

Buddhadāsa Bhikkhu

Grundlagen



Ausgesuchte Dhamma-Texte

Band 1: Der Weg zu geistiger Gesundheit – Wie man anderen hilft den Dhamma zu verstehen – Das Lebens-Gefängnis – Der Geist - „Sinnenobjekte, *Arammana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“ – *Kamma* im Buddhismus – Anatta und Wiedergeburt – Die Art von *Metta*, die Ihr noch nicht kennt – Gedichte

**Die Texte zu diesem Buch wurden der Präsentation der
BGM – Studiengruppe München entnommen**

<https://buddhismus-muenchen.de/buchprojekt>

[https://www.dhamma-
dana.de/buecher?order_by=datum&sort=desc&per_page=10&search=buchautor
&for=Buddhadasa+Bhikkhu](https://www.dhamma-dana.de/buecher?order_by=datum&sort=desc&per_page=10&search=buchautor&for=Buddhadasa+Bhikkhu)

[https://das-buddhistische-haus.de/pages/de/dhamma/ajahn-
buddhadasa](https://das-buddhistische-haus.de/pages/de/dhamma/ajahn-buddhadasa)

Der Text Kamma im Buddhismus

Q: Aufruf Mai 2021: [http:// das-buddhistische-
haus.de/pages/images/stories/dokumente-deutsch/Ajahn-
Buddhadasa/Ajahn_Buddhadasa--Kamma_im_Buddhismus.pdf](http://das-buddhistische-haus.de/pages/images/stories/dokumente-deutsch/Ajahn-Buddhadasa/Ajahn_Buddhadasa--Kamma_im_Buddhismus.pdf)

Die Biographie, die Bilder sowie die Gedichte im Anhang wurden
folgender Internetseiten entnommen:

<https://www.suanmokkh.org/>

<https://www.suanmokkh.org/poems>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Buddhadasa>

Dieses Buch wurde als Einzelexemplar von Udo Slottker
aus dem Pdf der BGM sowie anderer genannter Quellen
zusammengestellt, gedruckt und gebunden

Hildesheim, im Mai 2024

Inhalt

Vorwort	1
Titelseite Der Weg zu geistiger Gesundheit	5
Einführung	7
I. Grundprinzipien des Dhamma-Studiums	10
Dhamma - das Allheilmittel	10
Selbsterforschung	12
Richtiges Studium	13
Studieninhalte	14
Der wissenschaftliche Ansatz	16
Der religiöse Aspekt	17
II. Das „neue Leben“	19
Hindernisse und Befleckungen	20
„Liebe“	22
Hass	24
Angst	25
Sorge - Neid - Eifersucht	26
Kontrolle des Geistes	27
III. Dhamma-Praxis: Wissen und Anwendung	29
Vier Dinge, die wir haben sollten	30
Vier Dinge, die wir kennen sollten	31
1. Die drei Merkmale des Daseins (Ti-Lakkhaṇa)	31
2. Leerheit	35
3. Das oberste Gesetz der Natur	36
4. Soheit	37
Wie man anderen hilft, den Dhamma zu verstehen	39
1. Dhamma wird die Eintracht und	

Inhalt

freundliches Miteinander (<i>metta</i>) fördern	39
2. Dhamma wird die Gleichheit der Anschauungen herstellen	40
3. Dhamma wird zur Gleichheit des Handelns führen	40
Laßt uns nun diese "anderen" betrachten. Wer sind sie?	44
Wie können wir ihnen also helfen?	44
Das Lebensgefängnis - Das Gefängnis des Lebens	51
Woraus werden wir also befreit?	52
Das Auslöschen von <i>Upadana</i>	54
Die verschiedenen Gefängnisse	57
Der Geist	71
„Geistige Kultivierung“ (<i>Bhavana</i>)	76
Das Geist-Element (<i>Manodhatu</i> oder <i>Cittadhatu</i>)	79
Einsicht (<i>Vipassanā</i>)	81
Der „natürliche Instinkt“	82
Lasst uns die Tatsachen betrachten. Was belastet uns?	87
„Sinnenobjekte, <i>Arammana</i>, sind bloße Vorstellungen des Geistes“	89
Inmitten von Samsara existiert Nibbana	109
Was ist die Grundlage für diese Aussage?	109
Bleibt nur die Frage, ob dieses Nibbana temporär oder von Dauer ist	112
Wenden wir uns jetzt "Nibbana" zu	116
Erkenne Dich selbst	124
<i>Kamma</i> im Buddhismus	125
<i>Kamma</i> und Wiedergeburt	127
Die Früchte des <i>Kamma</i> ernten	128
<i>Kamma</i> -Arten	130

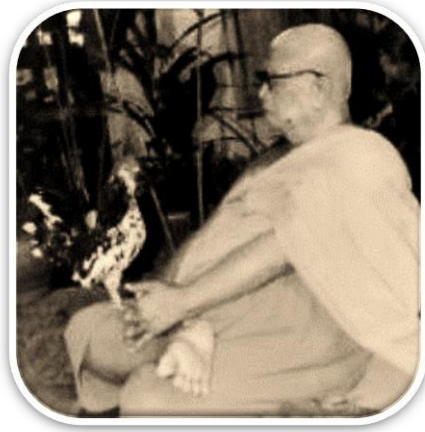
Inhalt

Kamma und Nicht-Selbst	130
Das Erlöschen von Kamma ist ein Synonym für Nibbana	131
<i>Kamma</i> ist eine Last	132
Anatta und Wiedergeburt	134
Wie entsteht das Gefühl eines Selbst (<i>Atta</i>)	136
Was ist Anatta?	139
Was ist was wir „Person“ nennen? Was sind wir?	142
Wenn es kein Selbst (<i>Atta</i>) gibt, wer handelt dann?	143
Wenn es kein <i>Atta</i> gibt, wer, oder was wird wiedergeboren?	144
Es gibt drei Arten von Geburt	145
Es gibt auch keine „Person“ oder „Wesen“	146
Die Art von Metta, die Ihr noch nicht kennt!	150
<i>Metta</i> mit <i>Asavas</i> und <i>Metta</i> ohne <i>Asavas</i>	151
Natürliches, instinktives <i>Metta</i>	152
Lohnsklaven <i>Metta</i>	153
Das Selbst verursacht oder es verhindert und zerstört Selbstsucht	154
Weltliches und transzendentes <i>Metta</i>	156
<i>Metta</i> hat drei Ebenen	157
Sauberes <i>Metta</i> und unsauberes <i>Metta</i>	158
Der Autor – Buddhadasa Bhikkhu	160
Wörterklärungen	164
Anhang	183

Inhalt

The Highest Life Das höchste Leben	184
Lovely Work Schöne Arbeit	186
I work more than I can bear Ich arbeite mehr als ich ertragen kann	188
Mind Training Principles Mind Training Prinzipien	192
The Supreme Buddhist Mantra Das höchste buddhistische Mantra	194
Buddhadasa wird nie sterben	196





Lasst Euch nicht von Hühnern beschämen

*Die Menschen dieser Welt konsumieren tonnenweise Drogen.
Hühner dagegen picken nicht ein Körnchen davon auf.
Sie schlafen auch so gut,
denn ihr Geist ruht hundertprozentig in sich selbst.
Ist Euch das nicht ein klein wenig peinlich?*

*Die menschliche Geburt gibt uns das Recht, neurotisch zu sein.
Sollten wir das als Segen oder als Fluch ansehen?
Findet doch bitte ein bisschen Dhamma, bevor es zu spät ist,
damit Ihr glücklich leben könnt,
und Euch nicht länger vor den Hühnern schämen müsst.*

*Wenn wir uns mit den Hühnern vergleichen, werden wir bemerken,
dass sie nicht an Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit
oder Magengeschwüren leiden.
Sie sind frei von nervlicher Belastung und Geisteskrankheiten.
Hühner drehen nicht durch, wie wir es jeden Tag tun.*

Buddhadāsa Bhikkhu

Vorwort

Vorwort

In der Gesamtheit des gegenwärtigen Buddhismus finden sich eine Handvoll Persönlichkeiten, die aufgrund Ihrer bemerkenswerten und kompromisslosen Lehren und durch ihre klare Vermittlung des zeitlosen Kerns der Buddha Lehre herausragend sind. Es gibt keinen Theravada-Meister unserer Zeit, bei dem es mich mehr freuen würde, wenn seine Erläuterungen weiterverbreitet und häufiger gelesen würden als bei Buddhadasa Bhikkhu.

Hätte er in Japan gelebt, hätte man ihn zu einem lebenden nationalen Denkmal erklärt, und tatsächlich zählte er gegen Ende seines Lebens zu den bekanntesten und verehrtesten Meistern, die der Thai-Buddhismus in vielen Jahrhunderten hervorgebracht hat.

Ajahn Buddhadasa war weder an den zeremoniellen Praktiken des Buddhismus noch an den gewöhnlichen religiösen Ausdrucksformen und Konventionen, die den Hauptteil des buddhistischen Lebens in Asien ausmachen, interessiert. Er war nur an einer, einer einzigen Sache interessiert - der Wahrheit, koste es, was es wolle. Wenn man ihn besuchte, empfing er seine Gäste als ein wahrer spiritueller Freund.

Anders als traditionelle buddhistische Meister wollte er nicht, dass sich Besucher vor ihm verbeugten, sondern er lud sie ein, sich neben ihn zu setzen. Und er sprach mit ihnen in tiefgründiger, aus dem Herzen kommender Ernsthaftigkeit über das spirituelle Leben, gemeinsam ergründend, wie mit einem engen Freund.

Seine Direktheit und seine Lehre sind in ganz Thailand bekannt. Er nahm kein Blatt vor den Mund. Als sein Bekanntheitsgrad wuchs und Busladungen von Besuchern bei seinem Kloster haltmachten, von denen viele herumwanderten wie in einem Vergnügungspark, bemerkte er, "manchmal habe ich den Eindruck, dass viele dieser Leute hier nur anhalten, weil sie auf die Toilette müssen".

Wenn die Besucher jedoch ernsthaft waren, tat Ajahn Buddhadasa alles, was möglich war, um das Dhamma, die Gesetze des Lebens, auf die direkteste und unmittelbarste Weise zu vermitteln. Er nannte gute Dhammadarlegungen, "eine großartige Maßnahme für die Volksgesundheit" und glaubte fest daran, dass das erhabene Dhamma allen gelehrt werden kann; den Großvätern und -müttern genauso wie den

Vorwort

jüngsten Schulkindern. Er glaubte, dass alle, die den Wunsch dazu verspüren, das Ende des Leidens verstehen und zur großen Glückseligkeit des Buddhas erwachen können. "Sogar wenn Du Nicht-Selbst nicht verstehen kannst", sagte er, "so kannst Du doch vielleicht Nicht-Selbstsüchtigkeit verstehen. Auch in diesem einfachen Begriff ist die Freiheit und Glückseligkeit des Buddha zu finden".

Von Anfang an haben Ajahn Buddhadasas Handlungen in dem Kloster das er vor etwas über sechzig Jahren gründete, seine couragierte Bindung an die Wahrheit exemplarisch belegt. Er verbot alle Buddha Statuen und all die populären Formen der Verehrung und des Verdienstsammelns. Statt einen großen Tempel zu bauen, in dem die Mönche für Zeremonien zusammenkommen können, platzierte er große Steine in einem Kreis unter den Bäumen, um einen heiligen Ort zu erschaffen, wie es sie in den Wäldern Indiens vor über 2500 Jahren gab. Er schuf ein "Dhamma-Theater" in Form einer Kunsthalle, in der sogar einem Dörfler mit geringster Schulbildung durch Bilder und Worte die Essenz der wahren Dhammalehren vermittelt werden kann.

Wenn man sein Kloster, den "Garten der Befreiung" (Suan Mokkh), betritt, ist es, als ob man sich in einem Zen-Garten, umgeben von einem großen und alten Wald, wiederfindet. Dieser stille und schöne Wald wurde vor Jahren von Ajahn Buddhadasa gewählt, weil er sowohl Friede als auch Freude hervorruft.

Genau wie der Buddha seine Nachfolger einlud, sich an dem "Glück des Waldlebens, dem Glück des dhammischen Lebenswandels" zu erfreuen, sind auch alle, die den Garten der Befreiung betreten, eingeladen, einen durstlöschenden Schluck für ihren Geist zu empfangen.

In seinen Achtzigern saß Ajahn Buddhadasa mit einer geruhsamen und freudvollen Ungezwungenheit auf einer Bank unter den Bäumen vor seiner Hütte. Er erfreute sich ungeheuer am Dhamma, über das Dhamma zu sprechen, das Dhamma zu gehen, das Dhamma zu atmen. Als ich ihn kürzlich nach vielen Jahren der Abwesenheit wieder besuchte, fand ich seinen Geist so klar wie eh und je, leicht wie eine Wolke, weit und offen wie der Himmel.

Vorwort

Ajahn Buddhadasa sprach über die heilende Kraft der Bäume und Wege in Suan Mokkh. Als ich ihn fragte, wie die Westler, von denen so viele das spirituelle Leben mit tiefen inneren Wunden, Schmerz und Selbsthass beginnen, am besten an die Übung herangehen sollten, antwortete er schlicht mit zwei Vorschlägen.

Zum ersten sollte ihre ganze spirituelle Übung von den Prinzipien der *Metta* (liebvolle Güte) umhüllt sein. Dann sollten sie in die Natur hinausgebracht werden, in schöne Wälder oder Berge. Sie müssen dort lange genug bleiben, um zu erkennen, dass auch sie ein Teil der Natur sind. Sie müssen dort verweilen, bis auch sie die eigene Harmonie mit allem Leben und den ihnen angemessenen Platz in der Mitte aller Dinge erspüren.

Im Zentrum von Suan Mokkh befindet sich ein Lotusteich, und in der Nähe ist eine Halle für Dhammavorträge, welche die Form eines großen Schiffes hat, das uns über den Strom des Kummers in die Freiheit des Erwachens bringen soll. Mit einer natürlichen Einfachheit bietet uns Ajahn Buddhadasa das Schiff des Dhamma an, indem er die Gesetzmäßigkeiten des Lebens lehrt.

In diesem Buch nennt er es "eine Handvoll Blätter", und, wie es der Buddha tat, bietet er uns diese Handvoll Blätter als die Essenz der Lehren dar. Alles was wir brauchen, um Leiden und Freiheit zu verstehen, um die ganze Natur unseres Lebens zu verstehen, ist in dieser Handvoll Blätter enthalten. In diesen Belehrungen hebt er weder Theravada, noch Mahayana noch Vajrayana hervor, sondern den Kern oder das Herz des Buddhismus, das alle Schulen transzendiert. Die Essenz des Dhamma, das er lehrt, nennt Ajahn Buddhadasa Buddhayana, das "Fahrzeug des Buddha".

Bei seinen Belehrungen benutzte Ajahn Buddhadasa eine große Präzision und Vorsicht im Umgang mit der Sprache und lud uns ein, immer tiefere Bedeutungen des Begriffes der Leerheit zu entdecken. In diesem Buch heißt uns Ajahn Buddhadasa die Natur der Leerheit im Leben zu erforschen und zu durchdenken. Beachtet die einfachen und bemerkenswerten Dinge, die er sagt.

Er erinnert uns, dass durch die Leerheit *Nibbana*, vollständige Befreiung, von den Menschen in ihrem täglichen Leben erfahren werden kann. Er zeigt, dass Leerheit ein tiefes, aber doch gewöhnliches Erlebnis für uns ist und dass wir, wann immer wir Leerheit erfahren, dort auch Freiheit finden. Er spricht davon, dass sich das Dhamma der Leerheit jenseits von Gut und

Vorwort

Böse, Gewinn und Verlust befindet, dass es weder kultiviert oder ergriffen, noch durch besondere Praktiken und Zustände gefunden werden kann. Stattdessen zeigt er, wie diese tiefgreifendsten Lehren des Buddha in unserem eigenen vertrauten und unmittelbaren Erleben gefunden werden können.

Ajahn Buddhadasa lädt uns ein, unsere wahre Natur zu erforschen, die dualistische Wahrnehmung eines Selbst, das Anderem gegenübersteht, zu überschreiten und das zu entdecken, was zum Selbstlosen und zum Todlosen führt. Hierin lehrt er, dass Leerheit die Wahrheit ist, die allen Dingen zugrunde liegt, unabhängig von Reinheit und Beschmutzung. Er erinnert uns daran, dass der Buddha mit Leerheit atmete und dass die höchste Leerheit der Wohnsitz aller großen Wesen ist.

Dann bringt er seine Belehrung auf die Erde zurück und ermahnt jeden einzelnen von uns dazu, *Nibbana* hier und jetzt zu verwirklichen.

Ajahn Buddhadasas Belehrung beruht auf einer vorzüglich genauen Gelehrsamkeit. Er hat systematisch aus der Gesamtheit der Worte Buddhas das Herz, die Essenz, das Kernholz des Dhamma extrahiert. Seine Erkenntnisse fordern viele gegenwärtige Interpretationen heraus und verwirft, als später hinzugekommenes Missverständnis, die Lehren über vergangene und zukünftige Leben und das ganze komplizierte Studium des Abhidhamma. Er zeigt auf, dass alles, was der Buddha lehrte, unmittelbar von uns in jedem Moment erlebt werden kann.

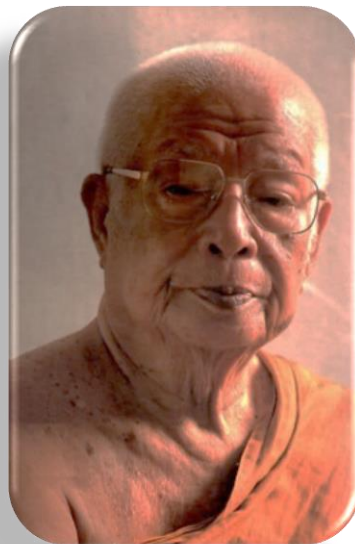
Wenn man ihn fragt, wie wir wissen können, was ein echtes Wort Buddhas ist, sagt er "das wahre Wort Buddhas spricht immer von der Leerheit, hat den Klang der Leerheit und alles, was nicht den Klang der Leerheit hat, ist nicht das Wort des Buddha."

Dieses Buch und die darin enthaltenen Belehrungen sind Ajahn Buddhadasas liebevolles Geschenk an dich. Es ist ein großer Schatz, den er hier voller Mitgefühl anbietet. Wenn du die tiefe Bedeutung der Leerheit liest und in dir selbst verstehst, wirst du die Freiheit des Todlosen entdecken. Und dann werden wir, wie der Buddha selbst feststellte, durch die richtige Art zu leben dafür sorgen, dass die Erde nicht ohne erleuchtete Wesen ist.

Jack Kornfield
Spirit Rock Center

DER WEG ZU VOLLKOMMENER GEISTIGER GESUNDHEIT

Eine kurze Einführung in
buddhistische Lehrinhalte



von

Buddhadāsa Bhikkhu



„Cure for spiritual Disease“ – Übersetzung aus dem Thailändischen:
Santikaro Bhikkhu (1999)

Deutsche Übersetzung aus dem Englischen:
Kurt Jungbehrens (2000)

Überarbeitung: Viriya

BGM (2005)

Der Text wurde entnommen aus den Pdf-Vorlagen:

http://das-buddhistische-haus.de/pages/images/stories/dokumente-deutsch/Ajahn-Buddhadasa/Ajahn_Buddhadasa--Der_Weg_zu_vollkommener_geistiger_Gesundheit.pdf

oder

<https://www.dhamma-dana.de/buecher/der-weg-zu-vollkommener-geistiger-gesundheit/10>

Aus dem Pdf neu formatiert, gedruckt und gebunden von Udo Slotke,
Hildesheim, im April und Mai 2024

Einführung

Die Lehre des Buddha, der Buddha-Dhamma, ist einerseits so weit und umfassend wie das Universum und andererseits doch nur so kurz und prägnant wie ein momentaner Erkenntnisblitz. Viele fühlende Wesen sind zwischen diesen beiden Enden des Spektrums in die Irre gegangen, unfähig, sich durch direkte persönliche Erfahrung zwischen den zahlreichen heute verfügbaren Lehren zu entscheiden. Wir müssen daher einige grundlegende Betrachtungen anstellen, um die Vielfalt der Erfahrungen und Vorstellungen zu ordnen. Mit diesem Text möchten wir eine klare, direkte und praktische Einführung in das Wesen des Buddhismus anbieten. Während viele Buddhisten unter dem Begriff „Dhamma“ einfach nur „die Lehre des Buddha“ verstehen, bedeutet er tatsächlich „natürliche Wahrheit“ oder „Naturgesetz“. Selbstverständlich ist es dies, was der Buddha lehrte und aufzeigte, aber wir müssen doch sorgfältig die Lehre von der Wahrheit selbst unterscheiden. Um den Buddhismus zu verstehen, muss man also mit „Dhamma“ beginnen.

Diese Einführung betrachtet drei interaktive Aspekte des Dhamma und bringt ihre Schlüsselemente auf den Punkt. Obwohl der Dhamma eine Einheit ist, treten wir mit ihm auf drei grundlegenden Wegen in Beziehung: Theorie (*Pariyatti-Dhamma*), Praxis (*Paṭipatti-Dhamma*) und Verwirklichung (*Paṭivedha-Dhamma*).

- Im Dhamma-Studium (*Paṭivedha-Dhamma*) gilt es herauszufinden, welches die rechte Perspektive zu unserem menschlichen Dilemma ist und wie wir damit umzugehen haben.
- Die Dhamma-Praxis (*Paṭivedha-Dhamma*) besteht aus der Entwicklung und korrekten Anwendung der grundlegenden Hilfsmittel, die für das spirituelle Überleben benötigt werden.
- Die Verwirklichung von Dhamma (*Paṭivedha-Dhamma*) sind die Wohltaten, die ganz natürlich bei korrekter Praxis auftreten.

Man kann sich jedem dieser Aspekte auf vielen Wegen nähern. Buddhadāsa Bhikkhu wählt hier wie üblich eine direkte und praktische Herangehensweise.

