



## Ajahn Man Bhuridatta Thera

### Ratschläge für den Fortschritt im Dhamma

Die wenigen Texte, die von Ajahn Man überliefert sind, reichen von einfachen Praxisanweisungen für jedermann bis zu tiefgründigen Abhandlungen über die Wurzeln von Dukkha und deren Überwindung, die sich an jene richten, die das Ziel schon fast erreicht haben. Hier einige Ausschnitte aus einem kaleidoskopartigen Text über den Zusammenhang von Ethik, Achtsamkeit und Weisheit, aus dem Thailändischen übersetzt von Mettiko Bhikkhu.

(...) Wir brauchen das Gute, und ein guter Mensch ist darauf angewiesen zu üben - üben bis Gutheit erlangt ist; dies lässt sich nicht überspringen. Jegliche Form der Arbeit erfordert Übung; man übt eine Fähigkeit ein, trainiert eine andere Person, dressiert ein Tier, übt sich selbst, schult das Herz, bis zum Tod, da ist die Übung zu Ende. Der Begriff des Guten wird gewiss zum wertvollen Schatz für denjenigen, der sich im Guten übt.

Jemand, der erkennt, wie wertvoll er selbst ist, sollte auch den Wert der anderen erkennen, dass auch sie gleichermaßen fühlende Wesen sind. Wir sollten einander nicht unterdrücken oder niedermachen.

Jene, die wahre Sittlichkeit (sila) besitzen, werden bei der Auflösung der Daseinsgruppen (khanda) in das Glück der Himmelswelten eingehen. Sie werden nicht abstürzen, weil die Macht der Sittlichkeit sie beschützt, für sie sorgt und sie unterstützt. Daher ist es äußerst hilfreich, einander darin zu bestärken, dies bis zur Vollkommenheit zu beherzigen. Das Dhamma, das bereits gelehrt wurde, sollte man gut im Gedächtnis behalten und zuverlässig praktizieren, dann wird man gewiss jemand, der in jeglicher Hinsicht wertvoll ist.

Sittlichkeit, wo befindet sie sich? Was für eine äußere Form hat sie? Wer sie auch immer pflegt, weiß, dass er selbst die äußere Form der Sittlichkeit ist. Sittlichkeit befindet sich in einem selbst. Die Absicht ist die äußere Form der Sittlichkeit, die Absicht ist das Herz. Wenn wir kein Geisterz besäßen, könnte man uns nicht als Menschen bezeichnen. Was könnte man ausrichten, wenn man nur einen Körper besäße? Körper und Geist müssen miteinander heimisch werden. Wenn der Geist keine Sittlichkeit besitzt, unternimmt der Körper diverse Dinge, die zu diversen schlechten Ergebnissen führen. Jemand mit Sittlichkeit erhält auch keine schlechten Ergebnisse. Er wird authentisch sein, am richtigen Platz und unerschütterlich. Da gibt es kein Suchen und kein Begehren. Menschen, die suchen und begehren, haben zwangsläufig Leid (dukkha). Es ist Leid, wenn man sich mit Menschen abgibt, die begehren.

Je mehr man begehrt, desto weniger hat man, desto mehr erleidet man Mangel und Unglück. (...) Jemand mit Sittlichkeit ist von Natur aus mutig und unerschrocken. Jemand mit Sittlichkeit ist von Natur aus glücklich, er wird vollkommene Stärke besitzen, es wird ihn an nichts mangeln, er wird nicht in Schwierigkeiten geraten, nicht arm sein. Stattdessen, weil er die Sittlichkeit vollkommen pflegt, wird dieser eine unteilbare Geist Sittlichkeit (sila), Geistesdisziplin (samadhi) und Weisheit (panya) besitzen. Jemand mit echter Sittlichkeit ist jemand, der keine Feinde und keine Gefahren mehr hat.

Der Lehre zu folgen, die der Erhabene Buddha vorgetragen hat, heißt einer Lehre in Bezug auf Körper, Sprache und Geist zu folgen - etwas anderes hat der Buddha nicht gelehrt. Wir haben eine Lehre zur Praxis und Übung des Geistes zur Verfügung. Sie bringt den Geist dahin, den Körper zu kontemplieren; dies wird "Achtsamkeitsgrundlage der Körperbetrachtung" (kayanupassanasatipatthana) genannt. Wir sollten die Achtsamkeit viel trainieren, in einer genauen Untersuchungsweise, die man "Wirklichkeitsergründung" (dhammavicaya) nennt, ein gründliches Kontemplieren. Sobald die Kontemplation ausreicht, um zum Erleuchtungsglied der Achtsamkeit zu werden, wird der Geist von selbst konzentriert und gesammelt. Durch umsichtige Praxis wächst der Geist über sich selbst hinaus. Das ist die Praxis der Lehre, das Befolgen der Lehre des Erhabenen, des vollkommen Erleuchteten.

Die Eigenschaften von jemandem, der so weit vorgedrungen ist: er ist klug, von schneller Auffassungsgabe, von gutem Ruf, er hat Geschick bei der breiten Anwendung geeigneter Methoden.

Da gibt es keine Engherzigkeit und Ausweglosigkeit mehr.

Unbeständigkeit, das ist eine Sache, die großartig und gewiss ist. Großartigkeit, das ist Unbeständigkeit. Ein großartiges Leben ist ein Leben voll Großzügigkeit (dana), Sittlichkeit (sila), Liebender Güte (metta) und Dankbarkeit (katanyu). Ein Leben im Guten ist vielleicht nicht großartig, aber ein Leben, das großartig ist, muss ausschließlich mit Eigenschaften des Guten verbunden sein.

Gute karmische Eindrücke (vasana) folgen den Absichten gemäß guten Taten nach. Wenn Menschen bereits gute karmische Eindrücke dem Guten ihrer Taten entsprechend haben, sich aber mit törichten Menschen abgeben, dann könnte das Ergebnis davon sein, daß sie selbst töricht werden. Bei einigen Menschen sind diese guten karmischen Eindrücke noch schwach ausgeprägt, wenn sie sich aber mit weisen Menschen abgeben, steigen ihre guten karmischen Eindrücke zur Stufe eines Weisen auf.

Daher sollte man versuchen, sich nur mit Weisen abzugeben, damit sich die eigenen guten karmischen Eindrücke immer mehr erhöhen.

Eine Person mit Weisheit sollte nicht wünschen, dass Vergangenes wiederkehrt, sie sollte sich nicht um Dinge sorgen, die noch nicht gegenwärtig sind. Eine Person mit Weisheit sieht in die Erscheinungen, die gegenwärtig sind, hinein. Sie sollte unablässig in dieser Sichtweise voranschreiten, sie sollte keine Zeit verlieren. Eine Person, die das Dhamma als ihr Werkzeug hat, besitzt die nötige Umsicht, um sich gänzlich von den Befleckungen loszulösen. Sie wird nicht untätig sein, sondern sich mit Eifer und Sorgfalt bemühen, Tag und Nacht.

© Mettiko Bhikkhu



**WAT SIBOUNHEUANG**  
BENZ STR. 9-11  
68804 ALTLUSSHEIM

[WWW.WAT-SIBOUNHEUANG.DE](http://WWW.WAT-SIBOUNHEUANG.DE)  
[INFO@WAT-SIBOUNHEUANG.DE](mailto:INFO@WAT-SIBOUNHEUANG.DE)