



## Ajahn Sanong Katapunno

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit, die vier Satipatthana oder die vier Übungsfelder für Einsichtsmeditation (Vipassana), die zu Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis und Selbsthilfe zur Befreiung des Herzens führen.

Dies ist die deutsche Übersetzung einer geleiteten Meditation durch den ehrwürdigen Luang Por Sanong Katapunno, Abt des Tempels Wat Sanghathan in Nonthaburi, Thailand

Bevor wir nun diesem Vortrag folgen beginnen wir wie üblich unsere Meditation. Bitte setz dich so bequem hin, dass du lange Zeit mit geradem Rücken sitzen kannst. Die rechte Hand ruht auf der linken Hand locker im Schoss. Schließe nun bitte die Augen und werde dir selbst bewusst, die äußeren Augen sind geschlossen, aber deine inneren Augen werden aktiv. Wir sind wach und klar und versuchen nun uns selbst hier sitzen zu sehen. Atme einige male tief ein und aus und mache das Herz bereit dem Lehrer jetzt auf dieser Reise zu dir selbst zu folgen:

Sei ganz bei dir! Beruhige die Aktivitäten in deinem Herzen für einen Moment und schärfe das Bewusstsein für dich selbst. Richte deine ganze Achtsamkeit auf deinen Körper und dein Herz. Sei dir gewahr das du jetzt Stille übst. Dein Körper sitzt unbewegt und der Gedankenstrom ist ruhig. Spiere hinein wie dein Körper jetzt in sitzender Position ist.

Versuche einmal dein Gesicht anzuschauen.....

Taste mit deinem inneren Gewahrsein deinen ganzen Körper von außen ab, wie ist er bekleidet?

Erinnere dich an die Buddhafiguren die ihn in Meditation darstellen, jetzt sitzt du in der gleichen Position. Schau ob die rechte Hand auf der linken im Schoss liegt! Sitze gerade und halte die Augen geschlossen wie wenn du schläfst. Du schließt die äußeren Augen, aber du öffnest die inneren Augen. Mache eine Anstrengung alle Gedanken sofort wieder loszulassen.

Entleere das Herz von allen äußeren Umständen.

Anstatt untätig immer wieder neue Gedanken aufkommen zu lassen, richte dein gesammeltes Gewahrsein auf deine sitzende Körperposition.

Versuche nun diesen Körper zu erforschen vom Kopf bis zu den Fußsohlen.

Es gibt eine Auflistung und Methode den Körper in 32 Körperteile und Organe zu zerlegen und die Wissenschaft der Anatomie wird so zu einer gegenwärtigen Realität deines eigenen sitzenden Körpers.

Durchleuchte den Körper mit innerem Röntgenblick von Kopf bis Fuß und von den Füßen wieder hinauf bis zum Scheitel.

Schau dich einmal um im inneren deines Körpers. Denke und sehe deinen Körper hier sitzen wie eine Buddhafigur in Meditation. Erforsche dieses Objekt mit unvoreingenommener Aufmerksamkeit. Entwickle ein natürliches Interesse, so dass dein ganzes Gewahrsein angezogen ist von der Innenschau, von der Reise in deinen eigenen Körper.

Der Leib sitzt unbewegt und still. Beruhige das Herz nun in gleicher Weise. Durch Innenschau die Wirklichkeit der Physiologie deines eigenen Körpers zu betrachten, ist ein sehr heilsames gutes Werk das du jetzt tun kannst.

Indem du den Geist ausrichtest, ihn nicht träumen lässt, sondern immer wieder zurückführst zur Innenschau, tust du bereits ein gutes Werk, ein positives Verdienst.

Der Körper sitzt jetzt wie ein Buddha, nun mache dein Herz wach und aufmerksam wie ein Buddha. Dein Körper ist rund, ganz einheitlich und still, mache das Herz still und einheitlich, ganz gesammelt auf den Körper ausgerichtet. Wenn wir so üben verhindern wir dass der Geist abgelenkt wird von äußeren Objekten. Bleibe bei deinem Körper. Versuche innerlich zu sehen wie dein Körper hier jetzt sitzt, als ob du deine Reflexion im Spiegel anschaust. Schau einmal auf die äußeren Formen und die Körperposition und ein andermal in das Innere des Körpers. Bring deine komplette Ausrichtung auf den Leib. Erforsche seine Anatomie, durchleuchte ihn mit innerem Röntgenblick von oben nach unten und wieder hinauf.

Dies ist unsere geistige Übung. Bringe das Herz dazu die Wahrheit unserer Körperlichkeit einmal wirklich anzuschauen. Bemühe dich, deine Aufmerksamkeit durch wiederholtes Hinwenden zum Körper aufrecht zu erhalten. Du kannst im ganzen Körper herumwandern, oder nur bei einem Körperteil bleiben wenn es dein Interesse erweckt hat.

Du kannst z.B. die Wirbelsäule nehmen und schauen wie sich dort Knochen für Knochen aufeinandersetzen. Wandere die ganze Kette der Knochen entlang vom Steißbein bis zum Schädel und wieder hinunter bis zum Steiß.

Oder du beginnst beim Beckenknochen und verfolgst die Reihe der Knochen hinunter in die Beine bis zu den Zehenspitzen und kehrst zurück bis zum Becken. Schau dir die verschiedenen Knochenformen an: die Beckenknochen, die Hüften, die Rückenwirbel. Schau deine Knochen von vorne an als wenn du vor einem Röntgenspiegel stehst. Schau bis du in der Mitte der Brust ankommst, dort ist der Platz an dem das geistige Herz liegt. Den Buddha wirst du hier finden, in deinem Herzen. Das Dhamma, die Lehre und alles Wissen entfaltet sich von selbst in diesem Herzen. Der Sangha, die heiligen Schüler, du wirst ihnen begegnen, hier in diesem Herzen.

Mache dein Herz ganz still. Sammle den Geist bei er ganz rund und Zentriert ist wie die Knospe einer Lotus.

Das Herz schlägt schnell, du weißt dies, das Herz schlägt langsam, du weißt das.

Versuche jetzt einmal das physische Herz zu sehen. Erlaube es nicht dass der Geist sich Geschichten erzählt oder irgendwelche Gedanken aufkommen!

Alte Geschichten, neue Geschichten, sind alles Dinge die bereits vorüber sind. Wir halten nicht an ihrer Erinnerung fest. Wir halten sie nicht und denken nicht mehr über sie nach, denn das hat wirklich gar keinen Wert für uns jetzt. Wieder und wieder an die Erinnerung zu gehen und Gedanken aus der Vergangenheit zu holen stört und reibt auf, es erweckt Melancholie und verdunkelt das spirituelle Herz.

Geh nicht in die Zukunft, Male keine Visionen aus! Solche Gedankenformen sind künstlich, unreal und unwirklich, denn alles kann sich ganz anders entwickeln als wir es uns jetzt vorstellen.

Jetzt, in diesem gegenwärtigen Moment sitzt du hier. Versuche diesen wandernden Geist zu zähmen. Gedanken zu formen ist eine Aktivität die aufrührt und verdunkelnd wirkt auf die klare Ebenheit der leeren Natur deines Herzens.

Versuche den Leib zu sehen mit jedem Ein- und jedem Ausatemzug!

Wenn der Atem lang gezogen einströmt- du weißt dies, wenn der Wind langsam ausströmt- du weißt das.

Der Einatme ist kühl – du weißt es – der Wind kommt heiß – du weißt, der Einatme ist grob, ist subtil und fein – nimm nur Notiz davon und lass es geschehen. Konzentriere dein Gewahrsein auf deine Nasenlöcher und die Fläche zur Oberlippe. Wenn du die Berührung des Windes, der dort einströmt, spürst, denke die Silbe “Bud”, wenn du das Ausströmen spürst, denke die Silbe “dho”. Einatem “Bud” – Ausatem “dho”, “Bud – dho”.

Erzeuge ein Licht aus reiner Gewahrsamkeit an den Nasenlöchern. Stelle dir vor, du siehst einen kleinen runden weißen klaren Lichtfleck von den Grieben eines Sesamkornes an deiner Nasenspitze. Übe so, auf die Nase zu schauen und den Ein- und Ausatem auch zu sehen. Atme “Bud” ein und “dho” aus, bis das Herz sich fügt und leer wird von allen Gedanken. Währenddessen richte deine inneren Augen auf deine Nase, Schau in dein Gesicht, sieh den ganzen Körper in sitzender Position. Sieh, wie er bekleidet ist und erinnere dich, dass dieser lebendige Körper jetzt in der gleichen Form und Position sitzt wie ein Buddhabild.

Der Körper fühlt sich schwer an oder das Herz ist schwer – du weißt dies und unterscheidest beide. Du wendest alle Achtsamkeit auf deinen Körper und auf dein Herz. Denke “Bud”, wenn du einatmest, denke “dho”, wenn du ausatmest, so lange, bis das Herz leer wird von Gedanken und sich fügt in die geistesklare Beobachtung der Bewusstseinsphänomene.

