

Eintritt in den Strom des Dhamma

Phra Acariya Thuhn Khippapañño

aus dem Englischen von Kay Zumwinkel

Titel der englischen Fassung:

Entering the Stream of Dhamma

Herausgeber:

Theraváda Meditations- und Studiengruppe Nürnberg
c/o Kay Zumwinkel
Geiststr. 12, 90451 Nürnberg

Aus Dankbarkeit für die erwiesene Gastfreundschaft und Unterweisung in
Wat Pa Bahn Khoh.

Veröffentlicht zum freien Downloading für *nicht-kommerzielle* Zwecke.

Inhalt

- [Vorwort des Übersetzers](#)
- [Eintritt in den Strom des Dhamma](#)
 - [Geistesruhe unterdrückt die Befleckungen vorübergehend](#)
 - [Jeder hat etwas grundlegende Weisheit](#)
 - [Stelle deine grundlegende Weisheit auf das Fundament der richtigen Ansicht](#)
 - [Vertrauen erfordert Weisheit](#)
 - [Das flüstern der Versuchung](#)
 - [Gesundes Urteilsvermögen](#)
 - [Verstehe das Leben der Edlen](#)
 - [Die Praxis von Vipassana ist die Anwendung von Weisheit](#)

- [Pack das Problem an der richtigen Stelle an](#)
 - [Weisheit enthüllt die Wahrheit](#)
 - [Weisheit muss stets über den Geist wachen](#)
 - [Lass dich nicht von Vergnügen fesseln](#)
 - [Die Welt verhüllt das Dhamma](#)
 - [Weiser Gebrauch der Erinnerung](#)
 - [Der Geist verbrennt sich selbst mit seinen Gedanken](#)
 - [Die Schmarotzer im Geist wahrnehmen](#)
 - [Wenn man das Problem an der richtigen Stelle angeht, fällt die Lösung leicht](#)
 - [Der Pfad beginnt mit Weisheit](#)
 - [Scharfe Weisheit vernichtet Begehren mit Leichtigkeit](#)
 - [Erfolg ist in diesem Leben möglich](#)
 - [Die Entfaltung von Weisheit ist ein Vorgang der Vernunft](#)
 - [Transzendente Weisheit erscheint auf dieser Stufe](#)
 - [Der Strom der Welt ist vollständig abgeschnitten](#)
 - [Völliges Gewährsein](#)
 - [Mut steigt auf, Makel im Geist sind ausgelöscht](#)
 - [Abschließende Bemerkungen](#)
 - [Anhang](#)
 - [Methoden zur Entfaltung von Konzentration](#)
 - [Glossar](#)
-

Vorwort des Übersetzers

Der Autor, Abt eines Waldklosters in Nordost-Thailand, hat etliche Bücher über buddhistische Praxis verfasst. Sein Hauptanliegen in diesem, wie auch in seinen anderen Werken, ist die Entfaltung von Richtiger Ansicht oder Sichtweise und Richtiger Denkweise oder Absicht - dem Weisheitsteil des Edlen Achtfachen Pfades - als unverzichtbarer Voraussetzung für den Erfolg. Er beschreibt den Weg von den Anfängen grundlegender Weisheit bis hin zur höchsten Weisheit, und dem daraus resultierenden Erleuchtungserlebnis.

Seine Worte sind klar und eindringlich. Sie stammen aus der Praxis und sind für die Praxis aufgeschrieben worden. Sie richteten sich ursprünglich an eine thailändische Leserschaft, weshalb die Ausdrucksweise dem westlichen Leser manchmal etwas ungewohnt erscheinen mag. Die Wahrheit, die hinter den Worten steckt, ist aber universal, und ihr Nutzen, auch für den westlichen Leser, ist unermesslich, wenn sie auf Bereitschaft stößt, gründlich erwogen zu werden.

Die vorliegende Übersetzung wurde von der englischen Fassung vorgenommen, da die Thaikenntnisse des Übersetzers für eine Übersetzung aus der Originalfassung damals nicht ausreichten. Die

englische Version gilt jedoch als sehr gelungen. Zusätzlich hat der Übersetzer gelegentlich bei Unklarheiten die Thai-Version zu Rate gezogen. Sollten dennoch Fehler aufgetreten sein, trägt der Übersetzer die volle Verantwortung. Eventuelle Hinweise zur Verbesserung bitte an den Herausgeber:

Phra Acariya Thuhn Khippapañño
Wat Pah Bahn Khoh
Tambon Khuea Nam
Amphö Bahn Phue
Udon Thani 41160
Thailand

Tel. 006642-245448

Der Übersetzer

Bangkok
Vesakh 2538 (Mai 1995)

Eintritt in den Strom des Dhamma

Ich möchte gerne beginnen, indem ich die Bedeutung des Titels, "Eintritt in den Strom des Dhamma", erörtere, damit wir ihn in gleicher Weise verstehen. Alle, die dem Dhamma folgen, wollen in den Strom des Dhamma eintreten, aber wir reden möglicherweise über verschiedene Dinge. Tatsächlich gibt es aber nur eine wahre Bedeutung. Es liegt an dir, meine Erklärung mit Weisheit zu erwägen, zu überprüfen und zu kontemplieren, bevor du entscheidest, ob sie richtig ist oder nicht.

Die Edlen^[1], von der Stufe des *sotāpanna* an aufwärts, sind diejenigen, die in den Strom des Dhamma eingetreten sind. Obwohl *sotāpannas*, die die erste der vier Ebenen der Edlen erreicht haben, noch nicht vollständig geläutert sind, sind sie erleuchtet genug, um den richtigen Pfad zu Nibbána, dem letztendlichen Ziel oder der vollständigen Vernichtung des Leidens, deutlich zu erkennen. Mit anderen Worten, sie sind ohne Zweifel und unwiderruflich in den Strom, der zu Nibbána führt, eingetreten. Und sie wissen dies aus eigener Erfahrung, vom ersten Augenblick an, da sie diesen Pfad betreten haben. An jenem Punkt werden sie Stromeingetretene und als *nitayapuggala* betrachtet, als Menschen, die sich in Richtung Nibbána fortbewegen und niemals mehr auf die Ebene gewöhnlicher Menschen zurückkehren. Auch wenn sie möglicherweise in

dieser Welt wiedergeboren werden, so haben sie doch nicht mehr als sieben Leben vor sich, bevor sie Nibbána erlangen.

Der erhabene Buddha lehrte klar und nachvollziehbar, wie man in den Strom des Dhamma eintritt. Zu seiner Zeit praktizierten seine Anhänger in Übereinstimmung mit dem Edlen Achtfachen Pfad und erlangten die Erleuchtungsstufen. Wenn wir das gleiche Ziel erreichen wollen, müssen wir die Lehren des Buddha genau befolgen, und wir werden in den Strom des Dhamma eintreten, genau wie die Leute zu seiner Zeit. Was die Erleuchtungsstufen in der Vergangenheit waren, sind sie auch heute noch und werden es immer sein.

Diejenigen, die eine bestimmte Erleuchtungsstufe erreichen, wissen dies aus eigener Erfahrung und über jeden Zweifel erhaben. Für sie besteht keinerlei Notwendigkeit, irgendjemanden zu fragen. Zur Zeit des erhabenen Buddha brauchten jene, die in den Strom des Dhamma eingetreten waren, den Buddha nicht danach zu fragen, welchen Zustand oder welche Ebene sie erlangt hatten. Auch konnten sie dem Buddha nicht beschreiben, was sie erfahren hatten. Keinerlei Form von Lob oder Anerkennung ihrer Errungenschaften konnte sie aus der Fassung bringen. Das ist es, was "Eintritt in den Strom des Dhamma" bedeutet. Stromeingetretene kennen ihre Dhamma-Ebene aus eigener Erfahrung und lassen sich von Worten des Lobs nicht hinreißen. Auch macht sie keinerlei Form der Kritik niedergeschlagen.

Gegenwärtig kennen, erkennen und verstehen Stromeingetretene das Dhamma ganz genau so, wie jene zur Zeit des Buddha, wobei Rasse, Sprache, Geschlecht, Alter oder gesellschaftliche Stellung keine Rolle spielen. Der Pfad zur jeweiligen Ebene des Dhamma ändert sich nicht mit der Zeit. Der erhabene Buddha hat seine Lehre in der von ihm gewählten Form den Weltlingen^[2] auf offene und vollkommene Weise vermittelt. Es ist die einzige Lehre auf der Welt, die die Menschen lehrt, das letztendliche Ziel des Nibbána oder die völlige Vernichtung des Leidens zu erreichen. Es ist die Lehre, die durch die Praxis bestätigt wurde. Die Erleuchtungsstufen ändern sich nicht gemäß dem unterschiedlichen Verständnis der Menschen, auch sind sie nie veraltet. Jemand, der sagt, dass es die Erleuchtungsstufen heutzutage nicht mehr gibt, ist blind. Lass nicht zu, dass ein Blinder dein Lehrer ist. Die Erleuchtungsstufen sind immer noch möglich, allerdings nur sehr wenige können sie erlangen, weil man dem richtigen Pfad zu so einem Zustand äußerst präzise folgen muß. Diejenigen, deren Ansicht^[3] von diesem Pfad abweicht, verlieren ihre Chance, das letztendliche Ziel zu erreichen. Daher wird man durch falsche Ansichten vom Erreichen der Erleuchtungsstufen abgelenkt, und daran gehindert, den Strom des Dhamma in diesem Leben zu erreichen.

Ein Lehrer mit falschen Ansichten kann zehntausende oder hunderttausende von Anhängern den falschen Weg hinab führen. Also sind falsche Ansichten eine Gefahr für das Erreichen der Erleuchtungsstufen. Heutzutage sind falsche Ansichten schwer zu berichtigen, weil kein

Buddha anwesend ist, der für uns beurteilen kann, was richtig oder falsch ist. Somit müssen die Anhänger des Dhamma für sich selbst Entscheidungen treffen. Falsche Information führt zu falscher Praxis. Auf der anderen Seite wird richtige Information eine Person auf den Strom des Nibbána ausrichten, in einem Ausmaß, das von der Hingabe jener Person an die Praxis abhängt. Es liegt an dir, mit deinem eigenen Urteilsvermögen und der Kraft der Vernunft zu erwägen, welcher Lehrer der richtige oder der falsche ist. Dies übersteigt deine Fähigkeiten nicht, weil es nicht so sehr verborgen und geheimnisvoll ist, was richtig und falsch ist.

Geistesruhe unterdrückt die Befleckungen vorübergehend

Dhamma-Schüler müssen die Dinge umfassend mit Weisheit betrachten. Sie müssen die Lehren des Buddha mit Vernunft ergründen, bis sie sie völlig verstehen. Zum Beispiel müssen sie den Zusammenhang zwischen der Praxis der Entfaltung von Konzentration (*samatha kammathána*) und der Praxis der Entfaltung von Weisheit (*vipassana kammathána*) verstehen. Sie sollten die Geschichten der Praktizierenden aus der Zeit des Buddha, die die Erleuchtungsstufen erlangten, studieren. Die beiden Praktiken fördern sich gegenseitig, und niemand kann die Erleuchtungsstufen erreichen, der nur die eine oder die andere ausübt.

Es gibt Hinweise darauf, wie gut die vorbuddhistischen Einsiedler^[4] in der Praxis der Konzentration waren. Sie waren geübt in den Vertiefungen der feinstofflichen Sphäre (*rúpajhána*) und denen der formlosen Sphäre (*arúpajhána*). Sie konnten mit Geschick jene Zustände betreten und verlassen, und jene Zustände der Geistesruhe beibehalten, so lange sie wollten. Trotzdem wird von keinem Einsiedler berichtet, er habe die Weisheit erlangt, die es ihm ermöglichte, die Wahrheit zu kennen und zu erkennen. Kein Einsiedler kann das letztendliche Ziel, Nibbána, auf diese Weise erreichen. Bestenfalls können sie Vertiefungszustände geistiger Ruhe erlangen, oder sie mögen vielleicht ungewöhnliche Kräfte erlangen, wie zum Beispiel das Himmlische Auge und Ohr, Gedankenlesen oder andere übermenschliche Kräfte. Aber kein Einsiedler ist jemals ausschließlich durch Ruhemeditation ein Edler geworden.

Der Buddha hat vor seiner Erleuchtung selbst mit Geschick Ruhemeditation unter der Anleitung von zwei Einsiedlermeistern praktiziert, aber nachdem er dies angemessen betrachtet hatte, wusste er, dass Ruhemeditation allein nicht das war, wonach er suchte. So etwas geschieht, wenn jemand bereits ein gewisses Maß an grundlegender Weisheit hat, die ihn erkennen lässt, dass Ruhemeditation allein nicht das Mittel ist, um Befleckungen^[5], Begehren und Unwissenheit loszuwerden. Aus diesem Grund konnte sich kein Einsiedler von den Befleckungen, dem

Begehren, den Leidenschaften, der Verblendung und der Unwissenheit befreien. Geistesruhe während der Meditation, egal wie tief die Ruhe ist, ist nur ein vorübergehendes Mittel, um die Befleckungen und das Begehren zu unterdrücken. Wann immer der Geist in Bewegung gerät, kehren Gier, Hass, Verblendung, Leidenschaft und Begehren in voller Stärke zurück.

Wenn jemand heutzutage sagt, er praktiziere Dhamma, er sei ein Schüler des Buddha oder er folge den Spuren des Buddha, so kann es sein, dass er tatsächlich nur schlichte Ruhemeditation wie ein Einsiedler praktiziert. Wie kann er Weisheit entfalten, wenn er nur Geistesruhe praktiziert? Weisheit kann nur durch den Prozess des *yoniso manasikāra* entwickelt werden, durch ein weises und umfassendes Reflektieren der Dinge. Wenn bei dir noch Verwirrung bezüglich der beiden Praktiken herrscht - Ruhemeditation und Entfaltung von Weisheit - dann sind deine Ansichten und dein Verständnis noch nicht auf die Wahrheit ausgerichtet. Anfängliche falsche Ansichten führen zu falscher Praxis und infolgedessen zu falschen Ergebnissen. Daher kann falsche Interpretation der Wahrheit den Pfad zu den Erleuchtungsstufen, die das Ziel der Praxis sind, verhüllen.

Jeder hat etwas grundlegende Weisheit

Du wirst dich vielleicht fragen, wie sich Weisheit entfalten kann, wenn sich der Geist nicht in dem beruhigten Zustand der Konzentration (*samādhi*) befindet. Die Antwort lautet, dass es in der Tat eine Sorte Weisheit gibt, die in dem zur Ruhe gekommenen Geist entsteht, *vipassanā-ñāna* genannt, ein Ergebnis der Dhamma-Praxis. Dies ist die Art von Weisheit, nach der jeder Anhänger des Dhamma trachtet, aber es ist sehr schwierig, solche Weisheit zu entfalten. Dies ist die höchste Weisheit, die, wenn sie entwickelt wurde, machtvoll genug ist, um den Strom des Weltlichen abzuschneiden. Es ist die Weisheit, die allen Zweifel und alle Ungewissheit im Geist ausmerzt, und jegliche Form der Anhaftung (*upādāna*) an ein "Selbst" entwurzelt. Es ist die Weisheit, die kurz vor der Erleuchtung entsteht. Jeder, der diese Art der Weisheit erlangt, ist dabei, eine bestimmte Erleuchtungsstufe zu erreichen, und wird innerhalb weniger Momente ein Edler werden, mindestens auf der Ebene des *sotāpanna*.

Das ist gemeint mit Weisheit, die in einem zur Ruhe gekommenen Geist erscheint. Sie liegt jenseits der Vorstellungskraft gewöhnlicher Menschen, weil sie die höchste und tiefgründigste Weisheit ist - Weisheit, die einen gewöhnlichen Menschen in einen Edlen verwandeln kann. Es ist die Weisheit eines weisen und geschulten Menschen, der die Grundsätze der Wahrheit klar versteht, die Grundsätze von Ursache und Wirkung. Es ist eine Weisheit, die jenseits der Vorstellungskraft gewöhnlicher Menschen

liegt, und die nicht erzwungen werden kann. Wenn du nicht in Übereinstimmung mit den Grundsätzen der Richtigen Ansicht praktizierst, ist es unmöglich, dass diese Art von Weisheit in dir erscheinen wird.

Wenn du nicht verstehst, wie man Richtige Konzentration (*sammā-samādhī*) praktiziert, um einen zur Ruhe gekommenen Geist zu entfalten, der das Erscheinen von *vipassanā-ñāna* fördert, wie kann da diese höchste Weisheit in dir erscheinen? Du musst dir über die Praxis der Konzentration im Klaren sein, und du musst in der Lage sein, Richtige Konzentration von falscher oder verblendeter Konzentration zu unterscheiden. Wenn deine Praxis unter die falsche oder verblendete Kategorie fällt, wird die höchste Weisheit niemals in dir erscheinen.

Ein Dhamma-Schüler auf der Kindergartenstufe stolpert den Weg entlang. Er weiß nicht, was richtig oder falsch ist, was Richtige Ansicht oder falsche Ansicht ist. Wie kann man in diesem Stadium erwarten, dass die höchste Weisheit erscheint? Daher muß ein Dhamma-Schüler im Laufe der Praxis auf die grundlegenden Dinge achten und die wahre Bedeutung der Entwicklung von Geistesruhe (*samatha*) und Weisheit (*vipassanā*) verstehen.

