sammlung ist Weisheit, Weisheit ist Sammlung. Eigentlich ist es wie mit einer Mango.<sup>[13]</sup> Ist sie noch im Zustand der Blüte, nennen wir sie Mangoblüte. Wenn eine Frucht daraus wird, nennen wir sie zuerst grüne Mango, und wenn sie dann reif ist, nennen wir sie reife Mango. Es ist ein und dieselbe Frucht, die sich laufend verändert. Aus der kleinen Mango wird eine große. Man kann das unterschiedliche Früchte oder ein und dieselbe Frucht nennen. Genauso stehen Tugend, Sammlung und Weisheit miteinander in Beziehung. Letztendlich sind sie der Weg, der zur Erleuchtung führt.

Wenn eine Mango als Blüte erscheint, wächst sie einfach, bis sie zur reifen Frucht wird. So sollte man es sehen. Wie andere es betrachten, ist egal. Einmal geboren, wächst sie heran und wird reif. Denkt darüber nach.

Manche Leute wollen nicht alt werden. Wenn sie älter werden, bedauern sie sich. Solche Leute sollten auch keine reifen Mangos essen! Warum wollen sie, dass die Mangos reif werden? - Wenn sie nicht schnell genug reifen, machen wir sie sogar künstlich reif,<sup>[14]</sup> nicht wahr? Aber wenn wir alt werden, finden wir das bedauerlich. Manche Leute weinen, weil sie Angst haben, alt zu werden und zu sterben. Wer so ist, der sollte auch keine reifen Mangos, sondern lieber Mangoblüten essen! Wenn ihr das einseht, wird alles klar, dann versteht ihr das Dhamma und seid voller Frieden. Um das zu erreichen, solltet ihr den Geist trainieren!

Heute ist also der Staatsrat und eine Gruppe seiner Bediensteten hierher gekommen, um das Dhamma zu hören. Bitte denkt genau darüber nach, was ich gesagt habe. Falls irgend etwas nicht richtig war, entschuldigt mich bitte. Aber zu sehen, was richtig und was Falsch ist, hängt davon ab, das Dhamma zu praktizieren und selbst zu erkennen. Was Falsch ist, werft weg. Wenn es richtig ist, benutzt es. Aber tatsächlich üben wir beides, richtig und falsch, loszulassen. Am Ende werfen wir alles weg. Wenn es richtig ist, werfen wir es weg, wenn es falsch ist, werfen wir es weg! Gewöhnlich halten die Leute am "Rechten" Fest, und halten das "Falsche" für falsch und argumentieren darüber. Aber das Dhamma ist der Ort, an dem nichts ist, überhaupt nichts!

---

**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

verstehen, sieht auch, dass die Natur eines Baumes sich nicht von unseren fünf *Khandhas*<sup>[15]</sup> 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<sup>[16]</sup> 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.<sup>[17]</sup> 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.<sup>[18]</sup> 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<sup>[19]</sup> 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*?<sup>201</sup> 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 irregeführt 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*<sup>[21]</sup> 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."<sup>[22]</sup>

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<sup>[23]</sup> 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.

---

## Konvention und Freiheit

"Unabhängig von Zeit und Ort  
kommt die gesamte Praxis des Dhammas  
an einem Punkt zur Vollendung wo Nichts ist.

Das ist der Punkt der Aufgabe, der Leere,  
des Ablegens der schweren Last."

Viele Dinge in dieser Welt sind einfach Konventionen, die wir selbst geschaffen haben. Nachdem sich diese Übereinkommen und Überzeugungen erst einmal eingebürgert haben, nehmen wir sie sehr ernst und weigern uns sie wieder loszulassen. So bilden sich unseren persönlichen Ansichten und Meinungen von denen wir nicht mehr ablassen wollen. Das Festhalten an Konventionen bindet uns an *Samsara*, den ewigen Kreislauf von Geburt und Tod, der sich endlos weiter dreht, ohne zur Vollendung zu kommen. Indem wir aber die Realität der Konventionen erkennen, können wir uns von ihnen befreien. Sich von Konventionen zu befreien und ihre Realität zu durchschauen, bedeutet das Dhamma zu sehen, das in sich selbst Vollendung ist.

Nehmen wir zum Beispiel die Menschen. Von Natur aus haben sie keine Namen, sie werden einfach nackt in diese Welt geboren. Ihnen Namen zu geben, Notwendigkeit oder Bequemlichkeit getan, denn ohne Namen könnten wir uns nicht verständigen und hätten nichts, was wir zueinander sagen könnten.

Ich habe darüber nachgedacht und festgestellt, dass es wirklich schädlich sein kann, die Wahrheit der Konventionen nicht zu durchschauen. Im Westen traf ich Männer und Frauen, die zusammen meditierten. Nach der Meditation standen sie auf und berührten einander mit den Händen am Kopf.<sup>[24]</sup> Als ich das sah, dachte ich: "Wenn wir an unseren Konventionen festhalten, gibt es sofort Anlass zum Entstehen von geistiger Unreinheit." Dagegen, wenn wir die Konventionen loslassen und unsere Ansichten und Meinungen aufgeben, haben wir Frieden.

Andererseits kommen Generäle und Leute mit Rang und Position zu mir und sagen: "Oh, bitte berühre meinen Kopf."<sup>[25]</sup> Wenn sie mich so darum bitten, ist nichts verkehrt daran von einem anderen Menschen am Kopf berührt zu werden. Sie sind sogar froh darüber. Sollte sie aber jemand auf der Straße am Kopf berühren, wäre das etwas ganz anderes. Sie würden sehr böse werden, weil sie an ihrer traditionellen Überzeugung festhalten. Wenn man sich aber von den Konventionen löst, hat man seine Ruhe. Den Kopf zu berühren, ist nach unserer Überzeugung gegen unseren Brauch, aber in Wirklichkeit bedeutet es überhaupt nichts. Wenn die Leute nichts dagegen haben, ist es genauso, als berührte man einen Kohlkopf oder eine Kartoffel.

Akzeptieren, aufgeben, loslassen - das führt zu Erleichterung. Immer wenn festgehalten wird, entsteht Verwicklung. Darin liegt die Gefahr des Festhaltens. Buddha lehrte, dass wir die Konventionen auf die richtige Weise entschlüsseln müssen, um uns von ihnen zu befreien. Nicht an Konventionen festzuhalten, ist Freiheit. Alle Dinge in dieser Welt haben eine konventionelle Realität. Das wurde von den Menschen so eingerichtet, aber wir sollten uns dadurch nicht irreführen lassen, denn sich in Konventionen zu verlieren, führt zu Leiden. Die Angelegenheit der Regeln und Konventionen ist sehr wichtig. Wer sich davon unabhängig macht, ist jenseits von Leiden.

Konventionen sind eine Charakteristik unserer Welt. Nehmen wir als Beispiel Herrn Boonmah. Er war ein gewöhnlicher Mensch, einer von uns, aber jetzt ist er zum Bezirkskommissar ernannt worden. Das ist nur eine Konvention, die wir aber als Teil unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens respektieren sollten. Wenn wir denken, dass wir vorher enge Freunde waren, die zusammen als Schneider gearbeitet haben, und ihm in der Öffentlichkeit aus Spaß am Kopf berühren, wird er böse. Es gehört sich nicht, er würde uns das übel nehmen. Wir sollten uns an Konventionen halten, um das Entstehen von Ärger und Unwillen zu vermeiden. Unser gesellschaftliches Zusammenleben ist abhängig von Konventionen und es ist hilfreich, sie zu verstehen und zu wissen, wie man sich angemessen verhält.

Warum ist es Falsch, gegen Konventionen anzugehen? Weil die Leute daran hängen. Wir müssen klug sein und die Konventionen als auch die Freiheit von Konventionen verstehen. Es ist wichtig zu erkennen, wann es richtig ist, sich an Konventionen zu halten, und wann es Zeit ist, sie loszulassen. Wenn wir verstehen, wie man Regeln und Konventionen angemessen benutzt, verhalten wir uns richtig. Versuchen wir aber uns in der falschen Situation, der höheren Stufe der Realität entsprechend zu verhalten, ist das wegen der geistigen Unreinheiten der Menschen verkehrt. In einer bestimmten Situation mag ein gewisses Verhalten angemessen sein, während eine andere Situation ein unterschiedliches Verhalten erfordert. Das tägliche Leben bewegt sich innerhalb von Konventionen, und wir sollten uns entsprechend verhalten. Wenn man unbedingt an Konventionen festhält, können Probleme entstehen.