**Buddho** - ist geistesklares Wissen.

**Buddho** – ist der aufgeweckte, wache, achtsame,

**Buddho** – ist das offene Herz in Blüte.

Jetzt, wo du still geworden bist, lass nicht nach, deine Achtsamkeit auf deine sitzende Körperposition zu richten. Dieses physikalische Objekt kann in 32 anatomische Teile und Organe aufgeteilt werden. Die ersten fünf, mit denen wir nun beginnen, sind: Die Kopfhaare, die Behaarung am ganzen Körper, die Finger- und Zehennägel, die Zähne und die Haut, die alles einhüllt.

Dein Atem ist heiß, kühl, grob, fein, kurz oder lang, denke "Buddho", während du dies registrierst, ohne Unterlass, sei dir deines Körpers bewusst und erinnere dich wieder an deine jetzige Körperposition. "Sati" heißt übersetzt "erinnern, zur Geistesgegenwart bringen". "Sati" oder Gewahrsamkeit, Achtsamkeit muss an dem Körper festgemacht werden und an das Herz. "Sampajanna" bedeutet das rechte Verständnis der Natur der Dinge. "Sampajanna" weiß und identifiziert alles, was Körper und Geist betrifft. "Samadhi" oder Gesammeltsein, lässt sich im Herzen nieder und du gehst nicht mehr den Gedanken nach. Vergangene Ereignisse – loslassen, zukünftige Ereignisse – loslassen, neue Dinge, alte Dinge, hafte nicht an ihnen. Sei dir der Essenz deines Herzens in diesem Moment bewusst. Das reine Herz haftet nicht und hält nichts. Es ist ruhig und leer, es ist neutral ohne Tendenzen und seine Natur ist still. Bemühe dich, den Gedankenstrom zu lösen! Du machst dies nach der Methode, dass du alle Energie auf deine vollständige Achtsamkeit und Beobachtung ausrichtest. Dies bedeutet, du lässt Weisheit entstehen. Übe, wie du deine Wahrnehmung auf deinen Körper bringst und auf den Zustand deines Herzens. Du fühlst körperliches Leiden – du kannst dies wissen, ohne dass das Herz in dieser Beobachtung selbst davon angesteckt wird – dies können wir wissen. Der Körper ist unruhig, das Herz ist nicht still – bemerke es. Wisse, dass Glück und Leid im Körper und im Herzen sind.

Sei achtsam! Erwinnere dich! Wisse von allen Zuständen in deinem Körper und Herzen. Den Geist an der sitzenden Körperposition festzumachen, benedeitet, wir richten unsere Achtsamkeit auf den Körper in seiner gegenwärtigen Erscheinung. Dies ist die erste Grundlage, das erste Übungsfeld der Achtsamkeit. Der Körper sitzt, geht, steht, liegt, isst, verdaut, uriniert, wir sind uns gewahr, wie er agiert. Wir sind uns auch der Zustände des Körpers bewusst: ein heißer Körper, ein kühler Körper, ein hungriger – durstiger Körper, der Körper hat Schmerzen, hat ein ziehendes Gefühl. Bemerke all diese wechselnden Zustände, wie sie aus dem Nichts entstehen und dann spurlos wieder verschwinden. Lerne es, diese Körpergefühle von deinem wissenden Sein zu unterscheiden und sieh ihre fortwährend wechselnde Natur als deine praktische Erfahrung an. Die Funktion und Aufgabe des Leiblichen ist es, diese Körpergefühle zu zeigen: Wohlgefühl, Leiden, Schmerz und Weh. Es zeigt uns Hitze und Kälte, Hunger und Durst entsprechend seinen physikalischen Bedingungen. Dies muss so sein, alle Zeit, mit jedem Ein- und Ausatem. Höre! Dies muss immer so sein! Wenn wir also auf Gefühltes schauen, ist es die Aufgabe des Herzens, sich damit auseinanderzusetzen. Es denkt an Vergangenheit und Zukunft, es denkt in Kategorien von Gut und Böse, von Verdienst und Sünde. Kurzum, wir stellen fest: Dies ist die Beschäftigung des Herzens.

“Kayanupassana Patipatthana” (die erste Grundlage der Achtsamkeit, die physische Realitäten bemerkt) ist eine Übungsart im Felde der Achtsamkeit, die sich am Körper verankert. Untersuche den Körper von außen als seine Absicht deiner Gewahrbarkeit, erforsche das Innere des Körpers als ein Übungsfeld für Geistesklarheit. Versuche, den Körper zu “sehen” und in ihn einzudringen und benutze diese Aktivität als ein Übungsfeld, die Achtsamkeit zu schärfen. Wecke dich damit auf, und was immer du mit Interesse erforschst, bringe wieder und wieder die Aufmerksamkeit zurück zu dir selbst. Binde dein Herzensgewahrsein an das Objekt der Körperlichkeit so lange, bis sich das Herz damit beruhigt, so lange, bis das Herz klare Schau entwickelt, Einheit, intuitives Verständnis und Einsicht in das Phänomen, das wir Körper nennen.

Sondiere den Körper, von oben angefangen mit den Kopfharen bis zu der Haut an den Fußsohlen. Du kannst dich auf das Übungsfeld des Körpers ausrichten oder auf das Übungsfeld der Herzenszustände. Wichtig ist nur, dass du dir gewahr darüber bist, dass du momentane physische und geistige Zustände beobachtest. Aktiviere “Sati”, vollständige Aufnahmebereitschaft, Aufgewecktheit, Wachsamkeit und Achtsamkeit, Gewahrsein. Wende Sati an auf Körper und Herz und stelle fest, was ihre Funktionen sind. “Sampajanna” ist das klare Verständnis, das reine Bewusstwerden in physischen und geistigen Bereichen. Sei mit der reinen Essenz deines Herzens und lass es nicht Gedanken formen. Wende Vergangenheit und Zukunft ab. Lass alle alten und neuen Geschichten hinter dir! Sei nur wach und gewahr im Jetzt, in der Gegenwart!

Wenn du so dein Herz anschauen lernst, entdeckst du seine stille Natur. Du siehst es still, ruhig, unbewegt, du siehst es leer von allen Dingen und frei von allen Verwicklungen. Sieh das Herz in seiner neutralen Funktion, Dinge einfach nur festzustellen. Wenn du diesen Zustand einmal erfährst, verstehst du, wie du das Denken loslassen kannst. Hab Vertrauen, dass du wirklich lernen kannst loszulassen, indem du diese Übung hier machst und Weisheit erzeugst.

Richte deine Achtsamkeit wieder aus, versuche diesen deinen Körper und das Herz zu sehen im Hier und Jetzt. Du erfährst Wohlgefühl im Körper oder du stellst Leiden fest. Bemerke, wenn der Körper ruhig ist und das Herz still. Wisse, dass der Körper nicht schön ist oder, dass das Herz noch nicht schön ist. Stelle einfach nur fest, das ist Glück und Leid in beiden, im Körper und im Herzen. Sei gewahr, bring die Aufmerksamkeit zurück zu dir selbst. Versuche, ein klares Verständnis und Unverblendung zu erreichen über die Körperfunktionen und die Geisteszustände.

“Panca Kammatthana”, die Gruppe der fünf Körperteile als Kontemplationsobjekte sind: Kopfhare, Körperhaare, Finger- und Fußnagel, Zähne und Haut. Indem wir uns darauf konzentrieren, benennen wir sie mit den Paliworten in folgender Reihenfolge:

**KESA**                   Kopfhare – KESA – KESA – KESA

**LOMA**                   Körperhaare – LOMA – LOMA – LOMA

**NAKKHA**               Nägel und Händen und Füßen – NAKKHA – NAKKHA

**DANTA** Zähne – DANTA – DANTA – DANTA

**TACCO** Haut – TACCO – TACCO – TACCO.

Sind wir bei TACCO, der Haut, angelangt, gehen wir rückwärts:

TACCO – Haut, DANTA – Zähne, NAKKHA – Nägel, LOMA – Körperhaare, KESA – Kopfhaare. Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut sind schmutzige Dinge, sie sind nie wirklich sauber. Wenn du dich nicht ständig um sie kümmerst, werden sie sehr hässlich.

Untersuche das Koerperinnere. Du findest dort: Fleisch, Sehnen, Bänder und Knochen. Du hast ein Herz, Lungen, eine Leber. Wenn du auf das Skelett schaust, siehst du – Knochen sind etwas, das sich verändert. So, wie du voraussehen kannst, wie sie sich ändern, so werden sie es auch wirklich tun. Wenn du nur das innere Bild der Knochen aufrechterhältst, das ist dann Samadhi (Sammlung, Konzentration), aber wenn du auf ihre veränderliche Natur schaust, das wird Weisheit erzeugen. Schau auf die wechselhaften Körperzustände in Übereinstimmung mit den Zuständen von Körper und Geist. Wenn du die ständigen Veränderungen beobachtest in Körper und Organen, dann schau auf die bloßen Naturelemente in ihnen (Wasser, Erde, Feuer, Wind). Nimm nun mal die Teile, die du im Innern findest, einzeln heraus und leg sie vor dich hin. Die Haut ist ein Haufen, das Fleisch ist ein Haufen, Sehnen und Bänder sind wieder andere Haufen. Die Leber, Nieren, Gedärme, Magen – lege sie auf einzelne Häufchen. Blut, Eiter, Magensäfte, klares Wasser, Speichel - stelle jede Flüssigkeit getrennt auf. Der flüssige Anteil ist Wasser, die harten Teile sind Erde, die Temperatur der Teile ist Feuer und ihre Beweglichkeit ist "Vaya", das Windelement. Wenn der Körper stirbt, fallen diese Elemente auseinander, zurück in ihre Urzustände. Wenn der Atem anhält und der Wind den Körper verlässt, bleiben nur noch drei Elemente zurück: Erde, Wasser und Feuer. Am Körperäusseren können wir sehen, wie Veränderungen entstehen, für eine Weile bestehen und dann verschwinden. Das Innere folgt demselben Gesetz der Vergänglichkeit. So können wir selbst sehen, es ist nicht wert, sich ganz daran zu hängen als: Das bin ich, das ist mein, sein oder ihres, als ein Wesen, als eine Person zu kreieren.