Was sollte zuerst praktiziert werden, *samatha* oder *vipassanā*? Die Antwort ist, ein jegliches von den beiden, egal welches, kann an erster Stelle kommen, weil eines das andere unterstützt. Du musst den Zustand deines eigenen Geistes kennen. Wenn dein Geist nicht denken will, dann praktiziere Konzentration. Wenn der Geist genug Ruhe erfahren hat, dann wechsle zur Kontemplation. Wann immer sich dein Geist nicht konzentrieren kann, egal, wie sehr du dich bemühst, ihn an den Atem oder an die Wiederholung von Meditationssilben zu binden, dann ist es für dich an der Zeit zu kontemplieren.

Was es zu kontemplieren gilt, hängt davon ab, wofür sich dein Geist gegenwärtig interessiert. Kontempliere es, bis du deutlich in seine wahre Natur blicken kannst, das heißt, in die drei Kennzeichen aller Dinge, nämlich Vergänglichkeit, Dukkha^[6] und Nicht-Selbstheit. Alles, was in deinem Geist erscheint, kann bis in seine wahre Natur hinein analysiert werden. Wenn der Geist des Kontemplierens müde wird, dann laß ihn zur Ruhe kommen, indem du zur Praxis der Konzentration überwechselst. Du kannst *samatha* und *vipassanā* in jeglicher Körperstellung praktizieren.

Bei der Dhamma-Praxis musst du dir die Zeit nehmen, eine gute Grundlage zu legen. Du hast bereits etwas grundlegende Weisheit, aber du hast sie bisher im weltlichen Sinne benutzt, ohne Beschränkungen und ohne letztes Ziel. Diese Art von Weisheit treibt endlos den Strom der Welt entlang. Diejenigen, die zu erkennen beginnen, dass ihre Gedanken ohne Ende von einer Sache zur nächsten getrieben sind, fangen an, etwas Weisheit im Dhamma zu besitzen. Wir beginnen also mit der weltlichen Weisheit, die wir alle haben, unabhängig von Nationalität, Sprache oder Bildung. Für diese Art von Weisheit ist kein Lehrer erforderlich.

Diejenigen, die hoch gebildet sind, können solche Dinge bauen, wie zum Beispiel Raumschiffe, die zum Mond fliegen, usw.; alles aufgrund dieser weltlichen Weisheit, die dazu benutzt werden kann, die Welt zu erschaffen oder zu zerstören. Jeder hat sie, in größerem oder geringerem Umfang, und man muß nicht Konzentration praktizieren, um sie zu erlangen.

Stelle deine grundlegende Weisheit auf das Fundament der richtigen Ansicht

Weltliche Weisheit ist jedoch die erste Grundlage der Dhamma-Praxis. Es ist notwendig, dass wir das Dhamma verstehen, während wir Vorträge hören oder grundlegendes Dhamma-Studium betreiben. Ein grundlegendes Verständnis des Dhamma erfordert diese Art weltlicher Weisheit. Dhamma-Praxis, wie zum Beispiel die Ausübung von Großzügigkeit oder die Einhaltung der Tugendregeln (die fünf, acht, zehn oder 227 Regeln), kann ohne ein grundlegendes Maß an anfänglicher weltlicher Weisheit nicht gelingen. Deine Tugendregeln können nicht makellos sein, wenn du nicht die nötige Weisheit besitzt, sie zu verstehen. Die Praxis der Konzentration erfordert ebenfalls Weisheit, um über die verschiedenen Ebenen der Konzentration Bescheid zu wissen: momentane Konzentration (*khanika samādhi*), angrenzende Konzentration (*upacāra samādhi*), volle Konzentration (*appanā samādhi*), die Vertiefungen der feinstofflichen Sphäre (*rūpajhāna*) und der formlosen Sphäre (*arūpajhāna*). Man muß Weisheit anwenden, um Richtige Konzentration von falscher oder verblendeter Konzentration zu unterscheiden, um zu verhindern, dass falsche Konzentration entsteht. Man benötigt Weisheit, um solche Dinge zu studieren und zu verstehen, wie zum Beispiel die fünf Hindernisse - Sinnesgier, Übelwollen, Schläfrigkeit, Besorgtheit und Zweifel - um Mittel zu finden, wie man den Geist von ihnen befreit.

Kurz gesagt, jeder Schritt in der Dhamma-Praxis erfordert Weisheit. In diesem Zusammenhang beinhaltet "Weisheit" eine umfassende Intelligenz in der Dhamma-Praxis. Jene, die Dhamma praktizieren, müssen wachsam sein und den Verlauf ihrer Praxis zu jeder Zeit mit Weisheit analysieren. Sie müssen bereit sein, jegliches Problem, das bei der Praxis entstehen kann, zu lösen, und jegliches Hindernis bei ihrer geistigen Entwicklung zu überwinden. Das ist damit gemeint, intelligent in der Dhamma-Praxis zu sein.

Vertrauen erfordert Weisheit

Vertrauen in eine Person oder eine Aussage darf nur nach sorgfältiger Erwägung mit Hilfe von Weisheit zustande kommen. Nimm nichts in blindem Glauben an. Wenn du ein Buch liest, musst du kritisch nachdenken, um herauszufinden, ob es angemessene Gründe dafür gibt, dem Gelesenen Glauben zu schenken, und um dann nur die vernünftigen Anteile herauszusuchen und zu befolgen. Wählerisches Vorgehen ist der Weisheitsprozess, in dem "wahr" von "falsch" unterschieden wird. Du musst Bücher auswählen, die vernünftige Prinzipien enthalten. Dies wird "*saddhá-ñāna-sampayut*" genannt, und bedeutet "Überzeugung, die auf Kontemplation beruht". Diese Anwendung von Weisheit mit Hilfe kritischer oder analytischer Reflektion über Ursachen und Wirkungen in allen Angelegenheiten wird dir helfen, richtige Einsicht zu erlangen und Missverständnisse und Zaghaftigkeit in der Dhamma-Praxis zu vermeiden.

Zur Zeit des Buddha machten all jene, die die Stufen der Edlen erreichten - als Stromeingetretene (*sotápanna*), Einmalwiederkehrer (*sakadágámî*), Nichtwiederkehrer (*anágámî*) oder Heilige (*arahanta*) - Gebrauch von weltlicher Weisheit, so wie ich es hier beschrieben habe. Ohne sie hätten sie die Lehren des Buddha zu Beginn ihrer Praxis nicht verstehen können. Mit Hilfe dieser Weisheit kontemplierten sie die Lehren des Erhabenen, wie zum Beispiel die vier Elemente (*dhātu*), die fünf Daseinsgruppen (*khandā*), die zweiunddreißig Teile des Körpers, die Nicht-Schönheit des Körpers usw., bis sie die wahre Natur dieser Dinge verstanden. Indem sie dies immer und immer wieder übten, lehrten sie ihren Geist, Richtige Ansicht in Übereinstimmung mit der Wahrheit zu entwickeln, und wurden infolgedessen weiser. Schließlich erreichten sie die überweltliche Ebene.

So haben alle Edlen zur Zeit des Buddha ihren Geist entfaltet. Ohne ein gewisses Maß an grundlegender Weisheit zu Anfang, hätten sie niemals auch nur einen Fuß auf die richtige Fahrbahn der Praxis setzen können. Wenn jemand dies bestreiten möchte, dann informiere er oder sie mich bitte über ein einziges Beispiel eines Edlen, der in seiner oder ihrer Praxis ohne jegliche grundlegende Weisheit angefangen hat.

Wenn du bei der geistigen Entwicklung Weisheit einsetzt, um deine Praxis zu planen - dem Edlen Pfad in Richtung der Erleuchtung folgend - dann wird deine Praxis ohne Hindernisse, Sorgen oder Zweifel fortschreiten. Sie wird geradlinig auf das letztendliche Ziel ausgerichtet sein, wie bei einem Fahrer, der die Landkarte genau studiert hat, bevor er sich auf die Reise macht. Er kann mit voller Geschwindigkeit fahren, ohne Angst, sich zu verfahren. Andernfalls kann es sein, dass er im Kreis oder hin und her fährt, oder seine Zeit verschwenden muß, um anzuhalten und die Leute unterwegs nach dem Weg zu fragen. Wenn er Leute fragt, die den Weg auch nicht kennen, kann es schließlich sein, dass er fährt und fährt und nirgendwo hin gelangt. Aber wenn er zufällig die richtige Person fragt, die den Weg kennt und bereit ist, ihm die Richtung zu sagen, dann ist das schlichtweg ein Glückstreffer. Wenn ihm die richtige Person den Weg sagt, er ihr aber keinen Glauben schenkt, dann ist das sehr unglücklich.

Dhamma-Praxis erfordert Weisheit, um den Pfad sorgfältig zu kontemplieren, um Irrtümer zu vermeiden. Wenn du deine Ausrichtung in Ordnung bringst, wird die Praxis reibungslos verlaufen, und du kannst dich mit ganzer Energie einbringen. Auch wenn sich dir möglicherweise Befleckungen und Versuchungen in den Weg stellen, bist du ihrer bereits gewahr und kannst sie mit Beharrlichkeit bekämpfen. Deine starke Entschlossenheit kann sie besiegen. Wenn du sie überwinden kannst, bezeichnet man dich als einen, der sein Leben dem Dhamma hingegeben hat.

Das Flüstern der Versuchung

Es gibt einen Trick der Versuchung, der in der Vergangenheit viele Menschen erfolgreich zum Narren gehalten hat. Wenn andere Tricks versagt haben, greift die Versuchung zu einem letzten Trick, der oft funktioniert. Sie flüstert dem Geist zu, "Du hast in früheren Leben noch nicht genügend Verdienste angesammelt, um das letztendliche Ziel in diesem Leben zu erreichen, egal wie sehr du dich bemühst. Du musst daher mehr Verdienste ansammeln, bis sie Vollkommenheit erreichen. Nur jene, die sich selbst vervollkommen haben, können zum letzten Stadium fortschreiten. Du solltest also gemäß deiner eigenen Fähigkeit praktizieren". Bei Laienanhängern fügt die Versuchung noch eine weitere Botschaft hinzu, nämlich Verantwortung für die Familie: "Wer wird sich um die Kinder kümmern? Wer wird ihnen helfen, Arbeit zu finden? Wer wird ihnen bei der Gründung einer Familie helfen? Wie kannst du Dhamma praktizieren, wenn zu Hause und im Büro so viel zu tun ist?"

Diese Tricks sind zu 99,9% wirksam, und jene, die versuchen, Dhamma zu praktizieren, neigen dazu, ihnen nachzugeben. Schließlich geben sie sich vielleicht damit zufrieden, gute Taten zu verrichten, um Verdienste anzuhäufen, und warten auf den richtigen Zeitpunkt, irgendwann in ferner Zukunft. Ohne es zu wissen, verlieren sie das Spiel. Und sie haben es in gleicher Weise in vielen früheren Leben verloren, indem sie immer wieder auf die gleichen alten Tricks hereinfließen.

Zweifel und Ungewissheit sind Hindernisse für die Praxis. Wenn man zum Beispiel Zweifel hat, ob Erleuchtung heutzutage immer noch möglich ist, oder ob man ausreichend spirituelle Vollkommenheit dafür besitzt, wird man nicht genug Mut haben, all seine Energie in die Praxis zu stecken. Stattdessen wird man dazu neigen, wechselhaft zu praktizieren. Daher hemmen Zweifel, Zögern und Mangel an Zuversicht die Praxis, und das Erreichen der Erleuchtungsstufen ebenso. Auch wenn eine Person sich selbst als Dhamma-Schüler betrachten mag, kann es in der Tat sein, dass sie mit dem Dhamma nur herumprobiert, voller Ungewissheit und ohne Selbstvertrauen. Auf diese Weise ist es ihr unmöglich, die Früchte der

Praxis zu erhalten, weil die Wahrheit nur jenen erscheint, die wahrhaftig praktizieren.

So verzögert Ungewissheit den Erfolg der Praxis. Der Dhamma-Schüler mag unschlüssig über die Einhaltung der Tugendregeln werden. Er stellt vielleicht die Sittlichkeit seiner Worte oder Taten in Frage. Dies widerfährt einer Person, die die Tugendregeln ohne Weisheit auf sich nimmt. Was die Konzentration anbelangt, so übt er sie ohne Zuversicht und muß ständig mit anderen Rücksprache darüber halten, was mit seinem Geist während der Praxis geschieht. In einigen Fällen mag er die Geschehnisse als das Erreichen dieser oder jener Erkenntnis- oder Einsichtsebene interpretieren, oder sogar als das Erreichen einer Erleuchtungsstufe. Dies widerfährt einer Person, wenn sie Konzentration ohne Weisheit oder Verständnis für die Natur des Geistes praktiziert.

Solche Verwirrung wird durch falsche Information über die Praxis der Konzentration verursacht. Ein allgemeines Missverständnis ist, dass Weisheit automatisch erscheint, wenn sich der Geist konzentriert. Wenn die Konzentration falsch oder verblendet wird, wer oder was kann da noch helfen, wenn man nicht genug eigene Weisheit hat, um sich selbst herauszuhelfen? "Man muß sich selbst eine Stütze sein", bedeutet in diesem Fall, sich auf die eigene Weisheit zu verlassen. Die Weisheit anderer Leute ist lediglich eine Richtlinie. Sie ist wie eine Mutter die ihre Hand reicht, um ihrem Kind beim Gehen behilflich zu sein. Sie mag ein wenig Hilfe gewähren, aber es ist das Kind, das versuchen muß, sich auf den eigenen zwei Beinen zu halten.

Auf ähnliche Weise ist Weisheit etwas, das jeder für sich selbst entwickeln muß. Niemand kann erwarten, sich die Weisheit anderer anzueignen. Was immer wir von Äußerungen anderer im Gedächtnis behalten, müssen wir erst mit Vernunft kontemplieren, bevor es unsere eigene Weisheit wird. Daher müssen wir weise Denker sein, die die Dinge zu jeder Zeit erforschen und analysieren. Auf diese Weise üben wir uns darin, uns selbst eine Stütze in der Dhamma-Praxis zu sein.

Gesundes Urteilsvermögen

Ein Dhamma-Schüler muß sich darin üben, die Dinge weise und einsichtig zu beurteilen, um in seinem Geist richtig von falsch zu unterscheiden. Er braucht die richtige Taktik, um die Probleme seines Geistes zu lösen. Sobald ein Problem auftaucht, muß er es analysieren, bis er es klar durchschaut. Am wichtigsten dabei ist, er muß die Probleme aufrichtig überblicken, bis die wahre Ursache enthüllt ist. Wenn er seinen Geist über niedrige weltliche Emotionen herausheben will, muß er seinen Geist dazu bewegen, die Wahrheit der betreffenden Angelegenheit zu erkennen. Dies

geschieht, indem er seine geistigen Fehler der Vergangenheit beurteilt, und das Leiden, das sie verursachten, wenn der Geist nicht unter Kontrolle war. Jene Fehler können ihn lehren, nicht zuzulassen, dass sich die gleiche Sache wiederholt. Wenn er ständig achtsam ist, wird er im gesunden Urteilsvermögen geübt, und indem er dieses anwendet, ermahnt er sich selbst, sich nicht wie früher, mit dem Strom niedriger weltlicher Emotionen treiben zu lassen. Er sieht den Ursprung des Leidens ein, indem er die Gefahr und den Kummer beurteilt, die er den Gefühlen des Begehrens und der Sinnesgier verdankt.

Wir lassen den Geist gerne widerstandslos mit Erinnerungen an Vergangenes treiben. Wir sind auf dieser Erde geboren worden und wollen stets wiedergeboren werden, wobei wir das Leiden übersehen, das in dem sich ständig wiederholenden Lebenskreislauf stattfindet. Der Geist ist so daran gewöhnt, nach Sinnesvergnügen zu trachten und sich darin zu verstricken, dass er damit weitermachen will, solche Empfindungen immer und immer wieder zu erleben. Und das Ergebnis ist die gleiche alte Geschichte von Schmerz und Leid. Daher ist es wesentlich, dass wir den sich ständig wiederholenden Lebenskreislauf verstehen. Nimm dieses Leben als Beispiel, das die Wahrheit beweist, und zwingt deinen Geist dazu, dies zuzugeben. Obwohl die Befleckungen und das Begehren immer mit einer Ausrede daher kommen können, dafür, dass der Geist die Wahrheit verzerrt, werden sie sich letztendlich der Wahrheit, die durch Weisheit enthüllt wird, unterwerfen müssen. Geburt, Alter, Krankheit und Tod sind Leid. Die vier Elemente und die fünf Daseinsgruppen der Anhaftung (nämlich materielle Form, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein) sind Leid. Der Verlust von geliebten Menschen oder Besitz ist Leid. All diese Dinge sind ungewiss und sind Nicht-Selbst. Dies ist die Wahrheit des Lebens, die wir sorgfältig mit Weisheit kontemplieren müssen, und früher oder später wird sie der Geist akzeptieren müssen.

