



Ajahn Sanong Katapunno

KONZENTRATION ERLEBEN

(Übersetzung Brigitte Schrottenbacher)

Versucht euch zu konzentrieren und den Geist zu beruhigen. Seid euch eures Körpers bewusst. Wisst, dass ihr gerade in Meditation sitzt und wisst in welcher Position ihr sitzt. Wisst welche Kleider ihr tragt und welche Farbe eure Kleider haben. Versucht alle Gedanken loszulassen, lasst alles was euren Geist nach draußen zieht los und versucht nur in euch selbst zu gehen, wisst euren Körper und Geist.

Macht euch bewusst, dass ihr in Meditation sitzt. Richtet jetzt eure Achtsamkeit auf euer Gesicht, seht die Nase, die Augenbrauen, die Augen, den Mund, den ganzen Kopf, die Haare und führt dann langsam die Achtsamkeit den Nacken entlang, folgt der Wirbelsäule - Wirbel für Wirbel - bis zum Gesäß. Dann bringt eure Achtsamkeit langsam zu den Fußsohlen, Zehen und Zehennägeln, Fußgelenke, Beine, den Unterkörper, Oberkörper. Wisst all das, versucht es zu sehen. Ihr wisst, dass ihr in Meditation sitzt, ihr versucht Körper, Geist und Sprache zu beruhigen.

Der Buddha, seine Lehre und der Sangha der Edlen - sie sind alle in eurem Geist. Buddha, Dhamma und Sangha entstehen in eurem Geist. Das Herz ist wie eine Lotusknospe. Ihr wisst ob es schnell schlägt oder ob es langsam schlägt. All das wisst ihr in eurem Geist

Versucht Gedanken an die Vergangenheit loszulassen. Solche Gedanken lassen meist nur Trauer entstehen. Versucht nicht an die Zukunft zu denken, denn das macht den Geist heiß und unruhig.

Ihr sitzt hier und versucht den Geist zu beruhigen und in der Gegenwart zu halten. Versucht mit jedem Atemzug Ruhe zu entwickeln. Wenn ihr einatmet, wisst ihr, dass ihr einatmet, wenn ihr ausatmet - wisst ihr, dass ihr ausatmet. Wisst ob der Atem lang ist oder ob er kurz ist, wisst ob er tief ist oder flach. Wisst jeden Atemzug - bis der Geist ruhig wird. Beim einatmen wisst ihr Bud-, beim ausatmen wisst - dho. Konzentriert euch beim einatmen auf Bud-, beim ausatmen auf -dho.

Könnt ihr die Atmung nicht genau sehen, dann atmet tief ein und aus - bis ihr den Weg des Atems genau seht. Ist der Atem klar, so kommt zur natürlichen Atmung zurück. Dann macht weiter beim einatmen Bud-, beim ausatmen -dho, macht so weiter, bis der Geist konzentriert und ruhig wird. Welche Gedanken auch auftauchen mögen, bringt die Achtsamkeit zurück zu Buddho. Tauchen alte Gedanken auf - Buddho, sind es neue Gedanken - Buddho. Bud - beim einatmen, -dho beim ausatmen. Wenn ihr merkt ihr denkt, bringt die Achtsamkeit zurück zum Körper, wisst ihr sitzt in Meditation - wisst die Einatmung und wisst die Ausatmung. Bleibt bei Buddho.

Meditieren bedeutet die Fähigkeit zu entwickeln, schnell zu wissen, wenn Gedanken auftauchen. Wenn ihr nicht schnell zur Stelle seid und wisst, dass da Gedanken sind, dann wandert der Geist überall hin - ohne dass ihr es bemerkt. Bis ihr es dann merkt, denkt ihr schon zu lange und es wird schwierig den Geist zu beruhigen. Altes und Neues geht euch durch den Kopf und der Geist lässt sich nur mehr sehr schwer beruhigen. Darum müsst ihr versuchen eure Achtsamkeit zu verbessern, so dass ihr schneller bemerkt, wenn der Geist zu denken anfängt. Dann lasst diese Gedanken los und kehrt zu Buddho zurück. Was immer auch auftauchen mag, ihr sollt versuchen gleichmütig zu bleiben und es durch Buddho zu ersetzen. Bleibt nicht an Gedanken hängen und baut sie nicht mit weiteren Gedankengebilden aus. Bleibt ihr an Gedanken hängen, dann wird die Unruhe im Geist immer mehr verstärkt.