Komme immer wieder zurück zu dir selbst. Jedes Mal, wenn du Innenschau hältst, wirst du diese gleiche Wirklichkeit wieder erfahren. Indem du den Körper in seine Einzelteile zerlegst, wirst du sehen, dass da kein Selbst, keine Persönlichkeit im Körper zu finden ist. Sieh, wie deine Beine auf diese Seite gelegt werden, die Arme auf die andere Seite, Nase und Augen gehen in eine andere Richtung. Schon, wenn du nur die 5 ersten Objekte, Haare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut oder das Skelett einzeln anschaut, schon dann kannst du feststellen, dass darin nichts ist, was du als Ich, deine Persönlichkeit, ihn, sie, oder irgendein Individuum bezeichnen könntest. Du schaust auf das Herz, das Herz ist die Instanz, die weiß, weiß, Glück und Leid, weiß Ruhe und Unruhe. Das Herz hat durch seine unparteiische Funktion die Fähigkeit, alle Dinge zu unterscheiden. Das Herz hat Weisheit, alles nach seiner wahren Natur zu durchschauen und die wahren Bedingungen vom Inneren und Äußeren zu unterscheiden.

Der Körper hat Wohlgefühl, hat Leiden und der Leib hat Schmerz und Weh. Du musst nur den Körper für eine Zeitlang unbewegt sitzen lassen und sicher wirst du ein leidhaftes Gefühl feststellen. Dies ist ein physisches Gefühl und wenn das Herz davon angesteckt wird, wird es unruhig. Das hitzige Gefühl das der Körperschmerz im Herz auslöst ist dann ein geistiges Gefühl.

Erforsche den rein physikalischen Aspekt und nimm deinen Körper als Grundlage für deine Aufmerksamkeit. Dies ist KAYANUPASSANA PATIPATTANA. Erfahre dieses Objekt als zusammengesetztes Gebilde das aus den vier Elementen besteht: Erde, Wasser, Feuer, Luft. Die Basis für alles Gewahrsein im Herzen ist unser Körper. Von ihm ausgehend untersuchen wir als nächstes die Gefühle, die aus dem physikalischen Kontakt in deinem Herzen entstehen. Du findest hier nichts gerades, stabiles und beständiges. Du denkst so ist es und – es verschwindet, du denkst so und es verschwindet. Jetzt ist es ruhig, danach wird es aufgewühlt.

Sieh KAYANUPASSANA PATIPATTANA und ebenso sieh nun VEDANA-

NUPASSANA PATIPATTANA (dies ist die zweite Grundlage der Achtsamkeit, die durch Gewahrsein die Gefühle unterscheidet. Schau in deinen Körper und in den Geist. Die physischen Phänomene entstehen hier pausenlos und verändern ihre Art fortwährend. Geistiges Gefühl hat ebenso eine setz wechselhafte Natur. Es denkt so und es denkt dann anders, Vorlieben und Abneigungen, Glück und Leid. Das Herz stürzt sich fortwährend von heiß in kalt. So schauen wir uns dieses sich verwickelnde, involvierte Herz einmal genau an. Es hängt sich an Formen und Geräuschen auf. Wenn du geistige Schmerzen hast, musst du auf einer geistigen Ebene Verwicklungen sortieren.

Untersuche deinen Körper, sieh wie er hier sitzt, sieh deine Körperposition, dein Gesicht und deine Kleidung. Was immer an Gedanken sich formt, denke BUD – DHO wieder und wieder, bring die Achtsamkeit zurück zu dir selbst.

Wie ist jetzt dein inneres Gefühl? Wie ist dein äußeres Gefühl? Äußeres Gefühl ist das im Körper, inneres Gefühl ist das im Herz. So ist im Falle von körperlichem Gefühl das Herz bereits hinausgegangen aus seiner geistigen Ebene in die physische Ebene. Wenn das Herz im geistigen Bereich bleibt, entstehen und vergehen die Gefühle sehr schnell und in ständigem Strom.

Wenn das Herz involviert ist siehst du es träumen von gut und böse, siehst du wie es sich selbst hineinsteigert und Glück und Leid kreierte. Dies ist CITTANUPASSANA PATIPATTANA (die dritte Grundlage der Achtsamkeit die Geisteszustände identifiziert. Manchmal ruhig, manchmal aufgeregt, das Herz, das was weiß, ist in seiner Natur still und leer.

Das Herz denkt an vergangenes und Zukunft, alte und neue Dinge. Das Herz hat Gier, hat Ärger, es verwickelt sich zu einem Grad das es sich selbst vergisst. Du kannst all das nun selber sehen, selber feststellen. Richte dein Gewahrsein nach innen in Körper und Geist. Wisse ob das Herz jetzt innen in seinem geistigen Heim ist, oder ob es im außen ist. Du musst deine Achtsamkeit anwenden um zu sehen wie weit es sich bereits entfernt hat in seinen Gedanken. Wenn du feststellst dass der Geist herumwandert, bring ihn wieder zurück. Stelle auch den Zustand fest, wenn das Herz sehr wohl Wissensklarheit und Gewahrsam über sich selbst hat, wenn es sich selbst anschaut und weiß das es nicht denkt. In jenem Zustand hat das Herz die Qualität von Gleichmut, es ist leer, still und ruhig die ganze Zeit.

CITTANUPASSANA PATIPATTANA zu üben heißt das eigene Herz zu inspizieren, wieder und wieder zu ergründen. Trainiere es deine eigenen Geisteszustände zu wissen, "sehe" deine Stimmungen. Versuche nicht die Herzen von anderen zu sehen. Du musst Meisterschaft in Selbstbeobachtung erreichen bevor du damit beginnen kannst ihre Herzen zu verstehen. Was immer es denkt, bleibe gegenwärtig! Wenn wir und unsicher fühlen die eigenen Stimmungen zu lesen, dann sollten wir zurückgehen zu unserem physischen Körper. Jetzt gerade, hat der Körper Wohlbefinden oder Leid, ist er heiß oder kühl, hat er Schmerz und Weh? Untersuche es, um die physischen Bedingungen in ihrer wahren Natur zuerkennen. Sei geschickt in der Durchleuchtung des Körpers, sei geschickt in der Unterscheidung der Gefühle, sei geschickt in der Innenschau ins eigene Herz.

Geschickt in der Unterscheidung der Gefühle zu sein heißt, du musst fähig sein sie zu benennen in jedem Moment in dem du deine Achtsamkeit auf sie richtest. Wo immer du deine Achtsamkeit hinlenkst, dort bist du gewahr über das. Sehr ruhig, du stellst es fest, nur ein bisschen ruhig du nimmst Notiz. Der Leib ist leicht, du siehst es, das Herz ist leicht, du bist dir gewahr. Ob der Körper schwer oder leicht ist, deine Aufgabe ist es nur festzustellen wie der Zustand ist.

Dhamma wirst du in deinem Körper finden und in deinem Herzen, es ist nicht bei den anderen dort draußen! Innenschau auf Körper, Gefühle und Herz zu halten ist das allerwichtigste. Das Herz weiß das Herz, sieht das Herz, es konzentriert sich auf sich selbst wieder und wieder. Das Herz ist zufrieden oder unzufrieden, es hat Vorlieben und Abneigungen. In dem Moment in dem du denkst ist deine beobachtende Geistesgegenwart zur Stelle. Halte deine Achtsamkeit aufrecht, halte das Herz gewahr mit Bud. Wann immer es hinausgeht um Geburt anzunehmen in Gedankenformen, bring es zurück zu seiner leeren Natur mit BUDDHO.

In dem Moment wo das konstante BUD-DHO von selbst stoppt, in dem Moment hört gleichzeitig das Herz auf Geburt anzunehmen im Außen.

BUD-DHO – wenn das Herz Geburt annimmt. Was ist ein Herz das Geburt annimmt? Nun – es ist ein Herz versunken in Gedanken über dies und das.

Es denkt sinnloses Zeug! Wenn du auf der Höhe bist mit deiner Achtsamkeit, dann hört der Unfug und Spuk auf, stoppt und ist still. Du gehst – stille, du stehst – stille, oder du verrichtest irgendeine Tätigkeit, du siehst den Körper und schaust ins Herz, nichts ist entstanden. Das Herz ist einfach still da und weiß das es wach ist. SAMPAJANNA, das klare Verständnis, geht Hand in Hand mit diesem Zustand, es stützt die Achtsamkeit. SATI, die Achtsamkeit geht nicht irgendwo hin, sie ist im Herzen. Wenn SATI dort entsteht, nun, dann ist Ruhe und Frieden. Dann ist SATI (Achtsamkeit), ist SAMADHI (Sammlung), ist PANNA (Weisheit). Das Herz bleibt bei sich und weiß sich.