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Ajahn Buddhādāsa dachte sich diese Gespräche als Einführung in die Theorie, Praxis und Verwirklichung des Buddha-Dhamma. Er betonte dabei, dass die Praxis der eigentliche Schlüssel ist. Dennoch kann man ohne ausreichendes und korrektes Studium der Theorie nicht richtig praktizieren. Und ohne Verwirklichung oder die Ernte der rechtschaffenen Früchte dieser Praxis war alles vergeblich. Kurzum, man kann das eine nicht ohne die anderen haben. Es müssen alle drei Elemente dieses Trios vorhanden sein und sie müssen durch die Praxis vollständig harmonisiert und in unser Leben integriert werden.

Weil *Pariyatti* – *Paṭipatti* – *Paṭivedha* untrennbar miteinander verbunden sind, ist es nicht möglich, einen einzelnen Aspekt jeweils isoliert pro Kapitel abzuhandeln, denn die beiden anderen fließen unweigerlich mit ein.

Die Grundlage dieser Einführung ist die erste Vortragsreihe, welche Ajahn Buddhādāsa für ausländische Meditierende hielt, die an den monatlichen Schulungen in Suan Mokkh teilnahmen.¹

Sie ist für westliche Freunde des Dhamma gedacht, einschließlich derjenigen, denen buddhistisches Verständnis und Praxis noch neu sind.

Wir hoffen, dass die hier aufgezeigten Perspektiven neuen Studenten des Buddhismus dabei helfen, von Anfang an die rechte Orientierung zu finden. Auch jene, die schon einige Zeit Buddhismus studiert und geübt haben, gleich welcher Schule oder mit welchem Ansatz, werden diese Anleitung hilfreich finden.

Es kann gar nicht deutlich genug gemacht werden, worum es beim Dhamma und der Dhamma-Übung eigentlich geht. So mancher ist schon mangels Klarheit und richtiger Anleitung in die Irre gegangen.

Ajahn Buddhādāsa war immer darum bemüht, ein gegenseitiges gutes Verständnis zwischen den Religionen zu fördern. Diese Übersetzung soll dazu beitragen, indem sie deutlich macht, worum es sich beim Buddhismus eigentlich handelt. Viele nicht-buddhistische Besucher Asiens haben Schwierigkeiten, die jeweils örtliche Kultur von der buddhistischen Lehre

¹ Da Vorträge während eines Meditationskurses ein völlig anderes Format der Wissensübermittlung als ein Heft zur Einführung in den Buddhismus haben, mußten sie stark überarbeitet werden, um in dieser Form von Nutzen zu sein. Eventuelle Fehler können also nur dem für die Überarbeitung Verantwortlichen angelastet werden.

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

zu unterscheiden. Wir hoffen daher, dass nicht-buddhistische Leser dieser Anleitung dadurch die wahre Natur unserer Religion verstehen lernen. Nur dann wird ein interreligiöser Dialog eine ehrliche und ehrenhafte Grundlage haben.

Es nützt niemandem, das Beste des einen Weges mit dem Missbrauch eines anderen zu vergleichen oder ihn aufgrund dessen zu kritisieren. Wir müssen einander das Beste unserer jeweiligen Wege darlegen, um einander verstehen und wertschätzen zu können. Auf diese Weise können alle Religionen zusammenwirken, um unseren gemeinsamen Feind, die Selbstsucht, zu bekämpfen.

Wir hoffen, dass dieser kleine Vortrag Sie in die Lage versetzt, in unsere Dhamma-Praxis „mit dem richtigen Fuß“ einzusteigen. Verwirrung darüber, was Praxis wirklich ist, unter falschen Voraussetzungen zu meditieren, Unvermögen, die Meditation in das Alltagsleben zu integrieren und Ungewissheit darüber, wo die Übungen tatsächlich hinführen - all das führt zu Verwirrung im spirituellen Leben sowohl von „Neulingen“ als auch „Erfahrenen“.

Der Buddha betonte die Notwendigkeit von rechtem Verständnis oder rechter Anschauung (*Sammā-Diṭṭhi*), nicht den Glauben an ein spezielles Dogma oder die Akzeptanz einer Lehrmeinung. Es handelt sich vielmehr um eine Haltung wachsender und freudiger Erkundung des Lebens auf der Grundlage der Vier Edlen Wahrheiten. Diese Wahrheiten sollen nicht geglaubt oder einfach akzeptiert werden; sie müssen bedacht und geprüft werden, bis wir ihren Wert voll ausgelotet haben.

Mögen wir alle in diesem Leben das innere Wissen erlangen, das uns von jeglichem Zweifel befreit, was wahr ist und was nicht, ohne dass wir dieses Verständnis verteidigen oder andere dazu bekehren müssen.

Mögen alle Wesen frei sein.

Santikaro Bhikkhu
Suan Mokkhabalarama
November 1991

I. Grundprinzipien des Dhamma-Studiums

Die erste Frage, die ich stellen und auch gleich beantworten möchte, ist folgende: Welchen Nutzen hat das Dhamma-Studium?

Wenn euch der Buddhismus in irgendeiner Weise nützt, werdet ihr von selbst zu Buddhisten. Ob ihr konvertiert oder nicht, ist ohne Belang. Was allein zählt, ist die Antwort auf die Frage, ob euch der Buddhismus irgendeinen Nutzen bringt.

Wir werden also zuerst darüber sprechen, was euch der Buddhismus geben kann. Erst wenn ihr gemerkt habt, dass euch der Buddhismus nützt, werdet ihr wissen, worum es beim Buddhismus geht. Und solange man nicht weiß, was es da zu gewinnen gibt, versteht man vom Buddhismus eigentlich gar nichts.

Ich möchte behaupten, dass ihr durch den Buddha-Dhamma das Beste und Höchste gewinnen könnt, das ein Mensch erlangen kann. Es gibt nichts Wertvolleres, es übertrifft alles andere. Wir könnten dieses Wertvollste ganz einfach ein „neues Leben“ nennen.

Damit ihr die Merkmale dieses „neuen Lebens“ verstehen könnt, bitte ich euch, zunächst alle Glaubensbekenntnisse und -vorstellungen, die ihr je hattet, zu vergessen. Stellt sie momentan einfach gänzlich beiseite. Selbst wenn ihr es vorzieht, euch mehr an die Wissenschaft zu halten als an die Religionen, lasst auch diese vorläufig außer Acht. Macht euren Geist ganz leer, frei und unbefleckt, damit ihr etwas Neues aufnehmen könnt.

Buddhismus hat viel mit der Wissenschaft gemeinsam, aber Buddhismus ist eine spirituelle Wissenschaft und daher für euch womöglich etwas Neues.

Dhamma - das Allheilmittel

Vorrangig möchten wir, dass ihr den Buddhismus oder den Dhamma, als Heilmittel erkennt. Es ist eine seltsame und spezielle Medizin, weil sie von jedem genommen werden kann, gleich welcher Religion, Nationalität, ethnischer Herkunft, Bildung, Klasse oder Sprache er oder sie ist – wie eines dieser modernen Medikamente, welche die Krankheiten des Körpers heilen. Obwohl wir aus verschiedenen Kulturen stammen, können wir alle ein paar Aspirin schlucken, wenn wir Kopfschmerzen loswerden wollen.

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Der Dhamma ist genauso, er ist eine Universalmedizin.

Wir sagen gerne, dass der Dhamma das Mittel gegen Krankheit oder „*roga*“ ist. Ich würde hier gerne das Pali-Wort „*Roga*“ gebrauchen, weil es eine klare und zweckmäßige Bedeutung hat. Obwohl es gewöhnlich als „Krankheit“ übersetzt wird, bedeutet es wörtlich „das, was sticht und aufspießt“, also „das, was Schmerz bereitet“. Dhamma ist etwas, das dieses Stechen und Aufspießen von *roga* heilen kann.

Das *Roga*, mit dem wir am meisten zu tun haben, ist spiritueller Art. Wir können es daher als „spirituelle Krankheit“ bezeichnen. Physische Krankheit peinigt den Körper; spirituelle Krankheit quält den Geist oder das Gemüt. Dhamma ist das Heilmittel für Letztere.

Wenn wir nicht an der spirituellen Krankheit leiden, ist es reine Zeitverschwendung hierherzukommen, um den Dhamma zu studieren. Blickt also in euch hinein – genau jetzt! –, gibt es da irgendeine spirituelle Krankheit, ein Stechen im Gemüt, im Herzen oder im Geist?² Seid ihr frei von *roga* oder nehmt ihr sie nur einfach hin?

Wir beginnen unser Dhamma-Studium damit, festzustellen und uns darüber klar zu werden, ob und wie uns die spirituelle Krankheit plagt. Tut ihr das nicht, so werdet ihr keinen rechten Anfang für euer Dhamma-Studium finden. Wenn wir das *roga*, an welchem wir leiden, nicht verstehen, werden wir Dhamma nur auf eine ungeschickte, ziellose Art studieren. Tatsächlich haben die meisten von euch schon etwas von ihrer spirituellen Krankheit bemerkt, aber bei den meisten ist dieses Wissen nur schwach, lückenhaft oder unklar.

Um Klarheit zu schaffen, wollen wir noch etwas mehr über die spirituelle Krankheit sprechen. Alle Probleme, die den Geist beunruhigen, entstehen aus der unabwendbaren Tatsache, dass wir alle alt und krank werden und sterben müssen. Mit diesem Problem beschäftigen wir uns zuerst. Dann gibt es noch drei allgemein verbreitete Probleme, mit denen uns das Leben

² In der buddhistischen Terminologie wird zwischen „Herz“ und „Geist“ nicht wirklich unterschieden. Der Intellekt und die Emotionen werden nicht als polare Gegensätze gesehen. Vielmehr ist alles „*Citta*“, was mit „Geist“, „Herz“ oder „Bewusstsein“ übersetzt werden kann. Die drei Begriffe werden häufig als Synonyme benützt.

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

konfrontiert: Wir werden von den Dingen getrennt, die wir lieben; wir erleben Dinge, die wir nicht mögen; wir haben Wünsche, die nicht erfüllt werden. Das sind die Symptome der spirituellen Krankheit. Zu allererst muss jeder von euch diese Symptome in sich selbst wahrnehmen.

Selbsterforschung

Der Grund für das Prinzip, dass Dhamma vor allem im Inneren studiert und erlernt werden muss, ist, dass wir vom Leben selbst lernen müssen. Lernt von all den Dingen, die ihr in diesem klaftergroßen Körper erfahrt. Was wir von äußeren Quellen, wie Büchern und Gesprächen, lernen, ist niemals genug. Damit kann man lediglich Methode und Vorgehensweise des inneren Studiums klären. Zugleich müsst ihr das innere Studium aufnehmen, um den Dhamma zu verstehen. Nur durch den Blick nach innen können wir dahin gelangen, die spirituelle Krankheit völlig zu verstehen.

Seht euch bitte die Probleme genau an, die aus unserer Angst vor Alter, Krankheit und Tod entstehen. Wir müssen diese Dinge ganz klar betrachten, genauso wie ein Geologe einen Stein untersucht oder wie wir etwas mit unserer Hand aufnehmen, ans Licht halten und sorgsam betrachten, bis wir es in allen seinen Details klar erkennen. Auf die gleiche Weise müssen wir die Probleme klar erkennen, die sich aus unserem eigenen Altern, Krankwerden und Sterben ergeben. Außerdem müssen wir die Probleme untersuchen, die sich aus dem Getrenntsein von geliebten Dingen, dem Verbunden sein mit unlieben Dingen und dem unerfüllten Verlangen nach erwünschten Dingen entwickeln.

Endergebnis all dieser eben aufgeführten Probleme ist *Dukkha* (Leid, Schmerz, Unzulänglichkeit, Unbefriedigend sein). Die Zustände von *Dukkha* sind zahlreich und vielfältig. Es tritt in vielen Formen auf: als Kummer, Traurigkeit, Unzufriedenheit, Gram, Jammer, Tränen, Frustration, Schmerz, Elend, Agonie und noch vielen weiteren. Wir müssen weder diese Begriffe noch ihre Pali Bezeichnungen kennen, aber wir sollten wissen, wie sich diese Dinge tatsächlich anfühlen, wenn wir sie erfahren. Sie sind alle Symptome von *Roga*, der Krankheit, die wir uns zugezogen haben

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Der Buddha war derjenige, welcher diese Krankheit erkannte, eine Heilmethode dafür fand und sie dazu verwendete, sich selbst zu heilen. Danach war der Buddha in der Lage, uns über *Roga* zu belehren, über die Heilmethode und wie diese anzuwenden ist. Bitte versteht den Buddha in diesem Sinne als Arzt. Wenn ihr von der spirituellen Krankheit befallen seid, solltet ihr euch für den Dhamma interessieren. Wer aber gänzlich frei von spiritueller Krankheit ist, verschwendet hier nur Zeit – er kann heimgehen.

Richtiges Studium ³

Nach diesen Vorbemerkungen wollen wir nun über das Dhamma-Studium (*Pariyatti*) sprechen. Wir beginnen das Studium wie bei jedem anderen Studienobjekt, lesen uns ein, hören Vorträge an, diskutieren darüber etc. Am Anfang verstehen wir den Dhamma vielleicht noch nicht wirklich, denn er hat viele verschiedene Ebenen. Womöglich seid ihr auch bereits auf eine Vielfalt von Übersetzungen für Worte wie „*Dhamma*“ gestoßen, was ziemlich verwirrend sein kann. Wir empfehlen daher, dass ihr euch ein paar wesentliche Pali-Worte einprägt.

Der unglaubliche Reichtum an Bedeutungen mancher Schlüsselbegriffe, je nach Zusammenhang, macht eine korrekte Übersetzung oft sehr schwierig. Kommt Dhamma zum Beispiel als Lösung eines speziellen Problems zur Anwendung, dann wäre der genaueste und angemessenste Ausdruck „*Dhamma-Sacca*“ (Dhamma-Wahrheit), also sowohl die Wahrheit der Natur eines Problems als auch die natürliche Wahrheit, welche es uns ermöglicht, das mit dem Problem verbundene Leid (*Dukkha*) zu beenden.

Dhamma-Sacca ist das spezielle *dhamma*³, welches die unmittelbare Situation erfordert, mit der wir uns gerade auseinandersetzen müssen. Sei es nun das Ausbrechen der spirituellen Krankheit oder dass man den Keimen der spirituellen Krankheit ausgesetzt ist. Es handelt sich um den Gebrauch genau des richtigen Mittels bei einem speziellen Anlass.

³ Es gibt den Dhamma: Wahrheit, Natur, Gesetz, Ordnung, Pflicht, Lehre und das, bzw. die *dhamma*: Ding, Dinge; sowohl bedingt entstandene Phänomene als auch das unbedingte Noumenon. Im Text unterscheiden wir, indem wir die *dhamma* klein und kursiv schreiben.

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Wir können den Dhamma mit unserem Medizinschrank zu Hause vergleichen. Wir bewahren darin eine Fülle von Arzneimitteln, Pillen, Kapseln, Salben, Pudern und Säften für den möglichen Bedarf auf. Wenn wir wirklich krank sind, müssen wir unter den vielen Mitteln das eine wählen, mit dem sich unser Leiden wirksam behandeln lässt.

Wir können nicht alle anwenden; wir nehmen nur, was nötig ist, um unser Leiden hier und jetzt zu kurieren. Das gilt auch für Dhamma.

Versteht das richtig, es gibt eine enorme Menge von dem, was wir Dhamma nennen, aber wir verwenden davon immer nur ein wenig.

Wir nehmen nur genau so viel, wie die unmittelbare Situation erfordert. Ihr müsst lernen, wie Dhamma genau unserer Situation und unserem Problem angemessen anzuwenden ist. Aber wir studieren ja, um zu verstehen und schließlich Wissen zu erlangen, das wir auch praktisch anwenden können.

Das *Pariyatti-Dhamma* (Studium) hat also drei Stufen. Reine Belesenheit reicht nicht aus. Erst wenn wir uns dieses Wissen zu Eigen gemacht haben, ist es mehr als eine Sammlung von Informationen. Aber auch dieses rechte Wissen lediglich irgendwo im Hintergrund unseres Geistes verwahrt zu haben, ist nicht genug, es muss einen ausreichenden Umfang haben und zudem jederzeit verfügbar sein. Steht es nicht jederzeit zur Verfügung, kommt es nie zur rechten Zeit dorthin, wo es gebraucht wird.

Wenn wir das Dhamma-Studium mit diesem Grundverständnis beginnen, so ist das ein guter Anfang beim Erwerb der Fähigkeit, Dhamma zur Heilung unserer Krankheit anzuwenden.

Studieninhalte

Ihr solltet wissen, dass der Buddha nur ein Thema hatte, nämlich *Dukkha* (Leiden) und das Auslösen von *Dukkha*. Buddha sprach nur von der Krankheit und der Heilung dieser Krankheit, von nichts anderem. Wenn die Leute zu anderen Themen Fragen stellten, so lehnte Buddha es ab, seine oder ihre Zeit mit solchen Dingen zu verschwenden.

Wir verbringen heute unsere Zeit mit dem Studium von allen möglichen Dingen. Es ist bedauerlich, wie unsere Neugier erwacht bei Fragen wie: Werde ich nach dem Tod wieder geboren? Wo werde ich wohl wieder geboren? Wie wird das vor sich gehen?

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Vergeudet eure Zeit nicht mit solchen Dingen. Statt viele Bücher zu lesen, nützt die Zeit, die ihr habt, und konzentriert euch auf *Dukkha* und das völlige und gänzliche Verlöschen von *Dukkha*. Buddha lehrte, dass wir diese Dinge innerhalb unseres Körpers studieren müssen. Das könnt ihr nur tun, solange dieser Körper am Leben ist.

Das Problem von *Dukkha* und seinem Ende stößt nur auf wenig Interesse. Keine Schule der Welt schenkt ihm Beachtung. Das Einzige, was in unseren Schulen und an den Universitäten gelehrt wird, ist das Sammeln von Fakten und die Fähigkeit, damit mentale Kunststücke zu vollbringen. Die Studenten sind beim Abschluss ihrer Ausbildung also sehr clever und haben gelernt, irgendwie ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. Das ist das Ziel moderner Bildung: clever sein und viel Geld verdienen. *Dukkha* und das Erlöschen von *Dukkha* werden dabei völlig ignoriert. Wir glauben, dass diese Art der Bildung unvollständig ist, weil sie den wichtigsten Studienbereich nicht lehrt: Wie man ein rechter Mensch wird, das heißt ein Mensch, der frei ist von *Dukkha*.

Bitte ärgert euch nicht und seid auch nicht traurig, wenn wir sagen, dass ihr noch keine rechten Menschen seid. Lasst uns erst einmal „*Manussa*“, das Pali-Wort für Mensch betrachten.

Es ist ein sehr gutes Wort, denn es hat eine recht nützliche Bedeutung. „*Manussa*“ bedeutet nämlich „ein Hochgesinnter“, jemand mit einem Geist, der hoch genug steht, um über allen Problemen erhaben zu sein. Probleme sind wie Überschwemmungen, aber den hochgesinnten Geist können sie nicht überfluten. Hat der Geist ein derart hohes Niveau erreicht, so können wir ihn als „*Manussa*“ bezeichnen.

Dhamma ist eben das Wissen, welches uns befähigt, ein rechter Mensch zu werden. Es ist gut, dass ihr euch dafür interessiert, was uns zu vollwertigen Menschen macht. Studiert, übt und arbeitet daran, Verstand, Herz und Geist so zu entwickeln, dass sie sich über alle Probleme erheben können. Mit Problemen meinen wir *Dukkha*, das, was wir nicht dulden oder ertragen können. Wenn *Dukkha* auftritt, bewirkt es Aufregung, Unbehagen, Unglücklichsein und Krankheit. *Dukkha* ist eine nicht hinnehmbare Unerträglichkeit. Wir können sie nicht ausstehen, wir können uns nicht damit abfinden und kämpfen darum, sie loszuwerden.

Ich wage zu behaupten, dass jeder von euch *Dukkha* kennt, ja, dass ihr alle

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

das gleiche Problem habt. Es ist das Problem, welches aus Altern, Krankheit und Tod erwächst. Wir können den Körper nicht für immer bewahren. Kurz gesagt, wir kriegen nicht, was wir wollen. Das Leben ist nie genau so, wie wir es gerne hätten, und die Dinge richten sich nicht immer nach unseren Wünschen. Dieses Problem haben wir alle gemeinsam.

Der wissenschaftliche Ansatz

Wir müssen uns zur Lösung unseres Problems einer wissenschaftlichen Methode bedienen, weil die Methoden der Philosophie und der bloßen Logik dazu nicht taugen. Es gibt unzählige philosophische Spekulationen über alles nur Erdenkliche. Sie sind heutzutage recht populär, sie machen Spaß und sind interessant, aber soweit es *Dukkha* betrifft funktionieren sie nicht. Wir müssen uns deshalb einer wissenschaftlichen Herangehensweise bedienen, die das Problem lösen kann und wird.

Jetzt ist es an der Zeit, euch an etwas zu erinnern, von dem ihr vermutlich schon gehört habt: die Vier Edlen Wahrheiten (*Ariya-Sacca*). Sie sind die Grundlagen der buddhistischen Geisteswissenschaft. Die Vier Edlen Wahrheiten gestatten uns, das spezifische Problem des Leidens so zu betrachten, wie es wirklich ist, ohne uns auf eine Hypothese stützen zu müssen.

Die meisten von euch sind mit der üblichen wissenschaftlichen Methode vertraut, wonach eine Hypothese aufgestellt und dann durch Versuche getestet wird. Solche Hypothesen sind lediglich eine Form des Ratens und Abschätzens. Mit den *Ariya-Sacca* ist das nicht nötig. Die Realität wird direkt erfahren und untersucht, ohne Umweg über begrenzte Hypothesen, Vorhersagen und Einschätzungen.