Verstehe das Leben der Edlen

Als Dhamma-Schüler musst du die Praxis der Edlen studieren, um zu erfahren, wie sie die überweltliche Ebene erreicht haben, und dann ihrem Weg folgen. Während sie praktizierten, hatten sie die Entfaltung von sowohl Konzentration, als auch Weisheit im Brennpunkt ihrer Aufmerksamkeit. Heutzutage praktizieren die Leute Konzentration, schön und gut, aber die meisten verstehen die Entwicklung der Weisheit nicht. Einige warten immer noch darauf, dass Weisheit im stillen Geist von allein erscheint. Jene, die so denken, werden eher sterben, als dass sie jemals etwas Weisheit erlangen. So etwas geschieht, wenn man über die Praxis falsch informiert ist.

Zur Zeit des Buddha praktizierten seine Anhänger meines Wissens Konzentration (*samatha*) zusammen mit Weisheit (*vipassanā*), auf abwechselnde Art und Weise. Einige neigten dazu, mehr *samatha* als *vipassanā* zu praktizieren, andere umgekehrt, je nach dem individuellen Hintergrund oder Charakter der jeweiligen Person. Indem sie beides zusammen praktizierten, wurden viele zu Edlen. So machte der Buddha diese zwei Praktiken mit vielen erfolgreichen Beispielen zur Grundlage für alle Buddhisten aller Zeiten.

Also kontempliere nach deiner Konzentrationsübung, um Weisheit zu entfalten. Wenn der Geist der Kontemplation müde wird, kehre zur Konzentration zurück. Zwischen diesen beiden Praktiken muß hin- und hergeschaltet werden, und dies kann in jeder der vier Körperstellungen (Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen) getan werden. Dies ist die ursprüngliche Art und Weise der Dhamma-Praxis. Du kannst mit der Entfaltung entweder von Konzentration oder von Weisheit beginnen, genau wie beim Gehen, wo du entweder mit dem rechten oder dem linken Fuß beginnen kannst.

Es spielt keine Rolle, mit welchem Fuß du anfängst zu gehen. In der Dhamma-Praxis spielt es keine Rolle, mit welcher Praxis du anfängst, solange die Befleckungen, Begehren und Unwissenheit in deinem Geist dabei ausgemerzt werden.

Es gibt etliche Methoden der Entfaltung von Konzentration, aber sie alle haben das gleiche Ziel, nämlich, den Geist zu sammeln, bis er zur Ruhe kommt. Die Entfaltung von Weisheit ist komplizierter. Ich werde hier einige Techniken als Einführung für dich vorschlagen, die du bei der Entwicklung deiner eigenen Weisheit ausüben kannst.

Die Praxis von Vipassana ist die Anwendung von Weisheit

Die Praxis von Vipassana ist die Anwendung von Weisheit, um die Grundsätze der Wahrheit zu kontemplieren. Alles mögliche, was dazu beiträgt, die Wahrheit zu enthüllen, muß angewendet werden, während man die Dinge kontempliert, untersucht, beurteilt und analysiert, um zu ihrer wahren Natur vorzudringen. Man wendet Weisheit an, um den eigenen Geist zu lehren, wie man die Wahrheit kennt und erkennt und wie man sich die inneren Missverständnisse, verursacht durch Befleckungen und Begehren, vergegenwärtigt. Die Vorgehensweise ist, die Natur der Befleckungen zu ergründen, bis der Geist ihre Tricks und schädlichen Auswirkungen zu Gesicht bekommt, und das Leid, das sie verursachen, versteht. Durch welchen Kanal jene Befleckungen den den Geist auch immer anzugreifen pflegen - Sehobjekte, Klänge, was auch immer - mit Hilfe von Weisheit kennt man ihre üblen Folgen schon im Voraus.

Daher muß die Weisheit schnell genug sein, um eine Befleckung oder ein Begehren beim Entstehen ausmachen zu können, und muß entsprechend handeln. Wenn Befleckung und Begehren in die eine Richtung arbeiten, muß Weisheit in die entgegengesetzte Richtung arbeiten. Lass nicht zu, dass Befleckung so lange in deinem Geist verweilt, bis sie vergärt und giftig wird. Somit muß Weisheit der "Wachmann" sein, der dafür verantwortlich ist zu verhindern, dass Befleckung oder Begehren den Geist in die Irre führt. Weisheit muß die Übel von Befleckung und Begehren vollkommen aufdecken, so dass der Geist Geschicklichkeit darin erlangt, ihre schädliche Wirkung zu sehen. Weisheit ist somit die hauptsächliche Triebkraft, um die Probleme des Geistes zu lösen. Wann immer Befleckungen den Geist provozieren, beruhigt ihn die Weisheit. Befleckung und Begehren haben dem Geist so viel Schaden zugefügt, also warum siehst du das nicht ein und findest den Weg heraus? Der Geist hat seit zahllosen Lebzeiten an den Befleckungen gelitten, also warum wachst du nicht auf und erkennst diese Tatsache und wehrst dich?

Der Buddha hat auf deutliche Weise den Weg dafür bereitet, sich auf diese Weise zu wehren, und viele seiner Anhänger wurden Edle, indem sie dem Weg folgten. Der Erhabene hat eine Vielzahl verschiedener Lehrmethoden ersonnen, passend für unterschiedliche Persönlichkeiten, genau so, wie eine Vielzahl verschiedener Arzneien angewendet wird, um unterschiedliche Krankheiten zu heilen. Du musst die richtige Arznei anwenden, um deine betreffende Krankheit zu heilen. Andere Arzneien, egal wie teuer sie sein mögen, sind nutzlos und für deine Krankheit ungeeignet. All die Lehren des Buddha sind von hoher Qualität. Sie sind für das Ausmerzen von Befleckungen, Begehren und Unwissenheit geeignet, aber es ist nötig, dass du weise die Technik aussuchst, die für dich die richtige ist. Du musst wissen, welche Art von Befleckung mit welcher Technik behandelt werden muß. Auf diese Weise wird deine Praxis schnell Fortschritte machen.

Pack das Problem an der richtigen Stelle an

Jegliches Dhamma, egal wie gut du es studiert und verstanden hast, ist nutzlos, wenn es nicht das richtige ist, um den Befleckungen oder dem Begehren bei deren Entstehen entgegenzuwirken. Wenn man das falsche Dhamma für eine bestimmte Art von Befleckung oder Begehren anwendet, ist es so, als ob man die falsche Arznei bei einer Krankheit anwendet. Du wirst dann vielleicht fragen, ob es richtig ist, über das Dhamma zu theoretisieren. Die Antwort ist "Ja", aber wenn der Zeitpunkt kommt, dieses in die Praxis umzusetzen, brauchst du das richtige Dhamma, nicht irgendein Dhamma, um deine Probleme zu lösen. Wenn die Befleckungen und Begehren einen bestimmten Trick anwenden, um deinen Geist zu verderben, du aber das falsche Dhamma anwendest, um jenem Trick

entgegenzuwirken, gibt es keine Möglichkeit, wie es dein Problem lösen könnte. Schließlich beschwerst du dich vielleicht, dass die Dhamma-Praxis nutzlos sei. Das ähnelt einer Person ohne Erfahrung, die ein verschwommenes Röntgenbild anschaut. Sie kann nicht erkennen, wo sich die erkrankte Stelle befindet, und kann also die Krankheitsursache nicht beheben, weder durch Operation noch durch Medikation. Das einzige, was sie tun kann, ist, den Patienten mit allgemeinen Stärkungsmitteln zu behandeln, während die Krankheit andauert.

Jene, die Dhamma ohne Weisheit praktizieren, können nicht klar erkennen, auf welche Weise Befleckung und Begehren den Geist angreifen. Die meisten Meditierenden sind eher Experten in der Theorie als in der Praxis. Wenn sie in ihrer Praxis tatsächlichen Begehren und Befleckungen begegnen, können sie diesen kein bisschen entgegenwirken, weil ihre Weisheit nicht scharf genug ist, um ihre Probleme zu lösen. Sie sind unentschlossen darüber, wie sie ihre Probleme angreifen sollen, und so praktizieren sie schließlich wechselhaft, wie unbeholfene Tölpel, den Befleckungen und Begehren zum Spott.

Wenn man Dhamma praktiziert, muß man ständige Achtsamkeit und Weisheit anwenden, und der Befleckung und dem Begehren immer einen Schritt voraus sein. Egal wie subtil Befleckung und Begehren sind, Weisheit kann ihnen den Weg versperren. Daher ist Weisheit das hauptsächliche Werkzeug des Dhamma-Schülers. Achtsamkeit (*sati*) und klares Verstehen (*sampajañña*) und Weisheit (*pañña*) sind Grundsätze, die jeder in der Theorie studieren kann, aber ob sie in der Praxis wirklich im Geiste vorkommen, ist etwas, das jeder von uns in seinem oder ihrem Geist beobachten sollte. Wie es auf Páli heißt:

Natthi pañña samá ábhá.

"Es gibt kein Licht so hell wie die Weisheit."

Wir kennen die wesentlichen Grundsätze der Praxis, und wir alle haben ein wenig gewöhnliche Weisheit, mit der wir anfangen können. Wir müssen diese Weisheit anwenden, um diese Art der "hellen" Weisheit, die nur bei wenigen Leuten vorkommt, aufzubauen. Jeder, der diese Weisheit oder Helligkeit erlangt, kennt die Wahrheit auf der Stelle, und jeglicher Zweifel wird aus dem Geist, der die Dinge kennt und deutlich erkennt, gebannt. Wenn Achtsamkeit, klares Verstehen und Weisheit zu einem gekommen sind, gibt es keinen Irrtum mehr, und die Praxis verläuft nicht mehr aufs Geratewohl.

Das ist so, als ob man immer seine eigene Taschenlampe dabei hat, egal wohin man geht. Man kann klar erkennen, welche Seitenstraße nach links führt, welche nach rechts führt, welcher Straße man folgen sollte, welcher nicht, und was auf all den Hinweisschildern steht. Wenn das der Fall ist, wie kann man sich da noch verirren? Auf gleiche Weise muß die Praxis glatt verlaufen, wenn unser Geist Achtsamkeit, Weisheit und klares

Verstehen hat, ohne Hemmnisse, die das Erreichen unseres gesteckten Zieles verhindern.

Weisheit enthüllt die Wahrheit

Das Licht der Weisheit führt zur Entdeckung des Stromes des Dhamma. Wenn der Geist vom Licht der Weisheit erhellt ist, enthüllt jegliche Kontemplation die Wahrheit. Wir werden die Dinge kennen und deutlich erkennen, so wie sie wirklich sind - dass die Dinge an denen wir als unser Eigentum angehaftet haben, dies tatsächlich gar nicht sind. Sie sind vergänglich - der Veränderung unterworfen, in Übereinstimmung mit ihrer Natur. Alle Besitztümer, die wir einst für unser Eigentum gehalten haben, sind in Wirklichkeit lediglich Dinge, auf die wir uns nur zeitweilig verlassen können. Wenn die Zeit kommt, müssen sie, ebenso wie wir selbst, zugrunde gehen, gemäß dem Gesetz der Vergänglichkeit.

Es gibt deutliche Beispiele für uns, die es zu kontemplieren gilt. Wenn wir einer Bestattung beiwohnen müssen wir stets die Wahrheit von Dukkha, von der Vergänglichkeit und von der Nicht-Selbsthaftigkeit erwägen. Der Buddha sagte, dass wir unvermeidlich von unseren Geliebten Abschied nehmen müssen. Wir alle müssen von einander Abschied nehmen und als Ergebnis davon Leid erfahren, egal was unser Glaubenssystem ist, denn dies ist die wahre Natur des Daseins. Jene, die die Wahrheit kennen und erkennen, verstehen, dass alle weltlichen Dinge einen Anfang und ein Ende haben. Aber jene, die verblendet sind, klammern sich an weltliche Dinge, die flüchtig sind.

Unser Geist hat sich seit langer Zeit in dieser Welt verirrt. Um ihn auf die richtige Fahrbahn zurückzubringen, müssen wir erwägen, was seine Verblendung verursacht. Zum Beispiel nisten Gier und Hass tief im Inneren des Geistes und werden nur dann ausgedrückt, wenn äußere Dinge den Geist dazu reizen, sie nach außen hin zu zeigen. Da wahre Gier und wahrer Hass tief innen sitzen, muß man den Geist lehren, die Gefahr und das Leid, zu denen sie führen, zu erkennen. Wenn der Geist die Wahrheit kennt und erkennt, wird er von sich aus Gier und Hass loslassen.

Die Weisheit, die erforderlich ist, um den verblendeten Geist zu belehren, muß scharf genug sein, um den Geist von den Ursachen des Leidens zu überzeugen, bis er Gier und Hass nicht mehr akzeptabel findet. Der Geist nimmt Gier und Hass schließlich als Gifte wahr, als giftige Kreaturen, oder als Feuer, das ihm Schaden zufügen kann. Wenn wir von etwas wissen, dass es derart gefährlich ist, wer würde sich dem jemals nähern wollen? Der springende Punkt ist daher, den Geist die Gefahr der Gier und des Hasses wissen und erkennen zu lassen; und wenn er dies tut, wird er gewillt sein, diese von sich aus zu vertreiben. (Dies ist nur eine kurze

Erklärung als Richtlinie für dich, wie du deine Weisheit anwenden kannst, um mit deiner Gier, deinem Hass und deiner Verblendung fertig zu werden, wenn sie als Reaktion auf äußere Ereignisse in Erscheinung treten.)

Weisheit muss stets über den Geist wachen

Wenn die Weisheit stets über den Geist wacht, schreitet die geistige Entwicklung reibungslos voran. Was immer wir auch kontemplieren - innen wie außen, nah oder fern, grob oder fein, angenehm oder unangenehm - wir können es deutlich und korrekt kennen und erkennen, seine wahre Natur entdecken, mit Geschick und ohne Raum für Zweifel. Wenn wir den Körper in seine Elemente zerlegen - Festigkeit, Kohäsion, Wärme und Bewegung - um seine im Grunde nicht-schöne) Natur zu erkennen, müssen wir mit unserer Vorstellungskraft beginnen und dann diese Vorstellungskraft in Übereinstimmung mit der wahren Natur dessen, was jene Elemente tatsächlich sind, anwenden. Oder angenommen, wir sehen die nicht-schöne Natur des Körpers einer anderen Person: wir müssen uns vergegenwärtigen, dass die gleiche Nicht-Schönheit auf unseren eigenen Körper zutrifft, indem wir unsere Vorstellungskraft anwenden, um die gleiche Nicht-Schönheit in uns zu erkennen. Und dann nehmen wir den Körper in unserer Vorstellung auseinander und breiten die Teile zur Begutachtung vor uns aus - Haare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen und so weiter. Wie sehen sie aus? Was für eine Farbe haben sie, was für eine Struktur, was für einen Geruch? Bemühe dich, dies in deiner Vorstellung deutlich zu erkennen. Wenn wir dies oft tun, erlangen wir Geschicklichkeit; bis zu dem Punkt, an dem jedes beliebige Körperteil deutlich im Geist erscheinen wird, wann immer wir daran denken. Ob wir stehen, gehen, sitzen oder liegen, wenn wir irgendein Teil sehen wollen, wird es deutlich im Geist erscheinen - sogar deutlicher als wir es mit den Augen wahrnehmen können.

Wenn wir darin geübt sind, uns selbst im Geiste zu "sehen", können wir das in gleicher Weise auch auf den Körper anderer Leute anwenden. Auch wenn das nur ein Anfangsstadium beim Erkennen der Nicht-Schönheit ist, können wir doch leicht feststellen, wie sehr es die Sinnesgier im Geist vermindert.

Um die Nicht-Selbthaftigkeit des Körpers zu kontemplieren, beginne mit dem "Selbst" und zergliedere das, was du für das "Selbst" hältst, in kleinere Teile. Frage dich bei jedem Teil - Haare, Nägel, Zähne, Haut usw. - zum Beispiel, ob das graue oder das schwarze Haar auf deinem Kopf wirklich deines ist. Ist es nicht lediglich ein Bestandteil deines Körpers, der früher oder später in einem Krematorium verbrannt wird, bis die begriffliche Annahme von "Haar" verschwunden ist? Führe das Gleiche mit

anderen Teilen des Körpers durch. Dann überzeuge deinen Geist dahingehend, dass die Verkleidung des "Selbst" aus vier Elementen besteht, die nur so lange zusammengefügt bleiben, solange der Geist darin wohnt. Wenn der Geist den Körper verlässt, löst sich dieser in seine ursprünglichen Elemente auf. Die Teile hören auf zu existieren, und es gibt kein "Selbst" mehr, weder unseres, noch ihres. Sobald der Atem versiegt, kann der Körper nicht mehr empfinden, und das ist das Ende des "Selbst". Es wird leer, in Übereinstimmung mit dem Gesetz der Nicht-Selbsthaftigkeit. (Dies ist nur eine kurze Beschreibung der Kontemplationsmethode. Ab hier kannst du deine eigene Weisheit für weitere Ausführungen benutzen.)

