

# ERFAHRBARE FREIHEIT



Dhamma Vorträge von AJAHN CHAH







Ajahn Chah

# **Erfahrbare Freiheit**

Dhammapala Verlag

## ZUR KOSTENLOSEN VERTEILUNG

Copyright des Originals: Der Sangha in Wat Pah Nanachat, Ubon Rajathani, Thailand

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung aus verschiedenen englischen Publikationen mit Vorträgen von Ajahn Chah. Es entstand im Einvernehmen mit den klösterlichen Gemeinschaften der Waldkloster Tradition in England und Thailand.

Durch eine grosszügige Initiative der Kataññuta Gruppe aus Australien, Malaysia und Singapur wurde diese Neuauflage der ursprünglichen Version aus dem Jahre 1995 ermöglicht. In Anlehnung an die Aussage des Buddha, dass ein Dhamma Geschenk alle anderen Geschenke übertrifft, wurde diese Publikation ausschliesslich zur kostenlosen Verteilung herausgegeben. Daher sollte dieses Buch unter keinen Umständen zum Verkauf angeboten werden.

Diejenigen, die solche noblen Vorhaben auch weiterhin finanziell unterstützen möchten, können sich direkt an das Kloster Dhammapala wenden oder die Webseite [www.forestsanghapublications.org](http://www.forestsanghapublications.org) besuchen.

Copyright der Übersetzung:

Dhammapala Verlag  
c/o Kloster Dhammapala  
Am Waldrand  
Bütschelsstrasse 74  
CH 3718 Kandersteg  
[www.dhammapala.ch](http://www.dhammapala.ch)  
[info@dhammapala.ch](mailto:info@dhammapala.ch)

Alle Rechte der Veröffentlichung (auch auszugsweise) beim Dhammapala Verlag, 2012.

ISBN 978 - 3 - 033 - 03385 - 6

Zweite Auflage 2012: 3000 Exemplare; Druck in Malaysia durch Bolden Trade  
([boldentrade@yahoo.com](mailto:boldentrade@yahoo.com))

# INHALT

7 Einleitung

---

11 Ajahn Chahs Lebenslauf

---

14 Dhamma Natur - Früchte im Wind

---

21 Der innere mittlere Weg

---

28 In der Welt leben mit Dhamma

---

36 Stilles, fließendes Wasser

---

48 Die vier edlen Wahrheiten

---

58 Beständige Praxis, richtige Praxis

---

71 Mitten in der Nacht

---

89 Sinneskontakt - Quelle der Weisheit

---

104 Warum sind wir hier?

---

113 Unser wirkliches Heim

---

125 Was ist Kontemplation?

---

130 Schlußwort

---

135 Glossar

Der Dhammapala Verlag bedankt sich bei folgenden Personen für ihre Mitarbeit:

Umschlagfoto: Küste in Neuseeland

Umschlaggestaltung: Ajahn Munindo

Ajahn Chah Portrait: Gerald C. Rollason

Ajahn Chah Photos: Insight Meditation Society, Mass., USA

Text Übersetzung: Ajahn Khemasiri

Lektorat: Katrin Baar

Als Textquellen für die Übersetzung dienten folgende englischsprachige Bücher Ajahn Chahs:

Aus „Bodhinyana“: ‚Dhamma Natur‘

Aus „Taste of Freedom“: ‚Der mittlere innere Weg‘ und ‚Schlusswort‘.

Aus „Living Dhamma“: ‚In der Welt leben mit Dhamma‘; ‚Stilles fließendes Wasser‘; ‚Die vier edlen Wahrheiten‘; ‚Warum sind wir hier‘; ‚Unser wirkliches Heim‘.

Aus „Food for the Heart“: ‚Beständige Praxis, richtige Praxis‘; ‚Mitten in der Nacht‘; ‚Sinneskontakt – Quelle der Weisheit‘.

‚Was ist Kontemplation?‘ wurde „Seeing the Way“, Volume 2 entnommen, einer Sammlung von Vorträgen westlicher Schüler Ajahn Chahs.

## Einleitung

Eines der herausragenden Merkmale des Ehrwürdigen Ajahn Chah bestand in der Betonung, die er auf den Sangha, den klösterlichen Orden, und auf dessen Gebrauch als Fahrzeug für die Dhamma-Praxis legte. Das verkennt auf keinen Fall seine einzigartige Gabe, auch Laien die Lehre nahezubringen, die ihn in die Lage versetzte, mit Menschen aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen auf hervorragende Art zu kommunizieren, von einfachen Bauern bis hin zu Universitätsprofessoren. Es sind jedoch die Resultate, die er durch die Schaffung und das Belehren von festgefügt-ten Ordensgemeinschaften erzielte, die weithin sichtbar geworden sind durch die vielen Klöster, die um ihn herum sowohl in Thailand selbst als auch in anderen Ländern entstanden. Ajahn Chah sah die Notwendigkeit voraus, den Sangha im Westen einzuführen, wollte man längerfristig Ergebnisse erreichen.

Dieses Buch ist eine Sammlung von verschiedenen Vorträgen, die sowohl an die klösterlichen Gemeinschaften in Thailand als auch an Individuen und Gemeinschaften westlicher Herkunft gerichtet wurden. Es enthält also auch Reden, die er speziell an buddhistische Mönche (bhikkhus) in Wat Ba Pong, seinem Hauptkloster, und in einigen seiner Zweigklöster hielt. Bei der Lektüre des Buches sollte man sich dies hin und wieder vor Augen halten. Diese Vorträge waren nicht dazu gedacht, eine allgemeine Einführung in den Buddhismus oder in die Meditationspraxis zu geben. Viele der erwähnten Themen müssen im Kontext gesehen und verstanden werden; es handelt sich oft um klösterliche Belehrungen, die speziell mit diesem Lebensstil und den daraus resultierenden Problemen zu tun haben. Ein gewisses Grundwissen war also vorausgesetzt. Aus diesem Grunde wurde den Vorträgen ein Glossar nachgestellt, in dem im Text auftauchende Begriffe der Lehre kurz erläutert werden.

Es ist ebenfalls hilfreich, sich die Umgebung vorzustellen, in der die Vorträge gehalten wurden: das zerklüftete, karge, von Armut geprägte Gebiet des Nord-Ostens Thailands. Es ist der Geburtsort vieler der angesehensten thailändischen Meditationslehrer und ebenfalls fast der gesamten Waldkloster-Tradition. Die Menschen des Nord-Ostens sind von dieser Umgebung geprägt und zeichnen sich durch eine robuste Einfachheit und sanfte Geduld aus, was sie zu idealen Kandidaten für den Lebensstil eines Waldmönchs macht. Innerhalb einer solchen Umgebung gab Ajahn

Chah seine Belehrungen, oft in kleinen, mit Paraffinlampen nur spärlich beleuchteten Hallen, umgeben von einer andächtig lauschenden Mönchsgemeinde.

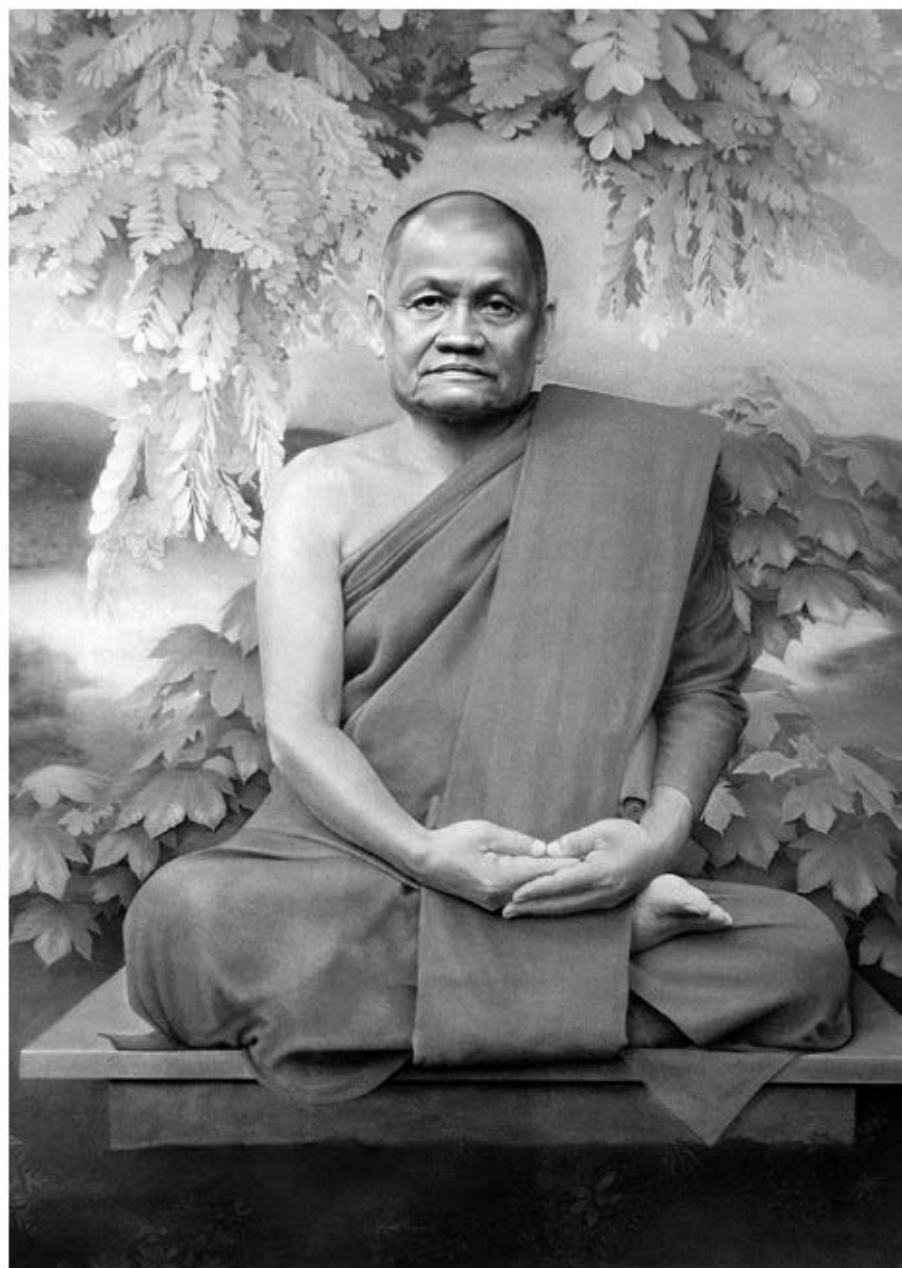
Ajahn Chahs einfacher, aber dennoch tiefgründiger Lehrstil hat aber darüber hinaus auch einen ganz speziellen Reiz für Menschen aus dem Westen. Viele kamen, um bei ihm zu studieren und zu praktizieren, manche nur für kurze Zeit, andere verpflichteten sich für länger als buddhistische Mönche. Im Jahre 1975 wurde Wat Ba Nanachat gegründet, ganz in der Nähe von Wat Ba Pong, das der wachsenden Zahl der am Mönchsleben interessierten Westler als Trainingszentrum diente. Im Anschluß an eine Zeit des klösterlichen Trainings haben jetzt einige der westlichen Seniormönche damit begonnen, den Dhamma auch im Westen zu verbreiten, was von Ajahn Chah zu Beginn durch zwei persönliche Besuche in England initiiert und unterstützt wurde.

Ajahn Chahs bemerkenswert schlichter Lehrstil kann täuschend wirken. Es geschieht oft, daß unser Geist, nachdem wir etwas viele Male gehört haben, plötzlich reifer erscheint und die Lehren eine viel tiefere Bedeutung erreichen. Seine geschickte Art, die Dhamma-Erklärungen auf Ort und Zeit zurechtzuschneiden und dem Verständnis und der Sensibilität des jeweiligen Publikums anzupassen, wird auf vorzügliche Art sichtbar. Auf dem Papier jedoch kann es manchmal so erscheinen, als wäre er unbeständig oder sogar widersprüchlich! In solchen Augenblicken sollte man bedenken, daß es sich bei den Lehren um die Wiedergabe einer lebendigen Erfahrung handelt. Die Vorträge sind spontane Reflektionen und Ermutigungen und keine systematischen Lehrreden, wie die meisten westlichen Menschen sie gewohnt sind. Von den Zuhörern wurde erwartet, daß sie ihre Aufmerksamkeit vollständig in den gegenwärtigen Moment hineinlegten und demgemäß über ihre eigene Praxis reflektierten. Es wurde nicht erwartet, die Lehren auswendig zu lernen oder sie anhand der Logik zu analysieren. Auf diese Weise konnten sie auf ihre eigenen Unzulänglichkeiten aufmerksam werden und dadurch lernen, wie man die Mittel, die der Lehrer anbot, am besten in die Praxis umsetzt.

Gleichfalls gilt: Sollten die Lehren hin und wieder von der Tradition abweichen, so möge man sich darauf besinnen, daß der Ehrwürdige Ajahn immer direkt vom Herzen sprach, aus der Tiefe seiner eigenen meditativen Erfahrung.

Weisheit ist sowohl Seinsweise als auch Lebensweise, und Ajahn Chah bemühte sich darum, dies durch sein eigenes Beispiel zu demonstrieren, sodaß auch die Menschen in der heutigen Zeit den Dhamma studieren und praktizieren können.







## Ajahn Chahs Lebenslauf

Der Ehrwürdige Ajahn Chah wurde am 17. Juni 1918 in einem kleinen Dorf in der Nähe von Ubon Rajathani, einer Stadt im Nord-Osten Thailands, geboren.

Er lebte den ersten Teil seines Lebens wie jeder andere junge Bursche im ländlichen Thailand und wurde folglich, wie es dort Brauch ist, bereits als Neunjähriger Novize im örtlichen Kloster. Er lebte dort bis zum siebzehnten Lebensjahr und erhielt während der Zeit seine grundlegende Schulausbildung, ehe ihn seine Verpflichtungen gegenüber den Eltern wieder ins Elternhaus zurückriefen. Jedoch im zwanzigsten Lebensjahr entschloß er sich, wieder ins Kloster zurückzukehren, und somit wurde er im April 1939 in den Bhikkhu-Sangha, den Mönchsorden, aufgenommen.

Ajahn Chahs frühes Klosterleben folgte einem traditionellen Ablauf, in dem die buddhistische Lehre und die Sprache der Schriften, Pāli, im Vordergrund der Studien standen. In seinem fünften Jahr als Mönch wurde sein Vater sehr krank und starb - eine deutliche Mahnung an die Zerbrechlichkeit und Unberechenbarkeit menschlichen Lebens. Dies veranlaßte ihn, tief über den wirklichen Sinn des Lebens nachzudenken, denn obwohl er ausgiebig studiert und einige Pāli-Kenntnisse erworben hatte, schien er nicht viel näher an ein persönliches Verständnis der Beendigung des Leidens herangekommen zu sein. Gefühle der Ernüchterung überkamen ihn, und im Jahre 1946 gab er seine Studien auf und ging auf eine Pilgerreise.

Er wanderte an die 400 km bis ins Zentrum Thailands, schlief unterwegs in Wäldern und sammelte Almosen in den Dörfern, die er durchquerte. Er ließ sich in einem Kloster nieder, wo der *vinaya* (die klösterliche Ordensdisziplin) sorgfältig studiert und praktiziert wurde. Dort wurde ihm während seines Aufenthalts von einem hochangesehenen Meditationsmeister erzählt, dem Ehrwürdigen Ajahn Man Buridatto. Höchst interessiert, einen so vollendeten Lehrer zu treffen, machte sich Ajahn Chah zu Fuß auf den Weg in Richtung Nord-Osten, um nach ihm zu suchen.

Zu dieser Zeit rang Ajahn Chah mit einem entscheidenden Problem. Er hatte die Lehren in bezug auf Ethik, Meditation und Weisheit studiert, die die Schriften in aller Ausführlichkeit und bis ins kleinste Detail hinein darstellen, aber er konnte einfach nicht sehen, wie man sie in die Praxis umsetzen konnte. Ajahn Man sagte

ihm, daß die Lehren zwar sehr ausführlich seien, aber in ihrer Essenz doch sehr einfach. Wo Achtsamkeit vorhanden ist und gesehen wird, daß alles im Geist entsteht, genau da befindet sich der wahre Weg der Praxis. Diese knappe und direkte Belehrung stellte für Ajahn Chah eine Offenbarung dar und transformierte seine Praxis. Der Weg war klar.

In den darauffolgenden sieben Jahren praktizierte Ajahn Chah im Stile der asketischen Waldtradition, ländliche Gegenden durchstreifend, auf der Suche nach ruhigen und abgelegenen Orten, die sich für die Entwicklung der Meditation eignen würden. Er lebte in Dschungelgebieten, die mit Tigern und Kobras bevölkert waren, und sogar auf Friedhöfen, wo er die Reflexionen über den Tod benutzte, um Angst zu überwinden und zum wahren Sinn des Lebens vorzustoßen.

1954, nach Jahren des Wanderns, wurde er zurück in seinen Heimatort eingeladen. Er ließ sich dort in der Nähe in einem von Fieber verseuchten und von Geistern verunsicherten Wald nieder, genannt 'Ba Pong'. Trotz der Unannehmlichkeiten von Malaria, unzureichender Unterkunft und spärlicher Nahrung sammelte sich schon bald eine wachsende Zahl von Schülern um ihn. Das Kloster, das man heute unter dem Namen Wat Ba Pong kennt, nahm dort seinen Anfang, und schon bald wurden auch anderswo Zweigklöster eingerichtet.

Das Training in Ajahn Chahs Klöstern war ziemlich streng und oft sogar furchterregend. Ajahn Chah trieb seine Mönche oft bis an ihre Grenzen, um ihre Ausdauer zu testen, damit sie auf diese Weise Geduld und Entschlossenheit entwickeln würden. Er initiierte manchmal lang andauernde und scheinbar sinnlose Arbeitsprojekte, um ihre Anhaftung an Friedlichkeit zu frustrieren. Die Betonung lag immer darauf, sich dem Lauf der Dinge, wie sie sind, hinzugeben, im Rahmen der strikten Einhaltung der Ordensdisziplin.

1966 kam der erste westliche Schüler nach Wat Ba Pong, der Ehrwürdige Sumedho Bhikkhu. Von da an wurde die Zahl der Westler, die zu Ajahn Chah kamen, immer größer, sodaß 1975 das erste Zweigkloster für Mönche aus dem Westen unter der Leitung Ajahn Sumedhos eingerichtet wurde - Wat Ba Nanachat. 1977 wurde Ajahn Chah nach England eingeladen, von einem Verein, der es sich zum Ziel gesetzt hatte, dort einen buddhistischen Sangha einzurichten. Da Ajahn Chah das echte Interesse seiner Gastgeber bemerkte, veranlaßte er, daß sogleich vier seiner Schüler in London blieben. Schon zwei Jahre später wurde das erste Zweigkloster von Wat Ba Pong außerhalb Thailands im Süden Englands eröffnet, Chithurst Buddhist Monastery. Seitdem wurden im Laufe der Jahre noch weitere Klöster in England und in der westlichen Hemisphäre gegründet, z. B. in Australien, Neuseeland, der Schweiz und Italien.

Im Jahre 1980 begann Ajahn Chah verstärkt Krankheitssymptome von Schwindel und dem Schwinden des Erinnerungsvermögens zu spüren, die ihn schon seit einigen Jahren gelegentlich heimsuchten. Das führte 1981 zu einer Operation, die aber wenig dazu beitrug, diese Symptome und ebenfalls einsetzende Lähmungserscheinungen zu revidieren. Während sich seine Krankheit verschlimmerte, benutzte er seinen Körper als Lehrobject, als lebendes Beispiel für die Vergänglichkeit von allen Dingen. Er ermahnte die Menschen ständig, sich zu bemühen, eine wahre Zuflucht in sich selbst zu finden.

Innerhalb weniger Monate verlor er das Sprechvermögen und die Kontrolle über seine Glieder, sodaß er schließlich völlig paralysiert und bettlägerig wurde. Von diesem Zeitpunkt an wurde er von seinen Mönchsschülern ständig gepflegt, die gern die Möglichkeit nutzten, einem Lehrer ihre Dienste anbieten zu können, der so vielen auf geduldige und mitfühlende Art den Weg gewiesen hatte. Ajahn Chah verschied am 16. Januar 1992.

## Dhamma Natur - Früchte im Wind

Manchmal, wenn ein Obstbaum in Blüte steht, bewegt sich ein Lüftchen und streut seine Blüten auf die Erde. Einige der Fruchtsansätze bleiben am Baum und wachsen zu kleinen grünen Früchten. Es kommt ein Windstoß, und auch dadurch fallen einige herab. Andere wiederum mögen fast, manche sogar völlig zur Reife gelangen, ehe sie abfallen.

Genauso ist es mit den Menschen. Wie Blumen und Früchte im Wind fallen auch sie in verschiedenen Lebensabschnitten. Manche sterben bereits im Mutterleib, andere nur wenige Tage nach der Geburt. Wieder andere leben nur ein paar Jahre und sterben dann, ohne je die Reife erlangt zu haben. Männer und Frauen sterben in ihrer Jugend; und schließlich erreichen einige ein hohes Alter, bevor sie sterben.

Wenn man über die Menschen nachdenkt, dann erinnert man sich der Beschaffenheit der Früchte im Wind: Beide sind sehr unbeständig.

Diese Unbeständigkeit der Dinge kann man auch im Klosterleben beobachten. Manche Leute kommen ins Kloster, um Mönch zu werden, ändern aber ihre Meinung und gehen wieder, einige sogar mit schon geschorenem Kopf. Andere sind bereits Novizen und entscheiden sich dann zu gehen. Manche werden nur für die Dauer einer Regenzeit Mönch, bevor sie den Orden wieder verlassen<sup>1</sup>. Sie alle gleichen den Früchten im Wind: es ist alles sehr unbeständig.

Unser Verstand ist dem ähnlich. Ein geistiger Eindruck entsteht, formt sich, durchzieht das Bewußtsein - und dann fällt der Verstand, wie eine Frucht.

Der Buddha verstand diese ungewisse Natur der Dinge. Er betrachtete das Phänomen der Früchte im Wind und verglich sie mit den Mönchen und Novizen, die seine Schüler waren. Er erkannte, daß auch diese im wesentlichen von der gleichen Natur waren - nämlich unbeständig. Wie könnte es auch anders sein? Dies trifft auf alle Dinge zu.

Daher ist es für jemanden, der sich in Achtsamkeit übt, nicht besonders erforderlich, jemanden zu haben, der ihn ständig auf etwas hinweist, was er selbst beobachten

---

<sup>1</sup> In Thailand ist es Brauch, daß jeder Mann zumindest einmal im Leben für kurze Zeit Mönch wird, traditionellerweise während einer Regenzeit, d. h. für drei Monate.



und verstehen kann. Ein Beispiel dafür war der Buddha, der in einem früheren Leben der König Chanokomun war. Er kam allein durch die Beobachtung eines Mangobaums zur Einsicht.

Eines Tages, als er mit seinem Gefolge einen Park besuchte, sah er von seinem Elefanten aus einige Mangobäume, die schwer mit reifen Früchten behangen waren. Da er nicht anhalten konnte, nahm er sich vor, später zurückzukehren, um einige Früchte zu pflücken. Jedoch ahnte er nicht, daß seine ihm folgenden Begleiter sie inzwischen voller Gier an sich rafften, indem sie Stöcke benutzten, um sie herunterzuschlagen. Dabei wurden die Äste zerbrochen und das Laub überall verstreut.

Als der König am Abend in diesen Park zurückkehrte und sich auf den köstlichen Genuß der Mangos freute, mußte er entdecken, daß alle Früchte verschwunden waren - völlig abgeräumt. Und nicht nur das, sondern auch die Zweige und Blätter waren überall abgebrochen und lagen verstreut umher.

Der König, sehr enttäuscht und betroffen, bemerkte ferner auch einen Mangobaum in der Nähe, der noch alle Zweige und Blätter besaß. Darüber wunderte er sich sehr. Daraufhin erkannte er, daß dieser Baum keine Früchte trug. Wenn ein Baum keine Früchte trägt, dann wird sich niemand darum kümmern, und somit bleiben Zweige und Blätter unbeschädigt. Diese Erfahrung hielt ihn auf dem Rückweg zum Palast in Gedanken versunken: „Es ist unangenehm, mühsam und schwierig, ein König zu sein. Es bedeutet ständige Sorge um all meine Untertanen. Was würde geschehen, wenn jemand versuchen würde, Teile meines Königreiches anzugreifen, zu plündern oder zu besetzen?“ Er konnte bei solchen Gedanken keine Ruhe finden; sogar sein Schlaf wurde durch quälende Träume gestört.

In Gedanken sah er noch einmal den Mangobaum vor sich - ohne Früchte und mit unbeschädigten Zweigen und Blättern. „Wenn wir es schaffen könnten, dem Mangobaum ähnlich zu sein“, dachte er, „dann würden auch unsere ‘Zweige’ und ‘Blätter’ nicht beschädigt.“

Darüber dachte er in seinem Zimmer in aller Tiefe nach. Er verglich sich selbst mit diesem Mangobaum und schloß daraus, daß man, wenn man sich nicht in weltliche Dinge verstrickt, echte Unabhängigkeit erlangt, befreit von Sorgen und Problemen. Der Geist wäre dann unbeschwert. Diese Art der Betrachtung führte ihn schließlich dazu, Mönch zu werden.

Wohin auch immer er sich von diesem Zeitpunkt an begab, wenn man ihn fragte, wer sein Lehrer sei, antwortete er: „Ein Mangobaum“. Er benötigte nicht viel zusätzliche Belehrung. Ein Mangobaum war die Ursache seines Erwachens zum *opanayika-dhamma*, zur Lehre, die nach innen führt. Diese Art des Erwachens machte ihn zum Mönch, zu jemandem, der wenige Sorgen hat, sich mit wenigem zufrieden gibt und die Zurückgezogenheit liebt. Indem er seinen königlichen Status auf-

gab, fand sein Geist schließlich den Frieden.

In dieser Geschichte war der Buddha ein Bodhisatta, der sich auf diese Weise ohne Unterlaß entwickelte. Wie der Buddha als König Chanokomun, so sollten auch wir umsichtig sein und die Dinge um uns herum betrachten, weil alles in der Welt nur darauf wartet, uns zu belehren.

Sogar mit relativ wenig intuitiver Weisheit wären wir dann in der Lage, die Wege der Welt klar zu durchschauen. Wir werden dann verstehen, daß alles in der Welt uns als Lehrer dienen kann. Bäume und Reben zum Beispiel können uns die wahre Natur der Wirklichkeit enthüllen. Besitzt man Weisheit, dann besteht keine Notwendigkeit, jemanden zu befragen oder zu studieren. Wir können von der Natur genug lernen, um zu erwachen, wie in der Geschichte von König Chanokomun, denn alles um uns herum folgt dem Weg der Wahrheit, anstatt von ihm abzuweichen.

Verbunden mit Weisheit sind Selbstbeherrschung und Zurückhaltung, die uns weitere Einsicht in die Wege der Natur eröffnen können. Auf diese Art werden wir die letztendliche Wahrheit kennenlernen, nämlich daß alle Phänomene *anicca*, *dukkha*, *anattā* sind. Nimm zum Beispiel die Bäume: Alle Bäume auf der Erde sind gleich, sind 'eins', wenn man sie gemäß der Wirklichkeit von *anicca*, *dukkha*, *anattā* betrachtet. Zuerst entstehen sie, um dann zu wachsen und heranzureifen, sich ständig verändernd, und um schließlich zu vergehen, wie es mit jedem Baum geschieht.

In gleicher Weise werden Menschen und Tiere geboren, sie wachsen und verändern sich während ihrer Lebenszeit, um dann schließlich zu sterben. Die mannigfaltigen Veränderungen, die während dieser Übergangsphasen von Leben und Tod vor sich gehen, zeigen den Weg des Dhamma. Das bedeutet, daß alle Dinge vergänglich sind, Verfall und Auflösung als natürliche Bedingungen mit sich bringend.

Wenn wir mit Gewahrsein und Verständnis ausgestattet sind und mit Achtsamkeit und Weisheit studieren, dann werden wir Dhamma als Realität erkennen. Wir sehen dann, wie Menschen ständig geboren werden, sich verändern und schließlich vergehen. Wir sind alle dem Kreislauf von Geburt und Tod ausgesetzt, und weil dem so ist, sind alle Wesen im Universum 'eins' darin. Indem man eine Person klar und deutlich erkennt, erkennt man gleichzeitig alle Wesen dieser Welt.

Auf diese Art und Weise ist alles Dhamma, nicht nur die Dinge, die wir mit unserem physischen Auge sehen, sondern auch die Dinge in unserem Geist. Ein Gedanke entsteht, wandelt sich und vergeht. Dies nennt man *nāma-dhamma*, ein geistiger Eindruck, der entsteht und vergeht. Dies ist die wahre Natur des Geistes. Zusammengenommen bezeichnet man dies als die edle Wahrheit des Dhamma. Wenn man nicht auf diese Weise wahrnimmt und beobachtet, so wird man nicht sehen! Sieht man jedoch, so besitzt man die Weisheit, den Dhamma zu hören, wie der Buddha ihn lehrte.



Wo ist der Buddha?  
 Der Buddha ist im Dhamma.  
 Wo ist der Dhamma?  
 Der Dhamma ist im Buddha.  
 Gerade hier und jetzt!  
 Wo ist der Sangha?  
 Der Sangha ist im Dhamma.

Buddha, Dhamma und Sangha existieren in unserem Geist; wir müssen dies jedoch klar erkennen. Manche Menschen bedienen sich dessen sehr leichtfertig und sagen: „Oh! Buddha, Dhamma und Sangha existieren in meinem Geist“, aber ihre eigene Praxis ist dem nicht angemessen. Es trifft deshalb nicht zu, daß man Buddha, Dhamma und Sangha in ihrem Geist antrifft, denn ihr Geist muß erst so werden, daß er den Dhamma wirklich erkennen kann. Führt man alles auf diesen Kern des Dhamma zurück, so werden wir erkennen, daß Wahrheit in dieser Welt existiert. Daher ist es für uns durchaus möglich, sie durch Praxis zu realisieren.

Zum Beispiel ist im Bereich von *nāma-dhamma*, das sind Gefühle, Gedanken, Vorstellungen usw., alles ungewiß. Steigt Ärger in uns auf, so wächst er, verändert sich und löst sich wieder auf. Ebenso Glücksgefühle - sie entstehen, wachsen und verändern sich und verschwinden schließlich. Alle diese Dinge sind leer, sie sind nicht ein 'Ding' an sich. Auf diese Weise bewegen sich alle Dinge, sowohl körperliche als auch geistige. Innerlich gibt es diesen Körper und Geist. Äußerlich gibt es Bäume, Reben und alle möglichen Dinge, die dieses universelle Gesetz der Unsicherheit widerspiegeln.

Sei es ein Baum, ein Berg oder ein Tier, es ist alles Dhamma. Wo befindet sich Dhamma? Einfach ausgedrückt: Es gibt nichts, was nicht Dhamma wäre. Dhamma ist Natur schlechthin. Dies bezeichnet man als *sacca-dhamma*, wahrer Dhamma. Sieht man die Natur, so sieht man Dhamma; sieht man Dhamma, so sieht man die Natur. Die Natur sehend, erkennt man Dhamma.

Was soll also das viele Studium, wenn die grundlegende Realität, so wie sie sich in jedem Augenblick und durch jede Handlung darstellt, nur ein unaufhörlicher Kreislauf von Entstehen und Vergehen ist? Wenn wir achtsam und voller Gewahrsein in allen Körperhaltungen sind (sitzen, stehen, gehen, liegen), dann kann Selbsterkenntnis entstehen. Das bedeutet, man erkennt die Wahrheit von Dhamma, so wie sie sich bereits im Hier und Jetzt offenbart.

In der Gegenwart lebt der Buddha noch, der wahre Buddha, denn er selbst ist Dhamma, *sacca-dhamma*. Und *sacca-dhamma*, das, was einen befähigt, ein Buddha zu werden, existiert ebenso. Er ist nirgendwohin geflüchtet! Er läßt zwei Buddhas entstehen, einen im Körper und einen im Geist.

„Die Realität von Dhamma kann man nur durch ständige Übung verwirklichen,“ sagte der Buddha zu Ānanda. Wer Dhamma sieht, sieht den Buddha - wer den Buddha sieht, sieht Dhamma. Und warum ist das so? Zuvor existierte kein Buddha; erst als Siddhattha Gotama Dhamma realisierte, da wurde er zum Buddha. Wenn wir es auf diese Art erklären, dann sind wir ihm gleich. Wenn wir Dhamma realisieren, dann werden wir ebenfalls ein Buddha sein. Dies bezeichnet man als ‘den Buddha im Geist’ oder *nāma-dhamma*.

In all unserem Tun sollten wir achtsam sein, denn wir werden zu Erben unserer guten und schlechten Taten. Tun wir Gutes, so werden wir Gutes ernten; tun wir Schlechtes, so ernten wir Schlechtes. Wir brauchen nur unser tägliches Leben zu beobachten, um die Richtigkeit dieser Feststellung zu erkennen. Siddhattha Gotama erwachte, indem er diese Wahrheit in sich verwirklichte, und dadurch erschien ein Buddha auf dieser Welt. Gleichfalls wird jeder Mensch, der sich um die Realisierung dieser Wahrheit bemüht, sich zu einem Buddha hin verändern.

Daher ist der Buddha noch immer gegenwärtig. Manche Menschen fühlen sich sehr glücklich, wenn sie sagen können: „Wenn der Buddha noch existiert, dann kann ich Dhamma praktizieren!“ Auf diese Weise soll man es betrachten.

Der Buddha realisierte Dhamma, und zwar den Dhamma, der ständig in der Welt vorhanden ist. Man kann ihn mit Grundwasser vergleichen, was permanent im Boden vorrätig ist. Wenn jemand einen Brunnen auszuheben wünscht, dann muß tief gegraben werden, um den Grundwasserspiegel zu erreichen. Das Grundwasser ist bereits vorhanden, man braucht es nicht zu erschaffen, sondern einfach nur zu entdecken. Auf ähnliche Weise hatte der Buddha den Dhamma nicht erfunden oder gar verfügt, sondern er offenbarte lediglich, was bereits vorhanden war. Der Buddha schaute Dhamma in innerer Betrachtung. Deshalb sagt man vom Buddha, daß er erleuchtet war, denn Erleuchtung bedeutet, Dhamma zu erkennen. Dhamma ist die Wahrheit dieser Welt. Seit Siddhattha Gotama dies erkannt hatte, wurde er als der ‘Buddha’ bezeichnet; und Dhamma ist das, dessen Erkenntnis es anderen Menschen möglich macht, ein Buddha zu werden.

Wenn die Menschen eine gute Lebensführung haben und auf Dhamma bauen, dann wird es ihnen nie an Tugend und Güte mangeln. Wenn wir das verstehen, dann werden wir sehen, daß wir wirklich nicht so weit vom Buddha entfernt sind, sondern ihm von Angesicht zu Angesicht gegenüber sitzen. Wenn wir den Dhamma verstehen, dann werden wir im selben Moment den Buddha sehen.

Wenn man wirklich praktiziert, wird man den Buddha-Dhamma hören, gleichgültig ob man am Fuße eines Baumes sitzt oder sich in irgendeiner anderen Situation befindet. Dies ist nicht eine Sache einfachen Nachdenkens. Er entsteht aus der Reinheit des Geistes. Es ist nicht genug, sich nur dieser Worte zu erinnern; es geht darum, Dhamma selbst direkt zu sehen; um nichts anderes als das. Darum müssen wir mit Entschlossenheit üben, um dies zu sehen, sodaß unsere Praxis wirklich vollständig wird. Wo auch immer wir sitzen, gehen, stehen oder liegen - wir werden Buddha-Dhamma hören.

Um seine Lehre anzuwenden, lehrte uns der Buddha, an einem ruhigen Ort zu verweilen, um zu erlernen, wie man die Sinnestätigkeit von Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist zügelt und sammelt. Dies ist die Grundlage für unsere Praxis, denn genau an diesen Orten entstehen alle Dinge - und nur dort. Deshalb zügeln wir diese sechs Sinne und sammeln uns, um die Vorgänge kennenzulernen, die gerade dort entstehen. Alles Gute und Schlechte entsteht aufgrund dieser sechs Sinne. Für das Auge ist Sehen von Bedeutung, für das Ohr Hören, für die Nase Riechen, für die Zunge Schmecken, für den Körper der Kontakt mit Heißem, Kaltem, Hartem oder Weichem und für den Geist das Entstehen mentaler Eindrücke. Was dann für uns zu tun bleibt, ist, unsere Praxis auf diese Punkte zu lenken.

Diese Art des Übens ist leicht, denn alles, was notwendig ist, wurde bereits vom Buddha dargelegt. Man kann das damit vergleichen, daß der Buddha einen Obstgarten angelegt hat und uns dazu einlädt, die Früchte zu genießen. Wir selbst brauchen keine Bäume zu pflanzen.

Ob es nun den Bereich der Ethik, der Meditation oder der Weisheit betrifft, es besteht keine Notwendigkeit, zu spekulieren, Neues zu erschaffen oder anzuordnen, denn wir brauchen nur den Dingen zu folgen, die in Buddhas Lehre bereits vorhanden sind.

Wir können uns deshalb als sehr glücklich schätzen, daß wir die Lehre des Buddha vernommen haben. Der Obstgarten ist bereits vorhanden, die Früchte sind bereits herangereift. Alles ist bereits perfekt und vollständig. Was jetzt noch nötig ist, ist jemand, der die Früchte pflückt - jemand mit genug Vertrauen in die Praxis!

Wir sollten bedenken, daß unser gegenwärtiges, aufgrund verdienstvollen Handelns erworbenes Glück sehr wertvoll ist. Wir brauchen uns nur umzuschauen, um zu sehen, wie sehr andere Lebewesen vom Unglück betroffen sind; z.B. Hunde, Schweine, Schlangen und andere Kreaturen haben keine Gelegenheit, Dhamma zu praktizieren. Es handelt sich hierbei um Lebewesen, die aufgrund von kammischen Vergeltungen von Unglück betroffen sind. Wenn man keine Möglichkeit hat, Dhamma zu praktizieren, dann hat man auch keine Möglichkeit, sich vom Leid zu befreien.



Als menschliche Wesen sollten wir darauf bedacht sein, nicht selbst zum Opfer solchen Unglücks zu werden, fernab von jeglicher Selbstdisziplin und angenehmer Wesensart. Falle nicht diesem Unglück anheim. Denn das bedeutet, ohne Hoffnung zu sein, den befreienden Weg in Richtung *nibbāna* zu erreichen und die hierfür erforderlichen Tugenden zu entwickeln. Glaube nicht, es gäbe bereits keine Hoffnung mehr! Durch solche Gedanken würden wir auf die gleiche Art von Unglück betroffen sein wie alle anderen Lebewesen.

Wir sind Lebewesen, die in den Bannkreis des Buddha geraten sind. Deshalb gelten wir als Menschen mit ausreichenden Verdiensten und Ressourcen. Wenn wir in der Gegenwart unser Verständnis, unsere Meinungen und unser Wissen korrigieren und entwickeln, dann wird es uns dahin führen, daß wir uns so verhalten und so üben, um Dhamma in diesem gegenwärtigen Leben zu sehen und zu realisieren.

Wir unterscheiden uns deshalb von denjenigen Kreaturen, die zum Erwachen im Dhamma geführt werden sollten. Der Buddha lehrte, daß in diesem gegenwärtigen Augenblick Dhamma existiert - gerade vor uns. Der Buddha sitzt uns im Hier und Jetzt genau gegenüber. Warum also zu anderer Zeit an einem anderen Ort nach ihm suchen?

Wenn wir nicht auf die richtige Art nachdenken und nicht richtig praktizieren, dann werden wir zurückfallen in die Bereiche der Tiere, der hungrigen Geister und Dämonen oder in die Hölle<sup>1</sup>. Wie gefällt Dir das? Betrachte einfach Deinen Geist. Wenn Zorn darin entflammt, was ist das? Sieh genau hin, da ist es! Wenn Verblendung aufkommt, was ist das? Das ist es, genau dort! Wenn Gier entsteht, was ist das? Betrachte es genau da!

Wenn man diese geistigen Zustände nicht erkennt und klar und deutlich versteht, entfernt sich der Geist vom Menschlichen. Alle Zustände unterliegen einem ständigen Werdeprozeß. Der Werdeprozeß führt zu einer Geburt oder einer Existenz, die von den gegenwärtigen Zuständen bestimmt wird. Daher entstehen und existieren wir entsprechend unserer Geisteshaltung.

---

<sup>1</sup> Siehe Glossar 'Existenzbereiche'. Der Ehrwürdige Ajahn hat immer betont, daß wir uns diese als Zustände im gegenwärtigen Moment in unserem eigenen Geist anschauen. So kann man, abhängig vom jeweiligen Geisteszustand, sagen, daß wir fortwährend in diese verschiedenen Stadien hineingeboren werden. Sollte z. B. der Geist im Feuer des Ärgers entbrannt sein, dann wären wir aus dem Menschendasein herausgefallen und in der Hölle wiedergeboren - und zwar in diesem Augenblick.

## Der innere mittlere Weg

Alle Dhamma-Vorträge und die Lehren des Buddha haben nur ein Ziel - nämlich jenen den Weg aus dem Leiden heraus zu zeigen, die ihn noch nicht gefunden haben. Die Lehren haben den Zweck, uns das richtige Verständnis zu vermitteln. Wenn wir nicht richtig verstehen lernen, können wir keinen wirklichen Frieden erlangen.

Als die verschiedenen Buddhas erwachten und ihre ersten Lehren verbreiteten, erwähnten sie jeweils diese zwei Extreme: das Schwelgen in Vergnügen und in Schmerzen. Diese beiden Möglichkeiten sind Wege der Leidenschaft, zwischen denen jene, die sich in Sinnlichkeit ergehen, hin und her treiben, ohne jemals Frieden zu erlangen. Sie stellen die Pfade dar, auf denen man endlos im *samsāra* umherkreist.

Der Erleuchtete beobachtete, daß alle Wesen in diesen zwei Extremen stecken-geblieben sind, ohne den mittleren Weg des Dhamma zu erkennen. Deshalb machte er uns auf den Nachteil aufmerksam, der aus ihnen hervorgeht. Weil wir aber immer noch mitten darin stecken, weil wir immer noch starkes Verlangen haben, sind wir wiederholt unter ihrem Einfluß. Der Buddha erklärte, daß es sich bei diesen beiden Wegen um Rauschzustände handelt, sie gehören nicht zum Weg eines Meditierenden, führen nicht auf den Weg zu innerem Frieden. Man kann diese beiden auch als Wege der Nachlässigkeit und der Anspannung bezeichnen. Wenn Sie innerlich genau untersuchen, von Moment zu Moment, dann werden Sie sehen, daß der angespannte Weg Ärger bedeutet, bzw. der Weg des Kammers ist. In diese Richtung zu gehen bedeutet, daß man nur Schwierigkeiten und Verzweiflung verspüren wird. Wenn es Ihnen gelungen ist, dem Exzeß des Vergnügens zu entkommen, dann sind Sie dem Glücklichen entkommen. Sowohl Glücklichen als auch Unglücklichen sind keine friedvollen Zustände. Der Buddha lehrte, beide loszulassen, was richtiger Praxis gleichkommt. Dies ist der Mittlere Weg.

Dieser Begriff 'der Mittlere Weg' bezieht sich nicht auf unseren Körper und unsere Sprache, sondern auf unseren Geist. Wenn ein geistiger Eindruck entsteht, den wir nicht mögen, beeinflußt das den Geist, und es entsteht Konfusion. Wenn der Geist konfus oder aufgerüttelt ist, so ist das nicht der richtige Weg. Entsteht hingegen ein mentaler Eindruck, den wir mögen, dann badet sich unser Geist regelrecht in dem Vergnügen - das ist allerdings auch nicht der Weg.

Als Menschen wollen wir kein Leiden, wir wollen Glück. Aber in Wirklichkeit ist Glück nur eine verfeinerte Form des Leidens. Leid selbst macht die gröbere Form aus. Sie können es mit einer Schlange vergleichen: Der Kopf der Schlange bedeutet Unglück, der Schwanz der Schlange bedeutet Glück. Der Kopf der Schlange ist wirklich gefährlich, er besitzt Giftzähne; und wenn Sie ihn berühren, wird die Schlange sofort zubeißen. Aber selbst wenn Sie den Kopf außer Acht lassen, und Sie berühren nur den Schwanz, wird sie herumfahren und Sie ebenfalls beißen, denn Kopf und Schwanz gehören zur gleichen Schlange.

Auf gleiche Weise stammen Glück und Unglück, oder Vergnügen und Traurigkeit von den gleichen Eltern ab - vom Begehren. Wenn Sie sich also glücklich fühlen, dann ist Ihr Geist nicht wirklich friedvoll. Wenn wir zum Beispiel all die Dinge bekommen, die wir mögen, wie Reichtum, Ansehen, Lob oder Glück, dann erfreut uns das natürlich sehr. Aber der Geist hegt immer noch eine gewisse Unbehaglichkeit, denn wir haben Angst, sie zu verlieren. Gerade diese Angst ist kein friedvoller Zustand. Später mögen wir es dann wirklich verlieren, und dann leiden wir natürlich sehr darunter. Deshalb - wenn Sie nicht achtsam sind, selbst im Glückszustand, folgt Leiden auf dem Fuße. Es verhält sich damit genauso wie mit dem Greifen nach dem Schlangenschwanz - wenn Sie nicht loslassen, wird sie beißen. Egal also, ob es sich um den Kopf oder den Schwanz der Schlange handelt, das sind demgemäß positive oder negative Bedingungen; sie charakterisieren beide das Rad der Existenz, den endlosen Wandel.

Der Buddha lehrte ethisches Verhalten, Sammlung und Weisheit als den Pfad, der zum Frieden oder zur Erleuchtung führt. Aber in Wirklichkeit sind diese Dinge nicht die Essenz des Buddhismus. Sie machen nur den Pfad aus. Der Buddha nannte sie *magga*, das bedeutet 'Pfad'. Die Essenz des Buddhismus besteht aus Frieden, und dieser Frieden entsteht daraus, daß man die Natur aller Dinge kennt. Wenn wir es genau untersuchen, dann sehen wir, daß weder Glücklichkeit noch Unglücklichsein Frieden ist. Keines von beiden stellt die Wahrheit dar.

Der menschliche Geist, den zu kennen und zu ergründen uns der Buddha ermahnte, ist etwas, was wir nur aufgrund seiner Aktivität erkennen können. Der wahre, 'ursprüngliche Geist' läßt sich nicht messen, es gibt nichts, woran Sie ihn erkennen können. In seinem natürlichen Zustand ist er unerschütterlich und unbewegt. Wenn ein Glückszustand aufkommt, ist das einzige, was passiert, daß sich dieser Geist in einem mentalen Eindruck verloren hat, und es entsteht Bewegung. Wenn sich der Geist auf diese Weise bewegt, dann entsteht das Greifen und Anhaften an diese Dinge.

Der Buddha hat den Pfad bereits vollständig dargelegt, aber wir haben ihn noch nicht praktiziert, oder wenn wir es getan haben, dann vielleicht nur mit Worten.



Unser Geist und unsere Sprache harmonisieren noch nicht, wir ergehen uns nur in leerem Geschwätz. Aber die Grundlage des Buddhismus besteht nicht aus etwas, worüber gesprochen werden kann, oder gar aus Vermutungen. Die echte Basis des Buddhismus besteht aus der vollen Kenntnis der Wahrheit über die Realität. Wenn man diese Wahrheit kennt, dann sind keine Belehrungen notwendig. Wenn man sie nicht kennt, selbst wenn man Belehrungen anhört, nimmt man sie nicht wirklich wahr. Deshalb sagte der Buddha: „Ein Erleuchteter zeigt nur den Weg.“ Er kann Ihnen die Praxis nicht abnehmen, denn die Wahrheit ist etwas, was man nicht in Worte kleiden oder einfach weggeben kann.

Alle Lehren sind einfach nur Gleichnisse und Vergleiche; Hilfsmittel, um dem Geist zu helfen, die Wahrheit zu finden. Wenn wir die Wahrheit nicht sehen, müssen wir leiden. Z.B. sprechen wir gemeinhin von *sankhāras*,<sup>1</sup> wenn wir uns auf den Körper beziehen. Das kann jeder sagen, aber in Wirklichkeit haben wir Probleme, weil wir einfach die Wahrheit dieser *sankhāras* nicht kennen und uns deshalb an ihnen festhalten. Weil wir die Wahrheit des Körpers nicht kennen, leiden wir.

Hier ist ein Beispiel. Stellen Sie sich vor, Sie gehen morgens zur Arbeit, und ein Mann schreit Ihnen von der gegenüberliegenden Straßenseite her Beschimpfungen und Beleidigungen entgegen. Sobald Sie diese Beleidigungen hören, verändert sich Ihr normaler geistiger Zustand. Sie fühlen sich nicht so gut, sondern eher verärgert und verletzt. Dieser Mann geht nun umher und beschimpft Sie Tag und Nacht. Wenn Sie diese Beschimpfungen hören, werden Sie verärgert, und auch wenn Sie bereits zu Hause sind, sind Sie immer noch verärgert, denn Sie empfinden Rachsucht und wollen es ihm heimzahlen. Ein paar Tage später kommt ein anderer Mann zu Ihnen und ruft Ihnen zu: „He! Dieser Mann, der Sie neulich beleidigt hat, ist wahnsinnig, er ist verrückt! Und zwar schon seit Jahren! Er beleidigt alle Leute auf diese Weise. Niemand nimmt Notiz von dem, was er sagt.“ Sobald Sie das hören, sind Sie ganz plötzlich erleichtert. All diese Wut und die Verletzung, die Sie in diesen Tagen in sich aufgebaut haben, schmilzt förmlich dahin. Warum? Weil Sie jetzt den wahren Sachverhalt kennen. Vorher wußten Sie es nicht, Sie dachten der Mann wäre normal, und deshalb waren Sie auf ihn wütend. Diese Art des Verstehens löste bei Ihnen Leiden aus. Sobald Sie die Wahrheit herausfinden, ändert sich alles: „Oh, er ist verrückt! Das erklärt alles!“ Sobald Sie das verstehen, fühlen Sie sich gut, denn Sie wissen es jetzt selbst. Wissend können Sie jetzt loslassen. Wenn Sie die Wahrheit nicht kennen, haften Sie genau dort an. Als Sie noch dachten, der Mann, der Sie beleidigte,

<sup>1</sup> In der thailändischen Sprache wird das Wort *sangkahn*, das vom Pāliwort *sankhāra* abstammt (eine Bezeichnung für alle bedingten Phänomene), gemeinhin als ein Begriff für den Körper verwendet. Der Ehrwürdige Ajahn benutzt das Wort in beiden Bedeutungen.

wäre normal, hätten Sie ihn umbringen können. Aber sobald Sie die Wahrheit herausfinden, nämlich daß er verrückt ist, fühlen Sie sich viel besser. Dies ist das Wissen der Wahrheit.