Wird etwas angenommen, dann ist es so, weil wir es annehmen. Bei genauer Betrachtung werden wir allerdings feststellen, dass Konventionen oder Überzeugungen im Sinne der absoluten Wahrheit gar nicht existieren.

Früher waren wir Laien, jetzt sind wir Mönche. Vorher lebten wir mit den Konventionen der Laien. Jetzt leben wir mit den Konventionen der Mönche. Man wird Mönch durch Konvention und nicht durch Befreiung von Konventionen, denn beim Eintreten ins Kloster werden Regeln und Gebote angenommen. Wenn jemand ordiniert wird, heißt das nicht, dass er damit die geistigen Unreinheiten überwunden hat. Wenn wir Sand nehmen und übereinstimmen, ihn Salz zu nennen, wird dann Salz daraus? Nur dem Namen nach, nicht aber in Wirklichkeit, denn wir können unser Essen nicht damit würzen. In Wirklichkeit ist kein Salz vorhanden, sondern nur Sand. Es wird Salz nur in unserer Annahme.

Der Ausdruck "Befreiung" ist eine Konvention in sich selbst, aber bezieht sich auf das, was über Konvention hinausgeht. Wenn wir Freiheit von Konvention erreicht haben, benutzen wir immer noch Konvention, um es als Befreiung zu bezeichnen, sonst wüssten wir nicht, wie wir uns ausdrücken sollten. Konvention hat also ihren Nutzen.

Die Menschen haben unterschiedliche Namen, aber sie sind alle gleich, sie sind Menschen. Gäbe es keine Namen, um sie zu unterscheiden, und man wollte jemand in einer Gruppe von Leuten rufen, wäre das schwierig. Wenn wir rufen: "Hallo, Mensch!" Wer würde sich dann angesprochen fühlen? Jeder ist ein Mensch. Rufen wir aber: "Hallo, John!", fühlt sich nur John angesprochen. Namen sind notwendig, um uns miteinander verständigen zu können. Sie bilden die Grundlage für unser gesellschaftliches Zusammenleben.

Wir sollten also die Konventionen wie auch die Befreiung von Konventionen kennen. Konventionen haben ihren Nutzen, aber in Wirklichkeit sind sie leer, ohne Bedeutung. Selbst was wir als Personen bezeichnen, existiert eigentlich nicht! Personen sind eigentlich nur

Anhäufungen von Elementen, die auf Grund von Ursachen und Bedingungen entstehen, für eine Weile existieren und wieder verschwinden. Niemand kann dem widerstehen oder es kontrollieren. Aber ohne Konventionen hätten wir nichts zu sagen, keine Namen, keine Praxis, keine Arbeit. Regeln und Konventionen werden etabliert, um unser Zusammenleben zu regulieren und uns verständigen zu können.

Nehmen wir als Beispiel das Geld. Vor sehr langer Zeit gab es noch keine Münzen oder Banknoten. Die Menschen tauschten Güter und Waren, aber diese waren schwierig aufzuheben und deshalb kreierte sie Geld in Form von Münzen und später Banknoten. Vielleicht entscheidet ein Herrscher in der Zukunft, dass Wachs als Geld eingeführt wird. Dann schmelzen wir Wachs zu Klumpen und benutzen das als Geld. Vielleicht wird auch nicht Wachs, sondern Hühnerkot zur Währung erklärt - alles andere wird dann nicht als Zahlungsmittel anerkannt, nur Hühnerkot. Dann würden sich die Menschen wegen Hühnerkot bekämpfen und gegenseitig umbringen! Das ist Konvention. Wir können viele Beispiele benutzen, um Konvention darzustellen. Geld ist eine Konvention die die Menschen eingeführt haben und die innerhalb des Rahmens ihres Übereinkommens ihren Nutzen hat. Es wird erklärt, Münzen und Banknoten sind Geld, und das macht sie zu Geld. Aber was ist Geld in Wirklichkeit? Niemand kann das sagen. Wenn aus Notwendigkeit eine Übereinstimmung über irgend etwas zustande kommt, entsteht eine Konvention. Das ist ein ganz normaler Vorgang.

Über Konventionen zu sprechen fällt nicht schwer, aber einem gewöhnlichen Menschen die Freiheit davon zu erklären, ist wirklich schwierig. Unser Geld, unser Haus, unsere Familie, unsere Kinder und Verwandten sind einfach Konventionen, die wir erfunden haben, aber im Licht des Dhammas gesehen, gehören sie uns nicht wirklich. Das hört man vielleicht nicht gerne, aber es ist die Wahrheit. Die Dinge haben ihren Wert nur durch etablierte Konventionen. Wenn wir annehmen, dass sie keinen Wert haben, dann sind sie wertlos. Nehmen wir an, dass sie Wert haben, sind sie wertvoll. So ist das! Konventionen zu etablieren ist ganz einfach.

Auch der Körper ist nicht unserer, wir nehmen das nur an; und dabei handelt sich wirklich nur um eine Annahme, denn wenn wir versuchen, ein wahres, substantielles Selbst zu finden, stellen wir fest, dass es das nicht gibt. Wie ich schon sagte, es sind einfach nur Elemente vorhanden, die gemeinsam in Erscheinung treten, für eine Weile zusammen existieren und dann wieder auseinander streben. Alle Dinge sind so. Es gibt keine wirklich unveränderliche Substanz. Trotzdem gehen wir davon aus, dass es sie gibt, und leben und arbeiten mit dieser falschen Annahme. Selbst eine Tasse geht irgendwann kaputt, aber solange sie da ist, benutzen wir sie und pflegen sie, denn sie ist ein Werkzeug für unseren Gebrauch. Wenn sie kaputt geht, ist sie nutzlos, und deshalb bemühen wir uns, sie zu erhalten. Für die Erhaltung des Körpers haben wir die vier Stützen, Nahrung, Bekleidung, Unterkunft und Medizin, über deren Benutzung wir nachdenken sollten, wie Buddha uns lehrte. Sie sind der Lebensunterhalt, der es uns Mönchen ermöglicht, den Weg der Praxis zu gehen. Solange wir leben, hängen wir davon ab, aber wir müssen verstehen, dass wir kein Begehren ihnen gegenüber entstehen lassen sollten und nicht an ihnen festhalten dürfen.

Konvention und Freiheit von Konventionen stehen in enger Beziehung zueinander. Obwohl wir Konventionen benutzen, dürfen wir nicht annehmen, dass sie absolut wahr sind. Wenn an ihnen festgehalten wird, entsteht Leiden. Die Frage von "richtig" und "falsch" ist ein gutes Beispiel. Einige Leute sehen richtig als falsch und falsch als richtig; aber letztendlich, wer weiß was richtig und was falsch ist? Wir wissen es nicht. Verschiedene Leute etablieren unterschiedliche Konventionen über das, was richtig oder falsch ist. Buddha zum Beispiel nahm das Leiden als seine Orientierungshilfe. Wir können endlos über richtig und falsch

diskutieren und argumentieren. Einer sagt richtig, ein anderer sagt falsch; oder auch umgekehrt, einer sagt falsch, der andere sagt richtig. In Wirklichkeit wissen wir nicht, was richtig oder falsch ist, aber als brauchbare praktische Annahme können wir sagen: "Richtig ist, uns selbst und anderen keinen Schaden zuzufügen." Auf diese Art ist es nützlich.

Im Grunde sind beides, Konvention und Freiheit von Konventionen, einfach Dhammas. Das eine existiert auf einer höheren Ebene, aber sie gehen Hand in Hand. Wir können nicht garantieren, dass irgend etwas endgültig so oder so ist. Buddha sagte dazu, wir sollten es einfach sein lassen und als ungewiss betrachten. Ob es uns gefällt oder nicht, die Dinge sind einfach ungewiss.

Unabhängig von Zeit und Ort kommt die gesamte Praxis des Dhammas an einem Punkt zur Vollendung, wo "Nichts" ist. Das ist der Punkt der Aufgabe, der Leere, des Ablegens der schweren Last. Es ist das Ende.