Um die vier Erscheinungsformen des Geistes zu kontemplieren: *vedanā* (Gefühle), *saññā* (Wahrnehmung), *sankhāra* (Gestaltungen oder Willensregung) und *viññāna* (Bewusstsein), muß man jede einzelne von ihnen sorgfältig studieren. Die erste Erscheinungsform, *vedanā*, wird meistens als lediglich körperlicher Schmerz missverstanden; und dass das Hervorbringen von Konzentration die Methode ist, mit der man den Schmerz hinter sich lässt, um sich wieder frisch zu fühlen. Das Glück in der Konzentration ist etwas, nach dem man sich sehnt, ohne sich zu vergegenwärtigen, dass auch dieses *vedanā* ist - *sukha vedanā* (glückliches oder angenehmes Gefühl). Vergnügen ist ungewiss und wird bald zu Ende gehen und sich wieder in Leid verwandeln. Jene, die dies verstehen, werden sich weder an Vergnügen noch an Schmerz klammern.

Vedanā ist eine Erscheinungsform des Geistes und ist von dreierlei Art: angenehm, schmerzhaft oder neutral. In jedem Augenblick erlebt der Geist eines dieser *vedanā*. Die Formen des Leidens, die von den Worten oder Taten anderer Leute herrühren, vom Verlust an Besitz oder Status, oder von fehlender Sinnesbefriedigung, sind unerwünschte *vedanā* (genannt "*anitthārammana*", das bedeutet unerfreuliches oder unangenehmes Gefühl). Aber die Leute suchen nach einer anderen Art von *vedanā* und haften an ihr an, und das ist das Vergnügen, was sehr gefährlich ist und ganz leicht den Pfad zu den Erleuchtungsstufen versperren kann.

Lass dich nicht von Vergnügen fesseln

Dhamma-Schüler neigen dazu, sich von Vergnügen fesseln zu lassen, weil sie sich stets danach sehnen. Sie suchen nach allem möglichen, was Vergnügen bereitet, auch wenn sie manchmal dafür leiden müssen. Jeder Mensch strebt nach Vergnügen, aber was ist dann dieses Vergnügen? Wenn ich es ausführlich beschreiben wollte, würde es ein sehr dickes Buch füllen. Kurz gesagt, das Vergnügen eines Kindes ist eine Sache; das eines Jugendlichen eine andere. Das Vergnügen einer Familie und das eines

alten Mannes ist nicht das gleiche. So unterschiedlich seine Erscheinungsformen auch sein mögen, jeder will es haben, und keiner will Leid. Vergnügen ist die Unbeschwertheit und das Behagen, das man aus folgenden Quellen gewinnt: Sehobjekte, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Tastobjekte und Geistesobjekte.

Diese Unbeschwertheit und dieses Behagen ist eine weitverbreitete Falle, in die Dhamma-Schüler geraten. Wir müssen sie sorgfältig mit Weisheit kontemplieren. Das Vergnügen, das wir suchen, ist eine Illusion. Es ist vergänglich und unbeständig. Es kann nicht so bleiben. Stattdessen verwandelt es sich immer in Leid, und wir müssen große Anstrengungen unternehmen, um es ein wenig länger andauern zu lassen. Wenn wir erst einmal sorglos sind, verwandelt es sich in Leid; und wir bleiben auf der Strecke und mühen uns ab, um es wiederzuerlangen. Dies geschieht immer und immer wieder, in einem endlosen Kreislauf von Vergnügen und Schmerz.

Die Welt verhüllt das Dhamma

Seit langer Zeit sind wir ein ums andere Mal auf dieser Erde wiedergeboren worden. In unseren vergangenen Lebzeiten haben wir Vergnügen und Schmerz erlebt, genau so wie in diesem Leben. In künftigen Leben werden wir dies in gleicher Weise wiederholen. Warum kontemplieren wir diese Tatsache nicht mit Weisheit? Wie viel Leiden haben uns die Sinnesvergnügen bereitet? Wir werden von den Sinnesvergnügen geblendet und zum Narren gehalten. Rastlos und endlos suchen wir weltliches Vergnügen und kämpfen darum. Der Geist, der sich nach Sinnesvergnügen sehnt, ist wie ein Ozean, der nie zu voll ist, um nicht noch mehr Wasser aufzunehmen. Das Sehnen nach Sinnesvergnügen ist das Kennzeichen weltlicher Lebewesen. Aufgrund dessen verirren sich Tiere und Menschen gleichermaßen in der Welt, und daher sind die Lehren des Buddha Werkzeuge, die uns helfen, den Weg aus dieser Welt heraus zu finden.

Die Welt verhüllt die Wahrheit. Also müssen wir Weisheit anwenden, um die Verblendung im Geist zu bekämpfen, um den Strom des Dhamma zu enthüllen. Wenn sich der Geist in dieser Welt verirrt, hilft Weisheit, ihn zu erleuchten. Wir müssen Weisheit anwenden, um zu kontemplieren, was den Geist verblendet, bis es nichts mehr im Geist gibt, was neue Verblendung verursachen kann. Wie es auf Páli heißt:

Natthi loke raho náma,

was bedeutet, "Nichts in dieser Welt ist verborgen oder geheim", weil Weisheit alles enthüllt hat. Wir sehen klar und deutlich, dass die Wahrheit

der Welt schlicht und einfach dies ist: Alle weltlichen Zustände sind vergänglich. Jeder auf dieser Welt muß Dukkha durchmachen. Nichts auf der Welt gehört uns. Weltliche Schätze sind nicht beständig unser, wir können sie lediglich zeitweilig benutzen und lassen sie dann in der Welt zurück, wenn wir gehen. Wenn der Geist von weltlichen angenehmen Empfindungen verblendet ist und daran haftet, ist ihm Leiden gewiss. Daher müssen wir Weisheit anwenden, um zu kontemplieren und um zu versuchen, nicht nur Leid, sondern auch Anhaftung an Vergnügen im Geist zu entwurzeln. Auf diese Weise werden wir den Strom des Dhamma entdecken.

Weiser Gebrauch der Erinnerung

Saññá, Erinnerung oder Wahrnehmung, ist die zweite Erscheinungsform des Geistes. Auch sie ist vergänglich und Nicht-Selbst. Obwohl die Erinnerung nützlich ist, um Befleckungen und Begehren zu vernichten, muß man lernen, wie man sie weise anwendet. Man muß wählerisch sein, was es zu erinnern gilt und was nicht. Man sollte dem keine Beachtung schenken, was Befleckung und Begehren vermehrt und daher dem Geist schaden kann - wie zum Beispiel Vorstellungen von Personen des anderen Geschlechts, solche Sinnesobjekte, die den Geist in Versuchung führen, sich selbst und das Dhamma fallen zu lassen.

Weise Menschen werden Alter, Krankheit, Leid und Tod der Lebewesen Beachtung schenken, um der Entfaltung des Dhamma in ihrem Geist willen. Sie werden sich an jene geistigen Bilder gut erinnern und sie jedes Mal, wenn sie die Augen öffnen oder schließen, wachrufen, egal in welcher Stellung sie sich befinden, um sich in ständigem Gewahrsein dieser Wahrheiten zu halten. Sie werden stets diese Erinnerungen wachrufen und sie mit Weisheit kontemplieren, bis ihr Geist akzeptiert, dass sie eines Tages ebenfalls die gleichen Umstände erleiden müssen. Egal wie hübsch oder hässlich, reich oder arm wir sind; alle, die wir auf dieser Erde geboren wurden, werden sich diesen Dingen stellen müssen. Auf diese Weise kann man die Erinnerung zugunsten der Dhamma-Praxis anwenden.

Bevor Prinz Siddhattha Mönch wurde, hatte er alte Menschen, kranke Menschen und Tote gesehen. Er verankerte jene Bilder fest in seiner Erinnerung und kontemplierte, wobei er über sich selbst nachdachte, darüber, dass er den gleichen Umständen unterworfen war - bis sein Geist ergriffen war und die Gefahr und das Unheil des Geborenwerdens erkannte. Dann rannte er aus dem Palast seines Vaters fort, um die Wahrheit zu suchen, bis er der Buddha wurde, dessen Lehren uns bis heute überliefert worden sind. Daher kann für einen weisen Menschen die

Erinnerung als ein Mittel dienen, um den Strom des Dhamma zu entdecken.

Der Geist verbrennt sich selbst mit seinen Gedanken

Sankhára, Gestaltungen oder Willensregungen, die nächste Erscheinungsform des Geistes, ist das Zusammenbrauen und Verketteten von Gedanken. Gedanken, die den Geist anstacheln und verursachen, dass wir rastlos werden, ausgerichtet auf unsere eigenen Vorstellungen. Der Geist erzählt von vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Ereignissen, schwelgt in Vermutungen und Erinnerungen, wie immer es ihm beliebt. Zum Beispiel erfindet der Geist vielleicht Geschichten über die Person, die wir lieben, indem er sich Dinge vorstellt, die er mag, so als ob sie wirklich geschehen wären. Mit so einem Vorgehen verliert sich der Geist in den Gedanken, die er zusammenbraut. *Sankhára* hat die Eigenart, den Vorstellungen einen gewissen Kitzel hinzuzufügen, und der Geist wird von diesen Dingen bestürmt und betört. Tagträumerei und Einbildung halten den Geist zum Narren, machen einen tiefen Eindruck auf ihn und erzeugen Gefühle des Vergnügens und des Schmerzes.

Die Arbeit von *sankhára* wird durch Befleckung und Begehren unterstützt und vorangetrieben. Der verblendete und unwissende Geist merkt nicht, dass er sich tatsächlich selbst verbrennt, und versinkt somit in dem Vergnügen, das von *sankhára* erzeugt wurde. Nach seinen Tagträumereien will der Geist die Wirklichkeit der Dinge, von denen er geträumt hat, erschmecken. So ein verblendeter und unwissender Geist ist derart blind, dass in ihm kein bisschen Achtsamkeit oder Weisheit zu finden ist. Wozu wird so etwas führen? Denk darüber nach und versuche, dich davor zu schützen.

Wenn *sankhára* bei der Arbeit sind, arbeiten sie sowohl für die Zukunft, als auch für die Gegenwart. Sie arbeiten besonders gut für die Zukunft, weil sich der Geist stets nach mehr Sinnesvergnügen sehnt. Wenn er mit der Gegenwart nicht zufrieden ist, freut er sich auf künftiges Vergnügen. Wenn man gegenwärtig nur ein kleines Haus hat, träumt man von einem größeren Haus in der Zukunft. Wenn man gegenwärtig arm ist, wird man vielleicht Millionär in der Zukunft. Wenn der gegenwärtige Partner nicht gut genug ist, wünscht man sich für die Zukunft einen besseren. Gedanken über die Zukunft ermöglichen es *sankhára*, mit Volldampf zu arbeiten, indem man sich eine Zukunft vorstellt, die in Hinsicht das Beste der Welt an Reichtum, Status, Beliebtheit und Sinnesvergnügen vollkommen ist. Aber diese Pläne sind nichts als Vorstellungen, in denen sich der Geist verirrt und den Kontakt zur Wirklichkeit verliert. Das ist so, weil es dem Geist an Weisheit fehlt. Er wird von Befleckungen und *sankhára* heimgesucht und zum Narren gehalten.

Daher müssen wir Weisheit in der Kontemplation anwenden und Wege finden, wie wir den Geist dazu bringen können, dass er nicht mehr mit dem weltlichen Strom der Befleckungen, Begehren und *sankhára* treibt. Wir müssen oft kontemplieren, um uns des Leidens und des Schadens bewusst zu werden, die *sankhára* uns bringen können, um somit vor ihnen auf der Hut zu sein.

Die Schmarotzer im Geist wahrnehmen

Viññána, die letzte Erscheinungsform des Geistes, ist das Bewusstsein oder die Bewusstheit, die alles in den physischen und geistigen Daseinsgruppen abdeckt. Solange man am Leben ist, erstreckt sich *viññána* durch den ganzen Körper und alle Erscheinungsformen des Geistes, nämlich *vedaná*, *saññá*, *sankhára* und sogar *viññána* selbst. *Viññána* ist der Glanz, der vom Geist ausgeht, so wie die Hitze vom Feuer ausgeht. Was *viññána* erlebt, hängt davon ab, was wir durch die Sinnesorgane empfangen - durch Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper - und den Geist. Die fünf Daseinsgruppen - Körper, *vedaná*, *saññá*, *sankhára* und *viññána* - werden durch *viññána* kontrolliert. Diese Daseinsgruppen sind für sich genommen keine Befleckungen und Begehren, aber sie sind ihnen ein "Wohnsitz". Daher ist es unser Ziel, die Befleckungen und Begehren, die in den fünf Daseinsgruppen verborgen sind, loszuwerden.

Auch wenn Begehren, Befleckung und Unwissenheit nichts als Schmarotzer in den Daseinsgruppen sind, übernehmen sie doch die Kontrolle über die Daseinsgruppen und klammern sich an sie als "Ich" und "Mein". Das haben sie seit sehr langer Zeit getan, und sie halten stark am Gefühl des Besitzens fest. Sogar der ursprüngliche Geist ist in den Bann von Befleckung, Begehren und Unwissenheit geraten, in einem Ausmaß, dass er all ihre Charakterzüge angenommen hat - gemäß dem Sprichwort, "Gib dich mit Geiern ab, und du wirst ein Geier, gib dich mit Krähen ab, und du wirst eine Krähe." Der ursprüngliche Geist hat sich seit so langer Zeit mit den Befleckungen verbunden, dass er mit ihnen eins geworden ist. Um diese Dinge voneinander zu trennen, ist Weisheit und Scharfsinn nötig. Wenn wir es an der richtigen Stelle angehen, wird die Trennung leicht, wenn nicht, bleibt es schwierig.

Wenn man das Problem an der richtigen Stelle angeht, fällt die Lösung leicht

Die Methode, Schwierigkeiten zu lösen, besteht darin, die Befleckungen vom Geist zu trennen; der Buddha hat dies sehr deutlich gesagt. Während seiner Zeit folgten viele Anhänger seinen Lehren und hatten beim Anpacken ihrer Probleme mit Leichtigkeit Erfolg. Die Lehren sind also alle vorhanden. Es liegt an uns, sie richtig anzuwenden. Wenn du das Problem korrekt anpackst, wird deine Praxis schnell Fortschritte machen. Wenn nicht, wirst du weiter in dieser Welt kreisen. Jeder hier weiß, dass der erhabene Buddha die letztendliche Wahrheit - die vier Edlen Wahrheiten - entdeckt hat und seine Anhänger jene Wahrheit gelehrt hat, wodurch er es vielen von ihnen ermöglichte, erleuchtet zu werden. Heutzutage lernst du, genau wie sie damals, die vier Edlen Wahrheit kennen. Aber warum bist du nicht in der Lage, die Probleme in deinem Geist zu lösen? Meinst du es mit deiner Praxis ernst? Fürchtest du dich vielleicht davor, Freunde und Familie zu verlassen, aus Angst, sie würden ohne dich leiden? Oder fürchtest du dich eher davor, die Vergnügungen dieser Welt aufzugeben? Was bereitet dir wirklich Sorgen? Du siehst deutlich, dass die Leute auf dem Friedhof oder im Krematorium enden. Du wartest lediglich ab, bis du an der Reihe bist, und das ist alles. Warum denkst du nicht darüber nach? Du hast bereits etwas Weisheit. Warum wendest du sie jetzt nicht an? Warum bist du so gescheit, wenn du über andere Dinge nachdenkst, die in Wirklichkeit dein Herz verbrennen? Wenn es um die Dhamma-Praxis geht, wo ist da deine Weisheit? Warum denkst du so oft, dass du sie nicht besitzt? Wie kannst du auf die richtige Fahrbahn zurück gelangen? Wenn dich jemand mit einem Seil aus einer Fallgrube herauszieht, ermüden seine Hände dabei und schmerzen, weil du dich dem Ziehen widersetzt, und er verliert die Hoffnung.

Die vier Edlen Wahrheiten sind der wichtige Zugang in der Praxis, und sie existieren in jedem von uns, aber deine Weisheit ist noch nicht zu ihrer Tiefgründigkeit durchgedrungen. Deine diesbezügliche Kenntnis ist lediglich Buchwissen und noch keine wahre Verwirklichung, die deinem eigenen Geist entspringt. Bloßes theoretisches Wissen dieser Art ist nicht in der Lage, den Geist von Befleckungen, Begehren und Unwissenheit zu befreien.

In der Theorie sind die vier Edlen Wahrheiten zu Paaren zusammengefasst; die ersten beiden Edlen Wahrheiten - Leiden (*dukkha*) und die Ursache des Leidens (*samudaya*) - bilden eine Gruppe, und die anderen zwei - das Aufhören des Leidens (*nirodha*) und der Edle Achtfache Pfad (*magga*) zum Aufhören des Leidens bilden die andere. Diese Paarung ermöglicht das Studium. Aber in der Praxis ist die letzte Edle Wahrheit - der Edle Achtfache Pfad - das Prinzip, das die ganze Praxis abdeckt. Wie es in dem thailändischen Sprichwort heißt, "Die Spur des Elefanten deckt alle anderen Spuren ab". Dies ist der hauptsächliche Pfad. Wenn man auf der richtigen Fahrbahn beginnt oder seinen Kompass richtig ausrichtet, dann wird die Reise in die richtige Richtung führen. Zur Erleichterung des Studiums wird der Edle Achtfache Pfad in drei Kategorien zusammengefasst; Sittlichkeit (*sīla*), Geistesschulung (*samādhi*) und Weisheit (*pañña*). Jedes dieser Dhammas reicht von anfänglichen zu

mittleren und höchsten Ebenen. Es liegt an dir, ob du eine hohe Ebene des Dhamma erreichen willst, oder ob du dich damit zufrieden gibst, auf anfänglicher Stufe stehen zu bleiben. Wenn du letzteres willst, besteht kein Grund zur Eile, weil du es nicht auf das letztendliche Ziel abgesehen hast. Du bist damit zufrieden, lediglich Verdienste anzuhäufen, und es besteht keine Notwendigkeit, Befleckungen, Begehren und Unwissenheit im Geist zu entwurzeln.