Jemand, der Dhamma sieht, hat eine ähnliche Erfahrung. Wenn Anhaftungen, Aversionen und Täuschungen verschwinden, vergehen sie auf die gleiche Art und Weise. Solange wir diese Dinge nicht kennen, denken wir: „Was kann ich bloß tun? Ich habe soviel Gier und Aversionen.“ Das ist kein klares Verständnis. Es ist genau dasselbe, als dächten wir, der Verrückte sei gesund. Wenn wir schließlich einsehen, daß er schon immer verrückt war, sind wir aller Sorgen ledig. Niemand könnte Ihnen dies zeigen. Nur wenn der Geist es selbst sieht, kann er die Anhaftung entwurzeln und aufgeben.

Dasselbe trifft auf den Körper zu, den wir als *sankhāras* bezeichnen. Obwohl der Buddha aufgezeigt hat, daß er keine Substanz oder wirkliches Wesen als solches besitzt, stimmen wir dem immer noch nicht zu, sondern halten engstirnig an ihm fest. Wenn der Körper sprechen könnte, würde er uns den ganzen Tag lang erzählen: „Du weißt doch, daß du mich nicht besitzt.“ In Wirklichkeit sagt er uns dies die ganze Zeit, aber es ist in ‘Dhamma-Sprache’, und somit können wir es nicht verstehen. Z.B. verändern sich die Sinnesfähigkeiten der Organe Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper ständig, aber ich habe niemals erlebt, daß sie uns dabei um Erlaubnis fragen! Wenn wir also Kopf- oder Magenschmerzen haben, fragt der Körper nie zuerst um Erlaubnis, er tut es einfach, indem er seinem natürlichen Ablauf folgt. Dies zeigt, daß der Körper niemandem gestattet, sein Besitzer zu sein; er hat keinen Besitzer. Der Buddha bezeichnete ihn als leeres Ding.

Wir verstehen Dhamma nicht, und deshalb verstehen wir auch nicht jene *sankhāras*; wir gehen davon aus, daß sie zu uns gehören oder zu anderen. Das führt zur Anhaftung. Sobald Anhaftung entsteht, folgt darauf ein Werdeprozeß. Geschieht dieser Werdeprozeß, dann haben wir Geburt. Ist eine Geburt vorhanden, dann entstehen Altern, Krankheit, Tod ... die ganze Palette des Leidens. Dies ist der *paticca-samuppāda*. Wir sagen, daß Unwissenheit willentliche Aktivität hervorbringt, daraus entsteht Bewußtsein usw. Alle diese Dinge sind einfach nur Vorgänge in unserem Geist. Wenn wir mit etwas in Kontakt kommen, was wir nicht mögen, und wir haben keine Achtsamkeit, dann ist dort Unwissenheit. Leiden entsteht sofort. Aber der Geist huscht derartig schnell durch diese Veränderungen, daß wir ihnen nicht folgen können. Es läßt sich etwa damit vergleichen, daß man von einem Baum fällt. Ehe man sich dessen bewußt ist - Bumm! -, ist man bereits am Boden angelangt. In Wirklichkeit ist man an vielen Ästen und Zweigen vorbeigekommen, aber man war nicht in der Lage, sie zu zählen oder sich an sie zu erinnern, während man daran vorbeiflog. Man fällt einfach, und dann „Bumm!“

Im *paticcasamuppāda* geht es genauso. Wenn wir es aufteilen, wie es in den Schriften geschieht, dann sagen wir, daß Unwissenheit willentliche Aktivität entstehen läßt, willentliche Aktivität läßt Bewußtsein entstehen, Bewußtsein läßt Geist und Materie entstehen, Geist und Materie läßt die sechs Sinne entstehen, die sechs Sinne lassen Sinneseindrücke entstehen, Sinneseindrücke lassen Gefühl entstehen, Gefühl läßt Verlangen entstehen, Verlangen läßt Anhaftung entstehen, Anhaftung läßt den Werdeprozeß entstehen, der zu einer Geburt führt; Geburt läßt Altern, Krankheit, Tod und alle möglichen Formen des Kammers entstehen. Aber in Wirklichkeit ist da unmittelbares Leiden, sobald Sie mit etwas in Kontakt kommen, was Sie nicht mögen! Dieses Gefühl des Leidens ist tatsächlich das Ergebnis der gesamten Kette des *paticcasamuppāda*. Deshalb ermahnte der Buddha seine Schüler, ihren eigenen Geist zu untersuchen und vollends kennenzulernen.

Wenn Menschen in diese Welt hineingeboren werden, dann haben sie keine Namen, sobald sie geboren sind, benennen wir sie. Dies ist eine Konvention. Aus praktischen Gründen geben wir den Leuten Namen, um uns zu verständigen. Mit den Schriften ist es dasselbe. Wir teilen alles auf und benennen es, um das Studium der Realität zu erleichtern. Auf gleiche Weise sind alle Dinge einfach *sankhāras*. Ihre ursprüngliche Natur ist schlicht die von Phänomenen, die aus Bedingungen entstehen. Der Buddha sagte, daß sie vergänglich, unbefriedigend und Nicht-Selbst seien. Sie sind unbeständig. Wir verstehen das nicht recht, unser Verständnis ist nicht unmittelbar, und somit haben wir eine verfälschte Sichtweise. Diese falsche Sichtweise geht davon aus, daß wir die *sankhāras* sind, daß die *sankhāras* uns ausmachen oder daß Glück und Unglück uns ausmachen, daß wir selbst Glück und Unglück sind. Wenn wir es so sehen, haben wir kein klares Verständnis von der wahren Natur der Dinge. Die Wahrheit sieht so aus, daß wir die Dinge nicht dazu zwingen können, unserem Verlangen gerecht zu werden, denn sie folgen ihrem natürlichen Lauf.

Ein simples Beispiel ist folgendes: Stellen Sie sich vor, Sie gehen hin und setzen sich mitten auf die Autobahn, wo PKWs und LKWs auf Sie zurasen. Sie können nicht auf die Autos ärgerlich sein und rufen: „Fahrt hier nicht lang!“ Es ist eine Autobahn, Sie können ihnen das nicht zurufen. Also was können Sie tun? Sie verschwinden von der Straße! Die Straße ist ein Ort, wo die Autos fahren, wenn Sie nicht wollen, daß die Autos dort sind, werden Sie leiden.

Es ist dasselbe mit den *sankhāras*. Wir sagen, daß sie uns stören, wenn wir meditieren und ein Geräusch hören. Wir denken: „Oh, dieses Geräusch stört mich.“ Wenn wir davon ausgehen, daß das Geräusch uns stört, dann leiden wir dementsprechend. Wenn wir etwas tiefer schauen, werden wir feststellen, daß wir es sind, die das Geräusch stören. Das Geräusch ist einfach nur Geräusch. Wenn wir es auf diese Art verstehen, dann hat sich die Sache, und wir lassen es sein. Wir sehen, daß das



Geräusch die eine Sache ist und wir eine andere. Jemand der glaubt, daß das Geräusch existiert, um ihn zu stören, sieht sich nicht selbst. Ganz bestimmt nicht! Wenn Sie sich einmal gesehen haben, dann werden Sie erleichtert sein. Das Geräusch ist einfach nur Geräusch, warum sollten Sie danach greifen? Sie stellen fest, daß Sie sich aufmachten, das Geräusch zu stören. Dies bedeutet wirkliche Kenntnis der Realität. Sie sehen beide Seiten, also haben Sie Frieden. Wenn Sie nur eine Seite sehen, dann ist Leiden vorhanden. Wenn man einmal beide Seiten gesehen hat, dann folgt man dem Mittleren Weg. Das ist die richtige geistige Praxis. Wir bringen damit unser Verständnis ins richtige Gleis.

Auf gleiche Weise unterliegen alle *sankhāras* Vergänglichkeit und Tod, aber wir wollen uns an ihnen festhalten, wir tragen sie umher und begehren sie. Wir wollen die Wahrheit finden in Dingen, die nichts Wahres in sich tragen! Immer wenn sich jemand so verhält und sich an *sankhāras* als zu ihm gehörend festhält, wird er leiden. Der Buddha wollte, daß wir dies betrachten.

Die Dhamma-Praxis hängt nicht davon ab, ob man ein Mönch, ein Novize oder ein Laie ist; es hängt davon ab, daß man sein Verständnis ins rechte Gleis bringt. Wenn unser Verständnis korrekt ist, werden wir Frieden erlangen. Egal ob Sie jetzt ordiniert sind oder nicht, jede Person hat die Gelegenheit, Dhamma zu praktizieren und zu kontemplieren. Wir alle kontemplieren dieselbe Sache. Wenn Sie Frieden erreichen, ist es immer der gleiche Frieden; es ist derselbe Weg mit denselben Methoden.

Aus diesem Grund machte der Buddha keinen Unterschied zwischen Laien und Mönchen, er lehrte allen Menschen die Praxis, damit sie die Wahrheit der *sankhāras* erkennen. Wenn wir diese Wahrheit kennen, dann lassen wir sie los, und es gibt kein Werden mehr und keine Geburt. Wie kann das sein, keine Geburt mehr? Es gibt einfach keine Möglichkeit mehr, daß Geburt stattfinden kann, denn wir durchschauen völlig die Wirklichkeit der *sankhāras*. Wenn wir die Wirklichkeit kennen, dann existiert Frieden. Haben oder Nicht-Haben, es ist alles dasselbe. Gewinn und Verlust sind eins. Der Buddha lehrte uns, dies zu erkennen. Dies ist Frieden; Frieden jenseits von Glück, Unglück, Freude und Sorgen.

Wir sollten betrachten, daß es keinen Grund gibt, geboren zu werden. Auf welche Weise geboren zu werden? In einen freudigen Zustand hineingeboren zu werden: Wenn wir etwas bekommen, was wir mögen, dann sind wir darüber erfreut. Wenn man an dieser Freude nicht anhaftet, dann gibt es keine Geburt; gibt es Anhaftung, dann nennt man es 'Geburt'. Sollten wir also etwas bekommen, werden wir nicht in einen freudigen Zustand hineingeboren. Verlieren wir etwas, werden wir nicht in den Kummer hineingeboren. Es ist ohne Geburt und ohne Tod. Sowohl Geburt als auch Tod findet man beides im Anhaften und Sich-Hingeben an die *sankhāras*.

Der Buddha sagte also: „Es gibt kein Werden mehr in mir, das heilige Leben ist vollendet, dies ist meine letzte Geburt.“ Da! - Er kannte das Geburtlose und Todlose!<sup>1</sup> Der Buddha ermahnte seine Schüler ständig, dies zu erkennen. Dies ist die richtige Praxis. Wenn Sie den Mittleren Weg nicht erreichen, werden Sie nicht über das Leiden hinausgelangen.

<sup>1</sup> Ein Begriff für *nibbāna* (siehe Glossar).



## In der Welt leben mit Dhamma

Die meisten Menschen kennen immer noch nicht die Essenz der Meditationspraxis. Sie halten Geh-Meditation, Meditation im Sitzen und das Anhören von Dhamma-Vorträgen für die Praxis. Das stimmt auch, aber diese sind nur die äußeren Formen der Praxis. Die wirkliche Praxis findet statt, wenn der Geist einem Sinnesobjekt begegnet. Das ist genau die Stelle, an der man praktiziert, nämlich dort, wo Sinneskontakt auftritt. Wenn die Leute Dinge sagen, die wir nicht mögen, dann ärgern wir uns; sagen sie hingegen Dinge, die wir mögen, dann finden wir das angenehm. Genau dort ist unser Ort der Praxis. Auf welche Weise praktizieren wir nun mit diesen Dingen? Das ist der entscheidende Punkt. Wenn wir nur herumrennen, um das Glück zu jagen und uns ständig vom Leiden abzuwenden, dann können wir bis an unser Lebensende praktizieren, und wir werden niemals Dhamma sehen. Das ist wirkungslos. Wie werden wir Dhamma benutzen, sobald Freude oder Schmerz aufkommen, um uns davon zu befreien? Dies ist der springende Punkt in der Praxis.

Wenn den Leuten etwas begegnet, was ihnen nicht behagt, dann wollen sie sich dem gegenüber normalerweise nicht öffnen. So z.B. wenn jemand kritisiert wird: „Belästige mich nicht! Warum machst du mich dafür verantwortlich?“ So spricht jemand, der sich verschlossen verhält. Genau dort ist der Ort der Praxis. Wenn andere Menschen uns kritisieren, dann sollten wir zuhören. Sagen sie die Wahrheit? Wir sollten offen sein und in Betracht ziehen, was sie zu sagen haben. Vielleicht stimmt es, was sie sagen. Vielleicht gibt es etwas in uns, was kritisiert werden sollte. Sie mögen Recht haben, aber dennoch fühlen wir uns beleidigt. Wenn die Leute uns auf unsere Fehler aufmerksam machen, dann sollten wir uns bemühen, sie zu beseitigen und uns zu verbessern suchen. Auf diese Weise praktizieren intelligente Menschen.

Wo es Konfusion gibt, dort kann Frieden entstehen. Was übrig bleibt, wenn Konfusion mit wirklichem Verstehen durchdrungen wird, ist Frieden. Manche Leute können keine Kritik annehmen, sie sind arrogant. Statt dessen drehen sie den Spieß um und streiten. Das gilt im besonderen, wenn Erwachsene mit Kindern zu tun haben. Tatsächlich haben Kinder oft etwas Intelligentes zu sagen, aber sollten Sie z.B.

zufällig ihre Mutter sein, so können Sie nicht nachgeben. Wenn Sie Lehrer sind, dann mögen Ihnen Ihre Studenten manchmal etwas sagen, was Sie nicht wußten, aber weil Sie der Lehrer sind, können Sie nicht zuhören. Dies ist nicht rechtes Bedenken.

Zu Zeiten des Buddha gab es einen Schüler, der sehr aufgeweckt war. Als der Buddha einmal den Dhamma erläuterte, wendete er sich diesem Mönch zu und sagte: „Sāriputta, glaubst Du dies?“ Der Ehrwürdige Sāriputta erwiderte: „Nein, ich glaube es noch nicht.“ Der Buddha lobte seine Antwort: „Das ist sehr gut, Sāriputta, Du bist jemand, der mit Weisheit ausgestattet ist. Wenn man weise ist, glaubt man nicht vorschnell, sondern man hört mit offenem Geist zu und wägt ab, ob etwas Wahres daran ist, bevor man akzeptiert oder nicht.“

In dieser Begebenheit hat der Buddha ein für einen Lehrer ausgezeichnetes Beispiel gegeben. Was der Ehrwürdige Sāriputta sagte, entsprach der Wahrheit, er drückte einfach seine echten Gefühle aus. Manche Leute würden denken, man würde die Autorität des Lehrers in Frage stellen, wenn man sagt, daß man die Lehre nicht glaubt, und sie hätten Angst, so etwas zu sagen. Sie würden einfach nur dem Lehrer zustimmen, was einer sehr weltlichen Haltung gleichkommt. Aber der Buddha fühlte sich nicht angegriffen. Er sagte statt dessen, man solle sich nicht vor dem schämen, was nicht falsch oder schlecht ist. Es ist nicht falsch, zu sagen, daß man nicht glaubt, wenn man nicht glaubt. Deshalb hat der Ehrwürdige Sāriputta gesagt: „Ich glaube es noch nicht.“ Der Buddha lobte ihn: „Dieser Mönch besitzt viel Weisheit. Er denkt sorgfältig darüber nach, bevor er etwas glaubt.“ Die Handlungsweise des Buddha stellt hier ein gutes Beispiel für einen Lehrer dar. Manchmal kann man sogar etwas von kleinen Kindern lernen; halten Sie sich nicht an Autoritätspositionen fest.

An welchen Orten Sie auch immer stehen, sitzen oder herumgehen, Sie können immer die Dinge um sich herum studieren. Wir studieren auf natürliche Art, empfänglich gegenüber allen Erscheinungen, egal ob es sich um Sichtbares, Geräusche, Gerüche, Geschmack, Empfindungen oder Gedanken handelt. Eine weise Person betrachtet sie alle. In wirklicher Praxis kommen wir an einen Punkt, wo uns keine Sorgen mehr belasten. Wenn wir aber immer noch nicht Begehren und Abneigung kennen, sobald sie entstehen, dann wird unser Geist immer noch bis zu einem gewissen Grad besorgt sein. Wenn wir diese Dinge wirklich kennen, dann überlegen wir: „Oh, dieses Gefühl des Begehrens ist wirklich nichts Besonderes; es ist einfach nur ein Gefühl, das kommt und geht. Genauso mit der Abneigung, es ist einfach ein Gefühl, das kommt und geht. Warum soll man etwas daraus machen?“ Wenn wir annehmen, daß es sich bei Vergnügen und Schmerz um persönlichen Besitz handelt, dann haben wir Probleme, wir gelangen niemals jenseits des Stadiums, in dem wir irgendeine Sorge mit uns herumtragen. Und diese Probleme verstärken sich gegen-

seitig in einer endlosen Kette. So sieht es für die meisten Menschen aus.

Aber heutzutage spricht man oft nicht über den menschlichen Geist, wenn Dhamma gelehrt wird; man spricht nicht über die Wahrheit. Wenn man Wahres ausspricht, nehmen die Leute sogar daran Anstoß. Sie sagen dann z.B.: „Er weiß nicht, was in bezug auf Ort und Zeitpunkt angemessen ist, er kann wirklich nicht gut sprechen.“ Aber die Leute sollten sich die Wahrheit anhören. Ein wirklicher Lehrer spricht nicht einfach nur aus dem Erinnerungsvermögen, er spricht die Wahrheit aus. In der Gesellschaft sprechen die Leute meist von der Erinnerung her, und meist sprechen sie sogar auf so eine Art und Weise, daß sie sich selbst dabei hervortun. Ein echter Mönch spricht nicht auf diese Art, er spricht über Wahres, darüber, wie die Dinge sind. Aber es ist dennoch schwer für die Leute zu verstehen, egal wie ausführlich er die Dinge erklärt. Dhamma zu verstehen ist schwierig. Sollten Sie aber Dhamma verstehen, dann sollten Sie auch dementsprechend praktizieren. Es mag nicht notwendig sein, Mönch zu werden, obwohl das Leben eines Mönchs die idealste Form für die Praxis darstellt. Um wirklich zu praktizieren, müssen Sie der Konfusion der Welt entsagen, Familie und persönlichen Besitz aufgeben und sich in die Wälder aufmachen. Das sind die idealen Orte, um zu praktizieren.

Aber wie sollen wir praktizieren, wenn wir immer noch Familie und Verantwortlichkeiten haben? Manche Leute sagen, es sei unmöglich, als Laie zu praktizieren. Überlegen Sie einmal, welche Gruppe größer ist, die der Mönche oder die der Laien? Es gibt weitaus mehr Laien. Wenn also nur die Mönche praktizieren und die Laien nicht, dann bedeutet das, daß riesige Konfusion entstehen wird. Das ist ein falsches Verständnis. „Ich kann aber kein Mönch werden...“. Es dreht sich aber überhaupt nicht ums Mönchwerden! Es bedeutet überhaupt nichts, ein Mönch zu sein, wenn Sie nicht praktizieren. Wenn Sie wirklich Dhamma-Praxis verstehen, dann macht es nichts, welche Position Sie im Leben innehaben oder welchen Beruf Sie ausüben, sei es Lehrer, Arzt, Beamter oder was auch immer, Sie sind in der Lage, Dhamma in jeder Minute des Tages zu praktizieren.

Zu glauben, man könne als Laie nicht praktizieren, bedeutet, völlig den Pfad verloren zu haben. Warum können die Leute einen Anreiz finden, um andere Dinge zu tun? Wenn sie empfinden, daß ihnen etwas fehlt, dann bemühen sie sich, um es zu bekommen. Wenn genügend Verlangen vorhanden ist, können die Leute alles mögliche tun. Einige sagen: „Ich habe keine Zeit, Dhamma zu praktizieren.“ Ich sage: „Wie kommt es dann, daß Sie Zeit zum Atmen haben?“ Das ist genau der Punkt. Wie finden sie Zeit zum Atmen? Atmen ist unerläßlich für das Leben der Menschen. Wenn sie die Dhamma-Praxis in ihrem Leben als ebenso unerläßlich ansähen, dann würden sie es als ebenso wichtig betrachten wie ihren Atem.

Dhamma-Praxis ist nicht etwas, wofür wir herumrennen müssen oder wofür wir



uns verausgaben müssen. Schauen Sie sich einfach die Gefühle an, die in Ihrem Geist entstehen. Wenn das Auge Formen sieht, das Ohr Geräusche hört, die Nase Gerüche empfindet usw., gelangen sie alle in diesen Geist, 'zu dem, der weiß'. Wenn also der Geist diese Dinge wahrnimmt, was passiert dann? Mögen wir das Objekt, dann erfahren wir Freude, mögen wir es nicht, dann erfahren wir Mißmut. Das ist wirklich schon alles.

Wo findet man also Glück in dieser Welt? Erwarten Sie, daß jeder Ihnen während Ihres ganzen Lebens nur angenehme Dinge sagt? Ist das möglich? Nein, absolut nicht. Wenn das also nicht möglich ist, wo gehen Sie dann hin? Die Welt ist einfach so, wir müssen um die Welt Bescheid wissen - *lokavidū*, die Wahrheit über diese Welt kennen. Die Welt ist etwas, was wir wirklich klar verstehen sollten. Der Buddha lebte in dieser Welt, nicht irgendwo anders. Er hatte Erfahrungen im Familienleben, aber er sah auch dessen Beschränktheit und löste sich davon. Also, wie sollten Sie jetzt als Laien praktizieren? Wenn Sie praktizieren wollen, müssen Sie sich bemühen, dem Pfad zu folgen. Wenn Sie unermüdlich weitermachen, dann werden auch Sie die Begrenzungen des Weltlichen erkennen und in der Lage sein loszulassen.

Leute, die Alkohol trinken, sagen manchmal: „Ich kann es einfach nicht aufgeben.“ Warum können sie es nicht aufgeben? Weil sie es noch nicht als Belastung empfinden. Sähen sie es klar und deutlich als eine Belastung an, dann bräuchten sie nicht darauf zu warten, daß ihnen jemand sagt, sie sollten es aufgeben. Wenn Sie nicht die Belastung von etwas sehen, dann bedeutet dies, daß Sie keinen Vorteil darin sehen, es aufzugeben. Ihre Praxis trägt keine Früchte, Sie spielen einfach nur mit der Praxis herum. Denken Sie nur an die Geschichte von dem Fischer, der etwas in seiner Falle findet. Er weiß genau, daß etwas darin ist, er kann das Flattern und Klatschen darin hören. In der Annahme, es sei ein Fisch, steckt er seine Hand in die Falle und bemerkt, daß es sich um ein anderes Tier handelt. Er kann es allerdings noch nicht sehen, und so ist er geteilter Ansicht darüber. Auf der einen Seite könnte es ein Aal sein (in einigen Bezirken Thailands als Delikatesse angesehen), aber es könnte auch eine Schlange sein. Wenn er sie wegwirft, könnte er es bereuen .. es könnte ja ein Aal sein. Wenn er sie jedoch festhält und es sich herausstellt, daß es sich um eine Schlange handelt, dann könnte sie ihn beißen. Er fühlt sich gefangen im Zustand des Zweifels. Sein Verlangen ist so stark, daß er festhält, nur für den Fall, daß es sich um einen Aal handelt; aber in dem Augenblick, in dem er das Tier herauszieht und die gestreifte Haut bemerkt, wirft er es sofort von sich. Er braucht nicht auf jemanden zu warten, der ihm zuruft: „Eine Schlange, es ist eine Schlange, laß los!“ Der Anblick der Schlange sagt ihm auf viel klarere Weise, was er tun soll, als Worte je vermitteln könnten. Warum? Weil er die Gefahr sieht - Schlangen können beißen.

Wer braucht ihm da noch etwas zu sagen? Ebenso gilt, wenn wir so praktizieren, daß wir die Dinge sehen, wie sie sind, dann werden wir uns nicht auf solche einlassen, die uns schaden.

Die Leute praktizieren normalerweise nicht so, sie praktizieren aus anderen Gründen. Sie kontemplieren die Dinge nicht und denken nicht über Alter, Krankheit und Tod nach. Sie sprechen nur über Nicht-alt-Werden und Nicht-Sterben, und somit entwickeln sie nie das richtige Gefühl für Dhamma-Praxis. Sie hören sich Dhamma-Vorträge an, aber sie hören nicht wirklich zu. Manchmal werde ich eingeladen, um Vorträge zu bedeutenden Anlässen zu halten, aber es ist mir lästig, dorthin zu gehen. Und warum? Wenn ich mir die Leute anschau, die dort zusammengekommen sind, dann kann ich sehen, daß sie nicht gekommen sind, um Dhamma zu hören. Manche riechen nach Alkohol, manche rauchen Zigaretten, manche unterhalten sich... sie sehen überhaupt nicht aus wie Leute, die aus Vertrauen in Dhamma gekommen sind. Vorträge an solchen Orten zu halten, bringt wenig Nutzen. Menschen, die in Achtlosigkeit versackt sind, denken auf folgende Art: „Wann hört er endlich auf zu reden? ... Wir dürfen dies nicht tun, das nicht tun...“, und ihre Gedanken verlieren sich in alle Richtungen.

Manchmal laden sie mich sogar ein, um nur aus formellen Gründen einen Vortrag zu halten: „Bitte geben Sie uns nur einen kurzen Dhamma-Vortrag, Ehrwürdiger Herr.“

Sie wollen nicht, daß ich zuviel rede, es könnte sie ja ärgern. Sobald ich Leute so reden höre, weiß ich, mit wem ich es zu tun habe. Diese Leute hören nicht gern Dhamma, es ärgert sie. Wenn man nur einen kurzen Vortrag hält, dann werden sie es nicht verstehen. Ist das genug, wenn man nur wenig Essen zu sich nimmt? Natürlich nicht.

Manchmal halte ich einen Vortrag und erwärme mich gerade für das Thema, wenn plötzlich irgendein Trunkenbold ruft: „O.k., macht Platz, macht Platz für den Ehrwürdigen Herrn, er möchte jetzt nach draußen!“, und versucht mich zu vertreiben! Wenn ich so eine Person treffe, dann bekomme ich sehr viel Nährstoff für Reflexionen, ich bekomme Einblick in die menschliche Natur. Es ist vergleichbar mit einer Person, die eine volle Flasche Wasser hat und noch mehr möchte. Man kann es nirgendwo hintun. Es lohnt sich einfach nicht, die Zeit und Energie aufzuwenden, um sie zu belehren, denn ihr Geist ist bereits voll. Gießt man noch mehr hinein, dann wird es nur nutzlos überfließen. Wenn ihre Flasche leer wäre, dann gäbe es Raum für das Wasser, und beide, sowohl Geber als auch Empfänger, würden davon profitieren.

Deshalb fühle ich mich eher inspiriert, zu lehren, wenn die Leute echtes Interesse haben, ruhig dasitzen und aufmerksam zuhören. Wenn die Leute nicht zuhören,



dann ist das wie mit dem Mann mit der vollen Wasserflasche ... kein Platz, um noch mehr hineinzutun. In solchen Situationen bekomme ich einfach keine Energie, um zu lehren. Man kann nicht Energie in das Geben hineinlegen, wenn niemand Energie in das Empfangen investiert.

Aber heutzutage scheint das mit Vorträgen so zu sein, und es wird immer schlimmer. Die Leute suchen nicht nach der Wahrheit, sie studieren nur, um das notwendige Wissen zu erlangen, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen, eine Familie zu gründen und sich um sich selbst zu kümmern. Es mag ein bißchen Dhamma-Studium geben, aber nicht viel. Die Studenten haben heute viel mehr Wissen als früher, es steht ihnen alles Erforderliche zur Verfügung, alles ist viel praktischer angelegt. Aber sie erleben ebenfalls mehr Konfusion und Leid als vorher. Und warum ist das so? Weil sie nur nach der Art von Wissen schauen, die man braucht, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen.

Sogar die Mönche sind so. Manchmal höre ich sie sagen: „Ich bin nicht Mönch geworden, um Dhamma zu praktizieren, ich tat es, um zu studieren.“ Das sind die Worte von jemandem, der sich völlig den Weg zur Praxis verstellt hat. Es gibt kein Vorwärts mehr, es ist eine Sackgasse. Wenn diese Mönche lehren, dann nur vom Gedächtnis her. Sie mögen eine Sache lehren, aber ihr eigener Geist ist an einem völlig anderen Ort. Solche Lehren sind nicht echt.

Aber so ist halt die Welt. Wenn du versuchst einfach und friedvoll zu leben, den Dhamma praktizierend, dann sagen sie, du seist komisch und anti-sozial. Sie sagen, du würdest den Fortschritt in der Gesellschaft behindern, und schüchtern dich sogar ein. Schließlich fängst du sogar an, ihnen zu glauben, und kehrst zu weltlicher Lebensweise zurück, indem du tiefer und tiefer in die Welt hineinsinkst, bis es unmöglich wird, wieder hinauszukommen. Manche Leute sagen: „Ich kann jetzt nicht mehr raus, ich bin zu tief hineingegangen.“ So eben scheint die Gesellschaft zu sein, sie weiß den Wert des Dhamma einfach nicht zu schätzen.

Den Wert des Dhamma findet man nicht in Büchern. Das sind nur die äußeren Erscheinungen des Dhamma, sie stellen nicht die Realisation von Dhamma als persönliche Erfahrung dar. Wenn Sie Dhamma realisieren, dann realisieren Sie ihren eigenen Geist, Sie sehen dort die Wahrheit! Wenn sich die Wahrheit offenbart, durchschneidet sie den Strom der Täuschung.

Die Lehre des Buddha ist unveränderliche Wahrheit, sei es in der Gegenwart oder zu irgendeiner anderen Zeit. Der Buddha offenbarte diese Wahrheit vor 2500 Jahren, und seitdem blieb sie so. Dieser Lehre sollte weder etwas hinzugefügt, noch etwas weggenommen werden. Der Buddha sagte: „Was der *Tathāgata* dargelegt hat, sollte nicht verworfen werden, und was nicht vom *Tathāgata* dargelegt wurde, das sollte nicht hinzugefügt werden.“ Er versiegelte quasi die Lehre. Warum versiegelte

sie der Buddha? Weil die Lehre die Worte von jemandem repräsentiert, der keinen Makel hat. Egal auf welche Weise sich die Welt verändert, diese Lehre wird davon nicht beeinflusst, sie verändert sich nicht damit. Wenn etwas falsch ist, und die Leute sagen, es sei richtig, dann ist es nicht weniger falsch. Wenn etwas richtig ist, dann verändert es sich nicht, nur weil die Leute sagen, es sei nicht so. Generation auf Generation mag kommen und gehen, aber diese Dinge verändern sich nicht, denn diese Lehre ist die Wahrheit.

Aber - wer hat diese Wahrheit geschaffen? Die Wahrheit selbst schuf die Wahrheit! Hat der Buddha sie erschaffen? Nein - der Buddha entdeckte nur die Wahrheit, entdeckte die Dinge, so wie sie sind, und dann ging er los, um sie zu verkünden. Die Wahrheit ist ständig wahr, ob jetzt ein Buddha in der Welt erscheint oder nicht. Der Buddha 'besitzt' also diese Wahrheit nur in diesem Sinne, aber er hat sie nicht erschaffen. Sie war schon da - die ganze Zeit. Jedoch hat sich niemand die Mühe gemacht, danach zu suchen und sie zu finden. Der Buddha war derjenige, der das Todlose suchte und fand und es dann als Dhamma lehrte. Er hat es nicht erfunden, es war bereits vorhanden.

Irgendwann im Laufe der Zeit wird der Dhamma erhellt und erläutert, und die Dhamma-Praxis blüht und gedeiht. Mit fortschreitender Zeit und dem Vergehen von ganzen Generationen degeneriert die Praxis, bis die Lehre ganz verschwindet. Nach einer gewissen Zeit wird die Lehre wieder entdeckt und floriert aufs neue. Während wieder Zeit vergeht, vergrößert sich die Zahl der Anhänger des Dhamma, eine Phase des Aufblühens setzt ein, und dann wiederum beginnt die Lehre, der Dunkelheit der Welt zu folgen. Und somit degeneriert sie wieder bis zu einem Zeitpunkt, an dem sie sich nicht länger behaupten kann. Wiederum herrscht Konfusion. Dann ist es Zeit, zur Wahrheit zurückzufinden. In Wirklichkeit geht die Wahrheit nirgendwo hin. Wenn die Buddhas verschwinden, verschwindet Dhamma nicht mit ihnen.

Die Welt dreht sich auf diese Weise, vergleichbar etwa mit einem Mangobaum. Der Baum reift heran, blüht auf, und Früchte erscheinen und gelangen zur vollständigen Reife. Sie verfaulen, und die Samen gehen zurück in die Erde, um einen neuen Mangobaum zu produzieren. Der Kreislauf beginnt erneut. Dann gibt es noch mehr reife Früchte, die zur Erde fallen, verfaulen, als Samen in den Boden eindringen und wiederum zu Mangobäumen werden. So ist die Welt. Es geht nicht sehr weit und dreht sich immer um dieselben gewohnten Dinge.

In unserem Leben geht es genauso zu. Wir tun heute dieselben alten Sachen, die wir schon immer getan haben. Die Leute denken zuviel. Es gibt so viele Dinge, für die man sich interessieren könnte, aber keines von denen führt uns zur Vollkommenheit. Es gibt die Wissenschaften wie Mathematik, Physik, Psychologie usw., und Sie können in all diese Dinge eintauchen, aber beenden können Sie die Dinge nur mit Dhamma.

Angenommen, da wäre ein Karren, der von einem Ochsen gezogen würde. Die Räder sind nicht sehr lang, aber die Spuren sind es. Solange wie der Ochse den Karren zieht, werden ihm die Spuren folgen. Die Räder sind rund, und dennoch sind die Spuren lang; die Spuren ziehen sich lang, aber die Räder sind einfach nur Kreise. Wenn man sich einfach nur einen stehenden Karren anschaut, dann kann man nichts Langes daran entdecken, aber sobald sich der Ochse bewegt, kann man die Spuren sehen, die sich dahinter entlangziehen. Solange wie der Ochse zieht, werden sich die Räder weiterdrehen ... aber dann kommt der Tag, an dem der Ochse müde wird und sein Geschirr abwirft. Der Ochse geht weg und läßt den leeren Karren einfach zurück. Die Räder drehen sich nicht mehr. Im Verlauf der Zeit fällt der Karren auseinander, seine Bestandteile gehen zurück zu den vier Elementen - Erde, Wasser, Wind und Feuer.

Wenn Sie in der Welt nach Frieden suchen, dann werden sich die Raderspuren des Karrens endlos hinter Ihnen herziehen. Solange Sie der Welt folgen, gibt es kein Anhalten, keine Ruhe. Wenn Sie einfach aufhören, ihr zu folgen, dann ruht der Karren, und die Räder drehen sich nicht mehr. Indem man der Welt folgt, drehen sich die Räder unaufhörlich. So akkumuliert man schlechtes *kamma*. Solange Sie nur gewohnten Wegen folgen, gibt es kein Anhalten. Wenn Sie anhalten - dann gibt es ein Anhalten. So praktiziert man Dhamma.

## Stilles, fließendes Wasser

Jetzt bitte aufgepaßt, laßt Euren Geist nicht nach anderen Dingen abschweifen. Erzeugt in Euch das Gefühl, als säßet Ihr ganz allein auf einer Bergspitze oder irgendwo in einem Wald. Was habt Ihr in diesem Moment bei Euch? Da sind nur Körper und Geist, das ist alles, nur diese beiden Dinge. Was in dieser Gestalt enthalten ist, bezeichnen wir als 'Körper'. Der 'Geist' ist das, was bewußt ist und in diesem Augenblick denkt. Diese beiden Dinge nennt man auch *rūpa* und *nāma*. Als *nāma* bezeichnet man das, was kein *rūpa* - oder keine Form - besitzt. Alle Gedanken und Empfindungen stellen die vier geistigen *khandhas* dar, bestehend aus Gefühl, Wahrnehmung, Willenstätigkeit und Bewußtsein. Sie sind *nāma*, d. h., sie sind formlos. Wenn das Auge eine Form betrachtet, dann nennt man diese Form *rūpa*, während man die Instanz, die sich dessen bewußt ist, als *nāma* bezeichnet. Zusammen genommen nennt man sie *nāma-rūpa*, oder einfach Körper und Geist.

Begreift bitte, daß sich in diesem Moment hier nur Körper und Geist befinden. Aber wir lassen uns von diesen beiden Dingen konfus machen. Wenn Du geistigen Frieden willst, mußt Du deren Wahrheit kennen. Der Geist ist in seinem gegenwärtigen Zustand immer noch ungezähmt; er ist geradezu getrübt, nicht klar. Es handelt sich noch nicht um den reinen Geist. Wir müssen den Geist auch weiterhin durch Meditationspraxis schulen.

Manche Leute glauben, Meditation bedeute, daß man auf irgendeine spezielle Art sitzt, aber in Wirklichkeit sind Stehen, Sitzen, Gehen und Liegen alles Möglichkeiten für die Meditation. Du kannst zu jeder Zeit meditieren. *Samādhi* bedeutet wörtlich 'der fest verwurzelte Geist'. Um *samādhi* zu entwickeln, braucht Ihr den Geist nicht zu unterdrücken. Manche Leute versuchen friedlich zu werden, indem sie still dasitzen, nichts um sie herum, was sie stören könnte - aber das ist so, als wäre man tot. Die *samādhi*-Übung ist dafür da, daß man Weisheit und Verstehen entwickelt. Ein Geist mit *samādhi* ist fest und einspitzig. Auf welche Stelle ist er fixiert? Er ist auf den Punkt der Ausgewogenheit gerichtet. Das ist der springende Punkt hier. Aber die Leute praktizieren Meditation und versuchen ihren Geist zum Schweigen zu bringen. Sie sagen z.B.: „Ich versuche die Sitz-Meditation, aber mein Geist will noch nicht einmal für eine Minute stillhalten. In einem Augenblick fliegt er an diesen



Ort, und im nächsten Augenblick schon wieder woanders hin ... Wie kann ich ihn zum Anhalten bringen?“ Du brauchst ihn nicht anzuhalten, darum geht es gar nicht. Wo Bewegung ist, dort können wir beginnen zu verstehen. Die Leute beklagen sich: „Er läuft mir davon, und ich ziehe ihn wieder zurück; dann geht es wieder aufs neue los, und ich ziehe ihn abermals zurück ...“ Somit sitzen sie da und ziehen und zerren auf diese Weise hin und her.

Sie denken, daß sich ihr Geist überall hinbewegt, aber in Wirklichkeit sieht es nur so aus, als bewege sich der Geist überall hin. Seht Euch zum Beispiel diese Meditationshalle an ... „Oh, sie ist so groß!“ sagt Ihr ... Aber in Wirklichkeit ist das gar nicht so. Ob sie Euch jetzt groß oder nicht groß erscheint, hängt von Eurer Wahrnehmung ab. De facto ist diese Halle einfach so groß, wie sie ist, weder groß noch klein, aber die Leute folgen ständig ihren Gefühlen.

Meditieren, um Frieden zu finden ... Ihr müßt verstehen, was Frieden ist. Wenn Ihr es nicht versteht, werdet Ihr ihn nicht finden. Angenommen, Du brächtest heute einen sehr teuren Füller mit ins Kloster. Auf dem Wege hierher steckst Du ihn in Deine vordere Tasche, aber später nimmst Du ihn heraus und steckst ihn woanders hin, z.B. in die hintere Tasche. Dann fängst Du an, in der vorderen Tasche nach ihm zu suchen ... er ist nicht da! Du bekommst einen Schreck. Du bekommst einen Schreck aufgrund eines Mißverständnisses, denn Du siehst nicht, wie es sich in dieser Angelegenheit wirklich verhält. Das Resultat ist Leiden. Ob Du jetzt stehst, kommst oder gehst, Du kannst nicht aufhören, Dich um Deinen verlorengegangenen Füller zu sorgen. Dein falsches Verstehen läßt Dich leiden. Falsches Verstehen bedingt Leiden ... „Wie schade! Ich habe den Füller erst vor ein paar Tagen gekauft, und jetzt ist er weg.“

Aber dann erinnerst Du Dich: „Aber natürlich! Als ich ein Bad nahm, steckte ich meinen Füller in meine hintere Tasche.“ In dem Moment, in dem Du Dich daran erinnerst, fühlst Du Dich bereits besser, ohne den Füller überhaupt gesehen zu haben. Könnt Ihr das erkennen? Du bist jetzt schon wieder glücklich und kannst aufhören, Dir über Deinen Füller Sorgen zu machen, denn Du bist Dir dessen sicher. Während Du so dahergehst, steckst Du Deine Hand in Deine hintere Tasche - und da ist er. Dein Geist hat Dich die ganze Zeit getäuscht. Die Sorgen entstehen aus Deiner Unwissenheit. Wenn Du also jetzt den Füller siehst, bist Du jenseits aller Zweifel und mußt Dich nicht mehr sorgen. Diese Art des Friedens kommt daher, daß man die Ursache des Problems erkennt, oder die Ursache des Leidens - *samudaya*. Sobald Du Dich daran erinnerst, daß der Füller in Deiner hinteren Tasche ist, erlebst Du das Ende des Leidens - *nirodha*.

Wir müssen uns also der Kontemplation widmen, um Frieden zu finden. Was die Menschen normalerweise als Frieden bezeichnen, ist einfach nur ein Beruhigen

des Geistes, nicht jedoch ein Beruhigen der geistigen Verunreinigungen. Diese Verunreinigungen werden einfach nur vorübergehend unterdrückt, vergleichbar mit einem Rasen, auf dem ein Felsbrocken liegt. Nach drei oder vier Tagen entfernst Du den Felsbrocken, und innerhalb kürzester Zeit wächst das Gras wieder nach. Der Rasen war nicht wirklich zerstört, er wurde einfach nur heruntergedrückt. Dasselbe passiert, wenn man meditiert: Der Geist beruhigt sich, aber nicht unbedingt die Geistestrübungen. Deshalb ist *samādhi* kein besonders sicherer Zustand. Um wirklichen Frieden zu finden, mußt Du Weisheit entwickeln. *Samādhi* ist eine Art des Friedens, wie der Felsbrocken, der das Gras bedeckt ... In ein paar Tagen nimmst Du den Fels weg und das Gras wächst wieder. Das ist nur vorübergehender Frieden. Der Frieden der Weisheit ist jedoch vergleichbar mit dem Felsbrocken, der liegenbleibt, wo er ist, ohne ihn zu entfernen. Das Gras kann unmöglich nachwachsen. Das ist wirklicher Frieden, das zur-Ruhe-Kommen der geistigen Trübungen, der sichere Frieden als Resultat von Weisheit.

Wir sprechen von Weisheit (*paññā*) und *samādhi* als zwei verschiedenen Dingen, aber essentiell sind sie ein und dasselbe. Weisheit ist die dynamische Funktion von *samādhi*; *samādhi* ist der passive Aspekt der Weisheit. Sie entstehen beide an derselben Stelle, gehen aber in verschiedene Richtungen und nehmen verschiedene Funktionen ein, wie z.B. diese Mango hier. Eine kleine grüne Mangofrucht wird ganz allmählich größer und größer, bis sie reif ist. Es ist immer noch dieselbe Mango, es sind nicht verschiedene. Die kleine, die große und die reife Mango sind alle dieselbe Mango, aber ihr Zustand hat sich verändert. In der Dhamma-Praxis nennt man den einen Zustand *samādhi*, den späteren Zustand nennt man *paññā*, aber in Wirklichkeit sind *sīla*, *samādhi*, *paññā* alle dasselbe, wie jene Mango.

Auf jeden Fall sollte man in seiner Praxis immer mit dem Geist beginnen, egal mit welchem Aspekt man es zu tun hat. Weißt Du wirklich, was dieser Geist ist? Wie sieht er aus? Wo ist er? ... Niemand weiß es. Wir wissen nur, daß wir hierhin wollen und dorthin, wir wollen dies und wollen das, wir fühlen uns gut und fühlen uns schlecht ... aber es scheint unmöglich, den Geist selbst zu kennen. Was ist das, der Geist? Der Geist hat keine Form. Das, was Eindrücke empfängt, sowohl gute als auch schlechte, bezeichnen wir als 'Geist'. Es ist wie mit einem Hausbesitzer. Er bleibt zu Hause, während Besucher zu ihm kommen. Er ist derjenige, der die Besucher empfängt. Wer empfängt die Sinneseindrücke? Was ist es, das wahrnimmt? Wer läßt Sinneseindrücke wieder gehen? Es ist das, was wir als den 'Geist' bezeichnen. Aber die Menschen können es nicht sehen; in ihrem Denken drehen sie sich immer wieder im Kreis ... „Was ist das, der Geist, was ist das Gehirn?“ ... Macht Euch nicht selbst auf diese Weise konfus. Was ist es, das die Sinneseindrücke empfängt? Einige Eindrücke mag es und einige nicht ... Wer ist das? Gibt es jemanden, der mag oder

nicht mag? Natürlich gibt es das, aber man kann es nicht sehen. Das bezeichnen wir als den 'Geist'.

In bezug auf unsere Praxis brauchen wir nicht von *samatha* (Konzentration) oder *vipassanā* (Einsicht) zu sprechen, wir nennen es einfach Dhamma-Praxis, das genügt. Widmet Euch dieser Praxis - ausgehend von Eurem eigenen Geist. Was ist das, der Geist? Der Geist ist das, was Sinneseindrücke empfängt oder sich dessen gewahr ist. Bei einigen Sinneseindrücken gibt es eine Reaktion des Mögens, bei anderen ist die Reaktion Abneigung. Dieser Empfänger der Eindrücke führt uns also hinein in Glück und Leiden, in Richtiges und Falsches. Aber es besitzt keine Form. Wir gehen davon aus, daß es sich um ein Selbst handelt, aber es ist einfach nur *nāma-dhamma*. Hat 'das Gute' etwa Form? Oder 'das Böse'? Besitzen Glück und Leid irgendeine Form? Man kann sie nicht finden. Sind sie rund oder eckig, kurz oder lang? Kannst Du sie sehen? Diese Dinge sind also *nāma-dhamma*, man kann sie nicht mit der Materie vergleichen, sie sind formlos ... aber wir wissen, daß sie existieren. Deshalb sagt man, daß man die Praxis mit der Beruhigung des Geistes beginnt. Füllt den Geist mit Bewußtheit aus. Wenn der Geist sich seiner gewahr ist, wird er in Frieden sein. Manche Leute wollen kein Gewahrsein, sie wollen einfach nur Frieden, eine Art Abschalten. Auf diese Art lernen sie allerdings nie etwas. Wenn wir diese Instanz in uns nicht haben, die um die Dinge weiß, was ist dann die Grundlage unserer Praxis?

Wenn es kein Lang gibt, dann gibt es auch kein Kurz; gibt es nichts Richtiges, dann gibt es auch nichts Falsches. Aber heutzutage studieren die Leute wie verrückt und suchen nach Gutem und Bösem. Aber das, was jenseits von Gut und Böse ist, das kennen sie nicht. Sie kennen nur das, was richtig oder falsch ist: „Ich werde nur das akzeptieren, was richtig ist. Über das Falsche will ich nichts wissen, warum sollte ich auch?“ Wenn man versucht nur das zu nehmen, was richtig ist, dann wird nach kurzer Zeit wieder alles falsch sein. Richtiges führt zu Falschem. Die Menschen suchen ständig zwischen Richtigem und Falschem, sie versuchen nicht, das zu finden, was weder richtig noch falsch ist. Sie studieren das Gute und das Böse und sind auf der Suche nach Tugend, aber sie kennen nicht dasjenige, was jenseits von Gut und Böse ist. Sie studieren Langes und Kurzes, aber das, was weder lang noch kurz ist, kennen sie nicht.

Ein Messer hat eine Klinge, einen Rücken und einen Griff. Kannst Du nur die Klinge hochheben, oder nur den Rücken oder den Griff? Der Griff, der Rücken und die Klinge sind alle Teile desselben Messers: Wenn Du das Messer in die Hand nimmst, bekommst Du alle drei Teile gleichzeitig.

Ebenso ist es, wenn man das, was gut ist, zu sich heranzieht; das Schlechte muß folgen. Nimmst Du Glück, folgt Leid. Diese Art des Festhaltens am Guten und des



Zurückweisens des Bösen gleicht dem Dhamma von Kindern, es ist wie ein Spielzeug. Natürlich ist es nicht so schlimm, man kann davon etwas nehmen, aber wenn Du nach dem Guten greifst, wird Böses folgen. Am Ende dieses Pfades liegt Konfusion, das ist nicht so gut.

Nimm ein einfaches Beispiel: Du hast Kinder und wolltest sie ausschließlich nur lieben und niemals Haß empfinden. So denkt jemand, der die menschliche Natur nicht kennt. Wenn man sich an der Liebe festhält, wird Haß folgen. In gleicher Weise entscheiden sich manche, den Dhamma zu studieren, um Weisheit zu entwickeln, und sie untersuchen Gutes und Böses so genau wie möglich. Nachdem sie nun aber Gutes und Böses kennengelernt haben, machen sie was? Sie versuchen sich am Guten festzuklammern, und Böses folgt. Sie untersuchen nicht das, was jenseits von Gut und Böse ist, und gerade das sollte man studieren.

Die Leute sagen: „Ich werde dieses oder jenes sein“, ... aber sie sagen niemals: „Ich werde gar nichts sein, denn es gibt so etwas wie ein ‘Ich’ überhaupt nicht.“ ... So studieren sie nicht, denn sie wollen nur das Gute. Wenn sie das Gute bekommen, verlieren sie sich darin. Wenn die Dinge sich zu gut entwickeln, fangen sie an, schlecht zu werden, und somit pendeln die Leute auf diese Weise hin und her.

Um den Geist zu beruhigen und sich des Empfängers der Sinneseindrücke gewahr zu sein, bedarf es der Beobachtung. Folgt ‘dem, der weiß’. Trainiert den Geist, bis er rein ist. Wie rein sollte man ihn machen? Wenn er wirklich rein ist, sollte sich der Geist in einem Zustand jenseits von Gut und Böse befinden, ja sogar jenseits von Reinheit. Es ist zu Ende; das ist der Punkt, an dem die Praxis abgeschlossen ist.