Wenn du schon gute Moral, gute Pricepts hast und Konzentration, nun, das ist die rechte Bedingung für das Herz nach innen, auf sich selbst zu Schaumwein du aber träumst und abwesend bist, dann gehst du geradewegs in Gier, Ärger, Sinnenlust und Abneigung auf. Wenn das Herz sich in den Objekten draußen vergisst und verliert, dann ist es wie ein Gespenst oder wie eine Wiedergeburt in einer anderen Welt. Es bedeutet das Herz hat Geburt angenommen und stirbt dahin. Das Herz kann in der Ebene der Gedanken Existenz annehmen. Wenn es in sich selbst Gier und starke Bedürfnisse gebiert, dann produziert es für sich selbst einen Zustand der dem von Hungergeistern vergleichbar ist. Wenn es wütend wird und die Gedanken heiß in eine Geschichte verwickelt sind, dann produziert sich das Herz eine Geburt in der Hölle. Es brennt sich selbst wie ein rotglühendes Eisen. Dein Gesicht ist nicht froehlich! Das Herz, das sich in äußeren Geschichten verliert ist sich selbst ungewahr und unwirklich. In solch einen Zustand versunken vergisst es Schmerzen und Weh, altwerden und sterben.

Es ist aufgesogen in der irrigen Suche nach Glück für sich selbst und verleugnet die Weisheit sich selbst wissen zu können.

Nun, wenn wir SATI-SAMPAJANNA (Achtsamkeit und Wissensklarheit) durch unsere Praxis mit BUD-DHO erzeugen, dann haben wir die Geistesgegenwart um uns zu erinnern – was denke ich gerade in diesem Moment? Wenn wir SATI haben, um das Herz zurückzuholen, dann können wir sehen..... Oh!

Ich denke gerade über diese alte Geschichte nach, oh! neue Geschichten, Gedanken über schlechte Dinge, Gier, Ärger und Verwirrung. Wenn du so etwas wirklich mit Achtsamkeit feststellst, dann bist du auch in der Lage es anzuhalten. Lass sie gehen und mische dich nicht ein. Wenn du diesen Zustand eines unbeteiligten Betrachters für eine bestimmte Zeit kultivierst, dann wird das Herz still und geht tief in sich. Wie tief auch, du wirst immer noch Zeuge davon sein. Sieh wenn das Herz weit weggegangen ist. DAS leichte Herz, das schwere Herz, das ruhige Herz, der Zeuge schaut und wird dabei immer ruhiger und gefestigter. Das Herz geht geradewegs tief nach innen. Es denkt nicht mehr an irgendjemandes Gesicht, es vergisst sogar das eigene Gesicht. Du weißt nur, das das Herz ruhig ist und still und es weiß sich innen bei sich selbst. In diesem Zustand produziert sich Leere, Leichtigkeit und Ruhe. Da ist keine Absicht oder Neigung in irgendeine Richtung. Dieser Zustand ist BUDDHA, wirkliche Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit verschmelzen in dieses eine ganze Herz. Da ist nichts was kommt und nichts was geht. Nun – dies ist wie ihr praktizieren sollt. Du brauchst nur eine Absichtenergie und Fleiß, dich zu üben im Gewährsein des Herzens. Wenn du in dieser Gedankenleere ankommst, nun, das ist dann schon gut. Versuche nicht weiter darüber zu spekulieren. Jeder Gedanke bringt das Herz wieder hinaus, zurück zu Gestaltungen, zu Sinnesbewusstsein, zu neuer Geburt darin. Das ist Leiden. Unsere Neigungen und Absichten fahren uns hinaus um Wünsche zu erfüllen: möchte diesen Duft riechen, möchte diesen Geschmack auf der Zunge haben oder will diese Berührung fühlen.

Wir nennen es ein KAMMATTHANA – HERZ. KAMMATTHANA ist die Neigung zu sensitiven Wünschen, diese kleben dann am Herzen als Formen und Geräusche. Das Herz wirbelt nach außen. Es gestaltet Gefühle, es erfindet Geschichten und kreierte sich ein genervt sein und keinen Frieden. Du musst die Achtsamkeit nach innen lenken und dies wieder und wiederholt tun. Halte UPEKKHA oder Gleichmut gegenüber allen Gebilden und “Choey” oder nicht teilnehmen in was immer du siehst. Mit Achtsamkeit weißt du es ohne dabei deinen Frieden zu verlieren.

Im inneren deine eigene Geistesverfassung zu sehen ist CITTANUPASSANA PATIPATTHANA. Versuche diese Übung zu verfeinern. Lass nicht zu das das Herz auf etwas abfährt, vielmehr stell dir vor das Herz wäre schon heilig. Solch ein Herz hat Moralität, hat Prinzipien, ist rund und gesammelt, es hat Weisheit, Vorsicht, Umsicht und Scham. Es wendet sich von allem bösen ab und steigert Verdienste. Versuche “Heim” zu kommen in dir. Steigere deine Weisheit durch die Übung nicht den Körper zu vergessen und dich nicht über seine Wirklichkeit zu täuschen oder falsche Vorstellungen über ihn zu halten. Sei Beobachter von den Zuständen und Bedingungen deines Körpers und des Herzens.

Du musst geboren werden, du musst alt werden, du musst Schmerzen bekommen, du musst sterben und du musst dich allen Wechseln unterziehen und fällst am Ende auseinander. Da bleibt nichts übrig, sei es von deinem Körper oder jemand anderes Körper. Alle sind gleich! Wenn du in der Lage bist tief und klar ins Herz zu schauen, nach und nach entsteht DHAMMANUPASSANA PATIPATTHANA, das Gewährsein des Dhamma als Übungsgrundlage für Achtsamkeit. Reflektiere Dhamma oder die geistigen Gesetzmässigkeiten und BUD entsteht im Herzen und BUCCHAVISACHANA, innere Fragen werden innen beantwortet.

SUKKHA, Erfüllung entsteht zusammen mit EKAGATA, einem einspitzigen Geist. Das Herz erforscht die geistigen Gesetzmässigkeiten und Weisheit entsteht. Wir können sehen wie unser Herz herumwandert, also lass es sein. Ein Beispiel: du möchtest dorthin kommen den Dhamma des Feuerelementes zu sehen. Dann musst du unterscheiden: Feuer ist physische Materie, Materie ist Geistzeugt, sieh die Materie als solche und sieh ihre leere Natur. Wenn du dies verstehst wird nur Dhamma übrigbleiben in deinem Herzen. Dies ist eine Form des Loslassens. Erkenne, dass alle Materie und dein Körper dem Gesetz von ständigem Wandel und dem Auseinanderfallen vorbestimmt sind. Das bin nicht Ich, das ist nicht meins, es ist kein Selbst oder keine Person.

Stattdessen haben wir das gute Gefühl von sprudelnder Freude, von der Leichtigkeit des Seins, von Erfüllung. Wir haben ein glückliches Herz weil wir loslassen können von allen Vorlieben und Abneigungen gegenüber äußerlichen Dingen. Das Herz lebt im Dhamma und entfaltet sich gleichmütig und ebenmässig. Das Herz sieht sich selbst und Dhamma nimmt zu, aber wenn das Herz sich wieder für die Außenwelt öffnet, dann nimmt Dhamma wieder ab. Wir werden wissen, dass zu der Zeit unsere Meditation und unsere Achtsamkeit abgefallen sind. Wenn dies passiert, dass deine Achtsamkeit verloren ging, dann wird das Herz geschwächt sein. Nur wenn wir unsere Meditation wieder von neuem beginnen, wird das Herz wieder erhoben. Wenn wir dann wieder das Stadium von Gleichmut erreichen, wird das Herz wieder im Dhamma leben. Wir beobachten diesen Prozess und verfolgen die Wege des Herzens weiter. Dies ist DHAMMANUPASSANA PATIPATTHANA. Wenn wir im Dhamma leben und diesen Dhamma untersuchen, werden wir feststellen, das alles was entsteht, seiner eigenen Natur nach wieder verschwindet. Da ist nichts an dem wir festhalten können als unseres oder ihres.

Beim stehen, gehen, sitzen und liegen halte das Meditationsobjekt die Folge der Körperpositionen festzustellen. Vergiss nicht deinen Körper!

Und wenn das Herz denkt, wisse dieses Herz und versuche in den gleichmütigen Geisteszustand zu gelangen. Du musst verbunden sein mit dem gegenwärtigen Moment und du musst dir gewahr sein des aktuellen Bewusstseinsstromes. Lass das Herz nicht denken ohne dies festzustellen.

Lass es nicht aus den Fugen geraten! Du musst es klar feststellen und dann davon zurücktreten.

Der Weise, der sehen kann, sieht Feuer und greift danach: indem er erfährt das dies heiß ist, lässt er es sofort wieder fallen. Das ist jemand der sein eigenes Herz sehen kann. Wenn Gier, Ärger, Selbsttäuschung oder irgendein Gedanke auftauchen im Herzen, weiß das Herz sich selbst als Produzent. Wenn du dich dann aber nicht mit dem Gedanken identifizierst, wirst du dich leicht und beschwingt, hell und ruhig fühlen.