Endlos dagegen ist der Streit und das Argumentieren über unterschiedliche Auffassungen. Wenn sich zum Beispiel zwei Leute fragen, woher das Flattern einer Fahne kommt, sagt der eine: "Das Flattern kommt durch den Wind." Der andere meint dagegen: "Das Flattern kommt, weil die Fahne aus weichem, beweglichem Stoff ist."

Wenn der erste nun erwidert: "Nein, das ist falsch, sie flattert wegen des Windes", können sie sich streiten ohne Ende. Oder der Streit um das uralte Rätsel: "Was war zuerst da, das Huhn oder das Ei?" Zu diesem Rätsel gibt es keine Lösung, das ist die Natur der Sache.

Unsere Überzeugungen sind einfach nur Konventionen, die wir selbst etablieren. Wenn wir sie mit Weisheit betrachten, sehen wir, dass sie unbeständig und unzulänglich sind und keinen Selbstbestand haben. Das ist die Anschauung, die zur Erleuchtung führt.

Menschen mit unterschiedlichem Verständnis zu lehren, ist wirklich schwierig. Die meisten haben bestimmte Vorstellungen, und wenn man ihnen etwas sagt, glauben sie es nicht. Selbst wenn es die Wahrheit ist, sind sie überzeugt, dass es nicht stimmt. Die Auffassung, ich habe recht, du irrst dich, ist weit verbreitet und führt zu endlosem Argumentieren. Wenn wir unseren Standpunkt nicht aufgeben, entsteht Leiden. Wie mit den vier Leuten, die zusammen in den Wald gehen. Sie hören einen Hahn: "Kikeriki." Einer von Ihnen wundert sich und fragt: "War das ein Hahn oder ein Huhn?" Drei von ihnen sagen: "Das war ein Hahn." Der vierte aber meint: "Nein, das war ein Huhn. Wie kann denn ein Hahn solch einen Schrei von sich geben?" Die drei anderen antworten: "Er hat doch einen Schnabel, mit dem er schreit, oder nicht?" Und so argumentieren sie und regen sich auf. Es wird gestritten, bis es Tränen gibt, und am Ende haben sie alle unrecht. Wie wir es auch nennen, Hahn oder ein Huhn, es sind doch nur Bezeichnungen. Indem wir Konventionen etablieren und sagen, ein Huhn ist so und so, und ein Hahn kräht so und so, verstricken wir uns in der "Welt". Wenn wir aber sagen, es gibt (letztendlich) kein Hahn oder Huhn, ist die Sache damit beendet. Im Bereich der Realität der Konventionen hat die eine Seite recht und die andere unrecht. Es wird niemals völlige Übereinstimmung geben. Sich deshalb zu streiten, bis die Tränen fließen, ist nutzlos!

Buddha lehrte uns, nichts Festzuhalten. Wie aber praktizieren wir das "Nicht-Festhalten"? Wir tun es, indem wir das Festhalten aufgeben, aber das "Nicht-Festhalten" ist sehr schwer zu verstehen. Um es zu verwirklichen, müssen wir die Dinge an denen festgehalten wird, mit scharfsinniger Weisheit ergründen und durchdringen. Ob die Menschen zufrieden oder unzufrieden sind, hängt nicht davon ab, ob sie viel oder wenig haben - es hängt von der

Weisheit ab. Alle Bedrängnis, Ärger oder Ungemach kann nur durch Weisheit überwunden werden; dadurch, dass wir die wahre Natur der Dinge sehen.

Buddha hielt dazu an, die Dinge zu ergründen und Probleme auf die richtige Weise zu lösen. Geburt, Altern, Krankheit und Tod sind natürliche, allgemein verbreitete Vorkommnisse. Er lehrte, darüber nachzudenken, aber viele Leute verstehen das nicht. "Was gibt es darüber nachzudenken?", sagen sie. Sie sind zwar geboren, aber sie wissen nicht was "Geburt" ist, und sie werden sterben, aber sie wissen nicht, was der "Tod" bedeutet.

Wer über diese Dinge wiederholt nachdenkt, wird sie verstehen. Mit zunehmendem Verständnis, wird man allmählich seine Probleme lösen. Es mag noch festgehalten werden, aber wenn man weise genug ist, um zu verstehen, dass Altern, Krankheit und Tod ganz natürliche Erscheinungen sind, vermag man das Leiden zu mindern. Wir studieren Dhamma nur aus diesem Grund, um das Leiden zu heilen. Die Grundlage des Buddhismus ist nicht mehr als das Entstehen und Vergehen des Leidens, das Buddha die Wahrheit nannte. Geburt ist leiden, Altern ist leiden, Krankheit ist leiden, und Tod ist leiden. Die Menschen wollen das Leiden nicht als Wahrheit akzeptieren. Erst wenn wir die Wahrheit einsehen, erkennen wir das Leiden.

Der Stolz in unseren persönlichen Meinungen und die Argumente darüber finden kein Ende. Doch um den Geist zur Ruhe zu bringen, sollten wir über die Vergangenheit, die Gegenwart und die Dinge, die vor uns liegen, nachsinnen - wie zum Beispiel Geburt, Altern, Krankheit und Tod. Was können wir tun, um nicht von diesen Dingen geplagt zu werden? Wir müssen sie ergründen, bis wir die Wahrheit verstehen. Dann halten wir sie nicht länger fest und alles Leiden wird abklingen.

---

## **Sich nicht festzulegen**

"Die Menschen in der Welt arbeiten für diese oder jene Belohnung aber die Mönche lehren uns etwas, das tiefgründiger ist als das.

Was immer sie auch tun, sie fragen nicht nach Gegenleistung.  
Sie arbeiten für keine Belohnung...

... Wenn wir überhaupt nichts begehren, was bekommen wir dann?

Wir bekommen nichts!

Was immer wir auch bekommen können, ist eine Quelle des Leidens.  
Deshalb üben wir, Nichts zu bekommen."

Wenn uns Teile der Lehre begegnen, die wir nicht verstehen, nehmen wir an, dass sie verkehrt sind und befolgen sie nicht. In Wirklichkeit gibt es aber einen Grund für alle Lehren. Auch

wenn wir annehmen, dass sie falsch sind, haben sie tatsächlich ihre Richtigkeit. Am Anfang habe ich nicht geglaubt, dass es sinnvoll sein kann, sich hinzusetzen und zu meditieren. Ich konnte nicht einsehen, wozu es gut sein sollte, einfach mit geschlossenen Augen still dazusitzen. Und die Meditation im Gehen... langsam von diesem Baum zu jenem Baum, umdrehen und wieder zurück... "Wozu das Ganze? Was ist der Sinn dieser ganzen Meditation im Gehen?" So habe ich gedacht, tatsächlich aber ist Meditation im Sitzen oder im Gehen sehr nützlich.

Gemäß ihrer Veranlagung bevorzugen manche Leute im Gehen zu meditieren, andere sitzen lieber. Doch ohne die eine oder die andere Art können wir auf dem Weg der Praxis nicht vorankommen. In den "Schriften" wird von den vier Stellungen gesprochen: Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen, die wir im täglichen Leben benutzen. Womöglich ziehen wir eine bestimmte Stellung den anderen vor, aber wir benutzen alle vier.

Es wird gesagt, wir sollen die vier Stellungen ausgleichen oder dass die Praxis in den vier Stellungen ausgeglichen sein soll. Zuerst konnte ich nicht verstehen, was es heißt, sie auszugleichen. Ich dachte: "Vielleicht bedeutet das, wir liegen zwei Stunden, dann stehen wir zwei Stunden, dann sitzen wir zwei Stunden, und dann laufen wir zwei Stunden lang." Ich habe es versucht - es ging nicht, unmöglich. So war es also nicht gemeint. "Die vier Stellungen auszugleichen", bezieht sich auf den Geist, auf unser Bewusstsein. Es geht darum, umfassende Weisheit zu etablieren, um den Geist zu erleuchten, und diese Weisheit muss in jeder Stellung vorhanden sein. Egal, ob wir stehen, gehen, sitzen oder liegen, wir müssen fortwährend mit geistesgegenwärtiger Bewusstheit ausgerüstet sein und alle geistigen Zustände als unbeständig, unzulänglich und ohne Selbstbestand sehen. Auf diese Art ist es möglich, die vier Stellungen auszugleichen. Wir sind uns stets bewusst, ob Mögen oder Nicht-Mögen entsteht, und vergessen die Praxis nicht.