Es ist wichtig, dass ihr die Achtsamkeit soweit verstärkt, dass ihr jeden Atemzug wisst. Über kurz oder lange wird sich der Geist dann auch beruhigen. Ihr erlaubt dem Geist nicht ganz nach seinem Belieben zu tun und lassen was er will. Dazu braucht ihr Achtsamkeit. Ihr müsst den Geist immer wieder zurück zur Atmung bringen. Tut ihr das nicht, so wird sich der Geist nicht beruhigen.

Es ist normal, dass der Geist wandert, wann immer ihr versucht zu meditieren. Er wandert in die Zukunft oder in die Vergangenheit, ist dauernd aktiv und es ist unmöglich ihn zu beruhigen. Nur wenn ihr immer wieder versucht loszulassen, dann wird er sich langsam aber sicher beruhigen. Dann entsteht Konzentration. Ihr müsst die Achtsamkeit immer wieder zurück zur Atmung bringen, wisst wie der Atem jetzt gerade ist. Ist die Atmung tief oder flach, lang oder kurz und wenn der Geist wieder anfängt zu denken, dann lasst den Gedanken los und kommt zurück zu Buddho, beim einatmen Bud,- beim ausatmen -dho. Kommt immer wieder zurück zur Atmung, lasst Gedanken los und kehrt zurück zu Bud- beim einatmen, -dho beim ausatmen. Wisst, dass ihr gerade meditiert und euren Atem betrachtet. Zu meditieren - bedeutet die Achtsamkeit immer wieder zurück zum gegenwärtigen Moment zu bringen. Ihr beginnt immer wieder von neuem, bis der Geist ruhig wird.

Wisst ob euer Körper leicht ist oder ob er schwer ist, wisst ob sich der Geist leicht anfühlt oder schwer. Wisst ob ihr Freude oder Leid empfindet. Wisst ob der Geist wieder am wandern ist. Wisst ob ihr körperliche Unbequemheit erfährt oder Schmerz sich einstellt. Kommt immer wieder zum Körper zurück und wisst, so werdet ihr Geduld und Ausdauer entwickeln.

Betrachtet euren Körper. Die Haare am Kopf (kesa), die Haare die überall am Körper wachsen (loma), die Nägel an Fingern und Zehen (naka), die Zähne (danta) und die Haut (tacco). Seht euch die Haut genauer an. Wenn ihr den Körper nicht wascht und pflegt, dann wird er schmutzig, verschwitzt und stinkt. Betrachtet die Haare, die an eurem Kopf wachsen. Wie sehen sie aus wenn ihr sie nicht wascht und bürstet - sie werden fettig und haben einen schlechten Geruch. Schaut euch die Haare an, die aus der Haut wachsen, sie wachsen überall am Körper mit Ausnahme der Handflächen und Fußsohlen. Auch sie müssen gewaschen und gepflegt werden, weil sich sonst Schmutz und Schweiß ansammelt und ein übler Geruch entströmt eurem Körper. Betrachtet die Nägel an Fingern und Zehen. Wie sind sie, wenn ihr sie nicht pflegt, schneidet und feilt - sie wachsen und Schmutz sammelt sich unter den Nägeln - dieser hat einen schlechten Geruch - ihr wirkt ungepflegt. Betrachtet jetzt eure Zähne. Was, wenn ihr eure Zähne nicht jeden Tag putzt und den Mund spült. Essensreste sammeln sich zwischen den Zähnen und beginnen zu verwesen - ein übler Geruch entströmt eurem Mund.

Seht den Körper wie er wirklich ist. Macht ihr das, so werdet ihr weniger an eurem Körper haften. Seht den Körper, seht Kopfhaar, Körperhaar, Nägel an Fingern und Zehen, Zähne, Haut, Knochen, Sehnen, Venen, Muskeln, den Schädel, die Wirbelsäule, Arm- und Handknochen, Hüft- und Beckenknochen, Gelenke, Fußknochen - das ganze Skelet. Seht den Körper wie er wirklich ist. Dann löst den Körper in seine Elemente auf. Das Erdelement geht zurück zur Erde, das Lufterelement zur Luft, Feuer zu Feuer, Wasser zu Wasser und die Gedanken in den Raum.

So seht ihr den Körper als vier Elemente, euren eigenen Körper genauso, wie den Körper Anderer. Alles was innerhalb eures selbst ist und alles was außerhalb eures Körpers ist.