Was also sind diese Vier Edlen Wahrheiten:

1. *Dukkha*
2. Die Ursache von *Dukkha*
3. Das Verlöschen von *Dukkha* durch das Verlöschen seiner Ursache
4. Der Weg oder Pfad zum Verlöschen von *Dukkha* durch Verlöschen seiner Ursache

Das bloße Lesen von Büchern wird es euch nicht ermöglichen, diese Wissenschaft anzuwenden. Bücher führen nur zu noch mehr Hypothesen,

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Vorstellungen und Meinungen. Dabei bleiben wir häufig in endlosen Schleifen von Annahmen, Vorschlägen und Argumenten hängen. Wahrer Dhamma ist darin nicht enthalten, den gibt es nur in der Realität des tatsächlich zum Verlöschen gebrachten *Dukkha*.

Wenn wir es wissenschaftlich angehen wollen, so beschäftigt euch mit dem Wesentlichen und vergesst die Hypothesen. Studiert das Wesentliche direkt: Studiert *Dukkha*, während ihr es erlebt. Erkennt die Ursache von *Dukkha*, während ihr diese Ursache selbst erfahrt. Beobachtet auch die andere Seite der Münze – das Ende von *Dukkha* – in direkter persönlicher Erfahrung. Findet heraus, was ihr tun müsst, um *Dukkha* zu beenden. Das ist der wissenschaftliche Weg.

Solange ihr das nicht tut, philosophiert ihr nur. Bleibt nicht im Theoriegestrüpp hängen. Seht in euch hinein, beobachtet in euch selbst, seht diese Wahrheiten, während sie tatsächlich in euch stattfinden. Wenn ihr nur mit buddhistischem Gedankengut herumspielt, werdet ihr das Wesentliche niemals finden.

Vergesst die Vorstellung, dass Buddhismus eine Philosophie ist, ganz schnell wieder und übt das Studium direkt im Geist aus, während die Dinge geschehen: *Dukkha*, die Ursache von *Dukkha*, das Ende von *Dukkha* und der Weg, der zum Ende von *Dukkha* führt. Beobachtet sie, bis ihr das Erlöschen von wenigstens einem kleinen bisschen *Dukkha* erfahren habt. Nach dieser Erfahrung werdet ihr wissen, dass Buddhismus keine Philosophie, sondern eine Wissenschaft und gleichzeitig eine Religion des Geistes und Verstandes ist.

Der religiöse Aspekt

Vielleicht gehört ihr zu jenen, die glauben, dass eine Religion ohne Gott keine Religion sei. Viele Leute sind der Meinung, dass eine Religion zumindest einen persönlichen Gott haben muss, wenn nicht gleich mehrere. Diese Vorstellung ist jedoch nicht richtig. Vielmehr wäre es klüger zu sehen, dass es zwei Arten von Religion gibt: theistische und atheistische.

Die theistischen Religionen postulieren einen Gott als das Höchste und halten den Glauben an diesen Gott für überaus wichtig. Dementsprechend ist der Buddhismus also atheistisch, denn er verlangt keinen Glauben an einen persönlichen Gott. Andererseits kann man aber sagen, dass der

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Buddhismus einen unpersönlichen Gott hat, nämlich die Wahrheit der Natur (*Sacca*) gemäß wissenschaftlichen Prinzipien. Diese Wahrheit ist das Höchste im Buddhismus, sie hat dieselbe Position inne wie der Gott oder die Götter in theistischen Religionen.

Wenn ihr das Wort „Religion“ in einem guten Lexikon nachschlagt, werdet ihr sehen, dass es nicht bedeutet „an Gott glauben“, sondern, dass es von dem lateinischen Wort „religare“ kommt: „Hinwendung und Bindung an das Höchste“. Früher leiteten die Sprachwissenschaftler „religare“ von der Wurzel „lig“ (beachten) ab. Demnach wäre Religion „ein System der Observanz (Praxis), das zum letzten Ziel der Menschheit führt“. Später führte man es auf die Wurzel „leg“ (binden) zurück. Dann bedeutet Religion „das, was die Menschen an das Höchste (Gott) bindet“. Schließlich verband man beide Bedeutungen und man verstand Religion als „das System der Observanz, welches die Menschen mit dem Höchsten verbindet“.

Das Höchste muss nicht „Gott“ genannt werden. Wenn ihr jedoch darauf besteht, es als „Gott“ zu bezeichnen, solltet ihr wissen, dass „Gott“ sowohl ein persönlicher als auch ein unpersönlicher Gott sein kann.

Die meisten Religionen glauben an einen persönlichen Schöpfergott, der buddhistische Schöpfergott ist jedoch unpersönlich. Dieser unpersönliche Gott, die Wahrheit, der Dhamma oder das oberste Gesetz der Natur – „*Idappaccayatā*“ – das Gesetz der Kausalität und Konditionalität – ist der Gott der Buddhisten.

Idappaccayata bedeutet: Wenn dies gegeben ist, ist jenes. Weil dieses entsteht, entsteht jenes. Ohne dieses als Voraussetzung ist jenes nicht. Weil dies endet, endet jenes.

Das ist das „Gesetz der bedingten Zusammenentstehung“, ein natürlicher Prozess, bei dem dieses jenes auslöst, jenes wiederum ein anderes bewirkt und so fort in endloser Verknüpfung und Neugestaltung.

Wenn ihr die Dinge auf diese Weise seht, werdet ihr erkennen, dass das Entstehen von *Dukkha* und seinem Verlöschen gemäß den Gesetzen dieses unpersönlichen Gottes abläuft. Besitzt ihr dieses Wissen und macht davon Gebrauch, so haltet ihr die Medizin zur Heilung der spirituellen Krankheit bereits in Händen. Wendet diese Medizin an und euer Herz wird befreit; es wird erlöst, frei von allem Leid (*Dukkha*). Jede Religion lehrt Erlösung, aber

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

nur der Buddhismus lehrt die Befreiung von all den oben besprochenen Problemen.

Ich hoffe, dass ihr die allgemeinen Prinzipien, die Bedeutung und das wahre Ziel des Buddhismus jetzt richtig versteht. Dann werdet ihr beim Studium und der Heilung der spirituellen Krankheit keine Schwierigkeiten haben.

II. Das „neue Leben“

Wir wollen noch einmal näher darauf eingehen, welche Frucht aus dem Praktizieren von Dhamma erwächst. Diese Frucht hat einen doppelten Nutzen für uns: erstens ein problemfreies Leben und zweitens die Fähigkeit, dieses Leben unseren Bedürfnissen entsprechend auf die erfolgreichste und produktivste Art zu nützen. Kurz gesagt, der Nutzen besteht in innerer Heiterkeit oder Glück und dem sinnvollen Gebrauch dieser Heiterkeit. Zusammengenommen kann man wohl zu Recht von einem „neuen Leben“ sprechen.

Im krassen Gegensatz dazu steht das alte Leben, der momentane Lebensprozess, der unseren Instinkten folgt und kraft dieser Instinkte, die wir nicht kontrollieren können, abläuft. Diese Tatsache solltet ihr beobachten und erkennen.

Weil die Instinkte außer Kontrolle sind, führen sie zu „Hindernissen“ (*Nīvarana*) und „Befleckungen“ (*Kilesa*). Sobald aber Hindernisse und Befleckungen auftreten, ist dieses Leben von Kummer erfüllt. Diese Leidhaftigkeit (*Dukkha*), von der wir jetzt sprechen, haben wir wieder und wieder selbst erfahren. Sie ist uns so vertraut geworden, dass die meisten von uns sie als normal betrachten und gar nicht mal als Problem ansehen!

Bitte lernt, den Unterschied zwischen den beiden Lebensarten zu erkennen: Das alte Leben, wenn die Befleckungen die Kontrolle haben und regieren, und das neue Leben, wenn die Befleckungen unter Kontrolle gebracht wurden und das Geschehen nicht bestimmen. Wir sollten beide Arten zu leben kennen.

Wenn ihr die Befleckungen nicht erkennen und verstehen könnt, so wird es sehr schwer, wenn nicht gar unmöglich, den Dhamma anzuwenden und

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

daraus Nutzen zu ziehen. Ihr werdet nicht wissen, wie man das Leben mit Befleckungen mit einem Leben frei von Befleckungen vergleicht und erkennt, wie die beiden sich unterscheiden. Darum möchte ich, dass ihr versucht, die Hindernisse (*Nīvarana*) und Befleckungen (*Kilesa*), so wie sie in eurem eigenen Leben auftauchen, zu verstehen, selbst wenn sie euch bei diesem Vorgang plagen.

Studiert sie und lernt sie kennen, während sie in euch entstehen, denn sie sind symptomatisch für die spirituelle Krankheit. In dem Maße, in dem eure Einsicht in sie zunimmt, tiefer und vollständiger wird, werdet ihr den Dhamma verstehen und daraus Gewinn ziehen können.

Hindernisse und Befleckungen

Das erste der fünf Hindernisse, das "sinnliche Begehren" (*Kāmachanda*), fällt in die Kategorie Zuneigung oder Gier (*Lobha*). Sinnliches Begehren tritt dann auf, wenn wir uns an etwas über die Sinne Erfahrbarem befriedigen und uns darin verlieren wollen. Der Geist wird dazu verlockt, sich an etwas als angenehm Betrachteten zu erfreuen, er ist fasziniert davon und verliert aufgrund dessen seine Klarheit

Das zweite, "Übelwollen" (*Vyāpāda*), wird der Kategorie Abneigung oder Hass (*Dosa*) zugeordnet und ist das Gegenteil von Wohlwollen. Es äußert sich in Form von Ablehnung, Verweigern, Unzufriedenheit, Widerwillen, Gereiztheit und ähnlichen unerwünschten und schädlichen Zuständen – der Geist „kocht“.

Die übrigen drei Hindernisse gehören der Kategorie der Dummheit oder Verblendung (*moha*) an. Das dritte Hindernis ist "Mattheit" (*Thīna-Middha*) – der Geist hat keine Energie, er fühlt sich schwach, müde, benommen, schläfrig oder wirr an. Wenn der Geist nur wenig Kraft hat, dann fehlt es ihm an Klarheit, Frische, Intelligenz und Wachheit.

Es gibt viele Anzeichen für einen stumpfen, eingeschränkten, faulen Geist, die als Mangel an mentaler Energie zusammengefasst werden können. Dazu gehört auch die Stumpfheit und Schläfrigkeit nach zu reichlichem Essen. Behindert durch "Stumpfheit und Mattheit" (*Thīna-Middha*), ist es schwer zu denken, zu reflektieren, zuzuhören, zu meditieren oder überhaupt etwas zu tun.

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Das vierte Hindernis ist das Gegenteil des dritten. Dieses Hindernis (*Uddhacca-Kukkucca*) ist die "Erregung und Zerstreutheit", die entsteht, wenn der Geist seine Schranken überschreitet und außer Kontrolle gerät. Wir können es als eine Art nervöser Störung ansehen.

Ich bin sicher, dass euch allen bei euren Versuchen, zu meditieren, diese unkontrollierte mentale Aktivität schon begegnet ist. Ein Beispiel für die Ruhelosigkeit und Erregung ist die Unfähigkeit, in der Nacht einzuschlafen, weil der Geist nicht abbremst, nicht ruht und sich nicht entspannt, sondern sich in alle Richtungen zerstreut, über dieses und jenes und alles mögliche andere nachdenkt. Solch unnötige Erregung lässt den Geist nicht zu der Ruhe und dem Frieden kommen, den er benötigt. Wenn der Geist beständig um die Welt eilt und sich von allem ablenken lässt, ist es ganz unmöglich, selbst etwas so Einfaches zu tun wie einen Brief zu schreiben.

Das letzte der Hindernisse, "Schwanken und Zweifeln" (*Vicikicchā*), ist die Ungewissheit und der Zweifel, ob etwas wahr und richtig ist. Uns fehlt Zuversicht und Vertrauen zu dem, was geschieht und was wir tun.

Alle, die einer Religion folgen, die den Glauben zum Grundprinzip hat, haben vielleicht weniger Probleme mit diesem Hindernis. Diejenigen unter uns, die einer Religion folgen, die auf Selbstvertrauen basiert, haben damit häufiger zu tun. Unsicherheit, Ungewissheit, Unglaube, mangelndes Vertrauen und Zweifel betreffen das, was jemand ist, was er hat und was er tut. Wir können zum Beispiel an unserer Gesundheit zweifeln, an unserer wirtschaftlichen Situation oder sogar an unserer persönlichen Sicherheit. Wir mögen an den Dingen, Menschen und Situationen zweifeln, mit denen wir zu tun haben: „Ist es richtig und angemessen? Ist es sicher? Kann ich mich darauf verlassen?“

Der Zweifel hat häufig mit Dingen des Alltags zu tun, aber er kann sich auch genauso gut hinsichtlich des Dhamma oder der natürlichen Wahrheit erheben. „Ist es wirklich wahr? Nützt es etwas?“ Ihr könntet sogar grundsätzlich daran zweifeln, dass es so etwas wie Wahrheit überhaupt gibt, Ihr könntet den Weg anzweifeln, wie Wahrheit zu erkennen ist, oder euch fehlt das Vertrauen zu eurer Fähigkeit zum Erwachen.

Wenn uns die Ungewissheit bei den Dingen des Alltags schon daran hindert, mit ihnen richtig umzugehen, wie viel mehr ist das dann der Fall, wenn der Zweifel den Dhamma betrifft. „Was, wenn alles bloß Worte sind? Wie kann ich wissen, ob es wahr ist?“

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Hat man nur den geringsten Zweifel, dass alles richtig und gesetzmäßig geordnet ist, so steht man unter dem Einfluss von diesem Hindernis.

Diese fünf Dinge werden also „Hindernisse“ (*Nīvaraṇa*) genannt. Wenn ihr tief in euch hineinschaut, werdet ihr sie sehr häufig bemerken können. Was aber ist mit dem Geist, wenn er frei von den Hindernissen ist? Wie fühlt er sich an? Beobachtet auch diesen Geist genau und sagt mir dann, ob wir nicht zu Recht von einem „neuen Leben“ sprechen?

Das „neue Leben“ sollte aber natürlich auch frei von Befleckungen (*Kilesa*) sein. Die halb ausgebildeten Herzenstrübungen, genannt „Hindernisse“ (*Nīvaraṇa*), haben wir bereits kennen gelernt, die vollständig entwickelten „Befleckungen“ (*Kilesa*) wollen wir jetzt etwas detaillierter betrachten. Sie sind leicht an den Auswirkungen, den ihr Einfluss auf den Geist hat, zu erkennen. Es ist aber nicht notwendig, alle winzigen Details der Befleckungen zu kennen. Wir werden also nur über die wichtigsten sprechen, die in unserem Leben die meisten Schwierigkeiten verursachen.

„Liebe“

Das, was wir „Liebe“ nennen, verursacht Probleme. Ist es nicht so? Wenn „Liebe“ im Geist entsteht, geht da nicht etwas verloren? Muss der Geist da nicht etwas erleiden und ertragen? Nimmt er nicht eine Bürde oder Last auf sich? Welche anderen Auswirkungen hat diese so genannte „Liebe“ auf den Geist?

Ich bin sicher, dass jeder von uns dieses Phänomen verstehen kann, da wir damit alle schon unsere Erfahrungen gemacht haben. Wir haben schon vorher von „*Roga*“, einem Synonym für Befleckung (*Kilesa*), gesprochen, als „etwas, das durchdringenden, stechenden Schmerz“ bewirkt. Durchdringt und sticht die Liebe? Um das zu wissen, brauchen wir nirgends nachzusehen als in unserer eigenen Erfahrung.

Andere Bedeutungen der Befleckungen sind: „Dinge, die brennen“, „Dinge, die binden, fesseln und anketten“ und „Dinge, die dominieren und einsperren“. Passen von diesen Bedeutungen irgendwelche zu dem, was wir „Liebe“ nennen?

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Ihr solltet erkennen, ob „Liebe“ ein Problem ist oder nicht. Obwohl viele Leute die „Liebe“ als Seligkeit ansehen, handelt es sich aus der Sicht des Dhamma um einen absoluten Mangel an Gelassenheit, um extreme Unruhe. Prüft genau und erkennt selbst, ob „Liebe“ nun Schwierigkeiten verursacht oder nicht. Verlasst euch nicht allein auf unsere Worte, aber glaubt auch nicht einfach blind der romantischen Propaganda im Fernsehen, in Romanen und der Pop-Musik.

Gewöhnlich wird das, was wir „Liebe“ nennen, durch Verblendung (*Avijjā*), Nicht-Wissen, die am tiefsten verwurzelte Befleckung, bedingt. Zwar kann, in bestimmten Situationen, eine Art Liebe entstehen, die von Weisheit herrührt oder von ihr bestimmt ist, doch wird sie, sobald ihr der Geist das Etikett „Liebe“ verpasst und daran festhält, wieder zum Problem. Sie ist dann nicht mehr erfüllt von Friede und Freude.

Das schreckliche Dilemma der Liebe hat sich aus dem Instinkt entwickelt, die Art zu erhalten und zu vermehren. Seht euch die Auswirkungen genau an. Könnt ihr alle Probleme erkennen, die sie bewirkt, und die Qualen, die sie uns erleiden lässt? Ist sie eine Bürde? Ist sie ein Hindernis für Frieden, Reinheit und Freude?

Bedenkt auch, wie gut wir es hätten, wären wir von diesem Problem befreit. Aber sogar die nicht-sexuelle Liebe, wie die Liebe unserer Kinder, Eltern und Freunde, verursacht Probleme, indem sie Ruhe und Heiterkeit stört. Nicht-sexuelle Liebe muss also genauso unter Kontrolle gebracht werden wie sexuelle Liebe. Es gibt sonst keinen Frieden.

Wenn wir sagen würden, „tut alles, wie es ein Liebender tun würde, aber tut es ohne Liebe“, würdet ihr das für möglich halten? Könntet ihr so handeln, ohne Befleckung?

Es gibt Formen der Liebe, die Dhammagemäß sind, so wie liebende Güte (*Mettā*) und Mitgefühl (*Karuṇā*), sie müssen aber ohne Makel sein, wenn Probleme vermieden werden sollen.

Liebende Güte und Mitgefühl können befleckt sein durch Unterscheidung und Anhaften, dann sind sie unzulänglich. Auch Liebe, die nicht unmittelbar befleckt ist, die nichts mit Sex oder Sinnlichkeit zu tun hat, kann indirekt befleckt sein, wenn sie durch unser Ego und unsere Selbstsucht verunreinigt wird. Selbst bei den höheren Formen der Liebe,

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

wie liebender Güte (*Mettā*) und Mitgefühl (*Karuṇā*), ist auf die Korrektheit zu achten.

Kurz gesagt ist „Liebe“ aufgrund von Befleckungen sowohl in der sexuellen als auch in der nichtsexuellen Form ein Problem und führt keineswegs zu Frieden und Freude, sondern verwirrt nur den Geist.

Sie sollte unter Kontrolle gebracht oder, falls möglich, ganz aufgegeben und in eine dem Dhamma entsprechende Liebe umgewandelt werden. Ein Leben, das die „Liebe“ meistern kann, das sich über ihren Einfluss erhebt, sollten wir das nicht „neues Leben“ nennen?

Hass

Wir wollen jetzt über das Gegenteil von Liebe sprechen: Hass, Zorn, Böswilligkeit, Ablehnung, Nicht-Mögen. Wenn diese Emotionen im Geist aufsteigen, wie ist das?

Wir alle kennen sie recht gut und wissen von den Problemen, die sie verursachen. Es ist eine Art Feuer, das im Geist lodert. Es sticht, hält den Geist gefangen, dominiert und fesselt ihn.

Wenn uns etwas Hässliches, Schmutziges oder Abstoßendes begegnet, so hassen wir es. Wir können uns nicht beherrschen, wir hassen unattraktive, hässliche Dinge ganz einfach. Also brennt, besitzt und quält der Hass unseren Geist. Wir wollen nicht in Zorn geraten und tun es doch. Wir wollen nicht zornig sein und bleiben es doch. Ihr wisst, wie störend Zorn ist. Wenn wir ihn beherrschen könnten, wie friedvoll wäre das? Denkt bitte darüber nach.

Stellt euch vor, wie es wäre, wenn es nichts zu hassen und nichts zu lieben gäbe. Keine Liebe, kein Hass – welcher beseligender Friede wäre das! Gerade wie der eines Arahats (ein vollendeter Mensch).

Der Arahats steht über der Dualität von Hass und Nicht-Hass. Der befreite Geist hat keine Probleme mit „abscheulichen“ oder „hässlichen“ Dingen, denn für den Geist, der vom Dhamma gänzlich erfüllt ist, der den Dhamma wahrhaftig erkennt, gibt es weder Hassenswertes noch Nicht-Hassenswertes. Glaubt nicht fälschlicherweise, dass es gefährlich wäre, frei von Hass zu sein und dass wir Hass bräuchten, um uns vor Gefahren zu schützen. Der Hass selber ist die Gefahr!

Aber wir scheinen das nie zu lernen. Daher gibt es weiterhin bedauerliche

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Beispiele von Hass in unserer Welt. Menschen weißer Haut hassen Menschen mit schwarzer Haut. Welche Entschuldigung gibt es für so etwas? Wir sollten derartige Probleme gar nicht haben.

Angst

Eine weitere Befleckung ist Furcht und Angst. Jeder kennt dieses Problem, wir alle fürchten etwas.

Furcht entsteht aus Dummheit, Selbstsucht, aus dem Verlangen eines imaginären Selbst, das Dinge haben möchte, die es nicht bekommen kann. Heutzutage gibt es in unserer Welt alle möglichen Arten von Furcht, besonders die Angst vor einem Atomkrieg und der totalen Vernichtung. Aber wenn wir Angst haben, werden wir hilflos. Wenn wir uns fürchten, verlieren wir unsere Geistesgegenwart und Weisheit (*Sati-Paññā*) und unsere Fähigkeit, es mit den Problemen aufzunehmen und uns zu schützen.

Angst entsteht aus unserem instinktiven Egoismus, er ist eine instinktive Notwendigkeit. Wenn Wissen und Weisheit nicht ausreichen, ist es unmöglich, diesen Instinkt zu beherrschen.