Die Essenz der Praxis besteht darin, unsere Aufmerksamkeit fortwährend auf den Geist zu richten. Egal, ob wir geistige Zustände erleben, die man als gut oder schlecht bezeichnen würde, wir verlieren uns nicht darin. Wir gehen den geraden Weg. So sind wir ausgeglichen in den vier Stellungen. Werden wir gelobt, weil wir beständig sind in unserer Praxis, ist das einfach nur Lob, wenn wir kritisiert werden, ist es einfach nur Kritik. Wir entwickeln deshalb keine gehobene oder niedergeschlagene Stimmung, sondern nehmen nur zur Kenntnis und bleiben unbewegt. Warum? Weil wir uns immer der Gefahr bewusst sind, die in Lob und Kritik steckt, und wissen, wohin es führt, sich in Stimmungen zu verlieren. Normalerweise ist es so: 'Wenn eine gute Stimmung besteht, ist der Zustand des Geistes auch gut, und wir sehen Stimmung und Geist als ein und dieselbe Sache. Herrscht eine schlechte Stimmung in uns, ist der Zustand des Geistes schlecht, aber das mögen wir nicht. So geht es uns, wenn die Praxis unausgeglichen ist.

Es ist bereits ein Fortschritt, wenn so viel Beständigkeit vorhanden ist, dass wir unsere Stimmungen kennen und wissen, dass wir daran festhalten. Das heißt, wir haben Bewusstheit und wissen, was passiert. Wir merken, dass wir "gut" und "schlecht" festhalten, und wissen, dass das Festhalten nicht richtig ist, aber wir können immer noch nicht loslassen. Das sind bereits 50-70% der Praxis. Die Befreiung ist zwar noch nicht eingetreten, aber wir wissen, wenn wir loslassen könnten, wäre das der Weg zum Frieden. Wir fahren fort, die gleichermaßen schädlichen Konsequenzen all unseres Mögens und Nicht-Mögens von Lob und Kritik (und den anderen weltlichen Dhammas) zu sehen, und auf diese Art ist der Geist bereits beständig.

Kritisiert oder tadelt man weltliche Menschen, werden sie wirklich ärgerlich und böse. Wenn sie gelobt werden, sind sie froh, denn das gefällt ihnen und macht sie glücklich. Es ist sehr wichtig, das wahre Wesen der verschiedenen Stimmungen zu verstehen. Wenn wir die Folgen des Festhaltens an Lob und Kritik erkennen, werden wir unseren Stimmungen gegenüber sehr feinfühlig. Das Leiden wird klar gesehen, und wir erkennen, dass unser Festhalten die Ursache dafür ist. Die Konsequenzen des An-uns-Ziehens und Festhaltens werden verstanden; wir haben festgehalten und das Resultat erlebt - der Geist ist nicht in Frieden. Deshalb suchen wir jetzt nach einem Weg, loszulassen.

Aber wie sieht der Weg des Loslassens aus? Im Buddhismus wird gesagt: "Haltet an nichts fest." Immer wieder hören wir dieses: "Haltet an nichts fest, an überhaupt nichts." Es bedeutet, dass wir die Dinge nehmen, aber nicht festhalten sollen. Wie zum Beispiel diese Taschenlampe. Wir denken, was ist das, und nehmen sie in die Hand. "Ach, es ist eine Taschenlampe", und wir legen sie wieder hin. Wir "halten" die Dinge auf diese Art. Wenn wir überhaupt nichts halten würden, was könnten wir dann tun? Um überhaupt etwas zu tun, müssen wir die Dinge erst einmal halten, sonst könnten wir noch nicht einmal im Gehen meditieren. Sicher, es handelt sich bei diesem "Halten" um eine Art von Begehren, aber dieses Begehren führt uns zu *Parami* (Tugend, Perfektion). Wie zum Beispiel das Begehren, hierher zu kommen. Der ehrwürdige "Jagaro"<sup>[26]</sup> kam hierher nach "Wat Pah Pong", denn er hat das Begehren gehabt, hierher zu kommen. Wenn er den Wunsch, hierher kommen zu wollen, nicht gehabt hätte, wäre er jetzt nicht hier. Das gilt für alle, sie kamen hierher, weil sie es wollten. Aber wenn Begehren erscheint, sollten wir nicht daran festhalten! Ihr seid gekommen, und dann geht Ihr wieder... So wie mit der Taschenlampe. Wir halten sie, betrachten sie und sehen, "Ach, es ist eine Taschenlampe", dann legen wir sie wieder hin. Das nennen wir "Halten", nicht Festhalten, denn wir lassen wieder los. Die Leute sagen gewöhnlich, das ist gut oder das ist nicht gut, und halten daran fest. Doch wir wissen (nehmen zur Kenntnis) und lassen dann los. Gut oder schlecht, beides nehmen wir zur Kenntnis, aber lassen los. Wir halten nicht törichterweise fest. Wir halten die Dinge, betrachten sie mit Weisheit, und lassen sie los. So müssen wir beständig praktizieren. Übt den Geist auf diese Weise, lässt Weisheit entstehen. Was könnte uns denn noch fehlen, wenn Weisheit im Geist etabliert ist?

Wir sollten darüber nachdenken, was wir hier (im Kloster) überhaupt machen. Warum leben wir hier, wofür arbeiten wir? Die Menschen in der Welt arbeiten für diese oder jene Belohnung, aber die Mönche lehren uns etwas, das tiefgründiger ist als das. Was immer sie auch tun, sie fragen nicht nach Gegenleistung. Sie arbeiten für keine Belohnung. Die weltlichen Menschen arbeiten, weil sie dies oder das begehren, weil sie Gewinn oder Belohnung wollen, aber Buddha lehrte zu arbeiten, um der Arbeit willen. Wir fragen nicht nach irgend etwas darüber hinaus. Wenn wir etwas tun, nur um eine bestimmte Gegenleistung zu erhalten, bereitet das Leiden. Das könnt ihr selber ausprobieren: Ihr wollt den Geist zur Ruhe bringen, also setzt euch hin und versucht ihn ruhig zu machen - ihr werdet leiden, weil es so nicht geht.<sup>[27]</sup> Versucht es! Die richtige Methode ist subtiler. Wir handeln, und dann lassen wir los; handeln und lassen wieder los.

Betrachten wir zum Beispiel einen Brahmanen, der ein Opfer darbringt. In ihm herrscht ein bestimmtes Begehren, und deshalb bringt er das Opfer. Diese Handlung wird ihm nicht helfen, das Leiden zu überwinden, denn er handelt auf Grund von Begehren. Am Anfang unserer Praxis steht auch ein gewisses Begehren. Wir praktizieren, aber wir erreichen nicht das, was wir begehren. Wir fahren fort mit unserer Praxis, bis wir an dem Punkt anlangen, wo wir nicht mehr für einen bestimmten Gewinn praktizieren, sondern um loszulassen. Das müssen wir selbst verstehen, es ist sehr tiefgründig.

Vielleicht praktizieren wir, um Nibbana zu erreichen - so werden wir Nibbana nicht erreichen! Es ist natürlich, Frieden zu begehren, aber es ist nicht wirklich korrekt. Wir müssen praktizieren, ohne überhaupt etwas zu begehren. Wenn wir überhaupt nichts begehren, was bekommen wir dann? Wir bekommen nichts! Was auch immer wir bekommen können, ist eine Quelle des Leidens. Deshalb üben wir, nichts zu bekommen.

Das nennen wir: "Den Geist leer zu machen". Er ist leer, aber Aktivität ist immer noch vorhanden. Diese "Leere" wird von den Leuten normalerweise nicht verstanden. Wer sie aber versteht, erkennt den Wert dieser Einsicht. Es ist nicht die Leere, des Nicht-Existierens der Phänomene, sondern die Leere die den Dingen inne wohnt. Wie mit dieser Taschenlampe, obwohl sie da ist, ist sie leer. Es ist keine Leere, wo nichts zu sehen ist; so ist das nicht. Wer das so versteht irrt sich gewaltig. Wir müssen die den Dingen innewohnende Leere erfassen.