Was die Leute als Meditation bezeichnen, ist nur eine vorübergehende Form des geistigen Friedens. Aber sogar während so eines friedvollen Zustandes gibt es noch Erfahrungen. Wenn eine Erfahrung entsteht, dann muß es jemanden geben, der sie erkennt, in sie hineinschaut, sie hinterfragt und untersucht. Wenn der Geist einfach nur wie eine Mattscheibe ist, dann ist das nicht sehr nützlich. Man mag manche Leute sehen, die sehr gesammelt aussehen, und man denkt, sie seien sehr friedvoll, aber beim wirklichen Frieden handelt es sich nicht einfach nur um den friedvollen Geist. Es ist nicht der Frieden, welcher sagt: „Möge ich glücklich sein und niemals Leiden erfahren.“ Mit dieser Art des Friedens wird die Erreichung des Glücks schließlich unbefriedigend. Das Resultat ist Leiden. Nur wenn Du Deinen Geist dahin bringen kannst, daß er über Glück und Leid hinausgeht, dann findest Du wirklichen Frieden. Das ist der wahre Frieden. Dies ist ein Aspekt, den die meisten Leute nie studieren, sie sehen ihn einfach nie.

Der richtige Weg, den Geist zu trainieren, besteht darin, daß man ihn erhellte, um Weisheit zu entwickeln. Denkt nicht, daß das Geistestraining einfach nur aus dem stillen Sitzen besteht. Das ist wie der Fels, der den Rasen bedeckt. Die Leute sind



geradezu trunken davon, sie denken, *samādhi* bestehe aus Sitzen. Aber das ist nur eines der Worte für *samādhi* - in Wirklichkeit ist es so; Wenn der Geist *samādhi* hat, dann ist Gehen *samādhi*, Sitzen *samādhi* ... *Samādhi* in der Sitzhaltung, in der Geh-Steh- und Liegeposition: es ist alles Praxis.

Manche Leute beklagen sich: „Ich kann nicht meditieren, ich bin zu ruhelos. Sobald ich mich hinsetze, denke ich an dies und das ... ich kann es einfach nicht. Ich habe zuviel schlechtes *kamma*. Ich muß zuerst mein schlechtes *kamma* abtragen, und dann kann ich zurückkommen und versuchen zu meditieren.“ Na klar, versuch es nur, versuche einmal, dein schlechtes *kamma* abzutragen ...

So aber denken die Leute. Und warum denken sie so? Diese sogenannten Hindernisse müssen wir studieren. Sobald wir uns hinsetzen, fängt der Geist sofort an loszurennen. Wir folgen ihm und versuchen ihn zurückzubringen, um ihn erneut zu beobachten ... darauf rennt er wieder weg. Genau diesen Prozeß solltet Ihr studieren. Die meisten Menschen weigern sich, ihre Lektionen von der Natur zu lernen - wie ein ungezogener Schulbub, der sich weigert, seine Hausaufgaben zu machen. Sie wollen keine Veränderungen im Geist sehen. Wie wird man dann Weisheit entwickeln können? Wir müssen lernen, mit so einem Wechselgeschehen zu leben. Wenn wir erkennen, daß der Geist halt einfach so ist, sich ständig verändernd ... wenn wir erkennen, daß das seiner Natur entspricht, dann werden wir ihn verstehen. Wir müssen erkennen, wenn der Geist Gutes oder Schlechtes denkt und sich dabei fortwährend verändert. Wenn wir diesen Punkt verstehen, dann können wir sogar in Frieden sein, während wir denken.

Nehmen wir zum Beispiel einmal an, Ihr hättet zu Hause einen zahmen Affen. Affen verhalten sich nicht lange sehr still, sie springen gern herum und greifen nach allen möglichen Dingen. Das ist eben Affenart. Dann kommt Ihr aber ins Kloster und seht den Affen, den wir hier haben. Dieser Affe sitzt auch nicht lange still, er springt genauso herum, aber das macht Euch nichts aus, nicht wahr? Und warum nicht? Weil Ihr schon mal einen Affen großgezogen habt und Euch damit auskennt. Wenn Ihr auch nur einen einzigen Affen näher kennt, dann macht es gar nichts aus, in wieviele Provinzen Ihr geht und wieviele Affen Ihr seht; es berührt Euch kaum, denn Ihr versteht die Mentalität der Affen.

Wenn wir Affen wirklich verstehen, dann werden wir nicht selbst zu Affen. Wenn Ihr Affen nicht versteht, dann könntet Ihr leicht selbst einer werden, versteht Ihr das? Wenn Ihr seht, wie er nach diesem oder jenem Objekt greift, dann ruft Ihr: „He!“ Und Ihr seid wütend... „Dieser verflixte Affe!“ So handelt jemand, der Affen nicht wirklich kennt. Jemand, der Affen kennt, sieht, daß der Affe zu Hause und der im Kloster sich völlig gleichen. Warum solltet Ihr Euch darüber aufregen? Es reicht vollkommen, zu sehen, worum es sich bei Affen handelt, und man ist mit sich in Frieden.

Das bedeutet Frieden. Wir müssen Empfindungen wirklich kennen. Einige Empfindungen sind angenehm, andere unangenehm, aber das ist nicht so wichtig. Das ist ihre Angelegenheit - wie mit dem Affen. Alle Affen sind gleich. Manchmal fassen wir Empfindungen als etwas Angenehmes auf, manchmal nicht - das ist einfach natürlich. Wir sollten lernen, sie zu verstehen und loszulassen. Empfindungen sind unsicher - sie sind vergänglich, unvollkommen und ohne Eigentümer. Alles, was wir wahrnehmen, ist so beschaffen. Wenn die Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist Empfindungen aufnehmen, dann verstehen wir sie auf die gleiche Art wie den Affen. Dann können wir in Frieden sein.

Wenn Empfindungen entstehen, versucht sie zu verstehen. Warum läuft Ihr ihnen nach? Empfindungen sind unsicher. In einem Moment sind sie so, im nächsten Moment wieder anders. Ihr Erscheinen hängt von Veränderung ab. Und ebenso hängen wir alle hier von Veränderung ab. Der Atem geht hinaus, dann kommt er wieder herein. Er benötigt ständig diesen Wechsel. Versucht einmal, nur einzuatmen, geht das? Oder versucht, nur auszuatmen, ohne wieder Luft zu holen. Könnt Ihr das? Wenn es diesen Wechsel nicht gäbe, wie lange könntet Ihr leben? Es muß also beides geben, sowohl Einatmen als auch Ausatmen.

Es ist das Gleiche mit den Empfindungen. Es muß diese Dinge geben. Gäbe es keine Empfindungen, dann könnte man keine Weisheit entwickeln. Für jemanden, der wirklich ernsthaft Dhamma studiert, gilt, je mehr Empfindungen, desto besser. Aber viele Meditierende ziehen sich vor den Empfindungen zurück, sie wollen sich damit nicht abgeben. Das ist vergleichbar mit dem ungezogenen Schüler, der nicht zur Schule gehen will und dem Lehrer nicht zuhören möchte. Diese Empfindungen lehren uns etwas. Wenn wir die Empfindungen erkennen, dann praktizieren wir Dhamma. Der Frieden, der in den Empfindungen liegt, ist vergleichbar mit dem Verstehen des Affen. Wenn Ihr das Verhalten von Affen versteht, dann können sie Euch nicht länger beunruhigen.

Mit der Dhamma-Praxis ist es genauso. Es ist nicht so, daß die Dhamma-Praxis sehr weit von uns entfernt ist, sie ist gerade jetzt bei uns. Dhamma hat nichts zu tun mit den Engeln hoch oben oder irgend etwas in der Art. Es hat einfach mit uns zu tun, es geht um das, was wir gerade jetzt tun. Beobachtet Euch. Manchmal sind wir glücklich, manchmal leiden wir, manchmal erleben wir Angenehmes, manchmal Schmerz - manchmal Liebe, manchmal Haß ... das ist Dhamma. Seht Ihr es? Um diesen Dhamma zu erkennen, müßt Ihr Eure Erfahrungen studieren.

Ihr müßt die Empfindungen kennen, bevor Ihr sie loslassen könnt. Wenn Ihr erkennt, daß die Empfindungen vergänglich sind, dann können sie Euch nichts anhaben. Sobald Empfindungen auftauchen, sagt einfach zu Euch selbst: „Hm ... dies ist eine unsichere Angelegenheit. “Wenn Eure Laune sich verändert ...:

„Hm, unzuverlässig.“ Ihr könnt mit diesen Dingen in Frieden sein, genau wie mit dem Affen, von dem man unbeeindruckt ist. Wenn Ihr die Wahrheit der Empfindungen erkennt, dann ist das die Kenntnis von Dhamma. Ihr laßt die Empfindungen los, denn Ihr seht, daß sie ausnahmslos unsicher sind.

Was wir hier als Unsicherheit bezeichnen, das ist der Buddha. Der Buddha ist der Dhamma. Der Dhamma ist das Merkmal der Unsicherheit. Wer die Unsicherheit der Dinge sieht, der sieht auch ihre unveränderliche Realität. So sieht der Dhamma aus, und so auch der Buddha. Wenn Ihr den Dhamma seht, dann seht Ihr den Buddha - den Buddha sehend, seht Ihr den Dhamma. Wenn Ihr *anicca* (Unbeständigkeit) kennt, dann werdet Ihr loslassen und Euch nicht an den Dingen festhalten.

Du sagst z.B.: „Zerbrich mein Glas nicht!“ Könnt Ihr es verhindern, daß etwas Zerbrechliches zerbricht? Wenn es jetzt nicht zerbricht, dann zerbricht es eben später. Wenn Ihr es nicht zerbricht, dann wird es jemand anders tun. Wenn jemand anders es nicht zerbricht, dann wird es eines der Hühner tun! Der Buddha sagt, man solle dies akzeptieren. Er durchschaute diese Wahrheit sehr tief, nämlich, daß dieses Glas bereits zerbrochen ist.

Wenn Ihr dieses Glas benutzt, müßt Ihr immer darüber reflektieren, daß es bereits zerbrochen ist. Versteht Ihr das? Solcher Art war das Verständnis des Buddha. Er sah das zerbrochene Glas bereits im unzerbrochenen. Wenn seine Zeit um ist, wird es zerbrechen. Entwickelt diese Art des Verstehens. Benutzt das Glas, geht sorgfältig damit um, bis es Euch dann eines schönen Tages aus der Hand rutscht ... Klirr! ... Kein Problem. Warum gibt es kein Problem? Ihr saht bereits dessen Zerbrochensein, bevor es zerbrach. Aber normalerweise sagen die Leute: „Ich liebe dieses Glas so sehr, möge es niemals zerbrechen.“ Daraufhin zerbricht es der Hund ... „Ich werde diesen verdammten Köter umbringen!“ Ihr haßt den Hund, weil er Euer Glas zerbrochen hat. Wenn es von einem Eurer Kinder zerbrochen wird, dann werdet Ihr es ebenfalls hassen. Warum ist das so? Weil Ihr in Euch selbst etwas angestaut habt, das Wasser kann nicht fließen. Ihr habt einen Damm errichtet, ohne eine Überlauf Rinne. Dem Damm bleibt nichts anderes übrig, als zu brechen, oder? Wenn Ihr einen Damm baut, müßt Ihr auch eine Überlauf Rinne einbauen. Wenn das Wasser zu hoch steigt, kann es sicher ablaufen. Sollte das Wasser also bis zum Rand reichen, dann öffnet man die Überlauf Rinne. Man braucht so ein Sicherheitsventil. Die Vergänglichkeit ist das Sicherheitsventil der 'Edlen Praktizierenden'. Solltet Ihr so ein Sicherheitsventil besitzen, dann seid Ihr mit Euch in Frieden.

Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen - konstante Praxis, indem man *sati* benutzt, um über den Geist zu wachen und ihn zu beschützen. Das ist *samādhi* und Weisheit zusammengekommen. Sie sind beide das Gleiche, aber sie haben verschiedene Aspekte.



Wenn wir Unbeständigkeit wirklich klar sehen, dann werden wir das sehen, was beständig ist. Das Beständige daran ist, daß die Dinge unweigerlich so sein müssen, sie können nicht anders sein. Versteht Ihr das? Wenn man nur so viel weiß, dann kennt man den Buddha, dann kann man ihm gebührend Reverenz erweisen.

Solange wie Ihr den Buddha nicht hinauswerft, werdet Ihr nicht leiden. Sobald Ihr den Buddha hinauswerft, werdet Ihr Leid erfahren. Sobald Ihr die Reflexionen über Vergänglichkeit, Unvollkommenheit und Ichlosigkeit hinauswerft, werdet Ihr leiden. Wenn Ihr in Eurer Praxis nur so weit geht, dann ist das genug. Leiden wird nicht entstehen, und sollte es dennoch entstehen, so könnt Ihr das Problem schnell lösen, was wiederum die Bedingung dafür ist, daß in der Zukunft kein Leid mehr entstehen wird. Das ist das Ende unserer Praxis: genau der Punkt, an dem kein Leiden mehr entsteht. Und warum entsteht kein Leiden mehr? Weil wir uns um die Ursache des Leidens gekümmert haben: *samudaya*.

Wenn zum Beispiel dieses Glas zerbräche, so würde man normalerweise dabei Leid erfahren. Wir wissen, daß dieses Glas die Ursache für Leid sein wird, also schaffen wir die Ursache ab. Alle *dhammas* entstehen aufgrund einer Ursache. Sie müssen daher aufgrund einer Ursache vergehen. Wenn also jetzt aufgrund dieses Glases Frustration entsteht, dann sollten wir diese Ursache loslassen.

Wenn wir schon vorher darüber nachdenken, daß dieses Glas bereits zerbrochen ist, selbst wenn das noch nicht der Fall ist, dann ist die Ursache verschwunden. Wenn es also keine Ursache mehr gibt, dann kann keine Frustration mehr bestehen, sie vergeht. Das ist das Ende vom Leid.

Ihr braucht über diesen Punkt nicht hinauszugehen, bis dahin ist bereits genug. Kontempliert dies in Eurem eigenen Geist. Grundsätzlich solltet Ihr die fünf ethischen Grundsätze als Fundament für Euer Verhalten haben. Es ist nicht notwendig, sofort den Tipitaka zu studieren, konzentriert Euch zunächst auf die fünf ethischen Grundsätze. Zuerst werdet Ihr Fehler machen. Wenn Ihr das bemerkt habt, haltet inne, kommt zurück zu den fünf ethischen Richtlinien. Vielleicht schweift Ihr abermals ab und macht noch einen Fehler. Wenn Ihr das wieder bemerkt, besinnt Euch noch einmal.

Wenn man so praktiziert, dann wird sich Eure Achtsamkeit verbessern und beständiger werden, vergleichbar mit Wassertropfen, die von einem Kessel fallen. Wenn wir den Kessel nur ein wenig kippen, fallen die Tropfen langsam: ... plop! ... plop! ... plop! ... Wenn wir den Kessel ein wenig mehr anheben, werden die Tropfen schneller: ... plop, plop, plop!! ... Wenn wir den Kessel jetzt noch mehr anheben, wird das 'plop' ganz verschwinden, und das Wasser fließt in einem kontinuierlichen Strom. Wo sind die 'plops' hin? Sie gehen nirgendwo hin, sie verändern sich in ein beständiges Fließen des Wassers.



Wir müssen über den Dhamma auf diese Art sprechen, indem wir Gleichnisse benutzen, denn der Dhamma hat keine Form. Ist er eckig oder rund? Man kann es nicht sagen. Die einzige Möglichkeit, darüber zu sprechen, ist durch solche Gleichnisse. Glaubt nicht, daß der Dhamma von Euch weit entfernt sei. Er ist ganz nahe bei Euch, überall. Schaut es Euch einmal an ... in diesem Moment glücklich, im nächsten traurig, dann wieder ärgerlich ... es ist alles Dhamma. Betrachtet es und lernt es zu verstehen. Was immer es auch sei, das bei Euch Leiden verursacht, Ihr solltet es behandeln. Wenn immer noch Leid existiert, schaut noch einmal hin, Ihr seht es einfach noch nicht klar genug. Würdet Ihr wirklich klar sehen, dann gäbe es kein Leiden mehr, denn die Ursache wäre nicht mehr vorhanden. Wenn immer noch Leid da ist, Ihr immer noch aushalten müßt, dann befindet Ihr Euch noch nicht auf dem richtigen Weg. Wo auch immer Ihr steckenbleibt, immer wenn Ihr zuviel leidet, genau dort geht Ihr falsch. Jedes Mal, wenn Ihr Euch so glücklich fühlt, daß Ihr in den Wolken zu schweben scheint ... da! ... schon wieder verkehrt.

Wenn Ihr so praktiziert, werdet Ihr ständig *sati* haben, in allen Körperstellungen. Mit sowohl *sati*, Rückbesinnung, als auch *sampajañña*, Selbst-Gewahrsein, werdet Ihr das Richtige und Falsche, Glück und Leid deutlich erkennen lernen. Wenn Ihr diese Dinge erkannt habt, werdet Ihr wissen, wie man damit umzugehen hat.

Meditation lehre ich auf folgende Art. Wenn es Zeit dafür ist, Meditation im Sitzen zu üben, dann sitzt, das ist nicht falsch. Ihr solltet das ebenfalls üben. Aber Meditation bedeutet nicht nur zu sitzen. Ihr müßt Eurem Geist gestatten, die Dinge vollständig zu erfahren, ihnen gestatten, zu fließen und deren Natur zu betrachten. Auf welche Weise solltet Ihr sie betrachten? Seht sie als flüchtig, unvollkommen und ohne Eigentümer an. Es ist alles unbeständig. „Das ist so schön, ich muß das unbedingt haben.“ Das ist keine sichere Angelegenheit. „Ich mag dies überhaupt nicht.“ Da müßt Ihr Euch sofort sagen: „Das ist nicht verlässlich!“ Ist das wahr? Absolut, keine Frage. Aber versucht nur einmal, die Dinge für wirklich zu halten: „Ich werde diese Sache bestimmt bekommen“, dann seid Ihr bereits vom Pfade ab. Tut das nicht. Egal wie sehr Ihr etwas wollt, Ihr solltet darüber reflektieren, wie unbeständig es ist.

Einige Speisen erscheinen uns als so köstlich, aber Ihr solltet trotzdem reflektieren, daß es eine unzuverlässige Sache ist. Es mag so verlässlich aussehen, es ist ja so köstlich, aber Ihr müßt Euch trotzdem sagen: „Nicht zuverlässig!“ Wenn Ihr herausfinden wollt, ob es wirklich verlässlich ist, versucht einmal, jeden Tag Eure Lieblingsspeise zu essen. Jeden Tag - wohlbemerkt. Irgendwann werdet Ihr Euch beklagen: „Dies schmeckt einfach nicht mehr so gut.“ Schließlich werdet Ihr denken: „Nun, ich glaube, ich bevorzuge lieber eine andere Speise.“ Das ist aber ebenfalls keine sichere Angelegenheit! Ihr müßt den Dingen gestatten zu fließen, wie

beim Einatmen und Ausatmen. Es muß das Ausatmen und das Einatmen geben, der Atem ist abhängig vom Wechsel. Alles hängt auf diese Art von Veränderung ab.

Diese Dinge sind ständig mit uns, nirgendwo sonst. Wenn wir nicht mehr zweifeln, sei es beim Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen, dann haben wir Frieden. *Samādhi* bedeutet nicht nur zu sitzen. Manche Leute sitzen solange, bis sie in eine Art Apathie verfallen. Sie könnten genauso gut tot sein, sie können Nord und Süd nicht mehr unterscheiden. Begebt Euch nicht in solche Extreme. Wenn Ihr Euch schläfrig fühlt, dann geht, ändert Eure Stellung. Bemüht Euch um Weisheit. Wenn Ihr wirklich müde seid, dann legt eine Pause ein. Sobald Ihr wieder erwacht, fahrt mit Eurer Praxis fort, verfallt nicht in einen apathischen Zustand. So solltet Ihr praktizieren: mit Vernunft, Weisheit und Umsicht.

Beginnt die Praxis mit Eurem eigenen Körper und Geist, indem Ihr beide als vergänglich anseht. Alles andere verhält sich genauso. Erinnert Euch daran, wenn Ihr denkt, das Essen sei so köstlich. Ihr müßt Euch dann sagen: „Ungewiß, nicht verlässlich!“ Ihr müßt es zuerst abfertigen. Aber normalerweise fertigt es Euch jedes Mal ab, oder? Wenn Ihr überhaupt nichts mögt, dann werdet Ihr darunter nur leiden. So fertigen uns die Dinge ab. „Wenn sie mich mag, mag ich sie auch“, wieder mal abgefertigt. Ihr habt nie eine Chance, selbst zuzuschlagen! So müßt Ihr die Sache sehen. Jedes Mal, wenn Ihr etwas nicht mögt, so sagt Euch: „Dies ist unzuverlässig, nicht beständig!“ Ihr müßt versuchen, etwas gegen den Strich zu gehen, um wirklich Dhamma zu sehen.

Übt Euch also in allen Körperhaltungen. Sitzen, Gehen, Stehen, Liegen ... Ihr könnt Ärger in jeder Haltung erleben, oder? Ihr könnt ärgerlich sein, während Ihr geht, sitzt oder liegt. Ihr könnt Verlangen in jeder Stellung erfahren. Unsere Praxis muß sich also auf alle Stellungen ausdehnen, und sie muß beständig sein. Macht Euch nicht nur selbst etwas vor, sondern tut es wirklich.

Während Ihr Euch in der Meditation befindet, mag etwas in Euch aufsteigen. Ehe man sich dessen angenommen hat, kommt schon das Nächste angerast. Jedes Mal, wenn Dinge in Euch entstehen, müßt Ihr Euch sagen: „Unbeständig, unsicher“. Fertigt es einfach so ab, ehe es eine Gelegenheit bekommt, Euch abzufertigen.

Dies ist jetzt der entscheidende Punkt. Wenn Ihr wißt, daß alle Dinge vergänglich sind, wird sich Euer Denken langsam entwirren. Wenn Ihr über die Unsicherheit von allem, was vorbeizieht, reflektiert, dann werdet Ihr sehen, daß alle Dinge sich auf die gleiche Weise verhalten. Jedes Mal also, wenn etwas auftaucht, braucht Ihr Euch nur zu sagen: „Oh, schon wieder etwas!“

Habt Ihr jemals fließendes Wasser betrachtet? ... Habt Ihr schon mal stilles Wasser betrachtet? ... Wenn Euer Herz wirklich friedvoll ist, dann ist es wie stilles, fließendes Wasser. Habt Ihr jemals stilles, fließendes Wasser betrachtet? Aha! Ihr

habt natürlich nur fließendes Wasser und nur stilles Wasser gesehen, nicht wahr? Aber Ihr habt nie stilles, fließendes Wasser gesehen. Genau dort, wohin Euch Euer Denken nicht bringen kann, könnt Ihr Weisheit entwickeln, obwohl es dort sehr friedvoll ist. Euer Geist wird wie fließendes Wasser sein - aber er ist still. Es ist beinahe so, als ob er still wäre, aber dennoch fließend. Deshalb nenne ich es 'stilles, fließendes Wasser'. Dort kann Weisheit entstehen.

## Die Vier Edlen Wahrheiten

*Dieser Vortrag wurde 1977 im Manjushri Institute gegeben, einem tibetisch-buddhistischen Zentrum im Norden Englands.*

Heute bin ich von Eurem Abt eingeladen worden, um Euch eine Belehrung zu geben. Ich möchte Euch deshalb bitten, ruhig dazusitzen und Euren Geist zu sammeln. Aufgrund der Sprachbarriere benötigen wir einen Übersetzer; wenn Ihr also nicht richtig aufpaßt, werdet Ihr wahrscheinlich nichts verstehen.

Mein Aufenthalt hier war sehr angenehm. Sowohl der Meister als auch Ihr, seine Schüler, seid sehr zuvorkommend gewesen, immer lächelnd und freundlich, wie sich das für Leute gehört, die den wahren Dhamma praktizieren. Euer Grundstück hier ist ebenfalls sehr inspirierend, aber es ist so groß! Ich bewundere Eure Entschlossenheit, hier alles zu renovieren, um einen Platz für die Dhamma-Praxis zu etablieren.

Da ich selbst schon seit vielen Jahren ein Lehrer bin, habe ich ebenfalls meinen Teil an Schwierigkeiten mitbekommen. Zur Zeit gibt es 40 Zweigklöster, die zu meinem Kloster Wat Nong Ba Pong gehören. Aber auch heute noch habe ich Schüler, denen schwer etwas beizubringen ist. Einige wissen um die Praxis, bemühen sich aber nicht - andere wissen nicht und versuchen nicht einmal, Antworten zu finden. Ich weiß wirklich nicht mehr, was ich mit ihnen machen soll. Warum haben die Menschen so einen Geist? Es ist nicht so gut, unwissend zu sein, aber selbst wenn ich es ihnen sage, hören sie nicht zu. Ich weiß nicht, was ich sonst noch machen soll. Die Leute sind so voller Zweifel in ihrer Praxis, sie zweifeln ständig. Sie wollen alle ins *nibbāna*, aber sie wollen den Weg nicht gehen.

Es ist verblüffend: Wenn ich ihnen sage, sie sollen meditieren, dann haben sie Angst, oder wenn sie keine Angst haben, dann sind sie ganz einfach schläfrig. Am liebsten tun sie Dinge, die ich nicht lehre. Als ich hier den Ehrwürdigen Abt traf, fragte ich ihn, wie das mit seinen Schülern sei. Er sagte, sie seien ganz genauso. So sieht das Leiden eines Lehrers aus.



Die Lehre, die ich Euch heute präsentieren möchte, stellt eine Möglichkeit dar, wie man Probleme im gegenwärtigen Moment lösen kann, im jetzigen Leben. Manche Leute sagen, sie hätten so viel zu tun, sie hätten keine Zeit, um Dhamma zu praktizieren. „Was können wir tun?“ fragen sie. Ich frage sie: „Atmet ihr während der Arbeit?“ - „Ja, natürlich atmen wir!“ - „Wie kommt es dann, daß ihr Zeit habt zu atmen, wenn ihr so beschäftigt seid?“ Sie wissen nicht, was sie antworten sollen. „Wenn ihr während der Arbeit einfach nur *sati* habt, dann habt ihr reichlich Zeit, um zu praktizieren.“

Meditationspraxis ist wie das Atmen. Während der Arbeit atmen wir, im Schlaf atmen wir, im Sitzen atmen wir ... Warum haben wir Zeit zum Atmen? Weil wir die Bedeutung des Atems sehen, haben wir immer Zeit zum Atmen. Ebenso, wenn wir die Bedeutung der Meditationspraxis sehen, dann finden wir die Zeit, um zu praktizieren.

Hat jemand von Euch schon einmal gelitten? ... Seid Ihr schon einmal glücklich gewesen? ... Genau da befindet sich die Wahrheit, gerade hier müßt Ihr den Dhamma praktizieren. Wer ist es, der glücklich ist? Der Geist ist glücklich. Wer leidet? Der Geist leidet. Wo auch immer diese Dinge entstehen, genau dort werden sie vergehen. Habt Ihr Glück erfahren? ... Habt Ihr Leid erfahren? ... Warum ist das so? Was ist deren Ursache? ... Das ist unser Problem. Wenn wir Leiden oder *dukkha* wirklich kennen, dessen Ursache, dessen Ende, und den Weg, der zum Ende dieses Leidens führt, dann können wir das Problem lösen.

Es gibt zwei Arten des Leidens, das gewöhnliche und das außergewöhnliche. Gewöhnliches Leiden ist dasjenige, welches natürlicherweise den Umständen innewohnt: Stehen ist Leiden, Sitzen ist Leiden, Liegen ist Leiden. Dies ist das Leiden, das allen bedingten Phänomenen innewohnt. Sogar der Buddha erlebte solche Dinge. Er erfuhr Angenehmes und Schmerz, aber er durchschaute sie als natürliche Bedingungen. Er wußte mit diesen gewöhnlichen, natürlichen Gefühlen des Angenehmen und des Schmerzhaften umzugehen, da er ihre wahre Natur verstand.

Die wichtigere Form des Leidens ist die zweite, die uns von außen her überkommt, das 'außergewöhnliche Leiden'. Wenn wir krank werden, mag uns der Arzt eine Injektion geben. Wenn die Nadel die Haut durchdringt, entsteht ein Schmerz, der nur natürlich ist. Wird die Nadel wieder hinausgezogen, verschwindet der Schmerz. Das ist vergleichbar mit dem Leiden der gewöhnlichen Art, es ist kein Problem, jeder erlebt es. Das außergewöhnliche Leiden entsteht aus dem, was wir als *upādāna* bezeichnen, dem Ergreifen der Dinge. Das ist dasselbe, als bekäme man eine Injektion mit einer Spritze, die mit Gift gefüllt ist. Da handelt es sich nicht mehr um gewöhnlichen Schmerz; es ist der Schmerz, der zum Tod führt. Das läßt sich mit dem Leiden vergleichen, welches aus dem Ergreifen entsteht.

Eine falsche Sichtweise stellt ein weiteres Problem dar, indem man nämlich die vergängliche Natur aller bedingten Phänomene ignoriert. Bedingte Phänomene gehören zum Bereich von *samsāra*. Wenn wir nicht wollen, daß Dinge sich ändern, müssen wir leiden. Wenn wir glauben, daß uns der Körper gehört oder zu uns gehört, dann bekommen wir es mit der Angst zu tun, weil wir dessen Veränderung sehen. Betrachtet den Atem: einmal hineingekommen, muß er wieder hinaus - hinausgegangen, kommt er wieder hinein. Das ist seine Natur; auf diese Art vermögen wir zu überleben. Würden wir nur ausatmen oder nur einatmen, könnten wir nicht leben. Die Dinge funktionieren einfach nicht auf diese Art. So sieht es mit bedingten Phänomenen aus, aber wir erkennen es nicht.

Angenommen, wir hätten etwas verloren. Dächten wir, daß dieses Objekt wirklich uns gehöre, würden wir darüber grübeln. Wenn wir es nicht als bedingtes Phänomen erkennen, das nach den Gesetzen der Natur funktioniert, dann würden wir Leiden erfahren. Aber wenn Ihr einatmet und nicht ausatmet, oder ausatmet und nicht einatmet, könnt Ihr dann leben? Bedingte Phänomene müssen sich einfach auf natürliche Weise so verändern. Wenn man das sieht, sieht man den Dhamma, man erkennt *anicca*, die Wechselfälligkeit. Wir leben in Abhängigkeit von diesem Wechsel. Wenn wir erkennen, wie die Dinge sind, dann können wir sie loslassen.

Die Dhamma-Praxis besteht darin, ein Verständnis von der Natur bedingter Phänomene zu entwickeln, sodaß Leiden nicht mehr entstehen kann. Wenn wir verkehrt denken, dann sind wir im Widerspruch mit der Welt, dem Dhamma und der Wahrheit. Angenommen, Ihr wäret krank und müßtet ins Krankenhaus. Die meisten Menschen denken: „Bitte, laßt mich nicht sterben; ich will, daß es mir besser geht.“ Das ist verkehrtes Denken, es wird zum Leid führen. Ihr müßt Euch selbst sagen: „Wenn ich wieder genesen, dann genesen ich - wenn ich sterbe, dann sterbe ich.“ Das ist richtiges Denken, denn Ihr könnt letztlich die Dinge nicht kontrollieren. Wenn Ihr so denkt, dann braucht Ihr Euch keine Sorgen zu machen. Ihr könnt nicht fehlgehen, ob Ihr nun sterbt oder Euch wieder erholt. Will man, daß es einem um jeden Preis besser geht, und man Angst hat vor dem Gedanken des Sterbens ... das ist der Geist, der Bedingungen nicht versteht. Ihr solltet statt dessen denken: „Sollte es mir besser gehen, so ist das gut - sollte es mir nicht besser gehen, so ist das auch gut.“ Auf diese Art können wir nicht fehlgehen, wir brauchen keine Angst zu haben oder zu weinen, denn wir haben uns eingestellt auf die Dinge, wie sie sind.

Der Buddha sah die Dinge mit Klarheit. Seine Lehre ist immer relevant, niemals veraltet und verändert sich nicht. Sie ist heutzutage genauso zutreffend, wie sie es schon immer war; sie ist also nicht überholt. Die Dinge sind immer noch so, wie sie es schon immer waren, sie haben sich nicht verändert. Wenn wir uns diese Lehre wirklich zu Herzen nehmen, bekommen wir als Belohnung Frieden und Wohlbefinden.

In den Lehrvorträgen gibt es die Betrachtung über 'Nicht-Selbst': „Dies ist nicht mein Selbst, dies gehört nicht zu mir.“ Aber die Menschen hören sich solche Art von Lehren nicht gern an, denn sie halten an der Idee eines Selbst fest. Und genau das ist die Ursache des Leidens. Dies müßt Ihr Euch wirklich merken.

Heute hat mich eine Frau gefragt, wie sie mit Ärger umgehen solle. Ich habe ihr gesagt, daß sie das nächste Mal, wenn sie ärgerlich wird, ihren Wecker aufziehen und ihn vor sich hinstellen soll. Dann möge sie sich zwei Stunden einräumen, um den Ärger gehen zu lassen. Sollte es sich wirklich um ihren eigenen Ärger handeln, dann könnte sie ihm wahrscheinlich sagen: „Innerhalb von zwei Stunden bist Du verschwunden!“ Aber wir können ihn nicht einfach so herumkommandieren. Manchmal ist er in zwei Stunden immer noch nicht verschwunden, ein anderes Mal verschwindet er bereits nach einer Stunde. Wenn man am Ärger als persönlichem Besitz festhält, dann verursacht das Leiden. Würde er uns wirklich gehören, dann müßte er uns auch gehorchen. Gehorcht er uns aber nicht, so bedeutet das, daß es sich um eine Täuschung handelt. Fallt da nicht drauf rein. Ob unser Herz glücklich oder traurig ist, fällt nicht darauf rein. Ob das Herz liebt oder haßt, fällt nicht darauf rein, es ist alles Täuschung.

Ist jemand von Euch schon mal ärgerlich gewesen? Wenn Ihr ärgerlich seid, fühlt Ihr Euch dann gut oder schlecht? Wenn Ihr Euch schlecht fühlt, warum werft Ihr dieses Gefühl nicht einfach fort, warum plagt Ihr Euch damit ab? Wie könnt Ihr von Euch behaupten, daß Ihr weise und intelligent seid, wenn Ihr Euch an solchen Dingen festhaltet? Wie oft hat Euch Euer Geist seit Eurer Geburt in den Ärger hineingelockt? An manchen Tagen kann der Geist sogar eine ganze Familie dazu bringen, miteinander zu streiten, oder Euch so weit bringen, daß Ihr die ganze Nacht durch weint. Aber trotz alledem werden wir weiterhin ärgerlich, wir halten uns immer noch an den Dingen fest und leiden. Wenn Ihr das Leiden nicht seht, dann werdet Ihr wohl weiter leiden müssen. Wenn Ihr heute das Leiden des Ärgers seht, dann werft es einfach weg. Werft Ihr es nicht weg, dann wird es auf unbegrenzte Zeit Leiden verursachen, ohne die Möglichkeit einer Ruhepause. So ist die Welt des *samsāra* beschaffen. Erkennen wir die Dinge, wie sie sind, dann können wir das Problem lösen.

Die Lehre des Buddha besagt, daß es kein besseres Mittel gibt, Leiden zu überwinden, als zu sehen: „Dies ist nicht mein Selbst, dies gehört nicht zu mir.“

Das ist eine großartige Methode. Aber wir schenken dem normalerweise keine Aufmerksamkeit. Wenn Leiden entsteht, dann weinen wir einfach nur, ohne davon zu lernen. Warum ist das so? Wir müssen einen wirklich genauen Blick auf diese Dinge werfen, müssen den **Buddho** in uns entwickeln, den, der um die Dinge weiß.

Einige von Euch sind sich wahrscheinlich dessen gar nicht gewahr, daß es sich



hier um eine Dhamma-Belehrung handelt. Ich werde Euch Dhamma geben, der sich außerhalb der Schriften befindet. Die meisten Leute lesen die Schriften, aber sie sehen nicht den Dhamma. Wenn ich Euch nun eine Belehrung gebe, die Ihr so nicht in den Schriften findet, dann könnten einige dies leicht miß- oder gar nicht verstehen.

Angenommen, zwei Leute gehen spazieren und sehen eine Ente und ein Huhn. Der Eine sagt: „Warum ist das Huhn nicht wie die Ente, warum ist die Ente nicht wie das Huhn?“ Er will, daß das Huhn eine Ente ist und die Ente ein Huhn. Das ist unmöglich. Wenn das unmöglich ist, dann könnte diese Person den Rest ihres Lebens damit verbringen, zu wünschen, daß die Ente ein Huhn sei und das Huhn eine Ente. Das wird einfach nicht gelingen, denn das Huhn ist ein Huhn, und die Ente ist eine Ente. Solange dieser Mensch auf diese Art denkt, wird er leiden müssen. Der andere mag einfach nur sehen, daß das Huhn ein Huhn ist und die Ente eine Ente, und mehr gibt es darüber nicht zu sagen. Da ist kein Problem. Er sieht auf die richtige Weise. Wenn man will, daß das Huhn eine Ente sein soll und die Ente ein Huhn, dann wird man wahrlich leiden.

In gleicher Weise besagt das Gesetz von *anicca*, daß alle Dinge veränderlich sind. Wenn man darauf besteht, daß die Dinge dauerhaft sind, dann wird man leiden. Sobald sich Unbeständigkeit zeigt, wird man enttäuscht sein. Wenn jemand sieht, daß die Dinge von Natur aus vergänglich sind, dann wird er beruhigt sein, und es gibt keinen Konflikt. Wer allerdings will, daß die Dinge beständig sind, der wird Konflikt erfahren und vielleicht sogar darüber seinen Schlaf verlieren. Es bedeutet, daß man *anicca*, die Lehre des Buddha über die Unbeständigkeit, ignoriert.

Wenn Ihr den Dhamma wirklich erkennen wollt, wo solltet Ihr danach schauen? Ihr müßt in Körper und Geist hineinschauen. Ihr werdet ihn nicht in den Bücherregalen finden. Um den Dhamma wirklich zu sehen, müßt Ihr in Eurem eigenen Körper und Geist nachschauen. Es gibt nur diese beiden Dinge. Der Geist ist mit dem physischen Auge nicht sichtbar, er muß mit dem ‘Auge des Geistes’ betrachtet werden. Ehe man den Dhamma realisieren kann, muß man wissen, wohin man zu schauen hat. Der Dhamma, der sich im Körper befindet, muß im Körper gesehen werden. Und womit betrachten wir den Körper? Wir betrachten den Körper mit dem Geist. Ihr werdet den Dhamma nirgendwo anders finden, denn sowohl Glück als auch Leid entstehen genau dort. Oder habt Ihr schon einmal gesehen, daß Glück in den Bäumen entsteht? Oder in den Flüssen oder im Wetter? Glück und Leid sind Gefühle, die in unseren eigenen Körpern und im Geist entstehen.

Deshalb sagt uns der Buddha, den Dhamma genau hier zu erkennen. Der Dhamma ist gerade hier, wir müssen hier nachschauen. Der Lehrer mag Euch sagen, Ihr solltet Euch den Dhamma in den Büchern anschauen, aber wenn Ihr glaubt, daß



dort der Dhamma wirklich zu finden ist, dann werdet Ihr ihn niemals sehen. Nachdem Ihr Euch die Bücher angeschaut habt, müßt Ihr innerlich über diese Lehren reflektieren. Dann könnt Ihr den Dhamma verstehen. Wo existiert also der echte Dhamma? Er existiert genau hier in unserem Körper und Geist. Benutzt den Geist, um über den Körper zu reflektieren. Dies ist die Essenz der kontemplativen Praxis.

Wenn wir das tun, dann wird Weisheit in unserem Geist entstehen. Befindet sich Weisheit in unserem Geist, dann ist Dhamma überall, egal wo wir hinschauen. Wir werden *anicca*, *dukkha* und *anattā* zu jeder Zeit sehen. *Anicca* ist die Flüchtigkeit. *Dukkha* bedeutet, daß wir leiden müssen, wenn wir uns an Dinge klammern, die nur vorübergehend existieren, denn sie gehören nicht zu uns, und wir können sie nicht besitzen (*anattā*). Aber wir erkennen das nicht, wir halten sie immer für unser Selbst und als zu uns gehörend.

Das bedeutet, daß man den Wahrheitswert der Konvention nicht sieht. Ihr solltet Konventionen verstehen lernen. Zum Beispiel haben alle, die hier sitzen, einen Namen. Wurden unsere Namen mit uns geboren, oder hat man sie uns nachträglich gegeben? Versteht Ihr das? Das ist Konvention. Sind Konventionen nützlich? Natürlich sind sie das. Da sind zum Beispiel vier Männer, A, B, C und D. Jeder von ihnen braucht einen individuellen Namen, um Kommunikation und Zusammenarbeit zu erleichtern. Wollen wir mit Herrn A sprechen, dann können wir Herrn A rufen, und er würde kommen, und nicht die anderen. Das ist die Zweckmäßigkeit einer Konvention. Aber wenn wir tief in diese Angelegenheit hineinschauen, dann werden wir sehen, daß in Wirklichkeit niemand da ist. Wir werden die Transzendenz sehen. Es gibt nur die vier Elemente: Erde, Wasser, Wind und Feuer. Damit ist schon alles über unseren Körper gesagt.

Aber aufgrund der anhaftenden Kraft von *Attāvādupādāna* betrachten wir es nicht auf diese Weise. Würden wir mit klarem Geist hinsehen, dann sähen wir, daß es da nicht viel gibt, was man als eine Person bezeichnen könnte. Der feste Teil ist das Erdelement; der flüssige Teil ist das Wasserelement; den Teil, der hier hin und da hin weht, bezeichnet man als das Windelement; und den Teil, der Hitze erzeugt, nennt man Feuerelement. Wenn Erde, Wasser, Wind und Feuer so zusammengekommen sind, dann bezeichnet man das als ein menschliches Wesen. Wenn wir die Dinge auseinandernehmen, dann sehen wir, daß es nur Erde, Wasser, Wind und Feuer gibt. Wo ist die Person zu finden? Es gibt keine.

Deshalb lehrte der Buddha, daß es keine höhere Praxis gibt, als zu sehen: 'Dies ist nicht mein Selbst, und es gehört mir nicht.' Es handelt sich einfach um Konventionen. Wenn wir alles klar auf diese Weise verstehen, dann erfahren wir Frieden. Wenn wir im gegenwärtigen Moment die Wahrheit der Vergänglichkeit realisieren, daß nämlich die Dinge nicht unser Selbst sind oder zu uns gehören, dann werden wir

in Frieden mit ihnen sein, wenn sie auseinanderfallen, weil sie sowieso niemandem gehören. Es handelt sich einfach nur um Elemente, bestehend aus Erde, Wasser, Wind und Feuer.

Es ist für die Menschen schwierig, dies zu sehen, aber trotzdem ist es nicht jenseits unserer Fähigkeiten. Können wir es sehen, dann finden wir Zufriedenheit; wir werden nicht mehr soviel Ärger, Gier und Täuschung erleben. Dhamma wird immer in unseren Herzen sein. Es gibt keine Notwendigkeit für Eifersucht und Gehässigkeit, weil jeder einfach nur aus Erde, Wasser, Wind und Feuer besteht. Mehr gibt es darüber nicht zu sagen. Wenn wir diese Wahrheit annehmen können, dann werden wir die Wahrheit der Lehre des Buddha sehen.

Wenn wir den Wahrheitswert der Lehre des Buddha sehen könnten, dann bräuchten wir nicht so viele Lehrer zu verbrauchen! Es wäre nicht nötig, jeden Tag Belehrungen zu hören. Wenn wir verstehen, tun wir einfach, was von uns verlangt wird. Aber was es so schwierig macht, den Leuten etwas beizubringen, ist die Tatsache, daß sie die Lehre nicht akzeptieren und mit den Lehrern und der Lehre streiten. In Gegenwart des Lehrers benehmen sie sich etwas besser, aber hinter seinem Rücken werden sie zu Dieben! Es ist wirklich schwierig, den Leuten etwas beizubringen. In Thailand sind die Leute so, darum brauchen sie dort so viele Lehrer.

Seid vorsichtig; denn wenn Ihr nicht vorsichtig seid, werdet Ihr den Dhamma nicht sehen. Ihr müßt umsichtig sein, Euch der Lehre annehmen und sie gründlich überdenken. Ist diese Blume schön? ... Seht Ihr das Häßliche in dieser Blume? ... Wie lange wird ihre Schönheit andauern? ... Wie wird sie von jetzt an sein? ... Warum verändert sie sich so? ... In drei oder vier Tagen müßt Ihr sie wegwerfen, oder nicht? Sie verliert ihre ganze Schönheit. Menschen halten sich an Schönheit und Güte fest. Wenn irgend etwas gut ist, dann sind sie dem völlig verfallen. Der Buddha rät uns, schöne Dinge schlicht als schön anzusehen, wir sollten nicht an ihnen haften. Wenn ein angenehmes Gefühl entsteht, sollten wir dem nicht verfallen. Güte ist keine sichere Angelegenheit, und ebenso Schönheit. Nichts ist sicher. Es gibt nichts auf dieser Welt, was absolute Sicherheit in sich birgt. Das ist die Wahrheit. Die Dinge, die nicht wahr sind, sind die Dinge, die sich verändern, wie z. B. Schönheit. Die einzige Wahrheit, die sie besitzt, besteht in ihrer ständigen Veränderung. Wenn wir glauben, daß die Dinge wirklich schön sind, und wenn ihre Schönheit dann schwindet, dann verliert auch unser Geist seine Schönheit. Wenn die Dinge nicht mehr gut laufen, dann verliert auch unser Geist seine Güte. Wir investieren auf diese Weise unseren Geist in materielle Dinge.

Wenn sie dann zerstört oder beschädigt werden, leiden wir, weil wir uns an ihnen festhielten als an etwas, das zu uns gehört. Der Buddha rät uns, zu sehen, daß es sich bei diesen Dingen schlicht um Vorgänge in der Natur handelt. Schönheit

erscheint und vergeht wieder in wenigen Tagen. Wenn man das sieht, besitzt man Weisheit.

Deshalb sollten wir Unbeständigkeit betrachten. Wenn wir denken, daß etwas schön ist, dann sollten wir uns sagen, daß dem nicht so sei - wenn wir denken, daß etwas häßlich ist, dann sollten wir uns sagen, daß dem nicht so sei. Versucht die Dinge auf diese Art zu sehen, reflektiert beständig auf diese Art. Wir werden die Wahrheit inmitten von unwahren Dingen sehen, die Gewißheit inmitten von Dingen, die ungewiß sind.

Ich habe heute den Weg aufgezeigt, um Leiden zu verstehen, was Leiden verursacht, das Ende vom Leiden und den Weg, der zum Ende vom Leiden führt. Wenn Ihr Leiden erkennt, dann solltet Ihr es hinauswerfen. Wenn Ihr die Ursache des Leidens kennt, so solltet Ihr es hinauswerfen. Praktiziert, damit Ihr das Ende vom Leiden seht. Seht *anicca*, *dukkha* und *anattā*, und Leiden wird verschwinden.

Wenn Leiden verschwindet, wo gehen wir dann hin? Wofür praktizieren wir? Wir praktizieren, um loszulassen, nicht, um etwas zu erlangen. Heute nachmittag war eine Frau hier, die mir erzählte, daß sie leide. Ich fragte sie, was sie gern hätte, und sie sagte, sie wäre gern erleuchtet. Ich sagte: „Solange Du erleuchtet sein willst, wirst Du niemals erleuchtet werden. Verlange gar nichts.“

Wenn wir die Wahrheit des Leidens kennen, dann werfen wir das Leiden hinaus. Wenn wir die Ursache des Leidens kennen, dann schaffen wir uns keine neuen Ursachen, sondern praktizieren statt dessen, um Leiden zum Ende zu führen. Die Praxis, die zum Ende des Leidens führt, besteht darin, zu sehen, ‘dies ist kein Selbst; das bin nicht ich, das sind nicht die anderen’. Betrachtungen dieser Art ermöglichen das Ende vom Leiden. Es ist, als würden wir unseren Bestimmungsort erreichen und anhalten. Das ist das Ende. Man nähert sich *nibbāna* an. Anders ausgedrückt: Vorwärtsgehen ist Leiden, Zurückweichen ist Leiden und Innehalten ist Leiden. Weder vorwärts gehen, noch zurückweichen oder innehalten ... bleibt noch etwas übrig? Körper und Geist hören hier auf zu bestehen. Dies ist das Ende vom Leiden. Es ist schwer zu verstehen, nicht wahr? Wenn wir diese Lehre sorgfältig und beharrlich studieren, dann werden wir die Welt der Dinge transzendieren und Verständnis erreichen. Dies ist die Lehre des Buddha in höchster Vollendung, dies stellt den Schlußpunkt dar. Die Lehre des Buddha ist am Punkt des völligen Loslassens beendet.

Ich biete Euch und auch dem Ehrwürdigen Abt heute diese Lehre an. Sollte irgend etwas daran nicht stimmen, so bitte ich um Eure Vergebung. Aber habt keine Eile damit, zu beurteilen, ob es richtig oder falsch ist, hört es Euch einfach erst einmal an. Wenn ich Euch allen eine Frucht gäbe und Euch sagte, sie sei köstlich, dann solltet Ihr meine Worte beachten, aber ihnen nicht leichtthin Glauben schenken, denn



Ihr habt sie ja noch nicht probiert. Mit der Lehre, die ich Euch heute gebe, verhält es sich genauso. Wenn Ihr wissen wollt, ob die Frucht süß oder sauer ist, dann müßt Ihr Euch ein Stück abschneiden und es probieren. Dann wißt Ihr um deren Süße oder Säuerlichkeit. Dann könnt Ihr mir glauben, denn Ihr habt es ja selbst gesehen. Also bitte, werft diese Frucht nicht einfach fort, sondern behaltet und probiert sie, sodaß Ihr selbst deren Geschmack kennenlernt.