Durch das Studium und die Anwendung von Dhamma wird die nötige Weisheit in ausreichendem Maße entwickelt, um diesen Instinkt zu kontrollieren und keine Furcht aufkommen zu lassen. Das Verstehen und die Einsicht in das Nicht-Selbst (*Anattā*)⁴ gestatten uns, furchtlos zu sein, helfen uns, die Furcht zu entwurzeln und bewahren uns vor ihrem künftigen Entstehen. Ihr seht sicher alle ein, dass Furcht überhaupt nichts nützt, dass sie immer zu Leid (*Dukkha*) führt.

Wir sollten auch angesichts Furcht einflößender und Angst machender Dinge unsere Handlungsfähigkeit bewahren. Dann sind wir in einer besseren Position, um mit jenen Dingen fertig zu werden und die Aufgaben des Lebens erfolgreich zu bewältigen. Wenn wir einen Feind bekämpfen und uns gleichzeitig Furcht zu schaffen macht, dann können wir nicht wirkungsvoll gegen ihn angehen. Unsere Fähigkeiten werden geschwächt, unsere Weisheit vermindert und unsere Aufmerksamkeit lässt nach. Wir werden besiegt, wer auch immer der Gegner ist.

⁴ Siehe Kapitel III.

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Ohne Furcht aber sind wir fähig, unsere Weisheit, Geistesgegenwart und sonstigen Fertigkeiten so einzusetzen, dass wir den Feind besiegen können.

Sorge - Neid - Eifersucht

Noch eine Form der Befleckung (*Kilesa*) ist die Sorge um die Dinge, die wir lieben. Wir sind beunruhigt und denken über die Dinge, die wir lieben nach, sehnen uns nach ihnen, vermissen sie und verweilen in Gedanken bei ihnen. Der Geist dreht sich im Kreis, er kann nicht aufhören, an sie zu denken.

Wenn der Geist nicht abschalten kann, hält ihn das bei der Nacht wach und verursacht am Tage Kopfschmerzen.

Der Neid, eine weitere Befleckung, entsteht instinktiv ganz von selbst. Er tritt schon bei Kindern auf, ohne dass sie es lernen müssten. Neid ist ein großes Problem für den, der ihn fühlt, aber gar keines für sein Objekt, den Beneideten. Ersterer empfindet Leid (*Dukkha*), Letzterer nicht.

Zum Schluss noch ein Wort zur Befleckung des Besitzenwollens. Wenn sie zu stark wird, entsteht Eifersucht daraus, speziell sexueller Art. Das ist noch eine weitere Form der Selbstsucht und geschieht häufig in der Ehe. Der Ehemann will nicht, dass seine Frau mit anderen Männern spricht; die Ehefrau ist eifersüchtig besorgt, dass ihr eine andere Frau den Gatten stehlen könnte. Mit solchem Schmerz und Leid sind wir alle vertraut.

Das sind nur ein paar Beispiele für Befleckungen. Wir könnten noch viele mehr aufführen, aber dazu fehlt uns die Zeit. Dennoch sollten diese wenigen Beispiele genügen, um unseren Standpunkt zu verdeutlichen: wenn wir von allen Anzeichen und den bedingenden Voraussetzungen für Befleckung frei sind, wie gesund, wohl, entspannt, glücklich und friedvoll werden wir da sein?

Es liegt nun an euch herauszufinden, wie das ist, aber schon jetzt solltet ihr in der Lage sein, euch den Wert eines solchen Lebens vorzustellen. Dieser Friede, diese Freiheit, diese Gelassenheit und Seligkeit ist das „neue Leben“.

Kontrolle des Geistes

Wir müssen lernen, von der Freiheit von Befleckungen geschickt Gebrauch zu machen, um damit unsere wirklichen Bedürfnisse zu erfüllen. So ist es zum Beispiel möglich, durch die erfolgreiche Übung der Geistesgegenwart beim Atmen (*Ānāpānasati*)⁵ unseren Geist zu jeder Zeit glücklich zu machen.

Durch die rechte Entwicklung der Geistesgegenwart beim Atmen erlangen wir Einfluss und Kontrolle über den Geist. Wir können unmittelbar reines Glück erleben, wenn wir es benötigen.

Auch können wir die Fähigkeit erlangen, den Geist so zu kontrollieren, dass er sich ständig in einem Zustand der Makellosigkeit befindet. Diese Art Meisterschaft hat drei Aspekte:

1. Kontrolle der Gefühle (*Vedanā*)
2. Kontrolle der Wahrnehmungen (*Saññā*)
3. Kontrolle der Gedanken (*Vitakka*)

Für diese Art der Selbstkontrolle bei reizenden, bezaubernden, verlockenden und köstlichen Sinneserfahrungen ist das Essen wohlschmeckender Speisen ein gutes Beispiel. Schmeckt die Speise besonders gut, werden wir ganz verrückt danach, durch eine falsche Vorstellung von Köstlichkeit.

Steht uns aber genügend Einsicht zur Verfügung, so können wir die Gefühle, welche aufgrund dieser köstlichen Nahrung in uns aufsteigen, kontrollieren.

Wir lassen uns dann nicht durch die Wahrnehmung des Wohlgeschmacks täuschen, essen nicht mehr als wir sollten und machen kein Problem daraus, indem wir ständig an sie denken. Vielmehr sehen wir sie einfach so, wie sie wirklich ist, statt mit Unverstand und Verblendung.

Die delikate Speise kontrolliert uns nicht, wird nicht zu unserem Meister und kann uns nicht zu dummem Handeln verleiten. Wir zwingen uns nicht zur Vorstellung, sie sei nicht delikat. Wenn sie delikat ist, so bleibt sie delikat, aber ihr Wohlgeschmack kann uns nicht beherrschen.

⁵ Siehe „*Ānāpānasati – Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit*“ von Buddhadasa Bhikkhu ISBN 3-8311-3271-2 oder unter www.dhamma-dana.de.

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Die Gefühle zu kontrollieren bedeutet entweder, sie daran zu hindern, Befleckungen hervorzurufen oder einfach, dass gar keine unerwünschten Gefühle erfahren werden. (Beachtet bitte, dass Gefühl (*Vedanā*) hier nicht mit Emotion gleichzusetzen ist).

Wir können ganz leicht erkennen, dass heute die Menschen in der ganzen Welt Sklaven von Dingen sind, die keinem anderen Zweck dienen als Verlangen und Begehren zu erregen. Viel Zeit wird darauf verwendet, diese Dinge herzustellen, und dann streiten wir darum. Schließlich führen wir sogar endlose Kriege und teilen die Welt auf in dem Versuch, diese Dinge zu besitzen, nur weil wir die Kontrolle verloren haben und Sklaven der Dinge geworden sind. Die Worte „Satan“ (der christliche Teufel) und „Māra“ (der buddhistische Versucher) personifizieren nur unsere Dummheit in dieser Hinsicht.

Die Kontrolle der Wahrnehmungen (*Saññā*), des Bewertens und Klassifizierens der Dinge als dieses oder jenes besteht darin, sie so zu steuern, dass sie nicht zu Leid (*Dukkha*) führen.

Bisher konnten wir uns vielleicht nicht gut oder genau an Dinge erinnern. Durch die Übung werden wir ein ausgezeichnetes Gedächtnis und klare Erinnerung erlangen. Durch die Meisterung der Wahrnehmung werden dem Geist keine falschen Unterscheidungen und Missdeutungen mehr unterlaufen, keine, die im Leid enden.

Zum Beispiel kann die Wahrnehmung so gesteuert werden, dass wir die Dinge nicht mehr als männlich oder weiblich unterscheiden und ansehen. Dadurch werden wir von allen Problemen frei, die aufgrund von Männlichkeit und Weiblichkeit entstehen. Der Geist bleibt kühl und ruhig.

Das Fassen von Gedanken (*Vitakka*) zu kontrollieren heißt, das Denken entweder so zu lenken, dass es ohne Makel ist oder dass es ganz unterbleibt. Immer wenn etwas wahrgenommen wird, lädt es dazu ein, über die Bedeutung dieser Wahrnehmung nachzudenken. Also denken wir. Wird es aber nicht kontrolliert, so geht das Denken in die Irre und gebiert Leid (*Dukkha*). Daher steuern wir die Gedanken ausschließlich auf Wegen, die ohne Makel und heilsam sind:

Gedanken, welche die Sinnlichkeit hinter sich lassen, die nicht dazu führen, anderen zu schaden oder sie zu verletzen, und die niemandem, auch nicht unabsichtlich, Probleme bereiten.

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Wenn wir noch mehr als das wollen, so können wir aufhören zu denken. Wenn wir zum Beispiel in die einspitzige Sammlung (*Samādhi*) eintreten oder noch tiefere Ebenen der Konzentration erreichen, können wir das Denken gänzlich einstellen.

Schließlich können wir auch die direkte Kontrolle über die Befleckungen, also das Leiden, selbst erlangen und sein Entstehen verhindern.

Wenn genug Einsicht vorhanden ist und Dhamma ausreichend geübt wird, kann das Anhaften (*Upādāna*) kontrolliert werden. Diese Kontrolle verhindert das Anhaften an „Gut“ und „Böse“. Ohne Anhaften gibt es kein Leid (*Dukkha*). Lassen wir Anhaften nicht entstehen, dann wird auch die „Ich-Vorstellung“, die eigentliche Brutstätte der Befleckungen (*Kilesa*), nicht geboren.

Das ist eine vierte Art der Meisterschaft, die Beherrschung des Anhaftens; sie hält automatisch das Leiden unter Kontrolle.

Auf diese Weise wird das Leben gemeistert und weise genutzt, sodass wir die erlesensten Früchte ernten können. Das ist das „neue Leben“ des Friedens, der Gelassenheit und Glückseligkeit. Auf diese Weise verschwinden alle Probleme. Da gibt es nicht mehr die leiseste, entfernteste Chance, dass Befleckungen oder Leid entstehen könnten.

Das ist die höchste Lebensweise. Ihr werdet sie durch die korrekte und erfolgreiche Anwendung von Dhamma erreichen.

III. Dhamma-Praxis: Wissen und Anwendung

Nun werden wir die erfolgreiche Anwendung von Dhamma besprechen, das heißt, wie man mit Dhamma richtig lebt. Mit Dhamma meinen wir jenes Wissen, das praktisch angewendet werden muss, um die spirituelle Krankheit zu heilen, um Hindernisse (*Nīvarana*) und Befleckungen (*Kilesa*) zu überwinden und das „neue Leben“ zu erlangen. Bei der Umsetzung des Gelernten muss man sich vier wichtige Dinge (*Dhamma*) aneignen und vier wichtige Dinge richtig verstehen.

Vier Dinge, die wir haben sollten

Sati (Geistesgegenwart, Achtsamkeit, reflexives Gewahrsein, Erinnerungsfähigkeit) ist das schnelle Bewusstwerden und die Vergegenwärtigung jener Dinge, auf die man achtsam sein sollte.

Sati sollte so schnell wie ein Pfeil sein. Wir können *sati* auch als schnellstes Transportmittel für Bewusstseinsinhalte wie Weisheit und Wissen bezeichnen. *Sati* liefert *Paññā* (Weisheit) rechtzeitig, um unseren Bedarf zu stillen. Durch die meditative Übung der Geistesgegenwart beim Atmen (*Ānāpāna-sati*) wird *Sati* ebenso wie die folgenden drei *Dhamma* entwickelt und vollständig ausgebildet.

Sampajañña (Wissens- und Bewusstseinsklarheit, Weisheit in Anwendung) ist die Wissensklarheit, welche Probleme unmittelbar konfrontiert, klarbewusst damit umgeht und sie löst – also angewandte Weisheit. Sie ist speziell auf eine Situation oder ein Ereignis bezogen und findet dort Anwendung.

Samādhi (Sammlung, Konzentration) bezeichnet einen fest zusammengefühten, recht gesammelten und recht gegründeten, konzentrierten Geisteszustand. Der Buddha gab *Samādhi* die breitestmögliche Bedeutung, als er es als „Einspitzigkeit des Geistes, die Nibbana zum Objekt hat“ definierte.

Wir können sagen, dass *Samādhi* drei Merkmale hat: *Parisuddhi* (Reinheit), *Samahita* (Festigkeit, Beständigkeit, Stabilität) und *Kammanaya* (Aktivität, Arbeitsbereitschaft).

Wenn ihr also wissen wollt, ob euer Geist im Zustand des *Samādhi* ist oder nicht, überprüft ihn auf diese drei Eigenschaften. Schaut, ob er rein, stabil und bereit ist.

Wenn wir von der Einspitzigkeit von *Samādhi* sprechen, so meinen wir damit die Art, in welcher der Geist seine gesamte Energie auf einen einzigen Punkt konzentriert. Das kann man damit vergleichen, wenn mit einem Vergrößerungsglas Sonnenstrahlen so in einem Punkt gebündelt werden, dass eine Flamme entsteht.

Im *Samādhi*-Zustand erzeugt der Geist eine sehr mächtige Energie, die stärker ist als jede andere Art von Kraft. *Samādhi* muss aber durch Weisheit (*Paññā*) ergänzt werden. *Samādhi* ist wie das Gewicht eines Messers und

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Paññā wie seine Schärfe. Damit ein Messer irgendetwas ordentlich schneiden kann, muss es diese zwei Eigenschaften haben. Ein Messer, das schwer ist wie ein Hammer, aber stumpf, kann nichts schneiden und macht nur alles platt. Andererseits kann ein sehr scharfes Messer, das nicht mehr wiegt als eine Rasierklinge, auch nicht alles vernünftig schneiden. Beim Geist ist es genauso.

Wenn ihr das versteht, wird es euch leicht fallen zu verstehen, wie man mit Dhamma Probleme, das heißt geistige Beschmutzungen⁶, zerschneidet. Im Augenblick der Aktivität von *Sampajañña* (angewandte Weisheit) arbeiten *Samādhi* und *Paññā*, welche von *Sati* herantransportiert wurden, zusammen, um *Dukkha* zu durchschneiden. Sie alle hängen zusammen und können praktisch nicht voneinander getrennt werden.

Paññā (Weisheit, intuitives Wissen, Einsicht) bedeutet wörtlich übersetzt „vollständig durchdringen, durchschauen, erkennen“.

Es bezieht sich aber nicht auf alles, was es zu wissen gibt, sondern nur auf die Dinge, welche man wirklich kennen sollte – das Wissen, das unsere Probleme lösen kann. Es ist beispielsweise nicht erforderlich, über Atomkerne oder den Weltraum Bescheid zu wissen. Wir müssen allerdings die Dinge wissen, welche *Dukkha* (die spirituelle Krankheit) direkt in unserem Geist zum Verlöschen bringen. Das entspricht der Aussage des Buddha: „*Bhikkhus! In vergangener Zeit wie auch jetzt spreche ich nur über Dukkha und das völlige Erlöschen von Dukkha.*“

Vier Dinge, die wir kennen sollten

1. Die drei Merkmale des Daseins (*Ti-Lakkhaṇa*):

Anicca (Vergänglichkeit, Wandel)

Dukkha (Leidhaftigkeit, Unzulänglichkeit)

Anattā (Nicht-Selbst, Nicht-Ich)

⁶ *Kilesa*: Herzenstrübungen, Beschmutzungen, Unreinheiten des Geistes; alle Dinge, die den Geist abstumpfen, verdunkeln, trüben, beflecken und traurig machen.

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Anicca heißt, dass sich alle bedingt entstandenen oder gestalteten Dinge ständig verändern. Beachtet bitte, dass wir nur von den gestalteten Dingen sprechen. Auf das Ungestaltete (*Nibbāna*) trifft das Merkmal von *Anicca* nicht zu. Vergänglichkeit trifft nur auf Dinge zu, die durch Ursachen und Bedingungen hervorgebracht werden. Da der Ausdruck „Gestaltetes“ wichtig ist, würdet ihr gut daran tun, euch das entsprechende Pali-Wort „*Saṅkhāra*“ einzuprägen.

Saṅkhāra hat die Bedeutung „gestalten, bedingen, zusammensetzen, zusammenbrauen“, es steht also für all die unzähligen Dinge, welche beständig neue Dinge bedingen. Das ist ein Merkmal des Zusammenwirkens aller Phänomene, wie etwa bei den Bäumen um uns herum. In ihnen treffen verschiedene Ursachen zusammen. Neues steigt in ihnen auf, es gibt Wachstum und Entwicklung, Blätter wachsen und fallen ab, endloser Wandel findet statt. *Saṅkhāra* ist dieses beständige Gestalten.

Alles, was bedingt ins Dasein gerufen wird, nennt man „*Saṅkhāra*“. Das wiederum bedingt das Entstehen anderer Dinge und auch diese werden „*Saṅkhāra*“ genannt. *Saṅkhāra* ist also beides, die bedingt entstandenen Dinge und auch die Dinge, welche ihrerseits bedingen, sowohl die Ursachen wie auch die Resultate.

Wir können diese endlose *Saṅkhāra*-Anhäufung mit den Ziegeln einer Mauer vergleichen. Jeder Ziegel stützt einen anderen und dieser stützt einen weiteren, der auch wieder einen stützt, und so weiter durch alle aufeinander folgenden Ziegelreihen. Jeder Ziegel ist sowohl Träger als auch Getragener.

Saṅkhāra hat also drei Bedeutungen:

- erstens als die Aktivität des Formens, des Bedingens, des Zusammensetzens;
- zweitens als die Dinge, welche durch diese Aktivität gestaltet werden;
- drittens als Ursachen und Bedingungen der Aktivität, der Gestaltungsprozess selbst.

Beobachtet das Wirken der Bedingtheit; ihr werdet es in Allem erkennen. Ohne sie gäbe es kein Leben. Leben kann nur durch dieses fortgesetzte Bedingen und Umformen existieren. Aber manchmal ist dieses Gestalten so

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

subtil, dass wir es nicht bemerken. Es kann so versteckt sein wie in einem Fels. Zwar findet in jedem Fels beständiger Wandel statt, wenn ihr hinseht, werdet ihr es aber kaum bemerken.

Der bessere Einstieg wäre die Bedingtheit in euch selbst zu erkennen. Es geschieht alles unmittelbar in unserem Körper. Dort können wir das Gestalten sehr genau beobachten. Zellen sterben ab und neue bilden sich, sodass schon bald alle ersetzt sind.

Durch den noch genaueren Blick nach innen können wir alle Daseinsgruppen (*Khandha*) – die der Körperlichkeit (*Rūpa-khandha*), der Gefühle (*Vedanā-khandha*), der Wahrnehmung (*Saññā-khandha*), der Geistesformationen (*Sankhāra-khandha*) und des Sinnesbewusstseins (*Viññāṇa-khandha*) –, die diesen Körper-Geist-Prozess ausmachen und den beständigen Wandel, dem sie unterworfen sind, klar erkennen.

In diesem Körper gibt es die sechs inneren Sinnesorgane: Augen, Ohren, Nase, Zunge, Tastsinn und Geist. Sie treffen mit den jeweiligen äußeren Objekten zusammen: Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcker, Berührungen und Geistesobjekte. Eine Form wird gesehen, ein Ton gehört, ein Geruch gerochen. Wir nennen das Kontakt (*Phassa*).

Es ist der Ausgangspunkt des Gestaltens; eine Serie von weiteren *Sankhāra* entsteht daraus. Jetzt sind die Augen tätig, jetzt die Ohren, jetzt die Nase, nun die Zunge, die Haut, jetzt arbeitet der Geist. Einer nach dem anderen erfüllen die Sinne ihre Pflicht und tun ihre Arbeit. Das ist der beste Zeitpunkt, an dem das Wann, Wo und Wie der Bedingtheit zu beobachten ist.

Die Interaktion des Sinnesorgans mit dem Sinnesobjekt (Augen und Form, Ohren und Töne, ... Geist und Geistesobjekte) bedingen Kontakt. Kontakt bedingt Gefühle (*Vedanā*). Gefühle sind die angenehme oder unangenehme oder neutrale geistige Reaktion auf den Sinneseindruck. Gefühl wiederum bedingt Wahrnehmung und Wiedererkennen (*Saññā*), denn nur was man fühlt, das wird bemerkt und eingeordnet.

Die Wahrnehmung bedingt dann verschiedene Gedanken und Überlegungen, Willensregungen und Emotionen (*Sankhāra-khandha*). Das führt dazu, dass man dies oder jenes tut. Dann kommen die Auswirkungen dieses Tuns, die wiederum zu weiteren Überlegungen führen, denen weitere Handlungen folgen, und so geht das in einem fort weiter.

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Es hört nie auf, ruht nicht, macht keine Pause. Es setzt sich fort, ob wir schlafen oder wachen.

Dieser beständige Strom, dieses endlose Fließen, ist das Merkmal der Vergänglichkeit (*Anicca*).

Dukkha (Leidhaftigkeit, Unbefriedigkeit, Elend, Übel, Unzulänglichkeit) ist leicht zu verstehen, wenn wir das Merkmal der Vergänglichkeit (*Anicca*) deutlich gesehen haben.

Wenn wir uns wünschen, dass die Dinge entsprechend unseren Vorstellungen geschehen sollen, werden wir *Dukkha* erfahren. Wenn Dinge sich verändern, nicht mehr so sind, wie wir sie gern hätten, oder sie nicht so sind, wie wir sie uns gewünscht haben, empfinden wir *Dukkha*.

Tatsächlich sind Dinge nie ganz so, wie wir wollen, weil sie in ihrer Wandelbarkeit nie lange genug innehalten, um uns dauerhaft zufrieden zu stellen. Wir haben also das Problem der nicht enden wollenden Unzufriedenheit (*Dukkha*). Es ist wirklich schwer zu ertragen, inmitten all dieser wandelbaren Dinge und ihrer Bedingtheit zu leben.

Die Dinge, welche wir lieben, von denen wir uns Befriedigung erhoffen, sind vergänglich und letztlich doch wieder unbefriedigend. Die Dinge, welche wir nicht mögen, sind ebenfalls vergänglich und leidbringend.