Weisheit besitzt ihr, wenn ihr die Dinge im Geist auftauchen seht und sie dann loslasst. Erlaubt dem Geist nicht zuzugreifen und mehr Gedankenformationen auf die natürlich auftauchenden Gedanken, aufzubauen.

Es gibt 40 Arten von Konzentrationsmeditation (samatha). Die Betrachtung der Atmung ist eine davon. Ihr wisst beim Einatmen Bud-, beim Ausatmen -dho, oder ihr notiert die Bewegung der Bauchdecke während der Atmung. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke und ihr notiert 'heben', beim Ausatmen senkt sie sich und ihr notiert 'senken'. Andere nehmen "Samma Arahang" als ihr Mantra während sie die Atmung betrachten. All das ist Konzentrationsmeditation. Samatha ist also das Konzentrieren auf ein Objekt. Durch diese Praxis entsteht Wissen im Geist. Weisheit entsteht und manche können sich an vergangene Existenzen erinnern (uggaha nimitta). Wissen von Taten, die ihr in vergangenen Existenzen vollführt habt - das sind Erfahrungen die ihr bei der Samatha Praxis machen könnt. Das Wahrnehmen von Licht, Farben, Bildern, Devas, Himmel und Hölle, und auch den Buddha zu sehen, all das sind Erfahrungen in Konzentrationsmeditation

Erreicht ihr dieses Samatha Stadium, so wird euch der Lehrer dazu anhalten jetzt Klarblicksmeditation (Vipassana) zu entwickeln. Ihr müsst zu euch selbst zurückkommen, zu eurem eigenen Körper und Geist. Ihr entwickelt die Körperbetrachtung, seht den Körper als vier Elemente, als vergänglich (anicca), unkontrollierbar (anatta) und leidhaft (dukkha). So lasst ihr die Bilder der Konzentrationsmeditation (nimitta) hinter euch - Einsicht und Klarblick entsteht.

Weitere Arten der Konzentrationsmeditation sind die Entwicklung der Einsicht in den Fähigkeiten des Buddha (buddhanusati), des Dhamma (dhammanusati) und des Sangha (sanghanusati). Die zehn Ekelübungen (asubha-kammathana), die zehn kasina wobei die ungeteilte Aufmerksamkeit auf ein äußeres Objekt - wie ein Scheibe aus Erde, Wasser, Feuer, Luft, grün, rot, gelb, weiß, blau, auf den Raum, oder das Bewusstsein, gerichtet wird. Ihr benutzt diese Objekte für die Entwicklung von Konzentrationsmeditation. Ekelübungen wie z. B. das Betrachten eines Leichnams wenn er frisch verstorben ist, nach ein paar Tagen, wenn der Verwesungsprozess fortgeschritten ist - das wird als asubha-kammathana bezeichnet. Auch die Betrachtung von Speisen, wie sie sich verändern, sobald sie mit dem Körper in Berührung kommen - ist asubha-kammathana.

Formlose Vertiefung (arupa jhana) entsteht durch Verzückung, Freude und Einspitzigkeit des Geistes. Diese wiederum entstehen durch das Entwickeln von liebender Güte (Metta), Mitgefühl (Karuna), Mitfreude (Mudita) und Gleichmut (Upekkha). Der Geist wird völlig leer von Objekten, er ist nur noch Raum - dies ist arupa jhana

Diese 40 Meditationsarten dienen der Entwicklung von Geistesruhe. Heutzutage praktizieren die meisten Meditierenden Atembetrachtung. Manche benutzen dabei das Mantra Buddhho, andere betrachten das 'heben' und 'senken' der Bauchdecke. Nur sehr wenige üben sich in kasina oder asubha Meditation. Ihr meditiert um Geistesruhe (Samatha) und Klarblick (Vipassana) zu entwickeln. Zuerst Geistesruhe, dann starke Achtsamkeit und danach das kasina Objekt zu entwickeln - das ist Konzentrationsmeditation. Vipassana ist das Entwickeln von Achtsamkeit, so dass sie das gegenwärtige Objekt schnell sieht und loslässt.

Ist Achtsamkeit stark, so sieht der Meditierende Körper, Gefühle, Geist und Dhamma in allen Körperpositionen, ob er geht, steht, sitzt, liegt oder isst. Er sieht Körper, Gefühle, Geist und Dhamma entstehen und vergehen. Er sieht Geistformationen (sankhara) kommen und gehen. Das ist Vipassana Einsicht. Verständnis der Vergänglichkeit - das ist Weisheit. Wenn ihr sitzt und dies und jenes seht, Himmel und Hölle und vieles anderes - das ist Konzentrationsmeditation (Samatha) - und nicht Klarblick (Vipassana).