Der Pfad beginnt mit Weisheit

Jene, die das endgültige Ergebnis des Edlen Achtfachen Pfades, die Erleuchtung, in diesem Leben erreichen wollen, müssen dem Edlen Achtfachen Pfad gemäß praktizieren, so wie er ursprünglich verkündet wurde. Der Buddha gab seinen Anhängern Unterweisung zu diesem Pfad, und viele erlangten die Erleuchtungsstufen. Er begann mit Weisheit als Grundlage. Jene, die seinem Dhamma zuhörten, hatten bereits etwas Weisheit, und konnten sie anwenden, um ihn zu verstehen. Wenn sie keinerlei Weisheit gehabt hätten, wie hätten sie den Sinn seiner Lehren verstehen können?

Dieser erste Schritt wird "Richtige Ansicht" genannt. Wenn man sie hat, ist auch die darauf aufbauende Kontemplation richtig. Aus diesem Grund erhob der Buddha Richtige Ansicht zum ersten Thema, unmittelbar gefolgt von Richtiger Denkweise oder Absicht. Beide sind die Grundlage der Praxis und sie sind für die künftige Praxis wesentlich.

Die Praxis der Tugendregeln - der fünf, acht, zehn oder 227 Regeln - erfordert Weisheit. Jene, die die Tugendregeln befolgen, müssen weise und achtsam genug sein, um ihre Gedanken, Worte und Taten in richtiger Weise zu kontrollieren. Sie müssen wissen, wie man sich verhält, ohne die Regeln zu brechen. Sollten sie eine Regel brechen, müssen sie wachsam genug sein, dies zu merken und auf die richtige Fahrbahn zurückzukehren. Kurz gesagt, die Lauterkeit der Tugendregeln hängt von Weisheit ab.

Bei der Praxis der Geistesschulung musst du Weisheit anwenden, um das Für und Wider der Konzentration zu verstehen, um zu verhindern, dass du dich in die falsche Praxis stürzt. Falsche oder verblendete Konzentration braucht Weisheit, um korrigiert und in Richtige Konzentration umgewandelt zu werden. Wenn der Geist aus der Ruhe der Meditation zurückkehrt ist, ist es nicht erforderlich, dass man darüber nachgrübelt, welche Stufe der Meditation man erreicht hat; das wäre Zeitverschwendung. Stattdessen sollte man damit fortfahren, Weisheit anzuwenden, und den Grundsätzen der Wahrheit gemäß zu kontemplieren.

Die Weisheit in Richtiger Ansicht und Richtiger Absicht wird benutzt, um das eigene Leid und das Leid anderer zu kontemplieren. Dies geschieht, um dem Geist das Vorhandensein von Dukkha in allen Dingen einzuschärfen. Wenn Leid erscheint, sucht man für gewöhnlich nach Wegen, wie man es verringern kann, ohne sich dabei bewusst zu sein, dass diese Wege in Wirklichkeit noch mehr Leid in ihrem Kielwasser mit sich bringen. Jeder, der auf dieser Erde geboren wurde, ist dem Leid unterworfen, und sucht daher nach Dingen, die das Leid in Körper und Geist im tagtäglichen Kampf ums Dasein erleichtern. Weitverbreitete Formen des Leids sind Schwierigkeiten in der Arbeit, Enttäuschung über Ereignisse, die nicht so verlaufen, wie wir es gerne hätten, der Verlust von geliebten Personen oder Besitz, Krankheiten, und Leid, das der Anhaftung an die Daseinsgruppen von Körper und Geist entspringt.

Wende Weisheit an, um die üblen Folgen des Leidens zu kontemplieren. Auch wenn du vielleicht ein großes Vermögen besitzt -Geld oder Grundbesitz - bist du nicht vom Leid ausgenommen. Nimm einen beliebigen Fall von Leiden, dem du begegnet bist, um deinen Geist über sogar noch schlimmeres Leid, das in der Zukunft lauert, zu belehren und um ihn davor zu warnen. Die Welt ist voll von Leid. Glück, das nicht mit Leid verbunden ist, gibt es nicht. Also musst du einen Weg finden, das Leid an sich zu lindern. Kontempliere Dukkha oft, um den Geist dahin zu bringen, dass er akzeptiert, dass die wahre Natur des Lebens kummervoll und leidbeladen ist. Sammle diese Fakten und analysiere sie bis zur wahren Ursache des Leidens hinab, nämlich bis zur Geburt: keine Geburt, kein Leid. Von jedem geborenen Wesen wird Leid auf unübersehbare Weise erlebt, also ist es leicht, den Geist dazu zu bewegen, es auch zu sehen und vor seinen Gefahren zurückzuschrecken. Der Geist wird dann eine Möglichkeit suchen wollen, sich vor Dukkha zu schützen, indem er nie mehr wiedergeboren wird.

Scharfe Weisheit vernichtet Begehren mit Leichtigkeit

Während die Weisheit schärfer wird, erkennt und sieht man die Ursachen für die Wiedergeburt deutlicher: das Begehren nach Sinnlichkeit (*kāma-tanhā*), das Begehren nach Dasein (*bhava-tanhā*) und das Begehren nach Nicht-Sein (*vibhava-tanhā*). Diese Arten des Begehrens bringen den Geist dazu, in den drei Sphären des Daseins zu kreisen. Wenn man diese drei Arten des Begehrens im Geist vernichten kann, ist der Kreislauf der Geburten unterbrochen, und es gibt kein Leid mehr. Begierden sind der "Treibstoff" der Wiedergeburt. Wenn sie sich an den Geist klammern, und der Geist sich an sie klammert, wird einen dieses Anhaften ohne Ende in diese Welt zurückbringen. Dieses Anhaften ist so stark gewesen, dass Begehren und Geist als ein und dieselbe Sache erscheinen. Wenn die Weisheit nicht subtil und scharf genug ist, gibt es keine Möglichkeit sie

von einander zu trennen. Sie sind wie Alkohol und Wasser, in einem Getränk vermischt. Man kann sie nicht von einander trennen, indem man lediglich ein Siebtuch benutzt - egal, wie fein die Maschen sind, oder ob wir es hundertmal benutzen. Um sie von einander zu trennen, braucht man eine bessere und feinere Methode. Daher ist gewöhnliche Weisheit nicht ausreichend, um Begehren und Geist von einander zu trennen. Wir müssen Weisheit auf der Einsichtsstufe der *vipassaná-ñána* anwenden.

Das Begehren nach Sinnlichkeit besteht aus dem Begehren nach Sinnesobjekten und nach den mit Sinnlichkeit verbundenen Geisteszuständen. Ersteres beinhaltet Geld, Grundbesitz und körperlichen Besitz in belebter oder unbelebter Form. Letzteres ist Leidenschaft, Gier, Sinnesvergnügen, die Anziehung des anderen Geschlechts und andere Geisteszustände.

Begehren nach Dasein bedeutet das Verlangen, in einem bestimmten Daseinsbereich geboren zu werden. Zum Beispiel begehren einige, als Menschen geboren zu werden, weil sie wieder mit ihren Freunden und Verwandten zusammensein wollen. Sie fühlen sich warm und glücklich bei den Menschen, die sie lieben, und wollen nicht von ihnen scheiden. Wenn einer von ihnen stirbt, empfinden sie große Qual. Dies ist der Geisteszustand, der an seinem eigenen gegenwärtigen Daseinsbereich anhaftet. Jeglicher Verlust geliebter Menschen wird sicherlich großen Kummer mit sich bringen. Darüber hinaus gibt es andere Menschen, die das Dasein in den himmlischen Daseinsbereichen genießen würden. Dies sind alles Erscheinungsformen des Begehrens nach Dasein.

Begehren nach Nicht-Sein ist das Verlangen, in bestimmten Daseinsbereichen nicht geboren zu werden. Zum Beispiel befinden sich jene in den himmlischen Bereichen oder in den formlosen Bereichen in glücklichen Daseinsbereichen und wollen also nicht als Menschen wiedergeboren werden. Jene im Menschenbereich wollen nicht im Tierreich oder im Bereich der *peta* (Hungergeister) wiedergeboren werden. Dies sind alles Erscheinungsformen des Begehrens nach Nicht-Sein, aus Angst davor, in einem unerwünschten Daseinsbereich geboren zu werden.

Der Geist, der von diesen drei Arten des Begehrens durchtränkt ist, verliert sich in den drei Sphären des Daseins. Um mit einem begehrenden Geist wie diesem fertig zu werden, muß man Weisheit anwenden, um die Verblendung im Geist zu zerstören und das Anhaften des Geistes am Begehren zu beenden. Je stärker das Begehren und die Anhaftung sind, desto mehr Weisheit ist erforderlich. Weisheit kann den verblendeten Geist aufrütteln, wachsam zu sein und seine Missverständnisse, das daraus folgende Leid und die Gefahr des Begehrens zu erkennen. Solange der Geist noch immer von Begierde betört ist, muß fortwährend Weisheit angewendet werden, um den Geist davon zu überzeugen, dass all das Leid von Geburt, Altern, Krankheit und Tod vom Begehren herrührt. Lehre deinen Geist, Dukkha zu verstehen, so wie Eltern ihre Kinder lehren. Eltern leiden darunter, wenn ihre Kinder nicht wissen, was richtig und

falsch ist, wenn sie sich aufgrund von Unwissenheit und Missverständnis schlecht benehmen. Daher ist es notwendig, dass Eltern ihre Kinder lehren und in die richtige Richtung führen. Auf diese Weise werden die Kinder lernen und wissen, wie man sich benimmt.

Dhamma-Schüler müssen Weisheit anwenden, um ihren Geist zu lehren, die Verblendung durch Sinnesvergnügen, die sich um Sehobjekte, Klänge, Gerüche, Geschmäcker und Tastempfindungen drehen, zu erkennen, um deren schädliche Wirkung zu kennen und um sich zu vergegenwärtigen, dass Geburt Dukkha ist. Sie müssen ihr eigenes Dukkha mit Weisheit kontemplieren. Sie müssen sich an die bisher erlebten Härten des Lebens erinnern. All dies erfordert Kontemplation mit Weisheit.

Du musst deine Weisheit anwenden, um Dukkha zu kontemplieren und dann den Geist zu lehren, "So verursacht Begierde Leid für den Geist. Dies ist das Leid, das das Leben, in das wir geboren wurden, mit sich bringt". Während du deinen Geist wiederholt auf solche Weise lehrst, wird er allmählich die Argumente seiner eigenen Weisheit verstehen und akzeptieren, und wird umfassende Einsicht in sich selbst erlangen. Er wird zu der Tatsache erwachen, dass er dahingehend verblendet wurde, seinem Begehren zu folgen. Wenn der Geist das Leid, den Schaden und die Gefahr erkennt, die durch das Begehren verursacht werden, dann ist es der Geist selbst, der das Begehren und die Begierden in seinem Inneren loslassen wird.

Erfolg ist in diesem Leben möglich

Als Anhänger des Dhamma musst du jederzeit aufmerksam sein, weil du nicht weißt, wie viel Zeit dir in diesem Leben bleibt. Du musst deine Bemühungen beschleunigen, das Dhamma auf höchstmöglicher Ebene zu erlangen. Wenn dein Vertrauen in die Anwendung von Achtsamkeit und Weisheit, zur Kontemplation der Dinge, sehr stark ist, dann ist das Erlangen des Dhamma in diesem Leben nicht außerhalb deiner Reichweite. Aber du musst dein ganzes Bemühen in die Praxis stecken, sogar unter Einsatz deines Lebens. Du darfst nicht in zu viel Schlaf und Essen schwelgen. Du musst wohl organisiert und wachsam sein, jederzeit nach der richtigen Strategie suchen, um deinen Geist mit Weisheit zu lehren.

Mit den Worten des Dhamma gesagt, dein Geist ist ziemlich blind und du musst ihn lehren, die Wahrheit von Dukkha, Vergänglichkeit und Nicht-Selbstheit zu kennen und wahrzunehmen. Belehre deinen Geist über die vier Elemente und die fünf Daseinsgruppen, die dein Geist fälschlicherweise für das Selbst hält. Belehre ihn über die Anhaftung an Dinge, die du als dein Eigentum beanspruchst. Benutze Sehobjekte, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Tastempfindungen und Geistesobjekte,

die du magst, die aber in Wirklichkeit Leid verursachen können, um deinen Geist zu belehren. Jegliches Vergnügen, das die Welt wertschätzt, solltest du für die Kontemplation benutzen, bis du erkennst, dass es Leid verursacht.

Obwohl es nicht so leicht ist, die Anhaftung des Geistes an solches Vergnügen zu beenden, weil der Geist seit so langer Zeit blind gewesen ist, musst du dich immer und immer wieder mit dieser Kontemplation beschäftigen, bis du dich daran gewöhnt hast und sie zur Gewohnheit geworden ist. Es gibt keine Möglichkeit, die Missverständnisse des Geistes auf der Stelle loszuwerden. Es ist nötig, den Geist oft zu belehren, und der Geist wird allmählich die Wahrheit kennen und erkennen.

Auf dieser Stufe handelt es sich nur um anfängliche, noch nicht vollständig wirksame Weisheit, auf der Stufe, auf der es um das Verstehen der Natur von Ursache und Wirkung geht, den Anfang des Edlen Achtfachen Pfad: Richtige Ansicht und Richtige Denkweise. Das gleicht den Vermessungsarbeiten vor dem Straßenbau. Die Vermessung beinhaltet das Markieren der Route und die Haushaltsplanung, um sicherzustellen, dass die Bauarbeiten ohne Probleme verlaufen können. Richtige Ansicht und Richtige Denkweise pflastern deinen Weg zu den Erleuchtungsstufen und zu Nibbána. Dieses Planen ist es, was deine Ausrichtung von Anfang an in Ordnung bringt.

Mach dir selbst klar, was Richtige Ansicht bedeutet. Welche Ansicht ist in diesem Zusammenhang richtig? Was bedeutet Richtige Denkweise? Welche Gedanken sind richtig? Du musst mit Weisheit vorausplanen. Plane deinen nächsten Schritt in der Praxis, so dass du geradewegs auf Nibbána zugehen kannst. So kannst du dich nicht verirren. Wenn du Weisheit nicht wie beschrieben anwendest, wirst du später Problemen begegnen, die Praxis wird kompliziert werden, und du wirst von deinem Weg abkommen. Du wirst hinsichtlich deiner Praxis in Zweifel geraten und andere Leute fragen müssen, was richtig und was falsch ist. Wenn du Glück hast, fragst du vielleicht die richtige Person und bist in der Lage, einen Ausweg zu finden. Aber wenn du "die Blinden" fragst, die sich genauso verlaufen haben, wie du, wirst du im Kreis herumlaufen und für den Rest deines Lebens keinen Ausweg finden.

Die Entfaltung von Weisheit ist ein Vorgang der Vernunft

"Vipassaná" ist Weisheit, die aus dem Inneren des Geistes kommt. Der Geist versteht und akzeptiert dann das Gesetz von Ursache und Wirkung, so wie es mit Hilfe der Weisheit analysiert wurde. Er versteht die Wahrheit von Vergänglichkeit, Dukkha und Nicht-Selbstheit, während er diese mit Weisheit kontempliert. Wenn Geist und Weisheit auf solche Weise

zusammenarbeiten, nennt man das "Vipassaná-Praxis". Wenn der Geist immer deutlicher wahrnimmt, wird die Weisheit klarer. In dem Maße, in dem die Weisheit heller wird, wird auch der Geist heller.

Weisheit ist wie Licht. Wenn es in einem Zimmer keinerlei Licht gibt, kann dort niemand arbeiten. Wenn es ein wenig Licht gibt, kann man arbeiten, allerdings ziemlich langsam. Wenn es mehr Licht gibt, wird mehr Arbeit erledigt, und wenn das Zimmer voll ausgeleuchtet ist, kann die Arbeit schnell zu Ende gebracht werden.

Jene, die nicht wissen, wie sie praktizieren sollen, und deren Weisheit in Bezug auf das Dhamma nicht scharf genug ist, müssen das Dhamma studieren und kontemplieren, bis sie sich sicher sind, welche Methode korrekt ist. Sie müssen von anderen Leuten lernen, um sicherzugehen, welcher Pfad der Praxis richtig ist. Und sie müssen diesen Pfad dann beständig praktizieren. Dann werden sie allmählich dahin gelangen, die Wahrheit zu kennen und zu erkennen. Wenn sie mit ein paar guten Strategien anfangen, wird ihre Weisheit ein Gefühl gesunder Vernunft entwickeln, und ihre Praxis wird allmählich in Schwung kommen. Auf dieser Stufe beschäftigt sich die Praxis mit grundlegenden Dingen und hat gute Erfolgsaussichten, weil das eigene Wissen und die eigene Weisheit anfangen, ihre Grundlage in Richtiger Ansicht und Richtiger Denkweise zu finden. Mit anderen Worten, die eigenen Ansichten und die eigene Kontemplation beruht auf dem Edlen Achtfachen Pfad. Während man seine Praxis beschleunigt, dehnt sich die eigene Kenntnis der Wahrheit aus. Wenn man mehr Strategien erlernt, wird man weiser und erleuchteter und kennt und erkennt mehr Wahrheit mit immer mehr Selbstvertrauen.