Wißt Ihr übrigens, daß der Buddha keinen Lehrer hatte. Ein Asket fragte ihn einmal, wer sein Lehrer sei, und der Buddha antwortete ihm, er hätte keinen.<sup>1</sup> Der Asket ging einfach kopfschüttelnd davon. Der Buddha war viel zu ehrlich. Er sprach nämlich zu jemandem, der die Wahrheit nicht akzeptieren konnte. Deshalb rate ich Euch, mir nicht einfach zu glauben. Der Buddha sagte, es sei dumm, anderen Leuten einfach zu glauben, denn dann gibt es im Inneren kein klares Wissen. Darum sagte der Buddha: „Ich habe keinen Lehrer.“ Dies ist die Wahrheit. Aber Ihr solltet Euch das auf geeignete Art und Weise anschauen. Wenn Ihr es mißversteht, dann werdet Ihr Euren Lehrer nicht respektieren. Lauft nicht herum und sagt: „Ich habe keinen Lehrer.“ Ihre müßt Euch auf Euren Lehrer verlassen können, sodaß er Euch sagen kann, was richtig und was falsch ist, und dann müßt Ihr dementsprechend praktizieren.

Heute ist ein glücklicher Tag für uns alle. Ich hatte Gelegenheit, Euch alle und den Ehrwürdigen Lehrer zu treffen. Man kann sich kaum vorstellen, daß wir hier so zusammenkommen können, denn wir leben so weit voneinander entfernt. Der Buddha lehrte, daß alles, was entstanden ist, eine Ursache haben muß. Vergeßt das nicht. Es muß einen Grund dafür geben. Vielleicht waren wir in einem früheren Leben Brüder und Schwestern in der gleichen Familie. Es ist möglich. Nicht irgendein anderer Lehrer kam, ich kam. Warum ist das so? Aber vielleicht schaffen wir gerade in diesem Moment neue Ursachen. Das ist ebenfalls möglich.

Somit will ich es bei dieser Belehrung belassen. Möget Ihr Euch in Eurer Praxis um Sorgfalt und Anstrengung bemühen. Es gibt nichts Besseres als Dhamma-Praxis, Dhamma unterstützt die ganze Welt. Die Menschen sind heutzutage konfus, denn sie kennen den Dhamma nicht. Wenn wir den Dhamma bei uns haben, dann werden wir zufrieden sein. Ich bin glücklich darüber, daß ich Gelegenheit hatte, Euch und Eurem Ehrwürdigen Lehrer in der Entwicklung der Dhamma-Praxis behilflich zu sein. Ich verlasse Euch also mit herzlichen, guten Wünschen; morgen geht es weiter, ich bin mir allerdings nicht sicher, wohin. Das ist nur natürlich. Wenn es ein

<sup>1</sup> Kurz nach seiner Erleuchtung war der Buddha auf dem Weg nach Benares und wurde von einem Wanderasketen angesprochen: „Deine Gesichtszüge sind klar, Freund, Dein Verhalten strahlt Gelassenheit aus ... wer ist Dein Lehrer?“ Der Buddha antwortete ihm, daß es niemanden in der Welt gäbe, der für sich beanspruchen könne, sein Lehrer zu sein, denn er wurde durch eigene Kraft völlig erleuchtet. Der Brahmane konnte diese Antwort nicht verstehen und ging von dannen, wobei er vor sich hinhinmurmelte: „Nun ja, gut für Dich, Freund, gut für Dich.“



Kommen gibt, dann gibt es auch ein Gehen - gibt es ein Gehen, dann muß es ein Kommen geben. So bewegt sich die Welt. Wir brauchen nicht übermäßig erfreut oder verstimmt zu sein über die Veränderungen in der Welt. Da ist Glück, und dann ist da Leid; da ist Leid und dann wieder Glück; da ist Gewinn und dann Verlust; da ist Verlust und dann wieder Gewinn. So verhält es sich um die Dinge.

Zu Zeiten des Buddha gab es einige unter seinen Schülern, die ihn nicht mochten, denn der Buddha spornte sie dazu an, fleißig und aufmerksam zu sein. Diejenigen, die faul waren, hatten vor dem Buddha Angst und ärgerten sich über ihn. Als der Buddha starb, weinte eine Gruppe seiner Schüler. Sie waren sehr erschüttert, daß sie ihn nun nicht mehr hatten, um geleitet zu werden. Diese waren immer noch nicht klug geworden. Eine andere Gruppe von Schülern war erfreut und erleichtert, daß sie nun nicht mehr den Buddha im Rücken hatte, der ihnen ständig sagte, was zu tun sei. Eine dritte Gruppe von Schülern war gleichmütig. Sie reflektierten, daß alles, was entsteht, als natürliche Konsequenz auch vergehen muß. Es gab also diese drei Gruppen. Mit welcher Gruppe identifiziert Ihr Euch? Wollt Ihr einer derjenigen sein, die erfreut waren, oder was? Die Gruppe der Schüler, die weinten, als der Buddha starb, hatten den Dhamma noch nicht realisiert. Die zweite Gruppe hatte Ressentiments gegenüber dem Buddha. Er verbat ihnen ständig, Dinge zu tun, die sie gern tun wollten. Sie lebten in Angst vor den Ermahnungen und Zurechtweisungen des Buddha und waren deshalb erleichtert, als der Buddha gestorben war.

Heutzutage sind die Dinge nicht viel anders. Es ist möglich, daß der Lehrer einige Schüler hat, die mit ihm im Argen liegen. Sie mögen es nach außen hin nicht zeigen, aber es ist in ihren Herzen. Es ist ganz normal für Menschen, die immer noch den Geistesstrübungen unterliegen, so etwas zu empfinden. Sogar der Buddha hatte Leute, die ihn haßten. Ich selbst habe auch Anhänger, die mich nicht mögen. Ich sage ihnen, sie sollen negative Handlungen aufgeben, aber statt dessen pflegen sie ihre schlechten Handlungen. Also hassen sie mich. Von der Sorte gibt es eine Menge. Mögen alle diejenigen von Euch, die intelligent sind, sich fest an die Dhamma-Praxis halten.

## Beständige Praxis - richtige Praxis

*Der Vortrag wurde in Wat Wana Potiyahn gegeben, einem der vielen Zweigklöster von Ajahn Chahs Hauptkloster Wat Ba Pong.*

Das Kloster hier ist gewiß sehr friedvoll, aber das bedeutet überhaupt nichts, wenn unser Geist nicht ruhig ist. Alle Orte sind friedvoll. Daß einige uns als sehr zerstreut erscheinen, liegt an unserem Geist. Andererseits kann ein ruhiger Ort dabei behilflich sein, selbst ruhig zu werden, indem er uns die Gelegenheit gibt, zu üben und mit seiner Ruhe zu harmonisieren.

Ihr solltet alle bedenken, daß diese Praxis sehr schwierig ist. Sich in anderen Dingen zu üben, ist leicht, aber der menschliche Geist läßt sich nur schwerlich trainieren. Der Buddha trainierte seinen Geist. Der Geist ist der allerwichtigste Gegenstand. Alles innerhalb dieses Körper-Geist-Systems trifft letztlich im Geist zusammen. Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper empfangen Empfindungen und geben sie an den Geist weiter, den Überwacher der anderen Sinnesorgane. Deshalb ist es wichtig, daß man den Geist trainiert. Hat man den Geist ausreichend trainiert, gibt es keine Probleme mehr. Wenn es trotzdem noch Probleme gibt, dann liegt das daran, daß der Geist immer noch zweifelt; er erkennt nicht der Wahrheit gemäß. Darum gibt es Probleme.

Macht Euch also bewußt, daß Ihr alle völlig ausreichend für die Dhamma-Praxis vorbereitet seid. Ob im Stehen, Sitzen, Gehen oder Liegen - die Werkzeuge, die Ihr benötigt, um zu praktizieren, sind bereitgestellt, wo auch immer Ihr Euch befindet. Sie sind da, genau wie der Dhamma. Der Dhamma ist etwas, was überall vorhanden ist. Gerade hier, auf dem Land oder im Wasser ... wo auch immer ... der Dhamma ist immer da. Der Dhamma ist perfekt und vollständig; was nicht vollständig ist, ist unsere Praxis.

Der Erhabene, der völlig erleuchtete Buddha, lehrte eine Möglichkeit, mit der wir alle praktizieren und diesen Dhamma erkennen können. Es ist keine große Sache, nur eine kleine Sache, aber sie ist richtig. Schaut Euch zum Beispiel Haare an.

Wenn wir nur eine Haarsträhne kennen, dann kennen wir alle, sowohl unsere eigenen als auch die von anderen. Wir wissen, daß es sich einfach um Haar handelt. Indem man eine Haarsträhne kennt, kennt man sie alle.

Oder betrachtet einen Menschen. Wenn wir die wahre Natur aller Zustände in uns selbst sehen, dann kennen wir ebenfalls alle anderen Menschen auf der Welt, denn alle Menschen sind sich ähnlich. Dhamma ist genauso. Es ist eine kleine Sache, aber dennoch groß. Das bedeutet, sieht man die Wahrheit eines Zustandes, dann sieht man sogleich alle anderen. Wenn wir die Wahrheit erkennen, wie sie ist, dann sind alle Probleme beendet.

Trotz allem ist das Training schwierig. Und warum ist das so? Es ist schwierig aufgrund des Verlangens, *tanhā*. Wenn man nichts will, dann praktiziert man nicht. Aber wenn man auf der Grundlage des Verlangens praktiziert, dann wird man den Dhamma nicht sehen. Denkt alle darüber nach. Wenn Ihr nicht praktizieren wollt, dann könnt Ihr nicht praktizieren. Zuerst muß man wirklich praktizieren wollen, um überhaupt mit der Praxis anzufangen. Ob Ihr jetzt vorwärts geht oder rückwärts, überall trifft Ihr auf Verlangen. Deshalb haben die Praktizierenden schon von alters her gesagt, wie extrem schwierig diese Praxis auszuführen ist.

Dhamma sieht man nicht auf der Grundlage von Verlangen. Manchmal ist das Verlangen sehr stark; Ihr wollt sofort den Dhamma sehen, aber der Dhamma ist nicht Euer Geist - und Euer Geist ist noch nicht Dhamma. Der Dhamma ist eine Sache, und der Geist ist eine andere. Es verhält sich nicht so, daß Dhamma all das ist, was Ihr mögt, und alles davon ausgeschlossen ist, was Ihr nicht mögt. Auf diese Weise geht das nicht.

In Wirklichkeit ist unser Geist einfach ein Gegenstand in der Natur, wie ein Baum im Wald. Wenn man ein Brett oder einen Balken benötigt, dann bekommt man das von einem Baum, aber der Baum bleibt immer noch ein Baum. Er ist noch kein Balken oder ein Brett. Ehe er uns von Nutzen sein kann, müssen wir den Baum nehmen und ihn in Balken oder Bretter zersägen. Es ist derselbe Baum, aber er wird in etwas anderes transformiert. Eigentlich handelt es sich einfach um einen Baum, einen Gegenstand in der Natur. Aber in seinem rohen Zustand ist er von wenig Nutzen für jemanden, der Bauholz benötigt. Mit unserem Geist ist es genauso. Er ist ein Gegenstand in der Natur. Als solcher nimmt er Gedanken wahr, trifft Unterscheidungen, ob etwas schön oder häßlich ist usw. Dieser Geist muß noch weiter trainiert werden, wir können ihn nicht einfach sich selbst überlassen. Er ist ein Gegenstand in der Natur ... Übt ihn soweit, bis ihr realisiert, daß er ein Gegenstand in der Natur ist. Verbessert diesen Aspekt der Natur, sodaß er unseren Bedürfnissen angepaßt ist; was dem Dhamma entspricht. Dhamma ist etwas, was praktiziert und nach innen gebracht werden muß.



Wenn Ihr nicht praktiziert, werdet Ihr nichts erkennen. Offen gesagt, nur durch Lesen oder Studieren werdet Ihr den Dhamma nicht kennenlernen. Und wenn Ihr ihn kennen solltet, dann ist Euer Wissen immer noch unvollständig. Nehmt zum Beispiel den Spucknapf hier. Jeder weiß, daß es ein Spucknapf ist, aber Ihr kennt den Spucknapf nicht vollständig. Und warum nicht? Wenn ich diesen Spucknapf als Kochtopf bezeichnen würde, was würdet Ihr dann sagen? Angenommen, ich sagte jedes Mal, wenn ich darum bitten würde: „Bring bitte mal den Kochtopf herüber“, das würde Euch verwirren. Und warum? Weil Ihr den Spucknapf nicht wirklich vollständig kennt. Wenn dem so wäre, dann gäbe es kein Problem. Ihr würdet einfach das Objekt nehmen und es mir herüberreichen, denn in Wirklichkeit gibt es keinen Spucknapf. Versteht Ihr das? Es ist nur ein Spucknapf aufgrund einer gesellschaftlichen Konvention. Diese Konvention wird überall im Land akzeptiert, also ist es ein Spucknapf. Aber es gibt keinen wirklichen ‘Spucknapf’. Wenn jemand ihn als Kochtopf bezeichnen will, dann kann es ein Kochtopf sein. Es kann alles mögliche sein, wie auch immer Ihr ihn bezeichnet. Dies bezeichnet man als begriffliche Vorstellung. Würden wir den Spucknapf vollständig kennen, gäbe es kein Problem, selbst wenn ihn jemand als Kochtopf bezeichnen würde. Wir sind nicht beunruhigt davon, wie andere ihn bezeichnen, weil wir seiner wahren Natur gegenüber nicht blind sind. Wer so betrachtet, kennt den Dhamma.

Nun laßt uns zu uns selbst zurückkommen. Angenommen, jemand sagt: „Du bist verrückt!“ Oder: „Du bist dumm!“ Selbst wenn es nicht wahr wäre, Ihr würdet Euch nicht so gut fühlen. Alles wird schwierig wegen unseres Ehrgeizes, etwas haben oder erlangen zu wollen. Aufgrund dieser Wünsche und weil unser Wissen nicht der Wahrheit entspricht, erfahren wir keine Zufriedenheit. Wenn wir den Dhamma erkennen und dem Dhamma gemäß erleuchtet sind, dann werden Gier, Aversion und Täuschung verschwinden. Wenn wir die Dinge so verstehen, wie sie sind, dann gibt es für sie nichts, auf das sie sich stützen könnten.

Warum ist die Praxis so mühsam und schwierig? Aufgrund des Verlangens. Sobald wir uns hinsetzen und meditieren, wollen wir friedvoll werden. Wenn wir keinen Frieden finden wollten, dann würden wir nicht sitzen, wir würden nicht praktizieren. Sobald wir sitzen, muß der Friede sofort da sein; aber der Drang, den Geist beruhigen zu wollen, führt zu Konfusion, und folglich fühlen wir uns rastlos. So funktioniert das. Deshalb sagt der Buddha: „Sprich nicht mit Verlangen, sitz nicht mit Verlangen, geh nicht mit Verlangen, ... Was auch immer Du machst, tu es nicht mit Verlangen.“ Verlangen bedeutet Wollen. Wenn Ihr etwas nicht tun wollt, so werdet Ihr es nicht tun. Wenn unsere Praxis an diesen Punkt gelangt, dann können wir ganz schön entmutigt werden. Wie sollen wir praktizieren? Sobald wir uns hinsetzen, ist Verlangen im Geist.



Gerade deswegen sind Körper und Geist so schwer zu beobachten. Wenn sie weder ein Selbst sind noch zu einem Selbst gehören, wohin gehören sie dann? Dieses Problem ist nur schwer zu lösen; wir müssen auf Weisheit vertrauen. Der Buddha sagt, wir sollen das 'Loslassen' praktizieren. Diese 'Praxis des Loslassens' ist nur schwer zu verstehen, nicht wahr? Wenn wir loslassen, dann hören wir auf zu praktizieren, oder? ...Denn wir haben ja losgelassen.

Nehmt einmal an, wir würden auf dem Markt ein paar Kokosnüsse kaufen, und auf dem Heimweg fragt uns jemand:

„Wofür hast Du die Kokosnüsse gekauft?“ „Um sie zu essen.“

„Willst Du die Schalen ebenfalls essen?“ „Nein.“

„Das glaub ich Dir nicht. Wenn Du die Schalen nicht essen willst, warum hast Du sie dann zusätzlich gekauft?“

Nun, was sagt man darauf? Wie beantwortet man diese Frage? Wir praktizieren mit Verlangen. Hätten wir nicht das Verlangen danach, dann würden wir nicht praktizieren. Praxis mit Verlangen ist *tanhā*. Durch diese Art der Kontemplation kann Weisheit entstehen. Zum Beispiel diese Kokosnüsse: Werdet Ihr die Schalen ebenfalls essen? Natürlich nicht. Und warum nehmt Ihr sie dann? Weil die Zeit noch nicht gekommen ist, sie wegzuworfen. Sie sind nützlich, um die Kokosnuß darin einzupacken. Wenn Ihr die Schalen wegwerft, nachdem Ihr die Kokosnuß gegessen habt, dann gibt es kein Problem.

Mit unserer Praxis ist es genauso. Der Buddha sagte: „Handle nicht mit Verlangen, sprich nicht mit Verlangen, iß nicht mit Verlangen.“ Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen ... was auch immer ... tu es nicht mit Verlangen. Das bedeutet, es mit innerem Abstand zu tun. Es ist genau das gleiche, wenn man Kokosnüsse auf dem Markt kauft. Wir werden die Schalen nicht essen, aber es ist auch noch nicht an der Zeit, sie wegzuworfen. Zuerst behalten wir sie. So geht das mit der Praxis. Konventionelle Realität und Transzendenz existieren gemeinsam, wie bei einer Kokosnuß. Das Fruchtfleisch, die sie umhüllende Haut und die Schale sind eine Einheit. Wenn wir sie kaufen, dann kaufen wir das ganze Ding. Wenn jemand uns vorwirft, wir würden Kokosnußschalen essen, dann ist das ihre Angelegenheit. Wir sind uns dessen bewußt, was wir tun.

Weisheit ist etwas, was von jedem einzelnen gefunden werden muß. Um sie zu sehen, dürfen wir weder schnell noch langsam gehen. Was sollen wir tun? Sich dorthin begeben, wo es weder ein Schnell noch ein Langsam gibt. Schnellgehen oder Langsamgehen stellt nicht den Weg dar.

Aber wir sind alle ungeduldig, wir haben es eilig. Sobald wir beginnen, wollen wir sofort ans Ende eilen, wir wollen nicht zurückgelassen werden. Wir wollen erfolgreich sein. Wenn es darum geht, den Geist auf die Meditation einzustellen, dann

gehen einige Leute zu weit ... Sie zünden Räucherstäbchen an, verneigen sich und machen ein Gelöbnis: „Solange wie das Räucherstäbchen nicht völlig abgebrannt ist, werde ich mich nicht aus der Sitzhaltung erheben, selbst wenn ich dabei zusammenbreche oder sogar sterbe, egal was ... ich werde im Sitzen sterben!“ Nachdem sie ihr Gelöbnis gemacht haben, fangen sie an zu sitzen. Sobald sie anfangen zu sitzen, kommen Māras Horden von allen Seiten herangeprescht. Sie haben nur einen Augenblick lang gegessen, und schon denken sie, daß das Räucherstäbchen abgebrannt sein muß. Sie öffnen ihre Augen nur einen kleinen Spalt ... „Oh, da ist ja noch so viel übrig!“ Sie beißen die Zähne zusammen und sitzen noch eine Weile, sich heiß, nervös, aufgeregt und konfus fühlend ... Wenn sie den Punkt erreichen, wo sie nervlich völlig am Ende sind, dann denken sie: „Aber jetzt muß es zu Ende sein.“ ... Noch ein kleiner Blick ... „Oh, nein! Es ist noch nicht mal die Hälfte vorbei!“ Zwei oder drei Mal das gleiche und immer noch nicht vorbei. Also geben sie einfach auf und sitzen da, sich selbst hassend: „Ich bin so dumm und hoffnungslos!“ Sie sitzen da, hassen sich und fühlen sich wie ein hoffnungsloser Fall. Das führt natürlich nur zu Frustration und hinein in die Hemmnisse. Dieses hier bezeichnet man als das Hemmnis des Grolls. Sie können niemanden verantwortlich machen, folglich richten sie es auf sich selbst. Und warum ist das so? Es hat alles mit Verlangen zu tun.

Aber in Wirklichkeit braucht man nicht durch dies alles hindurchzugehen. Sich zu konzentrieren bedeutet, es mit einer gewissen Distanz zu tun, anstatt sich selbst in der Konzentration zu verknoten. Aber vielleicht haben wir die Schriften gelesen, über das Leben des Buddha, wie er unter dem Bodhi-Baum saß und sich vornahm: „Solange ich die Höchste Erleuchtung nicht erreicht habe, werde ich mich nicht von diesem Platz erheben, auch wenn mein Blut dabei vertrocknen sollte.“ Wenn man dies in den Büchern liest, mag man daran denken, es selbst auszuprobieren. Ihr tut es dem Buddha gleich. Aber Ihr habt Euch nicht überlegt, daß Ihr nur über ein kleines Auto verfügt. Das Fahrzeug des Buddha war wirklich groß, er konnte alles mit einem Schub angehen. Und Ihr mit Eurem winzigen, kleinen Automobil, wie ist es überhaupt möglich, daß Ihr es mit einemmal angeht? Es handelt sich um eine völlig andere Geschichte.

Warum denken wir auf diese Weise? Weil wir zu extrem sind. Einmal gehen wir zu hoch, dann wieder zu niedrig. Ein Punkt der Balance läßt sich so nur schwer finden.

Ich spreche, wie gesagt, nur aus eigener Erfahrung, denn so war meine eigene Praxis in der Vergangenheit. Zu praktizieren, um jenseits des Verlangens zu gelangen ... Wenn wir nicht wollen, können wir dann praktizieren? Genau dort blieb ich stecken. Aber mit Begierde zu praktizieren, bedeutet Leiden. Ich wußte nicht mehr, was ich tun sollte, ich stand wie vor einem Rätsel. Dann erkannte ich, daß

die beständige Praxis eine wichtige Sache ist. Man muß fortwährend praktizieren. Man bezeichnet das als die Praxis, die in allen Haltungen übereinstimmend ist. Verfeinert ständig Eure Praxis, laßt sie nicht zu einem Fiasko<sup>1</sup> werden. Die Praxis ist eine Sache, das Fiasko eine andere. Die meisten Leute schaffen sich gewöhnlich ein Fiasko. Wenn sie sich träge fühlen, dann kümmern sie sich nicht um die Praxis; sie praktizieren nur, wenn sie sich voller Energie fühlen. So war das jedenfalls mit mir.

Fragt Euch also jetzt, ob das richtig ist? Zu praktizieren, wenn man sich danach fühlt, und aufzuhören, wenn man sich nicht danach fühlt: Entspricht das dem Dhamma? Ist das direkt? Stimmt das mit der Lehre überein? Auf diese Weise wird die Praxis unbeständig.

Ob Ihr Euch nun danach fühlt oder nicht, Ihr solltet gleichermaßen praktizieren. So lehrte es der Buddha. Die meisten Leute warten, bis sie in der richtigen Stimmung sind, ehe sie praktizieren. Wenn sie sich nicht danach fühlen, dann kümmern sie sich nicht darum. Sie gehen nur so weit. Das nennt man ein Fiasko, es hat nichts mit Praxis zu tun. Echte Praxis bedeutet, daß man praktiziert, egal ob glücklich oder deprimiert; ob leicht oder schwierig, man praktiziert; ob kalt oder heiß, man praktiziert. So sieht direkte Praxis aus. In wirklicher Praxis muß man die Absicht hegen, kontinuierlich zu üben - ob im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen. Auf diese Weise wird unsere *sati* in allen Haltungen beständig.

Beim anfänglichen Nachdenken darüber sieht es so aus, als solle man solange stehen, wie man geht, solange gehen, wie man sitzt, solange sitzen, wie man liegt ... Ich hab es versucht, aber es ging nicht. Wenn ein Meditierender das Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen einander gleichmacht, wie viele Tage könnte er das beibehalten? Fünf Minuten stehen, fünf Minuten sitzen, fünf Minuten liegen ... Ich konnte das nicht lange durchhalten. Also habe ich mich hingesezt und etwas mehr darüber nachgedacht. „Was bedeutet das alles? Menschen auf dieser Welt können so nicht praktizieren!“ Dann aber erkannte ich ...: „Oh, so ist das nicht richtig; es kann nicht richtig sein, denn man kann es unmöglich ausführen. Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen ... mach sie allesamt gleich. Die Haltungen auf diese Art einheitlich zu machen, wie es in den Büchern erklärt wird, ist unmöglich.“

Aber man kann folgendes machen: Der menschliche Geist ... betrachtet einfach nur den Geist. Man kann *sati* (Achtsamkeit), *sampajañña* (Bewußtseinsklarheit) und *pañña* (umsichtige Weisheit) haben ... das läßt sich einrichten. Das ist etwas, was sich wirklich lohnt, praktiziert zu werden. Das bedeutet, daß wir *sati* haben, während wir stehen; beim Gehen haben wir *sati*, im Sitzen haben wir *sati* und im Liegen haben wir *sati* - fortwährend. Das ist möglich. Wir bringen Gewahrsein in alle Haltungen hinein, in unser Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen.

<sup>1</sup> Es handelt sich hier im Original um ein Wortspiel im Thailändischen: Zwischen *padtibus* (Praxis) und *wibus* (Katastrophe oder Fiasko).



Wenn der Geist auf diese Art geübt worden ist, dann wird er sich konstant des **Buddho, Buddho, Buddho** gewahr sein ... und das ist Wissen. Was weiß man dann? Man weiß zu jeder Zeit, was richtig und was falsch ist. Ja, das ist möglich. Das bedeutet, man nimmt die echte Praxis in Angriff. *Sati* ist ständig vorhanden, ob im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen.

Dann solltet Ihr auch jene Vorgänge verstehen lernen, die entweder aufgegeben oder entwickelt werden sollten. Ihr kennt bereits Glück, und Ihr kennt Unglück. Wenn Ihr Glück und Unglück kennt, dann wird sich Euer Geist an dem Punkt einpendeln, der frei ist vom Glücklichsein und Unglücklichsein. Glücklichsein ist der lockere Weg, *kāmasukhallikānuyoga*. Unglücklichsein ist der enge Weg, *attākilamathānuyoga*. Wenn wir diese beiden Extreme kennen, dann halten wir den Geist zurück, obwohl er dem einen oder dem anderen zugeneigt ist. Wir wissen genau, wann sich der Geist dem Glücklichsein oder dem Unglücklichsein zuneigt. Wir halten ihn dann zurück und gestatten ihm nicht, sich weiter hinüberzulehnen. Wir besitzen diese Art des Gewahrseins, wir halten uns an diesen einen Weg, den einen Dhamma. Wir halten an dem Gewahrsein fest und gestatten dem Geist nicht, seinen Neigungen zu folgen.

Aber in Eurer Praxis tendiert Ihr nicht in diese Richtung, oder? Ihr folgt Euren Neigungen. Wenn Ihr Euren Neigungen folgt, dann ist es leicht, nicht wahr? Aber das ist eine Leichtigkeit, die Leiden verursacht, wie mit jemandem, der sich nichts aus Arbeit macht. Er nimmt es leicht, aber wenn es dann Zeit zum Essen ist, dann hat er nichts. So geht das halt.

Ich habe in der Vergangenheit mit vielen Aspekten der Lehre des Buddha gestritten, aber ich konnte ihn einfach nicht schlagen. Heutzutage akzeptiere ich es. Ich akzeptiere, daß die vielen Lehrreden des Buddha genau zutreffen; also habe ich diese Lehren genommen, um sowohl mich als auch andere zu trainieren.

Eine Praxis, die wichtig ist, nennt man *patipadā*. Was ist *patipadā*? Es sind einfach all die verschiedenen Aktivitäten wie Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen und alles andere. Dies ist *patipadā* des Körpers. Jetzt aber zu *patipadā* des Geistes: Wieviele Male im Verlaufe eines Tages habt Ihr Euch niedergeschlagen oder bedrückt gefühlt? Wie viele Male euphorisch? Gab es irgendwelche bemerkenswerten Gefühle? Wir müssen uns auf diese Art kennen. Wenn wir jene Gefühle sehen, können wir sie loslassen? Was wir noch nicht loslassen können, mit dem müssen wir arbeiten. Bemerken wir, daß wir ein bestimmtes Gefühl noch nicht loslassen können, dann müssen wir es uns vornehmen und mit Weisheit untersuchen. Durchdenkt es gründlich. Arbeitet damit. Das ist Praxis. Wenn Ihr Euch zum Beispiel begeistert fühlt, praktiziert; und wenn Ihr Euch träge fühlt, versucht, mit der Praxis weiterzumachen. Wenn Ihr nicht mit 'voller Kraft' fortfahren könnt, dann macht wenigstens halb so viel.



Verschwendet nicht einfach den Tag, indem Ihr träge seid und nicht praktiziert. Denn wenn man so verfährt, dann führt das ins Fiasko, es ist nicht der Weg eines Praktizierenden.

Jetzt habe ich aber manche Leute sagen hören: „Oh, dieses Jahr ging es mir wirklich schlecht.“

„Wie kam das?“ „Ich war das ganze Jahr über krank. Ich konnte überhaupt nicht praktizieren.“

Oh! Wenn sie noch nicht einmal praktizieren, wenn der Tod nahe ist, wann werden sie jemals praktizieren? Wenn sie sich gut fühlen, glaubt Ihr, dann würden sie praktizieren? Nein, sie verlieren sich einfach im Glückhinein. Und wenn sie Leid erfahren, dann praktizieren sie immer noch nicht, sie verlieren sich darin. Ich weiß wirklich nicht, wann die Leute daran denken zu praktizieren! Sie können nur sehen, daß sie krank sind, Schmerzen haben, halbtot im Fieber ... so ist das richtig, man muß schweres Geschütz auffahren, dort liegt die Praxis. Wenn die Leute sich glücklich fühlen, dann steigt es ihnen nur zu Kopf, und sie werden eitel und eingebildet.

Wir müssen unsere Praxis kultivieren. Das bedeutet, daß man auf gleiche Weise praktiziert, ob man sich nun glücklich oder unglücklich fühlt. Wenn Ihr Euch gut fühlt, solltet Ihr praktizieren, und wenn Ihr Euch krank fühlt, dann solltet Ihr ebenfalls praktizieren. Diejenigen, die denken: „Dieses Jahr konnte ich nicht praktizieren, ich war die ganze Zeit krank...“ Wenn solche Leute sich gut fühlen, dann laufen sie nur herum und singen Lieder. Dies ist falsches Denken, nicht rechtes Denken. Deshalb haben die Praktizierenden der Vergangenheit allesamt ein beständiges Training des Herzens beibehalten. Wenn die Dinge falsch laufen, beläßt sie einfach beim Körper, und nicht im Geist.

Es gab da eine Zeit in meiner Praxis, nachdem ich vielleicht fünf Jahre praktiziert hatte, als ich plötzlich das Gefühl bekam, daß das Zusammenleben mit anderen ein Hindernis darstelle. Ich saß dann in meiner Hütte und versuchte zu meditieren, während ständig Leute vorbeikamen, um mit mir zu sprechen und mich zu stören. Ich ging dann fort, um für mich allein zu leben. Ich dachte, daß ich so nicht praktizieren könnte, mit all diesen Leuten um mich herum, die mich belästigten. Ich hatte genug davon und zog deshalb in ein kleines, verlassenes Kloster im Wald, in der Nähe eines kleinen Dorfes. Ich blieb dort ganz allein, sprach mit niemandem, denn es gab niemanden, mit dem ich hätte sprechen können. Nachdem ich ungefähr 15 Tage dort gewesen war, entstand der Gedanke: „Hm... Es wäre gut, wenn ich einen Novizen<sup>1</sup> bei mir hätte. Er könnte mir bei einigen kleineren Arbeiten behilflich sein.“ Ich wußte, daß das kommen würde, und wie geahnt, so trat es auch ein!

<sup>1</sup> Ein Novize (im Thailändischen *par-kau*; in Pāli *anagārika*), der acht ethische Verhaltensrichtlinien befolgt, lebt oft mit den Bhikkhus zusammen und ist ihnen bei Dingen behilflich, die ihnen aufgrund ihres *vinaya* (Ordensregeln) untersagt sind. Die Bhikkhus ihrerseits unterstützen je nach Fähigkeit die Meditationspraxis des Neulings.

„He! Du bist vielleicht ein Typ! Du sagst, Du hättest die Nase voll von Deinen Freunden, Mönchen und Novizen, und jetzt willst Du plötzlich einen Novizen. Was soll das?“

„Nein“, sagte es in mir, „ich will einen wirklich guten Novizen.“

„Da haben wir es. Wo sind all die guten Leute, kannst Du welche finden? Wo in aller Welt wirst Du eine gute Person finden? Im ganzen Kloster gab es ausschließlich nicht-gute Leute. Du mußt selbst die einzige gute Person gewesen sein, daß Du auf diese Art weggelaufen bist!“

Auf diese Art muß man ihm nachgehen, man muß den Spuren des Geistes so lange nachgehen, bis man sieht ...

„Hm. Dies ist jetzt sehr wichtig. Wo findet man eine gute Person? Es gibt keine guten Leute, Du mußt die gute Person in Dir selbst finden.“

Heutzutage gebe ich meinen Schülern immer noch diese Belehrung. Ihr werdet das Gute nirgendwo anders finden, Ihr müßt in Euch selbst hineinschauen. Wenn Ihr in Euch selbst gut seid, dann wird es auch gut sein, wo immer Ihr auch hingeht. Ob andere Euch loben oder tadeln, Ihr seid immer noch gut. Wenn Ihr nicht gut seid, dann werdet Ihr wütend, wenn andere Euch kritisieren - und wenn sie Euch loben, dann seid Ihr erfreut.

Zu jener Zeit habe ich darüber nachgedacht, und es bewahrheitete sich von dem Tage an bis zur Gegenwart. Das Gute muß im Inneren gefunden werden. Sobald ich das sah, verschwand das Gefühl, weglaufen zu wollen. Später dann, immer wenn dieses Gefühl hochkam, ließ ich es los. Wann immer es aufstieg, war ich mir dessen gewahr, und ich blieb mit meinem Gewahrsein dabei. Damit hatte ich eine solide Grundlage. Unabhängig davon, wo ich lebte, ob die Leute mich verdamnten oder was auch immer sie über mich sagten, ich reflektierte, daß es nicht darauf ankommt, ob sie gut oder schlecht waren. Gut und Böse muß in uns selbst gesehen werden. Egal wie die anderen Leute sind, das ist ihre Angelegenheit.

Denkt nicht ständig: „Oh, heute ist es zu heiß“, oder „heute ist es zu kalt“, oder „heute ist es ...“. Unabhängig davon, wie der Tag aussieht, er ist wie er ist. In Wirklichkeit macht Ihr nur das Wetter für Eure eigene Faulheit verantwortlich. Wir müssen den Dhamma in uns selbst sehen, dann ergibt sich eine zuverlässigere Art des Friedens.

Also gilt für alle diejenigen von Euch, die zum Praktizieren hierher gekommen sind, auch wenn es nur für ein paar Tage ist, daß noch viele Dinge entstehen werden. Es mögen viele Dinge entstehen, derer Ihr Euch noch nicht einmal gewahr seid. Da ist dann etwas rechtes Denken und etwas falsches Denken ... viele, viele Dinge. Deshalb sage ich, daß diese Praxis schwierig ist.

Selbst wenn einige von Euch vielleicht etwas Frieden während der Sitz-Meditation erfahren, überhastet Euch nicht dabei, Euch selbst zu gratulieren. Gleichfalls, wenn es ein wenig Konfusion gibt, macht Euch keine Vorwürfe. Wenn die Dinge gut zu gehen scheinen, erfreut Euch nicht an ihnen, und wenn sie nicht so gut sind, habt keine Abneigung gegen sie. Schaut Euch einfach alles an, schaut Euch an, was Ihr habt. Einfach schauen, nicht urteilen. Wenn es gut ist, haltet Euch nicht daran fest; ist es schlecht, haftet nicht daran. Sowohl Gut als auch Schlecht kann beißen, also haltet Euch nicht an ihnen fest.

Die Praxis besteht schlicht daraus zu sitzen und sich alles anzuschauen. Gute und schlechte Launen kommen und gehen, wie es ihrer Natur entspricht. Ihr dürft Euren Geist nicht nur loben oder ihn verdammen, sondern Ihr müßt die richtige Zeit für diese Dinge finden. Wenn es an der Zeit für Gratulationen ist, dann gratuliert ihm, aber nur ein wenig, übertreibt es nicht. Genauso wie mit einem Kind, manchmal muß man ihm einen Klaps geben. In unserer Praxis müssen wir uns manchmal bestrafen, aber bestraft Euch nicht die ganze Zeit. Wenn Ihr Euch ständig bestraft, dann werdet Ihr nach einiger Zeit nur die Praxis aufgeben. Aber andererseits dürft Ihr Euch nicht nur eine gute Zeit gönnen und es zu leicht nehmen. Das ist nicht der Weg in der Praxis. Wir praktizieren anhand des Mittleren Weges. Was ist der Mittlere Weg? Dem Mittleren Weg läßt sich nur schwer folgen, man kann nicht auf seine Launen und Wünsche vertrauen.

Denkt nicht, daß nur das Sitzen mit geschlossenen Augen die Praxis darstellt. Solltet Ihr wirklich so denken, dann ändert schnell Eure Sichtweise! Beständige Praxis besteht darin, daß man die Einstellung zur Praxis während des Gehens, Stehens, Sitzens und Liegens beibehält. Wenn Eure Sitz-Meditation beendet ist, denkt nicht, daß Eure Meditation zu Ende ist, sondern bedenkt, daß Ihr einfach nur Eure Haltung ändert. Wenn Ihr auf diese Weise reflektiert, dann werdet Ihr Frieden finden. Wo auch immer Ihr Euch befindet, Ihr habt diese Einstellung zur Praxis fortwährend bei Euch, Ihr werdet eine beständige Achtsamkeit in Euch haben.

Diejenigen unter Euch, die sich nach der Abendmeditation einfach in ihren Launen ergehen und den nächsten Tag damit verbringen, ihren Geist streunen zu lassen, wohin er will, werden herausfinden, daß sie am darauffolgenden Abend in der Meditation lediglich die Nachwirkungen eines Tages zu spüren bekommen, der mit ziellosem Denken verbracht wurde. Es gibt keine Grundlage für Geistesruhe, denn sie haben sich zu sehr gehen lassen. Wenn Ihr so praktiziert, dann entfernt sich Euer Geist schrittweise weiter und weiter von der Praxis. Wenn ich einige meiner Schüler frage: „Wie geht es mit der Meditation?“ Dann antworten sie: „Oh, es ist alles verschwunden.“ Seht Ihr? Sie können es vielleicht für ein bis zwei Monate durchhalten, aber nach ein bis zwei Jahren ist alles vorbei.



Warum ist das so? Weil sie diesen sehr wichtigen Aspekt nicht in ihre Praxis aufnehmen. Wenn sie ihr Sitzen beendet haben, dann lassen sie ihren *samādhi* gehen. Sie fangen an, in immer kürzeren Perioden zu sitzen, bis sie den Punkt erreichen, wo sie schon aufhören wollen, ehe sie überhaupt richtig damit angefangen haben. Schließlich wollen sie nicht einmal mehr sitzen. Das gleiche gilt für das Sich-Verneigen vor der Buddha-Statue. Zuerst bemühen sie sich, sich jeden Abend vor dem Schlafengehen zu verbeugen, aber nach einiger Zeit fängt ihr Geist an zu streuen. Schon bald kümmern sie sich nicht mehr ums Verbeugen, sie nicken einfach nur noch, bis schließlich alles verschwunden ist. Sie werfen die gesamte Praxis zum Fenster hinaus.

Macht Euch deshalb die Bedeutung von *sati* bewußt, praktiziert kontinuierlich. Richtige Praxis ist beständige Praxis. Ob im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen - die Praxis muß weitergehen. Das heißt, daß die Meditationspraxis im Geist ausgeführt wird, nicht im Körper. Wenn Euer Geist eine gewisse Begeisterung hat und gewissenhaft und eifrig ist, dann wird sich Achtsamkeit einstellen. Der Geist ist das Wichtige. Der Geist ist das, was alles andere überwacht, was wir tun.

Wenn wir rechtes Verständnis haben, dann werden wir richtig praktizieren. Wenn wir richtig praktizieren, dann kommen wir nicht vom Wege ab. Selbst wenn wir nur ein wenig tun, das ist immer noch gut genug. Zum Beispiel, wenn Ihr die Sitzmeditation beendet, erinnert Euch daran, daß Ihr nicht wirklich die Meditation beendet, sondern einfach nur die Haltung ändert. Euer Geist ist immer noch gesammelt. Ob im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen, Ihr habt *sati* bei Euch. Wenn Ihr diese Art der Achtsamkeit besitzt, dann seid Ihr in der Lage, Eure innere Praxis beizubehalten. Wenn Ihr Euch dann am Abend wieder hinsetzt, geht es mit der Praxis ohne Unterbrechung weiter. Eure Bemühungen sind lückenlos und ermöglichen es, daß Geistesruhe erlangt wird.

Dies nennt man beständige Praxis. Wenn wir uns unterhalten oder andere Dinge tun, dann sollten wir immer darauf achten, die Praxis kontinuierlich zu gestalten. Wenn unser Geist beständige Bewußtseinsklarheit besitzt, dann wird sich die Praxis auf natürliche Weise entwickeln. Der Geist wird Frieden finden, denn er weiß, was richtig und was falsch ist. Er wird sehen, was in uns passiert, und inneren Frieden realisieren.

Wenn wir *sīla* (auf ethischer Basis beruhende Zurückhaltung) und *samādhi* (Stabilität des Geistes) entwickeln wollen, dann brauchen wir zunächst *paññā* (Weisheit). Einige Leute denken, man solle ethisches Verhalten ein Jahr lang entwickeln, dann im nächsten Jahr Stabilität des Geistes und im Jahr danach schließlich Weisheit. Sie glauben, daß diese drei Dinge voneinander getrennt sind. Sie denken, daß sie es in einem Jahr schaffen, aber wenn der Geist nicht stabil ist (*samādhi*), wie stellen sie



es nur an? Wenn kein Verständnis da ist (*paññā*), wie soll das gehen? Ohne *samādhi* und *paññā* wird *sīla* sehr nachlässig sein.

In der Tat, diese drei Dinge treffen sich am selben Punkt. Wenn wir *sīla* haben, dann haben wir *samādhi*, und wenn wir *samādhi* haben, dann haben wir *paññā*. Sie sind alle eins, wie bei einer Mangofrucht. Ob sie jetzt noch klein ist oder schon zu voller Größe herangewachsen, es handelt sich immer um eine Mango. Wenn sie reif ist, dann handelt es sich immer noch um dieselbe Mango. Wenn wir in solchen einfachen Begriffen nachdenken, dann läßt es sich leichter sehen. Wir brauchen nicht eine Menge zu lernen, es reicht, solche Dinge zu kennen, unsere Praxis zu kennen.

Wenn es sich um Meditation handelt, dann bekommen einige Leute nicht das, was sie haben wollen; also geben sie einfach auf und sagen, sie hätten noch nicht genug Verdienst, um Meditation praktizieren zu können. Sie können schlimme Dinge tun, sie haben sogar eine Art Talent dafür, aber sie haben nicht das Talent, Gutes zu tun. Sie werfen es einfach fort und sagen, sie hätten keine ausreichende Grundlage. So sind halt die Leute, sie verbünden sich mit ihren Leidenschaften.

Da Ihr aber diese Möglichkeit für die Praxis besitzt, versteht bitte, daß es völlig an Euch liegt, ob die Entwicklung von *samādhi* für Euch leicht oder schwierig ist, es liegt nicht am *samādhi* selbst. Wenn es schwierig ist, dann praktiziert Ihr auf falsche Weise. In unserer Praxis benötigen wir Rechte Erkenntnis (*sammā-ditthi*). Wenn unsere Erkenntnis 'recht' ist, dann ist alles andere 'recht': Rechte Erkenntnis, Rechte Gesinnung, Rechte Rede, Rechte Handlung, Rechter Lebenserwerb, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit, Rechte Sammlung - der Achtfache Pfad. Besteht Rechte Erkenntnis, dann werden alle anderen Faktoren folgen.

Egal was passiert, laßt Euren Geist nicht vom Weg abweichen. Schaut in Euch hinein, und Ihr werdet selbst klar erkennen. So wie ich es sehe, ist es für die beste Praxis nicht notwendig, viele Bücher zu lesen. Nehmt alle Bücher und verschließt sie irgendwo. Lest einfach nur in Eurem eigenen Geist. Ihr habt Euch alle unter Büchern begraben lassen, seit Ihr in die Schule eingetreten seid. Ich denke, daß Ihr jetzt diese Möglichkeit und die Zeit dazu habt, also nehmt die Bücher, legt sie in einen Schrank und schließt die Tür. Lest einfach nur Euren Geist.

Immer wenn in Eurem Geist etwas entsteht, ob Ihr es nun mögt oder nicht, ob es richtig oder falsch zu sein scheint, durchschneidet es einfach mit: 'Dies ist keine sichere Sache.' Was auch immer entsteht, einfach durchschneiden, 'nicht sicher, nicht sicher'. Mit einem einzigen Axthieb könnt Ihr alles durchschneiden. Nichts ist sicher.

Für die Dauer des kommenden Monats, während Ihr in diesem Waldkloster seid, solltet Ihr gut vorankommen. Ihr werdet die Wahrheit sehen. Dieses 'Nicht-sicher' ist wirklich sehr wichtig, denn es entwickelt Weisheit. Je mehr Ihr hinschaut, desto

mehr werdet Ihr diese 'Nicht-sicher-heit' sehen. Nachdem Ihr etwas mit 'nicht sicher' durchschnitten habt, kann es möglicherweise von hinten herum wieder auftauchen. Ja, es ist wirklich 'nicht sicher'. Was auch immer auftaucht, klebt einfach dieses eine Etikett auf alles ... 'nicht sicher'. Ihr klebt das Zeichen drauf ... 'nicht sicher' ... und nach einer Weile, wenn es an der Zeit ist, taucht es wieder auf ... 'Ah, nicht sicher'. Hakt dort nach! Nicht sicher. Ihr werdet diesen alten Bekannten sehen, der Euch vom Tage Eurer Geburt an zum Narren gehalten hat, Monat für Monat, Jahr für Jahr. Es gibt nur diesen einen, der Euch die ganze Zeit für dumm verkauft hat. Seht das, und realisiert die Dinge so, wie sie sind.

Wenn Eure Praxis diesen Punkt erreicht, dann werdet Ihr Euch nicht an Empfindungen festhalten, denn sie sind alle sehr unzuverlässig. Habt Ihr das schon einmal bemerkt? Vielleicht seht Ihr eine Uhr und denkt: 'Oh, die ist aber hübsch.' Ihr kauft sie und dann ... Schon in wenigen Tagen seid Ihr davon gelangweilt. 'Dieser Füller ist wirklich schön', also macht Ihr Euch die Mühe, ihn zu kaufen. Schon in wenigen Monaten ermüdet Euer Interesse daran. So ist das halt. Gibt es irgendwo Zuverlässigkeit?

Wenn wir all diese Dinge als unbeständig ansehen, dann verlieren sie ihren Wert. Alle Dinge werden unbedeutsam. Warum sollten wir uns an Dingen festklammern, die keinen Wert haben? Wir behalten sie nur ungefähr so, wie wir einen alten Lappen behalten würden, um uns damit die Füße abzuwischen. Wir betrachten alle Empfindungen von ihrem Wert her als gleichartig, weil sie alle die gleiche Natur besitzen.

Wenn wir Empfindungen verstehen, dann verstehen wir die Welt. Die Welt ist Empfindungen, und Empfindungen sind die Welt. Wenn wir von Empfindungen nicht getäuscht werden, werden wir von der Welt nicht getäuscht. Wenn wir von der Welt nicht getäuscht werden, täuschen uns Empfindungen nicht.

Der Geist, der das sehen kann, hat eine feste Grundlage, die aus Weisheit besteht. So ein Geist wird nicht viele Probleme haben. Und die Probleme, die er hat, kann er lösen. Wenn es keine Probleme mehr gibt, dann gibt es keine Zweifel mehr. An ihrer Stelle entsteht Frieden. Das nennt man 'Praxis'. Wenn wir wirklich praktizieren, dann sieht das so aus.

## Mitten in der Nacht

Betrachtet einmal Eure Angst ... Eines schönen Tages, als sich bereits die Nacht näherte, gab es kein Halten mehr ... Wenn ich weiterhin versuchen würde, mit mir selbst vernünftig zu reden, dann würde ich niemals gehen. Also schnappte ich mir einen Novizen und ging einfach los.

„Wenn es Zeit zum Sterben ist, dann laß es sterben. Wenn sich mein Geist so starrsinnig und dumm aufführt, dann laß ihn sterben“, so dachte ich bei mir selbst. Im Grunde meines Herzens wollte ich eigentlich nicht gehen, aber ich zwang mich dazu. Wenn es sich um solche Dinge dreht und man wartet, bis sich alles genau recht verhält, dann wird man am Ende niemals gehen. Wann wird man sich jemals darin üben? Also ging ich einfach los.

Ich hatte mich vorher noch nie auf einem Bestattungsplatz aufgehalten. Als ich dort ankam, fühlte ich mich derart, daß man es mit Worten kaum beschreiben kann. Der Novize wollte direkt neben mir campieren, aber ich ließ es nicht zu. Ich ließ ihn weit entfernt die Nacht verbringen. In Wirklichkeit hätte ich ihn gern nahe bei mir gehabt, um mir Gesellschaft zu leisten, aber ich ließ das nicht zu. Ich ließ ihn weiter weg gehen, denn sonst hätte ich mich auf seine Unterstützung verlassen.

„Wenn es solche Angst gibt, dann laß sie heute Nacht sterben.“ Ich hatte Angst, aber ich habe es gewagt. Es war nicht so, daß ich mich nicht fürchtete; aber ich hatte Mut. Am Ende muß man sowieso sterben.

Nun, gerade als es dunkel wurde, hatte ich eine gute Gelegenheit, denn sie kamen mit einem Leichnam an. Was für ein Glück! Ich konnte noch nicht einmal spüren, wie meine Füße den Boden berührten, so sehr wäre ich am liebsten von dort weggelaufen. Sie wollten, daß ich ein paar Beisetzungsverse rezitierte, aber ich wollte damit nichts zu tun haben. Ich ging einfach fort. Ein paar Minuten, nachdem sie gegangen waren, kehrte ich zurück und bemerkte, daß sie den Leichnam genau neben meinem Platz beerdigt hatten. Die Bambuslatten, die sie zum Tragen benutzt hatten, waren in ein Bett für mich verwandelt worden.

Was sollte ich also jetzt tun? Es war auch nicht so, daß das Dorf sehr nahe war; es war zwei oder drei Kilometer entfernt.