Selbst wenn ihr Devas, den Buddha oder Nibbana seht, das ist Samatha - nicht Vipassana. Den Körper, die Gefühle, den Geist und seine Gebilde und Dhamma – also die vier Grundlagen der Achtsamkeit (satipatthana) zu sehen, das ist Vipassana. Ihr müsst euch selbst sehen. Das ist Vipassana. In Vipassana ist das Wissen bei allen gleich. Alles entsteht und vergeht - Körper, Gefühle, Geist und Dhamma sehen ist Vipassana - sonst nichts. Samatha ist also das Beruhigen des Geistes, Vipassana ist das Wissen vom eigenen Körper, Gefühlen, Geist und Dhamma. Nur so wird es uns möglich Hass, Gier und Verblendung zu überkommen. Und nur wenn ihr selbst praktiziert, könnt ihr auch wirklich sehen was Samatha und was Vipassana ist.

Ihr konzentriert euch auf den Atem und Buddho, wenn der Geist zu denken anfängt - bringt ihr ihn zurück zum Körper. Ihr betrachtet das 'heben' und 'senken' der Bauchdecke und bringt den Geist zurück zur Bauchdecke, wenn ihr seht, dass er beginnt wieder zu wandern. Ihr erlaubt dem Geist nicht zu wandern, das ist Samatha. Dadurch beruhigt ihr den Geist, er wird konzentriert - wenn ihr ihn wandern lässt, so entsteht keine Geistesruhe. Der Geist wandert hierhin und dahin und kein Wissen entsteht. Deshalb müsst ihr versuchen soviel wie möglich bei euch selbst zu bleiben - euch selbst zu wissen. Ihr wisst euch selbst, wisst wenn Schmerz auftaucht, Hitze, Kälte, Härte, Weichheit, Freude oder Leid. Der Buddha lehrte, dass ihr all dies sehen sollt. Und ihr sollt in allem die drei Merkmale sehen. Ihr sollt sehen, dass ihr dauernd dem Leiden ausgesetzt seid - Tag und Nacht. Dauernd müsst ihr die Körperposition ändern, sonst wird der Körper unerträglich. Ändert ihr die Körperposition so fühlt ihr euch erleichtert, das Leid verlischt. Aber nur kurz hält die Freude an, denn schon bald entsteht auch in der neuen Körperposition Leid. Hunger überkommt euch, wenn ihr esst entsteht Freude aber nicht allzu lange und ihr verspürt erneut Hunger. Ihr könnt nicht aufhören zu essen. Ihr geht aus und freut euch darüber aber nicht lange, dann müsst ihr doch wieder nach Hause zurückkehren, um zu schlafen. Es ist unmöglich nur Freude zu erfahren - aber auch das Leid dauert nicht an.

Geist und Körper sind in dauernder Veränderung. Leid entsteht durch das Denken. Es ist aber sehr schwierig den Geist zu kontrollieren - es funktioniert nur durch Training. Es ist die Angewohnheit des Geistes hier und dahin zu wandern - ohne Training ist es unmöglich den Geist in den Griff zu bekommen. Wenn die Leute keine Kontrolle über ihren eigenen Geist haben, so ist das so, weil sie nie das Loslassen trainiert haben, sie haben keine Zuflucht für ihren Geist und wenn sie in eine schwierige Situation kommen, dann sind sie todunglücklich und wissen nicht mehr was sie tun sollen. Nur wer das Loslassen trainiert - bekommt Kontrolle über den eigenen Geist. Drum jetzt wo ihr die Chance habt, den Geist zu entwickeln, seid fleißig, lernt loszulassen und macht es euch zur Angewohnheit. Das ist es, woran ihr arbeiten müsst. Es ist im Grunde nicht schwierig und doch ist es nicht leicht. Es ist schwierig den eigenen Geist unter Kontrolle zu bekommen. Man muss sich fleißig bemühen, um den Zustand der Freude zu erreichen, der entsteht, wenn der Geist ruhig wird.