Sorge dafür, dass deine Praxis nicht in die falsche Richtung geht. Wenn du weißt, wie man Wege findet, um Probleme zu lösen, gibt es keine Missverständnisse mehr. Als Folge davon wird es sich um Richtige Konzentration handeln, wenn du Konzentration praktizierst. Wenn du mit Weisheit kontemplierst, wird die Praxis richtig sein, in Übereinstimmung mit der Wahrheit. Was immer du verstehen willst, dein Verständnis wird vernünftig und reflektiv sein, und wird alle Zweifel hinsichtlich des Dhamma beseitigen.

Auf dieser Stufe hat die Praxis wahre *samatha* (Konzentration) und *vipassaná* (Weisheit) erreicht, und die betreffende Person hat den Edlen Pfad korrekt betreten. Je mehr sie mit den Techniken der Konzentration und Weisheit nach vorn drängt, desto mehr wird transzendente Weisheit in Reichweite kommen und sie in die Lage versetzen, voll in den Strom des Dhamma einzutreten.

Transzendente Weisheit erscheint auf dieser Stufe

Transzendente Weisheit (*vipassaná-ñána*) erscheint nur einem Dhamma-Schüler, der sich kurz vor der Erleuchtung befindet. Wenn sie erscheint, wird sie andauern, bis diese Person vollständig befreit ist. Dies ist ein wahres Wissen und Erkennen (*ñánadassana*), mit Weisheit auf der Stufe höchsten Glanzes. An dieser Stelle ist die Wahrheit vollständig enthüllt, und diese Person kennt die Wahrheit von Dukkha, Vergänglichkeit und Nicht-Selbstheit in voller Deutlichkeit. Es gibt kein Mysterium und keine Schranke mehr, die dem Geist diese Wahrheiten verhüllt. Es gibt kein Missverständnis mehr, weil dies das vollkommene Wissen ist, das allen Zweifel zerstreut. Das Wissen im Augenblick der Erleuchtung ist daher kein gewöhnliches Wissen, das der *Viññána*-Daseinsgruppe entspringt. Es ist eine besondere Art von Wissen, die nur jenen begegnet, die praktiziert haben.

Dieses Wissen wird "*buddho*" genannt und bedeutet, "Wissender", "Erwachter" und "Erblihter". *Buddho* ist Wissen (*ñána*), zusammen mit Erkennen (*dassana*). Daher wird es *ñána-dassana* genannt: Wissen zusammen mit Schauung, Schauung zusammen mit Wissen von der wahren Eigenschaft der Dinge, ein Erkennen, wie Gut und Böse in den drei Sphären des Daseins kreisen - die Sphären der Sinneswelt, der feinstofflichen Form und der Formlosigkeit. Es erkennt, wie sie einander bedingen, insofern als Gut und Böse sich lediglich im Kreislauf der Wiedergeburten bewegen können. Die Tatsache, dass sich die Wesen von diesem Kreislauf vereinnahmen lassen, rührt daher, dass sie sich von Gut und Böse vereinnahmen lassen. Sie wollen das Glück und den Wohlstand, die als Ergebnis des Guten zu ihnen kommen. Aber sobald die guten Ursachen aufgebraucht sind, werden sie von Befleckung und Begehren dazu getrieben, üble Taten zu begehen, und so kreisen sie in Richtung des Bösen weiter. Daher müssen wir die Anhaftung an beide Seiten abschneiden, denn wenn wir versuchen, uns an das Gute zu halten, dann kann das Böse gar nicht anders, als ihm in seinem Kielwasser zu folgen.

In diesem Moment beleuchtet die Kontemplation das Leiden aller Wesen. Es gibt wirklich keinen Ort im Daseinskreislauf, der frei von Leid ist. Solange der Geist Begehren hat, hat er den Treibstoff für das Leiden, das mit der Geburt kommt. An dieser Stelle erfasst das Wissen die Ursache, die zur Geburt führt, ganz deutlich, und an dieser besonderen Stelle ist das Aufgeben des Begehrens kein Problem mehr. Es ist, als ob die Dunkelheit vom Licht vertrieben wurde. Dieses Wissen erkennt deutlich, wie die Wesen in den drei Sphären der Existenz im Kreis gewandert sind. Die primäre Ursache ist *avijjā* (Unwissenheit), die *sankhāra* (Gestaltungen) verursacht. Aus *sankhāra* entspringt *viññána* (Bewusstsein). Aus *viññána* entsteht *nāmarúpa* (Name und Form). *Nāmarúpa* umfasst *āyatana* (Sinnesgrundlagen). *Āyatana* ist das "Tor" für *phassa* (Kontakt). *Phassa* verursacht *vedanā* (Gefühl). *Vedanā* lädt zu *tanhā* (Begehren) ein. *Tanhā* stimuliert *upādāna* (Anhaftung). *Upādāna* verursacht *bhava* (Werden). *Bhava* bringt *jāti* (Geburt) hervor. *Jāti* führt zu Krankheit und Altern, die zum Tod führen. Mehr ist nicht dran an unserer Reise durch die drei Sphären, in denen wir geboren werden und

sterben. Wir bewegen uns im Kreis, durch Geburt und Tod, Geburt und Tod, im Kreislauf des Leidens, nur aufgrund dieser Dinge. Es gibt in diesem Kreislauf nichts von irgendeinem Wert, das wir als unser wirkliches Eigentum beanspruchen können. Sogar unseren Körper müssen wir in dieser Welt zurücklassen, auf dass er verrotte und zu den ursprünglichen Elementen zurückkehre. Es gibt nicht ein bisschen Substanz in diesem Kreislauf von Geburt und Tod. Wenn wir die Wahrheit auf diese Weise klar erkennen, sind wir bereit, alle Anhaftung abzuwerfen, und keine Anhaftung der Welt kann mehr überleben. Die ist die wahre transzendente Weisheit, die das Ergebnis der Praxis ist, und der Ausdruck, "die volle Verwirklichung des Erlöschens" wird an diesem Punkt deutlich.

Es gibt kein Geheimnis mehr in der Welt, weil diese transzendente Weisheit machtvoll genug ist, um jegliches falsche Wissen und irrende Ansichten im ursprünglichen Geist zu zerstören. Wenn einem dies widerfährt, beseitigt es jeglichen Zweifel im Herzen. Selbst wenn der erhabene Buddha anwesend wäre, müßte man ihn nicht darüber befragen, weil man selbst so gründlich weiß, was Sache ist. Auch wenn einem diese Art von Ergebnis der Praxis noch nie begegnet ist, weiß man für sich selbst, was es ist, wenn es erscheint, ohne jemanden fragen zu müssen und sich einer Beurteilung stellen zu müssen. Der Ausdruck, "Man ist sich selbst eine Stütze" bedeutet an dieser Stelle, dass niemand sonst das letzte Wort haben kann.

Wenn die transzendente Weisheit mit ihrem umfassenden Einsichtsvermögen alle bedingt entstandenen Dinge der Welt abgedeckt hat, wendet sie sich auf der nächsten Stufe dem Aufhören zu.

Der Strom der Welt ist vollständig abgeschnitten

Diese Art des Aufhörens ist völlig unerwartet. Es ist ein sanftes Erlöschen. Man kann deutlich für sich selbst erkennen, wie dieses Erlöschen stattfindet. Es geschieht sowohl innerlich als auch äußerlich. Innerlich ist es das Erlöschen des Bewusstseins (*viññāna*). Äußerlich ist es das Erlöschen aller Sinnesmedien - die Augen, Ohren, Nase, Zunge und Tastsinn. Sobald sich *viññāna* verabschiedet, ist jegliche Kommunikation mit der äußeren Welt durch diese Sinne abgeschnitten. An dieser Stelle gibt es keine Empfindung und keinen Kontakt mit äußeren Stimuli - keine Sehobjekte, Klänge, Gerüche, Geschmäcker oder Tastempfindungen. Der Geist hat keinerlei Verbindung zu irgendeiner Wahrnehmung. Es gibt keinerlei Bewegung des Körpers, keine sprachliche Äußerung und keine geistige Aktivität, weil kein *viññāna* vorhanden ist, um Körper und Geist zu koordinieren. Dies ist das völlige Erlöschen von *viññāna*, und daher kann es da keinerlei körperliches oder geistiges Vergnügen oder Schmerz geben. Dies ist *nirodha*, das Aufhören des Leidens. Jene, die das Dhamma

bis zum Erreichen dieser Stufe praktiziert haben, wissen für sich selbst, wie die transzendente Weisheit, wie oben beschrieben, ohne Pause auf das Erlöschen hin fortschreitet. Von da an gibt es nur noch Fortschritt bis zur absoluten Reinheit des Geistes.

Völliges Gewährsein

Während des Erlöschens der Geistes- und Sinnesaktivitäten ist das "Gewährsein" des Geistes immer noch vorhanden. Es ist ein "Gewährsein", das frei von *viññāna* ist, weil letzteres durch die Sinne wahrnimmt. Dies ist ein "Gewährsein", das jenseits konventionellen Wissens ist. Es ist in sich einzigartig, und es hat keinerlei Neigung zu weltlichem Wissen oder zum Wissen im Dhamma. Es gibt keine Mutmaßung in diesem "Gewährsein" und keine Worte, um es zu beschreiben. Alles, was ich sagen kann, ist, dass die Spruchweisheit, "Der ursprüngliche Geist ist strahlend", an diesem Punkt klar wird.

Verschwende deine Zeit nicht damit zu raten, wie der ursprüngliche Geist beschaffen ist, denn selbst in der vertieftesten Meditation, auf der Stufe, auf der der Geist äußerst fein und ruhig wird, ist er immer noch nicht der "strahlende" Geist in diesem Sinne. Jeglicher Geist, der die Anhaftung an den Schmutz, der von Gier und Begierde verursacht wird, noch nicht aufgegeben hat, kann dies nicht erleben. Egal, wie subtil der Geist in der Konzentration wird, er hat immer noch den Treibstoff zur Wiedergeburt in sich.

Mut steigt auf, Makel im Geist sind ausgelöscht

Nach einem Moment von beträchtlicher Länge, wird das Erlöschen durch eine außergewöhnliche Kühnheit des Geistes ersetzt. Sie beinhaltet eine unglaubliche Stärke von Achtsamkeit und Weisheit. Der Geist ist so mächtig, dass er alles, was ihm im Weg steht, auf der Stelle vernichten kann. Während dieser Phase der Kühnheit, setzen Bewusstsein und Empfindungen wieder ein. Man weiß, wie machtvoll und vernichtend der eigene Geist ist, und dass er den Strom der Welt abschneiden kann, den Strom der Wiedergeburt, den Strom der Ursachen für Geburt, den Strom des Daseinskreislaufs, den Strom der Unwissenheit und den Strom der drei Sphären des Daseins. Durch all diese Ströme ist man unzählige Male immer wieder in diese Welt zurückgebracht worden. Der Mut, der an dieser Stelle aufsteigt, ist zu allem fähig. Man kann tage- und nächtelang

Sitzmeditation praktizieren. Nichts ist so machtvoll wie diese Kühnheit des Geistes.

Auf dieser Stufe weiß die betreffende Person, dass sie *ásavakkhaya-ñána* erlebt, das Wissen vom Erlöschen der Geistesgifte, und dass geistige Unreinheiten ausgelöscht sind. Für eine Person, die diese Stufe erreicht, ist Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen kein Hindernis für das Erreichen des letztendlichen Ziels, Nibbána. Es geschieht in einem Sekundenbruchteil, und die Person ist durch und durch von dem Wissen erfüllt, dass alle Unreinheiten aus ihrem Geist verschwunden sind.

Dies ist das Ergebnis der Dhamma-Praxis, das alle Dhamma-Schüler anstreben.

Abschließende Bemerkungen

In diesem Buch habe ich mich hauptsächlich auf die Methoden der Weisheitsentfaltung konzentriert, die ein Dhamma-Schüler in der Kontemplation anwenden kann, um Richtige Ansicht und Richtige Denkweise, die Grundlage des Edlen Pfades, zu erlangen. Eine gute Grundlage erleichtert die weitere Praxis.

Ich möchte mit den folgenden Punkten abschließen:

1. Die Technik der Konzentration, wie zum Beispiel das Rezitieren von Mantras, zielt auf das Erlangen eines friedvollen Geistes ab, nicht auf Visionen von Hölle, Himmel oder irgendeinem anderen Objekt oder einer Person. Solche Visionen in der Meditation sind willkürliche Illusionen, die den Geist zum Narren halten und leicht zu falscher Konzentration führen, die das letztendliche Ziel, Nibbána, verhindern.
2. Weisheit entsteht nicht automatisch aus der Konzentration. Sie entwickelt sich, während du mit Hilfe der gewöhnlichen, weltlichen Weisheit, die du bereits hast, kontemplierst. Zur Zeit des Buddha begannen jene, die Nibbána erlangten, mit gewöhnlicher Weisheit, um zu kontemplieren, um zu erwägen, um zu wissen, was richtig und was falsch ist, in Übereinstimmung mit dem Edlen Pfad. Richtige Praxis beinhaltet sorgfältiges Kontemplieren mit Weisheit.
3. Viele Leute haben gesagt, dass Weisheit automatisch aus einem ruhigen Geist kommt. Wen lehrte der Buddha so etwas, und wann? Gibt es im buddhistischen Kanon irgendein Beispiel von einem Edlen, der Weisheit entwickelt hat, nur indem er Konzentration praktizierte? Ich habe die Lebensgeschichte vieler Heiliger gelesen und herausgefunden, dass sie alle Weisheit hatten, bevor sie meditierten. Wenn sie keine Weisheit gehabt hätten, wie hätten sie

da die Lehren des Buddha verstehen können? Das Studium und die Kontemplation des Dhamma erfordert Weisheit. Selbst für die Praxis der Konzentration ist ein wenig Studium vorab erforderlich. Wenn man mit der Konzentrationspraxis aufhört, sollte man mit Weisheit kontemplieren und umgekehrt. Auf diese Weise entwickelt sich Weisheit, und wenn sie Ganzheit erreicht, wird sie transzendent.

4. Wenn sich diese höchste Weisheit in jemandem entfaltet, bedeutet das, dass diese Person kurz vor dem letztendlichen Ziel steht, weil sie fähig ist, jegliche Leidenschaft, Abneigung und Unwissenheit im Geist abzuschneiden.

Wir alle wollen das letztendliche Ergebnis der Weisheitsentfaltung erreichen, aber wie kann das geschehen, wenn wir uns über die Praxis noch nicht im Klaren sind? Wenn wir wollen, dass transzendente Weisheit entsteht, ist es notwendig, dass wir die richtige Grundlage legen und weise praktizieren, so wie es in diesem Buch beschrieben wurde.

Ich hoffe, du kannst die Argumente, die in diesem Buch präsentiert werden, verstehen. Ich bin bereit, jegliche Stelle, die dir noch nicht klar ist, weiter auszuführen.

Mögt ihr alle gut in eurer Praxis voranschreiten.

Anhang

Methoden zur Entfaltung von Konzentration

Gehmeditation (*cankama*)

Vorbereitung für das *cankama*-Gehen

Der Pfad für das *cankama*-Gehen sollte etwa einen Meter breit und 15 Meter lang sein. Er sollte glatt und eben sein, so dass der Meditierende sich beim Gehen über etwaiges Stolpern keine Sorgen zu machen braucht. Um anzufangen, stell dich an ein Ende des Pfades, dem anderen Ende zugewandt; die Hände sind vor der Brust oder der Stirn zusammengelegt, als Zeichen der Verehrung für den erhabenen Buddha. Dann äußere folgende Absichtserklärung:

"Ich beabsichtige jetzt *cankama*-Gehen zu praktizieren, zur Ehre der Lauterkeit des erhabenen Buddha, des Dhamma und der Edlen; auch zur Ehre der Tugenden meiner Eltern, Lehrer, und all jener, die gut zu mir waren. Möge ich in der Lage sein, Achtsamkeit zu entfalten, Geistesruhe und die Fähigkeit, die Wahrheit klar zu erkennen. Möge das Heilsame

dieser meiner Handlung alle Wesen inspirieren, einander zu vergeben und glücklich zu sein."