Bei ganz genauem Hinsehen erkennen wir, dass auch wir selbst, dieser Körper-Geist-Prozess, unbeständig, leidhaft und unbefriedigend ist. Es gibt nichts inmitten all dieser Gebilde (*Sankhāra*), das beständig (*Nicca*) und befriedigend (*Piti*) ist. Auf diese Weise sollten wir *Anicca* und *Dukkha* in uns selbst sehen.

Anattā wird offensichtlich, wenn wir die Vergänglichkeit und die Leidhaftigkeit völlig klar erkannt haben. Dann sehen wir auch, dass all diese Dinge ohne Selbst (*Anattā*) sind. Es gibt in ihnen kein „Ich“, nichts, was man als dauerhaftes Selbst bezeichnen könnte.

Inmitten all dieser Wandlungen und Bedingtheiten gibt es keine individuelle Entität oder unvergängliche Substanz, die sich als „Selbst“ qualifizieren würde. Alles ist Nicht-Selbst (*Anattā*). Die Dinge existieren (in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen) und wir sagen nicht, dass es nicht so ist. Aber alles, was da ist, ist Nicht-Selbst. Zu glauben, dass wir ein Selbst (*Atta*) besitzen, wäre ein Trugschluss, dem wir nicht aufsitzen sollten. Da ist lediglich der Strom der Wandlungen.

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

All das sollte mit Weisheit hinsichtlich der Vergänglichkeit, der Leidhaftigkeit und des Nicht-Selbst erkannt werden.

2. Leerheit

Wenn wir die drei Merkmale *Anicca*, *Dukkha* und *Anattā* in den fünf Daseinsgruppen (*Khandha*) gesehen haben, dann verstehen wir auch, dass nicht nur dieser Körper-Geist-Prozess, sondern überhaupt alles ohne Selbst ist, dass es frei und leer ist von allem, das der Definition des Wortes „Selbst“ entsprechen würde. Das ist die Bedeutung von Leerheit (*Suññatā*).

Dieses eine Merkmal der Leerheit fasst die vorherigen drei Merkmale zusammen und gibt ihnen einen gemeinsamen Oberbegriff. Er ist ausreichend, um sich vor geistiger Befleckung zu schützen.

Insofern ist Leerheit (*Suññatā*) als Lebens- und Übungsprinzip besser, umfassender und nützlicher als *Anicca*, *Dukkha* und *Anattā*. Vorausgesetzt, man versteht *suññatā* in der Bedeutung der von Achtsamkeit und Einsicht (*Sati-Paññā*) geprägten Dhamma-Sprache.

Keinesfalls sollte Leerheit materialistisch verstanden werden, als „Nichts“ oder als „Vakuum“. Der Buddha hat darauf hingewiesen, dass derartige nihilistische Ansichten ein Extrem falscher Ansicht darstellen.

Was auch immer existiert, ist, aber es ist leer und frei von allem, was man als „Selbst“ (*Atta*) oder „Selbstzugehöriges“ (*Attaniya*) bezeichnen könnte.

Erkennen wir die Leerheit in den Dingen, die wir lieben, lieben wir sie nicht mehr. Erkennen wir die Leerheit in den Dingen, die wir hassen, hassen wir sie nicht mehr. Dann gibt es keine Liebe, keinen Hass, keine Anziehung, kein Widerstreben, kein Glück (*Sukha*) und kein Leid (*Dukkha*) mehr. Nur noch ein friedvolles, freies und gesammeltes Leben. Das ist die Frucht der wahren Erkenntnis der Leerheit.

Erkennen wir die Leerheit aller Dinge nicht, dann werden wir einige davon lieben und andere hassen. Solange Liebe und Hass andauern, ist der Geist durch das Anhaften an die geliebten und gehassten Dinge gefangen.

Mit dem völligen Durchdringen der Leerheit wird der Geist frei und ist nicht länger der Sklave dieser Dinge. In der Leerheit liegt die wahre Freiheit.

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Suññatā ist also ein Synonym für Nibbāna. Nibbāna ist Leerheit. Wenn der Geist die Leerheit erkennt, gibt es keine geistigen Befleckungen mehr. Gibt es keine Befleckungen, wird der Geist nicht mehr erhitzt. Wo keine Hitze ist, da ist „Kühle“, Nibbāna.⁷

3. Das oberste Gesetz der Natur

Das Gesetz der gegenseitigen Bedingtheit (*Idappaccayatā*) heißt wörtlich übersetzt: „der Zustand, der dies als Bedingung hat“. Das zugrunde liegende Prinzip drückt der Buddha so aus:

Weil dieses ist, ist dieses;
weil dieses entsteht, entsteht dieses;
weil dieses nicht ist, ist dieses nicht;
weil dieses erlischt, erlischt dieses.

Alle Naturgesetze können als aus *Idappaccayatā* hervorgegangen angesehen werden. Weil jegliche Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung durch dieses Gesetz geschieht, können wir es als den „buddhistischen Gott“ bezeichnen.

Auf unseren Körper-Geist-Prozess angewandt, nennen wir *Idappaccayatā*, das Gesetz, nach dem alle Dinge aufgrund von Ursachen und Bedingungen entstehen und vergehen, „bedingte Zusammenentstehung“ (*Paṭicca-Samuppāda*). Es beschreibt in zwölf Gliedern, wie *Dukkha* in unserem Geist zusammenbraut wird:

- Bedingt durch geistige Blindheit (*Avijja*) entsteht Gestalten (*Sankhāra*).
- Bedingt durch Gestalten entsteht Sinnesbewusstsein (*Viññāṇa*).
- Bedingt durch Sinnesbewusstsein entsteht Geist-Körper (*Nāma-Rūpa*).
- Bedingt durch Geist-Körper entstehen die Sinnesgrundlagen (*Salāyatana*).
- Bedingt durch (das Zusammentreffen von) Sinnesgrundlagen (und Sinnesbewusstsein) entsteht Kontakt (*Phassa*).

⁷ Siehe „Kernholz des Bodhibaums - *Suññatā* verstehen und leben“ von Buddhādāsa Bhikkhu ISBN 3-8311-0028-4 oder unter www.dhamma-dana.de.

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

- Bedingt durch Kontakt entsteht Gefühl (*Vedanā*).
- Bedingt durch Gefühl entsteht Begehren (*Taṇhā*).
- Bedingt durch Begehren entsteht Anhaften (*Upādāna*).
- Bedingt durch Anhaften entsteht Werden (*Bhava*).
- Bedingt durch Werden entsteht Geburt (*Jāti*).
- Bedingt durch Geburt entsteht Verfall und Tod (*Jāra-Māraṇa*)

und so entsteht die ganze Leidensmasse (*Dukkha*).

Gleich, ob wir von *Idappaccayatā* oder *Paṭicca-Samuppāda* sprechen, es handelt sich um das gleiche Weisheitsprinzip, das zu studieren, zu erkennen und zu verstehen ist. Bei diesem schwierigen und komplexen Thema braucht ihr viel Geduld, Zeit und Ausdauer, um das richtige Verständnis davon wachsen zu lassen.

4. Soheit

Wir kommen jetzt zum vierten und letzten der Dinge, die wir kennen sollten, nämlich der Soheit (*Tathatā*). Soheit ist die Natur der Dinge. Sie sind einfach so, wie sie sind (vergänglich, unbefriedigend, Nicht-Selbst, leer, bedingt entstanden), ohne Rücksicht auf unsere Vorlieben und Abneigungen, Vorstellungen und Glaubenssätze, Hoffnungen und Erinnerungen – *Tathatā*.

Soheit ist also die Zusammenfassung von allen anderen Dingen, die wir verstehen sollten – einfach so, nur so, nicht anders. Es gibt nichts Besseres als dies, mehr als dies oder anderes als dies, die Soheit.

Die Soheit intuitiv zu erfassen, heißt die Wahrheit aller Dinge zu erkennen, die Realität der Dinge, die uns bislang getäuscht haben. Es sind all jene Dinge, welche Konflikt und Dualität in uns entstehen ließen: Gut-Böse, Glück-Trauer, Gewinn-Verlust, Liebe-Hass etc. In dieser Welt gibt es viele Gegensatzpaare.

Indem wir die Soheit nicht erkennen, gestatten wir diesen Dingen, uns zum Glauben an die Dualität zu verleiten: dies-das, Zuneigung-Abneigung, heiß-kalt, weiblich-männlich, befleckt-erleuchtet. Diese Täuschung ist die Ursache all unserer Probleme. Verfangen in den Gegensätzen, können wir die wahre Natur der Dinge nicht sehen.

Der Weg zu vollkommener geistiger Gesundheit

Die Soheit (*Tathatā*) ist der vierte Bereich der Weisheit (*Paññā*), die in ausreichendem Maße entwickelt werden muss, damit unser Geist jederzeit über den dualistischen Gestaltungen von Himmel und Hölle, Gut und Böse, Freude und Leid stehen kann.

Wir müssen diese Dinge sowohl auf der physisch-materiellen als auch auf der mental-spirituellen Ebene studieren, bis unser Wissen und unsere Weisheit ausreichend, natürlich und beständig sind. Wenn dann die Geistesgegenwart (*Sati*) bemerkt, dass ein Problem entsteht, bringt sie die dem Ereignis angemessene Weisheit (*Paññā*) in die Situation ein, um mit dem jeweiligen Problem fertig zu werden.

Das dank *Sati* rechtzeitig verfügbare Wissen von der wahren Natur der Dinge, also ihrer Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit, Ichlosigkeit, Leerheit, Bedingtheit und Soheit, wird auf die unmittelbare Situation angewandt. Genau in dem Augenblick, wenn die Weisheit-in-Anwendung (*Sampajañña*) die Arbeit aufnimmt, verleiht ihr die auf das Problem gerichtete geistige Sammlung (*Samādhi*) die nötige Kraft und Energie, um es zu lösen.

Wenn diese vier dhamma auf solche Art zusammenarbeiten, werden wir sehen, dass wir in dem Augenblick äußerst intelligent, frei, friedlich und kühl sind. Das ist das „neue Leben“.

Seht es euch genau an und erwägt sorgfältig seinen Nutzen. Jeder von euch muss sich dabei völlig auf sich selbst verlassen. Es liegt also bei jedem von euch selbst, die Bedeutung, den Weg und den Gewinn der Dhamma-Praxis zu erkennen.⁸

⁸ Wer das hier gelesene gerne weiter vertiefen möchte, dem empfehlen wir „Das buddhistische ABC – Dhamma-Prinzipien für kluge Leute“.

Kostenlos zu beziehen über bgm@buddhismus-muenchen.de oder zum Herunterladen auf www.dhamma-dana.de.

Wie man anderen hilft, den Dhamma zu verstehen¹⁰

Heute möchte ich vorschlagen, daß Ihr Euch folgendes genau überlegt:

- Gewohnheitsmäßig nur an sich selbst zu denken, ohne einen Gedanken an andere zu verschwenden, ist Selbstsucht.
- Zu glauben, daß die anderen unwichtig sind, solange ich nur habe, was ich will und glücklich bin, ist eine falsche Ansicht.
- Ganz gleich, was anderen widerfährt, das ist nicht mein Problem, ist eine falsche Einstellung.
- Wer so denkt, liegt völlig falsch, vor allem in Bezug auf das "Gesetz der Natur" (Dhamma).

Man muß klarsehen, denken und erkennen, daß es nur diese eine Welt gibt, in der wir alle – Milliarden von uns – leben. Jeder Mensch auf dieser Welt hat eines mit allen anderen gemeinsam: Jeder will Probleme vermeiden und Frieden finden. Diesen Wunsch verstehen alle und teilen alle.

Trotzdem käme es zur Katastrophe, wenn es nichts gäbe, das die Welt beschützt, erhält und zur Konfliktlösung beiträgt. Und dieses etwas ist der Dhamma - nur durch Dhamma wird unser aller Wunsch in Erfüllung gehen. Laßt uns nun untersuchen, wie Dhamma der Welt helfen kann:

1. Dhamma wird die Eintracht und freundliches Miteinander (*metta*) fördern. Ohne *metta* und Harmonie, ohne die Liebe zu unseren Freunden in Geburt, Alter, Krankheit und Tod, wird das Ausnützen anderer zu selbstsüchtigen Zwecken und das Töten zunehmen, so wie wir das jetzt erleben. Man kann sagen, daß es früher mehr Dhamma gab, um die Welt zu beschützen.

Heutzutage verfällt der Dhamma, und die Selbstsucht nimmt zu. Die Menschen stellen sich selbst über den Dhamma.

¹⁰ Aus dem Thailändischen von Poonsiri. Aus dem Englischen von Viriya. Streit und Kampf entstehen aufgrund unterschiedlicher Ansichten. Nichts anderes als Meinungsverschiedenheiten führen zu Feindschaft und Haß.

Wie man anderen hilft, den Dhamma zu verstehen

Wird dieses Missverhältnis jedoch berichtigt und der Dhamma wieder zur Richtschnur, werden *metta*, Harmonie und Nächstenliebe folgen – die Welt wird Frieden finden.

2. Dhamma wird die Gleichheit der Anschauungen herstellen.

Wenn sich alle auf derselben Ebene der Ansicht, des Wissens, des Verständnisses, des Glaubens und der Ideale Auge in Auge einvernehmlich auseinandersetzen, gibt es keine Probleme. Denkt darüber nach, das ist sehr wichtig.

Teilt man aber die gleiche Anschauung, das gleiche Ideal, geht den gleichen Weg zum gleichen Ziel, nämlich der Freiheit von Herzenstrübungen, dem Ende des Leidens entgegen, wäre das das Ende aller Konflikte.

Jedermann kommt naturgemäß mit Herzenstrübungen auf die Welt. Und wo es diese geistigen Verunreinigungen gibt, da gibt es auch Leiden. Folglich sollte es jedermanns Ziel sein, diesen Schmutz aus dem eigenen Geist herauszukehren, um ein Leben ohne Leiden führen zu können.

Aber an diesem Punkt, an dem wir die beste Frucht aller menschlichen Bemühungen ernten könnten, sind wir noch nicht angelangt. Und wir erwarten auch nicht, leicht dorthin zu gelangen, denn die Kluft zwischen den unterschiedlichen Ansichten ist noch zu groß und das Haften daran zu stark.

3. Dhamma wird zur Gleichheit des Handelns führen.

Wenn wir den Dhamma auf der Grundlage der gleichen Anschauung ausüben, wird sich jeder gleich verhalten soweit es das taugliche Handeln (*sīla*) betrifft.

Auf der Grundlage von *sīla* entsteht Einigkeit, Solidarität und Gleichheit unter den Menschen wie von selbst, ebenso wie Sammlung (*samādhi*) und Weisheit (*paññā*) im Individuum. Das wiederum führt zum gleichen Weg, den zum Ende des Leidens führenden Weg.

Das sind die Wohltaten und der Nutzen des Dhamma. Deshalb ist der Dhamma etwas, das man haben sollte, haben muß. Die Welt braucht Dhamma, aber wie soll sie ihn erhalten, wenn wir nichts tun, um andere damit bekannt zu machen?

Wenn wir nur für uns selbst den Dhamma studieren und praktizieren, lassen wir die andere Hälfte der Welt im Dunkel. Nur wenn wir auch

Wie man anderen hilft, den Dhamma zu verstehen

anderen dabei helfen, die Unwissenheit zu überwinden, kann die Welt vollkommenes Glück erlangen.

Es heißt: „Das Geschenk des Dhamma trägt mehr Früchte als alle anderen Geschenke.“ Aber wie viele von uns denken daran, daß es unsere Pflicht ist, anderen zu helfen, Dhamma zu verstehen. Manche glauben, das sei nur die Pflicht der Tempel und der Prediger. Tatsächlich jedoch ist es die Pflicht von uns allen.

Wie bereits gesagt, ist Dhamma von großem Nutzen für die Welt, deshalb sollten wir uns alle bemühen, anderen so gut wir es vermögen, zu helfen, Dhamma zu verstehen. „Dhamma schenken“ ist eine Übung, die wir alle praktizieren sollten.

Es ist falsch zu glauben, daß rein materielle Gaben ausreichend wären, nur weil wir es nicht als unsere Pflicht betrachten, Dhamma zu schenken oder glauben, es übersteige unsere Möglichkeiten.

Ein Dhammaprinzip besagt, daß das Geschenk des Dhamma, das höchste aller Geschenke ist. Es geht weit über materielle Geschenke hinaus, weil es hilft, Probleme zu lösen.

Man hört öfter von Sachgeschenken, die Millionen wert sind, aber das Geschenk eines Dhammawortes ist sehr selten, sogar innerhalb der Familien. Vater und Mutter scheinen weder Zeit noch Lust zu haben, ihren Kindern etwas Dhamma zu vermitteln.

Dabei liegt es durchaus im Bereich unserer Fähigkeiten, Dhamma zum Leben, zum Üben, für uns selbst und für andere zu nutzen. Mit Dhamma weiß man, wie man dem Leiden entkommen kann, wie man das Entstehen von Leiden vermeiden kann und wie man dem Leiden, das gerade aufsteigt, ein Ende macht. Deshalb sollte man diesem Geschenk besondere Beachtung schenken, denn es trägt die besten Früchte.

Und man braucht nicht einmal Geld dafür, man muß nur etwas Energie zum Sprechen aufwenden. Das mag ermüdend sein, aber die Ergebnisse, nämlich jemand das nötige Wissen zu vermitteln, damit er sich von falschen Ansichten lösen kann, ist doch die Mühe wert, oder?

Ausreden, wie „das ist zu schwierig“ oder „ich weiß doch selber nichts“, lassen wir nicht gelten. Glaubt denen nicht, die sagen: „Erst muß ich ein Arahant sein, bevor ich andere etwas lehren kann“, das stimmt nicht.

Wie man anderen hilft, den Dhamma zu verstehen

Wir schenken einfach so viel Dhamma, wie wir können, und lehren die Kinder schon in jungen Jahren, nicht selbstsüchtig zu sein.

Soviel, wie wir wissen, soviel *dukkha* wir überwinden können, soviel lehren wir anderen; jedem, der weniger weiß als wir. Wir haben weniger *dukkha*, also können wir jenen mit mehr *dukkha* etwas vermitteln. Das ist wie bei Ärzten, auch die werden krank, aber sie sind immer noch im Stande, anderen Kranken zu helfen. Es gibt keinen Arzt, der immer frei von Krankheit wäre.

Also auch wenn wir immer noch von *dukkha* geplagt werden, können wir doch versuchen, anderen zu helfen so gut wir können, vor allem jenen, die uns so nahestehen wie unsere Kinder. Wir sollten sie gut lehren, denn wenn die Kinder den Dhamma lernen und praktizieren, werden viele Arten von Problemen verschwinden, und die neue Generation wird auf heilsame Weise heranwachsen.

Ich spreche die ganze Zeit darüber, wann immer sich die Gelegenheit bietet – über Selbstsucht, über Herzenstrübungen (*kilesa*), wie sie sind, wie sie entstehen, über ihren Ursprung, über Unwissenheit (*avijjā*).

- Ist Unwissenheit vorhanden, führt sie zu falschen Handlungen.
- Unwissenheit macht aus Liebe Begehren und führt zu Gier.
- Unwissenheit, das Nicht-Verstehen der Schädlichkeit von Haß führt zu Ärger.
- Unwissenheit bezüglich Zweifel führt zu Verblendung.

Gier, Haß und Verblendung entstehen aufgrund von Unwissenheit, durch Nicht-Erkennen ihrer wahren Natur und insbesondere durch die Unkenntnis von Nicht-Selbst (*anattā*), dem Anhaften an „Ich“ und „Mein“. Je mehr man am Selbst hängt, desto selbstsüchtiger ist man.

Merkt Euch, daß die Selbstsucht das Schlimmste ist, was es gibt, erkennt sie und versteht sie und bringt Euren Kindern schon beizeiten bei, weniger selbstsüchtig zu sein. Das ist der beste Dhamma, den Ihr sie lehren könnt.

Kinder halten, was sie haben, gerne fest und sie schreien und werden wütend, wenn man ihnen etwas wegnimmt. Sie kämpfen mit ihren Geschwistern um Dinge, die sie unbedingt haben wollen.

Wie man anderen hilft, den Dhamma zu verstehen

Sie wissen es nicht besser, denn es fehlt ihnen noch an ausreichend Achtsamkeit und Weisheit, um loszulassen statt festzuhalten. Also sollte man sie lehren ihre Selbstsucht abzubauen und etwas für andere zu tun.

Sobald sie erkennen können, was richtig und was falsch ist, sobald sie die Wahrheit, den Dhamma sehen können, werden sie davon profitieren und Glück erfahren.

Manche Eltern sehen das nicht so oder halten es für unwichtig und lassen die Kinder einfach so, wie sie sein wollen. Das Ergebnis davon ist ein Mangel an Dhamma in der ganzen Familie.

Ich fordere alle Eltern auf, sich das zum Wohle ihrer Kinder genau zu überlegen und ich garantiere ihnen, daß die Kinder zu vollkommen geistig gesunden Erwachsenen werden, wenn sie den Dhamma kennen und ausüben.

Der Buddha wollte, daß wir Dhamma schenken, deshalb sandte er seine ersten sechzig Schüler aus, um den Dhamma zu verbreiten. Der Buddha wies sie an „Geht, Bhikkhus, zum Segen und Glück für Götter und Menschen, aus Mitleid mit der Welt. Geht nicht zu zweit denselben Weg.

Lehrt den Dhamma, der am Anfang, in der Mitte und am Ende gut ist, in Wortlaut und Sinn und verbreitet den reinen heiligen Wandel. Es gibt Wesen, deren Augen kaum mit Staub bedeckt sind, wenn sie die Lehre nicht hören, sind sie verloren. Wenn sie aber die Lehre hören, werden sie Erlösung erlangen.“¹¹

Man kann das als Aufforderung oder Befehl des Buddha betrachten, in jedem Falle aber zeigt es die Bedeutung, die der Buddha der Hilfe für andere beim Verständnis des Dhamma beimaß.