Der Dumme der in Täuschung lebt, hat keine Augen, die das rotglühende Eisen als solches erkennen, er greift danach und hält das Eisen fest und weiß nicht das das Eisen ihn verbrennen wird. Wenn er dann endlich versteht, hat das Eisen sich schon eingebrannt und der Körper muss Schmerz und Leid empfinden. Ebenso ist der, der keine Achtsamkeit hat festgefahren in seine Gier, Ärger und Täuschungen. Er hält bedingungslos fest am Selbstbild und bewirkt so das das Herz heiß und aufgebracht wird. Dies ist Leiden, ist Ruhelosigkeit und Unbeständigkeit ohne Unterlass.

CITTANUPASSANA PATIPATTHANA bedeutet, wir üben den Zugriff und die Identifikation im Herzen zu lösen und zwar dadurch, dass wir Geisteszustände zu erforschen und zu unterscheiden verstehen und getrennt sehen von dem der weiß. Wenn wir uns befähigen dem gegenwärtigen Bewusstseinsstrom der Geisteszustände zu verfolgen, ohne zuzugreifen, ohne sich hineinziehen zu lassen, dann werden Gier, Ärger und Täuschungen abnehmen und sich verringern. Wenn du fleißig bist in dieser Praxis, dann wird intuitives Wissen und Weisheit in Erscheinung treten. Dinge die du niemals erfahren hast werden aufsteigen und Dinge die du nie gesehen hast werden sich zeigen, weil wir Fleiß anwenden auf unser Objekt der Grundlagen der Achtsamkeit, das auch die Körperpositionen feststellt.

Wir haben hier gehen, stehen, sitzen, liegen und den geistigen Prozess des Denkens. Erinnere dein Gewahrsein zurückzukommen zum wissenden Herzen. Lebe so in den vier Grundlagen der Achtsamkeit. Richte das Herz aus auf VIPASSANA, Einsichtswissen oder reines Gewahrsein, und entwickle deine eigene Handschrift in Meditation. Auf diese Weise kannst du erfolgreich sein, weil du nicht an deinem Konzentrationsobjekt festklebst.

Auf diese Weise arbeiten SAMATHA, einspitzige Ruhekonzentration, und VIPASSANA, Einsichtsmeditation, Hand in Hand auf deinem Weg zur Befreiung.

Wenn jetzt bei dir Bilder entstehen, Lichterscheinungen oder Visionen, stelle fest, dass du sie siehst und halte dich leer. Alle möglichen inneren Bilder und Lichter sind Phänomene, die zusammen entstehen mit PITI, innere Freude, oder SAMADHI, Sammlung. Indem du erkennst das sie Phänomene sind die durch diese Meditationszustände bedingt sind, wirst du in der Lage sein, sie loszulassen und dich nicht in ihnen zu verlieren.

Schau wie dein Körper sitzt, schau wie der Atem einströmt, klar und tief. Der Atem ist der physische Teil, das Herz das ihn weiß ist der geistige Teil.

Das wirkliche Herz ist die Instanz die weiß und nicht anhält, nichts festhält, sondern immer wieder leer ist um neu zu wissen. Wenn du Sofort das Wissen vom Objekt trennen kannst, hast du die Weisheit alle Phänomene loszulassen. Das Herz das leer und still bleibt, das nicht hinausgeht in Gedanken an die Zukunft, das ist ein Herz das Sammlung erreicht stabil und unerschütterlich. Es hat **PITI** - Freude, **SUKKHA** – Glücksgefühl und **UPEKKHA** – Gleichmut als seine Zeichen.

Wenn du deine Meditationsübung machst trachte nicht ausschließlich danach tief zu gehen. Übe deine Sammlung im Kommen und Gehen und übe die Hindernisse zu überwinden. Du musst die fünf Hindernisse meistern! Sie sind:

- 1) Der Wunsch nach erfüllenden Sinneseindrücken,
- 2) Die Aversion gegen unerwünschte Sinneseindrücke,
- 3) Unklarheit und Müdigkeit,
- 4) Ruhelosigkeit und Sorge,
- 5) Skeptischer Zweifel.

Übe beständig den Geist zu sammeln, ohne ihn an etwas festzuklammern.

Erforsche deinen Körper manchmal von außen, manchmal von innen.

Schau auf die Gefühle außen, im Körper und Innen im Herz.

Ebenso schau auf dein Herz, sieh es im außen, wenn es in Gedanken ist, und sieh es von innen, wo es leer und unbeteiligt bleibt.

Untersuche den Dhamma der im Herzen entsteht, der Dhamma der innen ist und der außen ist. Sieh wie Dhamma im Herzen ist und wie er vom Herzen wegfällt. Wir halten an nichts von alledem fest, was immer gerade kommt oder geht, unsere Aufgabe ist klares Wissen, reines Feststellen, unbeteiligtes beobachten.

Es als Ich oder Meins oder Person zu benennen wird nicht funktionieren, weil wir nur ein Entstehen und Wegfallen von Phänomenen finden. Wir führen unseren Geist zu diesem wissenden Sammlungspunkt, solange bis wir das reine Herz, das frei von allen Dingen ist, erreichen. Das Herz das ausgestattet ist mit moralischen Prinzipien, mit Achtsamkeit und Weisheit, lässt Vergangenheit und Zukunft wegfallen und ist mit Leerheit, Helligkeit und Ruhe. Das Herz ist eins, ist präsent und ist gegenwärtiger Dhamma. So funktioniert die Erforschung des Dhamma. Es führt zu Weisheit und Überwindung der Hindernisse. Es verhindert, dass das Herz über Äußerlichkeiten nachgrübelt. Sobald eine Bewegung und Gestaltung im Herzen anfängt, wir folgen ihr nicht, wir lassen dieses Ding nicht Überhand greifen. Wie weit es sich auch entfernt in Gedanken, wir bringen es zurück mit BUD-DHO und erinnern unseren Körper und die Geisteszustände.

Was tun wir gerade in diesem Moment jetzt? Im Moment richten wir unsere Achtsamkeit auf. Wir wissen, dass wir schon Achtsamkeit mit jedem Ein- und Ausatem haben. Wenn du deine Meditation über die vier Grundlagen der Achtsamkeit übst, vergiss nicht den Körper! Lass den Körper immer deine erste Grundlage sein und erst dann durchleuchte das Herz, bis du schließlich das reine Wissen klar herausfiltern kannst. Aus diesem Grund müssen wir mit der Körperkontemplation anfangen und dann mit unserem Herzen arbeiten und beide als Werkzeuge benutzen um unsere Fähigkeit zu Sammlung zu stärken und zu üben. Dann kann nichts es zum wirbeln bringen oder es in irgendeine Richtung folgen lassen. Also kann das Herz nicht mehr traurig sein. Dies ist das Resultat starker moralischer Prinzipien und starker Sammlung. Wir wissen uns selbst und wir wissen unsere Geisteszustände, sei da Glück oder Leid oder mehr oder weniger Ruhe.

Um festzustellen ob der Körper Glück oder Leid hat brauchst du nur hinzuschauen und du vergisst dabei nicht das Körper und Herz dir Phänomene zeigen und du vergisst nicht deine Achtsamkeit die diese Phänomene kontrolliert.

Der Zustand des: Pu Ruh – derjenige der weiß, Pu Deun - der wachsame, der erwachte, Pu Boegbaan - der aufgeblühte, dieser Geisteszustand ist die Basis von der du deine Einsichtsmeditation aus dirigierst. Von hier aus kannst du dem gegenwärtigen Fluss der Phänomene standhalten. Von dieser Herzensverfassung aus bist du befähigt ununterbrochen zu praktizieren.

Während des Essens, Stehens, Liegens in jeder Aktion und Körperhaltung wirst du sein wie ein Mönch. Ein Mönch heißt der der ruhig ist, der zufrieden ist, weil er die Wirklichkeit der geistigen Erscheinungen sieht und versteht. Wenn wir unsere Körperbewegungen ohne Achtsamkeit und Meditation ausführen sind wir nicht in der Lage unser Herz zu verstehen und zu sehen. Das Herz wird denken und in seinen Vorstellungen überall herumwandern. Es wird seinen Stimmungen folgen. Das Herz berührt Ärger und wird ärgerlich, es fühlt verlangen und wir werden gierig, es sieht Illusionen und fällt in diese künstlichen Gebilde so ganz und gar das es sich selbst vergisst. Bei jedem Sinneskontakt entsteht automatisch ein Urteil von mögen und nicht mögen und das ungeschulte Herz wird automatisch diesen Urteilen folgen und sie niemals in Frage stellen.

Dies geschieht so, wenn wir keine Achtsamkeit, keine innere Ruhe und kein Unterscheidungsvermögen anwenden. Ohne diese drei Qualitäten gibt es keine Möglichkeit unsere Probleme zu lösen.

Aber nicht doch! Wir können diese vorgefertigten Urteile und Reaktionen stoppen. Die Weisheit des Unterscheidens ist genial und Einsichtsmeditation die die befreiende Erkenntnis reflektiert ist perfekt und unübertroffen.