Dann senke die Hände, die rechte Hand greift den Handrücken der linken Hand vor dem Körper, während man würdevoll dasteht. Halte den Geist in neutraler Stimmung. Lass nicht zu, dass er sich irgendwelchen angenehmen oder unangenehmen Gedanken zuneigt. Denke, "Von diesem Augenblick an will ich alle Gedanken beiseite lassen, außer der Absicht, *cankama*-Gehen zu praktizieren." Dann folge diesen Schritten:

1. Voll Achtsamkeit atme langsam ein, denke dabei "*Bud*".
Voll Achtsamkeit atme langsam aus, denke dabei "*dho*".
Voll Achtsamkeit atme langsam ein, denke dabei "*Dham*".
Voll Achtsamkeit atme langsam aus, denke dabei "*mo*".
Voll Achtsamkeit atme langsam ein, denke dabei "*San*".
Voll Achtsamkeit atme langsam aus, denke dabei "*gho*".
2. Wiederhole 1. drei bis sieben Mal oder öfter, um *Buddho*, *Dhammo*, *Sangho* gemeinsam in den Geist zu bringen.
3. Dann führe nur den "*Bud*" - "*dho*" Teil aus und gehe los, entsprechend einer der folgenden Methoden.

Erste Methode des *cankama*-Gehens

Voll Achtsamkeit mache einen Schritt, denke dabei "*Bud*"; dann den nächsten, denke dabei "*dho*". Wiederhole dies immer wieder, während du den Pfad entlang gehst. Jedes Mal, wenn deine Aufmerksamkeit nicht bei den Schritten ist, weißt du, dass du *sati* oder Achtsamkeit verloren hast, und du musst einfach immer wieder anfangen, bis dein Geist fest bei jedem Schritt bleibt. Gehe nicht zu schnell oder zu langsam. Gehe in deiner normalen Geschwindigkeit.

Dies ist eine Methode der Konzentrationsentfaltung, bei der der Vorgang des Gehens als Objekt der Aufmerksamkeit benutzt wird. Wenn du das Ende des Gehpfades erreichst, drehe dich um, immer nach rechts, und gehe auf und ab.

Zweite Methode des *cankama*-Gehens

Bei dieser Methode benutzt man den Atem statt des Gehens als Objekt der Aufmerksamkeit. Denke "*Bud*" beim Einatmen und "*dho*" beim Ausatmen. So konzentrierst du dich auf deinen Atem und das *parikamma* Wort - "*Bud*" - "*dho*" als Konzentrationspraxis. Wenn du vom Gehen müde wirst, bleib einfach stehen, aber richte deinen Geist weiter auf "*Bud*" - "*dho*", wie gehabt.

Dritte Methode des *cankama*-Gehens

Bei dieser Methode konzentriert man sich auf ein Teil des eigenen Körpers. Wähle irgendein Teil, von dem du glaubst, du kannst dich leicht darauf konzentrieren. Dieses Körperteil wird als Objekt der Aufmerksamkeit benutzt, bei dem die Achtsamkeit und die "wissende" Natur des Geistes gemeinsam verweilen werden.

Wenn du Anfänger bist, praktiziere zunächst, indem du dir die physische Erscheinung des Körperteils vorstellst: zum Beispiel seine Farbe, Oberflächenbeschaffenheit und Lage. Indem du dies immer wieder tust, kannst du deinen Geist immer schneller bei jenem Teil verankern, entweder mit offenen oder geschlossenen Augen. Wenn du ausreichend Geschicklichkeit für ein Teil erlangt hast, kannst du fortschreiten und mit anderen Teilen genauso verfahren. Indem man durch diese Methode erkennt, dass alle Körperteile die gleichen grundlegenden Eigenschaften haben, legt man eine gute Grundlage für die Entfaltung von Weisheit oder Einsicht (*vipassana*). Diese Methode ist nicht von Schritten als Objekt der Aufmerksamkeit abhängig. Stattdessen benutzt sie die Bezeichnungen der Körperteile als *parikamma* Wort - zum Beispiel "*taco*", das bedeutet "Haut", "*atthi*", das bedeutet "Knochen".

Vierte Methode des *cankama*-Gehens

Bei dieser Methode konzentriert man sich auf die Geistesobjekte - grobe oder feine, angenehme oder unangenehme - die im Geist aufsteigen. Sei einfach nur achtsam auf das Aufsteigen der Geistesobjekte, aber denk nicht über ihre Herkunft nach, denn wenn du das tust, wirst du sie nur stärken. Jedes Geistesobjekt hat seine Ursache. Daher musst du achtsam genug sein, um die Ursache eines Geistesobjekts zu kennen und deutlich zu erkennen, und sie dabei zu beobachten, wie sie sich ausdehnen kann.

Ursache heißt in diesem Zusammenhang innere Ursache, die bereits im Geist wohnt. Da steht Treibstoff im Geist bereit; nämlich Begehren nach mehr Sinnesobjekten und den damit verbundenen Geisteszuständen. Der Geist begehrt nach seiner Nahrung in Form von sichtbaren Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern und Tastempfindungen, und das seit langer, langer Zeit - seit unzähligen Leben. Auf ähnliche Weise begehrt er

im derzeitigen Leben nach "heißen" Geistesobjekten, vermittelt durch die Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper. Dies ist dem Geist gründlich aufgeprägt worden und dient als innere Ursache aller Geistesobjekte. Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker und Tastempfindungen lösen jene innere Ursache lediglich aus. Wenn man irgendetwas durch die Sinne wahrnimmt, neigt der Geist dazu, an der Wahrnehmung festzuhalten und darüber nachzudenken, bis sie im Geist verankert ist.

Das Geistesobjekt befindet sich dort, wo sich der Geist befindet. Wenn man sich auf ein Geistesobjekt konzentriert, beobachtet man daher in Wirklichkeit seinen eigenen Geist. Während man ihn beobachtet, sollte man gewahr sein, wenn Gier, Zorn, Leidenschaft oder Verblendung im Geist auftauchen. Man muß achtsam genug sein, um jeden "Eindringling" im Geist auszumachen und abzumildern, bis er verschwindet. Es ist jedoch wichtig, dass du nicht zulässt, dass der Geist über die Herkunft des Geistesobjekts nachdenkst, was eine Form, ein Klang, Geruch, Geschmack, eine Berührung sein könnte, weil es sonst gestärkt wird und dem Geist mehr Schaden zufügen kann. Richtig ist, sich ausschließlich auf das Geistesobjekt zu konzentrieren, während es im Geist erscheint. Richte deine Aufmerksamkeit darauf, bis du deutlich erkennst, wie es wirklich ist. Bald darauf wird es an Stärke verlieren und absterben. Dies ist der "innere Krieg" oder die Konfrontation zwischen der Achtsamkeit und den Geistesobjekten. Ob du gewinnen oder verlieren wirst, hängt von der Stärke deiner Achtsamkeit ab.

Bleib beim Beenden einer *cankama*-Gehmeditation an einem Ende des Pfades stehen, dem anderen Ende zugewandt. Bringe wiederum die Handflächen zusammen, um dem erhabenen Buddha wie am Anfang Respekt zu erweisen, und sage:

"Ich habe eine *cankama*-Gehmeditation beendet, zur Ehre der Lauterkeit des erhabenen Buddha, des Dhamma und der Edlen. Möge diese meine Praxis ein Segen für mich sein, wie auch für meine Eltern, meine Lehrer, und alle, die gut zu mir waren. Mögen himmlische Wesen, kleine und große Tiere und auch jene Wesen, die mich nicht mögen durch diese heilsame Handlung gesegnet sein."

Dann verlasse achtsam den Gehpfad, um die Konzentrationspraxis im Sitzen fortzusetzen.

Sitzmeditation

Vorbereitung zum Sitzen

Die Sitzgelegenheit für die Sitzpraxis sollte ordentlich und sauber sein, so dass man sich während des Sitzens darüber keine Sorgen macht. Um anzufangen, erweist man dem erhabenen Buddha Respekt, indem man ein

paar Chants^[7] rezitiert, kürzere oder längere, ganz nach Belieben. Am Ende der Chants, segne dich selbst und andere Wesen. Bist du Laienanhänger(in), dann äußere eine Absichtserklärung, die fünf Tugendregeln zu befolgen. Dies geschieht, um sich der Lauterkeit des eigenen Geistes während der Konzentrationspraxis zu vergewissern. Es ist eine Maßnahme, um Besorgnis hinsichtlich vergangener unheilsamer Taten mit Körper und Sprache zu beseitigen.

In diesem Augenblick sollte man zuversichtlich hinsichtlich der Reinheit der eigenen Tugendregeln sein, und die üblen Handlungen der Vergangenheit vergessen. Stattdessen sollte man sich der heilsamen Dinge der eigenen Vergangenheit erinnern, wie zum Beispiel Großzügigkeit, Einhaltung der Tugendregeln, wohlwollende Gedanken, usw., um den Geist froh zu stimmen.

Wenn man nicht die Gelegenheit hat, die fünf Tugendregeln in Gegenwart eines Mönchs auf sich zu nehmen, kann man seine Absicht an beliebigem Ort erklären, weil es beim Befolgen der Tugendregeln im Wesentlichen auf die Absicht ankommt, körperliches und sprachliches Fehlverhalten aufzugeben.

Absichtserklärung, die fünf Tugendregeln zu befolgen

Man erklärt seine Absicht, die fünf Tugendregeln zu befolgen, indem man das Folgende auf Pali rezitiert:

*Namo tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa.
Namo tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa.
Namo tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa.*

*Buddham saranam gacchāmi.
Dhammam saranam gacchāmi.
Sangham saranam gacchāmi.*

*Dutiyampi Buddham saranam gacchāmi.
Dutiyampi Dhammam saranam gacchāmi.
Dutiyampi Sangham saranam gacchāmi.*

Tatīyampi Buddham saranam gacchāmi.

*Tatīyampi Dhammam saranam gacchāmi.
Tatīyampi Sangham saranam gacchāmi.*

*Pānātipātā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.
Adinnādānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.
Kāmesu-micchācārā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.*

*Musávádá veramaní sikkhápadam samádiyámi.
Surá-meraya-majja-pamádattháná veramaní sikkhápadam samádiyámi.*

Wer den oben angegebenen Pali-Text nicht rezitieren kann, sagt einfach:

1. Ich will mich darin üben, nicht zu töten.
2. Ich will mich darin üben, nicht zu nehmen, was nicht gegeben wurde.
3. Ich will mich darin üben, keinen unheilsamen Sex zu praktizieren.
4. Ich will mich darin üben, nicht unwahr oder verletzend zu sprechen.
5. Ich will mich darin üben, auf Drogen und Alkohol zu verzichten.

Du musst dir selbst und deiner Absichtserklärung gegenüber aufrichtig sein, und dies ist der korrekte Weg, die Tugendregeln zu befolgen.

Danach sage dreimal das Folgende auf Pali:

Imáni pañca sikkhápadáni samádiyámi cetanáham sílam vadámi.

Dann vollziehe drei Niederwerfungen, um dem erhabenen Buddha, dem Dhamma und den Edlen Respekt zu erweisen. Bist du Mönch oder Novize, dann vergewissere dich der Reinheit deiner Regeln und des *vinaya*. Lass nicht zu, dass dich dieser Punkt während der Konzentrationspraxis beunruhigt.

Nun bist du zur Sitzmeditation bereit. Denk daran, dass *samádhi*-Sitzen vor oder nach dem *cankama*-Gehen stattfinden kann. Oder, wenn es ungelegen ist, *cankama*-Gehen zu praktizieren, kannst du dich in Konzentration üben, indem du einfach nur sitzt.

Männer sitzen mit gekreuzten Beinen, der rechte Unterschenkel über dem linken. Frauen sitzen auf gleiche Weise wie Männer, oder sie können mit seitlich zurückgeschlagenen Beinen sitzen (die typische Haltung einer thailändischen Frau, beim Sitzen auf dem Boden^[8]). Wichtig dabei ist, eine bequeme Sitzhaltung zu finden. Nun entspanne dich und bringe die Handflächen vor der Brust oder der Stirn zusammen, als Zeichen der Verehrung für den erhabenen Buddha, und äußere folgende Absichtserklärung:

"Ich beabsichtige jetzt *samádhi*-Sitzen zu praktizieren, zur Ehre der Lauterkeit des erhabenen Buddha, des Dhamma und der Edlen; ... usw." - wie beim *cankama*-Gehen.

Dann lege deine Hände in den Schoß, die rechte auf der linken, mit den Handflächen nach oben. Halte den Oberkörper aufrecht und gerade. Lenke die Achtsamkeit nach innen. Lass den Geist nicht nach außen wandern, denn das würde Sinnesgier, Ärger, Übelwollen usw. in den Geist einladen, was Niedergeschlagenheit, Frustration und Rastlosigkeit verursacht. Denke stattdessen, "In diesem Augenblick werde ich aufhören, über

äußere Dinge nachzudenken und meinen Geist nur in der Gegenwart halten."

Erste Methode des samádhi-Sitzens

1. Voll Achtsamkeit atme langsam ein, denke dabei "*Bud*".
Voll Achtsamkeit atme langsam aus, denke dabei "*dho*".
Voll Achtsamkeit atme langsam ein, denke dabei "*Dham*".
Voll Achtsamkeit atme langsam aus, denke dabei "*mo*".
Voll Achtsamkeit atme langsam ein, denke dabei "*San*".
Voll Achtsamkeit atme langsam aus, denke dabei "*gho*".
2. Wiederhole 1.) drei bis sieben Mal oder öfter, um *Buddho, Dhammo, Sangho* gemeinsam in den Geist zu bringen.
3. Dann führe nur den "*Bud*" - "*dho*" Teil aus. Atme normal. Hefte deine Aufmerksamkeit an die *parikamma* Worte und deinen Atem. Sei die ganze Zeit über achtsam. Lass deine Aufmerksamkeit nicht entgleiten. Behalte dies im Geist: beim Einatmen denke "*Bud*", beim Ausatmen denke "*dho*".

Jedes Mal, wenn die Aufmerksamkeit nicht beim Atem ist - zum Beispiel, wenn du "*Bud*" vor dem Einatmen denkst - hast du die Achtsamkeit verloren. Jedes Mal wenn du nicht mit "*dho*" ausatmest, ist deine Achtsamkeit unterbrochen. Daher musst du deinen Geist fest auf den Atem richten, zusammen mit dem jeweils dazugehörigen *parikamma* Wort. Übe dies immer wieder, bis du darin Fertigkeit erlangt hast. Ein geübter Meditierender kann seinen Geist über einen langen Zeitraum beim Atem und dem *parikamma* Wort lassen. Dies ist eine gute Methode. Man weiß, wann man die Achtsamkeit verloren hat. Am Anfang ist es schwierig, aber mit häufiger Praxis wird es leichter. Dies ist ein Mittel, um die Achtsamkeit und die "wissende" Natur des Geistes zu stärken, wobei man den Atem als Objekt der Aufmerksamkeit benutzt. Ein geübter Meditierender kann das *parikamma* Wort weglassen und mit der Achtsamkeit beim Atem allein bleiben. Der Geist, der auf diese Weise geübt wird, wird immer mehr Geistesruhe erleben, und die Achtsamkeit wird stärker und stärker.

Zweite Methode des samádhi-Sitzens

Bei dieser Methode werden die *parikamma* Worte "Bud" - "dho" weggelassen. Richte deinen Geist auf den Atem allein. Nimm zur Kenntnis, wann der Atem grob ist, und beobachte, wie er feiner wird. Nimm zur Kenntnis, wann der Atem fein ist, und beobachte, wie er sogar noch feiner wird - äußerst fein. An dieser Stelle hat man *ekaggatarammana*, die Einspitzigkeit des Geistes erreicht. Der feine Atem ist das Kennzeichen eines subtilen Geistes. Wenn der Geist diese Stufe erreicht, erlebt man möglicherweise viele Manifestationen des stillen Geistes: zum Beispiel können der Körper, die Glieder oder der Kopf ausgedehnt erscheinen. Wenn dies geschieht, hab keine Angst. Bleib weiter achtsam beim feinen Atem - bei nichts anderem als dem feinen Atem. In etwa fünf Minuten wird die Empfindung des ausgedehnten Körpers verschwinden. In anderen Fällen empfinden manche Meditierende, dass sie sich vergrößert hätten; andere, dass sie geschrumpft seien; einige, dass sie herumwirbelten; andere, dass sie sich zur einen oder anderen Seite biegen würden. Achte einfach nur auf den Atem. Ignoriere die verschiedenartigen Ausdrucksweisen des Geistes. Sie entstehen und werden nach kurzer Zeit vergehen.

Manchmal mag dein Atem so fein wirken, dass er ganz zu verschwinden scheint. Jene, die Angst vor dem Sterben haben, werden sich an dieser Stelle vom *samádhi* zurückziehen. In Wirklichkeit ist dies ein Anzeichen, dass der Geist vollständig konzentriert ist. Hab keine Angst. Beobachte einfach weiter den feinen Atem - nichts anderes - bis du schließlich überhaupt nicht mehr atmest. Hier ist der Punkt, an dem der Körper nicht mehr zu existieren scheint. Nur die "wissende" Natur des Geistes bleibt zurück. Manchmal erscheint überall ein strahlender Glanz, viel oder wenig, sogar ohne Beisein des Körpers. Dieser Glanz enthüllt die wahre Natur des "wissenden" Geistes. Der Glanz und die Leichtigkeit des Geistes in so einem Moment ist das wunderbarste Erlebnis, das man je in seinem Leben gehabt hat. Es gibt in der Welt nichts vergleichbares. Derartige Geistesruhe hält etwa zehn Minuten an, und dann kehrt der Atem zurück. Es gibt bei den gewöhnlichen Dingen nichts, das sich mit der Glückseligkeit und der Leichtigkeit von Körper und Geist, die man erfahren hat, vergleichen lässt. Die Geistesruhe ist so groß, dass jene, die nicht genug Weisheit haben, dazu neigen, sich danach zu sehnen. Aber jene, die ihr Urteilsvermögen vorher ausreichend geübt haben, werden sie mit Weisheit kontemplieren und als Grundlage benutzen, um immer mehr Weisheit zu entwickeln. Sie haften nicht an der Glückseligkeit des stillen Geistes in *samádhi* an, sondern benutzen *samádhi* als Werkzeug für wirksamere Weisheitsentfaltung.