Wenn wir den Wunsch des Buddha folgen wollen, sind Spenden für Tempelbauten oder andere materielle Gaben nicht ausreichend, denn sie können sich mit dem Geschenk des Dhamma nicht vergleichen.

Wenn wir anderen Dhamma schenken, sollten wir das nicht auf eine ignorante Art und Weise tun, sonst werden sie uns verfluchen. Es bedarf genauer Überlegung und es muß zur rechten Zeit am rechten Ort geschehen, wenn wir auf eine Leidensursache hinweisen und ihnen helfen, achtsam zu werden.

¹¹ Mv I,11,1. Der Buddha selbst ging nach Uruvela, um dort die Lehre darzulegen.

Wie man anderen hilft, den Dhamma zu verstehen

Unter diesen Voraussetzungen ist es aber nicht schwer, denn genau wie wir verabscheuen sie das Leiden und wollen es loswerden.

Sagt also zu Euren Mitmenschen ein paar Worte des Dhamma, wenn sich die Gelegenheit bietet. Weist ihnen den rechten Weg, den Weg des Dhamma. Es kostet uns nichts, wir müssen nur etwas Zeit investieren. Wenn sie vom falschen auf den richtigen Weg einschwenken, ist das eine Art „Wiedergeburt“ – unbezahlbar.

Je mehr wir das tun, desto mehr bauen wir mit an einer neuen, einer besseren Welt. Eine menschliche Welt voll rechter Anschauung, Glück und Frieden oder Nibbāna. Helft mit, diese neue Welt mit dem Buddha-Dhamma zu bauen, und die Welt wird Frieden finden.

Denkt gut darüber nach: Wie wichtig und wie notwendig ist es, anderen dabei zu helfen, den Dhamma zu verstehen?

Laßt uns nun diese „anderen“ betrachten. Wer sind sie?

Wir meinen mit diesem Wort jene, für die wir uns verantwortlich fühlen, denen wir Beachtung schenken und deren Wohlergehen uns betrifft. Und dann gibt es da natürlich noch die „anderen“ der uns Nahestehenden, die „anderen“, die wir nicht kennen, und die „anderen“, die den Rest der Welt ausmachen. . .

Wie können wir ihnen also helfen?

Bei Familienmitgliedern beginnt unsere Hilfe am besten schon im Kindesalter, wie oben erklärt, erstreckt sich aber hin bis zu den Großeltern. Wir weisen sie auf das Richtige, auf die Wahrheit hin, anstatt Verblendung zu unterstützen. Wir vertreten das Prinzip der Nicht-Selbstsüchtigkeit, des Handelns zum Nutzen anderer. Wir erklären beispielsweise, daß viele Menschen aufgrund von Selbstsucht unwissentlich falsche Dinge tun, andere verletzen oder sie ausnutzen, bis sie gehasst werden und sie schließlich keine Freunde mehr haben.

Oder wir wirken dem Aberglauben entgegen indem wir darstellen, daß das einzige, worauf man sich verlassen kann, Selbsterkenntnis und richtiges Handeln ist.

Wir verlassen uns auf uns selbst und Dhamma, nicht auf Götter, Menschen, „heilige“ Gegenstände oder Rituale, auch wenn der Glaube daran seit Generationen überliefert wurde. Dhamma macht uns autark.

Wie man anderen hilft, den Dhamma zu verstehen

Auch unseren Nachbarn, Gemeindemitgliedern, sowie den Leuten, die in unserer Stadt und unserem Land wohnen, sollten wir Dhamma zukommen lassen. Auch wir müssen die Verantwortung gegenüber unserem Land wahrnehmen und dazu bereit sein, so manches aufzugeben, damit das Land Armut, Unruhen, Krankheiten und andere Probleme überstehen kann. Wir sollten kooperieren, damit in unserer Gemeinschaft die Probleme weniger werden und sich das Land entwickeln kann.

Findet Gelegenheiten, um zu den Menschen über Achtsamkeit zu sprechen, lasst sie selbst sehen und erkennen und sie werden dementsprechend handeln. Verhaltet Euch nicht, als ob Ihr besser wärt, damit hat man keinen Erfolg. Wir sollten auf angemessene Weise, demütig und höflich zu ihnen sprechen und sie selbst herausfinden lassen, was man tun sollte und was nicht.

Dhamma für den Rest der Welt, für unsere Freunde in Geburt, Alter, Krankheit und Tod, besteht darin, das zu tun, was gut ist für die ganze Welt. Dabei zu helfen, daß der Dhamma der Welt erhalten bleibt, ist der beste Weg, dem Rest der Welt zu helfen. Ich wüsste nichts, was besser wäre.

Dhamma bietet Sicherheit für uns alle. Wer sich im Dhamma übt, erhält Hilfe vom Dhamma.

Wenn wir alle dem Dhamma helfen weiter zu existieren, wird die Welt zu einer Dhamma-Welt werden. Jeder erhofft sich doch Frieden innerhalb der Familie, der Gemeinschaft und dem Rest der Welt – wenn die Welt ausreichend Dhamma hat, was brauchen wir sonst noch?

Schauen wir noch genauer hin. Wie helfen wir auf angemessene Weise ganz normalen Menschen, die aufgrund von ganz normalen weltlichen Dingen leiden?

Nachdem wir gründlich nachgedacht haben, nutzen wir eine Gelegenheit, um mit ihnen über das Leiden zu sprechen, über die Leidensursache und den Weg, das Leiden zu beenden.

Sie werden daran interessiert sein, vom Dhamma zu hören, denn Dhamma ist ja das Mittel, um das Leiden zu beenden. Wer nicht leidet, interessiert sich nicht dafür. Also ist es am besten eine Gelegenheit zu nutzen, während sie leiden, um mit ihnen über Dhamma zu sprechen und ihnen zu erklären,

Wie man anderen hilft, den Dhamma zu verstehen

wie Dhamma ihnen Erleichterung verschaffen kann. Sie werden bereit sein zuzuhören, darüber nachzudenken und es auch umzusetzen.

Sie müssen etwas vom Nicht-Anhaften (*upādāna*) hören, von *tathatā*, der Soheit, wie man den Geist beruhigen kann, wie man sich in Achtsamkeit und Klarbewusstheit übt, wie man seine Pflicht als Mensch richtig erfüllt – all das wird sie zum Ende des Leidens führen.

Das ist die menschliche Bedingtheit: wir werden geboren, altern, werden krank und sterben - das ist einfach so. Wenn wir mit diesen Enttäuschungen fertig werden müssen, können wir ihnen mit Nicht-Anhaften begegnen, indem wir uns nicht damit identifizieren. Nur der unwissende Geist ergreift Geburt, Alter, Krankheit und Tod als „Mein“.

Weder diese Dinge noch etwas anderes gehört uns, und wenn wir nichts ergreifen und festhalten, haben wir keine Probleme.

Der Buddha lehrte zwei Aspekte dieser Angelegenheit.

1. Alle Wesen werden geboren, altern, werden krank und sterben entsprechend ihrer Natur - und niemand wird davon verschont werden.
2. (Und das ist der Teil, den die Mönche bei ihren Rezitationen meist unter den Tisch fallen lassen.) Wenn alle Wesen mich als guten Freund (*kalayāna-mitta*) haben, können sie dem Kreislauf des Immer-Wieder-Geboren-Werdens, Alterns, Krankwerdens und Sterbens entkommen.

Man sollte schon die vollständige Lehre des Buddha kennen und verbreiten, wenn man Befreiung erlangen will. Der Kreislauf ist die natürliche Art der Dinge, nehmen wir aber den Buddha als *kalayāna-mitta*, können wir uns daraus befreien, wenn wir nicht an einem Selbst festhalten, wenn wir nichts als „Ich“ oder „Mein“ ergreifen.

Dann gibt es zwar Geburt, Alter, Krankheit und Tod immer noch, denn das ist natürlicherweise einfach so, aber es gibt kein damit verbundenes Leiden mehr, niemanden, der leidet.

Bitte achtet bei Eurem Studium des Dhamma darauf, daß Ihr alle Ebenen untersucht und nicht nur Teilaspekte. Es ist eine verdienstvolle Handlung, unsere Freunde auf die Ursache des Leidens, dem Anhaften an einem Selbst

Wie man anderen hilft, den Dhamma zu verstehen

hinzuweisen, denn wenn sie das verstehen, werden sie auch willens sein, etwas dagegen zu tun.

Das ist doch besser als einfach etwas zu spenden; denkt nur an Euch selbst, wenn ihr frei seid von Leid. . .

Denjenigen Dhamma zu schenken, die gerade Spaß haben und gut leben, ist bei weitem schwieriger. Menschen im Normalzustand sind einigermaßen leicht zu belehren, bei den Leidenden ist es einfach, aber die, bei denen Spaß und Genuß den Geist besetzt halten, ist es sehr schwer.

Sie leben ihre Genußsucht leidenschaftlich aus und sind damit zufrieden und glücklich, aber auch bei ihnen sollte man eine sich bietende Gelegenheit nutzen und sie darauf aufmerksam machen, worin sie sich gerade gehen lassen und sie an den Mittleren Weg erinnern.

Wenn wir einen anderen Aspekt betrachten wollen, kann man feststellen, jemand, dessen Status niedriger ist als unserer, leichter zu belehren ist, weil er uns respektiert, wenn ihm nicht gerade sein Stolz im Weg steht.

Bei denjenigen, die mit uns auf gleicher Stufe stehen, soweit es Dhammawissen, Macht und/oder Besitz betrifft, wird es schon etwas schwieriger.

Und die mit einem höheren Status sind oft unseren Hinweisen gegenüber achtlos, also müssen wir auch hier auf die richtige Gelegenheit warten. Sie halten sich für besser, wodurch Probleme für sie entstehen und wir können sie daran erinnern, nicht an ihrer Macht etc. festzuhalten. Kluge Schüler können sogar ihren Lehrer auf Bereiche hinweisen, in denen es ihm an Achtsamkeit mangelt.

Ebenso ist es leicht, Menschen aus unserem eigenen Kulturkreis zu belehren, denn sie sind mit den gleichen Prinzipien, Glaubensvorstellungen, etc. aufgewachsen – als Buddhisten.

Bei Menschen aus einer anderen Kultur ist es etwas schwerer, denn sie haben einen anderen Hintergrund, einen anderen Glauben. Wir schauen deshalb aber nicht auf sie herab. Freundlich und wohlwollend zeigen wir ihnen auf, was man nutzen kann, um das Leiden zu beenden. Vielleicht ändern sie ja ihre Art zu denken oder nähern ihre Überzeugungen unserer an.

Wie man anderen hilft, den Dhamma zu verstehen

Menschen ohne Kultur sind sehr schwer zu belehren, sie haben keine religiöse Grundlage, auf der man aufbauen könnte. Sie gleichen Kranken, die Hilfe benötigen, wozu uns sowohl Buddha als auch Jesus aufforderten.

Dann gibt es noch dumme und sture Menschen, durchschnittlich intelligente und weise Menschen. Den Dummen und Sturen sollten wir helfen, weise zu werden, ohne sie zu zwingen oder sie zu überfordern, denn sonst werden sie sich erst recht nicht ändern.

Den normalen Menschen, die weder dumm, noch stur, noch weise sind, brauchen wir nur gute Freunde zu sein.

Von den Weisen jedoch sollten wir lernen. Wenn wir ihre Schüler sind, ergeben sich auch Gelegenheiten, sie an die Achtsamkeit zu erinnern. Das sehen sie sofort ein und nehmen es an, denn sie sind ja weise.

Nun möchte ich noch über die Methode sprechen, wie wir anderen den Dhamma näher bringen können.

Grob gesagt tun wir das, indem wir sie überreden, den Dhamma zu mögen. Anders gesagt, indem wir ihnen den Nutzen von Dhamma vor Augen führen, sei es durch das gesprochene oder geschriebene Wort, durch unser Beispiel oder durch andere Aktivitäten.

Da der Dhamma so vielfältigen Nutzen hat, müssen wir richtig wählen, um ein bestimmtes Problem zu lösen.

Erstens, Dhamma bringt persönliches Leid zum Erlöschen. Wenn sie diese Wahrheit erkennen, werden sie anfangen, Dhamma zu mögen und es wird leichter für sie, den Dhamma zu erlernen, wodurch sie wiederum den Nutzen und die guten Ergebnisse besser erkennen können und noch mehr vom Dhamma lernen werden wollen.

Es ist wie mit dem Geldverdienen, dazu muß man niemand überreden, weil jeder weiß, wie nützlich es ist, wenn man Geld hat. Nur kennen nicht alle den Nutzen von Dhamma, also müssen wir darauf hinweisen.

Zweitens, Dhamma versetzt uns in die Lage, unsere Arbeit gut zu machen. Ganz egal, welche Arbeit es ist, wir werden sie ruhig, freudig, ohne Befürchtungen und innere Unruhe erledigen. Wir werden in unserem Job sogar besser sein als Leute, die intelligenter sind als wir, denn weil wir Dhamma haben, erledigen wir unsere Pflichten mit kühlem Kopf.

Wie man anderen hilft, den Dhamma zu verstehen

Drittens, Dhamma erzeugt Frieden und Glück in der Gesellschaft. Wenn die Menschen diese Wahrheit erkennen, werden sie zusammenarbeiten, um eine bessere Gesellschaft aufzubauen – mit Dhamma.¹²

Das sind Beispiele, wie man die Menschen dazu ermutigen kann, Dhamma zu studieren und zu praktizieren, indem man sie auf die Vorteile davon hinweist. Der geringste Nutzen wird zumindest noch der sein, daß sie sich darüber freuen können, zusammen mit uns den Dhamma zu üben, denn das gemeinsame Üben macht froh und glücklich.

Die Voraussetzung, um den Dhamma auf die oben beschriebene Weise sinnvoll zu verbreiten ist allerdings, daß man drei Arten von Weisheit besitzt, um den Geist zu kultivieren.

1. Erlernte Weisheit (*suta-mayā-paññā*) aufgrund von Gehörtem und Gelesenem, als Grundlage für eine gewisse Befriedigung mit oder Vertrauen zum Dhamma.
2. Weisheit basierend auf dem gründlichen Durchdenken des Gehörten oder Gelesenen (*cintā-mayā-paññā*). Man überprüft das Gehörte oder Gelesene noch einmal für sich selbst auf seinen Wahrheitsgehalt. Der Buddha lehrte uns nicht, den Worten anderer zu glauben, sondern dem zu folgen, was wir selbst als gut und richtig verstanden haben.
3. Weisheit infolge geistiger Entwicklung (*bhāvanā-mayā-paññā*). Diese Ebene der Weisheit hilft uns, die eigenen Gedanken klar zu durchschauen, wenn wir den Geist durch Meditation entwickelt haben.

Diese drei Arten der Weisheit benötigen wir, wenn wir unsere Freunde davon überzeugen wollen, Dhamma zu üben. Nachdem wir ihnen den Nutzen von Dhamma nahegebracht haben, helfen wir ihnen, diese drei Ebenen der Weisheit zu erreichen. Dann begleitet sie Dhamma überall und zu jeder Zeit.

Natürlich ist es auch für uns von Vorteil, wenn wir anderen dabei helfen, den Dhamma zu verstehen. Der Wunsch des Buddha war es, daß jedermann auf allen Ebenen Glück und Frieden erfährt.

¹² Siehe auch „Dhamma-Sozialismus“ von Buddhādāsa Bhikkhu in der BGM-Schriftenreihe. Der Text ist auch hier in Band 2 zu finden.

Wie man anderen hilft, den Dhamma zu verstehen

Wenn wir anderen den Dhamma nahebringen, helfen wir dabei, diesen Wunsch zu verwirklichen und machen unsere Welt ein bißchen heller. Das ist mehr wert als irgendwelche materiellen Gaben.

Würden alle unsere Freunde wirklich Dhamma praktizieren, was würde geschehen? Wir würden in einer Welt voll Freundlichkeit und Mitgefühl leben. Jeder würde seinen Nächsten lieben wie sich selbst. Wohin wir uns auch wenden würden, könnten wir andere finden, die uns bereitwillig bei Problemen helfen würden.

Der Buddha sagte, daß das Geschenk des Dhamma alle anderen Geschenke übertrifft. Wenn wir es erhalten haben, können wir lernen, mit einem kühlen Geist zu leben, einem Geist, der hell, klar, rein, entspannt, gelassen und glücklich ist. Das ist die höchste Wohltat, die Menschen erhalten können, und die letzte und beste Frucht des Dhamma.



Das Lebensgefängnis - Das Gefängnis des Lebens¹³

Heute werden wir über etwas sprechen, das "Gefängnis" genannt wird. Das sollte uns helfen, etwas, das "Leben" genannt wird, besser zu verstehen. Dadurch werden wir Dhamma besser verstehen, was uns wiederum helfen wird, unser Leben ohne *Dukkha* (Unzufriedenheit, Schmerz, Kummer, Leid) zu leben. Bitte bereitet Euren Geist darauf vor, genau zuzuhören.

Wo immer die Bedingungen und Anzeichen eines Gefängnisses auftreten, tritt damit auch gleichzeitig *Dukkha* auf. Ihr solltet beachten, daß alle Formen und Arten von *Dukkha* (Leid) die Qualität eines Gefängnisses an sich haben. Gefangen, eingekerkert und angekettet zu sein und durch Schwierigkeiten und Auseinandersetzungen hindurch zu müssen sind Merkmale von *Dukkha*.

Wenn Ihr das versteht, wird Euch die Bedeutung dessen, was wir "*Upadana*" (Anhaften, Ergreifen, Festhalten, Verhaftung, Anklammern) nennen, klarer werden. Wo immer auch *Upadana* vorhanden ist, ist genau dort auch ein Gefängnis. Dieses "*Upadana*" bringt selbst die Bedingungen des Eingesperrt seins hervor.

Wo immer *Upadana* ist, ist auch Gebundensein. Dieses Gebundensein mag entweder einen positiven oder einen negativen Aspekt haben, in beiden Fällen jedoch sind wir gefesselt. Durch das Betrachten der Dinge als "Ich" oder "Mein" und durch das Anhaften an ihnen sind wir an sie gekettet.

Wenn wir an etwas gebunden sind, verfangen wir uns darin, und es ist genauso als wären wir in einem Gefängnis gefangen. Alle Dhamma-grundsätze des Buddhismus können so zusammengefaßt werden: *Upadana* ist die Ursache von *Dukkha* - Leid wird aus dem Anhaften geboren.

¹³ Ein Vortrag für westliche Teilnehmer eines Meditationskurses; gehalten am 10. Februar 1988 in Suan Mokkhabalarama.

Übersetzung ins Deutsche durch Viriya (Manfred Wiesberger)

Das Lebensgefängnis

Deshalb müssen wir alle dieses *Upadana* gut verstehen. Um es leichter verstehen zu können, müssen wir klar erkennen, daß *Upadana* genauso wie ein Gefängnis ist. Es ist ein geistiges, ein spirituelles Gefängnis. So kommen wir zum Studium des Dhamma und entwickeln *Samadhi* (geistige Stabilität und Ruhe) und *Vipassanā* (Einsicht), um *Upadana* zu zerstören. Oder, um es bildlich auszudrücken, wir studieren Dhamma und entwickeln den Geist, um das Gefängnis zu zerstören, das uns jetzt gefangen hält.

Wir sprechen zwar über ein geistiges oder spirituelles Gefängnis, aber es hat die gleiche Qualität wie ein echtes Gefängnis aus Beton, in denen Menschen überall gefangen gehalten werden. Allerdings ist dieses Gefängnis insofern etwas seltsam oder außergewöhnlich, weil wir es nicht mit unseren Augen sehen können.

Noch außergewöhnlicher ist es, daß Menschen sich freiwillig melden, um sich dort einsperren zu lassen. Tatsächlich freuen sich die Menschen sogar noch darüber, daß sie sich dort einsperren lassen können. Das ist ein sehr merkwürdiger Aspekt des spirituellen Gefängnisses.

Ihr müßt Euch die Worte "Befreiung" oder "Erlösung", wie sie in allen Religionen verwendet werden, in Erinnerung rufen. Das letztendliche Ziel aller Religionen ist Errettung oder Befreiung oder welches Wort in der jeweiligen Sprache am geeignetsten ist. Alle diese Worte haben die gleiche Bedeutung: erlöst, gerettet, befreit zu werden. Alle Religionen lehren Befreiung.

Woraus werden wir also befreit?

Wir werden aus dem spirituellen Gefängnis befreit. Das, was alle von Euch wollen und brauchen - sogar jetzt in diesem Moment - ist "Freiheit" oder "Ungebundenheit". Das ist nichts anderes als der Ausbruch aus dem Gefängnis. Sei es ein physisches, materielles Gefängnis oder ein geistiges, spirituelles Gefängnis, in beiden Fällen wollen wir Freiheit.

Jene, denen es an Weisheit mangelt, können nur die physischen, materiellen Gefängnisse sehen und fürchten. Aber jene, die genug Weisheit (*pañña*)

Das Lebensgefängnis

besitzen, um tiefer zu blicken, werden erkennen, um wie viel schrecklicher und gefährlicher dieses spirituelle Gefängnis ist.

Tatsächlich sitzen vergleichsweise nur wenige in einem normalen Knast, während jeder, die ganze Welt, im spirituellen Kerker einsitzt. So befindet sich zwar jeder von Euch in Freiheit, außerhalb des gewöhnlichen Gefängnisses, aber Ihr alle seid im spirituellen Gefängnis eingekerkert.

Was uns dazu treibt, uns für Dhamma zu interessieren, hierherzukommen, um Dhamma zu studieren und uns in der Geistesentwicklung zu üben, ist die Bedrängnis und der Druck der Gefangenschaft in diesem spirituellen Gefängnis. Ihr mögt Euch dessen vielleicht nicht bewußt sein, aber so ist die Sachlage. Die spirituelle Gefangenschaft zwingt uns, gleich ob wir wollen oder nicht, zu kämpfen und einen Weg heraus zu suchen. Ob Ihr es erkennt oder nicht, die spirituelle Gefangenschaft zwingt alle von Euch, die spirituelle Freiheit zu finden. Also kommt Ihr hierher (in ein „buddhistisches Waldkloster“^{us.}) und an andere Orte wie diesen.