„Nun, wenn ich sterben soll, dann soll ich halt sterben ...“

Wenn Ihr so etwas noch nie ausprobiert habt, dann werdet Ihr niemals wissen, wie das ist. Es ist wirklich eine echte Erfahrung.

Als es dunkler und dunkler wurde, fragte ich mich, wohin ich hätte rennen kön-



nen, inmitten dieses Leichenplatzes.

„Oh, laß es nur sterben. Man wird sowieso nur in dieses Leben hineingeboren, um zu sterben.“

Sobald die Sonne untergegangen war, sagte mir die Nacht, ich solle in meinen *glot*<sup>1</sup> kriechen. Ich wollte keine Geh-Meditation mehr praktizieren, sondern nur schnell unter mein Netz. Sobald ich versuchte, auf das Grab zuzugehen, war es, als würde mich etwas von hinten zurückziehen, um mich am Gehen zu hindern. Es war so, als würden meine Gefühle der Angst und des Mutes ein Tauziehen in mir veranstalten. Aber ich tat es. Auf diese Art müßt Ihr Euch üben.

Als es dunkel wurde, schlüpfte ich unter mein Moskitonetz. Es war, als hätte ich eine siebenfache Wand um mich herum. Während ich meine vertraute Almosenschale neben mir stehen sah, war mir, als sähe ich einen alten Freund. Sogar eine Schale kann manchmal ein Freund sein! Ihre Präsenz neben mir war irgendwie tröstend. Ich hatte wenigstens eine Schale als Freund.

Ich saß unter meinem Netz und betrachtete während der ganzen Nacht meinen Körper. Ich legte mich nicht hin, döste noch nicht einmal, sondern saß einfach still da. Ich konnte nicht schläfrig werden, selbst wenn ich es gewollt hätte, denn ich hatte solche Angst. Ja, ich hatte Angst, aber ich habe es trotzdem getan. Ich saß die ganze Nacht durch.

Wer hat also den Mut, so zu praktizieren? Versucht es und seht selbst. Wer würde es wagen, auf einem Leichenplatz zu bleiben, wenn es sich um solche Erfahrungen handelt? Wenn man es nicht einfach tut, bekommt man auch nicht die Ergebnisse, man praktiziert nicht wirklich. Zu jener Zeit habe ich wirklich praktiziert.

Als der Tag angebrochen war, empfand ich: „Oh! Ich habe es überlebt!“ Ich war so froh. Ich wollte nur noch den Tag und überhaupt keine Nacht mehr. Ich hätte am liebsten die Nacht abgeschafft und nur das Tageslicht übrig gelassen. Ich fühlte mich so gut, ich hatte ja überlebt. Ich dachte: „Oh, da ist nichts weiter dabei, es ist nur meine Angst, das ist alles.“

Nach dem Almosengang und der danach verzehrten Mahlzeit fühlte ich mich gut; die Sonne kam hervor, und ich fühlte mich warm und behaglich. Ich ruhte mich aus und ging für eine Weile auf und ab. Ich dachte: „Heute Abend sollte ich eigentlich eine gute, ruhige Meditation erleben, nach allem, was ich bereits gestern Nacht durchgemacht habe. Da gibt es wahrscheinlich nichts mehr zu tun.“

Dann aber, später am Nachmittag - hätte man es sich nicht denken können -, kam noch einer, und diesmal ein Großer<sup>2</sup>. Sie brachten den Leichnam herein und verbrannten ihn genau neben meinem Platz, gerade vor meinem *glot*. Und das war sogar noch schlimmer als in der vorherigen Nacht!

<sup>1</sup> Ein von thailändischen Wald-Mönchen benutzter großer Schirm einschließlich Moskitonetz, der an Bäumen aufgehängt wird, zum Schutz gegen die unzähligen blutsaugenden Plagegeister.

<sup>2</sup> Bei dem aufgebahrten Körper während der ersten Nacht handelte es sich um ein Kind.



„Nun, das ist gut so“, dachte ich, „es wird meiner Praxis helfen, daß sie den Leichnam hierherbringen, um ihn zu verbrennen.“ Trotzdem bin ich nicht zu ihnen gegangen, um irgendwelche Rituale für sie zu verrichten, und ich wartete, bis sie gegangen waren, bevor ich einen Blick darauf warf.

Ich kann Euch nicht beschreiben, wie das war, die ganze Nacht zu sitzen und zuzuschauen, wie dieser Körper verbrannt wurde. Worte können das nicht beschreiben. Es gibt nichts, was verbal die Angst ausdrücken könnte, die ich empfand. Mitten in der Nacht, wohlbemerkt! Das Feuer des brennenden Leichnams flackerte rot und grün, und die Flammen züngelten sanft. Ich wollte vor dem Körper Geh-Meditation praktizieren, aber ich konnte mich kaum dazu überwinden. Schließlich ging ich unter mein Netz. Der Gestank des brennenden Fleisches blieb während der ganzen Nacht bestehen.

Und das war, bevor es erst richtig losging ...

Während die Flammen sanft dahinflackerten, wendete ich dem Feuer meinen Rücken zu. Ich vergaß den Schlaf; ich konnte noch nicht einmal daran denken, denn meine Augen waren geradezu fixiert vor lauter Angst. Und es gab niemanden, an den ich mich hätte wenden können; es gab nur mich. Ich mußte mich auf mich selbst verlassen. Ich wußte nicht, wohin ich hätte gehen können, es gab keinen Ort, an den ich in der finsternen Nacht hätte rennen können.

„Nun, dann werde ich hier sitzen bleiben und sterben. Ich werde mich nicht von der Stelle bewegen.“

Geht man von einer gewöhnlichen Geistesverfassung aus: Würde man so etwas tun wollen? Würde der Geist Euch in so eine Situation bringen? Wenn Ihr versuchen würdet, es zu rationalisieren, dann würdet Ihr niemals gehen. Wer würde schon so etwas tun wollen? Wenn Ihr kein starkes Vertrauen in die Lehre des Buddha hättet, könntet Ihr es niemals tun.

Es war mittlerweile 10 Uhr nachts, und ich saß mit meinem Rücken zum Feuer. Ich weiß nicht genau, was es war, aber ich hörte mit einemmal ein schlurfendes Geräusch vom Feuer hinter mir. War der Sarg in sich zusammengefallen? Oder vielleicht machte sich ein Hund an der Leiche zu schaffen? Aber nein, es hörte sich wie ein Büffel an, der gleichmäßigen Schrittes herum lief.

„Nun, was soll es ...“

Aber dann begann es, auf mich zuzugehen, genau wie ein Mensch! Es begab sich genau hinter mich, mit schweren Schritten wie von einem Büffel, aber dann auch wieder nicht ... Die Blätter knirschten unter den Schritten, während es herumging, um nach vorn zu kommen. Jetzt konnte ich mich nur noch auf das Schlimmste vorbereiten, wohin hätte ich sonst gehen können? Aber es kam dann nicht ganz nahe heran, sondern schlug nur einen Bogen um mich herum und ging dann in Richtung

des Novizen davon. Daraufhin war alles ruhig. Ich weiß nicht, was es war, aber meine Angst ließ mich an viele Möglichkeiten denken.

Ich glaube, es war ungefähr eine halbe Stunde später, als die Schritte aus der Richtung des Novizen wieder zurückkamen. Genau wie ein Mensch! Dieses Mal kam es ganz nahe an mich heran, so, als wolle es mich überrennen! Ich schloß meine Augen und weigerte mich, sie wieder zu öffnen.

„Ich werde mit geschlossenen Augen sterben.“

Es kam näher und näher, bis es genau vor mir zum Stillstand kam, und blieb dann völlig unbeweglich stehen. Ich empfand es, als ob es vor meinen geschlossenen Augen mit brennenden Händen hin- und herfuchtelte würde. Oh! Was für eine Erfahrung!

Ich warf einfach alles fort, vergaß alles über **Buddho, Dhammo, Sangho**. Ich vergaß alles andere, ich war ausschließlich von dieser Angst erfüllt. Meine Gedanken konnten nirgendwo anders hin, denn es gab nur diese Angst. Vom Tage meiner Geburt an hatte ich niemals solche Angst erlebt. **Buddho** und **Dhammo** waren verschwunden, ich weiß nicht wohin. Es gab nur diese aufwallende Angst in meiner Brust, bis sie sich wie ein straff gespanntes Trommelfell anfühlte.

„Nun, ich lasse es einfach so, wie es ist; es gibt nichts anderes zu tun.“

Ich saß da, als würde ich nicht einmal den Boden berühren, und stellte einfach nur fest, was sich abspielte. Die Angst war so groß, daß sie mich völlig ausfüllte, wie ein mit Wasser gefülltes Glas. Wenn man Wasser hineingießt, bis das Glas ganz voll ist, und dann einfach weitergießt, dann wird das Glas überfließen. Auf ähnliche Weise begann die Angst sich in mir so sehr aufzubauen, daß sie bald ihren Gipfel erreichte und anfang überzufließen.

„Wovor hast du überhaupt Angst?“ fragte eine Stimme in mir.

„Ich habe Angst vor dem Tod“, antwortete eine andere Stimme.

„Nun ja, wo ist denn dieses Ding, das man ‘Tod’ nennt? Warum die ganze Panik? Schau einmal hin, wo der Tod sich aufhält? Wo ist der Tod?“

„Warum? Der Tod ist in mir!“

„Wenn der Tod sich in dir befindet, wohin wirst du dann rennen, um ihm zu entgehen? Wenn du wegläufst, wirst du sterben; wenn du hierbleibst, wirst du sterben. Wohin du auch gehst, er wird dich begleiten, denn der Tod ist in dir, es gibt keinen Ort, an den du laufen könntest. Ob du Angst hast oder nicht, du wirst auf jeden Fall sterben. Es gibt nichts, um dem Tod zu entkommen.“

Sobald ich das gedacht hatte, schien sich meine Wahrnehmung völlig zu verändern. Die ganze Angst verschwand vollends, auf so leichte Art, als würde man seine Hand umdrehen. Es war wirklich erstaunlich. So viel Angst, und dennoch, sie konnte einfach so verschwinden! Nicht-Angst trat an ihre Stelle, und mein Geist

erhob sich höher und höher, bis ich mich wie in den Wolken fühlte.

Ich hatte kaum diese Angst überwunden, da begann es zu regnen. Ich weiß nicht mehr, um was für eine Art Regen es sich handelte, denn der Wind war so heftig. Aber ich hatte jetzt keine Angst mehr zu sterben. Ich befürchtete nicht, daß die Äste der Bäume auf mich herabfallen würden. Ich gab dem keine Beachtung. Der Regen prasselte herab wie bei einem Unwetter während der heißen Jahreszeit, wirklich mit Macht. Als dann der Regen schließlich aufhörte, war alles völlig durchnäßt.

Ich saß da - unbeweglich.

Was tat ich also als nächstes, so naß, wie ich war? Ich weinte! Die Tränen flossen an meinen Wangen herab. Ich weinte und dachte währenddessen: „Warum sitze ich hier wie ein Waisenkind herum, völlig durchtränkt vom Regen, wie ein Mann, dem nichts gehört, wie jemand, der sich im Exil befindet?“

Und ich dachte weiter: „All die Menschen, die jetzt komfortabel in ihren Häusern sitzen, werden wahrscheinlich noch nicht einmal vermuten, daß ein vom Regen durchnäßter Mönch die ganze Nacht draußen sitzt. Was ist der Sinn des Ganzen?“ Während ich nachdachte, begann ich mich selbst so sehr zu bemitleiden, daß die Tränen nur so strömten.

„Es handelt sich bei den Tränen sowieso um keine guten Dinge, also laß sie herausfließen, bis sie sich erschöpft haben.“

Auf diese Art habe ich praktiziert.

Also, ich weiß nicht, wie ich die Dinge beschreiben soll, die dann folgten. Ich saß einfach ... saß und lauschte. Nachdem ich meine Gefühle in den Griff bekommen hatte, saß ich einfach da und beobachtete, wie alle möglichen Dinge in mir hochkamen. So viele Dinge, die man zwar erkennen, aber unmöglich beschreiben kann. Und ich dachte an die Worte des Buddha: *Paccattam veditabbo viññūhi*. 'Wer Weisheit besitzt, wird es selbst erkennen.'

Daß ich solches Leiden hatte erdulden können und während des Regens dort ausharrte ... wer in aller Welt kann diese Erfahrung mit mir teilen? Nur ich selbst wußte, wie das war. Es gab so viel Angst - und dennoch, die Angst verschwand. Wer könnte das sonst noch bezeugen? Die Menschen in ihren Häusern in der Stadt konnten nicht wissen, wie das war; nur ich selbst konnte diese Dinge sehen. Es handelte sich um eine persönliche Erfahrung. Sogar wenn ich anderen davon erzählen würde, würden sie es immer noch nicht kennen, denn es war etwas, was jeder selbst erfahren muß. Je mehr ich dies kontemplierte, um so klarer wurde es. Ich fühlte mich immer stärker, meine Zuversicht wurde bis zum Tagesanbruch immer fester.

Als ich im Morgengrauen meine Augen öffnete, war alles gelb. Während der Nacht wollte ich urinieren, aber das Gefühl hörte schließlich auf. Als ich am Morgen von meinem Sitz aufstand, stellte ich fest, daß um mich herum alles gelb war,



gerade wie das frühe Sonnenlicht an manchen Tagen. Als ich dann urinieren ging, bemerkte ich Blut im Urin!

„He! Sind etwa meine Eingeweide zerrissen, oder was?“ Ich bekam es etwas mit der Angst ... „Vielleicht ist es da drinnen wirklich gerissen.“

„Nun, was soll es? Wenn es gerissen ist, dann ist es halt gerissen; wer sollte dafür verantwortlich sein?“ sagte mir sofort eine innere Stimme. „Wenn es gerissen ist, dann ist es gerissen. Wenn ich sterbe, dann sterbe ich. Ich habe einfach nur hier gegessen und nichts Schlimmes getan. Wenn es platzen soll, dann laß es platzen“, sagte die Stimme.

Mein Geist sah aus, als würde er mit sich selbst streiten und kämpfen. Eine Stimme kam von einer Seite und sagte: „He, das ist gefährlich!“ Eine andere ging dagegen an, forderte sie heraus und wies sie zurück.

Mein Urin war voller Blut.

„Hm. Wo werde ich Medizin finden können?“

„Ich werde mir um solches Zeug keine Gedanken machen. Ein Mönch kann sich sowieso für medizinische Zwecke keine Pflanzen abschneiden. Wenn ich sterbe, dann sterbe ich, was soll es? Was gibt es sonst zu tun? Wenn ich sterben sollte, während ich auf diese Weise praktiziere, dann bin ich bereit. Wenn ich sterben würde, während ich etwas Schlechtes täte, dann wäre das nicht so gut. Aber ich bin bereit, innerhalb so einer Praxis zu sterben.“

Folgt nicht Euren Launen. Trainiert und übt Euch. Praxis bedeutet, sogar sein Leben aufs Spiel zu setzen. Ihr müßt mindestens zwei oder drei Mal wirklich geweint haben. Dann ist es richtig, das ist die Praxis. Wenn Ihr Euch schläfrig fühlt und Euch hinlegen wollt, dann gebt dem nicht nach. Vertreibt die Schläfrigkeit, bevor Ihr Euch hinlegt. Aber schaut Euch an, Ihr wißt nicht, wie man praktiziert.

Manchmal, wenn Ihr vom Almosengang zurückkommt und über die Nahrung kontempliert, bevor Ihr zu essen anfangt, da läßt Euch etwas keine Ruhe. Euer Geist benimmt sich wie ein tollwütiger Hund. Der Speichel fließt, denn Ihr seid so hungrig. Manchmal kümmert Ihr Euch noch nicht einmal um die Kontemplation, Ihr schaufelt es einfach rein. Das ist eine Katastrophe. Wenn der Geist sich nicht beruhigen und geduldig sein will, dann schiebt einfach Eure Schale weg und eßt nicht. Trainiert Euch, übt Euch; so sieht die Praxis aus. Folgt nicht immer nur Eurem Geist. Schiebt Eure Schale weg, steht auf und geht, gestattet Euch nicht zu essen. Wenn er wirklich so viel essen will und sich so starrköpfig anstellt, dann gebt ihm nichts. Der Speichelfluß wird aufhören. Wenn die Geistestrübungen bemerken, daß sie nichts zu essen bekommen, dann bekommen sie es mit der Angst zu tun. Sie werden es nicht wagen, Euch am folgenden Tag zu belästigen, denn sie werden befürchten, daß sie nichts zu essen bekommen. Versucht es einmal, wenn Ihr mir nicht glaubt.



Die Leute haben kein Vertrauen in die Praxis; sie getrauen sich nicht, wirklich zu praktizieren. Sie befürchten, daß sie vielleicht dabei hungern oder gar sterben müssen. Wenn man es nicht ausprobiert, dann weiß man auch nicht, worum es sich dabei handelt. Die meisten unter uns wagen sich einfach nicht daran, es zu probieren; wir haben Angst.

Was Essen oder ähnliches angeht, darunter habe ich jetzt schon eine lange Zeit gelitten; so weiß ich mittlerweile, was es damit auf sich hat. Und dabei handelt es sich nur um eine relativ geringfügige Sache. Diese Praxis ist also etwas, was man nicht leicht studieren kann.

Betrachtet einmal folgendes: Was ist die wichtigste Sache überhaupt? Es gibt nichts anderes, nur den Tod. Der Tod ist die wichtigste Sache auf der Welt. Betrachtet, praktiziert, hinterfragt die Dinge ... Wenn Ihr keine Kleidung habt, dann werdet Ihr nicht sterben. Wenn Ihr keine Betelnuß kauen oder Zigaretten rauchen könnt, dann werdet Ihr immer noch nicht sterben. Aber wenn Ihr keinen Reis oder kein Wasser habt, dann werdet Ihr sterben. Ich sehe nur diese beiden Dinge als absolut lebenswichtig auf der Welt an. Man braucht Reis und Wasser, um den Körper zu nähren. Deshalb hatte ich an nichts anderem Interesse. Ich gab mich einfach mit dem zufrieden, was man mir offerierte. Solange ich Reis und Wasser hatte, war ich zufrieden, es war genug für die Praxis.

Ist das genug für Euch? Alle diese anderen Dinge sind Extras, ob man sie bekommt oder nicht, ist nicht so wichtig. Ob Ihr sie findet oder nicht, spielt keine Rolle; die einzig wichtigen Dinge sind Reis und Wasser.

Ich habe mich gefragt: „Wenn man so lebt, kann man überleben? Es gibt genug, um einigermaßen zurechtzukommen. Ich kann wahrscheinlich auf dem Almosengang in fast jedem Dorf wenigstens etwas Reis bekommen, nur einen Mundvoll aus jedem Haus. Wasser ist normalerweise erhältlich. Diese zwei sind bereits genug.“ Ich zielte nicht darauf ab, besonders wohlhabend zu werden.

In bezug auf die Praxis existieren Richtig und Falsch gewöhnlich nebeneinander. Ihr müßt es wirklich riskieren, das Risiko der Praxis eingehen. Wenn Ihr noch nie auf einem Verbrennungsplatz gewesen seid, dann müßt Ihr Euch üben, dorthin zu gehen. Wenn Ihr nicht während der Nacht gehen könnt, dann geht tagsüber. Und dann trainiert Euch darin, immer später hinzugehen, bis Ihr während der Dämmerung gehen und dort bleiben könnt. Dann werdet Ihr die Auswirkungen der Praxis sehen, Ihr werdet verstehen.

Unser Geist wurde während wer weiß wie vieler Leben geblendet. Alles, was wir nicht mögen oder lieben, versuchen wir zu vermeiden, wir schwelgen in unseren Ängsten. Und dann sagen wir noch, daß wir praktizieren. Das kann man wohl nicht als 'Praxis' bezeichnen. Wenn es sich um echte Praxis handelt, dann riskiert

Ihr sogar Euer Leben. Wenn Ihr Euch wirklich zur Praxis entschlossen habt, warum interessiert Ihr Euch dann für belanglose Dinge? ... „Ich habe nur wenig, und du hast aber viel.“ - „Du streitest mit mir, also streite ich mit dir ...“ Solche Gedanken hatte ich nicht, denn ich suchte nicht nach solchen Dingen. Was die anderen taten, war ihre Angelegenheit. Von Kloster zu Kloster zu ziehen, damit hatte ich nichts zu tun. Wie hoch oder niedrig andere praktizierten, das konnte mich nicht interessieren, ich kümmerte mich um meine eigenen Angelegenheiten. Und deshalb wagte ich die Praxis, und die Praxis ließ Weisheit und Einsicht entstehen. Wenn Eure Praxis den richtigen Fleck getroffen hat, dann seid Ihr wirklich dabei. Tag und Nacht wird praktiziert. In der Nacht, während es ruhig ist, meditiere ich im Sitzen. Dann komme ich nach unten unter meine Hütte, um zu gehen. Auf diese Weise zwei oder drei Mal im Wechsel während einer Nacht. Gehen, dann Sitzen, dann wieder Gehen ... Ich hatte keine Langeweile, ich konnte es genießen.

Manchmal, wenn es leicht regnete, mußte ich an die Zeiten zurückdenken, in denen ich auf den Reisfeldern arbeitete. Meine Hosen waren noch naß vom Tag vorher, aber ich mußte trotzdem vor dem Morgengrauen aufstehen, und sie wieder anziehen. Dann mußte ich nach unten unter das Haus gehen und den Wasserbüffel aus dem Stall holen. Das einzige, was ich von dem Büffel sehen konnte, war sein Nacken, denn es war dort so schlammig. Ich griff nach seinem Seil, und es war völlig mit Büffelscheiße bedeckt. Dann würde der Schwanz des Büffels herumschwenken und mich noch zusätzlich mit Scheiße bedecken. Meine Füße waren vor lauter Fußpilz ganz wund, und ich ging daher und dachte: „Warum ist das Leben so grausam?“ Und jetzt praktizierte ich Geh-Meditation ... Was könnte mir schon ein bißchen Regen anhaben? Auf diese Art nachdenkend, machte ich mir selbst in der Praxis Mut.

Wenn die Praxis in den Strom eingetreten ist, dann gibt es nichts mehr, mit dem man sie vergleichen kann. Es gibt kein Leiden, wie das Leiden eines Menschen, der den Dhamma praktiziert - und ebenso gibt es auch keine Glückseligkeit wie bei einem solchen. Es gibt keinen Eifer, der dem eines Praktizierenden gleichkäme - und es gibt keine Faulheit, die sich mit ihm vergleichen ließe. Die Praktizierenden des Dhamma sind absolute Spitze. Deshalb sage ich, wenn Ihr wirklich praktiziert: Es ist ein herrlicher Anblick.

Aber die meisten von Euch sprechen nur über die Praxis, ohne sie ausgeführt oder erreicht zu haben. Unsere Praxis läßt sich mit dem Mann vergleichen, dessen Dach auf einer Seite eine undichte Stelle hat. Also schläft er auf der anderen Seite des Hauses. Wenn die Sonne auf der Seite hereinscheint, dann rollt er sich wieder zurück auf die andere Seite und denkt dabei die ganze Zeit: „Wann werde ich endlich ein vernünftiges Haus bekommen, wie alle anderen auch?“ Wenn das ganze Dach undicht wird, dann steht er einfach auf und geht davon. Das ist nicht die rechte

Art zu leben, aber so verhalten sich die meisten Leute.

Bei diesem Geist und seinen Befleckungen ... Folgt man ihnen, dann verursachen sie Probleme. Je mehr man ihnen folgt, desto mehr degeneriert die Praxis. Bei rechter Praxis überrascht man sich manchmal selbst mit seinem Eifer. Ob andere Leute praktizieren oder nicht, interessiert Euch nicht dafür, führt Eure eigene Praxis beständig weiter. Es spielt keine Rolle, wer kommt oder geht, praktiziert einfach. Ihr müßt Euch selbst gründlich betrachten, ehe man von Praxis sprechen kann. Wenn Ihr wirklich praktiziert, dann gibt es in Eurem Geist keine Konflikte, es gibt nur Dhamma.

Gerade dort, wo Ihr immer noch unbeholfen seid oder wo ein Mangel herrscht, müßt Ihr ansetzen. Wenn Ihr noch keinen entscheidenden Durchbruch erlebt habt, gebt nicht auf. Sobald Ihr mit einer Sache fertig seid, klebt Ihr auch schon an der nächsten; macht also weiter, bis es beendet ist. Wo auch immer Ihr steckenbleibt, laßt nicht locker, bis es schließlich gelöst ist; gebt nicht nach. Gebt Euch nicht eher zufrieden, als bis es beendet ist. Legt Eure volle Aufmerksamkeit auf diesen Punkt. Im Sitzen, Gehen oder Liegen, bleibt dabei.

Es ist wie bei einem Bauern, der seine Feldarbeit noch nicht beendet hat. Jedes Jahr baut er Reis an, aber in diesem Jahr hat er die Arbeit noch nicht beendet. Daher sitzt sein Geist dort fest, er kann sich nicht in Zufriedenheit ausruhen, denn seine Arbeit ist noch unvollendet. Selbst wenn er mit seinen Freunden zusammen ist, kann er sich immer noch nicht entspannen, denn seine unerledigten Geschäfte lassen ihm keine Ruhe. Oder wie eine Mutter, die ihr Kind oben im Haus allein läßt, während sie unten die Tiere füttert: Sie ist mit ihrem Geist immer bei ihrem Baby, aus Furcht es könnte von dort oben herunterfallen. Sie mag also durchaus mit anderen Dingen beschäftigt sein, aber ihr Baby ist nie sehr weit von ihren Gedanken entfernt.

Dasselbe trifft auf uns und unsere Praxis zu - wir vergessen sie nie. Auch wenn wir mit anderen Dingen beschäftigt sind, unsere Praxis ist nie weit entfernt von unseren Gedanken, sie begleitet uns kontinuierlich - Tag und Nacht. Es muß so sein, wenn man in der Praxis echte Fortschritte machen will.

Am Anfang sollte man auf einen Lehrer vertrauen, von dem man Instruktionen und Ratschläge erhält. Wenn Ihr es verstanden habt, dann praktiziert. Wenn der Lehrer Instruktionen gegeben hat, dann folgt den Instruktionen. Wenn Ihr die Praxis versteht, dann besteht für den Lehrer keine Notwendigkeit mehr, Euch Belehrungen zu geben; verrichtet die Arbeit einfach selbst. Immer wenn Achtlosigkeit oder unvorteilhafte Eigenschaften entstehen, erkennt sie selbst, belehrt Euch selbst. Der Geist ist diejenige Instanz in Euch, die erkennt; der innere Zeuge. Der Geist weiß von ganz allein, ob Ihr noch sehr verblendet seid oder nur ein wenig. Wo auch im-



mer Ihr noch Fehler entdeckt, versucht genau an der Stelle zu praktizieren, gebt Euch Mühe damit.

So sieht die Praxis aus. Es ist fast so, als wäre man verrückt; oder man könnte sogar sagen, daß man wirklich verrückt ist. Wenn man wirklich praktiziert, dann ist man verrückt, man dreht durch. Man hat eine verzerrte Wahrnehmung und dann rückt man seine Wahrnehmung zurecht. Wenn man sie nicht ändert, dann wird sie genauso besorgniserregend und erbärmlich bleiben wie zuvor.

Es gibt also eine Menge Leiden im Rahmen der Praxis. Aber wenn Ihr Euer eigenes Leiden nicht erkennt, dann werdet Ihr die Edle Wahrheit vom Leiden nicht verstehen. Um Leiden zu verstehen und um es zu beseitigen, muß man ihm zuerst begegnen. Wenn man einen Vogel schießen will, ohne hinaus zu gehen, um ihn zu finden, wie will man ihn jemals schießen? Leiden, Leiden ... Der Buddha gab Belehrungen über das Leiden. Das Leiden der Geburt, das Leiden des Alters ... Wenn Ihr kein Leiden erfahren wollt, dann werdet Ihr kein Leiden sehen. Wenn Ihr kein Leiden seht, dann werdet Ihr Leiden nicht verstehen. Wenn Ihr Leiden nicht versteht, dann werdet Ihr nicht in der Lage sein, Euch vom Leiden zu befreien.

Nun wollen aber die Leute kein Leiden sehen, sie wollen es nicht erfahren. Sollten sie jetzt hier leiden, dann rennen sie dorthin. Seht Ihr das? Sie schleppen einfach ständig ihr Leiden mit sich herum, sie beseitigen es nie. Sie kontemplieren oder untersuchen es nicht. Wenn sie sich hier schlecht fühlen, dann rennen sie dorthin; wenn es dort auftritt, dann rennen sie wieder hierher zurück. Sie versuchen, mit ihrem Körper vom Leiden wegzulaufen. Solange Ihr aber noch der Unwissenheit ausgesetzt seid, werdet Ihr überall Leiden vorfinden. Selbst wenn Ihr ein Flugzeug besteigen würdet, um ihm zu entkommen, dann würde es zusammen mit Euch das Flugzeug besteigen. Wenn Ihr im Wasser untertauchen würdet, dann würde es mit Euch untertauchen, denn Leiden liegt in uns selbst. Aber wir erkennen das nicht. Wohin können wir laufen, um ihm zu entkommen, wenn es in uns selbst liegt?

Die Menschen leiden an einem Ort, also gehen sie woanders hin. Wenn dort Leiden entsteht, dann rennen sie weiter. Sie glauben, daß sie vom Leiden weglaufen, aber es stimmt so nicht. Das Leiden geht mit ihnen. Sie tragen Leiden mit sich herum, ohne es zu wissen. Wenn wir Leiden nicht erkennen, dann werden wir die Ursache des Leidens nicht erkennen. Wenn wir die Ursache des Leidens nicht erkennen, dann können wir auch nicht das Ende vom Leiden erkennen, es gibt einfach keinen Weg, um daran vorbeizukommen.

Ihr müßt Euch dies sehr konzentriert anschauen, bis Ihr jenseits aller Zweifel seid. Ihr müßt es mit der Praxis riskieren. Drückt Euch nicht davor, weder in einer Gruppe noch allein. Wenn andere faul sind, das macht nichts. Wer von Euch viel Geh-Meditation übt und generell viel praktiziert, dem garantiere ich Ergebnisse.



Wenn Ihr wirklich beständig praktiziert, dann ist ein Regenzeit-Retreat ausreichend, ob andere kommen oder gehen oder was auch immer. Macht es so, wie ich es Euch hier gesagt habe. Hört Euch die Worte des Lehrers gut an, reitet nicht auf Spitzfindigkeiten herum und seid nicht starrsinnig. Egal, was er Euch sagt, geht sofort los und führt es aus. Ihr braucht Euch vor der Praxis nicht zu ängstigen, denn Erkenntnis wird ganz gewiß daraus resultieren.

Die Praxis ist ebenfalls *patipadā*. Was ist nun *patipadā*? Gleichmäßiges und beständiges Praktizieren. Praktiziert nicht wie der Altehrwürdige Peh. Während eines Regenzeit-Retreats entschloß er sich, nicht mehr zu sprechen. Das gelang ihm recht gut, aber dann fing er an, kleine Zettel zu schreiben ...: „Röstet mir morgen bitte etwas Reis.“ Er wollte tatsächlich gerösteten Reis essen! Er hörte zwar mit dem Reden auf, schrieb aber am Ende so viele Zettel, daß er noch zerstreuter wurde, als er vorher war. Er schrieb eine Sache auf, und dann im nächsten Moment eine andere - wie grotesk! Ich weiß nicht, warum er sich entschloß, nicht zu sprechen. Er wußte nicht, was Praxis ist.

Eigentlich besteht unsere Praxis daraus, mit Wenigem zufrieden zu sein, einfach natürlich zu sein. Macht Euch keine Sorgen, ob Ihr Euch träge oder eifrig fühlt. Sagt noch nicht einmal: „Ich bin eifrig“, oder „Ich bin faul.“ Die meisten Leute praktizieren nur dann, wenn sie sich eifrig fühlen. Wenn sie sich träge fühlen, dann kümmern sie sich nicht darum. So verhalten sich die Leute normalerweise. Aber Mönche sollten so nicht denken. Wenn Ihr eifrig seid, dann praktiziert Ihr; und wenn Ihr träge seid, dann praktiziert Ihr ebenfalls. Kümmert Euch nicht um andere Dinge, laßt sie einfach fallen und übt Euch statt dessen. Praktiziert mit Beständigkeit, ob Tag oder Nacht, dieses Jahr, nächstes Jahr, egal zu welcher Zeit. Beachtet irgendwelche Gedanken bezüglich Eifer oder Trägheit nicht, sorgt Euch nicht darum, ob es heiß oder kalt ist, sondern tut es einfach. Dies nennt man dann *sammā-patipadā* - richtige Praxis.

Manche Leute bemühen sich sehr stark in der Praxis, vielleicht sechs oder sieben Tage lang; dann aber, wenn sie nicht die gewollten Ergebnisse bekommen, geben sie auf und fallen wieder völlig zurück, schwelgen in Geschwätz und Unterhaltungen oder sonstigen Dingen. Dann erinnern sie sich an die Praxis und machen sich abermals für sechs oder sieben Tage daran, geben es dann wieder auf ... Auf diese Art arbeiten manche Leute. Zuerst werfen sie sich hinein. Dann aber, wenn sie aufhören, kümmern sie sich noch nicht einmal um ihre Werkzeuge. Sie gehen einfach weg und lassen sie liegen. Später dann, wenn der Boden schon ganz hart geworden ist, erinnern sie sich an ihre Arbeit und tun wieder ein bißchen, nur um dann wieder mittendrin aufzuhören.

Wenn man auf diese Art vorgeht, bekommt man nie einen vernünftigen Garten

oder ein Reisfeld. Mit unserer Praxis verhält es sich genauso. Wenn Ihr glaubt, daß *patipadā* unwichtig ist, dann werdet Ihr mit der Praxis nirgendwohin gelangen. *Sammā-patipadā* ist ohne jeden Zweifel sehr wichtig. Macht es fortwährend. Hört nicht auf Eure Stimmungsschwankungen. Was soll es, ob Eure Laune gut ist oder nicht? Der Buddha kümmerte sich nicht um solche Dinge. Er hatte bereits all die guten und schlechten Dinge erfahren, ebenso die richtigen und falschen Dinge. Daraus bestand seine Praxis. Wenn man nur das nimmt, was man mag, und alles abwehrt, was man nicht mag, dann ist das keine Praxis, sondern ein Unglück. Wo man auch hingeht, man wird nie zufrieden sein; egal wo man sich aufhält, es wird Leiden vorhanden sein.

Diese Praxis läßt sich mit den Brahmanen vergleichen, die ihre Opfer vollbringen. Warum machen sie das? Weil sie etwas dafür zurückhaben wollen. Manche unter uns praktizieren auf diese Art. Warum praktizieren wir? Weil wir eine Wiedergeburt suchen, einen anderen Daseinszustand, wir wollen etwas erreichen. Wenn wir nicht das bekommen, was wir haben wollen, dann wollen wir nicht mehr praktizieren, gerade so wie die Brahmanen mit ihren Opfergaben. Ihre Motivation ist Verlangen.

Der Buddha lehrte so nicht. In der Entwicklung der Praxis geht es um das Aufgeben, um das Loslassen, das Anhalten, das Entwurzeln. Man macht es nicht wegen einer Wiedergeburt in irgendeinen Zustand hinein.

Es gab einmal einen Ordensälteren, der ursprünglich in die Mahanikāya-Sekte eingetreten war. Aber er fand es dort nicht strikt genug, also ging er über zur Dhammayuttika-Sekte<sup>1</sup>. Dann begann er seine Praxis. Manchmal fastete er 15 Tage lang, und wenn er dann wieder zu essen begann, nahm er nur Blätter und Gras zu sich. Er glaubte, Tiere zu essen, wäre schlechtes *kamma*, es wäre besser, Blätter und Gras zu essen. Nach einer Weile ...: „Hm. Das Mönchsleben ist nicht so besonders, es ist recht beschwerlich. Es ist schwierig, meine vegetarische Praxis als Mönch aufrechterhalten. Vielleicht sollte ich die Robe ablegen und statt dessen ein Novize werden.“ Also legte er die Robe ab und wurde Novize, sodaß er sein Gras und seine Blätter sammeln konnte und nach Wurzeln und wilden Kartoffeln graben konnte. Auf diese Weise lebte er eine Weile, bis er schließlich nicht mehr wußte, was er überhaupt tun sollte. Er gab dann alles auf. Er gab das Mönchsleben auf, das Novizendasein, gab einfach alles auf. Heute weiß ich nicht mehr, was er macht. Vielleicht ist er gestorben, ich weiß es nicht. Das war deswegen, weil er einfach nichts finden konnte, was in sein Konzept paßte. Er erkannte nicht, daß er schlicht nur seinen Verblendungen folgte. Die Verblendungen hatten ihn geleitet, aber er bemerkte es nicht.

„Legte der Buddha die Robe ab, um Novize zu werden? Wie praktizierte der

<sup>1</sup> Es handelt sich hierbei um die beiden Zweige des Theravāda-Sangha in Thailand.

Buddha? Was machte er?“ Aber er beachtete das nicht. Zog der Buddha durch die Lande und aß Blätter und Gras wie eine Kuh? Gut, wenn Ihr so essen wollt, macht es, wenn das alles ist, was Euch möglich ist - aber fangt nicht damit an, andere zu kritisieren. Ihr müßt auf dem Niveau beharren, das Ihr für Eure Praxis als geeignet anseht. ‘Meißelt oder schnitzt nicht zuviel herum, sonst bekommt ihr keinen geeigneten Griff.’<sup>1</sup> Am Ende bleibt Euch nichts übrig, und Ihr gebt einfach auf.

Manche Leute sind so. Wenn es um Geh-Meditation geht, dann machen sie sich wirklich ran, für 15 Tage oder so. Sie wollen noch nicht einmal essen, einfach nur gehen. Wenn sie dann damit fertig sind, liegen sie nur herum und schlafen. Sie geben sich nicht damit ab, sich sorgfältig Gedanken zu machen, bevor sie mit der Praxis beginnen. Am Ende paßt ihnen gar nichts mehr. Das Mönchsein paßt ihnen nicht, das Novizenleben paßt ihnen nicht. So stehen sie am Ende mit leeren Händen da.

Leute, die so sind, kennen die Praxis nicht. Sie schauen sich nicht die Motive für die Praxis an. Denkt darüber nach, wofür Ihr praktiziert. Diese Praxis wird zum Zwecke des Ablegens gelehrt. Der Geist möchte diese Person lieben und jene Person hassen ... Diese Dinge mögen zwar entstehen, aber seht sie nicht als absolut real an. Wofür praktizieren wir also? Schlicht und einfach, damit wir genau diese Dinge aufgeben können. Selbst wenn es Euch gelingt, Frieden zu erreichen: Werft den Frieden raus! Wenn Wissen entsteht, werft das Wissen raus. Was Ihr wißt, das wißt Ihr; aber wenn Ihr diese Erkenntnis für Euch selbst beansprucht, dann werdet Ihr denken, Ihr wüßtet etwas Besonderes. Dann glaubt Ihr, daß Ihr besser als die anderen seid. Nach einer Weile könnt Ihr nirgendwo mehr leben; wo immer Ihr auch seid, entstehen Probleme. Wenn man falsch praktiziert, dann ist das so, als würde man gar nicht praktizieren.

Praktiziert im Einklang mit Euren eigenen Fähigkeiten. Schlaft Ihr viel? Dann versucht, etwas dagegen anzugehen. Eßt Ihr viel? Dann versucht weniger zu essen. Nehmt so viel von der Praxis, wie Ihr braucht, indem Ihr *sīla*, *samādhi* und *paññā* als Grundlage nehmt. Dann nehmt noch die *dhutanga*-Praktiken hinzu. Diese *dhutanga*-Praktiken dienen dazu, tief in die geistigen Verblendungen hineinzuschneiden. Ihr mögt nämlich herausfinden, daß die grundlegenden Praktiken nicht ausreichen, um die Geistestrübungen wirklich an der Wurzel auszugraben. Also müßt Ihr die *dhutanga*-Praktiken mit einbeziehen.

Diese *dhutanga*-Praktiken sind wirklich nützlich. Einigen Menschen gelingt es nicht, die Geistestrübungen allein mit *sīla* und *samādhi* abzutöten, sie müssen die *dhutanga*-Praktiken mit hinzuziehen, um etwas nachzuhelfen. Am Fuße eines Baumes zu leben, das ist nicht gegen die Verhaltensregeln. Oder auch auf einem

<sup>1</sup> Ein Thai-Sprichwort, das dem Sinn nach besagt: Übertreib es nicht!



Verbrennungsplatz, das ist ebenfalls kein Regelverstoß. Aber wenn Ihr den Entschluß faßt, auf einem Verbrennungsplatz zu leben, und es dann nicht tut, das ist falsch. Versucht es. Wie ist das, wenn man auf einem Verbrennungsplatz lebt? Ist es das-selbe wie das Leben in einer Gruppe?

*DHU-TAN-GA*: Man übersetzt dies als 'die Praktiken, die schwer zu verrichten sind'. Es handelt sich bei diesen um die Praktiken der Edlen Praktizierenden. Jeder, der ein Edler Praktizierender sein möchte, muß diese *dhutanga*-Praktiken benutzen, um die den Geist trübenden Befleckungen abzutrennen. Es ist schwierig, sie auszuführen, und Menschen sind selten zu finden, die sie mit hundertprozentigem Einsatz praktizieren, denn damit bewegt man sich gegen den Strich.

So z. B. bezüglich der Roben: Es wird gesagt, man solle sich auf die drei grundlegenden Roben beschränken; sich von Almosen ernähren; ausschließlich aus der Schale essen; nur das essen, was man während des Almosengangs bekommt, und keine Lebensmittel akzeptieren, die hinterher gebracht werden.

Diese letztgenannte Praxis kann man in Zentral-Thailand leicht einhalten, die Nahrung ist recht angemessen, denn die Leute legen einem eine Menge Lebensmittel in die Schale. Aber wenn man hier in den Nord-Osten kommt, dann bekommt *dhutanga* subtilere Nuancen: Hier bekommt man einfach nur Reis! In diesen Teilen des Landes besteht die Tradition, nur reinen Reis in die Almosenschale zu legen. In Zentral-Thailand gibt man Reis und auch andere Nahrungsmittel, aber hier bei uns bekommt man nur schlichten Reis. Dann wird diese *dhutanga*-Praxis wirklich asketisch. Man ißt nur den Reis; was hinterher offeriert wird, wird nicht akzeptiert. Dann gibt es noch das Essen einmal am Tag, während einer Sitzung, aus nur einer Schale. Wenn man mit dem Essen fertig ist, steht man auf und ißt nicht noch einmal am selben Tag.

Dies bezeichnet man als die *dhutanga*-Praktiken. Also, wer möchte sie praktizieren? Es ist heutzutage schwer, Leute zu finden, die genug Engagement besitzen, um sie zu praktizieren, denn sie fordern uns eine Menge ab. Aber gerade deshalb sind sie so vorteilhaft.

Was die Leute heutzutage als Praxis bezeichnen, ist keine wirkliche Praxis mehr. Wenn man wirklich praktiziert, dann ist das keine leichte Angelegenheit. Die meisten Menschen wagen es nicht, wirklich zu praktizieren, wagen nicht, wirklich gegen den Strom zu schwimmen. Sie wollen nichts tun, was im Gegensatz zu ihren Gefühlen steht. Die Leute wollen den Verblendungen nicht widerstehen, sie wollen nicht an ihnen rütteln oder sie gar loswerden.

Es wird gesagt, daß man in der Praxis nicht seinen Launen folgen soll. Bedenkt einmal: Wir sind schon seit unzähligen Lebenszeiten zum Narren gehalten worden, indem wir glaubten, daß der Geist uns gehört. In Wirklichkeit ist das nicht so, er ist nur ein Schwindler. Er zieht uns hinein in Gier, hinein in Aversionen, hinein in



Täuschungen, hinein in Diebstahl, Raub, Verlangen und Haß. Diese Dinge gehören uns nicht. Fragt Euch doch jetzt einmal: Wollt Ihr gute Menschen sein? Natürlich möchte jeder gut sein. Wenn man aber all diese Dinge tut, ist das gut? Da habt Ihr es! Die Menschen begehen böswillige Handlungen, und dennoch wollen sie gut sein. Deshalb sage ich, daß es sich bei diesen Dingen um Betrüger handelt, und nichts weiter.

Der Buddha wollte nicht, daß wir diesem Geist nachgehen, er wollte statt dessen, daß wir ihn trainieren. Wenn er in eine Richtung geht, dann sucht woanders einen Halt. Wenn er dorthin geht, dann sucht wieder hier Halt. Um es einfach auszudrücken: Was immer der Geist will, gebt es ihm nicht. Es ist so, als wären wir schon seit Jahren gute Freunde gewesen, aber wir erreichen schließlich einen Punkt, wo unsere Ideen nicht mehr harmonisieren. Wir trennen uns und gehen verschiedene Wege. Wir verstehen einander nicht mehr, fangen sogar an zu streiten; also gehen wir auseinander. So ist das richtig, geht Eurem eigenen Geist nicht ständig nach. Wer seinem Geist nachgeht, der geht den Vorlieben und Wünschen und allem anderen nach. So eine Person hat überhaupt noch nicht praktiziert.

Aus diesem Grunde sage ich, daß das, was die Leute als Praxis bezeichnen, in Wirklichkeit keine Praxis ist ... es ist eine Katastrophe. Wenn man nicht innehält und hinschaut, die Praxis nicht ausprobiert, dann wird man den Dhamma nicht sehen und verwirklichen. Um es direkt zu sagen: zur Praxis muß man sich mit dem eigenen Leben verpflichten. Es verhält sich nicht so, daß diese Praxis nicht schwierig wäre; sie muß etwas Leiden enthalten. Besonders in den ersten ein bis zwei Jahren gibt es eine Menge Leiden. Die jungen Mönche und Novizen haben wirklich eine schwierige Zeit.

In der Vergangenheit hatte ich eine Menge Schwierigkeiten, besonders wenn es um das Essen ging. Was kann man auch anders erwarten? Mönch werden mit zwanzig, wenn man gerade so richtig am Essen und Schlafen Gefallen findet ... An manchen Tagen saß ich ganz allein da und träumte nur vom Essen. Ich wollte unbedingt in Sirup eingelegte Bananen essen, oder Papaya-Salat, und mein Speichel fing zu fließen an. Das ist ein Teil des Trainings. Solche Dinge sind nicht leicht. Diese ganze Geschichte um Speisen und Essen herum kann einen in schlechtes *kamma* hineinführen. Man nehme jemanden, der sich gerade im Heranwachsen befindet - ausgestattet mit einem starken Interesse am Essen und Schlafen -, und stecke ihn in die Beschränkung dieser Roben, und seine Gefühle werden Amok laufen. Es ist, als würde man versuchen, einen reißenden Sturzbach mit einem Damm aufzuhalten, manchmal wird der Damm einfach brechen. Wenn er hält, dann ist das gut, aber wenn nicht, dann bricht er einfach zusammen.

Meine Meditation bestand im ersten Jahr aus nichts anderem, es ging nur ums Essen. Ich war so rastlos ... Manchmal saß ich da, und es war beinahe so, als könn-

te ich tatsächlich Bananen in meinen Mund stecken. Ich konnte es fast fühlen, wie ich die Bananen in kleine Stücke zerbrach und sie in meinen Mund steckte. Und dies ist alles ein Teil der Praxis. Habt also keine Angst davor. Wir alle hier sind seit unzähligen Leben verblendet worden, und es ist keine leichte Angelegenheit, jetzt hierher zu kommen, um sich zu trainieren und zu korrigieren. Gerade wenn es schwierig ist, dann lohnt es sich. Warum sollten wir uns mit leichten Angelegenheiten abgeben? Macht die Dinge, die schwierig sind, denn jeder kann Dinge tun, die leicht sind. Wir sollten uns darin üben, die Dinge zu tun, die schwierig sind.

Für den Buddha muß das genauso gewesen sein. Wenn er sich ausschließlich um seine Familie und Verwandte, seinen Reichtum und seine früheren sinnlichen Freuden gesorgt hätte, dann wäre er niemals der Buddha geworden. Dies sind gar keine unbedeutenden Dinge, sondern es ist das, wonach die meisten Leute Ausschau halten. Wenn man also im frühen Alter Mönch wird und diese Dinge aufgibt, dann ist das, als würde man sterben. Und dennoch kommen Leute zu mir und sagen: „Oh, es ist so leicht für Sie, Luang Por. Sie hatten nie Frau und Kinder, um die Sie sich kümmern mußten. Also ist es sehr viel leichter für Sie!“ Ich sage ihnen: „Kommt mir nicht zu nahe, wenn Ihr so etwas sagt, sonst bekommt Ihr eins auf den Schädel!“ ... als ob ich kein Herz besäße, oder was!

Wenn es sich um Menschen handelt, dann ist das keine geringfügige Sache. Nur um das geht es im Leben. Wir Leute, die Dhamma praktizieren, sollten uns also wirklich ernsthaft in die Praxis hineinwerfen, wirklich etwas damit riskieren. Glaubt nicht anderen Leuten, hört einfach nur auf die Lehren des Buddha. Bringt Frieden in Eure Herzen hinein. Früher oder später werdet Ihr verstehen. Praktiziert, reflektiert, kontempliert - und die Früchte der Praxis werden sich offenbaren. Die Ursache und das Resultat verhalten sich proportional.

Gebt nicht Euren Launen nach. Am Anfang ist es sogar schwierig, das richtige Maß bezüglich des Schlafens zu finden. Ihr mögt Euch vielleicht entschließen, nur für eine gewisse Zeitspanne zu schlafen, könnt es aber nicht durchhalten. Ihr müßt Euch darin üben. Welchen Zeitpunkt auch immer Ihr festgelegt habt, um aufzustehen ... Ihr müßt sofort aufstehen, wenn es Zeit dazu ist. Manchmal schafft Ihr es, und manchmal sagt Ihr Euch selbst, sobald Ihr aufwacht: „Steh auf!“, aber es rührt sich nichts! Vielleicht müßt Ihr Euch sagen: „Eins ... zwei ... wenn ich bis drei zähle und immer noch nicht aufgestanden bin, möge ich in der Hölle versinken!“ So müßt Ihr Euch selbst belehren. Wenn Ihr bei drei angelangt seid, dann werdet Ihr sofort aufstehen, denn Ihr werdet Euch fürchten, in der Hölle zu versinken.