Schaut euch nur mal an wie es Jenen ergeht, die eine Niederlage erlebt haben. Sie verfallen viele Tage in Trauer und Depression, weil sie die Fähigkeit den Geist zu kontrollieren und loszulassen, nicht entwickelt haben. So kreisen ihre Gedanken nur um ihr Problem und je mehr sie denken, umso mehr leiden sie. Das kommt daher, dass sie nie gelernt haben, mit dem eigenen Geist umzugehen. Könnten sie loslassen, so würden sie nicht leiden. Bei manchen Menschen kann so eine Depression Monate oder gar Jahre andauern. Sie bereiten sich selbst sehr viel Leid - Leid das vom eigenen Geist ausgeht. Wer so etwas noch nie erlebt hat, der hat keine Ahnung wie viel Leid der eigene, unkontrollierte Geist einem bringen kann. Leiden ist - nicht zu bekommen, was man gerne möchte, zu bekommen was man nicht möchte, getrennt zu sein von denen, die man liebt, gezwungen zu sein mit denen zusammen zu sein, die man nicht mag. Leiden bei Tag und Nacht, bei manchen geht es soweit, dass sie nicht mehr schlafen können. Sie sind andauernd mit ihrem Problem beschäftigt - und sie haben keine Kontrolle über ihren Geist.

Wer meditiert trainiert den Geist, nicht an den Dingen zu haften, nicht am Leiden zu haften - sondern loszulassen. Ihr solltet in vier Positionen trainieren. Übt so oft ihr könnt die Gehmeditation, gehen hilft auch wenn ihr zu viel denkt. Bei Müdigkeit ist die Stehmeditation sehr hilfreich. Seid ihr zu angespannt und nervös - dann praktiziert im Liegen. Wollt ihr in die Konzentration eintreten, dann praktiziert die Atembetrachtung (anapanasati). Praktiziert ihr so in allen vier Positionen, so wird sich der Geist beruhigen und es wird euch nicht schwer fallen dies in jeder Körperhaltung beizubehalten. Dadurch entwickelt ihr die Fähigkeit, den Geist in jeder Situation unter Kontrolle zu haben.

Konzentration wird zur Angewohnheit und die vier Körperhaltungen werden euch ständig bewusst sein und damit werden sie zur Grundlage eurer täglichen Meditation. Der Geist beruhigt sich und wird friedvoll. Darum lehren die Meister die Wichtigkeit der Gehmeditation. Ohne Gehmeditation entsteht keine Weisheit. Man beginnt an der Ruhe zu haften, die durch das Sitzen entsteht. Praktiziert ihr Gehmeditation, so lernt ihr auch mit starken Emotionen umzugehen. Ohne Gehmeditation ist es schwierig den Geist zu erkennen, denn man haftet automatisch an der Ruhe und dem Glücksgefühl an, dass durch das Sitzen entsteht. Drum sollt ihr viel gehen und wenn ihr geht, sollt ihr auf den Geist achten. Ihr wisst ob ihr gut denkt oder schlecht denkt, wisst ob Freude oder Leid da ist, ob ihr die Zukunft plant oder in der Vergangenheit schwelgt, ihr wisst was sich jetzt im Geist abspielt.

Praktiziert ihr auf diese Weise, so werdet ihr feststellen, dass ihr in jeder Körperposition Konzentration entwickeln könnt und sich Geistesruhe einstellt. Der Geist wird stark und es kommt vor, dass Krankheiten heilen, Kopfschmerzen, Fieber oder sonstige Krankheiten können völlig verschwinden. Die Geistesruhe wirkt wie Medizin - das ist die segensreiche Energie des Buddha (Buddhaguna), des Dhamma (Dhammaguna) und des Sangha (Sanghaguna). Ihr Segen kann Krankheiten und Schmerz heilen und der allgemeine Gesundheitszustand verbessert sich. Die Kraft des Herzens, die Blutzirkulation und das Gleichgewicht der Elemente im Körper kann sich durch die Meditation merklich verbessern.

Manche wundern es, dass Mönche und Nonnen mit nur einer Mahlzeit pro Tag doch gesund und kräftig bleiben - die Meditation ist die beste Medizin. Diejenigen von euch die zu Hause leben und drei Mahlzeiten essen, euch sollte es dann ja noch besser gehen. Und doch haben die meisten alle möglichen Krankheiten und Probleme - und warum - weil sie zu viel denken. Der Körper bekommt drei Mahlzeiten aber der Geist versteht es nicht loszulassen. Die Leute streiten, schimpfen über Andere und wälzen Probleme. Es ist nicht leicht, wenn man als Laie so lebt. Krankheiten kommen vom Geist, von Ärger und Hass. Manche haben Körperjucken - auch das kann vom 'zu viel denken' kommen. Manche sind deprimierte und können nicht mehr schlafen und dadurch bekommen sie Augenkrankheiten. Die Krankheit kommt vom Geist. Meditiert ihr aber - so öffnet sich der Geist und wird frisch, Krankheiten können leichter heilen. Gehmeditation ist auch hier sehr hilfreich. Wisst wann immer ihr geht, rechts, links, rechts...