Obwohl das, was uns gefangen hält, nur ein einziges Ding, nämlich ganz allein *Upadana* (Anhaften) ist, nimmt dieses Gefängnis viele verschiedene Formen an. Es gibt Dutzende von Formen und Arten davon.

Wenn wir uns die Zeit nehmen, einige Arten von Gefängnissen zu betrachten, wird es uns das Verständnis erleichtern. Dann werden wir dieses Phänomen *Upadana* besser verstehen und wir werden auch *Taṇhā* (Verlangen) und *Kilesa* (geistige Verschmutzungen, Herzenstrübungen) besser verstehen, welche nach der buddhistischen Lehre *Dukkha* (Leiden) verursachen. Und wir werden auch *Dukkha* verstehen, wenn wir das Thema Gefängnis klar und gründlich verstanden haben.

Ich möchte Euch raten, das Wort "*Upadana*" anstelle von "Anhaften" oder anderen Übersetzungen zu verwenden. Diese Worte werden immerzu mißverstanden. Ihr müßt die Bedeutung der Worte Anhaften, Verhaftung, Anklammern und Festhalten nehmen und sie kombinieren, um die Bedeutung von "*Upadana*" zu erhalten. Es ist also besser für uns, das Wort

Das Lebensgefängnis

Upadana zu benutzen. Seine Bedeutung ist weiter gefaßt und sie wird es uns ermöglichen, diese Angelegenheit tiefer und ausführlicher zu betrachten. Ihr mögt es jetzt noch nicht ganz verstehen, aber versucht dieses Wort *Upadana* zu benutzen und eure Zunge, euren Geist und eure Gefühle daran zu gewöhnen. *Upadana* ist nur ein einfaches Wort, aber es steht für die wichtigste Sache überhaupt.

Das Auslöschen von *Upadana*

Wir müssen uns darüber im Klaren sein, daß das Herz des Buddhismus die Zerstörung, die Entwurzelung, das Herausschneiden und Auslöschen von *Upadana* ist. Ist das geschehen, dann ist *dukkha* (Leiden) beendet, und es gibt kein Gefängnis mehr. Sollten wir also nicht Interesse für die Angelegenheit des Auslöschens von *Upadana* oder, metaphorisch gesprochen, für die Zerstörung des Gefängnisses entwickeln?

Dies ist die Essenz aller buddhistischen Sekten und Schulen. Theravada Buddhismus, Mahayana Buddhismus, Zen Buddhismus, Tibetanischer Buddhismus, welche Art von Buddhismus Ihr auch bevorzugt, sie unterscheiden sich nur oberflächlich, dem Namen nach, oder in den äußerlichen Zeremonien und Übungen. Aber das Herz ist überall das gleiche: das Auslöschen von *Upadana*.

Seid nicht traurig oder enttäuscht und macht Euch nicht selbst das Leben schwer, durch den Gedanken, daß Ihr nicht in der Lage seid, alle Schulen des Buddhismus zu studieren. Macht Euch keine Sorgen, wenn Ihr den Buddhismus in Tibet, in Sri Lanka, in Burma, in China oder woanders nicht studieren könntet. Es wäre Zeitverschwendung.

Es gibt nur eine einzige Essenz oder einen Kern, nämlich den, *Upadana* zu eliminieren. Also studiert einfach nur diese eine Sache, das ist genug.

Wenn ihr wirklich ein Experte für Mahayana Buddhismus werden wollt, müßt Ihr Sanskrit lernen. Oder, wenn Ihr Zen gut verstehen wollt, müßt Ihr chinesisch lernen. Um Vajrayana kennenzulernen, den Buddhismus von

Das Lebensgefängnis

Tibet, müßt Ihr tibetisch lernen. Nur die Sprachen zu lernen, wird Euch fast Euer ganzes Leben kosten - und doch werdet Ihr in Wirklichkeit immer noch nichts gelernt haben. Ihr seid immer noch nicht ins Herz des Buddhismus vorgedrungen.

Versteht was das Herz von allen Buddhistischen Schulen ist und lernt nur diese eine Sache: das Auslöschen von *Upadana*. Dann werdet Ihr die Essenz des Buddhismus kennen, gleich ob er Mahayana, Theravada, Zen oder Vajrayana genannt wird. Dies sind nur Oberflächlichkeiten, die als neue Entwicklungen heraufbeschworen werden.

Sogar in der einen Schule des Theravada Buddhismus gibt es viele verschiedene Ausprägungen. Es gibt auch viele verschiedene Arten von geistiger Kultivation. Da ist die Art Meditation aus Burma, bei der das Heben und Senken der Bauchdecke beobachtet wird; da sind die Arten, die auf den Mantras "*Samma Araham*" und "*Buddho, Buddho*" basieren, sowie die verschiedensten anderen Methoden und Techniken.

Wenn es sich um eine richtige Meditationsart handelt, so ist der Kern einer jeden immer genau derselbe: die Notwendigkeit, *Upadana* auszulöschen. Wenn sie noch nicht bis zum Ausrotten von *Upadana* vorgedrungen ist, ist sie noch nicht das Richtige. Und sie wird auch nicht von Nutzen sein.

Um erfolgreich wirklich Nutzbringendes ernten zu können, müssen wir im Gefängnis selbst lernen. Untersucht das tatsächliche *Dukkha* von innen heraus. Also halten wir jetzt besser in uns Ausschau und finden dieses Gefängnis, über das wir sprechen werden.

An diesem Punkt werden wir vor die Wahl gestellt: werden wir von außen lernen oder werden wir von innen lernen? Diese Unterscheidung ist wesentlich.

Der Buddha sagte, daß wir von innen studieren müssen. Das äußere Lernen kommt von Büchern, Zeremonien, Übungen und Dingen wie diesen. Alles was wir lernen müssen, hat der *Tathagata* in Bezugnahme auf den

Das Lebensgefängnis

lebenden Körper und den lebenden Geist erklärt. Das ist der Ort an dem echtes Lernen stattfindet, also lernt dort.

Ganz korrekt gesprochen, können wir, wenn wir wirklich erfolgreich sein wollen, von den Schriften, von den Techniken und den verschiedenen Lehren nichts lernen. Lernt im Inneren, das bedeutet, lernt in euch selbst während ihr noch lebt, bevor ihr tot seid.

Äußere Studien – das Lernen aus Büchern und all die verschiedenen Zeremonien und Rituale - haben nichts von Wert zustande gebracht. Also lasst uns innen studieren. Bitte merkt euch diese Worte: "innerlich lernen".

Training in *Samadhi* und *Vipassanā* (Sammlung und Einsicht), das heißt die Achtsamkeit beim Atmen (*Ānāpānasati-Bhavana*)¹⁴ zu entwickeln, wie wir es hier getan haben, ist dieses innerliche Lernen. Um dieses innere Studium zu bewältigen, bedarf es zwar eines ziemlichen Maßes an Geduld und Ausdauer, aber auch nicht übermäßig viel. Eigentlich, wenn wir es mit einigen von den Dingen vergleichen, die andere Leute üben, wie Hochleistungssport, Gymnastik und Akrobatik, sind diese Dinge schwieriger als das Training in *Samadhi* und *Vipassanā* durch die Geistesgegenwart beim Atmen. Und doch gibt es Menschen, die genug Ausdauer und Beharrlichkeit besitzen, um solche Dinge zu tun.

Wenn wir also auch nur mäßig ausdauernd sind, werden wir imstande sein, mit *Samadhi* und *Vipassanā*, mit Geistesgegenwart beim Atmen zu üben. Einige hielten es nicht aus und sind bereits davongelaufen.

Wir haben genug Ausdauer gehabt, um soweit zu kommen und wenn wir noch ein bißchen weiter machen, werden wir in der Lage sein, die Übung auszuführen und wir werden den eigentlichen Nutzen daraus erhalten.

Also wendet Euch diesem inneren Studium zu und tut das mit ausreichend Geduld und Ausdauer.

Metaphern zu verwenden macht es uns leichter, die Sache, die wir bespre-

¹⁴ siehe "Geistesgegenwart beim Atmen" von Ajahn Buddhadasa

Das Lebensgefängnis

chen, zu verstehen. Also benutzen wir sie hier, und heute sprechen wir mit Euch allen über das "Gefängnis".

Die verschiedenen Gefängnisse

Das erste Gefängnis, nach dem Ihr Ausschau halten sollt und das Ihr erkennen müßt, ist das Leben selbst. **Wenn Ihr das Leben als Gefängnis anseht und erkennt**, dann müssen wir sagen, daß Ihr **die Wahrheit der Natur** bereits ziemlich gut kennt.

Die meisten Menschen jedoch betrachten das Leben als etwas Erfreuliches, eine Gelegenheit, um Spaß zu haben. Sie sind willens, für den Genuß des Lebens zu leben. Dann vernarren sie sich in das Leben und werden davon ganz in Anspruch genommen. Daß sie vom Leben betört und getäuscht werden, bewirkt, daß das Leben zu einem Gefängnis wird.

Wenn wir das Leben als Gefängnis ansehen, dann müssen wir das *Upadana* in diesem Leben gesehen haben. Ansonsten werden wir nicht erkennen, daß das Leben ein Gefängnis ist. Stattdessen werden wir damit zufrieden sein und denken, daß das Leben himmlisch ist. Denn es gibt in ihm auch so viele Dinge, die uns befriedigen, die uns austricksen und uns einwickeln.

Aber in allem, das wir als befriedigend, angenehm, ansprechend und betörend empfinden, wird es auch *Upadana* geben. Diese Dinge werden zum Gefängnis. Wie sehr wir auch etwas lieben, es wird mindestens in diesem Maße zum Gefängnis werden, durch *Upadana*.

Das ist eine positive Form von *Upadana*. Sobald wir etwas hassen oder etwas nicht mögen, wird es zu einer negativen Form von *Upadana*, und damit genauso zum Gefängnis.

Getäuscht und fehlgeleitet zu werden, entweder vom Positiven oder vom Negativen, führt in beiden Fällen ins Gefängnis. Und so verwandelt sich das Leben in *Dukkha*.

Das Lebensgefängnis

Wenn man das so sieht, wird man auch erkennen, daß sich das Leben nur wenn es *Upadana* gibt, sich in ein Gefängnis verwandelt; wenn es jedoch kein *Upadana* gibt, dann ist das Leben überhaupt kein Gefängnis.

Das bedeutet, daß normalerweise oder natürlicherweise das Leben kein Gefängnis ist, daß wir es nur durch *Upadana* zu einem Gefängnis machen. Durch unsere eigene Ignoranz, unsere eigene Dummheit, unseren Mangel an richtigem Verständnis gibt es *Upadana* in unserem Leben. Leben wird dann ein Gefängnis für uns. In Thai haben wir einen Ausdruck der sowohl derb als auch kritisch ist, "*som nam na man*" was etwa, "das geschieht dir recht" bedeutet.

Durch unsere eigene Dummheit erzeugen wir *Upadana* aufgrund von *Avijja* (Unwissenheit) und schon ist ein Gefängnis da. Was soll man dazu sagen: "*som nam na man* - das geschieht dir recht".

Hier und jetzt solltet Ihr Euer Leben betrachten, und sehen, ob es in Eurem Leben *Upadana* gibt oder nicht. "Ist mein Leben ein Gefängnis oder nicht? Lebe ich in einem Gefängnis aus *Upadana* oder nicht?"

Jeder von Euch muß sehr genau in sein eigenes Herz schauen und absolut klar sehen, ob das Leben für ihn ein Gefängnis ist oder nicht.

Warum sollten wir sonst hierherkommen, um zu meditieren und den Geist zu kultivieren?

Im Wesentlichen ist das wahre Ziel und der Zweck der Geistesentwicklung: die Zerstörung unserer Gefängnisse. Ob Eure Studien und Übungen erfolgreich sind, ob Ihr das Gefängnis zerstören könnt oder nicht, ist eine andere Frage.

Überdenkt folgendes genau. Wenn wir *Upadana* nicht erkennen, sind wir im Gefängnis gefangen, ohne es überhaupt zu erkennen. Was noch schlimmer ist, wir sind zufrieden und vernarrt in dieses Gefängnis, genauso wie wir in das Leben vernarrt und damit zufrieden sind.

Weil wir in das Leben vernarrt und damit zufrieden sind, werden wir im Gefängnis des Lebens gefangen gehalten.

Das Lebensgefängnis

Was werden wir tun? Wie müssen wir leben, damit das Leben kein Gefängnis ist?

Dies ist die Frage, die wir möglichst genau und richtig beantworten müssen.

Wenn Ihr erfolgreich seid mit Eurer Übung von *Ānāpānasati-Bhāvanā* - (Kultivation des Geistes durch Geistesgegenwart beim Atmen), werdet Ihr das Leben gut verstehen. Ihr werdet *Upadana* gut verstehen und Ihr werdet kein *Upadana* in Eurem Leben haben. Dann löst sich jedes Gefängnis das entsteht auf und verschwindet oder es entsteht erst gar nicht.

Bitte versteht diese Tatsachen wie Ihr sie verstehen solltet. Das wird Euch dazu motivieren, Euch mit Energie und Geduld der Zerstörung des Gefängnisses zu widmen.

Ein anderer Blickwinkel, von dem aus man diese Sache betrachten kann, ist die Tatsache, daß das Leben entsprechend des Gesetzes der Natur verlaufen muß. Oder anders gesagt, wir selbst müssen im Einklang mit dem natürlichen Gesetz leben. Wir müssen nach Nahrung suchen, müssen uns bewegen, müssen ausruhen und entspannen, müssen arbeiten, um uns zu erhalten. Wir müssen diese und alle die anderen Dinge tun, die Ihr genau kennt. Sie nicht zu tun, ist unmöglich.

Wir sind durch das Gesetz der Natur dazu gezwungen, sie zu tun. Auch das ist eine Art Gefängnis. Wie können wir aus diesem besonderen Gefängnis ausbrechen?

Warum wurden wir in dem Gefängnis des "unter-dem-Gesetz-der-Natur-leben-müssens" eingesperrt?

Dieses Gefängnis entspringt unserem *Upadana*, dass wir uns selbst oder unser Leben betreffend hegen. Wenn *Upadana* auf uns selbst gerichtet ist, dann wird das "Ich", das "Selbst", geboren. Dieses "Ich" ist ängstlich, es macht sich Sorgen, es fürchtet sich und hat Angst vor diesen natürlichen Pflichten und deshalb wird es unglücklich.

Das Lebensgefängnis

Diese Schwierigkeiten kommen vom *Upadana*. Wenn wir kein *Upadana* bezüglich des "Ich" hätten, dann wären diese notwendigen Pflichten nicht wie ein Gefängnis für uns.

Wenn wir keinerlei *Upadana* hinsichtlich des Lebens hegen, werden wir in der Lage sein, für unsere Bedürfnisse zu sorgen, unseren Lebensunterhalt zu verdienen, den Körper zu bewegen und auf ihn acht zu geben, ohne unglücklich zu sein. Das ist sehr subtil, es ist ein Mysterium für die meisten Menschen. Dies ist die Subtilität der natürlichen Wahrheit.

Wie werden wir leben, damit es kein *Dukkha* in Verbindung mit der Tatsache gibt, daß alles im Leben entsprechend des Gesetzes der Natur ausgeführt werden muß?

Das nächste Gefängnis, das wir betrachten müssen, ist die Tatsache, daß wir unter dem Einfluß der Triebe stehen und im Machtbereich der Instinkte leben. Alle lebenden Wesen, ob Menschen, Tiere oder Pflanzen, haben Instinkte. Diese Instinkte zwingen uns dauernd, ihren Anliegen und Bedürfnissen zu folgen. Das gilt besonders für den Sexual- oder Fortpflanzungstrieb. Wie sehr kontrolliert er uns, macht uns Ärger, macht die Dinge kompliziert und hält uns auf Trab.

Sexuelle Gefühle und fortpflanzerische Antriebe pressen, unterdrücken und stören uns so gründlich; sie zwingen uns durch alle Arten von Schwierigkeiten. Aber wir können nicht aufhören. Manchmal ist uns das sogar recht.

Auch unsere Kinder wachsen und entwickeln sich bis zu dem Stadium in dem der Sexualtrieb vollständig ausgereift ist, und dann sind die Kinder im Gefängnis dieser sexuellen Triebe gefangen.

Sogar der Trieb der Angeberei kann unser Leben bestimmen. Viele Menschen würden das nicht für einen Trieb halten, aber alle Tiere haben ihn. Das Bedürfnis sich herauszustellen, anzugeben, auf sich aufmerksam zu machen, ist ein Instinkt. Sogar Tiere haben aufgrund der instinktiven Bedingtheit das Bedürfnis zu zeigen, daß sie schön oder stark oder gewandt

Das Lebensgefängnis

oder was auch immer sind. Sogar dieser verrückteste, unsinnigste Instinkt ist ein Gefängnis. Wir wollen angeben und prahlen.

Wenn es kein Gefängnis wäre, dann würde es uns nicht im geringsten zwingen und unterdrücken. Nun zwingt es uns jedoch schöne Kleidung, schönen Schmuck, schöne Schuhe zu kaufen und das sogar Mengenweise. Warum brauchen wir viele schöne Hemden und viele Paare schöner Schuhe? Warum brauchen wir das alles?

Ihr müßt uns vergeben, aber wir müssen die Frauen hier besonders erwähnen. Da gibt es diesen Trieb, sich zu zeigen, und er ist eine Art Gefängnis. Weil die Menschen den Druck dieses Triebes nicht ertragen können, sind sie gezwungen, diesem Instinkt zu folgen und ihr Geld für alles Mögliche und Unmögliches auszugeben.

Der Instinkt, sich hervorzuheben ist der lustigste, der idiotischste von allen. Jedoch ist er wirklich ein Gefängnis. Deswegen haben die Menschen nie genug Geld.

Wenn wir darüber nachdenken, wenn wir eine Aufstellung aller unserer Ausgaben machen, werden wir entdecken, daß einige Leute mehr Geld für Kleidung, Schmuck und Schönheitsmittel ausgeben als für Essen. Zudem bestehen sie darauf, ihre Häuser zu verschönern und zu dekorieren, was Ihre Ausgaben vervielfacht. Zusammengenommen ist das bestimmt mehr, als sie für das Essen ausgeben, das doch lebenswichtig ist. Wir stecken mehr Geld in Dinge, die unnötig für das Leben sind, als wir für Lebensnotwendigkeiten wie Essen ausgeben. Dies ist ein weiterer Weg, sich im instinktiven Gefängnis fangen zu lassen.

Bitte betrachtet diese Beispiele der Instinkte, die wir erwähnt haben, genau und denkt darüber nach. Sie sind Gefängnisse.

Als nächstes kommen wir zu **dem unterhaltsamsten Gefängnis**, dem Gefängnis, das uns am nächsten ist. Das sind diese **Augen und Ohren, die Nase, die Zunge, der Körper und der Geist: die sechs Ayatana, die sechs**

Das Lebensgefängnis

Grundlagen der Sinneserfahrung. Auch sie sind Gefängnisse. Schaut sie euch lange und genau an.

Hört genau zu, um verstehen zu können, wie eure Augen und Ohren, eure Nase und eure Zunge, euer Körper und euer Geist - wie sie alle sechs - zu Gefängnissen werden. In Pali nennen wir sie *Ayatana*. Die Wurzel dieses Wortes bedeutet wörtlich: "Werkzeuge oder Mittel, um mit der äußeren Welt in Verbindung zu treten".

Sie sind der Ort des Geschehens, Mechanismen der Wahrnehmung, Mittel des Erlebens, um mit der Außenwelt kommunizieren zu können. Wenn ihr wollt, benutzt dieses Paliwort *Ayatana*.

Wir sind uns nicht sicher, wie wir sie auf deutsch nennen sollen, vielleicht "Sinnesgrundlagen". Alle sechs *Ayatana* sind Gefängnisse.

Wir hegen *Upadana* hinsichtlich uns selbst. Wir identifizieren uns mit den sechs Grundlagen der Sinneserfahrung die wir zum Empfinden, zum Erleben, zum Kommunizieren, zum Schmecken und zum Empfang der Sinnesobjekte verwenden.

Wenn *Upadana* bezüglich dieser sechs *Ayatana* auftritt, dienen wir ihnen, wir werden ihre Sklaven. So dienen wir den Augen, um die Augen zu befriedigen. Wir dienen den Ohren, um die Ohren zu befriedigen. Wir dienen der Nase, um die Nase zu befriedigen. Wir dienen der Zunge, um die Zunge zu sättigen. Wir dienen der Haut und der Eigenwahrnehmung, um es dem Körper behaglich zu machen. Wir dienen dem Geist, dem geistigen Sinn, um ihn zu beruhigen und zu erquicken.

Das bedeutet, daß unser gesamtes Verhalten nur dazu dient, um diese *Ayatana* zu unterhalten. Alles, was wir tun, ist nur auf ihr Wohl hin abgestimmt. Wir ergeben uns ihnen und werden ihre Sklaven. Dann unterdrücken und kontrollieren sie uns. Wir nennen das "im Gefängnis der *Ayatana* gefangen zu sein".

Überlegt, ob es jemanden unter Euch gibt, der nicht in sklavischer Ergebenheit diesen sechs *Ayatana* dient? Und Ihr dient ihnen freiwillig, oder?

Das Lebensgefängnis

Ihr ertragt Strapazen und überschlagt Euch, um ihnen zu dienen, immer auf Ausschau nach Wegen, wie Ihr es den Augen, den Ohren, der Nase, der Zunge, dem Körper und dem Geist angenehm machen könnt und wie Ihr sie, auf die verbindlichste Weise, glücklich machen könnt.