Ihr müßt Euch ständig üben, Ihr könnt das Training nicht einfach fallenlassen. Ihr müßt Euch von allen möglichen Ecken und Winkeln her trainieren. Verlaßt Euch nicht die ganze Zeit auf Euren Lehrer, Eure Freunde oder die Gruppe, ansonsten

werdet Ihr nie Weisheit erlangen. Es ist nicht notwendig, viele Instruktionen zu hören. Hört Euch die Lehre ein- oder zweimal an, und dann wendet sie an. Ein gut geübter Geist wird es nicht wagen, Probleme zu verursachen, noch nicht einmal im privaten Bereich. Im Geist eines Meisters gibt es solche Dinge wie 'privat' oder 'in der Öffentlichkeit' nicht. Alle Edlen Praktizierenden besitzen Vertrauen in ihr eigenes Herz. Wir sollten genauso sein.

Manche Leute werden Mönche, nur um ein bequemes Leben zu führen. Woher kommt die Ungezwungenheit des Herzens? Was ist dessen Ursache? Jeglicher Ungezwungenheit geht Leiden voran. Es ist in allen Dingen das Gleiche: Man muß arbeiten, ehe man Geld bekommt, nicht wahr? Ihr müßt die Felder pflügen, bevor Ihr den Reis bekommt. In allen Dingen muß man zunächst Schwierigkeiten erfahren. Einige Leute werden Mönche, um sich auszuruhen und sich zu schonen. Sie sagen, sie wollen nur herumsitzen und sich eine Weile ausruhen. Wenn man die entsprechenden Bücher nicht studiert, kann man erwarten, Lesen und Schreiben zu lernen? Es ist einfach nicht möglich.

Das ist der Grund, warum die meisten Leute, die viel studiert haben und Mönche wurden, nie irgendwohin zu gelangen scheinen. Ihr Wissen ist von anderer Art, auf einem ganz anderen Weg. Sie trainieren sich nicht, schauen nicht in ihren Geist hinein. Sie wühlen ihren Geist nur mit lauter Verwirrung auf und suchen Dinge, die der Geistesruhe und der Enthaltung nicht förderlich sind. Die Erkenntnis des Buddha stellt kein weltliches Wissen dar, sie ist ein überweltliches Wissen, ein völlig anderer Weg.

Darum muß jeder, der sich zum buddhistischen Mönchstum entschließt, seinen vorherigen Status oder Rang in der Gesellschaft aufgeben. Selbst wenn ein König in die Mönchsgemeinschaft eintritt, muß er dann seinen früheren Status niederlegen und darf kein weltliches Zeug mit in das Mönchsleben hineinbringen, womit er eventuell seiner Präsenz Gewicht verleihen könnte. Er bringt seinen Reichtum und Status, sein Wissen oder seine Macht nicht mit in das Mönchsleben hinein. In der Praxis geht es um das Aufgeben, Loslassen, Entwurzeln und Anhalten. Ihr müßt dies verstehen, sodaß Eure Praxis funktioniert.

Wenn Ihr krank seid und die Krankheit nicht mit Medizin behandelt, denkt Ihr dann, daß die Krankheit sich selbst heilen wird? Ihr müßt zu dem hingehen, wovor Ihr Euch fürchtet. Wo sich ein Friedhof oder ein Verbrennungsplatz befindet, der besonders furchterregend ist, dort geht hin. Legt Eure Roben an, geht hin und kontempliert: *Aniccā vata sankhārā* ...<sup>1</sup> Übt dort Meditation im Stehen und Gehen, schaut in Euch hinein, wo Eure Ängste liegen. Es wird alles nur zu offensichtlich sein. Erkennt die Wahrheit aller bedingten Phänomene. Bleibt dort, bis die

<sup>1</sup> Der Anfang eines Pāli-Verses, der traditionell bei Bestattungszeremonien rezitiert wird.

Dämmerung hereinbricht und es immer dunkler wird, bis Ihr schließlich in der Lage seid, die ganze Nacht dort zu bleiben.

Der Buddha sagte: „Wer den Dhamma sieht, der sieht den *Tathāgata*. Wer den *Tathāgata* sieht, der sieht *nibbāna*.“ Wenn wir seinem Beispiel nicht folgen, wie werden wir jemals den Dhamma sehen können? Wenn wir den Dhamma nicht sehen, wie werden wir in der Lage sein, den Buddha zu erkennen? Wenn wir den Buddha nicht sehen, wie können wir dann die Qualitäten des Buddha erkennen? Nur wenn wir mit unserer Praxis in die Fußstapfen des Buddha treten, werden wir erkennen, daß das, was der Buddha lehrte, von absoluter Gewißheit ist, daß es sich bei der Lehre des Buddha um die höchste Wahrheit handelt.



## Sinneskontakt - Quelle der Weisheit

*Dieser Vortrag wurde an die Mönche und Novizen in Ajahn Chahs Kloster Wat Ba Pong im Nord-Osten Thailands gerichtet.*

Alle, die hier anwesend sind, haben sich dazu entschlossen, innerhalb des Lehrsystems des Buddha als *Bhikkhus* und *Samaneras* zu leben, und zwar in der Absicht, inneren Frieden zu finden. Was aber ist wahrer Frieden? Der Buddha sagte, daß wahrer Frieden sich nicht sehr weit von uns entfernt befindet, er liegt gerade hier in uns selbst; dennoch tendieren wir dazu, ihn ständig zu übersehen. Die Leute haben ihre eigenen Ideen darüber, wie man den Frieden findet, aber dennoch erfahren sie Verwirrung und inneren Aufruhr. Sie sind immer noch unsicher und haben innerhalb ihrer Praxis noch keine Erfüllung gefunden.

Sie haben das Ziel noch nicht erreicht. Es ist so, als hätten wir unser Haus verlassen, um an viele verschiedene Orte zu reisen. Ob wir nun mit dem Auto fahren oder mit dem Schiff, unabhängig davon, wo wir hingehen, wir haben immer noch nicht unser Zuhause erreicht. Solange wir nicht zu Hause angekommen sind, werden wir nicht zufrieden sein. Wir haben immer noch ein paar unerledigte Geschäfte, um die wir uns kümmern müssen. Das kommt daher, daß wir unsere Reise noch nicht beendet haben, wir haben unseren Zielpunkt noch nicht erreicht. Wir reisen überall herum auf der Suche nach Befreiung.

Alle *Bhikkhus* und *Samaneras* hier wollen Frieden, jeder einzelne von Euch. Sogar ich selbst, als ich noch jünger war, habe überall nach Frieden gesucht. Wo immer ich auch hinging, ich war nicht zufriedenzustellen. In die Wälder gehen oder verschiedene Lehrer besuchen, sich Dhamma-Vorträge anhören - ich konnte keine Befriedigung finden. Warum ist das so?

Wir suchen nach Frieden an friedvollen Orten, wo es keine sichtbaren Formen oder Geräusche oder Gerüche oder Geschmacksempfindungen gibt, in der Annahme, daß ein solches Leben in der Stille der Weg zur Zufriedenheit sei und daß darin innerer Friede besteht.

Wenn wir sehr still an Orten verweilen, an denen nichts passiert, kann dann überhaupt Weisheit entstehen? Würde uns überhaupt irgend etwas gewahr? Denkt darüber nach. Wenn unsere Augen keine Objekte sähen, wie wäre das? Wenn die Nase keine Gerüche erfahren könnte, wie wäre das? Hätte die Zunge keine Geschmacksempfindungen, wie wäre das? Wenn der Körper keine Empfindungen hätte, wie wäre das? Man käme sich vor wie jemand, der blind und taub ist, dessen Nase und Zunge abgefallen wäre und der zusätzlich von einer Lähmung völlig gefühllos geworden ist. Wäre da irgend etwas vorhanden? Und dennoch neigen die Leute dazu, zu denken, wenn sie irgendwo hingingen, wo nichts passieren kann, daß sie dann inneren Frieden fänden. Nun, ich habe früher auch so ähnlich gedacht ...

Als ich ein junger Mönch war und gerade mit der Praxis angefangen hatte, da meditierte ich, und Geräusche konnten mich stören. Ich dachte dann: „Was kann ich nur machen, damit mein Geist friedvoll wird?“ Also nahm ich etwas Bienenwachs und stopfte es mir in die Ohren, sodaß ich nichts mehr hören konnte; nur ein leises Surren blieb noch übrig. Ich dachte, daß das friedvoll wäre. Aber nein, diese ganze Konfusion und all das Nachdenken entstanden nicht in den Ohren. Sie hatten ihren Ursprung im Geist. Das ist der Ort, um nach Frieden zu suchen.

Um es anders auszudrücken: Überall, wo man hingeht, möchte man nichts tun, denn es scheint der Praxis im Wege zu stehen. Man will nicht den Boden fegen noch überhaupt irgendeine Arbeit verrichten, man will einfach nur still sein, um auf diese Art Frieden zu finden. Der Lehrer bittet dich, bei einer der täglichen Pflichten oder Verrichtungen mitzuhelfen, aber du bist nicht mit dem Herzen bei der Sache, weil du glaubst, es handele sich nur um eine äußere Angelegenheit.

Ich habe oft das Beispiel von einem meiner Schüler erwähnt, der wirklich scharf darauf war, 'loszulassen' und Frieden zu finden. Ich lehrte das 'Loslassen', und dementsprechend verstand er, daß alles loszulassen wirklich friedvoll sei. Eigentlich verhielt es sich sogar so, daß er vom Tage seiner Ankunft an niemals etwas tun wollte. Selbst als der Wind die Hälfte des Daches seiner Hütte weggeblasen hatte, war er nicht besonders interessiert. Er sagte, daß sei nur eine externe Angelegenheit. Also kümmerte er sich nicht um die Reparatur. Wenn Sonne oder Regen auf der einen Seite hereinkamen, dann zog er einfach hinüber auf die andere Seite. Das schien nicht zu seinen Angelegenheiten zu gehören. Seine Angelegenheit war es, seinen Geist friedvoll zu machen. Das andere Zeug war eine Ablenkung, damit hatte er nichts zu tun. Auf diese Weise sah er das.

Eines Tages kam ich bei ihm vorbei und sah das zusammengefallene Dach. „He!? Wem gehört diese Hütte?“

Jemand sagte mir, wem sie gehörte, und ich dachte: „Hm, eigenartig ...“ Also hatte ich mit ihm ein Gespräch, erklärte viele Dinge, wie z. B. die Pflichten bezüg-

lich unserer Unterkunft. „Wir benötigen eine Unterkunft, und wir müssen sie in stand halten. ‘Loslassen’ geschieht so nicht; es bedeutet nicht, daß wir unsere Pflichten vermeiden. Das wäre die Handlungsweise eines Idioten. Der Regen kommt auf der einen Seite herein, und du bewegst dich auf die andere Seite. Dann kommt der Sonnenschein, und du gehst wieder dorthin zurück. Warum das? Warum läßt du dann nicht einfach los?“ Ich hielt ihm darüber einen langen Vortrag, und schließlich, als ich fertig war, sagte er: „Oh, Luang Por - manchmal lehrst du mich loszulassen und manchmal lehrst du mich festzuhalten. Ich weiß nicht mehr, was du von mir erwartest. Wenn ich sogar soweit gehe und loslasse, wenn mein Dach zusammenfällt, dann sagst du immer noch, daß es so nicht richtig ist. Aber dennoch lehrst du mich das Loslassen! Ich weiß wirklich nicht mehr, was du noch von mir erwartest ...“

Seht Ihr? Die Leute sind so. Ihre Dummheit kann so weit gehen.

Gibt es sichtbare Objekte innerhalb des Auges? Wären unsere Augen in der Lage, etwas zu sehen, wenn es keine äußeren sichtbaren Objekte gäbe? Ergäben sich Geräusche in unseren Ohren, wenn mit äußeren Tönen kein Kontakt entstünde? Wenn es außen keine Gerüche gäbe, könnten wir dann Düfte wahrnehmen? Gäbe es überhaupt irgendwelche Geschmacksempfindungen? Es muß also Objekte geben, die mit unserer Zunge in Kontakt treten, ehe man sie erfahren kann. Wo liegen die Ursachen dafür? Denkt darüber nach, was der Buddha gesagt hat. Alle *dhammas* entstehen aufgrund von Ursachen. Wenn wir keine Ohren hätten, könnten wir die Erfahrung von Tönen machen? Hätten wir keine Augen, wären wir dann in der Lage, Dinge zu sehen? Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist - sie stellen die Ursachen dar. Es wird gesagt, daß alle *dhammas* aufgrund von Bedingungen entstehen. Wenn jene enden, dann deshalb, weil die sie verursachenden Bedingungen beendet sind. Die Resultate der Bedingungen entstehen erst dann, wenn die sie verursachenden Bedingungen entstanden sind.

Wenn wir davon ausgehen, daß der innere Frieden dort liegt, wo keine Empfindungen bestehen, könnte dann Weisheit entstehen? Gäbe es dann überhaupt Ursachen und Ergebnisse von Vorgängen? Hätten wir dann etwas, mit dem wir praktizieren könnten? Wenn wir die Verantwortung auf die Geräusche übertragen, dann können wir nicht in Frieden sein, sobald Geräusche auftreten. Wir denken dann, daß dieser Ort ungeeignet ist. Wann immer wir etwas Sichtbares vorfinden, so sagen wir, dies sei nicht friedvoll. Wenn das also wahr wäre, dann müßten wir, um inneren Frieden zu finden, jemand sein, dessen Sinne völlig abgestorben sind - blind und taub. Ich habe wirklich darüber nachgedacht ...

„Hm. Das ist eigenartig. Leiden entsteht aufgrund der Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist. Sollten wir also blind sein? Wenn wir überhaupt nichts



sehen könnten, wäre das vielleicht besser. Es würden keine geistigen Verunreinigungen entstehen, wenn man blind oder taub wäre. Sind die Dinge wirklich so?“

Aber nach längerem Nachdenken stellte sich heraus, daß dies falsch war. Wenn das wirklich so wäre, dann müßten alle blinden und tauben Menschen erleuchtet sein. Sie wären alle zur Vollendung gelangt, wenn die Geistestrübungen wirklich in den Augen und Ohren ihren Ursprung hätten. Diese stellen die ursächlichen Bedingungen dar. Wo die Dinge entstehen, am Ursprung, dort müssen wir ihnen Einhalt gebieten. Wo die Ursache entsteht, dort müssen wir kontemplieren.

In Wirklichkeit können uns die Sinnesgrundlagen des Auges, des Ohres, der Nase, der Zunge, des Körpers und des Geistes bei der Entstehung von Weisheit behilflich sein, wenn wir sie als das erkennen, was sie sind. Wenn wir sie nicht wirklich erkennen, dann müssen wir sie verleugnen, indem wir sagen, daß wir keine Formen sehen und keine Töne hören wollen usw., weil sie uns stören. Worüber werden wir kontemplieren, wenn wir die ursächlichen Bedingungen abschneiden? Denkt einmal darüber nach! Wo gäbe es dann Ursache und Wirkung? Dies stellt falsches Denken auf unserer Seite dar.

Deshalb lehrt man uns, sich zu beschränken. *Sīla* bedeutet Beschränkung. Da gibt es *sīla* der sinnlichen Beschränkung, nämlich bezüglich Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist. Diese stellen unser *sīla* dar, und sie sind unser *samādhi*. Reflektiert über die Geschichte mit Sāriputta. Noch zu der Zeit, als er selbst noch kein Bhikkhu war, sah er den Ehrwürdigen Assaji auf seinem Almosengang. Als er ihn erblickte, da dachte Sāriputta: „Dieser Mönch ist höchst ungewöhnlich. Er geht weder zu schnell noch zu langsam, seine Robe trägt er ebenmäßig, sein Verhalten drückt Zurückhaltung aus.“ Sāriputta war von ihm inspiriert und näherte sich deshalb dem Ehrwürdigen Assaji, erwies seinen Respekt und fragte ihn:

„Entschuldigen Sie, Herr, wer sind Sie?“

„Ich bin ein *samana*.“

„Wer ist Ihr Lehrer?“

„Der Ehrwürdige Gotama ist mein Lehrer.“

„Was lehrt der Ehrwürdige Gotama?“

„Er lehrt, daß alle Dinge aufgrund von Bedingungen entstehen. Wenn diese vergehen, dann deshalb, weil die verursachenden Bedingungen zu einem Ende gekommen sind.“

Als Sāriputta ihn über den Dhamma befragte, antwortete Assaji nur in Kürze, er sprach über Ursache und Wirkung. *Dhammas* entstehen aufgrund von Ursachen. Die Ursache entsteht zuerst, und dann das Resultat. Wenn das Resultat zu Ende gehen soll, dann muß zunächst die Ursache zu einem Ende gelangen. Das war alles, was er sagte, aber es genügte Sāriputta.<sup>1</sup>



Hier also gab es eine Ursache für das Entstehen von Dhamma. Zu jener Zeit hatte Sāriputta Augen, er hatte Ohren, eine Nase, eine Zunge, einen Körper und einen Geist. Er war im Vollbesitz seiner Kräfte. Wenn er diese Fähigkeiten nicht besessen hätte, wären dann genügend Ursachen vorhanden gewesen, sodaß Weisheit in ihm entstehen konnte? Wäre ihm irgend etwas gewahr gewesen? Aber die meisten unter uns haben Angst vor Sinneskontakt. Entweder das, oder wir haben Kontakt sehr gern, aber wir entwickeln daraus keine Weisheit. Statt dessen schwelgen, erfreuen und verlieren wir uns wiederholt in den Sinnesobjekten mit Hilfe von Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist. So ist das eben. Die Sinnesgrundlagen können uns zum Darin-Schwelgen und zum Spaß verleiten oder aber zu Erkenntnis und Weisheit führen. Sie enthalten beides, sowohl den Schaden als auch den Nutzen, abhängig von unserer Weisheit.

Wir müssen also jetzt das Verständnis haben, daß wir durch unser Mönchsein und die Absicht zu praktizieren nun alles als Praxis ansehen - sogar die negativen Dinge. Wir sollten sie alle kennen. Und warum? Damit wir die Wahrheit erkennen. Wenn wir über die Praxis sprechen, dann meinen wir damit nicht nur die Dinge, die uns angenehm und gut erscheinen. Darum geht es nicht. In dieser Welt gefallen uns einige Dinge und andere nicht; und diese Dinge existieren allesamt in dieser Welt, nirgendwo sonst. Normalerweise ist es so, daß wir das haben wollen, was wir mögen, sogar in bezug auf andere Mönche und Novizen. Wenn wir einen Mönch oder Novizen nicht mögen, dann wollen wir mit ihm nicht verkehren; wir wollen nur mit denen Zeit verbringen, die wir mögen. Seht Ihr das? Das ist wählerisches Verhalten aufgrund unserer Vorlieben. Was wir nicht leiden können, davon wollen wir nichts wissen, und wir wollen es gar nicht sehen.

In Wirklichkeit wollte der Buddha, daß wir diese Dinge erfahren. *Lokavidū*. Schaut Euch die Welt an, und erkennt sie klar und deutlich. Wenn wir die Wahrheit der Welt nicht deutlich erkennen, dann können wir nirgendwo hingehen. Während wir in der Welt leben, müssen wir sie verstehen. Die Edlen Praktizierenden aus vergangenen Zeiten - einschließlich des Buddha - lebten mit diesen Dingen, sie lebten in dieser Welt unter geblendeten Menschen. Gerade in dieser Welt gelangten sie zur Wahrheit, und nirgendwo sonst. Sie flüchteten nicht in irgendeine andere Welt, um die Wahrheit zu finden, denn sie besaßen Weisheit und zügelten ihre Sinne. Die Praxis besteht daraus, in alle diese Dinge hineinzuschauen und sie als das zu erkennen, was sie sind.

<sup>1</sup> Zu jener Zeit hatte Sāriputta seine erste tiefe Erkenntnis bezüglich des Dhamma; er wurde ein *sotāpanna*, ein in den Strom Eingetretener.

Deshalb lehrte uns der Buddha, die Sinnesgrundlagen als Kontaktstellen kennenzulernen. Das Auge macht Kontakt mit Formen und schickt sie nach 'innen', wo sie zu Sichtbarem werden. Die Ohren haben Kontakt mit Geräuschen, die Nase mit Düften, die Zunge mit Geschmacks-, der Körper mit fühlbaren Objekten; und somit entsteht Bewußtsein. Wir sollten dorthin schauen, wo Bewußtsein entsteht, und die Dinge sehen wie sie sind. Wenn wir die Dinge nicht sehen wie sie sind, dann werden wir uns entweder in sie verlieben oder sie hassen. Wo diese Empfindungen entstehen, dort können wir erleuchtet werden, dort kann Weisheit entstehen.

Aber manchmal wollen wir einfach nicht, daß die Dinge so sind. Der Buddha lehrte Zurückhaltung, aber Zurückhaltung bedeutet nicht, daß wir nichts sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen oder denken sollen. Das bedeutet es ganz bestimmt nicht. Wenn Praktizierende das nicht verstehen, dann ducken sie sich und rennen fort, sobald sie etwas sehen oder hören. Sie befassen sich nicht mit den Dingen. Sie laufen fort in der Annahme, daß jene Dinge schließlich ihre Macht über sie verlieren werden, und daß sie sie am Ende transzendieren werden. Aber so nicht. Auf diese Weise werden sie gar nichts transzendieren. Wenn sie einfach weglaufen, ohne deren Wahrheit zu kennen, dann wird später dasselbe Material wieder aufsteigen, um noch einmal behandelt zu werden. Nehmen wir z. B. jene Praktizierende, die niemals zufrieden sind, ob sie sich in Klöstern, Wäldern oder in den Bergen befinden. Sie gehen auf 'dhutanga-Pilgerreise', schauen sich dieses und jenes an, und glauben, auf diese Art Zufriedenheit zu finden. Sie gehen und kommen dann zurück ... haben nichts gesehen. Sie versuchen es auf einer Berspitze ... „Ah! Dies ist genau der richtige Ort, jetzt ist alles bestens.“ Für ein paar Tage fühlen sie sich friedlich, und dann haben sie genug davon. „Oh, na ja, vielleicht besser an der Küste.“ - „Ah, hier ist es schön kühl. Das wird mir gut bekommen.“ Nach einer Weile haben sie auch von der Küste genug ... Genug von den Wäldern, genug von den Bergen, genug von der Küste, genug von allem. Aber dabei handelt es sich nicht um ein Genughaben im richtigen Sinne, wie bei der Rechten Anschauung.<sup>1</sup> Es ist schlicht Langeweile, eine Art falsche Anschauung. Ihre Sichtweise verhält sich nicht im Einklang mit den Dingen, wie sie sind.

Wenn sie dann zum Kloster zurückkommen ... „Nun, was soll ich jetzt machen? Ich war praktisch überall und bin mit nichts zurückgekommen.“ Also werfen sie ihre Almosenschale weg und entroben. Warum legen sie die Roben ab? Weil sie ihre Praxis nicht richtig im Griff haben, sie sehen nichts, was sie noch tun könn-

<sup>1</sup> Mit Rechter Anschauung oder Rechter Erkenntnis ist hier *nibbida* gemeint, ein allgemeines Desinteresse an den Verlockungen der sinnlichen Welt.

ten. Sie gehen in den Süden und sehen nichts, gehen in den Norden und sehen nichts, gehen an die Küste, in die Berge, in die Wälder und sehen immer noch nichts. Also ist alles vorbei ... sie 'sterben'. So läuft das ab, und zwar, weil sie kontinuierlich vor den Dingen weglaufen. Weisheit kann dabei nicht entstehen.

Nehmen wir ein anderes Beispiel. Angenommen, da ist ein Mönch, der sich vornimmt, bei den Dingen zu verweilen, nicht wegzulaufen. Er kümmert sich um sich selbst. Er kennt sich selbst und auch diejenigen, die bei ihm sind. Er befaßt sich ständig mit Problemen. Zum Beispiel als Abt. Wenn man Abt eines Klosters ist, dann hat man ständig mit Problemen zu tun. Es gibt einen konstanten Strom an Dingen, die um Aufmerksamkeit bitten. Warum das so ist? Weil die Leute immer Fragen stellen. Die Fragen hören nie auf, also muß man ständig wachsam sein. Man muß ständig Probleme lösen, sowohl die eigenen als auch die der anderen Leute. Das bedeutet, man muß ständig wach sein. Noch ehe man so dahindösen kann, weckt man dich schon wieder mit einem neuen Problem. Das ist also der Grund, weshalb man kontempliert und Dinge versteht. Man wird geschickt: geschickt in bezug auf sich selbst und geschickt in bezug auf andere. Gewandt auf verschiedene Art und Weise.

Diese Geschicklichkeit entsteht aus dem Kontakt, daraus, daß man sich mit Dingen konfrontiert und sich mit ihnen befaßt, und nicht vom Davonlaufen. Wir laufen zwar nicht physisch weg, aber wir 'laufen im Geist weg', indem wir unsere Weisheit gebrauchen. Wir haben hier und jetzt Erkenntnis aufgrund von Weisheit, also laufen wir vor nichts davon.

Dies stellt eine Quelle der Weisheit dar. Man muß arbeiten, muß sich mit anderen Dingen in Beziehung bringen. Zum Beispiel, wenn man in einem so großen Kloster wie diesem hier lebt, dann müssen wir alle mithelfen, uns um die Dinge hier zu kümmern. Auf eine Art gesehen, könnte man sagen, dies sei alles Verblendung. Mit vielen Mönchen und Novizen zusammenzuleben, mit vielen Besuchern, die kommen und gehen - viele geistige Verwirrungen mögen so entstehen. Ja, zugegeben ... Aber wir müssen auf diese Art leben, um Weisheit zu entwickeln und Dummheit aufzugeben. In welche Richtung werden wir gehen? Leben wir weiterhin, um Dummheit abzulegen oder um unsere Dummheit zu vergrößern?

Wir müssen kontemplieren. Immer wenn Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist mit etwas in Kontakt treten, dann sollten wir gesammelt und umsichtig sein. Wenn Leiden entsteht, wer leidet dann? Warum ist dieses Leid entstanden? Der Abt eines Klosters muß viele Schüler beaufsichtigen. Nun, das könnte Leiden bedeuten. Wir müssen Leiden in der Entstehung erkennen. Wenn wir vor dem Leiden Angst haben und uns ihm nicht stellen können, wo werden wir dann die Schlacht mit ihm austragen? Wenn Leiden entsteht und wir es nicht erkennen, wie



können wir uns damit befassen? Dies ist von allergrößter Wichtigkeit - wir müssen Leiden erkennen.

Dem Leiden zu entkommen bedeutet, den Weg aus dem Leiden heraus zu erkennen; es bedeutet nicht, davonzulaufen, wann immer Leiden entsteht. Wenn man das tut, dann trägt man sein Leiden überall mit hin. Wenn dann irgendwo anders wieder Leiden auftritt, dann muß man abermals davonlaufen. Dies hat nichts mit der Transzendenz des Leidens zu tun, es stellt nicht eine Kenntnis des Leidens dar.

Wenn man Leiden verstehen will, muß man die sich darbietende Situation genau anschauen. Die Lehren besagen, daß ein Problem, wo immer es entsteht, auch dort gelöst werden muß. Leiden befindet sich genau dort, wo Nicht-Leiden entstehen wird; es vergeht an der Stelle, wo es entsteht. Wenn Leiden entsteht, dann muß man genau dort kontemplieren, man braucht nicht wegzulaufen. Man kann die Angelegenheit gerade da erledigen. Jemand, der aus Angst vor Leiden wegläuft, ist überhaupt die dümmste Person. Er wird einfach nur endlos seine Dummheit vergrößern.

Wir müssen also verstehen: Leiden ist nichts anderes als die erste Edle Wahrheit, oder etwa nicht? Seht Ihr es als etwas Schlechtes an? *Dukkha-sacca, samudaya-sacca, nirodha-sacca, magga-sacca* ... Vor diesen Dingen davonzulaufen, stellt nicht Praxis im Sinne des wahren Dhamma dar. Wann werdet Ihr je die Wahrheit des Leidens sehen? Wenn wir weiterhin vor dem Leiden davonlaufen, werden wir es nie erkennen. Leiden ist etwas, was wir erkennen sollten. Wann wird man es je wieder erkennen, wenn man es nicht beobachtet? Hier nicht zufrieden, rennt Ihr dorthin, wenn dort Unzufriedenheit entsteht, lauft Ihr wieder weiter. Ihr seid ständig auf Trab. Wenn das die Art ist, wie Ihr praktiziert, dann werdet Ihr durch das ganze Land mit dem Teufel um die Wette laufen!

Der Buddha lehrte uns 'wegzulaufen', indem wir Weisheit benutzen. Ein Beispiel: Angenommen, Ihr wäret auf einen Dorn oder einen Splitter getreten, und er hätte sich in Euren Fuß eingegraben. Während Ihr geht, schmerzt es manchmal, manchmal auch nicht. Gelegentlich tretet Ihr vielleicht auf einen Stein oder einen Baumstumpf, und es schmerzt wirklich, also schaut Ihr Euch Euren Fuß an. Aber weil Ihr nichts findet, zuckt Ihr mit den Achseln und geht noch etwas weiter. Schließlich tretet Ihr wieder auf etwas, und der Schmerz entsteht abermals. Dies passiert also viele Male. Was ist die Ursache des Schmerzes? Die Ursache liegt in dem Splitter oder Dorn, der sich in Euren Fuß eingegraben hat. Der Schmerz ist Euch ständig nahe. Immer wenn der Schmerz auftritt, dann schaut Ihr vielleicht nach und fühlt ein bißchen herum. Aber weil Ihr keinen Splitter sehen könnt, laßt Ihr wieder davon ab. Nach einer Weile schmerzt es aufs neue, also schaut Ihr nochmal hin.



Wenn Leiden aufkommt, dann müßt Ihr aufmerken und nicht einfach nur mit den Schultern zucken. Immer wenn der Schmerz entsteht ... „Hm, der Splitter ist immer noch da.“ Jedes Mal, wenn der Schmerz entsteht, dann entsteht auch der Gedanke, daß der Splitter verschwinden muß. Wenn Ihr ihn nicht entfernt, dann wird später nur mehr Leid vorhanden sein. Der Schmerz kommt wieder und wieder, bis der Wunsch, den Dorn herauszuziehen, beständig gegenwärtig ist. Am Ende erreicht es ein Stadium, wo Ihr Euch ein für allemal entschließt, diesen Dorn herauszubekommen - denn es tut weh!

Unser Bemühen in der Praxis muß also dieserart beschaffen sein. Wo immer wir Schmerz verspüren oder Reibung feststellen, dort müssen wir Untersuchungen anstellen. Konfrontiert Euch geradewegs mit dem Problem. Entfernt den Dorn aus Eurem Fuß; zieht ihn einfach heraus! Wo immer Euer Geist steckenbleibt, da müßt Ihr aufmerken. Während Ihr es genauestens betrachtet, werdet Ihr es kennen, sehen und so erfahren, wie es ist.

Aber unsere Praxis muß beharrlich und ausdauernd sein. Sie nennen es *viriyārambha*, das Erzeugen von konstantem Bemühen. Immer wenn z. B. ein unangenehmes Gefühl im Fuß entsteht, dann müßt Ihr Euch daran erinnern, den Dorn herauszuziehen. Gebt Euren Entschluß nicht auf. Auf die gleiche Weise müssen wir beharrlich an dem Entschluß festhalten und versuchen, die geistigen Befleckungen an der Wurzel zu fassen und sie aufzugeben, sobald Leiden in unseren Herzen entsteht. Dieser Entschluß ist beständig vorhanden, unablässig. Schließlich fallen uns die Befleckungen in die Hände, wo wir sie dann beenden können.

Was können wir also tun in bezug auf Glück und Leid? Wenn wir diese Dinge nicht hätten, was für einen Grund hätten wir, um Weisheit zu beschleunigen? Wie kann eine Wirkung entstehen, wenn es keine Ursache gibt? Alle *dharmas* entstehen aufgrund von Ursachen. Sollte das Resultat verschwinden, dann deshalb, weil die Ursache verschwunden ist. So ist das eben. Aber die meisten von uns verstehen das nicht richtig. Die Leute wollen nur vor dem Leiden davonlaufen. Diese Art des Wissens erreicht nicht ganz sein Ziel. In Wirklichkeit müssen wir nur die Welt kennen, in der wir leben, wir brauchen deshalb nicht irgendwohin zu laufen. Ihr solltet eine Einstellung haben, die besagt, daß Hierbleiben gut ist ... und Weggehen ebenfalls. Denkt sorgfältig darüber nach.

Wo befinden sich Glück und Leiden? Woran auch immer wir uns nicht festhalten, anhaften oder fixieren, das ist so, als sei es nicht vorhanden. Es entsteht kein Leiden. Leiden entsteht aus dem Werdeprozeß. Ist ein Werdeprozeß vorhanden, dann folgt eine Geburt. Anhaftung oder Festklammern - *upādāna* - sind also die Vorbedingungen, die Leiden erschaffen. Wo immer Leid entsteht, schaut dort hinein. Schaut nicht zu weit in die Ferne, sondern genau in diesen gegenwärtigen Moment.

Schaut Euch Euren eigenen Körper und Geist an. Wenn Leiden entsteht ... „Warum gibt es hier Leiden?“ Seht gerade jetzt. Wenn Glückszustände entstehen, was ist die Ursache dieses Glücks? Schaut genau dorthin. Wo immer diese Dinge entstehen, seid achtsam. Sowohl Glück als auch Leid, sie entstehen beide aufgrund von Anhaftung.

Die Praktizierenden aus alter Zeit betrachteten ihren Geist auf diese Art. Es gibt nur ein Entstehen und Vergehen. Es gibt keine unvergängliche Wesenheit. Sie kontemplierten von allen möglichen Seiten und sahen, daß es mit diesem Geist nicht so viel auf sich hat. Nichts ist stabil. Es gibt nur Entstehen und Vergehen, Vergehen und Entstehen; nichts ist von bleibender Substanz. Im Gehen und Sitzen sahen sie die Dinge auf diese Weise. Wo immer sie auch hinschauten, es gab nur Leiden, das war alles. Es ist wie mit einer großen Eisenkugel, die gerade in einem Schmelzofen erhitzt worden ist. Sie ist rundherum heiß. Wenn man oben anfaßt, ist es heiß, und wenn man die Seiten anfaßt, ist es heiß - sie ist rundherum heiß. Es gibt keine Stelle auf ihr, die kühl wäre.

Wenn wir also diese Dinge nicht überdenken, dann werden wir nichts darüber erfahren. Wir müssen klar sehen. Werdet nicht in Dinge 'hineingeboren', fällt nicht einer Geburt anheim. Erkennt die Arbeitsweise der Geburt. Solche Gedanken wie: „Oh, ich kann diese Person nicht ausstehen, sie macht alles falsch“, werden nicht mehr entstehen. Oder: „Ich habe wirklich diese oder jene Person gern“, dieserart Dinge entstehen nicht. Es bleiben schlicht die Konventionen weltlicher Wertmaßstäbe in bezug auf Vorlieben und Abneigungen übrig; aber man benutzt die Sprache auf eine Art und den Geist auf eine andere. Sie stellen separate Dinge dar. Wir müssen die Konventionen der Gesellschaft benutzen, um miteinander zu kommunizieren, aber innerlich sollten wir leer bleiben. Der Geist ragt über diese Dinge hinaus. Wir müssen auf diese Art den Geist zur Transzendenz führen. Dies ist der Aufenthaltsort der Edlen Praktizierenden. Wir müssen alle darauf abzielen und dementsprechend praktizieren. Laßt Euch nicht von Zweifeln überwältigen.

Bevor ich mit meiner Praxis begann, dachte ich: „Die buddhistische Religion besteht, zugänglich für alle; aber dennoch, warum praktizieren nur einige Leute und andere nicht? Oder wenn sie praktizieren, dann tun sie es nur für kurze Zeit und geben dann auf. Oder aber jene, die nicht aufgeben, klemmen sich nicht hinter die Praxis. Warum ist das so?“ So faßte ich den Entschluß: „Also gut ... ich werde diesen Körper und Geist für dieses Leben aufgeben und versuchen, der Lehre des Buddha bis hinab ins letzte Detail zu folgen. Ich werde in dieser jetzigen Lebensspanne Verständnis erreichen ... denn wenn ich es nicht tue, so werde ich immer noch im Leiden versunken sein. Ich werde alles andere loslassen und eine entschlossene Anstrengung unternehmen, unabhängig davon, wieviel Leiden oder Schwierigkeiten ich aushalten muß - ich werde durchhalten. Wenn ich es nicht mache, dann werde ich

nur weiter fortfahren zu zweifeln.“

Nach solchen Gedanken machte ich mich an die Praxis. Egal wie viele Glückszustände, Schwierigkeiten und Leiden ich aushalten mußte, ich tat es trotzdem. Ich betrachtete mein Leben so, als handelte es sich nur um einen Tag und eine Nacht. Ich gab es auf. „Ich folge der Lehre des Buddha, ich folge dem Dhamma bis zum Verständnis. - Warum ist diese Welt der Täuschungen so erbärmlich?“ Ich wollte es wissen, ich wollte die Lehre meistern, also wendete ich mich der Dhamma-Praxis zu.

Auf wieviel des weltlichen Lebens verzichten wir, die wir im Kloster leben? Wenn wir diesen Lebensstil für immer aufgenommen haben, dann bedeutet das, daß wir auf alles verzichten, es gibt nichts, was davon ausgenommen wäre. All die Dinge der Welt, die die Leute genießen, lassen wir fallen: Sichtbares, Töne, Düfte, Geschmacksobjekte und Gefühle ... wir werfen alles weg - und trotzdem erfahren wir sie. Wer den Dhamma praktiziert, muß also mit wenig zufrieden sein und innerlich kühl bleiben. Ob in bezug auf das Sprechen, Essen oder was auch immer, wir sollten leicht zufriedenzustellen sein: Iß einfach, schlafe einfach und lebe einfach. So wie jemand, den man gemeinhin als 'normalen Menschen' bezeichnet, jemand, der einfach lebt. Je mehr Ihr praktiziert, um so mehr werdet Ihr in der Lage sein, Zufriedenheit aus Eurer Praxis zu ziehen. Ihr werdet in Euer eigenes Herz hinein sehen.

Der Dhamma ist *paccattam*, Ihr selbst müßt ihn kennen. Ihn selbst zu kennen bedeutet, selbst zu praktizieren. Ihr könnt Euch nur für 50 Prozent des Weges auf einen Lehrer verlassen. Selbst die Belehrung, die ich Euch heute gegeben habe, ist in sich selbst völlig nutzlos, auch wenn sich das Zuhören lohnt. Aber wenn Ihr all dies nur deshalb glauben würdet, weil ich es gesagt habe, dann würdet Ihr die Lehren nicht im rechten Sinne benutzen. Würdet Ihr mir zu 100 Prozent glauben, dann wäret Ihr dumm. Die Lehre zu hören, ihren Nutzen zu sehen, sie selbst in die Praxis umzusetzen, sie in sich selbst zu sehen, es selbst zu tun ... das ist viel nützlicher. Ihr werdet dann selbst den Geschmack des Dhamma kennenlernen.

Das ist der Grund, warum der Buddha nicht sehr detailliert über die Früchte der Praxis sprach, denn es ist etwas, was sich schlecht mit Worten vermitteln läßt. Es wäre das Gleiche, als wolle man einer von Geburt an blinden Person verschiedene Farben beschreiben, wie z. B.: „Oh, es ist so weiß“, oder: „Es ist ein helles Gelb.“ Man könnte ihnen jene Farben nicht vermitteln. Man könnte es versuchen, aber es hätte nicht viel Sinn.

Der Buddha bringt es zurück zum Individuum, selbst klar zu sehen. Wenn Ihr selbst klar seht, dann habt Ihr einen klaren Beweis in Euch selbst. Ob im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen - Ihr werdet vom Zweifel befreit sein. Selbst wenn je-



mand sagen würde: „Deine Praxis ist nicht richtig, es ist alles falsch“, Ihr würdet immer noch unbewegt bleiben, denn Ihr habt Euren eigenen Beweis.

Ein Praktizierender des Dhamma muß so beschaffen sein, wo immer er sich befindet. Andere Menschen können es Euch nicht sagen, Ihr müßt es selbst kennen. *Sammā-ditthi*, Rechte Erkenntnis, muß vorhanden sein. Die Praxis muß so für jeden einzelnen von uns aussehen. Es wäre ein seltenes Ereignis, die echte Praxis auch nur während eines Monats innerhalb von fünf oder zehn Regenzeiten auszuüben.

Unsere Sinnesorgane müssen permanent aktiv sein. Erkennt Zufriedenheit und Unzufriedenheit, seid Euch der Vorliebe und der Abneigung gewahr. Erkennt Erscheinung und erkennt Transzendenz. Das Offensichtliche und das Transzendente sollten gleichzeitig realisiert werden. Gut und Schlecht sollten als koexistent gesehen werden, gleichzeitig entstehend. Das ist die Frucht der Dhamma-Praxis.

Was also Euch selbst und anderen hilfreich ist, die Praxis, die Euch selbst und anderen Vorteile bringt, das bezeichnet man als 'dem Buddha folgen'. Ich habe oft darüber gesprochen. Die Dinge, die getan werden sollten, scheinen von den Leuten vernachlässigt zu werden. Zum Beispiel die Arbeit im Kloster, die Maßstäbe der Praxis usw. Ich habe oft darüber gesprochen, aber dennoch scheinen die Leute nicht mit ganzem Herzen bei der Sache zu sein. Manche kennen es nicht, einige sind faul und können sich nicht aufraffen, andere sind schlicht zerstreut und konfus.

Aber das ist eine Grundlage, auf der Weisheit entstehen kann. Wenn wir an Orte gingen, wo nichts von alledem entstehen würde, was würden wir sehen? Nehmt zum Beispiel das Essen. Wenn eine Speise keinen Geschmack hat, ist sie dann köstlich? Wenn eine Person taub ist, wird sie etwas hören? Wenn man nichts wahrnimmt, wird man etwas zur Kontemplation haben? Wenn es keine Probleme gäbe, wäre da irgend etwas zu lösen? Denkt auf diese Art über die Praxis nach.

Vor einiger Zeit lebte ich im Norden des Landes. Zu der Zeit war ich mit vielen Mönchen zusammen; sie waren alle schon etwas älter, aber gerade erst ordiniert worden, mit nur zwei oder drei Regenzeiten als Bhikkhus. Ich selbst hatte zu der Zeit zehn Regenzeiten hinter mir.<sup>1</sup> Während ich mit diesen älteren Mönchen zusammenlebte, entschloß ich mich, die verschiedenen klösterlichen Pflichten zu verrichten - ihre Almosenschalen entgegenzunehmen, ihre Roben zu waschen, ihre Spucknapfe zu entleeren usw. Ich dachte nicht daran, daß ich dies für ein bestimmtes Individuum täte, sondern ich behielt einfach meine Praxis bei. Wenn andere die

<sup>1</sup> Das 'Mönchsalter' der Bhikkhus wird anhand von Regenzeiten gezählt, während derer sie sich für drei Monate an einem Ort aufhalten müssen.



Pflichten nicht verrichteten, dann tat ich es selbst. Ich sah es als eine gute Gelegenheit für mich an, um Verdienst zu erlangen. Ich fühlte mich dadurch gut, und es gab mir eine Art der Befriedigung.

An den *uposatha*-Tagen wußte ich, welches die notwendigen Pflichten waren.

Ich ging los, um die *uposatha*-Halle zu säubern und um Wasser zum Trinken und Waschen rauszustellen. Die anderen wußten überhaupt nichts über die Pflichten, sie schauten einfach zu. Ich kritisierte sie nicht, denn sie wußten es ja nicht. Ich führte selbst die Pflichten aus, und danach war ich von mir sehr angetan, ich besaß in meiner Praxis Inspiration und viel Energie.

Immer wenn ich im Kloster etwas tun konnte - ob in meiner eigenen Hütte oder bei den anderen -, dann tat ich es; wenn es z. B. schmutzig war, dann machte ich sauber. Ich tat es nicht speziell für jemanden, ich wollte damit nicht jemandem imponieren, ich tat es schlicht, um eine gute Praxis beizubehalten. Wenn man eine Hütte oder einen Aufenthaltsort säubert, dann ist das so, als würde man Abfall aus seinem eigenen Geist entfernen.

Also - dies ist etwas, was Ihr Euch alle merken müßt. Ihr braucht Euch über Harmonie keine Sorgen zu machen, sie wird automatisch dasein. Lebt mit dem Dhamma, in Frieden und Zurückhaltung; übt Euren Geist auf diese Weise, und es wird keine Probleme geben. Wenn es schwere Arbeiten zu verrichten gibt, dann hilft jeder mit, und es dauert nicht lange, bis die Arbeit getan ist. So nimmt man sich der Dinge mit Leichtigkeit an, was den besten Weg darstellt.

Ich bin allerdings auch auf andere Typen gestoßen ... obwohl ich es als eine Gelegenheit benutzt habe, um innerlich zu wachsen. Zum Beispiel mögen die Mönche und Novizen in einem großen Kloster darin übereinkommen, an einem bestimmten Tag die Roben zu waschen. Ich würde also losgehen und das Wasser erhitzen. Nun gibt es aber einige Mönche, die würden solange warten, bis andere das Wasser erhitzt hätten, und würden dann ihre Roben waschen, sie zurück zu ihren Hütten bringen, sie aufhängen und dann ein Nickerchen machen. Sie brauchten nicht das Feuer vorzubereiten, brauchten hinterher nicht sauberzumachen ... Sie glaubten, sie hätten etwas Gutes getan, hätten sich sehr clever verhalten. Dies ist das Höchstmaß an Dummheit. Diese Leute vergrößern nur ihre eigene Dummheit, denn sie tun überhaupt nichts, sie überlassen die ganze Arbeit den anderen. Sie warten, bis alles bereit ist und kommen dann, um es zu benutzen, so ist das leicht für sie. Damit addieren sie ihrer Dummheit noch etwas hinzu. Solche Handlungen sind für sie von überhaupt keinem Nutzen. Manche Leute denken auf solch törichte Art. Sie drücken sich vor den notwendigen Pflichten und denken, sie seien clever, sind aber in Wirklichkeit sehr dumm. Wenn wir so eine Einstellung haben, dann werden wir nicht lange dabei sein.

Reflektiert deshalb über Euch selbst, ob beim Sprechen, Essen oder bei irgendwelchen anderen Dingen. Ihr mögt einen komfortablen Lebensstil haben wollen, komfortabel essen, komfortabel schlafen usw., aber das geht so nicht. Wofür sind wir hierhin gekommen? Wenn wir regelmäßig darüber reflektieren, dann werden wir vorsichtig sein, wir werden nicht vergessen, wir werden konstant wachsam sein. Mit solcher Wachsamkeit wird man sich in allen Körperhaltungen Mühe geben. Wenn man sich nicht bemüht, dann entwickeln sich die Dinge ganz anders ... Im Sitzen seht Ihr aus, als wäret Ihr in der Stadt - auch im Gehen so, als wäret Ihr in der Stadt ... Ihr wollt losgehen und in der Stadt mit den Laien herumspielen.

Wenn es keine Anstrengung in der Praxis gibt, dann wird der Geist in diese Richtung tendieren. Ihr widersetzt Euch nicht und stellt Euch Eurem Geist nicht entgegen, sondern Ihr gestattet ihm, mit den Winden Eurer Launen davonzuschweben. Das nennt man: seinen Launen folgen. Wie bei einem Kind: Wenn wir ihm all seine Wünsche erfüllen, wird es ein gutes Kind? Wenn die Eltern ihrem Kind alle Wünsche erfüllen, ist das gut? Selbst wenn sie es anfangs etwas verwöhnen, wenn es dann sprechen kann, mögen sie damit beginnen, ihm gelegentlich einen Klaps zu geben, aus Angst, es könnte sonst verdummen. Das Geistestraining muß genauso sein. Ihr müßt Euch selbst kennen und wissen, wie man sich trainiert. Wenn Ihr nicht wißt, wie man seinen eigenen Geist trainiert und darauf wartet, daß es jemand anders für Euch tut, dann endet Ihr in Schwierigkeiten.

Denkt also nicht, daß Ihr an diesem Ort nicht praktizieren könnt. Praxis hat keine Grenzen. Ob im Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen - man kann immer praktizieren. Selbst beim Fegen des Klostergrundstücks oder während man einen Sonnenstrahl sieht, kann man den Dhamma realisieren. Aber Ihr müßt *sati*, Achtsamkeit, zur Verfügung haben. Warum das? Weil man den Dhamma wirklich zu jeder Zeit und an jedem Ort realisieren kann, wenn man mit Begeisterung meditiert.

Seid nicht nachlässig. Seid aufmerksam und beobachtend. Während des Almosengangs entstehen alle möglichen Gefühle, und es handelt sich um guten Dhamma. Wenn Ihr zum Kloster zurückkommt und Euer Essen verzehrt, dann gibt es eine Menge guten Dhammas für Euch zu betrachten. Wenn Ihr Kontinuität im Bemühen zeigt, dann werden alle diese Dinge als Objekte für die Kontemplation dienen; Weisheit wird vorhanden sein, Ihr werdet den Dhamma sehen. Dies nennt man *dhamma-vicaya*, das Reflektieren der Lehre. Es ist eines der Erleuchtungsglieder. Wenn *sati* vorhanden ist, dann ist das Resultat *dhamma-vicaya*. Diese beiden sind Faktoren, die zur Erleuchtung führen. Wenn wir Achtsamkeit besitzen, dann werden wir nicht unbedingt den leichtesten Weg gehen, sondern es wird auch ein Hinterfragen der Lehre vorhanden sein. Diese Dinge werden dann zu Faktoren, um den Dhamma zu realisieren.

Wenn wir dieses Stadium erreicht haben, dann kennt unsere Praxis weder Tag noch Nacht, sie wird sich unabhängig von der Tageszeit fortsetzen. Es wird nichts geben, was unsere Praxis verderben könnte, und wenn, dann werden wir es sofort erkennen. Möge also *dhamma-vicaya* permanent in unserem Geist sein, um in den Dhamma hineinzuschauen. Wenn unsere Praxis in Fluß gekommen ist, dann tendiert der Geist dazu, sich auf diese Weise zu verhalten. Er wird sich nicht von anderen Dingen ablenken lassen. „Ich glaube, ich werde einmal einen Trip dorthin machen, oder vielleicht an einen anderen Ort ... drüben in jener Provinz verspricht es, interessant zu sein ...“ Das ist der weltliche Weg. Nicht viel länger und die Praxis wird sterben.

Seid also entschlossen. Man entwickelt Weisheit nicht allein dadurch, daß man mit geschlossenen Augen dasitzt. Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist sind uns ständig gegenwärtig; habt also konstante Wachsamkeit. Studiert fortwährend. Das Betrachten von Bäumen und Tieren gibt uns Gelegenheiten zum Studium. Bringt es alles nach innen. Seht mit Klarheit in Eurem eigenen Herzen. Wenn irgendeine Empfindung einen Eindruck im Herzen hinterläßt, dann seid selbst dessen Zeuge, anstatt ihn einfach zu ignorieren.