Allein die Tugendregeln wirklich einzuhalten ist ein Werkzeug deine Achtsamkeit zu schärfen und die innere Ruhe macht deine Geistesgegenwart stabil und vollständig. Unterscheidungsweisheit ermöglicht es dir den Gedankenfluss fallen zu lassen und sie hilft dir nicht an der Vorstellung von einer Person, von einem Wir oder Ihnen festzuklammern. Achtsamkeit ist der Wächter über jede Handlung Wir können sogar unser Herz betrachten wenn wir müde und erschöpft sind. Du weißt dann nur, dass da jetzt Müdigkeit und Erschöpfung als Qualität erscheint und diese Qualität eben ist dann Objekt deiner Betrachtung. Wir können so ohne Unterlass auf unser Herz schauen und sehen sogar die subtilsten Hindernisse. Wir sehen einfach alles, wenn unser Herz sich leer und unbeteiligt diesen Qualitäten gegenüber verhalten kann. Oh! Wir erfahren, dass das Herz leer sein kann. Wir sehen unser eigenes klares Herz und jede hinderliche Qualität die sich darin spiegelt. Alle Erscheinungen sind Objekte unserer wachsamten Beobachtung.

Wer könnte all diese Dinge besser sehen als wir selbst? Diese Art zu praktizieren ist Meditation die die Frucht der Befreiung und den Weg dorthin niemals vermissen wird. Fahre deine Meditationspraxis in dieser Weise fort solange bis die 3 Qualitäten VON Achtsamkeit, innerer Ruhe und unterscheidender Weisheit in deinem Herzen sich bilden, denn niemand kennt dieses Herz besser als du selbst. Wohin auch immer sich das Herz wendet, wir sind wie der Schatten der automatisch allen Bewegungen folgt.

Das wissende Herz ist ganz in unserer Gegenwärtigkeit, weil wir uns selbst bewusst sind. Ein Gedanke entschlüpft nur für eine Sekunde dort herüber – das Herz stellt fest – jetzt ist da ein Gedanke. Ein andere Gedanke entschlüpft .....ah!..... Da ist jetzt denken!

Diese Fähigkeit allen Geistesbewegungen gegenwärtig zu bleiben nennen wir das göttliche Herz. Das Herz ist dann wie ein Engel, wie ein Mönch.

Das Ohr hört ein Geräusch in der Nähe und wir wissen sofort, da ist ein nahes Geräusch. Das Ohr hört ein Geräusch ganz weit weg und wir erfahren – dies ist das Himmlische Ohr, das ganz weit entfernte Töne wahrnehmen kann. Angenommen wir hören ein ganz nahes Geräusch, wir bringen den Ton zurück zum Ohr. In dem Moment wo wir das Geräusch nicht mit unseren Vorstellungen und Bildern draußen verfolgen, sondern es als Ton zurückbringen zum Ohr, wird das Ohr Dhamma.

Deine Augen wenden sich nach innen, sie schauen nicht hinaus in anderer Leute Angelegenheiten. Wir konzentrieren uns auf das was unseres ist, unser eigener Bauch und darin die Leber, die Nieren und Gedärme. Schau , da ist verdaute Nahrung, da ist frische Speise, Verdauungssäfte, Blut und Eiter. Wir benutzen unsere inneren Augen. Dies sind die Achtsamkeits-Augen, die Augen der inneren Ruhe, die Augen der unterscheidenden Weisheit. Wenn du das Herz so zur Einkehr bringst, lässt es ab von allen umherschweifenden Gedanken. Das Herz lässt alle Gier, allen Ärger und alle Illusionen fallen.

Wir können "Ich" genau untersuchen in jedem Moment unserer Einkehr.

Die Nase, Augen, Ohren, Zunge, Körper und Herz: kehre ein und erfahre dich selbst und wisse, dass diese Sinnestore wirklich deine sind. Schau auf sie im Lichte des Dhamma. Dies ist eine Art, Fortschritt im Dhamma zu machen, ohne Rückzug. Wir wachsen in unserer Meditation weil wir alle Kontakte zurück zu unseren Sinnestoren bringen. Alles Gewahrsein kehrt ein in unseren eigenen Körper.

Die Tugendregeln, innere Ruhe, alle geistigen Gesetze von Gutheit und Wahrheit und das gesammelte Wissen des Buddha, alle kommen zusammen in diesem eigenen Körper und dem Herz das weiß. Die 32 Körperteile anzuschauen ist ein sehr heilsamer Akt. Was immer du in deinem Körper untersuchst ist heilsam, tugendhaft, konzentriert und weise. Dieses Bemühen, das praktizieren des Dhamma ist die Grundlage aller Gutheit. Die Einkehr ist die beste Art der Betätigung, das beste Objekt zur Übung, das beste Werkzeug um herauszufinden wie die Wirklichkeit beschaffen ist.

Nichts ist so gut wie Selbsterfahrung. Wir haben jetzt den Verdienst, das Glück, die Achtsamkeit und Weisheit die uns dazu bringen jetzt Dhamma zu hören. Dies nennen wir ein Herz das seine Verunreinigungen reduziert hat. Es gehört zu jemand der eine solche Veranlagung und solch eine Disposition von seinen vergangenen Leben mitbringt. In diesem Leben tut er dann mehr und mehr Gutes.

Wenn du nicht wirklich verstehst worüber ich jetzt spreche, wenn du dir keinen Reim darauf machen kannst, Ich lehre gerade wie man Achtsamkeit im Herzen üben soll. Wenn wir dieser Rede nicht folgen können, weil unser Geist unruhig ist , nicht gesetzt, sodass die Gedanken abschweifen, dann müssen wir das üben, uns bemühen. Es zeigt, dass das Herz keinen Ankerungspunkt besitzt, wie etwa das wiederholen eines Wortes (Mantra) oder die konstante Beobachtung des Atems. Dem unzentrierten Herz fehlen Achtsamkeit und Konzentration. Wenn dem so ist dann musst du fleißiger sein, damit du mehr Gutheit hast.

Auf der anderen Seite, derjenige der die Prinzipien des Dhamma versteht, ist einer der Achtsamkeit und Weisheit besitzt. Es ist jemand der schon geistige Moral, Gebefreudigkeit und Meditation ausgebildet hat in vergangenen Leben, bis er in diesem Leben das Dhamma verstehen kann. Dies ist eines der Größten Geschenke und der Weg mehr und mehr im Dhamma fortzuschreiten. So verlieren wir nicht unseren Weg. Wir müssen die Art des Herzens verstehen. Tugendhaftigkeit, Sammlung und innere Ruhe wie fühlt sich das an? Wir wissen es.

Wenn wir allerdings niemals geübt haben, dann können wir allerdings nicht sagen was innere Ruhe ist, wir können nicht unsere Geisteszustände feststellen. Aber hier....., in unserer Meditation, hier wissen wir was wir denken. Wir verfolgen jeden Ein- und Ausatemzug und je mehr wir dem Atem an unserer Nase gewahr sind, je mehr wissen wir auch unsere Geisteszustände.

Wann immer wir unseren Körper sehen, genau dann können wir auch das Herz sehen. Wenn du den Körper vergisst hast du auch den Kontakt zum Herzen verloren.

So komm immer wieder auszuschnäuzend zu dir selbst, dann kannst du Ruhe entwickeln. Um es zusammenzufassen, wir sind hier zusammengekommen um Meditation in den folgenden vier Fächern zu üben:

- 1) **KAYANUPASSANA PATIPATTHANA** – die Untersuchung und Beobachtung des physischen Körpers von innen und außen, und wir üben:
  
- 2) **VEDANANUPASSANA PATIPATTHANA** – wenn wir die Gefühle im Körper und im Herzen untersuchen. Sieh wie sie entstehen, wie sie sich ständig verändern, wie sie manifest sind und wie sie verschwinden. Wir sehen leidvolle und freudvolles in unserem Körper und im Herzen.

- 3) **CITTANUPASSANA PATIPATTHANA** – wenn wir den aktuellen Fluss der Geistestätigkeiten wissen und verfolgen. Wir wissen dann Gedanken über alte und neue Geschichten, Gedanken die abdriften und einkehren, sogar wenn da nur ein Zeichen von entstehen, entstehen, vergehen, vergehen im Herzen bleibt, eben das wissen wir.
  
- 4) **DHAMMANUPASSANA PATIPATTHANA** – betrachte den Dhamma der in deinem Herzen entsteht, weil du trainiert hast still zu sein. Wenn wir das Entstehen von Gebilden im Herzen sehen, steigern wir unsere Fähigkeiten. Wir sehen Freude, Erfüllung, Eins sein. Wir können das Herz leer machen. Mach das Herz als sei nichts geschehen. Da ist nichts an dem du festhalten kannst. Da ist Sammlung, Weisheit, Verdienste, Himmel und Nibbana in unserem Herzen. Das ist alles. Der Mönch ist der der versteht diese Ruhe zu bewahren.

Also wir beobachten nur unseren Körper und das Herz, und das heißt auf Pali wir wissen RUPA ( Form) und NAMA (Geistiges). Wir beobachten und sehen wie alle Gebilde sich verändern und sich trennen, weil da SATI ( Achtsamkeit), SAMADHI (Sammlung) und PANNA (Weisheit) ist.