Diejenigen, die immer noch einen Gewinn aus der Lehre ziehen wollen, sind wie der Brahmane, der ein Opfer bringt, um einen Wunsch erfüllt zu bekommen. So sind auch die Leute, die zu mir kommen um mit Weihwasser bespritzt zu werden. Wenn ich sie frage, warum sie das Weihwasser haben wollen, sagen sie: "Wir wollen glücklich und bequem leben und nicht krank werden." Genau das ist die falsche Einstellung. So werden sie niemals das Leiden transzendieren. Durch Erwartung motiviert zu Handeln, ist der weltliche Weg, im Buddhismus aber handeln wir ohne Erwartung. Die Welt versteht die Dinge in der Perspektive von Ursache und Wirkung. Buddha aber sagte, dass wir über Ursache und Wirkung hinausgehen müssen. Seine Weisheit geht über die Ursache hinaus und ist jenseits der Wirkung, sie geht über die Geburt hinaus und ist jenseits des Todes, sie geht über Glückseligkeit hinaus und ist jenseits von Leiden. Überlegt euch das, es gibt da keinen Ort zum Verweilen. Die Menschen leben in einem Zuhause. Aber sein Zuhause zu verlassen und dort hin zu gehen, wo es kein Zuhause gibt... Wir wissen nicht, wie wir das machen sollen, denn wir haben immer mit Erwartungen gelebt, mit Festhalten. Wenn wir nicht festhalten können, dann wissen wir nicht, was wir tun sollen.

Die meisten Menschen wollen Nibbana nicht erreichen, denn dort ist nichts, überhaupt nichts. Seht euch das Dach und den Fußboden an. Die obere Begrenzung ist das Dach, das ist eine Daseinsebene. Die untere Begrenzung ist der Fußboden, das ist auch eine Daseinsebene. Aber der freie Raum zwischen Fußboden und Dach ist nicht festgelegt. Man kann auf dem Fußboden oder dem Dach stehen, aber nicht auf dem freien Raum. Dort wo keine Daseinsebene ist, finden wir die Leere, und um es einfach auszudrücken, Nibbana ist diese Leere. Die Leute hören das und scheuen zurück, sie wollen da nicht hin. Sie haben Angst, ihre Kinder und Verwandten zu verlieren.

Deshalb sagen wir (die Mönche), wenn wir die weltlichen Leute segnen: "Mögt ihr ein langes Leben, Schönheit, Wohlsein und Kraft haben." Dann sind sie wirklich glücklich und alle sagen: *Sadhu!*<sup>[28]</sup> Das mögen sie, aber wenn man anfängt, von der Leere zu sprechen, gefällt ihnen das nicht, denn sie hängen so sehr an ihrem Dasein. Aber habt ihr jemals eine alte Person mit einer schönen Haut gesehen? Habt ihr jemals eine alte Person gesehen, die viel Kraft hatte oder die sehr glücklich war?... Nein. Aber wir sagen: "Langes Leben, Schönheit, Wohlsein und Kraft", und alle sind zufrieden, und sagen: *Sadhu!* Sie sind eben wie der Brahmane, der Opfergaben darbringt, um einen Wunsch erfüllt zu bekommen. In unserer Praxis bringen wir keine Opfergaben, wir praktizieren nicht, um einen Gewinn zu erzielen. Wir wollen nichts. Solange wir noch etwas wollen, ist auch noch etwas da, an dem wir festhalten. Bringt einfach den Geist zur Ruhe, und damit hat es sich! Aber wenn ich so rede, seid ihr vielleicht nicht einverstanden, denn ihr wollt wieder "geboren" werden.

Die Laien, die das Dhamma praktizieren, sollten den Mönchen näherkommen und deren Praxis beobachten. Den Mönchen nahe zu sein, bedeutet dem Buddha und dem Dhamma nahe zu sein. Buddha sagte: "Ananda,<sup>[29]</sup> praktiziere, entwickle deine Praxis. Wer das Dhamma sieht, der sieht auch mich, und wer mich sieht, der sieht auch das Dhamma." Und wo ist der Buddha jetzt? Wir denken vielleicht, dass der Buddha gelebt hat und gestorben ist. Doch Buddha ist das Dhamma. Manche Leute sagen, wenn sie zur Zeit Buddhas gelebt hätten, würden sie Nibbana erreicht haben. Das sind die Worte eines dummen Menschen. Der Buddha ist immer noch da. Buddha ist die Wahrheit. Unabhängig davon, wer geboren ist oder stirbt, die Wahrheit ist immer noch da. Sie verschwindet niemals von der Welt, sie ist immer da. Ob ein Buddha geboren wird oder nicht, ob jemand sie kennt oder nicht, die Wahrheit verbleibt. Wir sollten dem Buddha näherkommen indem wir uns nach innen wenden und das Dhamma finden. Wenn wir das Dhamma finden, finden wir den Buddha, und jeglicher Zweifel hat ein Ende.

Um das zu verdeutlichen, betrachten wir "Ajahn Choo".<sup>[30]</sup> Zuerst war er kein Lehrer, er war einfach Herr Choo. Nachdem er studiert hatte und die nötigen Prüfungen bestand, wurde er Lehrer, und man nannte ihn "Ajahn Choo". Wodurch wurde er zum Lehrer? Dadurch, dass er die nötigen Dinge studierte, wurde aus ihm "Ajahn Choo". Wenn "Ajahn Choo" stirbt, bleibt das Studium, um Lehrer zu werden, immer noch da, und wer es studiert, wird Lehrer. Das Studium geht nicht verloren. Genauso ist die Wahrheit, deren Erkenntnis Gautama zum Buddha machte, immer noch vorhanden. Der Buddha ist also immer noch da. Wer den Weg der Praxis geht und das Dhamma verwirklicht, sieht auch den Buddha. Heutzutage verstehen die Leute alles Falsch. Sie wissen nicht wo Buddha ist und sagen: "Hätte ich zu Zeiten Buddhas gelebt, wäre ich einer seiner Schüler geworden und hätte die Erleuchtung erreicht." Ihr müsst verstehen, dass das reine Dummheit ist.

Denkt nicht, dass Ihr am Ende der Regenzeit wieder das Kloster verlassen werdet und aufhört, ein Mönch zu sein. So dürft ihr nicht denken. Ein böser Gedanke braucht nur einen Augenblick, um zu erscheinen, zum Beispiel jemanden zu töten. Genauso bedarf es nur des Bruchteils einer Sekunde für das Gute, um zu erscheinen, und schon seid ihr da. Denkt nicht, dass ihr lange Mönch sein müsst, um meditieren zu können. Die Praxis muss in dem Augenblick angesetzt werden, in dem wir Kamma erzeugen. Wie ein Blitz kann ein böser Gedanke erscheinen, und bevor wir wissen, was los ist, haben wir wirklich böses Kamma erzeugt. Die Schüler Buddhas haben lange praktiziert, aber als die Erleuchtung eintrat, geschah das genauso im Bruchteil einer Sekunde. Wir dürfen nicht achtlos sein, selbst in den kleinen Dingen. Strengt euch an, versucht näher an die Mönche heranzukommen, dann werdet ihr sie verstehen. Ich glaube, das ist genug für heute. Es muss schon spät sein, einige werden schon schläfrig. Buddha sagte, man sollte nicht versuchen, schläfrigen Leuten das Dhamma zu erklären.

---

## **Richtiges Verständnis - Abgeklärtheit**

"Unsere Unzufriedenheit entsteht auf Grund unseres falschen Verständnisses.

Weil wir keine Zurückhaltung im Sinnlichen haben,  
machen wir die äußeren Umstände für unser Leiden verantwortlich...

...Der wahre Ort für Mönche zum Verbleiben,  
der Ort der Kühle, der Abgeklärtheit,  
ist richtiges Verständnis an sich.

Wir brauchen nach nichts anderem zu suchen."