Nehmen wir einen einfachen Vergleich: das Brennen von Ziegelsteinen. Habt Ihr je einen Ofen gesehen, in dem man Ziegelsteine brennt? Man macht vor dem Ofen ein 60-90 cm hohes Feuer, und dann wird der ganze Rauch nach innen gesogen. Wenn man dieses Bild betrachtet, dann kann man die Praxis klarer verstehen. Die richtige Art, einen Brennofen herzurichten, besteht darin, das Feuer so zu machen, daß sämtlicher Rauch nach innen gesogen wird und nichts übrig bleibt. Die ganze Hitze geht in den Ofen hinein, und die Arbeit ist schnell getan.

Wir als Dhamma-Praktizierende sollten die Dinge auf diese Weise erfahren. All unsere Gefühle werden nach innen geholt, um in Rechte Erkenntnis verwandelt zu werden. Formen sehen, Töne hören, Düfte riechen, Geschmack wahrnehmen usw. - der Geist zieht sie alle nach innen, wo sie in Rechte Erkenntnis umgewandelt werden. Solche Gefühle werden also zu Erfahrungen, die Weisheit entstehen lassen.



## Warum sind wir hier?

*Dieser Vortrag wurde im September 1981 in einem abgelegenen Waldkloster im Nord-Osten Thailands, in Tam Saeng Pet, gehalten. Es war einer der letzten Vorträge, die Ajahn Chah gab, bevor er die Fähigkeit zu sprechen für immer verlor.*

Während dieser Regenzeit habe ich nicht viel Kraft, es geht mir nicht so gut. Deshalb bin ich hier oben auf diesen Berg gekommen, um etwas frische Luft zu atmen. Die Leute kommen, um mich zu besuchen, aber ich kann sie nicht so empfangen, wie ich es gewohnt bin, denn meine Stimme ist so gut wie erledigt und meine Atmung so gut wie verschwunden. Ihr könnt es als einen Segen betrachten, daß dieser Körper hier immer noch sitzt, sodaß Ihr ihn alle sehen könnt. Diese Tatsache selbst ist ein Segen. Schon bald werdet Ihr ihn nicht mehr sehen. Der Atem wird zu Ende gehen, die Stimme wird verschwunden sein. Sie werden entsprechend ihrer unterstützenden Faktoren dahingehen, wie alle zusammengesetzten Dinge. Der Erhabene nannte es *khaya-vayam*, Verfall und Auflösung aller bedingten Phänomene.

Wie lösen sie sich auf? Stellt Euch einen Eisklumpen vor. Ursprünglich war er einfach nur Wasser ... Man friert es, und es wird zu Eis. Aber es dauert nicht lange, bis es wieder schmilzt. Nehmt einen großen Klumpen Eis, z. B. so groß wie das Tonbandgerät hier, und laßt ihn draußen in der Sonne liegen. Ihr könnt sehen, wie er vergeht, gerade so wie der Körper. Er wird sich allmählich auflösen. Alles was nach wenigen Stunden oder Minuten übrig bleibt, ist eine Wasserpfütze. Das nennt man *khaya-vayam*, der Zerfall und die Auflösung aller zusammengesetzten Dinge. Das war schon immer so, seit uranfänglichen Zeiten. Wenn wir geboren werden, bringen wir dies von Natur aus mit in die Welt, wir können es nicht vermeiden. Bei der Geburt bringen wir Altern, Krankheit und Tod mit uns.

Aus diesem Grund erwähnte der Buddha *khaya-vayam*, den Zerfall und die Auflösung aller zusammengesetzten Dinge. Alle, die wir jetzt hier in dieser Halle sitzen - Mönche, Novizen, Frauen und Männer - sind ohne Ausnahme 'Klumpen des Zerfalls'. In diesem Moment ist der Klumpen hart, geradeso wie der Eisklumpen. Es beginnt mit Wasser, wird zu Eis für kurze Zeit und schmilzt dann wieder. Könnt Ihr diesen Verfall in Euch selbst sehen? Schaut Euch diesen Körper



an. Er altert mit jedem Tag ... die Haare altern, die Nägel altern ... alles altert!

Ihr wart bestimmt vorher nicht so, wie Ihr jetzt seid, oder? Ihr wart wahrscheinlich viel kleiner, aber jetzt seid Ihr erwachsen und gereift. Von jetzt an werdet Ihr zerfallen - den Gesetzen der Natur folgend. Der Körper zerfällt wie der Eisklumpen, und schon bald ist alles verschwunden. Alle Körper setzen sich aus den vier Elementen zusammen: Erde, Wasser, Wind und Feuer. Ein Körper stellt ein Zusammenkommen von Erde, Wasser, Wind und Feuer dar, den wir dann als eine Person bezeichnen. Es läßt sich nur schwer sagen, wie man es ursprünglich bezeichnen könnte, aber jetzt bezeichnen wir es als eine 'Person'. Wir sind darin regelrecht vernarrt und sagen, sie sei männlich oder weiblich; wir geben ihr Namen, Herr und Frau usw., sodaß wir uns leichter identifizieren können. Aber in Wirklichkeit gibt es dort niemanden. Da ist nur **Erde, Wasser, Wind und Feuer**. Wenn sie in dieser uns bekannten Form zusammenkommen, dann bezeichnen wir das Resultat als eine 'Person'. Nun, Ihr braucht Euch darüber nicht zu beunruhigen. Wenn Ihr da wirklich hineinschaut, dann gibt es dort niemanden.

Was im Körper fest ist, wie Fleisch, Haut, Knochen usw., das bezeichnet man als das Erdelement. Die flüssigen Aspekte des Körpers sind das Wasserelement. Die Fähigkeit der Wärmeentwicklung im Körper ist das Feuerelement; während die Winde, die durch den Körper ziehen, das Windelement darstellen.

In Wat Ba Pong haben wir einen Körper, der weder männlich noch weiblich ist. Es handelt sich dabei um das Skelett in der großen Halle. Wenn man es sich anschaut, bekommt man nicht den Eindruck, daß es sich dabei entweder um einen Mann oder eine Frau handelt. Die Leute fragen sich, ob es ein Mann oder eine Frau ist, und schauen sich dabei gegenseitig verständnislos an. Es ist nur ein Skelett, Fleisch und Haut sind völlig verschwunden.

Die Menschen sind diesen Dingen gegenüber unwissend. Manche kommen nach Wat Ba Pong, gehen in die große Halle, sehen die Skelette und kommen gleich wieder herausgerannt! Sie können es nicht ertragen hinzuschauen. Sie haben Angst, Angst vor den Skeletten. Ich nehme an, daß diese Leute sich selbst vorher noch nie gesehen haben. Angst vor Skeletten ... Sie reflektieren nicht über den hohen Wert eines Skeletts. Um zum Kloster zu gelangen, mußten sie im Auto reisen oder zu Fuß kommen. Wie würde es ihnen ergehen, wenn sie keine Knochen hätten? Könnten sie dann so herumlaufen? Aber sie fahren mit ihren Autos nach Wat Ba Pong, gehen in die große Halle, sehen die Skelette und kommen sofort wieder herausgerannt! Sie haben noch nie so ein Ding gesehen. Sie wurden damit geboren, haben es aber noch nie gesehen. Es ist ein glücklicher Umstand, daß sie jetzt die Gelegenheit haben, es zu sehen. Sogar alte Menschen sehen die Skelette und bekommen es mit der Angst zu tun. Was soll der ganze Wirbel? Es zeigt nur, daß sie

mit sich selbst überhaupt nicht in Berührung sind, sie kennen sich selbst nicht. Vielleicht gehen sie nach Hause und können drei oder vier Nächte lang nicht schlafen ... und dennoch schlafen sie zusammen mit einem Skelett! Sie kleiden sich damit, essen damit und tun alles andere damit ... und trotzdem haben sie davor Angst.

Das zeigt nur, wie sehr sich die Menschen von sich selbst entfernt haben. Wie bedauerlich! Sie schauen ständig nach außen zu Bäumen, anderen Menschen, äußeren Objekten und sagen, dieses sei groß und jenes klein, dies ist kurz und das ist lang. Sie sind so damit beschäftigt, andere Dinge zu betrachten, daß sie sich selbst nie sehen können. Um ehrlich zu sein, die Leute sind wirklich bemitleidenswert. Sie haben keine Zuflucht.

Für die Aufnahmezeremonie in den Mönchsorden müssen die Aspiranten die fünf grundlegenden Meditationsthemen lernen: *kesa*, Kopfhaar; *loma*, Körperbehaarung; *nakha*, Nägel; *danta*, Zähne; *taco*, Haut. Einige der Studenten und gebildeten Leute schmunzeln in sich hinein, wenn sie diesen Teil der Zeremonie hören ... „Was will uns der Ajahn damit beibringen? Er lehrt uns etwas über Haare, wobei wir sie schon seit langem mit uns herumtragen. Er braucht uns das nicht zu erzählen, denn das kennen wir schon. Was soll die Mühe, uns etwas zu lehren, was wir sowieso schon wissen?“ So sprechen Leute, die eine beschränkte Sichtweise haben, denn sie glauben, sie sähen das Haar bereits. Ich sage ihnen aber, daß ich damit meine, es so zu sehen, wie es wirklich ist, wenn ich empfehle, 'das Haar zu sehen'. Ebenso sind Körperhaare zu sehen, wie sie wirklich sind, Nägel, Zähne und Haut zu sehen, wie sie wirklich sind. Das bezeichne ich als 'sehen', also nicht ein Sehen im oberflächlichen Sinne, sondern ein Sehen im Sinne der Wahrheit. Wir wären nicht so sehr bis über beide Ohren in Sachen versunken, wenn wir die Dinge so sehen würden, wie sie wirklich sind. Haare, Nägel Zähne, Haut ... wie sieht es wirklich damit aus? Sind sie schön? Sind sie sauber? Haben sie irgendeine echte Substanz? Sind sie beständig? Nein, sie sind nichts Besonderes. Sie sind nicht schön, aber wir stellen uns vor, sie seien es. Sie haben keine Substanz, aber wir stellen uns eine vor.

Haare, Nägel, Zähne, Haut ... die Menschen sind diesen Dingen wirklich verfallen. Der Buddha machte sie zu grundlegenden Meditationsthemen; er lehrte uns, diese Dinge zu kennen. Sie sind kurzlebig, unvollkommen und ohne einen Besitzer; sie gehören weder 'mir' noch 'anderen'. Wir werden mit diesen Dingen geboren und gleichzeitig von ihnen getäuscht, aber in Wirklichkeit sind sie ekelhaft. Angenommen, wir würden eine Woche lang nicht baden, könnten wir es ertragen, uns einander nahe zu sein? Wir würden wirklich übel riechen. Wenn Leute kräftig schwitzen, z. B. wenn viele hart zusammen arbeiten, dann ist der Geruch furcht-

bar. Wir gehen dann nach Hause und reiben uns tüchtig mit Wasser und Seife ab, und der Geruch geht etwas zurück, er wird durch den Duft der Seife ersetzt. Wenn man sich den Körper mit Seife einreibt, dann scheint er einen Duft anzunehmen; aber in Wirklichkeit ist der schlechte Geruch des Körpers immer noch da, nur eben vorübergehend überlagert. Wenn der Duft der Seife verschwunden ist, dann kommt der Geruch des Körpers wieder zurück.

Unsere Tendenz ist aber, zu denken, diese Körper seien schön, stark, wunderbar und halten lange an. Wir tendieren dazu, zu denken, daß wir nie alt oder krank oder gar sterben würden. Wir werden vom Körper genarrt und bezaubert, und sind uns deshalb der wahren Zuflucht in uns selbst nicht bewußt. Der wahre Ort der Zuflucht ist der Geist. Diese Halle hier mag z. B. sehr groß aussehen, aber sie kann keine wahre Zuflucht darstellen. Tauben suchen hier Schutz, Geckos und Eidechsen ... Wir denken vielleicht, die Halle gehöre uns, aber dem ist nicht so. Wir leben hier zusammen mit allen anderen Lebewesen. Dies ist nur ein vorübergehender Schutz, schon bald müssen wir ihn verlassen. Die Menschen nehmen solchen Schutz als Zuflucht.

Der Buddha sprach also davon, eine Zuflucht zu finden. Das bedeutet, daß Ihr Euer wirkliches Herz findet. Das Herz ist sehr wichtig. Die Menschen schauen normalerweise nicht auf wichtige Dinge, sie verbringen die meiste Zeit damit, sich unbedeutenden Dingen zu widmen. Wenn sie z. B. ihr Haus säubern, dann können sie sehr davon eingenommen sein, aufzuräumen, das Geschirr abzuwaschen usw., aber sie übersehen dabei ihr eigenes Herz. Ihr Herz mag elend sein, sie mögen sich ärgerlich fühlen und das Geschirr mit einem sauren Gesichtsausdruck abwaschen. Sie vermögen nicht zu sehen, daß ihr eigenes Herz nicht sehr rein ist. Dies bezeichne ich als 'sich einen vorübergehenden Schutz als Zuflucht nehmen'. Sie verschönern ihr Heim und Haus, aber sie denken nicht daran, ihre eigenen Herzen zu verschönern. Sie untersuchen nicht das Leiden. Das Herz ist die wichtige Sache. Der Buddha lehrte, eine Zuflucht im eigenen Herzen zu finden: *Attā hi attano nātho* - 'Mach Dich selbst zu Deiner Zuflucht'. Wer könnte sonst Eure Zuflucht sein? Die wahre Zuflucht ist das Herz, sonst nichts. Ihr könntet versuchen, Euch auf andere Dinge zu verlassen, aber sie sind keine sehr sichere Angelegenheit. Ihr könnt Euch wirklich nur dann auf andere Dinge verlassen, wenn Ihr bereits eine Zuflucht in Euch selbst habt. Ihr müßt zuerst Eure eigene Zuflucht haben, ehe Ihr Euch auf irgend etwas anderes verlassen könnt, seien es Lehrer, Familie, Freunde oder Verwandte.

Ihr alle, die Ihr heute hierher zu Besuch gekommen seid, sowohl Laien als auch Hauslose<sup>1</sup>, bedenkt bitte diese Lehre. Fragt Euch selbst: „Wer bin ich? Warum bin

<sup>1</sup> Bezeichnet Personen (Mönche und Nonnen), die ihren Hausstand und das Familienleben aufgegeben haben.



ich hier? Warum wurde ich geboren?“ Einige Leute erkennen es nicht. Sie wollen gern glücklich sein, aber das Leid nimmt kein Ende. Es ist alles Leiden. Und warum? Weil sie keine Weisheit besitzen. Die Armen sind unglücklich, weil sie nicht genug haben, und die Reichen sind unglücklich, weil sie zuviel haben, um das sie sich kümmern müssen.

Als junger Novize hielt ich früher einmal einen Dhamma-Vortrag. Ich sprach über das Glück von Reichtum und Besitz und davon, daß man Bedienstete hat usw. Hundert männliche Bedienstete, hundert weibliche Bedienstete, hundert Elefanten, hundert Kühe, hundert Wasserbüffel ... hundert von allem! Das ging den zuhörenden Laien runter wie Honig. Aber könnt Ihr Euch vorstellen, Euch um einhundert Wasserbüffel zu kümmern? Oder einhundert Kühe, einhundert männliche und weibliche Bedienstete ... könnt Ihr Euch vorstellen, wie das wäre, sich um all das kümmern zu müssen? Würde das Spaß machen? Die Leute betrachten diese Seite der Dinge nicht. Sie haben den Wunsch zu besitzen: Kühe zu besitzen und Büffel und Bedienstete ... hunderte von ihnen. Aber ich sage, schon fünfzig Büffel wären zuviel. Allein all diesen Viechern das Seil umzubinden, wäre schon zuviel des Guten! Aber die Leute überlegen sich das nicht, sie denken nur an das Vergnügen des Aneignens. Sie bedenken nicht die damit verbundenen Sorgen.

Wenn wir keine Weisheit haben, dann wird alles um uns herum eine Ursache für Leiden sein. Sind wir hingegen weise, dann werden uns diese Dinge aus dem Leiden herausführen. Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist ... Augen sind nicht unbedingt eine gute Sache, wißt Ihr. Wenn Ihr schlechte Laune habt, kann Euch schon allein der Anblick von anderen Leuten ärgerlich machen oder Euch schlaflose Nächte bereiten. Oder Ihr könnt Euch in andere verlieben. Liebe bedeutet ebenfalls Leiden, wenn Ihr nicht das bekommt, was Ihr haben wollt. Beide, sowohl Liebe als auch Haß, sind Leiden aufgrund des Verlangens. Habenwollen ist Leiden, und Nicht-Habenwollen ist Leiden. Sich Dinge anschaffen wollen, selbst wenn Ihr sie bekommt, ist immer noch Leiden, denn Ihr habt Angst, daß Ihr sie wieder verliert. Es gibt nur Leiden. Wie werdet Ihr damit im Leben fertig? Ihr habt vielleicht ein großes, luxuriöses Haus, aber wenn Euer Herz nicht in Ordnung ist, dann wird sich nie das einstellen, was Ihr erwartet.

Deshalb solltet Ihr Euch alle gründlich anschauen. Warum wurden wir geboren? Erreichen wir wirklich jemals etwas in diesem Leben? Hier auf dem Lande fangen die Menschen schon in der Kindheit damit an, Reis zu pflanzen. Wenn sie 17 oder 18 Jahre alt sind, dann rennen sie fort, um zu heiraten, denn sie haben Angst, es bliebe nicht genug Zeit, Ihr Glück zu versuchen. Sie fangen schon mit jungen Jahren an zu arbeiten und denken, daß sie auf diese Art reich werden. Sie pflanzen Reis, bis sie 70 oder 80 oder gar 90 Jahre alt sind. Ich frage sie: „Vom Tage



Eurer Geburt an habt Ihr gearbeitet. Jetzt ist es fast Zeit zu gehen. Was werdet Ihr mit Euch nehmen?“ Sie wissen nicht, was sie sagen sollen. Alles, was sie sagen können, ist: „Ich weiß es auch nicht!“ Wir haben ein Sprichwort in dieser Gegend: „Verweile nicht beim Beerenpflücken, denn ehe du dich versiehst, bricht die Dunkelheit herein.“ Nur wegen diesem ‘weiß auch nicht’! Sie befinden sich weder hier noch dort und geben sich mit diesem ‘weiß auch nicht’ zufrieden. Sie sitzen in den Zweigen des Beerenbaums und stopfen sich mit Beeren voll ... ‘weiß auch nicht, weiß auch nicht’ ...

Wenn man noch jung ist, denkt man oft, daß es nicht so gut ist, allein zu sein; man fühlt sich etwas einsam. Also sucht man sich einen Partner zum Zusammenleben. Steck zwei Leute zusammen und es gibt Reibereien! Allein leben ist zu ruhig, aber das Zusammenleben mit anderen bedeutet Reibung.

Wenn die Kinder noch klein sind, dann denken die Eltern oft: „Wenn sie erstmal größer sind, dann geht es uns besser.“ Sie ziehen drei, vier oder fünf Kinder auf und denken, daß ihre Last leichter werde, sind die Kinder erst einmal erwachsen. Aber während die Kinder heranwachsen, wird die Bürde eher schwerer. Wie mit zwei Holzstücken, eins groß und eins klein. Man wirft das kleine weg und nimmt statt dessen das größere, denkend, es sei nun leichter, aber natürlich ist dem nicht so. Wenn die Kinder noch klein sind, dann belästigen sie Euch nicht besonders, nur eine Handvoll Reis und ab und zu eine Banane. Wenn sie aber herangewachsen sind, dann wollen sie ein Motorrad oder ein Auto! Nun ja, Ihr liebt natürlich Eure Kinder und wollt ihnen das nicht verweigern. Also versucht Ihr ihnen das zu geben, was sie haben wollen. Probleme! Manchmal streiten sich die Eltern darüber: „Geh nicht los und kauf ihm ein Auto, wir haben nicht genug Geld!“ Aber wenn Ihr Eure Kinder liebt, dann müßt Ihr Euch das Geld von jemandem leihen. Vielleicht müssen sogar die Eltern auf alles verzichten, um ihren Kindern das zu geben, was sie wollen. Dann gibt es noch die Ausbildung. „Wenn sie mit ihren Studien fertig sind, dann sieht alles gut aus.“ Aber beim Studieren ist kein Ende in Sicht! Was werden sie jemals beenden? Nur in der Wissenschaft des Buddhismus gibt es einen Punkt der Vollendung, alle anderen Wissenschaften drehen sich nur ständig im Kreis. Am Ende bekommt man nur Kopfschmerzen. In einer Familie mit vier oder fünf Kindern streiten sich die Eltern jeden Tag.

Dies sind alles Dinge, die wir kontemplieren sollten, während wir noch etwas Energie haben; wir sollten praktizieren, solange wir noch jung sind. Wenn Ihr also etwas Gutes<sup>1</sup> tun wollt, dann beeilt Euch; überlaßt das nicht nur den Alten. Die mei-

<sup>1</sup> Im Original wurde das Pāliwort *puññā* benutzt, was wörtlich übersetzt 'Verdienst' bedeutet. Im Buddhismus gibt es drei Arten verdienstvollen Wirkens: Durch Geben (*dāna*), Tugend (*sīla*) und Geistesentwicklung (*bhāvanā*).

sten Leute warten, bis sie alt sind, ehe sie in ein Kloster gehen, um Dhamma zu praktizieren. Männer und Frauen sagen genau das Gleiche: „Warte erstmal, bis ich alt bin.“ Ich weiß nicht, warum sie das sagen. Hat ein alter Mensch viel Energie? Laßt ihn mit einem jungen Menschen um die Wette laufen und schaut Euch den Unterschied an. Warum wollen sie warten, bis sie alt werden? Sie tun so, als würden sie niemals sterben. Wenn sie dann fünfzig, sechzig oder mehr Jahre alt sind: „He, Oma! Laß uns ins Kloster gehen!“ - „Geh ruhig allein, meine Ohren sind nicht mehr so gut.“ Seht Ihr jetzt, was ich meine? Als ihre Ohren noch gut waren, was hat sie sich da angehört? „Weiß auch nicht!“ ... Mit den Beeren herumtrödeln! Wenn ihre Ohren schließlich völlig kaputt sind, dann geht sie ins Kloster. Es ist hoffnungslos. Sie hört sich einen Vortrag an, aber sie hat keine Ahnung, wovon gesprochen wird. Die Leute warten, bis sie völlig verbraucht sind, ehe sie daran denken, den Dhamma zu praktizieren.

Der heutige Vortrag mag für diejenigen nützlich sein, die ihn verstehen können. Dies sind alles Dinge, die Ihr beginnen solltet zu beobachten, sie stellen unser Erbe dar. Unsere Lasten werden allmählich immer schwerer. Früher waren meine Beine stark, und ich konnte rennen. Jetzt fühlen sie sich beim bloßen Gehen schwer an. Früher trugen mich meine Beine, jetzt muß ich sie tragen. Als Kind sah ich ältere Leute von ihrem Sitz aufstehen ... ‘Oh!’ Sogar wenn sie dieses Stadium erreichen, dann lernen sie immer noch nicht. Beim Hinsetzen beklagen sie sich ... ‘Oh!’ Beim Aufstehen stöhnen sie ... ‘Oh!’ Da ist ständig dieses ‘Oh!’ Aber sie wissen nicht, was es ist, das sie so stöhnen läßt.

Selbst wenn es so weit kommt, sehen die Leute nicht den Fluch des Körpers. Man weiß nie, wann man sich von ihm trennen muß. Was all die Schmerzen verursacht, sind schlicht Vorgänge, die ihren natürlichen Weg gehen. Die Leute nennen es Arthritis, Rheuma, Gicht usw., und der Doktor verschreibt Medikamente, aber es wird nie völlig geheilt. Am Ende fällt alles auseinander, sogar der Doktor selbst! Dies sind Vorgänge, die nach natürlichen Abläufen funktionieren. Es ist deren Art und deren Natur.

Seht Euch dies also genau an. Wenn Ihr es im voraus seht, dann geht es Euch später besser, wie z. B., wenn man vor sich auf dem Weg eine giftige Schlange sieht. Wenn Ihr sie dort seht, dann könnt Ihr ausweichen und werdet nicht gebissen. Wenn Ihr sie nicht seht, dann kann es sein, daß Ihr ahnungslos weitergeht und auf sie tretet. Und dann beißt sie zu.

Wenn Leiden entsteht, wissen die Leute nicht, was sie tun sollen. Wohin sollen sie gehen, um es zu behandeln? Sie wollen Leiden vermeiden und davon befreit sein, aber sie wissen einfach nicht, wie sie es behandeln sollen, wenn es auftritt. Und so leben sie weiter, bis sie alt werden ... und krank ... und sterben ...

In alten Zeiten sagte man, daß, wenn jemand im Sterben lag, ein naher Verwandter ihm „*Bud-dho, Bud-dho*“ ins Ohr flüstern sollte. Was sollen sie mit Buddho anfangen? Was kann ihnen Buddho noch nützen, wenn sie sich schon fast auf dem Scheiterhaufen befinden? Warum haben sie nicht Buddho gelernt, als sie noch jung und gesund waren? Aber jetzt, da der Atem nur noch stoßweise kommt, geht man hin und sagt: „Mutter ... Buddho, Buddho!“ Warum Deine Zeit verschwenden? Du wirst sie nur konfus machen. Laß sie in Frieden gehen.

Die Menschen wissen nicht, wie sie Probleme in ihren eigenen Herzen lösen können, sie haben keine Zuflucht. Sie werden schnell ärgerlich und haben eine Menge Wünsche. Warum das so ist? Weil sie keine Zuflucht haben.

Wenn Leute gerade geheiratet haben, dann kommen sie ganz gut miteinander aus. Aber wenn sie jenseits der 50er sind, dann können sie einander nicht mehr verstehen. Was immer die Frau sagt, findet der Ehemann unerträglich. Die Ehefrau hingegen wird nicht zuhören, was auch immer der Mann zu sagen hat. Sie wenden sich gegenseitig den Rücken zu.

Ich kann deshalb so sprechen, weil ich nie eine Familie gehabt habe. Warum ich nie eine Familie hatte? Schon allein das Wort Haushalt reichte, um zu wissen, worum es sich dabei handelte. Was ist ein Haushalt? Es ist eine Art ‘Halt’: Wenn jemand ein Seil nähme und uns anbinden würde, während wir hier sitzen, wie wäre das? Man könnte es als ‘gehalten werden’ bezeichnen. So fühlt es sich also an, ‘gehalten zu werden’. Es ergibt sich ein Bereich des Eingesperrtseins. Der Mann lebt in seinem beschränkten Bereich, die Frau in ihrem.

Wenn ich das Wort ‘Haushalt’ lese, dann gibt mir das zu denken. Es handelt sich um keine geringfügige Angelegenheit, wirklich tödlich. Das Wort ‘Halt’ ist ein Symbol für Leiden. Man kann nirgendwo hingehen, man muß innerhalb seines Eingesperrtseins verharren.

Jetzt kommen wir zu dem Wort ‘Haus’. Das bedeutet ‘das, was Mühe macht’. Habt Ihr schon einmal Chillies geröstet? Das ganze Haus würgt und niest. Dieses Wort ‘Haushalt’ bedeutet Konfusion; es ist nicht der Mühe wert. Aufgrund dieses Wortes war ich in der Lage zu ordnen und davor bewahrt zu entkommen. ‘Haushalt’ ist beängstigend. Du sitzt fest und kannst nirgendwo hin. Probleme mit den Kindern, mit dem Geld und all den restlichen Dingen. Aber wo kann man hin? Man ist angebunden. Da sind Söhne und Töchter, Auseinandersetzungen mehr als genug bis zum Todestag, und man kann nirgendwo hin, unabhängig davon, wieviel Leiden herrscht. Die Tränen strömen und hören nicht auf. Die Tränen werden mit diesem ‘Haushalt’ nie beendet sein. Wenn es keinen Haushalt gibt, dann schafft Ihr es vielleicht, mit den Tränen aufzuhören, aber sonst nicht.



Denkt darüber nach. Wenn Ihr dem noch nicht begegnet seid, dann vielleicht später. Einige Leute haben das bereits bis zu einem gewissen Ausmaß erfahren. Andere sind bereits völlig am Ende ... „Soll ich bleiben oder soll ich gehen?“ In Wat Ba Pong gibt es etwa 70 bis 80 Hütten (*kutīs*). Wenn sie fast alle belegt sind, dann sage ich dem Gäste-Mönch, er möge ein paar freihalten, nur für den Fall, daß jemand einen Streit mit dem Partner hat ... Und wie gesagt, schon nach kurzer Zeit kommt eine Dame mit ihren Taschen ... „Ich habe die Nase voll von der Welt, Luang Por.“ - „Huch! Sag das nicht so schnell. Solche Worte wiegen schwer.“ Dann kommt der Ehemann und sagt, er hätte auch die Nase voll. Nach zwei oder drei Tagen im Kloster verschwindet ihre Weltmüdigkeit.

Sie sagen, sie hätten genug, aber sie halten sich nur selbst zum Narren. Wenn sie in eine Hütte einziehen und dort mit sich selbst in der Stille sitzen, dann kommen nach einer Weile die Gedanken ... „Wann wird meine Frau kommen und mich bitten, mit nach Hause zu gehen?“ Sie wissen wirklich nicht, was los ist. Was ist mit ihrer ‘Weltmüdigkeit’? Sie regen sich über etwas auf und kommen ins Kloster gerannt. Zu Hause sah alles nicht recht aus. Der Ehemann hatte unrecht, die Ehefrau hatte unrecht. Nach drei Tagen ruhigen Nachdenkens heißt es dann: „Hm, meine Frau war doch im Recht; ich bin es gewesen, der im Unrecht war.“ - „Mein Gatte hatte recht, ich hätte mich nicht so aufregen sollen.“ Sie vertauschen die Positionen. So ist das halt. Deswegen nehme ich die Welt nicht besonders ernst. Ich kenne sie bereits in- und auswendig, und deshalb wählte ich das Leben eines Mönchs.

Ich würde Euch gern den heutigen Vortrag als Hausaufgabe mitgeben. Ob Ihr auf den Feldern oder in der Stadt arbeitet, nehmt diese Worte und denkt darüber nach ... „Warum bin ich geboren? Was kann ich mitnehmen?“ Fragt Euch das immer wieder. Wenn Ihr Euch diese Fragen oft stellt, dann werdet Ihr weise. Wenn Ihr über diese Dinge nicht reflektiert, dann werdet Ihr unwissend bleiben. Nachdem Ihr Euch den heutigen Vortrag angehört habt, mag sich etwas Verständnis einstellen, und wenn nicht jetzt, dann vielleicht später auf dem Heimweg. Oder vielleicht heute abend. Während Ihr Euch den Vortrag anhört, ist alles sehr gedämpft, aber vielleicht warten die Dinge auf Euch im Auto. Wenn Ihr Euch in Euer Auto setzt, sinkt es in Euch hinein. Und wenn Ihr dann zu Hause seid, mag alles klar sein ... „Oh, das hat Luang Por damit gemeint. Ich konnte es vorher nicht sehen.“

Ich glaube, es ist genug für heute. Wenn ich zu lange rede, dann wird dieser alte Körper müde.

## Unser wirkliches Heim

*Diese Lehrrede wurde für eine ältere Laienschülerin gehalten, die kurz vor dem Tode stand.*

Nimm Dir jetzt bitte vor, Dir den Dhamma mit Respekt anzuhören. Während ich spreche, sei meinen Worten gegenüber so aufmerksam, als wäre es der Buddha selbst, der hier vor Dir säße. Schließe Deine Augen und mach es Dir bequem, während Du gleichzeitig Deinen Geist sammelst und auf einen Punkt richtest. Gestatte mit Demut den Drei Juwelen - bestehend aus Weisheit, Wahrheit und Reinheit - in Deinem Herzen zu verweilen, um auf diese Weise dem Vollständig Erwachten Respekt zu zollen.

Ich habe heute nichts Materielles anzubieten, nur den Dhamma, die Lehre des Buddha. Du solltest verstehen, daß selbst der Buddha mit seinem riesigen Vorrat an angesammelter Tugend den physischen Tod nicht vermeiden konnte. Als er ein hohes Alter erreicht hatte, gab er seinen Körper auf und ließ diese schwere Last los. Jetzt mußt auch Du lernen, mit den vielen Jahren zufrieden zu sein, in denen Du vom Körper abhängig warst. Du solltest jetzt das Gefühl haben, daß es genug ist.

Man kann es mit Haushaltsutensilien vergleichen, die Du schon seit langer Zeit besitzt - Teller, Tassen, Untertassen usw. - Anfänglich waren sie sauber und glänzend, aber nachdem Du sie so lange benutzt hast, stellen sich Abnutzungserscheinungen ein. Einige sind bereits zerbrochen, einige sind verschwunden, und die noch übrig sind, unterliegen weiterhin der Abnutzung und behalten keine dauerhafte Form. Es liegt in deren Natur, sich so zu verhalten. Dein Körper ist genauso. Er hat sich vom Tage Deiner Geburt an ständig verändert, durch Kindheit und Jugend hindurch, bis er jetzt das Alter erreicht hat. Du mußt das akzeptieren. Der Buddha sagte, daß alle Vorgänge - sowohl innere, körperliche als auch äußere Vorgänge - von ihrer Natur her veränderlich und Nicht-Selbst sind. Kontempliere diese Wahrheit, bis Du sie klar erkennst.

Gerade dieser hier liegende Klumpen Fleisch, der sich im Verfall befindet, ist Realität. Die Fakten dieses Körpers stellen Realität dar, sie sind die zeitlose Lehre

des Buddha. Der Buddha lehrte uns, dies zu kontemplieren und uns mit dessen Natur in Einklang zu bringen. Wir müssen in der Lage sein, mit dem Körper in Frieden zu leben, egal in welchem Zustand er sich befindet. Der Buddha lehrte, wir sollten uns vergewissern, daß es nur der Körper ist, der sich in einem Gefängnis befindet, und deshalb den Geist nicht gleich mit einsperren. Während also Dein Körper mit zunehmendem Alter beginnt, sich zu verbrauchen und zu erschöpfen, leiste keinen Widerstand, aber laß nicht gleichzeitig Deinen Geist mit verfallen. Halte den Geist davon getrennt. Gib dem Geist zusätzliche Energie durch die Erkenntnis der wahren Natur der Dinge. Der Buddha lehrte, daß der Körper seiner Natur nach eben so ist; er kann nicht anders sein. Nachdem er geboren wurde, wird er alt und krank und stirbt schließlich. Du bist also gegenwärtig Zeugin einer großen Wahrheit. Schau Dir den Körper mit Weisheit an und realisiere diese Wahrheit.

Wenn Dein Haus unter Wasser steht oder bis auf den Boden abgebrannt ist oder was auch immer die Bedrohung darstellt, es hat nur mit dem Haus zu tun. Wenn es eine Überschwemmung gibt, laß Deinen Geist nicht davon überschwemmen. Gibt es ein Feuer, laß es nicht Dein Herz verbrennen. Belaß es einfach beim Haus, das überflutet und niedergebrannt wird, bei dem, was sich außerhalb von Dir befindet. Es ist jetzt an der Zeit, die Anhaftungen des Geistes loszulassen.

Du bist nun schon seit langer Zeit am Leben. Deine Augen haben eine Unzahl von Formen und Farben gesehen, Deine Ohren haben so viele Geräusche gehört, Du hattest eine Unzahl an Erfahrungen. Und das ist alles, was es war: Erfahrungen. Du hast köstliche Speisen gegessen, und all dieser Wohlgeschmack war einfach nur Wohlgeschmack, nichts weiter. Unangenehme Geschmacksempfindungen waren einfach nur unangenehme Geschmacksempfindungen, das ist alles. Wenn das Auge eine schöne Form sieht, dann ist das schon alles - eine schöne Form. Eine häßliche Form ist bloß eine häßliche Form. Die Ohren hören einen entzückenden, melodischen Klang, und es ist nichts weiter als das. Ein schriller, unharmonischer Ton ist wie er ist.

Der Buddha sagte, daß sich kein Wesen auf dieser Welt sehr lange in einem einzigen Zustand halten kann, ob arm oder reich, jung oder alt, Mensch oder Tier. Alles erfährt Veränderung und Verlust. Das ist eine Tatsache im Leben, die wir nicht ändern können. Aber der Buddha sagte, daß wir etwas tun können, nämlich Körper und Geist kontemplieren, um deren Unpersönlichkeit zu sehen und zu erkennen, daß keinem von beiden ein 'Ich' oder 'Mein' innewohnt. Sie haben nur eine rein vorübergehende Realität. Es ist wie mit diesem Haus, es gehört Dir nur im symbolischen Sinne. Du könntest es nicht einfach irgendwo mit hinnehmen. Das Gleiche gilt für Deinen Wohlstand, Deine Besitztümer und Deine Familie - sie



gehören nur dem Namen nach zu Dir. Sie gehören Dir nicht wirklich, denn sie gehören der Natur.

Nun gilt diese Wahrheit nicht nur für Dich allein, alle sitzen im selben Boot, sogar der Ehrwürdige Buddha und seine erleuchteten Schüler. Sie unterschieden sich von uns nur in einer Hinsicht, und das war ihr Akzeptieren der Dinge, wie sie sind. Sie sahen, daß es nicht anders sein konnte.

Der Buddha lehrte uns also, den Körper zu untersuchen und zu erforschen, von den Fußsohlen aufwärts bis zum Scheitelpunkt, und dann wieder zurück zu den Füßen. Betrachte einfach einmal den Körper. Welcher Art sind die Dinge, die Du siehst? Gibt es da etwas, was in sich rein ist? Kannst Du eine fortwährende Essenz ausfindig machen? Dieser ganze Körper befindet sich in einem ständigen Verfallsprozeß. Der Buddha lehrte uns, zu erkennen, daß er nicht zu uns gehört. Für den Körper ist es nur natürlich, so zu sein, weil alle bedingten Phänomene der Veränderung unterworfen sind. Wie hättest Du es sonst gern? In Wirklichkeit ist an dem, wie der Körper ist, nichts verkehrt. Es ist nämlich nicht der Körper, der Leiden verursacht, sondern falsches Denken. Wenn Du die Dinge falsch siehst, dann muß es einfach Konfusion geben.

Es ist wie mit dem Wasser eines Flusses. Es folgt dem Gefälle, es fließt niemals dagegen an. Das ist seine Natur. Wenn sich jemand an das Flußufer stellen würde und wünschte, daß das Wasser aufwärts in die entgegengesetzte Richtung fließe, dann wäre er töricht. Sein törichtes Denken würde ihm keinen geistigen Frieden gewähren, wo auch immer er hinginge. Er würde aufgrund seiner falschen Sichtweise leiden, seines Denkens, das gegen den Fluß gerichtet ist. Hätte er eine rechte Sichtweise, dann würde er sehen, daß das Wasser unvermeidlich stromabwärts fließen muß. Bis er diese Tatsache erkennt und akzeptiert, bleiben ihm nur Verwirrung und Frustration.

Der Fluß, der dem Gefälle folgen muß, ist wie Dein Körper. Einmal jung gewesen, ist er nun alt geworden und windet sich dem Tod entgegen. Wünsche Dir nicht, daß es anders wäre, denn Du hast nicht die Macht, daran etwas zu ändern. Der Buddha riet uns, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, um dann unser Anhaften an ihnen zu lassen. Nimm dieses Gefühl des Loslassens als Deine Zuflucht. Fahre mit der Meditation fort, selbst wenn Du Dich müde und erschöpft fühlst. Halte Deinen Geist beim Atem. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und richte Deine Aufmerksamkeit auf den Atem, benutze dabei das Mantra **Bud-dho**. Mach dies zu einer kontinuierlichen Praxis. Je erschöpfter Du Dich fühlst, desto subtiler und zentrierter muß Deine Konzentration sein, sodaß Du jegliche schmerzhaften Empfindungen ertragen kannst. Wenn Du beginnst, Dich müde zu fühlen, dann stelle sämtliches Denken ein, laß den Geist sich sammeln und wende Dich dem Atem zu.

Behalte einfach die innere Rezitation bei: **Bud-dho, Bud-dho.**

Laß alles äußere von Dir gehen. Halte Dich nicht an Gedanken über Deine Kinder und Verwandten fest, halte Dich an überhaupt nichts fest. Laß los. Laß den Geist an einem einzigen Punkt zusammenkommen, und laß diesen gesammelten Geist beim Atem verweilen. Laß den Atem sein einziges Objekt sein. Konzentriere Dich, bis der Geist zunehmend subtiler und Gefühle unbedeutend werden und sich dabei innere Klarheit und Wachsamkeit einstellen. Dann werden alle aufsteigenden schmerzhaften Empfindungen allmählich von selbst vergehen.

Schließlich betrachtest Du den Atem so, als handele es sich um einige Verwandte, die Dich besuchen. Wenn die Verwandten wieder gehen, dann begleitest Du sie nach draußen, um Dich von Ihnen zu verabschieden. Du schaust Ihnen nach, bis sie die Einfahrt hinaufgegangen und außer Sichtweite sind, und dann gehst Du wieder ins Haus zurück. Wir beobachten den Atem auf gleiche Weise. Wenn der Atem grob ist, dann wissen wir, daß er grob ist; ist er hingegen subtil, dann wissen wir, daß er subtil ist. Wenn er dann zunehmend feiner wird, dann folgen wir ihm immer noch und erwecken gleichzeitig den Geist. Zuletzt verschwindet der Atem vollständig, und das einzige, was übrig bleibt, ist ein Gefühl der Wachheit. Das bezeichnet man als 'den Buddha treffen'. Wir haben jenes klare, wache Bewußtsein, genannt **Bud-dho**, der Wissende, der Erwachte, der Strahlende. Dies bedeutet, den Buddha zu treffen, und bei ihm mit Klarheit und Wissen zu verweilen. Bei dem, der verstorben ist, handelte es sich nur um den historischen Buddha. Der wahre Buddha, der strahlendes, klares Wissen repräsentiert, kann auch heute noch erfahren und erreicht werden. Und wenn uns das gelingt, dann ist das Herz geeint.

Laß also los, trenn Dich von allem mit Ausnahme des Wissens. Laß Dich nicht verwirren, wenn während der Meditation Geräusche oder Visionen in Deinem Geist auftauchen. Trenn Dich auch von ihnen. Halte Dich an überhaupt nichts fest, sondern verharre einfach in diesem geeinten Bewußtsein. Mach Dir keine Sorgen über die Zukunft oder Vergangenheit, sondern sei einfach still und Du wirst den Ort erreichen, wo es kein Vorwärts, kein Zurück und kein Innehalten gibt, kein Anhaften oder Festhalten. Warum? Weil es dort kein Selbst, kein 'Ich' oder 'Mein' mehr gibt. Es ist alles verschwunden. Der Buddha lehrte, sich von allem auf diese Weise zu entleeren, nichts mit sich herumzutragen ... einfach zu wissen, und, indem man weiß, loszulassen.

Den Dhamma zu realisieren, den Weg zur Freiheit vom Kreislauf von Geburt und Tod, das ist eine Aufgabe, die wir alle allein angehen müssen. Versuche also weiterhin, loszulassen und die Lehren zu verstehen. Bemühe Dich wirklich um Kontemplation. Mach Dir keine Sorgen um Deine Familie. Im Moment sind sie, wie sie sind, und in der Zukunft wird es ihnen wie Dir ergehen. Es gibt nieman-

den auf der Welt, der diesem Schicksal entgehen kann. Der Buddha lehrte, sich von jenen Dingen zu trennen, denen es an einer dauerhaften Substanz mangelt. Wenn Du Dich von allem trennst, dann wirst Du die Wahrheit sehen, und sonst nicht. So ist das eben, und das gilt für jeden auf der Welt. Also halte Dich an nichts fest.

Sogar wenn Du Dich beim Denken ertappst, ist das in Ordnung, solange Du weise denkst. Denke nicht auf törichte Art. Wenn Du an Deine Kinder denkst, so denk an sie mit Weisheit und nicht mit Dummheit. Welchen Objekten der Geist sich auch zuwenden mag, erkenne sie mit Weisheit und sei Dir ihrer Natur bewußt. Etwas mit Weisheit zu erkennen bedeutet, es loszulassen und nicht darunter zu leiden. Der Geist ist hell, freudig und mit sich in Frieden. Er wendet sich von Zerstreuungen ab und ist ungeteilt. Gerade jetzt kannst Du Dich an Deinen Atem wenden, um Hilfe und Unterstützung zu bekommen.

Dies ist Deine eigene Arbeit, nicht die von jemand anderem. Laß die anderen ihrer eigenen Arbeit nachgehen. Du hast Deine eigenen Pflichten und Verantwortungen und brauchst nicht noch die von Deiner Familie auf Dich zu laden. Belastete Dich nicht zusätzlich, laß alles gehen. Dieses Loslassen wird Deinen Geist beruhigen. Deine einzige Verantwortung besteht momentan darin, Deinen Geist zu konzentrieren und zum Frieden zu führen. Überlaß alles andere den anderen. Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmack ... überlaß es den anderen, sich ihnen zu widmen. Laß alles hinter Dir und verrichte Deine eigene Arbeit, erfülle Deine eigene Verantwortung. Was immer in Deinem Geist entsteht, sei es Angst vor Schmerz, Angst vor dem Tod, Sorgen um andere oder was auch immer, sag einfach dazu: „Stört mich nicht! Ihr habt keine Bedeutung mehr für mich.“ Sag dies einfach ständig zu Dir selbst, wenn Du solche *dharmas* aufsteigen siehst.

Worauf weist der Begriff *dhamma* hin? Alles ist ein *dhamma*, es gibt nichts, was nicht ein *dhamma* wäre. Und wie ist das mit der 'Welt'? Die Welt ist derjenige mentale Zustand, der Dich im gegenwärtigen Moment beunruhigt. „Was werden sie nur machen? Wenn ich nicht mehr bin, wer wird sich um sie kümmern? Wie werden sie zurechtkommen?“ Dies ist alles nur die 'Welt'. Sogar schon das alleinige Entstehen eines Gedankens der Furcht vor Schmerzen oder vor dem Tod ist die Welt. Wirf die Welt weg! Die Welt ist, wie sie ist. Wenn Du ihr gestattest, Dein Bewußtsein zu dominieren, dann wird der Geist davon überschattet und kann sich nicht selbst sehen. Was also auch immer im Geist erscheint, sag einfach: „Dies ist nicht meine Angelegenheit. Es ist vergänglich, unbefriedigend und Nicht-Selbst.“

Wenn Du denkst, daß Du gern noch eine lange Zeit leben möchtest, dann wirst Du darunter leiden. Aber auch zu denken, daß Du sofort oder sehr schnell sterben möchtest, ist nicht die richtige Art. Es bedeutet Leiden, nicht wahr? Diese Vorgänge



gehören nicht zu uns, sie folgen nur ihrer eigenen natürlichen Gesetzmäßigkeit. Du kannst an der Beschaffenheit des Körpers nichts ändern. Du kannst ihn ein wenig verschönern, ihn für eine Weile sauber und attraktiv gestalten, wie die jungen Mädchen, die ihre Lippen bemalen und ihre Nägel wachsen lassen; aber wenn das Alter naht, dann sitzen wir alle im selben Boot. So sieht es mit dem Körper aus, Du kannst nichts daran ändern. Was Du aber verbessern und verschönern kannst, ist der Geist.

Jeder kann ein Haus aus Steinen und Holz bauen, aber der Buddha lehrte, das so eine Art Haus nicht unser wirkliches Zuhause ist, es gehört uns nur dem Namen nach. Sein Heim ist die Welt, und es folgt dem Lauf der Welt. Unser wirkliches Heim ist der innere Friede. Ein äußeres, materielles Heim mag zwar sehr schön sein, aber es ist nicht sehr friedvoll. Es gibt diese Befürchtung und jene, eine Sorge folgt der anderen. Also sagen wir, daß es nicht unser wahres Zuhause ist, denn es ist außerhalb von uns. Früher oder später werden wir es aufgeben müssen.

Es ist kein Ort, an dem wir permanent leben können, denn er gehört uns wirklich nicht, er gehört zur Welt. Mit unserem Körper ist das genauso. Wir nehmen an, es handle sich um ein Selbst, es sei ein 'Ich' oder 'Mein', aber in Wirklichkeit ist dem überhaupt nicht so; es ist nur ein weiteres weltliches Heim. Dein Körper ist von Geburt an seinem natürlichen Ablauf gefolgt, bis er jetzt alt und krank geworden ist. Du kannst ihm das nicht verbieten. So ist das eben. Ihn sich anders zu wünschen wäre genauso dumm, wie sich zu wünschen, daß eine Ente ein Huhn wäre. Wenn Du siehst, daß das unmöglich ist, daß eine Ente eine Ente sein muß und ein Huhn ein Huhn und daß Körper alt werden und sterben müssen, dann wirst Du Mut und Kraft finden. Wie sehr Du auch willst, daß der Körper noch weiter besteht, er wird es nicht tun. Der Buddha sagte:

*Aniccā vata sankhārā  
Uppāda-vaya-dhammino  
Uppajjitvā nirujjhanti  
Tesam vūpasamo sukho*

Vergänglich sind alle bedingten Phänomene,  
Unterworfen dem Entstehen und Vergehen,  
Einmal geboren, müssen sie enden.  
Ihr Zur-Ruhe-Kommen bedeutet wahres Glück.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Diese Verse werden traditionell zum Anlaß von Leichenverbrennungen (Beerdigungen) rezitiert.

Das Wort *sankhāra* bezieht sich auf diesen Körper und Geist. *Sankhāras* sind unsicher und vergänglich. Kaum sind sie entstanden, da vergehen sie auch schon wieder, aber trotzdem möchte jeder, daß sie dauerhaft sind. So etwas ist Dummheit. Betrachte einmal den Atem. Einmal hineingelangt, geht er wieder heraus; es entspricht seiner Natur. Das muß so sein. Die Ein- und Ausatmung muß in ständigem Wechsel geschehen. Phänomene existieren durch Veränderung, man kann das nicht verhindern. Bedenke einmal, könntest Du ausatmen, ohne einzuatmen? Würde sich das gut anfühlen? Oder könntest Du nur einatmen? Wir wollen, daß die Dinge beständig sind, aber es geht nicht, es ist unmöglich. Ist der Atem erst einmal hineingelangt, dann muß er auch wieder heraus. Nachdem er herausgegangen ist, kommt er wieder hinein, und das ist nur natürlich, nicht wahr? Nachdem wir geboren worden sind, werden wir alt und sterben schließlich, und das ist völlig normal und natürlich. Es ist deshalb so, weil diese Phänomene ihre Arbeit getan haben und weil sich die Ein- und Ausatmung auf diese Art abwechselten, daß die menschliche Rasse heute noch existiert.