Ich möchte den Lesern, die Konzentration in fester Absicht praktiziert haben, in der Hoffnung, dass Weisheit im stillen Geist erscheinen wird, einen Punkt erläutern. Wenn du dein Urteilsvermögen bezüglich der verschiedenen Aspekte des Dhamma nie entwickelt hast, auch wenn deine Konzentration bis zu den Vertiefungen - *samápatti* oder meditativen Erreichungszuständen - entwickelt ist, dann resultiert sie lediglich in körperlichen und geistigen Glückszuständen. Mit fortschreitender

Konzentration mögen einige vielleicht übernatürliche Kräfte (*abhiññā*) entwickeln: zum Beispiel, die Fähigkeit, in die Zukunft und Vergangenheit zu schauen, die Fähigkeit weit entfernte Dinge mit dem "inneren Auge" zu sehen oder mit dem "inneren Ohr" zu hören, die Macht, ungewöhnliche Dinge zu tun oder Gedanken zu lesen, bei Menschen und sogar bei Tieren. Mit solchen übernatürlichen Kräften können sie leicht behaupten, Arahants geworden zu sein.

Zur Zeit des Buddha gab es 30 Mönche, die Konzentration praktiziert hatten, bis ihr Geist völlige Ruhe erlangt hatte. Sie erlebten körperliche und geistige Glücksgefühle, die tagelang anhielten, bis sie sich sicher waren, dass sie ihre Befleckungen, Begehren und Unwissenheit vernichtet hatten und Arahants geworden waren. Sie wollten dem Buddha darüber berichten. Als der Erhabene von ihrem Kommen wusste, schickte er ihnen den ehrwürdigen Ananda entgegen, um sie am Eingangstor zu empfangen; er sollte ihnen auftragen, den Erhabenen noch nicht aufzusuchen, sondern sich zuerst auf dem Leichenfeld aufzuhalten. Nachdem sie die Botschaft des Erhabenen erhalten hatten, betraten die 30 Mönche das Leichenfeld. Zu diesem Zeitpunkt lag der nackte Körper einer wunderschönen Frau, die gerade erst gestorben war, auf dem Leichenfeld. Die Leiche sah aus wie der Körper einer Schlafenden. Die Mönche sahen sie an, zuerst aus Neugier, aber dann wurden sie von Leidenschaft und sexueller Gier erfüllt! An diesem Punkt erkannten sie, erfüllt vom Gefühl der Peinlichkeit, dass sie noch keine Arahants waren, da ihr Geist noch Leidenschaft, Begierde und Unwissenheit hatte. Danach kontemplierten sie, was vorgefallen war, immer und immer wieder, bis sie alle erleuchtet wurden, genau dort auf dem Leichenfeld.

Du siehst also, wie dich die Geistesruhe in *samādhi* täuschen kann. Zur Zeit des Buddha gab es viele Fälle, ähnlich dem der 30 Mönche. Wenn es heutzutage passieren würde, hätten die 30 Mönche keine Chance, ihren Fehler gutzumachen, und wären ihr Leben lang falsche Arahants. Heutzutage liegen keine frischen Leichen auf dem Friedhof herum. Also, jene, die geduldig Konzentration praktizieren und darauf warten, dass Weisheit von sich aus im stillen Geist entsteht, sollten innehalten, um ein wenig nachzudenken. Gab es irgendeinen Mönch zur Zeit des Buddha, der nur durch die Praxis von Konzentration ein Arahant wurde? Tatsache ist, dass alle Arahants der Vergangenheit um der Entfaltung von Weisheit willen zuerst Kontemplation praktiziert hatten.

Auch heutzutage gibt es noch ein paar gute Lehrer. Sie praktizieren Kontemplation und Konzentration abwechselnd. Wenn sie aus der Geistesruhe zurückkehren, untersuchen sie die Dinge bis auf den Grund der Wahrheit aller Dinge: nämlich Dukkha, Vergänglichkeit und Nicht-Selbstheit. Sie warten nicht darauf, dass ihre Weisheit von selbst entsteht. Ihr müsst also den Unterschied erkennen und entsprechend praktizieren. Wenn man keinen Kokosnuss-Keimling hat, kann man keine Kokospalme anpflanzen, egal wie gut der Boden vorbereitet wurde. Man erhält einen

bestimmten Baum nur dann, wenn der richtige Keimling dafür vorhanden ist.

Dritte Methode des samádhi-Sitzens

Bei dieser Methode heftet man die Aufmerksamkeit auf ein Körperteil. Wähle irgendein Teil, das leicht zu visualisieren ist. Dies wird als diejenige Stelle benutzt, an der die Achtsamkeit und die "wissende" Natur des Geistes ruhen werden. Der Atem und *parikamma* Worte spielen nur eine unterstützende Rolle. Der Brennpunkt liegt auf dem Körperteil, bis man jenes Teil mit dem Geist deutlich und nah sieht. Wenn man sich um den Atem oder *parikamma* Worte kümmert, wird die Aufmerksamkeit abgelenkt, und man kann das Körperteil nicht deutlich sehen. Das gewählte Teil kann zum Beispiel eine Narbe sein. Es kann sich auf der Vorderseite oder auf der Rückseite deines Körpers befinden. Es kann irgendein Teil sein, bei dem du das Gefühl hast, es sei das richtige, um dich darauf zu sammeln. Zuerst denke an seine Lage, Farbe und Oberflächenbeschaffenheit. Wenn du es nicht deutlich sehen kannst, zeigt das, dass deine Entschlossenheit und Achtsamkeit nicht ausreichend gefestigt sind. Am besten wählst du ein kleines Teil, so dass du sich auf einem kleinen Gebiet sammeln kannst, ähnlich wie man sich beim Einfädeln konzentriert.

Zuerst stellst du dir das kleine Gebiet deines Körpers bildhaft vor. Übe das immer wieder, bis dein Geist jenes Teil sofort und auf natürliche Weise sehen kann. Jetzt kannst du darüber reflektieren, wie es dir beliebt: du kannst es zum Beispiel verfaulen sehen, wie es sich vom Knochen ablöst und so weiter. Dies ist eine gute Grundlage für die Kontemplation zur Entfaltung von Weisheit. Die Methode, den Geist an ein Körperteil zu heften, soll dem Geist einen Ruhepol geben. Der Geist ist wie ein Vogel, der nach dem Fliegen einen Zweig zum Ausruhen braucht. Ein Körperteil wird als Platz zum Ausruhen für den wandernden Geist verwendet.

Vierte Methode des samádhi-Sitzens

Bei dieser Methode konzentriert sich der Geist auf Geistesobjekte, die im Geist aufsteigen, genau wie bei der vierten Methode des *cankama*-Gehens, nur geschieht es diesmal im Sitzen, was viel besser ist, weil dabei keine Bewegung des Körpers stattfindet. Der Geist kann sich so viel besser auf geistige Objekte konzentrieren. Sei gewahr, wenn der Geist freudig ist, leidend oder in neutraler Stimmung. Wisse, wann Leidenschaft und Begierde aufsteigen. Erkenne das Entstehen und Vergehen der Gefühle. Erkenne, welche davon Ursachen und welche Wirkungen sind. Stelle fest, dass sie sich fortwährend im Kreis bewegen, von der Vergangenheit zur Gegenwart zur Zukunft. Sie sind abwechselnd Ursache

und Wirkung und rollen endlos so weiter. Einige alte Gefühle werden für neue gehalten, weil man sich den Kreislauf nicht vergegenwärtigt. So wird man in Wirklichkeit von diesen trügerischen Geistesobjekten im Rad der Welt vorangetrieben. Befleckungen, Begehren und Unwissenheit sind die Ursachen der Vorlieben und Abneigungen, die im Geist entstehen und in ihm verharren.

Daher ist die Entwicklung der Achtsamkeit, unter Benutzung der Geistesobjekte als Gegenstand der Aufmerksamkeit, eine gute Praxis, um das Ergründen der Kausalität aller Ereignisse voranzubringen. Wenn man weiß, wie ein Geistesobjekt aufsteigt, kann man Wege finden, den Strom oder die Brücke der Befleckungen oder Begehren abzutrennen. Wenn man die Ursachen nicht kennt, weiß man nicht, wie die Wirkungen zu verhindern sind. Um ein scharfes Messer zu erhalten, schleift man es. Um Hitze zu beseitigen, löscht man das Feuer. Also, um Leid loszuwerden, muß man seine Ursachen vernichten.

Der Geist ist da, wo das Geistesobjekt ist, so wie die Hitze beim Feuer ist. Wenn du also deinen Geist erkennen willst, erkenne ihn durch die Geistesobjekte. Betrachte achtsam das Entstehen eines Geistesobjekts. Beobachte es lange genug, bis seine Ursache enthüllt ist. Dann höre damit auf, es zu beobachten und analysiere es stattdessen. Wie in einer Schlacht: wenn ein Soldat seinen Feind ausmachen kann, hört er auf, nach ihm zu suchen, und schießt sofort auf ihn. Wenn ein Jäger auf Wild stößt, erlegt er es auf der Stelle. Wenn man sieht, dass jemand brennt, löscht man sofort.

Dies ist eine Methode des Ergründens, bei der man versucht, Befleckungen und Begierden abzutöten, die das Begehren nach Sinnlichkeit verursachen. Es gestattet der Weisheit, den Teufelskreislauf zu zerstören. Diese Praxis ermöglicht es einem, das "Hauptquartier" der Befleckungen und Begierden zu entdecken. Weisheit, Überzeugung und Anstrengung können dann gemeinsam eingesetzt werden, um das Hauptquartier zu bombardieren und völlig zu vernichten. Beim Boxen sucht der Kämpfer nach einer Trefferfläche, um den anderen niederzuschlagen. Wenn er diesmal verliert, wird er versuchen, das nächste Mal zu gewinnen. Bei der Dhamma-Praxis mußt du die feste Absicht haben, Weisheit zu entfalten; ansonsten werden die Befleckungen und Begierden unaufhörlich die Sieger sein.

Um ein guter Dhamma-Schüler zu sein, mußt du auf die Vernichtung deines Hauptfeindes abzielen: die Befleckungen. Richte deine Praxis nach innen auf die Geistesobjekte und nimm dir vor, alle Makel in deinem Geist zu entfernen.

Glossar

Für dieses Glossar wurde das Buddhist Dictionary von Phra Payutto (Dschau Khun Dhammapidok) zu Rate gezogen.

ácariya

Lehrer

anágami

Nichtwiederkehrer; einer, der die dritte Erleuchtungsstufe erreicht hat und vor seiner Befreiung nur noch in einem feinstofflichen Reinen Bereich geboren wird

anattá

nicht-selbst

anicca

vergänglich; unbeständig

arahant

Heiliger; ein vollständig Erleuchteter, der Nibbána, die Todlosigkeit erlangt hat

árammana

Sinnesobjekt; Objekt des Sinnesbewusstseins

ariya-sacca

Edle Wahrheit

arúpajhána

Die vier formlosen Vertiefungen

attá

Selbst; Seele

bhava

Das Werden; Dasein; Daseinsbereich

bhava-tanhá

Begehren nach Dasein

brahmá

Himmelswesen der feinstoffliche Sphäre

cankama

Auf- und Abgehen zur Entwicklung der Konzentration

citta

1. Geist;
2. Im Sprachgebrauch der thailändischen Waldtradition: der von Begehren freie, ursprüngliche Geist

Dhamma

1. die Lehre; die Lehren des Buddha
2. das Naturgesetz
3. die Wahrheit; höchste Wirklichkeit
4. das Überweltliche, bes. Nibbána
5. Rechtschaffenheit; Tugend; Sittlichkeit
6. Tradition; Praxis; Regel
7. Gerechtigkeit

8. Ding; Phänomen
9. Geistesobjekt; Idee
10. Geisteszustand; Geistesfaktor; Geistesregung
11. Bedingung; Ursache;

dhātu

Element; Naturbedingung; das, was sein eigenes Merkmal trägt

dukkha

1. das nicht Zufriedenstellende, Unvollkommene, Leidhafte
2. körperlicher Schmerz

ekaggata

Einspitzigkeit des Geistes

jhāna

Meditative Vertiefung

kāma

Sinnesgier; Begierde; Sinnlichkeit; Sinnesvergnügen

kāma-tanhā

Begehren nach Sinneskontakten, Sinnesvergnügen

kāmāvacara

Zur Sinnessphäre gehörig

khanda

1. Daseinsgruppe
2. Masse
3. Übungsfeld

kilesa

Befleckungen, Makel; Gier; Hass und Verblendung und deren Auswirkung auf den Geist

magga

Pfad; der Edle Achtfache Pfad

micchāditti

Falsche Ansicht; falsche Sichtweise

ñāna

Wahres Wissen; Erkenntnis; Einsicht

Nibbāna

Nirvana; das Erlöschen der Feuer von Gier, Hass und Verblendung; das Ende von Unwissenheit; das Nicht-Bedingte; das Letztendliche Ziel; das höchste Ziel im Buddhismus

nirodha

Das Erlöschen oder Aufhören von dukkha

nitayapuggala

Ein Individuum, das auf Erleuchtung zustrebt

paññā

Weisheit; Einsicht; Urteilsvermögen

parikamma

Rezitation; geistiges Nachsprechen, Wiederholen

pariyatti

Die Schriften; Studium; Theorie, Lehrgebäude

peta

Hungergeist; Gespenst; Wesen in einem von unerfüllter Gier geprägten Daseinsbereich

rúpajhána

Die vier Vertiefungen der feinstofflichen Sphäre

síla

1. Tugend; Sittlichkeit; Moral
2. Tugendregel; Übungsregel

sacca

Wahrheit; absolute Wahrheit

sakadágámi

Einmalwiederkehrer; einer, der die zweite Erleuchtungsstufe erreicht hat und vor der Befreiung nur noch einmal in der Sinnessphäre geboren wird

samádhi

1. Konzentration
2. Geistesschulung (Entfaltung von Achtsamkeit, Anstrengung und Konzentration)

samatha

Geistesruhe

sammati

Übereinkunft; konventioneller Sprachgebrauch eines Erleuchteten

samsára

Der Daseinskreislauf

samudaya

Die Ursache von Dukkha

sangha

1. die Edlen
2. der buddhistische Orden
3. die Gesamtheit aller, die nach Erleuchtung streben

sankhára

1. Gestaltung, Formation, Determinante
2. Geistesformation, Willensregung

sati

Achtsamkeit, Geistesgegenwart, Gewahrsein, Erinnerung

sotápanna

Stromeingetretener; einer der die erste Erleuchtungsstufe erreicht hat

tanhá

	Begehren; Durst
ti-lakkhana	Die drei Merkmale des Daseins; die drei Zeichen (<i>anicca, dukkha, anattá</i>)
tipitaka	Die drei "Körbe" des Pali-Kanons: Vinaya, Sutta und Abhidhamma
vatta	Die Runde der Wiedergeburten; Geburtenkreislauf
vibhava-tanhá	Begehren nach Nicht-Sein
vipassaná	Einsicht; Kontemplation;
yogávacara	Einer, der spirituell übt; ein Meditierender
yoniso manasikára	Weises Erwägen; weise Reflektion; Kontemplation

Fußnoten

[1] Das sind diejenigen, die eine der vier Erleuchtungsstufen erlangt haben: Stromeintritt, Einmalwiederkehr, Nichtwiederkehr, Volle Erleuchtung / Arahatschaft

[2] Weltlinge sind jene, die noch keine der Erleuchtungsstufen erlangt haben

[3] Ansicht ist ein technischer Ausdruck im Buddhismus, der weniger eine persönliche Meinung bezeichnet, sondern, Sichtweise oder Verständnis bedeutet.

[4] Das deutsche Wort Einsiedler hat eine etwas breitere Bedeutung als das Thai-Wort rüüsü; ein buddhistischer Mönch könnte ein Einsiedler sein, aber kein rüüsü.

[5] Das ist ein Sammelbegriff für Hass, Gier und Verblendung und deren Auswirkung auf den Geist

[6] Es gibt kein passendes deutsches Wort für Dukkha; es bedeutet das nicht Zufriedenstellende, Unzulängliche, Leidhafte etc. Wenn in diesem Buch von Leid die Rede ist, so ist damit in der Regel der weitere Begriff Dukkha gemeint.

[7] Unübersetzt, da das Wort Kirchengesang hier nicht passt. Gemeint ist die Rezitation buddhistischer Texte, auf traditionelle, meist zwei- oder dreitönige Weise

[\[8\]](#) Diese Haltung ist im Westen weniger gebräuchlich.