Weil die Wahrheit tatsächlich gegen unser Begehren geht, gibt es Schwierigkeiten, wenn wir versuchen, das Dhamma zu praktizieren. Unsere Gewohnheiten und die Praxis widersprechen sich. Manche Dinge, die wir für falsch halten, mögen richtig sein, während Dinge, die wir als richtig sehen, falsch sein können. Woher kommt das? Das kommt daher, dass wir die Wahrheit nicht sehen, weil unser Geist verdunkelt ist. In Wirklichkeit wissen wir nichts und werden durch die Lügen der Leute irre geführt. Sie deuten auf das, was richtig ist, und sagen, es sei falsch. Das Falsche halten sie für richtig, und wir glauben das. Genauso belügen uns unsere Stimmungen fortwährend. Solange wir uns von unserem Geist mit seinen Meinungen, der die Wahrheit nicht kennt, führen lassen, sind wir nicht unserer eigener Herr.

Manche Menschen wollen überhaupt nicht auf andere hören; aber das ist nicht die Art des Weisen. Wer weise ist, hört sich alles an. Wenn man Dhamma-Vorträge hört, muss man genau zuhören, egal ob es einem gefällt, was man hört, oder nicht. Man sollte nie etwas blindlings glauben oder es von vornherein ablehnen, sondern in der Mitte verweilen. Wir dürfen nicht achtlos sein und sollten gut zuhören und dann darüber nachdenken, um die Sache zu verstehen.

Der Weise denkt nach und ergründet Ursache und Wirkung für sich selbst, ehe er etwas glaubt. Selbst wenn der Lehrer die Wahrheit sagt, solange ihr sie nicht für euch selbst erkannt habt, dürft ihr ihm nicht einfach glauben. Das bezieht sich auch auf das, was ich zu euch sage. Ich habe schon vor euch praktiziert und bin vielen Lügen begegnet, wie zum Beispiel, dass die Praxis wirklich kompliziert und schwierig sei. Warum ist die Praxis schwierig? Nur weil wir die falsche Vorstellung haben.

Zuerst habe ich mit anderen Mönchen zusammengelebt, aber das hat mir nicht gelegen, und so flüchtete ich in den Wald oder auf die Berge. Ich bin vor den Leuten, den Mönchen und den Novizen davongelaufen. Ich dachte, dass die anderen Mönche mir nicht ebenbürtig wären, denn sie versuchten nicht so intensiv zu praktizieren wie ich. Sie waren zu nachlässig. Einige hatten diesen Fehler, andere passten mir nicht aus anderen Gründen. Das hat mich wirklich durcheinander gebracht und war der Grund für mein fortwährendes Weglaufen. Aber ob ich nun alleine oder mit anderen zusammenlebte war egal, ich konnte keinen Frieden finden. Alleine war ich nicht zufrieden, in einer großen Gruppe war ich auch nicht zufrieden. Ich hielt meine Mitmenschen, meine Stimmungen, meine Wohnverhältnisse, das Essen, das Wetter, dies oder das für den Grund meiner Unzufriedenheit und suchte laufend nach etwas, das mir passte.

Schließlich ging ich als *Dhutanga*-Mönch<sup>[31]</sup> auf Reisen. Da mir aber die Dinge immer noch nicht passten, habe ich viel darüber nachgedacht, was ich nur tun konnte, um die Dinge richtig zu machen. Mit vielen Leuten zu leben, war unbefriedigend, mit wenigen Leuten ebenso. Ich konnte das nicht verstehen. Warum war ich unzufrieden? Weil ich das falsche Verständnis

hatte; Nur deswegen. Ich hielt am falschen Dhamma fest. Überall wo ich hin kam, war ich unzufrieden und dachte: "Hier ist es nicht gut, da ist es nicht gut..."; es ging immer so weiter. Die anderen wurden für schuldig gehalten, oder das Wetter hat mir nicht gepasst, es war zu heiß oder zu kalt. Alles mögliche habe ich für meine Unzufriedenheit verantwortlich gemacht. Wie ein tollwütiger Hund, der alles beißt, was er trifft, weil er wahnsinnig ist. In dieser Verfassung ist der Geist niemals ausgeglichen und ruhig. Heute geht es uns gut und morgen schlecht; und so geht es die ganze Zeit. Wir finden keinen Frieden.

Buddha sah eines Tages einen wilden Hund aus dem Wald gerannt kommen. Der Hund stand für einen Moment still, dann rannte er ins Gebüsch, um einen Moment später wieder herauszukommen. Er rannte zu einem hohlen Baumstamm, verschwand darin und kam wieder hervor. Danach rannte er in eine Höhle und kam wieder heraus. Für einen Moment stand er still. Im nächsten Moment rannte er wieder. Dann legte er sich hin um kurz danach wieder auf zu springen. Der Hund hatte die Räude. Wenn er still stand, brannte die Räude auf seiner Haut, deshalb rannte er. Aber im Rennen war es auch nicht besser, und so blieb er wieder stehen. Das Stehen brachte keine Erleichterung, so legte er sich hin. Das half auch nichts, er sprang wieder auf und rannte ins Gebüsch und dann in den hohlen Baum. Er konnte nicht aufhören.

Buddha sagte zu seinen Schülern: "Habt ihr den wilden Hund heute Nachmittag gesehen? Im Stehen, im Liegen, im Sitzen und im Rennen hat er gelitten. Im Gebüsch, im hohlen Baum und in der Höhle hat er gelitten. Erst hat er das Stillstehen für den Grund des Leidens gehalten, dann das Rennen, danach das Sitzen, und später das Liegen; Er hat das Gebüsch, den Baum und die Höhle verantwortlich gemacht. Doch tatsächlich lag das Problem in keinem dieser Dinge. Der Hund hatte die Räude."

Uns Mönchen geht es genauso wie dem wilden Hund. Unsere Unzufriedenheit entsteht auf Grund unseres falschen Verständnisses. Weil wir keine Zurückhaltung im Sinnlichen haben, machen wir die äußeren Umstände für unser Leiden verantwortlich. Egal, ob wir hier im "Kloster Wat Pah Pong", in Amerika oder in London leben, wir sind nicht zufrieden. Selbst wenn wir ins "Kloster Wat Bung Wai" oder in irgendeine andere Zweigstelle gehen, sind wir nicht zufrieden. Warum nicht? Weil wir das falsche Verständnis haben; nur das ist es. Wo wir auch hingehen, sind wir unzufrieden.

Die meisten von uns haben das falsche Verständnis. Es geht uns wie den Maden. Die Made lebt im Unrat, ihre Nahrung ist der Schmutz, aber das gefällt der Made. Wenn wir einen Stock nehmen und die Made damit von ihrem Haufen Dreck herunterbefördern, bemüht sie sich mit all ihrer Kraft, wieder dorthin zurückzukriechen. Genauso geht es uns, wenn uns die Lehrer das richtige Verständnis vermitteln wollen. Es macht uns unbehaglich und widerstrebt uns. Wir rennen zu unserem "Haufen Dreck" zurück, denn dort fühlen wir uns zu Hause. Wir sind alle so. Wenn wir nicht die schädlichen Konsequenzen all unserer falschen Ansichten erkennen, können wir sie nicht aufgeben, und die Praxis wird schwierig. Deshalb sollten wir gut zuhören. In der Praxis geht es um nichts anderes als richtiges Verständnis.

Mit richtigem Verständnis sind wir überall zufrieden, ganz gleich wo wir uns befinden. Das habe ich praktiziert und kann es bestätigen. Heutzutage kommen sehr viele Mönche, Novizen und Laien zu mir, um mich zu sehen. Wüsste ich nicht Bescheid und hätte immer noch das falsche Verständnis, wäre das nicht auszuhalten. Der wahre Ort für Mönche zum verbleiben, der Ort der Kühle, der Abgeklärtheit, ist richtiges Verständnis an sich. Wir brauchen nach nichts anderem zu suchen.

Und selbst wenn es euch nicht gut geht, macht das nichts, denn Unwohlsein ist unbeständig. Ist das Unwohlsein etwa euer Selbst? Hat es Substanz? Ist es wirklich? Ich sehe es überhaupt nicht als wirklich an, Unwohlsein ist nur ein Gefühl, das auftaucht und wieder verschwindet. Mit dem Wohlsein ist es das gleiche. Ist Wohlsein beständig? Hat es ein wirklich anhaltendes Dasein? Es ist auch nur ein Gefühl, das plötzlich kommt und wieder verschwindet; das entsteht und vergeht. Wie auch die Liebe, sie lodert für einen Moment auf und vergeht dann wieder. Wo gibt es Beständigkeit in Liebe, Hass oder Groll? In Wirklichkeit ist darin keine Beständigkeit zu finden, es sind nur Eindrücke, die plötzlich erscheinen und dann wieder weg sind. Sie täuschen uns fortwährend, es ist kein Verlass auf sie. Buddha sagte: "Wenn Unwohlsein erscheint, bleibt es für eine Weile und vergeht dann wieder. Wenn das Unwohlsein aufhört, entsteht Wohlsein. Das Wohlsein hält für eine Weile an und vergeht wieder. Wenn das Wohlsein aufhört, fängt wieder Unwohlsein an... und so geht es weiter und weiter."