Sobald wir geboren werden, sind wir tot. Unsere Geburt und unser Tod sind ein und dasselbe. Wie bei einem Baum: Wenn es Wurzeln gibt, dann müssen auch Äste da sein; gibt es Äste, dann muß eine Wurzel dasein. Man kann nicht das eine ohne das andere haben. Es ist etwas belustigend, wenn man sieht, wie zerstreut und untröstlich die Leute bei einem Todesfall sind und wie glücklich und erfreut bei einer Geburt. Es ist eine Täuschung, niemand hat sich dies je klar angeschaut. Ich denke, wenn man wirklich weinen möchte, dann ist es besser, das bei einer Geburt zu tun. Geburt ist Tod, Tod ist Geburt; der Ast ist die Wurzel, die Wurzel der Ast. Wenn man unbedingt weinen muß, dann weine an der Wurzel, weine bei der Geburt. Schau genau hin: Gäbe es keine Geburt, dann gäbe es auch keinen Tod. Kannst Du das verstehen?

Mach Dir nicht so viele Sorgen über all diese Dinge, denke einfach nur: So sind die Dinge eben. Daraus besteht Deine Arbeit und Deine Pflicht. Im Moment kann Dir niemand helfen, es gibt nichts, was Deine Familie und Dein Besitz für Dich tun könnte. Was Dir jetzt allein helfen kann, ist klare Bewußtheit. Zögere also nicht. Laß los. Schmeiß alles weg.

Auch wenn Du nicht losläßt: Es wird dennoch alles anfangen, Dich zu verlassen. Kannst Du das sehen, wie all die verschiedenen Teile Deines Körpers versuchen, sich davonzumachen? Nimm z. B. Dein Haar: Als Du jung warst, war es dicht und schwarz, und jetzt fällt es aus. Es verläßt Dich. Deine Augen waren gewöhnlich gut und stark, aber jetzt sind sie schwach und die Sicht ist unklar. Wenn Deine Organe genug gehabt haben, dann gehen sie, dies ist nicht ihr Heim. Als Du Kind warst, da waren Deine Zähne gesund und fest, jetzt wackeln sie, oder Du hast

falsche Zähne. Deine Augen, Ohren, Nase, Zunge ... alle versuchen sich davonzumachen, denn dies ist nicht ihr Zuhause. Du kannst Dir kein beständiges Heim in den Phänomenen einrichten, Du kannst nur für eine kurze Zeit darin bleiben, und dann mußt Du gehen. Es ist wie bei einem Mieter, der mit schwächer werdenden Augen über sein winzig kleines Haus wacht. Seine Zähne sind nicht mehr so gut, seine Augen sind nicht mehr so gut, sein Körper ist nicht besonders gesund, alles macht sich davon.

Du brauchst Dich also über nichts zu sorgen, denn dies ist nicht Dein wirkliches Heim, es ist nur eine vorübergehende Unterkunft. Nachdem Du in diese Welt gekommen bist, solltest Du ihre Natur kontemplieren. Alles, was da ist, bereitet sich darauf vor zu verschwinden. Schau Dir Deinen Körper an. Gibt es da noch irgend etwas, das noch in seiner ursprünglichen Form existiert? Ist Deine Haut noch so, wie sie es früher war? Dein Haar? Sie sind nicht mehr so, nicht wahr? Wo ist alles hingegangen? Dies ist Natur, so wie die Dinge sind. Wenn ihre Zeit vorüber ist, dann gehen die Phänomene ihren eigenen Weg. Auf dieser Welt gibt es nichts, auf das man sich verlassen kann; es handelt sich um einen endlosen Kreislauf, bestehend aus Unruhe und Schwierigkeiten, Vergnügen und Schmerz. Es gibt keinen Frieden.

Wenn wir kein wirkliches Zuhause haben, dann gleichen wir ziellosen Wanderern auf der Straße, mal hier hin, mal dorthin gehend, dann für eine Weile anhaltend, um schließlich wieder weiterzugehen. Wir werden uns solange unruhig fühlen, bis wir zu unserem wahren Zuhause zurückkehren, genau wie ein Dorfbewohner, der seinen Heimatort verlassen hat. Er kann sich erst dann entspannen und mit sich in Frieden sein, wenn er zu Hause angelangt ist.

Man kann nirgendwo auf der Welt wirklich echten Frieden finden. Weder die Armen noch die Reichen haben Frieden; weder die Erwachsenen noch die Kinder; weder Menschen mit schlechter noch die mit guter Bildung. Es gibt nirgendwo Frieden, das ist der Lauf der Welt. Diejenigen mit wenig Besitz leiden genauso wie die mit viel Besitz. Kinder, Erwachsene, alt und jung ... alle leiden. Das Leid, alt zu sein, und das Leid, jung zu sein; das Leid, reich zu sein, und das Leid, arm zu sein ... es ist alles nichts als Leiden.

Wenn Du die Dinge auf diese Art kontempliert hast, dann wirst Du *anicca* (Unbeständigkeit) und *dukkha* (Unzulänglichkeit) sehen. Warum sind die Dinge unbeständig und unzulänglich? Sie sind *anattā*, Nicht-Selbst.

Sowohl der sich in Schmerzen und Krankheit befindende Körper als auch der Geist, der sich dessen gewahr ist, wird als *dhmma* bezeichnet. Das, was formlos ist, wie z. B. die Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen, nennt man *nāmadhamma*. Das, was von heftigen Schmerzen gequält wird, nennt man *rūpadhamma*. Das Ma-



terielle sowie das Immaterielle ist *dhamma*. Wir leben also mit *dhamma*, in *dhamma* und wir sind *dhamma*. In Wahrheit findet man kein Selbst, es gibt nur *dhammas*, also Phänomene, die kontinuierlich entstehen und vergehen, wie es deren Natur entspricht. In jedem Moment durchlaufen wir Geburt und Tod. So ist der Lauf der Dinge.

Wenn wir an den Erhabenen Buddha denken, daran wie wahr er sprach, dann empfinden wir tiefe Verehrung und hohen Respekt für ihn. Jedesmal, wenn wir die Wahrheit von etwas entdecken, dann sehen wir seine Lehren, selbst wenn wir nie den Dhamma praktiziert haben. Selbst wenn wir ein Wissen von der Lehre besitzen, sie studiert und praktiziert haben: Solange wir nicht die Wahrheit gesehen haben, sind wir immer noch heimatlos.

Versteht also diesen Aspekt. Alle Menschen, alle Wesen, bereiten sich darauf vor zu gehen. Wenn Lebewesen eine angemessene Zeit gelebt haben, dann gehen sie ihren Weg. Reiche, Arme, Junge und Alte müssen alle diesen Wechsel erfahren.

Wenn man realisiert, daß die Welt so beschaffen ist, dann wird man sie als einen beschwerlichen Ort empfinden. Sieht man, daß es da nichts Reales oder Substantielles gibt, auf das man sich verlassen kann, dann wird man ein Gefühl der Ernüchterung und des Überdresses empfinden. Wenn man sich ernüchtert fühlt, dann heißt das nicht, daß man Aversionen hat, denn der Geist ist klar. Man sieht einfach, daß nichts getan werden kann, um an dieser Tatsache etwas zu ändern, denn es handelt sich um die Welt, wie sie ist. Mit einer solchen Art des Wissens ausgestattet, kann man die Anhaftung loslassen. Man läßt mit einer Geisteshaltung los, die weder glücklich noch traurig ist, sondern sich mit allen Umständen ausgesöhnt hat, indem sie deren veränderliche Natur mit Weisheit betrachtet. *Aniccā vata sankhārā*, vergänglich sind alle bedingten Phänomene.

Um es einfach auszudrücken: Vergänglichkeit ist der Buddha. Wenn wir ein vergängliches Phänomen wirklich sehen, dann werden wir erkennen, daß es beständig ist; beständig in dem Sinne, daß dessen Abhängigkeit vom Wandel unveränderlich ist. Das ist die Beständigkeit, die die Lebewesen besitzen. Es gibt einen kontinuierlichen Prozeß der Transformation von der Kindheit bis ins hohe Alter, und genau diese Veränderlichkeit, diese Neigung zum Wechsel ist beständig und unwandelbar. Wenn Du Dir das auf diese Weise anschaust, wird Dein Herz Frieden finden. Nicht nur Du mußt das durchmachen, es betrifft uns alle.

Wenn Du die Dinge auf diese Weise betrachtest, dann werden sie Dir lästig erscheinen, und Ernüchterung wird eintreten. Deine Freude an der Welt der Sinnesvergnügen wird verschwinden. Du wirst sehen, daß Du, wenn Du über viel Besitz verfügst, eine Menge zurücklassen mußt. Wenn Du wenig hast, läßt Du nur wenig

zurück. Reichtum ist einfach nur Reichtum, ein langes Leben ist nur ein langes Leben ... Beide sind nichts Besonderes.

Wichtig hingegen ist, das anzuwenden, was der Buddha gelehrt hat, und unser eigenes Heim zu bauen, und zwar nach der Methode, die ich Dir erklärt habe. Baue Dein eigenes Heim. Laß los. Laß los, bis der Geist den Frieden erreicht, der frei ist vom Vorangehen, frei vom Zurückweichen und frei vom Stillstand. Vergnügliches ist nicht Dein Zuhause, und Schmerz ist nicht Dein Zuhause. Vergnügen und Schmerz verblassen und gehen zu Ende.

Der Erhabene sah, daß alle Bedingungen vergänglich sind, und deshalb lehrte er uns, die Anhaftungen daran loszulassen. Wenn wir das Ende unseres Lebens erreichen, dann haben wir sowieso keine andere Wahl; wir werden nicht in der Lage sein, irgend etwas mitzunehmen. Wäre es also nicht besser, schon vorher diese Dinge abzulegen? Sie stellen nur eine schwere Last dar, die wir mit uns herumtragen müssen. Warum also nicht jetzt schon die Last abwerfen? Warum sich damit abmühen, diese Dinge mit sich herumzuschleppen? Laß los, entspann dich und laß Deine Familie sich um Dich kümmern.

Diejenigen, die die Kranken pflegen, wachsen in bezug auf Güte und Tugend. Der Patient, der anderen diese Gelegenheit gibt, sollte es nicht zu schwierig für sie machen. Wenn ein Schmerz oder irgend ein anderes Problem auftritt, teile es ihnen mit und verweile mit Deinem Geist in einem positiven Zustand. Jemand, der seine Eltern pflegt, sollte seinen oder ihren Geist mit Freundlichkeit und Wärme erfüllen, und sich nicht von Aversionen überwältigen lassen. Dies ist die rechte Gelegenheit, Eure Schulden an sie zurückzuzahlen. Von Geburt an und während der Kindheits- und Wachstumszeit seid Ihr von Euren Eltern abhängig gewesen. Daß Ihr heute hier seid, ist deshalb der Fall, weil Eure Mutter und Euer Vater Euch auf verschiedene Art und Weise geholfen haben. Ihr habt ihnen gegenüber eine unermeßliche Dankesschuld.

Betrachtet also heute, da Ihr als Kinder und Verwandte Euch hier versammelt habt, wie Eure Mutter zu Eurem Kind geworden ist. Früher wart Ihr ihre Kinder, und jetzt ist sie Euer Kind. Sie ist älter und älter geworden, bis sie wieder ein Kind geworden ist. Ihr Erinnerungsvermögen schwindet, ihre Augen sehen und ihre Ohren hören nicht mehr so gut. Manchmal überschlägt sie sich beim Sprechen. Laßt Euch davon nicht beunruhigen. Ihr, die Ihr Euch um die Kranke sorgt, müßt ebenfalls wissen, wie man losläßt. Haltet nicht an Dingen fest, laßt ihr einfach ihren Willen. Wenn ein kleines Kind ungehorsam ist, dann gestatten ihm die Eltern manchmal seinen Willen, nur um den Frieden zu wahren und um es glücklich zu machen. Eure Mutter ist jetzt wie dieses Kind. Ihre Erinnerungen und Wahrnehmungen sind verwirrt. Manchmal bringt sie Eure Namen durcheinander, oder sie

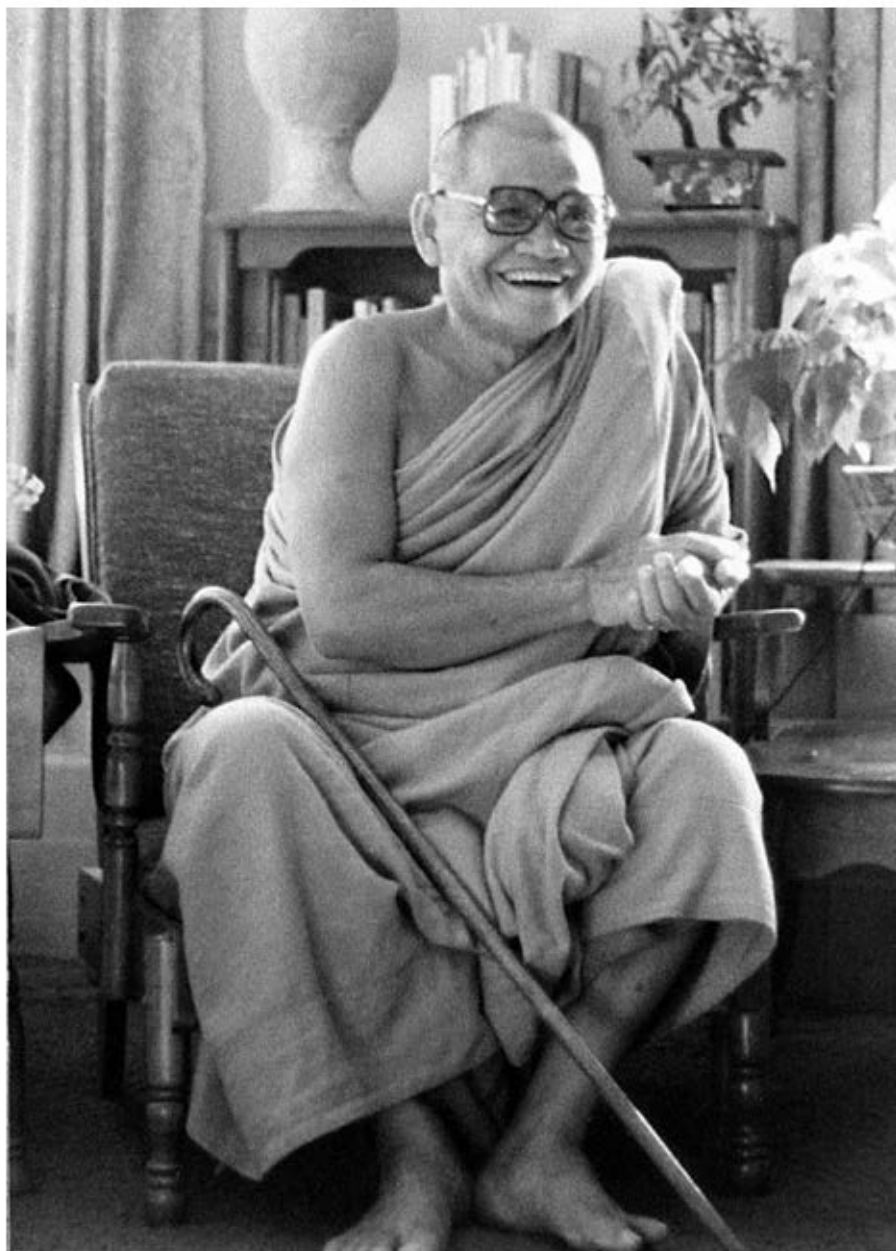
bittet Euch, eine Tasse zu bringen, wenn sie in Wirklichkeit einen Teller will. Das ist normal, laßt Euch davon nicht erschüttern.

Die Patientin möge der Freundlichkeit derer gedenken, die sie pflegen, und geduldig die schmerzhaften Gefühle ertragen. Bemühe Dich geistig, laß den Geist nicht verwirrt und zerstreut werden, und mach denen keine Schwierigkeiten, die sich um Dich kümmern. Diejenigen, die die Kranke pflegen, sollten ihren Geist mit Tugend und Freundlichkeit ausstatten. Entwickelt keine Abneigung hinsichtlich der unattraktiven Seite der Pflege, dem Säubern von Speichel und Schleim, Urin und Exkrementen. Versucht das Beste. Jeder in der Familie kann zur Hand gehen.

Sie ist die einzige Mutter, die Ihr habt. Sie gab Euch Leben, sie war Eure Lehrerin, Eure Ärztin und Eure Krankenschwester - sie war alles für Euch. Daß sie Euch aufgezogen hat, ihren Reichtum mit Euch geteilt hat und Euch zu ihren Erben gemacht hat, stellt die große Güte der Eltern dar. Deshalb lehrte der Buddha die Tugenden *kataññū* und *katavedī*, wohl wissend um unsere Dankesschuld und den Versuch, sie zurückzuzahlen. Diese zwei *dhammas* ergänzen sich gegenseitig. Wenn unsere Eltern etwas benötigen, sich nicht wohlfühlen oder Schwierigkeiten haben, dann tun wir unser Bestes, um ihnen zu helfen. Das ist *kataññū-katavedī*, die Tugend, die die Welt erhält. Sie verhindert, daß Familien auseinanderfallen, und verleiht ihnen statt dessen Stabilität und Harmonie.

In dieser Zeit, wo Krankheit herrscht, habe ich Euch heute Dhamma als Geschenk mitgebracht. Ich kann Euch keine materiellen Dinge anbieten, es gibt auch scheinbar schon genug davon in diesem Haus. Und deshalb gebe ich Euch den Dhamma, was bleibenden Wert hat und was Ihr niemals erschöpfen könnt. Nachdem Ihr es empfangen habt, könnt Ihr es an so viele weitergeben, wie Ihr wollt, und es wird sich nie erschöpfen. Das ist die Natur der Wahrheit. Ich bin froh, daß ich Euch dieses Dhamma-Geschenk machen konnte, und ich hoffe, daß es Euch die Kraft geben wird, um mit Eurem Schmerz zurechtzukommen.





## Was ist Kontemplation?

Die folgende Belehrung wurde einem Dialog zwischen Ajahn Chah und einer Gruppe westlicher Schüler entnommen; er fand im Wat Gor Nork während der Regenzeit 1979 statt.

*FRAGE: Wenn Sie über den Wert der Kontemplation sprechen, meinen Sie dann damit, daß man während des Sitzens über bestimmte Themen nachdenkt, z. B. über die 32 Bestandteile des Körpers?*

*ANTWORT:* Das ist nicht notwendig, wenn der Geist wirklich still ist. Wenn Geistesruhe auf rechte Art entwickelt wurde, dann wird das richtige Forschungsobjekt offensichtlich sein. Wenn 'echte' Kontemplation vorhanden ist, dann gibt es kein Unterscheiden in Richtig und Falsch oder Gut und Schlecht; es kommt dem noch nicht einmal nahe. Man sitzt nicht da und denkt: „Oh, dies ist so, und das ist anders“, usw. Das ist eine grobe Form der Kontemplation. Meditative Kontemplation ist nicht einfach nur eine Sache des Denkens, sondern es handelt sich um das, was wir als 'Kontemplation in der Stille' bezeichnen. Während wir in unserer Alltagsroutine beschäftigt sind, betrachten wir achtsam die wahre Natur der Existenz, indem wir Vergleiche ziehen. Dies ist immer noch eine recht grobe Form der Betrachtung, aber sie führt in die richtige Richtung.

*Wenn Sie darüber sprechen, Körper und Geist zu kontemplieren, heißt das dann, unser Denkvermögen zu benutzen? Kann Denken überhaupt wirkliche Einsicht produzieren? Ist das vipassanā?*

Am Anfang müssen wir damit arbeiten, unser Denken zu benutzen, obwohl wir später darüber hinausgehen. Wenn wir echte Kontemplation ausüben, dann ist jegliches dualistisches Denken zu Ende; andererseits müssen wir dualistisch betrachten, um überhaupt beginnen zu können. Schließlich gelangt aber alles Nachdenken und Kontemplieren an ein Ende.

*Sie sagen, es müsse genügend Geistesruhe (samādhi) vorhanden sein, um kontemplieren zu können? Wie ruhig genau meinen Sie?*

Ruhig genug, damit Geistesgegenwart bestehen kann.

*Meinen Sie damit, beim Hier und Jetzt zu sein und nicht über die Vergangenheit und Zukunft nachzudenken?*

Über die Vergangenheit und Zukunft nachzudenken ist nicht falsch, wenn Ihr versteht, worum es sich dabei handelt; aber Ihr dürft Euch davon nicht einnehmen lassen. Behandelt sie genauso, wie Ihr es mit anderen Dingen tun würdet; laßt Euch nicht darin verwickeln. Wenn Ihr Denken schlicht als Denken sehen könnt, ist das Weisheit. Glaubt nichts von alledem! Erkennt, daß es sich bei allem um etwas handelt, was entstanden ist und vergehen wird. Seht einfach alles so an, wie es ist: Es ist, was es ist; der Geist ist der Geist - er ist nicht irgend etwas oder jemand in sich selbst. Glücklichein ist einfach Glücklichein, Leiden ist einfach Leiden - es ist einfach, was es ist. Wenn Ihr das seht, werdet Ihr jenseits aller Zweifel sein.

*Ich verstehe immer noch nicht. Ist echte Kontemplation das Gleiche wie Denken?*

Wir benutzen Denken als ein Werkzeug, aber das Wissen, daß aufgrund seines Gebrauchs entsteht, geht über den Prozeß des Denkens hinaus, es ist jenseits davon; es führt dahin, daß wir von unserem Denken nicht mehr getäuscht werden können. Man erkennt, daß es sich bei allen Denkvorgängen schlicht um die Bewegung des Geistes handelt, und ebenfalls, daß das Wissen nicht geboren wird und nicht stirbt. Was denkt Ihr, woher diese ganze Bewegung kommt, die wir als 'Geist' bezeichnen? Was wir im normalen Sprachgebrauch als den Geist bezeichnen, all diese Aktivität ist einfach nur der konventionelle Geist. Es handelt sich überhaupt nicht um den wahren Geist. Was wahr ist, ist einfach nur - weder entstehend noch vergehend.

Wenn man versucht, diese Dinge durch einfaches Darüber-Sprechen zu verstehen, dann wird das nicht funktionieren. Wir müssen wirklich Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit (*anicca, dukkha, anattā*) betrachten; d. h., wir müssen das Denken benutzen, um die konventionelle Realität zu kontemplieren. Das Resultat dieser Bemühung ist Weisheit; und wenn es sich um echte Weisheit handelt, dann ist alles getan, es ist zu Ende - wir erkennen die Leere. Obwohl vielleicht noch Denken vorhanden sein mag, es ist leer. Man ist davon nicht betroffen.



*Wie können wir dieses Stadium des wahren Geistes erreichen?*

Man arbeitet natürlich mit dem Geist, den man bereits besitzt! Seht, daß alles, was entsteht, unsicher ist; daß es nichts gibt, was Substanz oder Stabilität hat. Seht das mit Klarheit und seht auch, daß es in Wirklichkeit nirgendwo etwas gibt, an das man sich festhalten könnte; es ist alles leer.

Wenn Ihr die Dinge, die im Geist entstehen, als das ansieht, was sie sind, dann braucht Ihr mit dem Denken nicht mehr zu arbeiten. Ihr werdet in dieser Angelegenheit überhaupt keinen Zweifel mehr haben.

Über den 'wahren Geist' etc. zu sprechen, mag für uns von relativem Nutzen sein, um unserem Verständnis zu helfen. Wir erfinden dem Studium zuliebe Begriffe, aber in Wirklichkeit ist die Natur einfach, wie sie ist; z. B. wie hier unten auf dem Steinfußboden zu sitzen. Der Boden ist die Grundlage, sie bewegt sich nicht und geht nirgendwo hin. Oben über uns befindet sich das, was darauf entstanden ist. Die obere Etage ist vergleichbar mit dem, was wir in unserem Geist wahrnehmen: Form, Gefühl, Erinnerung, Denken. In Wirklichkeit existieren diese Dinge nicht auf die Art, wie wir es von ihnen annehmen; es handelt sich dabei einfach um den konventionellen Geist. Sobald sie entstehen, vergehen sie auch schon wieder; sie haben keine eigene Existenz.

Es gibt in den Schriften eine Geschichte über den Ehrwürdigen Sāriputta, der einen Bhikkhu prüfte, ehe er ihm gestattete, auf Wanderschaft zu gehen. Er fragte ihn, was er antworten würde, sollte man ihm folgende Frage stellen: „Was passiert mit dem Buddha nach dem Tod?“ Der Bhikkhu antwortete: „Wenn Form, Gefühl, Wahrnehmung, Denken und Bewußtsein entstehen, dann vergehen sie.“ Der Ehrwürdige Sāriputta entließ ihn aufgrund dieser Antwort.

Natürlich handelt es sich im Rahmen der Praxis nicht nur um das Reden über Entstehen und Vergehen. Ihr müßt es für Euch selbst sehen. Wenn Ihr sitzt, schaut einfach, was in Wirklichkeit passiert. Laßt Euch auf nichts ein. Kontemplation bedeutet nicht, daß man sich im Denken verliert. Das kontemplative Denken von jemandem, der sich auf dem spirituellen Weg befindet, ist nicht mit weltlichem Denken vergleichbar. Je mehr man nachdenkt, um so verwirrter wird man, es sei denn, man versteht richtig, was mit Kontemplation gemeint ist.

Der Grund dafür, warum wir die Entwicklung von Achtsamkeit so betonen, ist der, daß wir klar sehen müssen, was abläuft. Wir müssen die Prozesse in unseren Herzen verstehen. Wenn solche Achtsamkeit und solches Verständnis präsent sind, dann hat man das Nötige getan. Was glaubt Ihr, warum jemand, der den Weg kennt, niemals aus Impulsen des Ärgers oder der Täuschung handelt? Die Ursachen, damit solche Dinge entstehen können, sind einfach nicht vorhanden. Wo könnten sie

auch herkommen? Die Achtsamkeit hat sich um alles gekümmert.

*Bezeichnet man diesen Geist, über den Sie sprechen, als den 'Ursprünglichen Geist'?*

Was meinst Du damit?

*Es scheint so, als ob Sie sagen würden, daß es etwas außerhalb des herkömmlichen Körper-Geist-Systems (fünf khandhas) gäbe? Gibt es da noch etwas? Und wie bezeichnet man es?*

Es gibt nichts, und wir benennen es auch nicht - das ist schon alles! Macht mit all dem Schluß. Sogar die Erkenntnis gehört niemandem, macht also auch damit Schluß! Das Bewußtsein ist kein Individuum, kein Wesen, kein Selbst oder davon unterschieden - macht also Schluß damit, macht Schluß mit allem! Es gibt nichts, was zu begehren sich lohnen würde! Es beschert uns nur eine Menge Sorgen. Wenn Ihr es auf diese Weise klar seht, dann ist alles beendet.

*Könnten wir es nicht als den 'Ursprünglichen Geist' bezeichnen?*

Wenn Du darauf bestehst, kannst Du es so nennen. Du kannst es bezeichnen, wie Du willst, der konventionellen Realität zuliebe. Aber Ihr müßt diesen Punkt richtig verstehen, dies ist sehr wichtig. Wenn wir nicht von der konventionellen Realität Gebrauch machen würden, dann hätten wir keine Worte oder Begriffe, mit denen wir die wirkliche Realität - Dhamma - betrachten könnten.

*Über was für einen Grad an Geistesruhe sprechen Sie in diesem Stadium? Und wie ist die Qualität der Achtsamkeit beschaffen, die man benötigt?*

Ihr braucht so nicht zu denken. Wenn Ihr die rechte Geistesruhe nicht hättet, dann wäret Ihr gar nicht in der Lage, Euch mit diesen Fragen zu beschäftigen. Ihr braucht genügend Konzentration und Stabilität, um zu wissen, was vor sich geht, genügend, damit Klarheit und Verständnis entstehen können.

Solche Fragen zu stellen, zeigt, daß Ihr immer noch zweifelt. Ihr benötigt ausreichend Geistesruhe, um Euch nicht länger von den Zweifeln einnehmen zu lassen, die sich um Euer eigenes Tun drehen. Wenn Ihr die Praxis ausgeführt hättet, dann würdet Ihr diese Dinge verstehen. Je mehr Ihr mit dieser Art des Fragenstellens fortfahrt, desto konfuser gestaltet Ihr es. Es ist gut zu sprechen, wenn das Sprechen der

Kontemplation dient, aber es wird Euch nicht den Weg zu den Dingen zeigen, wie sie sind. Den Dhamma versteht man nicht aufgrund dessen, daß Euch jemand anders etwas darüber erzählt; Ihr müßt ihn selbst sehen - *paccattam*.

Wenn Ihr diejenige Qualität des Verständnisses besitzt, über die wir gesprochen haben, dann sagen wir, daß Eure Pflicht, irgend etwas zu tun, vorbei ist; das bedeutet, daß Ihr überhaupt nichts tut. Wenn es immer noch etwas zu tun gibt, dann ist es Eure Pflicht, es zu tun.

Legt auch weiterhin einfach alles ab, in dem Wissen, daß es das ist, was Ihr tut. Ihr braucht Euch nicht ständig selbst zu überprüfen und Euch darüber zu sorgen, wieviel *samādhī* Ihr nun wohl habt; es wird immer die richtige Menge vorhanden sein. Was auch immer in Eurer Praxis entstehen mag, laßt es gehen in der Gewißheit, daß alles unsicher und vergänglich ist. Erkennt Euch daran! Es ist alles unbeständig. Macht allem ein Ende! Dies ist der Weg, der Euch zum Ursprung bringt - zu Eurem 'Ursprünglichen Geist'.



## Schlußwort

... Wißt Ihr, wo dies alles enden wird? Oder werdet Ihr weiterhin fortfahren, auf herkömmliche Art zu lernen? ... Oder gibt es ein Ende? ... Es ist in Ordnung so, aber es ist das äußere Studium, nicht das innere. Im inneren Studium müßt Ihr Euch dieser Augen, Ohren, Nase, Zunge und dieses Körpers und Geistes annehmen. Das ist wirkliches Studium. Das Studieren der Bücher stellt nur das externe Studium dar, es ist wirklich schwierig, damit zu einem Ende zu kommen.

Wenn die Augen Formen sehen, was passiert dann? Was findet statt, wenn Ohr, Nase und Zunge Geräusche, Gerüche und Geschmacksempfindungen erfahren? Welche Reaktionen treten ein, wenn Körper und Geist mit Berührungen und mentalen Zuständen in Kontakt geraten? Sind Gier, Abneigung und Täuschung immer noch vorhanden? Verlieren wir uns in Formen, Tönen, Gerüchen, Geschmücken, Berührungen und Stimmungen? Dies ist das innere Studium. Es hat einen Endpunkt.

Wenn wir studieren, aber nicht praktizieren, dann bekommen wir keine Ergebnisse. Es ist wie mit jemandem, der sich Kühe hält. Am Morgen bringt er die Kühe hinaus auf die Weide, am Abend bringt er sie zurück in den Stall; aber er trinkt nie deren Milch. Studieren ist gut, aber laßt es nicht so weit kommen. Ihr solltet Euch Kühe halten und auch deren Milch trinken. Ihr müßt gleichzeitig studieren und praktizieren, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Also, ich werde es noch weiter erklären. Es ist wie mit einer Person, die Hühner hält, aber keine Eier bekommt. Das einzige, was sie bekommt, ist Hühnermist! Das ist es, was ich den Leuten bei mir zu Hause erzähle, die sich Hühner halten. Paßt auf, daß Ihr nicht genauso werdet! Das bedeutet, daß wir die Schriften studieren, ohne zu erfahren, wie wir die den Geist trübenden Leidenschaften loslassen sollen; wir wissen nicht, wie wir Gier, Abneigung und Täuschung aus unserem Geist entfernen können. Studium ohne Praxis, also ohne dieses 'Aufgeben', bringt uns keine Resultate. Deshalb vergleiche ich das mit jemandem, der sich Hühner hält, aber keine Eier einsammelt, er sammelt nur den Mist. Das ist genau das gleiche.

Aus diesem Grund wollte der Buddha, daß wir die Schriften studieren und dann unheilsame Handlungen von Körper, Rede und Geist aufgeben, um in unseren Ak-

tivitäten, in Sprache und Gedanken Gutes zu entwickeln. Der wahre Wert der Menschheit wird durch ihre Taten, ihre Sprache und Gedanken zur Erfüllung kommen. Aber wenn wir nur schön reden, ohne entsprechend zu handeln, dann ist es noch nicht vollständig. Oder wenn wir gute Taten vollbringen, der Geist aber noch nicht gut ist, dann ist dies immer noch nicht vollständig. Der Buddha lehrte, Gutes in Körper, Rede und Geist zu entwickeln: gute Taten, gute Rede und gute Gedanken. Dies ist der Schatz der Menschheit. Das Studium und die Praxis müssen beide gut sein.

Der Pfad des Buddha, der Pfad der Praxis, hat acht Faktoren. Diese acht Faktoren sind nichts anderes als gerade dieser Körper: zwei Augen, zwei Ohren, zwei Nasenlöcher, eine Zunge und ein Körper. Dies ist der Pfad, und der Geist ist das, was dem Pfad nachgeht. Deshalb existieren sowohl das Studium als auch die Praxis in unserem Körper, unserer Rede und unserem Geist.

Habt Ihr jemals Schriften gesehen, die über etwas anderes als den Körper, die Rede und den Geist gelehrt haben? Die Schriften lehren nur über das, nichts anderes. Die geistigen Befleckungen werden gerade hier geboren. Wenn Ihr sie erkennt, dann sterben sie gerade hier. Somit solltet Ihr verstehen, daß die Praxis und das Studium beide gerade hier existieren. Wenn wir nur so viel studieren, dann können wir alles erkennen. Es ist wie mit unserer Rede: Ein Wort der Wahrheit zu sagen ist besser, als ein ganzes Leben mit falscher Rede zu verbringen. Versteht Ihr das? Jemand, der studiert und nicht praktiziert, ist wie ein Schöpflöffel im Suppentopf. Er verbringt den ganzen Tag im Topf, aber er kennt nicht den Geschmack der Suppe. Wenn Ihr nicht praktiziert, selbst wenn Ihr bis an Euer Lebensende studiert, werdet Ihr nie den Geschmack der Freiheit kennenlernen.

Also -  
in Wirklichkeit ist dieses Menschsein nichts Besonderes.

Was auch immer wir sein mögen,  
es handelt sich nur um den Bereich  
der äußeren Erscheinungen.  
Wenn wir diesen Schein hinwegnehmen  
und das Transzendente sehen,  
dann werden wir sehen,  
daß nichts vorhanden ist.

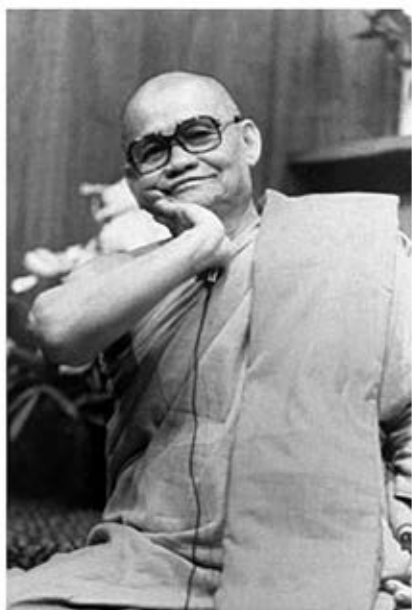
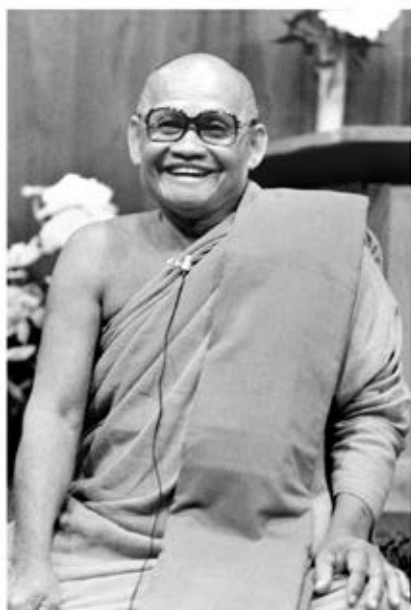
Es gibt einfach nur universelle Merkmale.  
Geburt am Anfang  
Wandel in der Mitte  
und  
Vergehen am Ende.

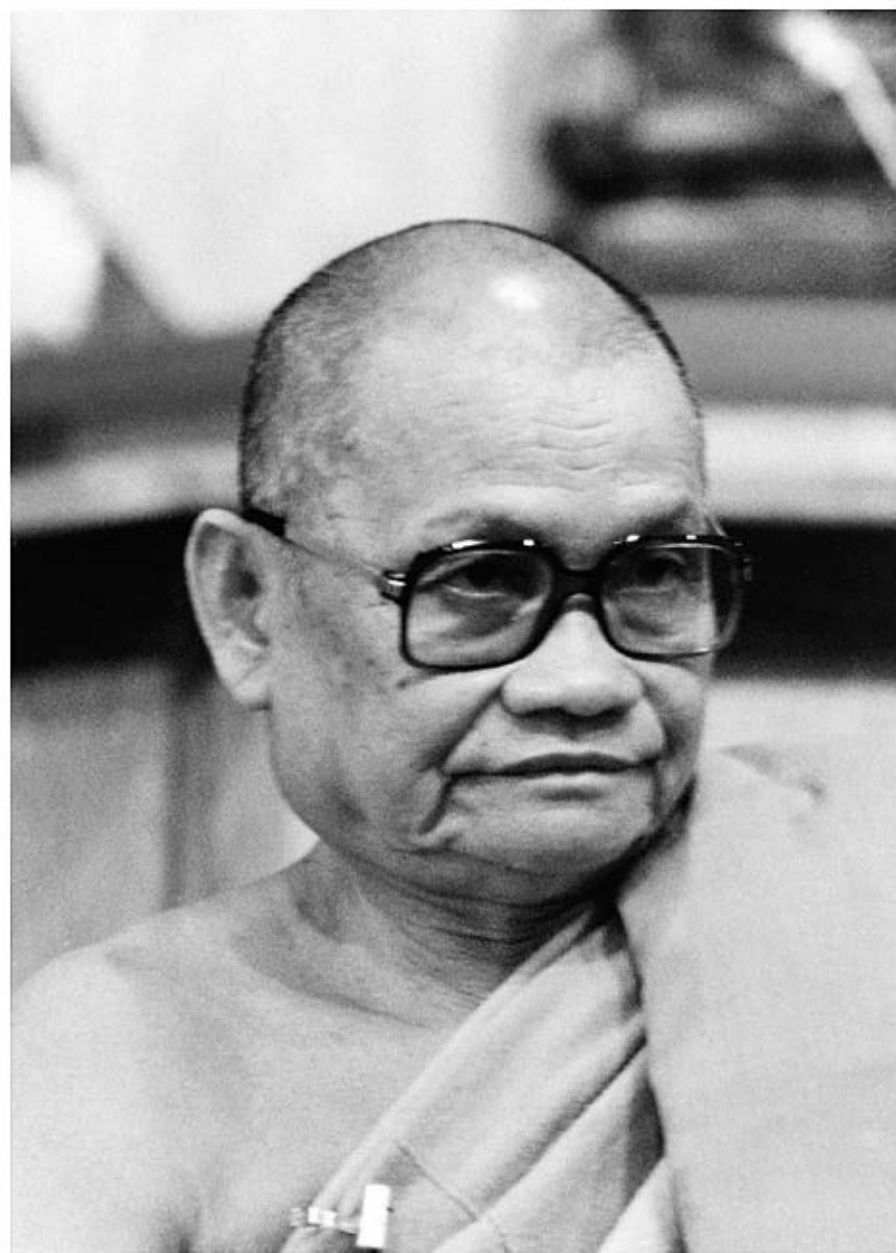
Das ist schon alles.

Wenn wir sehen,  
daß es sich mit allen Dingen so verhält,  
dann entstehen keine Probleme.

Wenn wir das verstehen,  
dann haben wir Zufriedenheit und Frieden.







## GLOSSAR

**Ajahn.** Im Thailändischen steht der Begriff allgemein für 'Lehrer', wird allerdings in Klöstern regelmäßig als Titel oder Anrede für Seniormönche benutzt.

**Anattā.** Das dritte Merkmal bedingter Existenz bedeutet wörtlich 'Nicht-Selbst', d. h., die Phänomene bedingter Existenz sind ohne individuelle Essenz, sind weder eine Person noch zu einer Person gehörend.

**Anicca, dukkha, anattā.** Dies sind die drei Charakteristika unserer Existenz, nämlich: Vergänglichkeit, Unbeständigkeit; Leidhaftigkeit, Unzulänglichkeit; Nicht-Selbthaftigkeit oder Unpersönlichkeit.

**Attāvādupādāna.** Anhaften an der Idee einer Persönlichkeit; eine der vier Formen des Anhaftens. Die anderen drei sind sinnliche Anhaftung, Haften an Ansichten und an Regeln und Riten.

**Bhikkhus** und **Samaneras.** *Bhikkhus* sind vollordinierte Mönche, die nach einem sehr umfangreichen Verhaltenskodex, genannt *vinaya*, leben. *Samaneras* befinden sich im Novizenstadium, wobei sie sich an zehn ethischen Verhaltensrichtlinien orientieren.

**Bodhisatta.** In der Theravāda-Tradition gibt es ca. 550 Geschichten (Jātakas) über frühere Leben des Buddha als Bodhisatta. In diesen Existenzen entwickelte er die nötigen inneren Qualitäten, die ihn in einem späteren Leben zur Erleuchtung führen sollten. Im Vordergrund standen dabei im besonderen Eigenschaften wie Weisheit, Güte und Mitgefühl, ethische Reinheit und Großzügigkeit.

**Buddha.** Der Titel 'Buddha' bezeichnet jemanden, der klar erkannt hat, und repräsentiert den Zustand der Erleuchtung oder des Erwachens. In seiner mantrischen Form weist **Bud-dho** auf die Dimension im menschlichen Geist hin, die direkte Erkenntnis gewinnt.

**Dhamma.** Dieser Begriff kann auf sehr vielfältige Weise benutzt werden: Im ursprünglichen Sinne bezeichnet er die vom Buddha erfahrene transzendente Wahrheit; dann die von ihm dargelegte Lehre; drittens meint er ganz allgemein 'Dinge oder Phänomene' einschließlich des Unvergänglichen (*nibbāna*).

**Dhutanga.** Der Buddha gestattete seinen Mönchen dreizehn *dhutanga*-Praktiken, die über den allgemeinen disziplinären Rahmen hinausgingen und für speziell diejeni-

gen geeignet waren, die auf asketischere Weise praktizieren wollten.

**Dukkha.** Den Begriff *dukkha* mit 'Leiden' zu übersetzen, ist sehr unzureichend, aber gemeinhin üblich. *Dukkha* bedeutet inhaltlich, daß etwas schwer zu ertragen oder schwierig zu erhalten ist, ebenfalls Ruhelosigkeit des Geistes, Unzufriedenheit, Qualen, Konflikt und Unbefriedigtsein sowie die Unfähigkeit, beständiges Glück hervorzubringen. Es ist das zweite der drei Merkmale aller bedingten Phänomene.

**Erleuchtungsglieder.** Es gibt deren sieben: *sati* - Achtsamkeit; *dhamma-vicaya* - Ergründen der Lehre; *virīya* - Bemühen, Tatkraft; *pīti* - Freude; *passaddhi* - körperliche und geistige Ruhe; *samādhī* -Herzenseinigung, Sammlung; *upekkhā* - Gleichmut.

**Ethische Grundsätze.** Die grundlegenden ethischen Verhaltensverpflichtungen für praktizierende Buddhisten sind: sich zu enthalten vom absichtlichen Töten, Stehlen, sexuellen Fehlverhalten, Lügen und Einnehmen von bewußtseinstrübenden Substanzen.

**Existenzbereiche.** Nach buddhistischer Denkweise werden Wesen in eine der sechs Existenzformen hineingeboren, in Abhängigkeit von ihrem *kamma*. Darin enthalten sind mehrere himmlische Ebenen (wo Glücksgefühle vorherrschend sind), das Menschsein und die vier im Text genannten beklagenswerten oder höllischen Stadien (wo Leiden vorherrschend ist).

**Gotama.** Siehe **Siddhattha Gotama**.

**Hemmnisse.** Es gibt insgesamt fünf den Geist hemmende und den Klarblick trübende Eigenschaften: Sinnliches Begehren, Ärger oder Übelwollen, Stumpfheit und Mattheit, Ruhelosigkeit und skeptischer Zweifel.

**Kāmasukhallikānuyoga** und **attākīlamathānuyoga.** Diese beiden Begriffe bezeichnen die zwei Extreme, die vom Erhabenen in seiner ersten Lehrrede als falsche Pfade bezeichnet wurden. Normalerweise werden sie übersetzt als 'Sich-Ergehen in Sinnesvergnügen' und 'Selbstkasteiung'.

**Kamma.** Eine Handlung, die aufgrund von gewohnheitsmäßigen, jedoch willentlichen Impulsen eine angenehme, unangenehme oder neutrale Folge hat.

**Khandha** bedeutet wörtlich 'Zusammenhäufung'; ein Begriff, den der Buddha benutzte, um die fünf Komponenten psycho-physischer Existenz zu benennen.

**Konventionelle Realität und Transzendenz.** Der Begriff *sammutti* steht für eine angenommene oder provisorische Realität, während *vimutti* (Transzendenz) auf die Befreiung von Anhaftung und Täuschung an jene konventionelle Realität hindeutet.

**Lokavidū.** Jemand, der das Weltliche durchschaut, der es wirklich kennt.

**Luang Por.** Respektvolle Anrede für einen älteren Mönch; wörtlich 'Ehrwürdiger Vater'.



**Māra** ist die buddhistische Personifikation des Bösen; der Verführer oder die Kraft, die jeglichen Versuchen, Tugendhaftigkeit und Güte zu entwickeln, entgegenwirkt. Letztlich ist Māra als vom eigenen Geist ausgehend zu erkennen.

**Nāma-dhamma.** Geistige Phänomene, wie z. B. Gefühl, Wahrnehmung, Willens-tätigkeit, Bewußtseinseindrücke und geistiges Aufmerken.

**Nibbāna.** Freisein von jeglichem Anhaften. Realisation der Dinge, wie sie sind.

**Paññā.** Weisheit, Einsicht.

**Paccattam veditabbo viññūhi.** Eine klassische Pāli-Formel, die eine der Qualitäten des Dhamma beschreibt; wörtlich ‘durch Weise individuell zu verstehen’.

**Paticcasamuppāda** bedeutet ‘Entstehen in Abhängigkeit’; es ist eine der zentralen Doktrinen der buddhistischen Lehre.

**Sīla, samādhi, paññā** ist eine Kurzformel für den Edlen Achtfachen Pfad, dessen Glieder sich gegenseitig stützen und ständig erneuern. *Sīla* steht für Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechten Lebenserwerb; *samādhi* für Rechtes Bemühen, Rechte Achtsamkeit und Rechte Konzentration und *paññā* für Rechte Anschauung und Rechte Intention.

**Sīla.** Siehe **Ethische Grundsätze.**

**Sacca.** Siehe **Vier Edle Wahrheiten.**

**Samādhi.** Sammlung, Herzenseinigung, Konzentration.

**Samana.** Dieser Begriff gilt für Nonnen und Mönche gleichermaßen; er bezeichnet eine Person, die ihr Leben der religiösen Praxis gewidmet hat. Von alters her zogen solche Menschen, von Almosen lebend, durch die Lande, allein oder in Gruppen, nie lange an einem Ort verweilend.

**Sampajañña.** Allgemeine Bedeutung ist ‘Bewußtseinsklarheit’; Ajahn Chah gebraucht oft *sati-sampajañña* zusammen, um auf die dynamische Ergänzung dieser beiden Geistesfähigkeiten hinzuweisen.

**Samsāra.** Die unerleuchtete, unbefriedigende Erfahrung des Lebens, die Welt der Täuschung, der Kreislauf der Wiedergeburten.

**Sankhāra.** Bezeichnung für bedingte Phänomene.

**Sati.** Meist in der Bedeutung von ‘Achtsamkeit’; ursprünglich ‘Sich-Erinnern’ oder ‘Rückbesinnen’.

**Siddhattha Gotama.** Dies ist der ursprüngliche Name des historischen Buddha.

**Sotāpanna.** Ein ‘in den Strom Eingetretener’ ist frei von den drei Fesseln des Persönlichkeitsglaubens, des skeptischen Zweifels und der Anhaftung an Regeln und Ritualen.

**Tanhā.** Die Ursache des Leidens (siehe **Vier Edle Wahrheiten**) ist das Begehren; wörtlich ‘Durst’.

**Tathāgata.** Dieser Begriff wurde vom Buddha benutzt, wenn er über sich selbst oder über andere Buddhas sprach. Wörtlich übersetzt, bedeutet es 'so gekommen, so gegangen'.

**Tipitaka.** Wörtlich übersetzt: die Sammlung der Drei Körbe, d. h. der buddhistischen Schriften, klassifiziert in Vinaya (Disziplin oder Verhaltenskodex für Mönche und Nonnen), in Suttas (Lehrvorträge des Buddha), und Abhidhamma (Philosophische und psychologische Zusammenfassungen und Erklärungen, Metaphysik).

**Transzendenz.** Siehe **Konventionelle Realität und Transzendenz.**

**Uposatha.** Die *uposatha*-Tage sind Tage der Besinnung und Meditation. Sie werden an Voll- und Neumonden eingehalten und in der Mönchsgemeinschaft dazu benutzt, sich Verfehlungen gegen den *vinaya* einzugestehen und die Mönchsregeln zu rezitieren.

**Vier Edle Wahrheiten.** Die Wahrheit vom Leiden, die Wahrheit von dessen Ursache, die Wahrheit von dessen Ende und die Wahrheit vom Weg, der zu diesem Ende führt.

**Werdeprozeß (*bhava*).** *Bhava*, wörtlich 'das Werden', kann sowohl für den kammischen Werdeprozeß als auch für das Dasein schlechthin stehen. Dem kammischen Werdeprozeß geht immer mehr oder weniger starkes Anhaften voran; als Folge tritt immer eine Geburt in ein weiteres Daseinserlebnis ein oder, im größeren Rahmen, eine Geburt in eine neue Existenz. Diese Zusammenhänge werden vom Buddha detailliert in der Lehre von der bedingten Entstehung, im *paticcasamuppāda*, erklärt.









Zur kostenlosen Verteilung