Wenn ihr einmal die ganze Nacht durch meditiert, dann lernt ihr sehr viel. Ihr sollt dann viel gehen. Ihr lernt dadurch weniger am Essen und Schlafen zu haften. Ihr lernt zu verzichten - das hat der Buddha gelehrt. Die ganze Nacht durchzumeditieren, das ist Verzicht, ihr macht dabei sehr viel heilsames Karma. Andere schlafen - ihr meditiert und entwickelt dabei Geduld und Ausdauer.

Ihr müsst selber praktizieren, niemand kann das für euch tun. Ihr müsst den eigenen Geist beruhigen und Achtsamkeit entwickeln. Manchmal kommt es vor, dass ihr übt und Gedanken kommen auf, wie: "Ich sitze und sitze - und nichts tut sich, kein Wissen kommt auf, ich mache keinen Fortschritt", solche Gedanken müsst ihr loslassen. Lasst euch durch solche Gedanken nicht von der Praxis abbringen. Betrachtet euren Atem und lasst diese Gedanken los. Der Lehrer möchte, dass ihr übt, also versucht weiter zu machen - bis sich der Geist beruhigt.

Glaubt nicht an die Gedanken, die im Geist auftauchen, fahrt fort mit der Praxis und ihr werdet selber wissen und sehen. Wollt ihr zu viel, dann funktioniert es nicht, ihr müsst Erwartungen loslassen - und alles wird von selber kommen. Das 'Wissen wollen' und 'Sehen wollen' verhindert den Fortschritt - verhindert, dass Wissen auftaucht.

Nichts besonderes zu erwarten und doch weiterzumachen mit der Übung - so kann Weisheit entstehen. Lasst los, entspannt euch und wisst - wisst euch selbst beim Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen und beim Essen. Wenn ihr euch so ständig in jeder Körperhaltung wisst, dann wird euch euer Körper klarbewußt und ihr werdet auch den Geist sehen und der Geist wird sich beruhigen. Seht und wisst ihr euren Geist, dann fallen auch alle Zweifel weg. Ihr wisst - so fühlt sich der Geist an wenn er ruhig ist - das ist Samatha - das ist Vipassana - alle Zweifel lösen sich dann auf. Ihr werdet euch sicher sein, dass der Weg, den der Buddha gelehrt hat, der richtige Weg ist. Nur wenn ihr meditiert, könnt ihr all das erfahren, wer nicht meditiert, weiß auch nicht. Wenn ihr beim Essen, Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen nicht achtsam seid - so werdet ihr all das nicht wissen. Ihr müsst fleißig sein. Wer Fleiß besitzt wird reich. Wer fleißig lernt und liest - weiß viel; wer fleißig ist im Verkauf - wird reich; wer fleißig meditiert - erreicht schnell Geistesruhe. Ihr braucht Fleiß beim Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen. Fleiß bringt euch Erfolg. Schneller Fortschritt und schnelle Einsicht entstehen durch Fleiß.

Geduld und Ausdauer machen den Menschen schön. Der Buddha sagte, dass die Wesen die keinen Ärger haben, schön sind. Man braucht also keine Miss-Wahlen um Schönheit festzustellen - diejenigen, die keinen Ärger haben, sind schön. Geduld bringt Schönheit. Hässlich sind diejenigen, die keine Geduld und Ausdauer besitzen. Sie ärgern sich schnell und haben keine Geduld. Ihr Geist ist unruhig und sie denken zu viel.

Jemand der sich nicht aufspielt und über andere setzt, der Geduld pflegt und keine unheilsame Sprache führt und Andere beschimpft - solch ein Mensch ist schön. Sie wissen und doch spielen sie sich nicht auf, sie haben und tun als ob sich nichts haben, verhalten sich in jeder Weise einfach - solche Menschen sind schön. Schönheit - sagte Buddha - ist in diesen zwei Dingen: Geduld und Einfachheit.