Genau so hat es der Lord Buddha auch gesehen.

Immer wenn du die Sitzmeditation beenden willst tu dies in folgender Weise: wende dich dem Körper zu und streiche mit deinen inneren Augen

Und deiner Achtsamkeit von den Fußsohlen hinauf bis zum Kopf und von den Haaren hinunter bis zu den Füßen. Versuche dann den ganzen Körper dort sitzend wahrzunehmen. Mach dein Gewahrsein allumfassend, weit, und sieh dich selbst wie du hier sitzt, bevor du aus der Konzentration trittst. Wenn du so den Körper von innen und außen angeschaut hast, dann richte deine Achtsamkeit und deine inneren Augen auf deine rechte Hand. Betrachte mit geschlossenen Augen deine Hand, wie sie sich ganz langsam aus dem Schoss löst und sich auf das rechte Knie legt. Dann nimm die linke Hand und lege sie auf das linke Knie. Versuche wieder den ganzen Körper in der neuen Position zu sehen.

Dann bring die rechte Hand in Höhe des Herzens und auch die linke Hand und lass beide Handflächen sich berühren, sodass die Hände die Form einer Lotusknospe bilden. Sei aufrecht und sei dir gewahr das du jetzt gutes tust und versuche dieses gute Verhalten noch besser und stärker zu machen. Mache den festen Wunsch und Vorsatz, das du üben willst solange bis du das eigene Herz sehen kannst. Solange du es noch nicht sehen kannst, da ist die Weisheit noch nicht entstanden und der Weg der Meditation hat sich noch nicht geöffnet.

Wenn deine Meditation nur von innere Ruhe bestimmt ist, dann ist das ein Herz das JHANA ( einspitzige Konzentration) sehen kann. Am Anfang ist das Herz einfach nur gesammelt und still, aber dann, wenn du versuchst dich selbst mehr und mehr zu sehen und den Körper verfolgst in all seinen Positionen und Bewegungen, Schon bald wirst du dann auch in der Lage sein dein Herz zu sehen wie es grübelt und denkt auf groben und sehr feinen Ebenen. Wenn da auch nur das kleinste bisschen Unmut, Irritation, Ärger entsteht, wir wissen und sehen es noch bevor es sich im äußeren zeigt. Wenn da dann Vorlieben und Abneigungen entstehen, müssen wir diesen Stimmungen nicht mehr sklavisch folgen. Wir können die Stimmungen fallen lassen, vom Herzen lösen. Wenn du Stimmungen fallen lassen kannst und sie klar siehst für was sie sind, das nennen wir "das eigene Herz sehen." Wir haben Achtsamkeit und Unterscheidungs-Wissen als Werkzeuge. Diese Art der Meditation ist die wichtigste, denn sie erlaubt es uns, uns selbst zu helfen.

Aber glaube nicht gleich, dass das schon Dhamma ist. Wir müssen das Herz wieder und wieder aufrichten und leer machen um in der Lage zu sein unsere Stimmungen zu sehen, solange bis das Herz selbst innerlich loslässt. Wir müssen üben die Gedanken als solche zu sehen und die Dinge in die sich das Herz verwickelt wirklich erkennen bevor wir in der Lage sein werden diese Dinge einfach fallen zu lassen. Bevor wir Meditation begannen waren wir nicht in der Lage den Ärger zu sehen und es dauerte lange bis wir das Feuer löschen konnten.

Und noch weiter vorher waren wir ganz und gar unfähig Ärger fallen zu lassen, weil wir noch gar keine Idee von diesem Weg hatten. Wir wurden ärgerlich und konnten den Ärger nicht loslassen. Leute die Meditation nicht verstehen können sehr ärgerlich werden und sind nicht in der Lage diese Stimmung fallen zu lassen. Sie werden gierig und können ihre Leidenschaften nicht fallen lassen, weil sie nicht wissen wie man die Achtsamkeit gebrauchen kann. Wenn wir geistiges Training haben, dann, wenn immer Ärger entsteht, sind wir fähig es einfach vorbeiziehen zu lassen. Leute die sich nicht vor ihrem Bösen fürchten, sind die, die sich leicht von Ärger anstecken lassen. Mehr noch, sie produzieren mehr und steigern sich in ihre ärgerliche Stimmung hinein. Solche neigen dazu auch andere Leute anzustacheln, bis diese zurückschlagen und Hass in ihrem Herzen haben. Sie suchen und steigern sich hinein in böse Energien und verletzen andere und sich selbst jeden Tag. Wir nennen das auch, auf andere herabschauen und die Fehler immer bei den anderen suchen, ohne jemals zu erkennen das dieses Heruntermachen eine negative Energie im eigenen Herzen ist. Diese Menschen sehen niemals in ihr eigenes Herz, um festzustellen, das diese Stimmungen von Ablehnung und Ärger verletzend sind und nicht gut. Dieser Punkt ist sehr wichtig! Sich schlechten Stimmungen hinzugeben verbrennt das Herz.

Hey!!!!!! Es ist zu heiß, es ist zu viel Leiden!!!!

Doch wenn wir wirklich praktizieren und Ärger im Herzen sehen, dann lassen wir diese Stimmung blitzschnell wieder los und sind so gut in unserem Training. Ein guter Praktizierender weiß, wenn er ärgerlich wird und kann seine Stimmung bereinigen. Wenn du in der Lage bist deinen Ärger fallen zu lassen, dann bist du in der Lage Glück und Leid zu sehen, zu wissen und so auch in der Lage das Leiden zu überkommen.

Du kannst das Höllenfeuer in deinem Herzen anhalten. Seine ärgerliche Stimmung nicht selbst sehen oder nicht in der Lage sein sie fallen zu lassen, bedeutet, dass du Fleiß in deiner Meditationspraxis entwickeln musst. Wirklich! Versuche solche negativen Stimmungen nicht zu verlängern oder zu halten! Lass sie nicht in deinem Herzen wachsen! Es tut weh! Das Dhamma wird in dem Moment in Erscheinung treten, wenn du in der Lage bist deine Stimmungen loszulassen. Dies ist, was ein Dhammavortrag zu lehren bezweckt. Denke gut und lasse gute Dinge entstehen. Positiv zu denken ist segensreich, heilsam, moralisch, großzügig und -praktikabel. Wir können solchermaßen denken sogar bis NIBBANA, die Befreiung erreicht ist.

Oh Hoh! So sind wir noch nie gewesen! Plötzlich denken wir nur noch daran Gutes zu tun! Ein Herz das niemals an Verdienste dachte fängt plötzlich an positiv zu denken. Dies geschieht wenn Weisheit entsteht. Dhamma ist geboren, aber du solltest noch nicht alles blind glauben!

Es können dir Visionen erscheinen, von Körpern, von Lehrern und Engeln die kommen um dich zu belehren. Wenn das Herz lange still bleibt dann werden solche Visionen und Geräusche auftauchen, aber wenn du ihnen glaubst, dann gehst du in die Irre. Du wirst dann den generellen Verunreinigungen (16 UPAKILESA) und den Verschleierungen der Klarsicht (VIPASSANUPAKILESA) folgen. Geräusche und Visionen kommen, aber wir lassen nicht ab von unserer Übung den Körper und das Herz zu untersuchen. Schärfe deine Achtsamkeit um festzustellen was da gerade entsteht, aber lasse dich nicht verwickeln, folge diesen Sinneswahrnehmungen nicht. Wenn wir in der Lage sind diese Geräusche und Visionen zu empfangen ohne zu reagieren, ohne etwas mit ihnen tun zu wollen, dann sind wir schon weise.

Aber wenn wir nicht achtsam bleiben im gegenwärtigen Strom der Phänomene, dann werden sich die Verunreinigungen einmischen und das Herz überwältigen. Wenn wir nicht schritthalten können mit der Gegenwart, dann wird die innere Täuschung unser inneres Licht überschatten, unsere Konzentration überschatten, die Achtsamkeit sowie die Weisheit.

Also, versuche deine Praxis mit den 4 SATIPATTHANA zu harmonisieren. Sitze für eine Stunde, dann wechsele zu Gehmeditation für eine Stunde und danach mach eine Stehmeditation für eine Stunde. Wenn du beständig die vier Körperpositionen wechselst (Iriyaboot see) jede für die gleiche Zeitspanne, und lässt die Achtsamkeit dem gegenwärtigen Strom ohne Unterlass folgen, dann hat Ärger kaum eine Chance sich auszubreiten. Gier wird verringert, Aversion wird verringert und die Täuschung wird verkleinert. Wir halten unser Herz in der Mitte, unbeteiligt oder BUD-DHO. So wie der Mönch heute Morgen lehrte: wenn BUD-DHO rezitiert wird, dann verschwindet die junge chinesische Frau vom Geist. Aber wenn die junge chinesische Frau auftaucht, dann verschwindet BUD-DHO vom Geist. Genauso können wir feststellen, dass wenn Ärger auftaucht BUD-DHO verschwindet und wenn wir BUD-DHO anwenden fällt Ärger weg. Wir wiederholen ohne Unterlass BUD-DHO bis zu dem Punkt wo es verschwindet. Oder, es kann geschehen, dass wir Gehmeditation üben bis der Boden sich aufzulösen beginnt und das

BUD-DHO verschwindet. Egal was passiert, hör nicht auf BUD-DHO zu praktizieren, lass es nicht wegfallen. Wir können den Zeitpunkt an dem BUD-DHO sich auflöst und Ärger löst sich mit ihm auf nicht voraussagen, aber wir müssen bis zu diesem Stadium praktizieren. Sei nur beharrlich in der Wiederholung des BUD-DHO. Mach es zu deinem Hauptobjekt oder Anker, dann wirst du gewinnen und nicht aufgeben. Auf der anderen Seite wenn du nicht geradlinig bist, nicht überzeugt, dass du wirklich praktizieren kannst, dann werden deine Gedanken überallhin wandern und du wirst wirklich aufgeben.