Letztendlich können wir nur eines sagen: Außer dem Entstehen, dem Dasein und dem Vergehen von Leiden gibt es weiter nichts. Das ist wirklich alles. Aber wir, die unwissend sind, rennen dem Leiden hinterher und halten es fest. Wir haben nicht die Einsicht, dass sich da einfach nur dieser fortwährende Wechsel abspielt. Wird das aber verstanden, brauchen wir nicht mehr viel nachzudenken, denn wir sind weise. Wenn wir das nicht erkennen, können wir noch so viel nachdenken, es fehlt uns die Weisheit. Bis wir die schädlichen Ergebnisse unseres Handelns einsehen, können wir es nicht aufgeben. Das gilt auch für die Praxis. Bis wir nicht ihren wirklichen Nutzen erkennen, können wir dem Weg der Praxis nicht folgen und den Geist "gut" machen.

Wenn wir einen Baumstamm in den Fluss werfen und dieser Stamm nicht verrottet und untergeht oder an einer der beiden Uferseiten des Flusses auf Grund läuft, wird er ins offene Meer gespült. Das können wir mit unserer Praxis vergleichen. Folgt man gerade dem Weg, den Buddha uns gezeigt hat, werden zwei Dinge transzendiert. Welche zwei Dinge? Genau die zwei Verhaltensweisen, von denen Buddha sagte, sie seien nicht der Weg des Meditierenden, nämlich sich im Vergnügen oder in schmerzhaften Gefühlen gehen zu lassen. Das sind die beiden Ufer des Flusses. Eines der Ufer ist der Hass, das andere ist die Liebe. Oder wir können sagen, das eine Ufer ist die Glückseligkeit und das andere ist das Unglücklichsein. Der Baumstamm ist der Geist. Während er den Fluss (des Lebens) hinunter treibt, erlebt er Glückseligkeit und Unglücklichsein, und wenn er nicht an diesen beiden Extremen festhält, erreicht er den Ozean von Nibbana. Ihr müsst verstehen, dass es nichts weiter gibt, als das Entstehen und Vergehen von Glückseligkeit und Unglücklichsein. Wenn ihr daran nicht "auf Grund lauft", seid ihr auf dem Weg eines wahren Meditierenden.

Das ist die Lehre Buddhas. Glückseligkeit und Unglücklichsein oder Liebe und Hass sind einfach natürliche Erscheinungen, die dem gesetzmäßigen Wandel der Natur unterliegen. Der Weise ermuntert sie nicht und folgt ihnen nicht; er hält sie nicht fest. Wir müssen den Geist trainieren, das Sichgehenlassen im Vergnügen und in schmerzhaften Gefühlen aufzugeben. Das ist die richtige Praxis. So wie der Baumstamm möglicherweise ins offene Meer gespült wird, findet der Praktizierende, der nicht an diesen beiden Extremen festhält, unvermeidlich Frieden.

"Jemand der studiert und nicht praktiziert,  
ist wie die Suppenkelle in der Suppenschüssel.

Sie ist jeden Tag in der Suppe,  
aber kennt den Geschmack der Suppe nicht.

Selbst wenn wir bis an unser Lebensende studieren,  
aber nicht praktizieren,  
werden wir nie den Geschmack der Freiheit kennen lernen."

Habt ihr überhaupt eine Vorstellung davon, wo euer Studium hinführen soll, oder wollt ihr ewig so weiter lernen? Gibt es ein absehbares Ende in euren Bemühungen? ...Aber das ist im Grunde auch egal, denn es handelt sich nur um das Studium des Äußerlichen, nicht des Inneren. Um das Innere zu studieren, müsst ihr die Augen, Ohren, Nase, Zunge, den Tastsinn des Körpers und den Geist studieren. Das ist das wirkliche Studium. Das Studieren der Bücher ist nur das Studium des Äußerlichen, dabei gibt es keinen wirklichen Abschluss.

Wenn die Augen etwas sehen, was passiert dann? Wenn die Ohren, Nase und Zunge hören, riechen und schmecken, was passiert dann? Wenn der Körper mit Berührung und der Geist mit geistigen Eindrücken in Kontakt kommen, welche Reaktionen finden statt? Sind Begierde, Widerwille und Verblendung immer noch am Werk? Verlieren wir uns in Formen und Farben, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Gefühlen und Stimmungen? Das zu untersuchen, ist das Studium des Inneren; hier gibt es einen Abschluss, einen Punkt der Vollendung.

Wenn wir studieren, aber nicht praktizieren, erreichen wir keine Resultate. Wie jemand, der Kühe züchtet, aber keine Milch trinkt. Am Morgen treibt er die Kühe auf die Weide zum Gras, am Abend bringt er sie zurück in den Stall, aber er trinkt niemals ihre Milch. Studieren ist in Ordnung, aber lasst es nicht dabei bewenden. Wenn man Kühe züchtet, sollte man auch die Milch trinken. Ihr müsst studieren und praktizieren, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Ein anderes Beispiel. Ich sage zu den Leuten in Thailand, die Hühner züchten: "Wenn jemand, der Hühner züchtet, nicht die Eier einsammelt, ist alles, was er bekommt, der Hühnerkot! Passt auf, dass ihr nicht so werdet wie diese Leute." Das heißt, man studiert die "Schriften", aber weiß nicht, wie man Begierde, Widerwillen und Verblendung aus seinem Geist entfernen soll. Studieren ohne Praxis, ohne loszulassen, bringt keinen Erfolg. Es ist wie Hühner zu züchten, aber nicht die Eier, sondern den Kot ein zu sammeln.

Buddha wollte, dass wir erst die "Schriften" studieren. Dann sollen wir das Böse in unserem Tun, Sagen und Denken aufgeben und dafür Güte entwickeln. Der wirkliche Wert des Menschseins zeigt sich in unserem Tun, Sagen und Denken. Wenn wir nur vom Dhamma sprechen, ohne aber dementsprechend zu handeln, äußern wir nur leere Worte und unsere Praxis ist nicht vollständig. Sie ist auch noch unvollständig, wenn wir zwar gute Taten vollbringen, aber der Geist noch nicht gut ist. Buddha lehrte uns, Güte im Verhalten, der Sprache und im Geist zu entwickeln. Edle Taten, edel in dem, was wir sagen, und edle Gedanken, das ist der Schatz der Menschheit. Studieren und Praktizieren muss beides zusammen voranschreiten.

Der edle achtfache Weg Buddhas hat acht Faktoren. Diese acht Faktoren sind eigentlich weiter nichts als dieser Körper: Zwei Augen, zwei Ohren, zwei Nasenlöcher, eine Zunge und ein Körper, der fühlt. Das ist der Weg. Und der Geist ist derjenige, der den Weg geht. Das Studium und die Praxis existieren beide in unserem Körper, unserer Sprache und unserem Geist.

Habt Ihr jemals Stellen in den "Schriften" gefunden, die über etwas anderes lehren als den Körper, die Sprache und den Geist? Sie lehren nur über diese Dinge und nichts anderes. Die geistigen Unreinheiten entstehen genau hier in Körper, Sprache und Geist. Wenn man sie erkennt, sterben sie auch dort. Ihr müsst verstehen, dass Studium und Praxis auch dort existieren. Wenn ihr nur soviel studiert, um das zu wissen, habt ihr genug studiert.

Mit dem, was wir sagen, verhält es sich so: Ein Wort der Wahrheit ist besser als ein Leben lang Falsches Reden. Versteht ihr das? Jemand, der studiert und nicht praktiziert, ist wie die Suppenkelle in der Suppenschüssel. Sie ist jeden Tag in der Suppe, aber kennt den Geschmack der Suppe nicht. Selbst wenn wir bis an unser Lebensende studieren, aber nicht praktizieren, werden wir nie den Geschmack der Freiheit kennen lernen.