Fleiß führt uns zu Buddho und ist die Ursache für Erfolg - alles wird durch Fleiß erreicht. Vom Armen, der nichts besitzt - zum Erreichen von Reichtum, kommt man durch Fleiß. Fleiß ist wichtig für eine gute Zukunft. Jemand, der vielleicht noch nie meditiert hat - dann aber fleißig übt und auch Rückziehungen macht - bei dem wird früher oder später Wissen auftauchen. Vom normalen Weltling (puthujjana), zum Edlen (ariya), kommt man durch Fleiß. Wer fleißig praktiziert, wird Erfolg erzielen. Dasselbe gilt, wenn ihr studiert. Wollt ihr Fortschritt im Studium machen, so benötigt ihr Fleiß, wer faul ist - erreicht nichts. Jemand der Fleiß besitzt, besitzt auch Dhamma - er benötigt Konzentration und Weisheit um zu wissen, ob das was er gerade macht, richtig ist oder nicht. Dies ist auch der Mittelweg. Man geht ihn und schließt alle nötigen Komponenten mit ein. Jemand der so handelt, ist klug.

Ihr alle habt bereits gute Voraussetzungen, da ihr hier zusammenkommt und versucht heute die ganze Nacht durchzumeditieren. Wenn ihr es wirklich versucht, so wird dies euren Geist stärken und ihr werdet Geduld und Ausdauer entwickeln. Schafft ihr es wirklich die ganze Nacht durchzuhalten, so vermehrt ihr eure Entschlusskraft (aditthana parami). Ihr vermehrt alle eure Verdienste. Verdienst in Entschlusskraft (adhitthana parami), Wahrhaftigkeit (sacca parami), Verzicht (nekkhamma parami), Freigebigkeit (dana parami), Moral (sila parami), Weisheit (panna parami), Anstrengung (viriya parami), Geduld (khanti parami), liebender Güte (metta parami) und Gleichmut (upekkha parami). Schafft ihr es bis zum Morgen durchzuhalten, so habt ihr alle zehn Verdienste vermehrt. Dann ist es, als ob ihr nach getaner Arbeit, euren Lohn erhaltet. Jetzt könnt ihr euren Lohn mit nach Hause nehmen. Ihr alle müsst eure zehn Verdienste langsam aufbauen - ihr seid noch nicht erleuchtet, also müsst ihr weiterhin Gutes ansammeln und vermehren.

Wenn ihr arbeitet und noch nicht reich seid, so müsst ihr eben weitermachen, bis ihr euer Ziel erreicht habt. Esst ihr nur einen Löffel voll - so werdet ihr nicht satt. Ihr braucht schon 20, 30 oder 40 Löffel voll, so dass ihr satt werdet. Wenn ihr satt seid, so wisst ihr das selber.

Der Buddha selbst hat alle Verdienste vervollkommnet. Ihr seid noch auf dem Weg und müsst weitermachen bis ihr 'satt' seid. Tut ihr das nicht, so bleibt ihr hungrig und manche werden vor Hunger sterben - dann hatten sie nichts von dieser wertvollen Geburt als Mensch. Ihr solltet versuchen, soviel zu üben wie ihr nur könnt, Freigebigkeit zu praktizieren und moralischen Prinzipien zu folgen. Je mehr ihr übt und je näher ihr ans Ziel kommt, umso einfacher wird es euch fallen, zu praktizieren.

Meditiert ihr oft - das ganze Jahr lang - dann wird es euch leichter fallen, die Praxis zu machen, als es für jemanden ist, der nur einmal im Jahr übt. Denen die oft üben, fällt es auch leichter loszulassen und nicht allzu sehr an den Dingen zu haften, denn sie haben es trainiert. Jemand der nur einmal im Jahr meditiert, kann sich nicht mit einer Person messen, die täglich praktiziert, denn so eine Person hat schon Geistesruhe entwickelt. Das soll aber nicht heißen, dass ein Anfänger nichts erreichen kann. Jeder war einmal Anfänger. Ihr müsst langsam aufbauen und Erfolg wird sich einstellen. Es gibt auch solche, die das ganze Jahr meditieren und doch nicht erreichen was jemand erreicht, der nur einmal meditiert. Wie kommt das? Der Grund ist, dass jene Person schon in vorigen Leben viele Verdienste angesammelt hat und jetzt mit der Praxis in Berührung kommt und sich all die alten Verdienste auswirken. Habt ihr in der Vergangenheit noch nicht sehr viele Verdienste angesammelt, so braucht ihr eben etwas mehr Zeit in diesem Leben. Wichtig ist aber nur nicht aufzugeben und weiterzumachen. Egal ob es nun 10 oder 20 Jahre dauert, bis die Verdienste voll sind. Im nächsten Leben praktiziert ihr dann vielleicht nur einmal und werdet erleuchtet. Das geschieht durch die Ansammlung von Verdiensten. Es gibt Menschen, die ihr ganzes Leben Großzügigkeit üben und doch immer arm bleiben. Dann sterben sie und werden in einer reichen Familie oder gar in einer Herrscherfamilie wiedergeboren. So einfach geht das, die Leute denken, der hat's leicht - ist schon reich und schön geboren. Aber das stimmt nicht ganz, denn er hat bereits im letzten Leben hart dafür gearbeitet. Im letzten Leben hat er viel gegeben, sich an moralische Prinzipien gehalten und wurde aber nie reich. Trotzdem hat er nie aufgegeben und immer weitergemacht.