Also dann na!!! halte an der Praxis der Wiederholung des BUD-DHO fest und alles wird sich fügen in Tugendhaftigkeit und Sammlung, bis das Herz schließlich Ruhe gewinnt. Es liegt wirklich ganz allein bei dir, ob du das Dhamma mit deiner Praxis erreichst. Im Grunde ist es einfach ob wir tun oder nicht. Wenn wir es nicht tun, werden wir aufgeben. Junge Mönche haben Achtsamkeit und Weisheit und den Fleiß die Übung wirklich auszuführen. Das ist ihr Verdienst, durch die Hingabe an das Dreifache Juwel ( Buddha, Dhamma, Sangha). Wenn sie nicht BUD-DHO

Praktizieren würden, dann wär da jetzt kein Dhamma dem du zuhören könntest. Die junge chinesische Frau würde uns schon lange geholt haben um bei ihrer Arbeit am Markt zu helfen. Leute die BUD-DHO haben kommen in den Tempel, denn BUD-DHO hält die Unzufriedenheit fern.

Da ist ein Vers der besagt: Der der geben kann ist reich und der der nicht gibt ist arm. Wie ist jener reich und der andere arm? Du gibst anderen etwas und sie werden dir auch etwas geben. Andererseits, wenn du deine Sachen festhältst und nicht teilen willst, dann kultivierst du Selbstsucht.

Die Mutter gibt dem Kind nicht, das Kind teilt nicht mit der Mutter. Die jüngeren und älteren Geschwister kümmern sich nicht umeinander. Sie bekommen ein enges Herz und werden kleinkrämerisch und geizig. Diese Geisteshaltung ist Ursache für Streit und sich einander verletzen.

Wir sehen etwas und wollen es nur ganz allein für uns besitzen. Schau mal! Dies ist die Ursache. Der der in seiner Kindheit nicht zu teilen geübt hat, wird im Alter verschroben und verletzend durch die starke Selbstsucht im Herzen. Der der gewohnheitsmäßig gerne schenkt wird reich weil all die positiven Gaben auf ihn zurückreflektieren.

Es produziert METTA was wir als liebende Güte übersetzen können. Wir geben und schenken als ob wir lauter gute Freunde hätten die uns am Herzen liegen. Wenn diese positive Offenheit und das nicht-allein-besitzen-wollen, sich ausdehnt, dann kann es eine ganze Gemeinschaft inspirieren heilsame Gewohnheiten zu pflegen. Der der gibt ist der der Verdienste erwirbt. Die Thai-Kultur lehrt: leicht Dinge weggeben zu können und großzügig zu sein, entgegenkommend und freundschaftlich. So das sie sagen: der der geben kann ist der Reiche, reich für sich selbst und für andere ebenso.

Aber das beste Ding weggeben zu können ist noch unvergleichbar mit der Fähigkeit Ärger weggeben zu können. Halte diese Stimmung nicht in deinem Herzen. Gib Vergebung an die die schlechte Stimmung haben und uns beschimpfen. Mögen sie sich zum Guten wenden und möge es ihnen besser gehen, weil nämlich wenn es ihnen besser geht, sie auch wieder nett zu uns sein können. Wenn aber unsere Reaktion auf ihre Beschimpfung ist: das wir sie verfluchen, ihnen die Knochen brechen wollen oder ins Gesicht schlagen wollen, dann ist in Fakt unser eigenes Herz gebrochen, unsere eigenen Augen sind geschwollen und blau und unsere Kinnlade ist ausgerastet. Jemanden zu verfluchen und die Knochen brechen wollen, bedeutet das unser eigenes Herz sich selbst schädigt in eben genau dieser Weise. Um es zusammenzufassen, pflege dein Herz und gib Freundschaft und Vergebung, nur dann wird deine Meditation sich entwickeln. Du musst in der Lage sein zu vergeben!

Die Meditation die zu Irritation und Ablehnung führt, zusammen mit dem Bedachtsein immer der erste sein zu müssen etwas gutes zu bekommen, ist falsch. Meditation sollte zu Zufriedenheit führen und wir müssen niemanden um etwas bitten. Sogar wenn wir hungern ist es ok für uns.

Wenn in unserer Praxis immer noch Ärger aufkommt müssen wir unsere Geduld anstrengen und versuchen zu lernen wie diese Stimmung plötzlich im Herzen entstanden ist und wie sie sich auflöst ohne eine Spur zu hinterlassen. Wenn während deiner Praxis immer noch Ärger aufkommt,

Dann musst du standhalten. Lasse niemals zu das der Ärger nach außen dringt durch deine Sprache und Handlung! Du musst verstehen, dass diese Stimmung zuerst in deinem Herzen entstanden ist und es kann auch nur dort geheilt werden, an dem Punkt wo es entstanden ist kann es verschwinden. Wenn ein Übender ärgerlich wird und herumschreit oder in Aktionen gerät, dann hat er in seiner Schulung versagt. Wenn da Ärger im Herzen ist, wie stark und intensiv oder korrekt es sich auch anfühlen mag, versuche diese Stimmung auf der inneren Ebene zu behandeln. Wenn du in der Lage bist das zu tun, hast du gewonnen und die erste Lektion bestanden.

Diese Übung ist der Weg dahin das Herz glücklich und friedvoll zu machen, versuche es, na!!! Das ist alles! Versuche dein eigenes Herz zu sehen, wenn es Gier, Ärger und Täuschungen hat. Sehe das Dhamma im Dhamma und wie du voranschreitest in dieser Übung. Du wirst mehr und mehr innere Ruhe und Kühle sehen und mehr Freude und automatischen Fleiß. Wenn wir uns auszuschneuzendem und lustlos, entmutigt fühlen, dann wissen wir das das Dhamma verkümmert ist. Dann sollten wir unsere Achtsamkeit wieder aufrichten in der Betrachtung des gegenwärtigen Stroms. Lass das Herz nicht zurückfallen in alte Gewohnheiten! Wenn es absinkt auf den niedrigen Level einer Person die gierig, ärgerlich und verblendet ist, dann bist du wirklich dumm. Ein solches Herz kommt nicht in den Tempel, sieht nicht den Wert der Tugendregeln, der Gebefreude und der Übung. Wir wollen doch nicht solch eine Person sein! Wir wollen, dass das Herz in der Gegenwart bleibt und heilsam ist. Wenn das Herz die Qualitäten eines Mönches hat, als da sind: Tugendhaftigkeit, Gebefreudigkeit und Meditationspraxis, das ist dann gut, nicht wahr!

Wenn solch eine Person stirbt wird sie als Engel wiedergeboren, weil das Herz die Qualität , wie eine blühende Blume zu sein erfahren hat oder die einer Knospe. Also – in deinem Verhalten und in deiner Praxis musst du Verdienste und Sünde verstehen. Da ist nichts weiter zu tun als zu sich selbst zurückzukommen um das eigene Herz zu sehen und zu verstehen. Wenn du dich selber wissen willst, dann bringe deine Achtsamkeit zur gegenwärtigen Herzstimmung. Wir neigen dazu nach außen zu schauen und den als gut und den anderen als schlecht zu beurteilen. Auf die Welt draußen zu schauen, kann dich selbst aber nicht heilen. Es wird dich auch nicht ruhiger machen, es wird dich nur noch mehr zum denken anregen. Der ist gut und der ist schlecht, dieses beurteilen reflektiert in deinem eigenen Herzen und produziert viele Gedanken. Auch wenn du denkst, dass diese Person da gut ist, du bist dabei nicht in innerer Ruhe. Wenn du aber dich selbst als gut oder schlecht erkennst, ok, das ist Achtsamkeit. Du hast dann die Weisheit dessen der sieht und weiß und der fähig ist loszulassen. Dieser Dhamma ist das Werkzeug um Unzufriedenheit und Leiden zu heilen.

Du musst nicht hierhin und dorthin zu gehen um Dhamma zu studieren, es geschieht alles in deinem eigenen Herzen. Schau nur allein auf deinen Körper, deine Sprache und das Herz. Du brauchst nur die Wiederholung des BUD-DHO zu studieren. Wenn nicht wir unser eigenes Herz kennen, wer sonst könnte es wissen?

Sieh dich selbst! Das ist alles! Dann weißt du alles!

Der Herr Buddha sah die Angelegenheiten seines eigenen Herzens!

Damit will ich schließen!!!!

© Wat Sanghathan – Ajahn Sanong Katapunno