---

## Ajahn Chah

"Die klare Bewusstheit, die wir entwickeln, geht über das Denken hinaus und steht darüber.

Sie führt dazu, dass wir durch unser Denken nicht mehr irregeführt werden."

Der ehrwürdige Ajahn Chah (Phra Bodhinyana Thera) wurde 1917 als Sohn einer typischen Bauernfamilie im Dorf Bahn Gor in der Provinz Ubon Ratchathani im Nordosten Thailands geboren. Er wuchs auf wie jeder andere Junge im ländlichen Thailand und wurde, so wie es üblich ist, für einige Jahre Novize im örtlichen Kloster. Dort lernte er das Schreiben und Lesen, wo wie einige der grundlegenden buddhistischen Lehren. Nach einigen Jahren kehrte er zu seiner Familie zurück. Da er sich aber weiterhin zum Leben im Kloster hingezogen fühlte, wurde er im Alter von 20 Jahren *Bhikkhu*, ein buddhistischer Mönch.

Die ersten Jahre seines Lebens als *Bhikkhu* verbrachte er damit, die "Schriften" zu studieren und Pali zu lernen. Der Tod seines Vaters machte ihm die Vergänglichkeit des Lebens bewusst und erweckte in ihm das Begehren, die wahre Essenz der buddhistischen Lehre zu suchen. Er begann zu anderen Klöstern zu reisen und die klösterliche Disziplin im Detail zu studieren. Auf seinen Reisen verbrachte er eine kurze, aber sehr bedeutungsvolle Zeit mit dem hochverehrten, hervorragenden Meditations-Meister der asketischen Waldbewohner-Tradition, dem ehrwürdigen Ajahn Man. Nach seiner Zeit mit Ajahn Man reiste er einige Jahre durch Thailand und verbrachte unter anderem seine Zeit damit, in Wäldern und an Plätzen, wo Leichen aufbewahrt wurden, zu meditieren.

Nach etlichen Jahren kam er in die Nähe seines Geburtsortes, und als seine Anwesenheit bekannt wurde, lud man ihn ein, ein Kloster im Pah-Pong-Wald zu gründen, einem Ort, der zu dieser Zeit den Ruf hatte, von wilden Tieren und Geistern bewohnt zu sein, Ajahn Chahs Methode der Meditation und seine einfache, direkte Art zu lehren, begann eine große Zahl von Mönchen und Laien anzuziehen.

Im Jahre 1966 kam der erste Abendländer, der ehrwürdige Sumedho Bhikkhu, nach Wat Pah Pong, um das Dhamma zu praktizieren. Von da an nahm die Zahl der Ausländer, die zu Ajahn Chah kamen, um zu studieren, stetig zu, bis 1975 das erste Zweigkloster für Ausländer, Wat Pah Nanachat, mit dem ehrwürdigen Ajahn Sumedho als Abt, gegründet wurde.

1976 reiste Ajahn Chah zusammen mit Ajahn Sumedho nach England und gründete das erste Zweigkloster von Wat Pah Pong außerhalb Thailands. Seitdem sind weitere Zweigstellen in England, der Schweiz, Australien, Neuseeland und Italien entstanden.

Das Nachlassen seines Gedächtnisses und die Schwindelanfälle, unter denen Ajahn Chah schon einige Jahre gelitten hatte, wurden im Jahre 1980 akut. Eine Operation war leider erfolglos, und das Einsetzen der Lähmung, die zu Sprachverlust und völliger Hilflosigkeit führte, konnte nicht aufgehalten werden. Das verhinderte jedoch nicht, dass die Anzahl der Leute, die zu seinen Klöstern kommen, um zu praktizieren, und für die die Lehre Ajahn Chahs eine fortwährende Führung und Inspiration bedeutet, beständig anstieg und auch heute nach seinem Ableben noch weiterwächst.

---

## 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.

[5] "Der achtfache Weg" wird beschrieben als der edle Weg, der aus richtigem Verständnis, richtiger Zielsetzung, richtigem Sprechen, richtigem Handeln, richtigem Lebensunterhalt, richtigem Bemühen, richtiger Achtsamkeit und richtiger Konzentration besteht.

[6] Die Ansprache des ehrwürdigen Ajahn richtete sich an eine Gruppe von Mönchen und Laienschülern, die zusammen meditierten.

[7] "Äußerliche Aktivitäten" bezieht sich auf alle Arten von Sinneseindrücken und steht im Kontrast zur "inneren Unaktivität" des vertieften *Samadhi-Jhana*, wobei der Geist sich von äußerlichen Sinneseindrücken zurückzieht.

[8] *Samsara*: das Rad, das sich im Kreis von Geburt und Tod dreht, verkörpert die Welt aller bedingten Phänomene, geistig und materiell.

[9] *Sankhara*: Erscheinung - sämtliche Phänomene werden als Sankharas bezeichnet. Es ist auch ein in Thailand geläufiger Ausdruck, um den menschlichen Körper als Anhäufung seiner Bestandteile zu beschreiben. Der ehrwürdige Ajahn benutzt beide Bedeutungen in seinem Vortrag.

[10] Die Begriffe "Geburt" und "Tod" finden wir häufig in den buddhistischen Manuskripten. Gemeint ist hiermit nicht nur die Geburt und das Sterben der Lebewesen, sondern auch das Entstehen und Vergehen aller Dinge der phänomenalen Existenz.

[11] *Paticcasamuppada*: Die Kette der sich gegenseitig bedingenden Ursachen und Wirkungen ist eine wesentliche Doktrin der buddhistischen Lehre.

[12] Mit den "Schriften" ist die *Tipitaka* gemeint (wörtlich übersetzt "drei Körbe"). Es handelt sich dabei um die gesammelten buddhistischen Manuskripte, die unterteilt werden in *Suttas* (Vorträge), *Vinaya* (Disziplin oder Training) und *Abhidhamma* (Metaphysik).

[13] Mango ist eine in Asien weit verbreitete Frucht.

[14] Der ehrwürdige Ajahn spielt hier auf ein in Thailand übliches Verfahren zur schnellen Reifung von grün geernteten Mangos an.

[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.

[24] Der Kopf des Menschen wird in Thailand als heilig angesehen. Eine andere Person am Kopf zu berühren, ist eine starke Beleidigung. Dass sich Männer und Frauen in der Öffentlichkeit berühren, ist traditionell nicht zulässig. Dieses Beispiel von abendländischem Verhalten ist nach thailändischer Konvention besonders empörend, da dieses Verhalten im Zusammenhang mit einer als heilig betrachteten Tätigkeit, der Meditation, vorgekommen ist.

[25] Es wird aber in Thailand als glückbringend betrachtet, seinen Kopf von einem hochverehrten Mönch berühren zu lassen.

[26] Der ehrwürdige "Jagaro" (ein gebürtiger Australier) war zur Zeit dieses Dhamma-Vortrages der Abt des "Wat Pah Nanachat" (ein Meditationskloster für Ausländer, das von Ajahn Chah gegründet wurde). Um das Dhamma zu hören, hatte er eine Gruppe von Mönchen und Laien zu Ajahn Chah ins "Wat Pah Pong" gebracht (das Kloster, das Ajahn Chah gründete, nachdem seine Zeit als Wandermönch zu Ende ging).

[27] Solange noch "Machen" in Form von "Begehren nach einem ruhigen Geist" vorhanden ist, kann der Geist nicht in Ruhe sein.

[28] *Sadhu* (Pali) bedeutet: "Es ist gut." Dieses traditionelle Pali-Wort wird benutzt, um die Kenntnisnahme des Segens der Mönche auszudrücken.

[29] Ananda war ein Schüler Buddhas.

[30] "Ajahn" bedeutet Lehrer und wird in Thailand als Titel benutzt, etwa wie bei uns das Wort "Doktor".

[\[31\]](#) *Dhutanga* bedeutet asketisch. Ein Dhutanga-Mönch verbringt Zeit auf Reisen (oft zu Fuß) auf der Suche nach einem ruhigen Platz für die Meditation, anderen Lehrern oder als Praxis selbst.