Macht also fleißig weiter und vermehrt eure Verdienste. Es gibt Ursache und Wirkung - ganz sicher. Wenn ihr auch das Resultat nicht gleich erkennen könnt - im nächsten Leben werdet ihr dann als Kind in eine wohlhabende und gute Familie geboren. Aber dazu müsst ihr Verdienste ansammeln. Ihr müsst etwas dafür tun. Diejenigen, die reich geboren wurden, haben schon im letzten Leben dafür gearbeitet. Wenn sie auch in diesem Leben weitermachen, so wird das ihren Reichtum nur noch vermehren. Halten sie sich auch an moralische Grundsätze so führt das zu einem Vermehren von Reichtum, Schönheit und Glück. Sie haben bereits im letzten Leben dafür gearbeitet und machen in diesem Leben weiter - und alles wird nur noch vermehrt.

Macht weiter, sammelt Verdienste an, bis ihr Erleuchtung erreicht habt. Ein Erleuchteter (arhant), hat seine Verdienste perfektioniert. Der Buddha hat seine Verdienste vervollkommnet und sein Wesen zur höchsten Entfaltung gebracht und wurde dann zum Buddha.

Wurde jemand in eine fleißige Familie geboren, in denen die Eltern durch Fleiß zu Reichtum gekommen sind und arbeitet jetzt auch selbst fleißig daran weiter, so wird er den Reichtum der Familie nur noch vermehren. Jemand der arm geboren wurde, jedoch Fleiß besitzt und hart arbeitet, kann es aber genauso zu Reichtum bringen. Fleiß besiegt Armut. In der Meditation ist es dasselbe - Fleiß führt euch zum Erfolg. Selbst wenn ihr bis heute noch keinen Erfolg erzielt habt, morgen geht es schon viel besser. Jemand der nichts hat, wird etwas haben, jemand der schon Konzentration hat und fleißig weiter macht, dessen Konzentration wird nur noch stärker und er wird noch tiefere Geistesruhe entwickeln. Je mehr er meditiert und sich seiner Andacht widmet, umso mehr Freude wird in seinem Herzen erwachen, so wie jemand durch Fleiß reich wird.

Füllt euren Geist mit Licht - jemand der in Dunkelheit lebt, weiß nichts. Ihr müsst die Müdigkeit und Faulheit aus eurem Geist vertreiben, dann taucht Freude auf. Der Geist wird gesammelt und leicht. Solange ihr schläfrig seid, taucht kein Wissen auf - ihr müsst den Geist mit Licht und Freude füllen. Buddho bedeutet - der Erwachte, der Wissende, dessen Geist geöffnet wurde durch Weisheit - so wie die Strahlen der Sonne, die Lotusblüte öffnen. Seid ihr müde, so wascht euer Gesicht oder nehmt eine Dusche, hilft das noch nicht so macht Gehmeditation. Seid ihr dann wieder wach, so wird es euch leicht fallen euren Geist zu sehen.

Es ist wichtig einen wachen und scharfen Geist zu haben, denn ein Messer, das stumpf ist, schneidet nicht. Ihr müsst versuchen, die Hindernisse zu überkommen, dann werden sich gute Resultate von selber einstellen.

© Wat Sanghathan – Ajahn Sanong Katapunno



WAT SIBOUNHEUANG

BENZ STR. 9-11

68804 ALTLUSSHEIM

WWW.WAT-SIBOUNHEUANG.DE

INFO@WAT-SIBOUNHEUANG.DE