Also müssen wir zugeben, daß wir Sklaven sind. Die Menschen, denen es an Weisheit mangelt, werden bestimmt Sklaven der *Ayatana* sein, werden im Gefängnis der *Ayatana* gefangen werden. Durch die richtige und erfolgreiche Übung der Geistesgegenwart beim Atmen entkommen wir dem Gefängnis. Wenn wir aber *Ānāpānasati* falsch und unvollständig üben, werden wir im *Ayatana*-Gefängnis für wer weiß wie lange schmoren müssen.

Als nächstes Gefängnis wollen wir die Täuschung erwähnen, die von etwas namens "*Saiyasatt*" ausgeht.¹⁵ **Alle abergläubischen Rituale und Glaubenssätze sind *Saiyasatt*.** Je mehr Ignoranz vorhanden ist, je mehr es an richtigem Wissen mangelt, desto mehr sitzt man in abergläubischen Gefängnissen.

Heutzutage haben sich Erziehung und Wissenschaft (*Vidayasatt*)¹⁶ verbessert, was zu einem besseren Verständnis aller Dinge und der natürlichen Wahrheiten geführt hat. Jedoch verbleiben immer noch zu viele in der Gefangenschaft in den **Gefängnissen des Aberglaubens**.

Es ist ein individuelles Problem. Einige hat es schlimm erwischt, andere wieder weniger. Die Menschen sind in unterschiedlichen Graden und Weisen gefangen, aber wir können sagen, daß immer noch Menschen im Gefängnis von *Saiyasatt* sitzen, gefangen vom Aberglauben.

Obwohl der Aberglaube durch den Fortschritt der Wissenschaft im Allgemeinen weniger geworden ist, bleibt immer noch eine ganze Menge davon in den Tempeln und Kirchen übrig.

¹⁵ *Saiya* bedeutet "Schlaf". *Satt* (Sanskrit *Sastra*, Wissen, Waffe) bedeutet "Wissenschaft" und wird wie die Endung "-ologie". Zusammen bedeuten sie "Schlafologie" oder "schlafende Wissenschaft".

¹⁶ Sanskrit *Vidaya*, "Wissen, Wissenschaft" und *Sastra*

Das Lebensgefängnis

Bitte entschuldigt, daß wir das sagen, aber der Ort, an dem wir den meisten Aberglauben finden können ist in den Kirchen, in den Tempeln und an ähnlichen Orten. Wo immer es Altäre gibt, wo immer sich Menschen verneigen und sogenannte heilige Dinge anbeten, das ist der Ort, an dem die 'Wissenschaft der Schläfer' weiterexistiert. Aberglaube, *Saiyasatt*, ist für Menschen, die schlafen. Es ist für die, die nicht richtig verstehen, die unwissend sind.

Uns werden diese Dinge in der Kindheit beigebracht, bevor wir die Intelligenz und die Fähigkeit besitzen, sie verstandesmäßig zu betrachten. Wenn ihr immer noch das Gefühl habt, daß 13 eine Unglückszahl ist, dann ist das *Saiyasatt*. Ihr schlaft immer noch. Sogar die Zahl 13 wird zum Gefängnis. Es gibt viele andere Beispiele des Aberglaubens, aber wir erwähnen sie besser nicht. Einige Leute könnten beleidigt werden.

Diese Dinge sind Gefängnisse. Warum nicht genau genug hinschauen und sie als solche erkennen?

Wir sollten mit den Institutionen oder Einrichtungen weitermachen, die geistlich oder heilig sind. Es gibt eine Vielzahl solcher Orte und Institutionen, die berühmt und gefeiert sind oder die als so elitär und prestigegeladen gelten, daß jeder, der ein Mitglied davon wird, selbst auch viel Prestige gewinnt.

Sobald jemand sich als Mitglied dieser Organisation oder jener Gemeinschaft, dieses Institutes oder jener Einrichtung eingeschrieben hat, fängt er an, Ideen und Gefühle darüber zu entwickeln. Er bekommt denselben Eindruck wie die anderen auch: "wir sind besser als die anderen" oder "wir sind die einzigen, die recht haben und der Rest ist dumm".

Sie klammern sich daran und halten sich daran fest ohne auch nur das kleinste bisschen Überlegung oder kritisches Denken. Auf diese Weise werden diese Institutionen, sogar die Kirchen - wir können nicht vermeiden, das zu erwähnen - zu einem Gefängnis. Also bitten wir Euch, den

Das Lebensgefängnis

Gedanken zu vermeiden, daß Suan Mokkh eine heilige oder wundertätige Institution ist, sonst wird auch Suan Mokkh zu einem Gefängnis.

Bitte macht Suan Mokkh nicht zu Eurem Gefängnis. Ihr solltet frei denken, genau untersuchen, kritisch abwägen. Versteht und glaubt nur das, was wirklich nutzbringend ist. Laßt Euch nicht in einer dieser angesehenen oder berühmten Institutionen gefangen nehmen.

Jetzt kommen wir zu dem Gefängnis, das "Ajahn" (Lehrer, Meister, Guru) heißt, zu den berühmten Lehrern, deren Name weithin bekannt sind. In Burma gibt es "Sayadaw dies", in Sri Lanka gibt es "Ajahn das", in Tibet gibt es "Lama soundso", in China "Meister wer-auch-immer".

Jeder Ort hat seine berühmten Lehrer, deren Namen in aller Munde sind. Ob national, regional, provinziell oder am Ort, jeder Platz hat seinen grossen Guru. Dann klammern sich die Menschen an ihre Lehrer und hängen an ihnen als den einzigen, die Recht haben.

Ihr Lehrer hat recht und alle anderen Lehrer haben absolut unrecht. Sie weigern sich, den Lehrern anderer Menschen zuzuhören. Und sie denken nicht über die Lehren ihres eigenen Ajahns nach, sie hinterfragen sie nicht. Sie sitzen im "Lehrer-Gefängnis".

Sie verwandeln den Lehrer in ein Gefängnis, und verfangen sich darin. Das ist eine Verhaftung, die wirklich blödsinnig ist. Ob es ein großer oder ein kleiner Lehrer ist, das *Upadana* bleibt das gleiche. Sie hören nicht auf, aus ihren Lehrern und Gurus Gefängnisse zu bauen.

Bitte lasst euch nicht einmal in diesem Gefängnis fangen.

Das nächste Gefängnis ist das der heiligen Schriften, die wir überall finden können. Unter den Menschen, die nicht viel Weisheit haben, gibt es viel Anhaften an diesen Dingen, umso mehr als diese Dinge als heilig gelten. Sie werden sogar zu Vertretern oder Ersatzstücken für Gott. Es ist, als wäre das reine Hereintragen der heiligen Bücher schon dasselbe, wie wirkliche Hilfe zu bekommen. Das führt dazu, daß es viele Arten von

Das Lebensgefängnis

heiligen Objekten gibt: heilige Reliquien, heiliges Wasser und alle möglichen Arten von heiligen Dingen.

Seid mit diesem Wort "heilig" sehr vorsichtig. Bevor ihr es wisst, wird es zu einem Gefängnis. Je heiliger etwas ist, desto mehr nimmt es gefangen. Seid auf der Hut vor sogenannter "Heiligkeit". Ihr solltet wissen, daß es nichts Heiligeres als das Gesetz von *Idappaccayatā* (das Gesetz des Bedingungs-zusammenhangs)¹⁷ gibt.

Das ist die allerhöchste Heiligkeit, höher als alles andere. Alles andere ist aufgrund einer Annahme heilig oder durch das, was sich die Leute zusammendenken, also heilig durch *Upadana*; diese Heiligkeit ist ein Gefängnis. Das Gesetz von *Idappaccayatā* ist in sich selbst heilig, ohne des Anhaftens zu bedürfen. Es braucht kein *Upadana*. Es kontrolliert schon alles und ist wirklich aus sich selbst heraus heilig. Macht heilige Dinge nicht zu einem Gefängnis für euch.

Ein weiteres Gefängnis, das sehr wichtig ist, ist eines, das alle möglichen Probleme verursacht. Dieses Gefängnis **ist das, was sie "Güte" nennen**. Jeder mag das, was "gut" ist, und sie lehren sich gegenseitig, gut zu sein. Sie beten das, was sie "gut" nennen, an. Aber sobald *Upadana* mitspielt, wird dieses "Gute" zu einem Gefängnis. Ihr solltet das Gute, die Güte, ohne *Upadana* haben. Dann wird das Gute kein Gefängnis sein. Wenn *Upadana* dabei ist, wird es zum Gefängnis.

Wie wir sagen, sie werden verrückt nach dem Guten, sie betrinken sich an der Güte, sie verlieren sich im Guten, bis es zum Problem wird. Also seid extrem vorsichtig, um das Gute nicht zu einem Gefängnis zu machen. Aber

¹⁷ Das Gesetz von Ursache und Wirkung, das Gesetz der Natur, wörtlich: "der Zustand der dies als Bedingung hat". Alle Naturgesetze können als in *Idappaccayatā* enthalten angesehen werden. Weil alle Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung durch dieses Gesetz geschieht, kann man es als den "buddhistischen Gott" bezeichnen.

Das Lebensgefängnis

es gibt nichts, was wir nun tun könnten, um zu helfen, jeder ist darin gefangen, blind und selbstvergessen, gefangen im Gefängnis des Guten.

Wenn Ihr Christen seid, fordern wir Euch auf, daß Ihr viel über die Lehre im Buch der Genesis nachdenkt, wo Gott Adam und Eva verbot, die Frucht des Baumes des Wissens von Gut und Böse zu essen.¹⁸ Eßt sie nicht oder es wird dazu führen, daß Ihr wißt, wie man zwischen Gut und Böse unterscheidet. Dann werdet ihr mit *Upadana* an Gut und Böse anhaften. Und dann werden Gut und Böse zu Gefängnissen.

Diese Lehre ist sehr tiefgründig und gut, höchst intelligent und weise, aber niemand scheint sie zu verstehen. Die Menschen zeigen nicht viel Interesse daran und sie können wohl keine richtigen Christen sein. Wenn sie richtige Christen wären, würden sie nicht mit *Upadana* an Gut und Böse hängen. Wir dürfen weder Gut noch Böse zu Gefängnissen machen. Wir schluckten diese Frucht, wurden uns des Guten und des Bösen bewußt und verhedderten uns dann in all dem Guten und Bösen. Wir hatten seither beständig Probleme, deshalb wurde das die "Ursünde" oder "Ersünde" genannt. Sie wurde zum Urgefängnis, zum Erbgefängnis.

Bitte passt auf; seid vorsichtig, nicht in diesem Urgefängnis, diesem Erbgefängnis gefangen zu werden. Laßt euch nie in diesem Gefängnis erwischen.

Mit dem Gefangensein in Güte oder dem Guten ist es so, daß es immer weiter geht, sobald man gefangen wird, den ganzen Weg bis zum höchsten Gut oder der höchsten Güte. Dann wird aus dem höchsten Gut das höchste Gefängnis.

Wenn sich das so weiterentwickelt, **wird Gott zum höchsten Gefängnis.** Mögt ihr verstehen und euch daran erinnern, **daß *Upadana* auf diese Weise Gefängnisse baut.**

¹⁸ Genesis 2:16 - 3:24

Das Lebensgefängnis

Das nächste Gefängnis ist unsere eigene *Ditthi*. Das Paliwort *Ditthi* ist schwierig zu übersetzen. Wissen, Gedanken, Ideen, Theorien, Meinungen, Glauben, Verständnis, - alles dies ist *Ditthi*. *Ditthi* beinhaltet alle unseren persönlichen Gedanken, Meinungen, Ansichten, Theorien und Glaubenssätze. Es sind nicht nur bestimmte Vorstellungen und Überzeugungen, es sind alle von ihnen, alle Anschauungen. Alles, wodurch wir unsere Erfahrung betrachten, wird *Ditthi* genannt.

Wir sind gefangen im Gefängnis unserer eigenen Ansichten. Wir gehorchen niemanden außer unserer persönlichen *Ditthi*. Das ist ein höchst erschreckendes Gefängnis, weil wir ungestüm, hastig und übereilt entsprechend unserer persönlichen Anschauungen dahinsegeln.

Wir wenden uns von den Dingen ab, die uns Nutzen bringen sollten, und nehmen sie nicht wahr, weil unser Geist für alles, außer für unsere eigenen Ideen, Glaubenssätze und Ansichten, verschlossen ist. So werden diese Ansichten zu einem schrecklichen Gefängnis, das uns festhält und in nur eine Möglichkeit des Verständnisses einsperrt.

Gebt acht auf das Gefängnis der eigenen *Ditthi*.

Als nächstes kommen wir zu einem Gefängnis, das wirklich seltsam und wunderbar ist; Ihr könntet es das erhabenste Gefängnis nennen. Das erhabenste Gefängnis ist das, **was sie "Unschuld" oder "Reinheit" nennen.** Es ist schwierig, genau zu verstehen, was sie mit diesen Worten meinen.

Wir hören alles Mögliche über Unschuld und Reinheit, aber die Menschen scheinen nie zu wissen, worüber sie überhaupt sprechen. An dieser Reinheit wird geklammert und angehaftet, sie wird als dies oder das betrachtet, sie wird angebetet, sie wird zum Vorzeigen und zum miteinander konkurrieren benützt, mit ihr wird geprahlt: "wie rein ich bin".

Aber wenn *Upadana* dabei ist, ist es nur Reinheit durch *Upadana*, nicht echte Reinheit.

Es gibt viele Arten der Reinheit, die aus dem Anhaften heraus angenommen werden, wie zum Beispiel reinigende Waschungen, Beschwörungen,

Das Lebensgefängnis

Salbungen und Beweihwässerungen mit wer weiß was. Oder irgendeines der Myriaden Rituale und Zeremonien, die für die "Reinheit" unternommen werden. Diese Reinheit ist reines *Upadana* - und Reinheit aufgrund von Anhaften ist ein Gefängnis. Bitte verirrt Euch nicht und endet nicht in dem Gefängnis mit Namen "Reinheit".

Es ist mitleiderregend mitanzusehen, wie sie sich so sehr an das Selbst klammern und dann genauso stark an der Reinheit anhaften. Einige religiöse Glaubensbekenntnisse gehen sogar soweit, eine beständige Reinheit zu predigen, die einer ewigen Seele entspricht, welche für immer irgendwo verweilt. Alles das kommt vom Klammern und Festhalten an der Reinheit durch *Upadana*, bis man in einem ewigen Gefängnis sitzt.

Wir können euch sagen, daß dies das letzte Gefängnis ist. Entkommt aus dem Gefängnis der höchsten Reinheit, brecht aus, aus dem reinsten Gefängnis in die Leere, frei von Seele und Selbst.

Kein Selbst zu besitzen, frei von Selbst zu leben, leer von jedem Gefühl für ein Selbst, leer von allen Ideen und Vorstellungen eines Selbst: das ist wahre Reinheit, wahre Unschuld.

Jede Reinheit, die wahrhaft ewig ist, kann in keiner Weise ein Gefängnis sein, wenn nicht die Menschen sie mißverstehen und sich an sie klammern als irgendein Selbst oder eine Seele, wodurch sie wieder zum Gefängnis würde. Unzweifelhaft absolut frei von Selbst sein: das ist echte Reinheit. Leerheit ist die Reinheit, die kein Gefängnis ist.

Es ist also so, daß das eigentliche Gefängnis, die Zusammenfassung all dieser Gefängnisse, die wir erwähnten, das Ding ist, das sie "*Atta*," das Selbst, "die Seele" nennen. Man selbst ist das Gefängnis.

Dieses Selbst hier ist das Gefängnis. Jede Art Gefängnis, ist darin enthalten, läßt sich auf die Worte "man selbst" oder "ich selbst" reduzieren.

An "Ich" und an "Mein" anzuhaften, das ist das wahre Gefängnis. Alle Gefängnisse werden in dem Wort *Atta* zusammengefaßt.

Das Lebensgefängnis

Reißt die Dummheit aus, die *Atta* erschafft, zusammen mit *Atta* selbst und alle Gefängnisse werden verschwinden. Wenn ihr *Ānāpānasati* richtig übt, bis ihr wirklich Erfolg damit habt - echten, nicht eingebildeten Erfolg - werdet ihr alle Gefängnisse vollständig zerstören. Das heißt, zerstört *Atta*, dann ist alle Gefangenschaft zu Ende und wir werden nie wieder neue Gefängnisse bauen.

Möge euch allen im Zerstören der Gefängnisse, also in der Zerstörung von *Atta* Erfolg beschieden sein.

Der Zweck von *Ānāpānasati* ist es, alle Spuren von *Upadana*, die sich auf das Selbst beziehen, zu beseitigen. Die vollständige Beseitigung des Anhaftens am Selbst ist das endgültige und vollkommene Erlöschen von *Dukkha*, was wiederum der Bedeutung von Befreiung und Erlösung entspricht.

Das höchste Ziel jeder Religion ist die Erlösung, deren Wert und Nutzen mit Worten nicht auszudrücken ist.

Der Geist ¹⁹

*Der ursprüngliche Geist ist frei von Verunreinigungen;
doch wird er beschmutzt von hinzukommenden Befleckungen.* ²⁰

Gehen wir des leichteren Verständnisses willen einmal davon aus, dass im ursprünglichen Geist eines Babys, das gerade den Mutterschoß verlassen hat, keine Verunreinigung, kein Begehren und kein Anhaften vorhanden ist, dann stellt sich die Frage, wie sie in ihm entstehen.

Nach der Geburt ist der Geist den verschiedenen Eindrücken der sechs Sinnesbereiche ausgesetzt und so entwickeln sich in dem Baby nach und nach Anhäufungen von Gier, Hass und Verblendung.

- Der Geist wird von angenehmem „Aroma“ eines Sinneseindrucks berührt und es entsteht Sinnesbegehren, das schließlich zu Anhaften – „Ich will das“ – wird. Die erste Befleckung (*Kilesa*) trübt den Geist: Gier.
- Bekomme ich nicht, was ich will, entsteht Abneigung, Ärger, gar Hass – die zweite Befleckung.
- Das Unbewusste dieses Geschehens verstärkt die Unwissenheit oder Verblendung, die dritte Befleckung.

Wann dieser Prozess genau beginnt, lässt sich schwer festlegen, aber wir können sagen, dass sich Kinder daran gewöhnen, Empfindungen wie angenehm oder unangenehm, zufrieden oder unzufrieden mit bestimmten Sinneskontakten zu verbinden. Dementsprechend wollen sie etwas haben, etwas loswerden oder sie hegen bei Dingen, die sie nicht klar einordnen können, Zweifel und Erwartungen. Der Geist beginnt sich zu trüben, das „selbstlose“ Gefühl geht verloren.

¹⁹ Anmerkung zur Quelle des Textes ist auf der hinten auf der Titelseite angegeben. ²⁰ A I, 10.

Der Geist

Jedes Mal, wenn Gier (*Lobha*), Hass (*Dosa*) oder Verblendung (*Moha*) im Geist aufsteigen, hinterlassen sie sich anhäufende Ablagerungen, *Anusaya*²¹. Eine von Gier verursachte Ablagerung nennen wir *Kāma-Raga-Anusaya*, die Neigung (der Trieb, die Tendenz) oder die Gewohnheit nach etwas zu lüsten.

Die Ablagerungen von Widerwillen bis Hass nennen wir *Patigha-Anusaya* und die von Verblendung und Nichtwissen *Avijja-Anusaya*, gewohnheitsmäßige Ignoranz²².

Wenn eine Befleckung (*Kilesa*) auftritt und wieder verschwindet, verschwindet sie nicht vollständig, sondern lässt etwas zurück, und dieser Rückstand wird schließlich zur Neigung.

Dieser Vorgang geschieht wieder und wieder. Die Kinder werden groß damit. Wie viele Befleckungen haben wir wohl im Laufe unseres Lebens schon zu Charakterzügen angehäuft?

²¹ Ajahn Buddhadasa, spricht von der „Bekanntschaft“ mit bestimmten Verhaltensweisen, man geht „familiär“ mit ihnen um, es besteht die „Bereitschaft“, sie zu wiederholen.

²² In A VII, 11-12 werden sieben *Anusaya* genannt, welche Ajahn Buddhadasa hier unter den Oberbegriffen Gier, Hass und Verblendung zusammenfasst. „Zur Überwindung und Ausmerzung von sieben Neigungen (*Anusaya*), ihr Mönche, führt man den Heiligen Wandel. Von welchen sieben Neigungen?

Zur Überwindung und Ausmerzung der Neigung zur Sinnenlust (*Kama-raga*), zum Hass (*Patigha*, Ärger, Widerstreben), zu Ansichten (*Ditthi*), zur Zweifelsucht (*Vicikiccā*), zum Stolz (*Mana*), zur Daseinsgier (*Bhava Rāga*) und zur Verblendung (*avijja*).

Sind nun in einem Mönche diese sieben Neigungen überwunden, gründlich zerstört, wie eine Fächerpalme ihrem Boden entrissen, durchaus vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt, so sagt man, ihr Mönche, von diesem Mönch, dass er das Begehren abgeschnitten hat, die Fesseln abgestreift und durch des Dünkels völlige Durchschauung ein Ende gemacht hat dem Leiden.“

Der Geist

Bitte werdet euch darüber klar, dass es vorrangig, das „Aroma“, die „Köstlichkeit“ der Sinneseindrücke ist, wodurch es zu Ablagerungen und Gewöhnung an Befleckungen kommt.

Irgendwann wird die Ablagerung übertoll, sie drängt und fließt heraus. Wie wenn wir Wasser in einen Behälter füllen, bis er überläuft oder wie das Wasser herausfließt, wenn der Behälter Löcher hat, so fließt es aus dem unbewussten in den bewussten Bereich des Geistes. Das nennt man *Asava*²³.

Je mehr angehäuft wurde, desto mehr drängt es heraus. Wenn sich also eine Gelegenheit bietet, dass mit Gier, Hass und Verblendung verbundene Gewohnheiten greifen können, so springt man sofort darauf an. Deshalb tauchen die Befleckungen so blitzschnell im Geist auf. Hätten wir nicht im Laufe der Zeit so viel Gier, Hass und Verblendung in uns angehäuft, könnten die *Âsava* uns nicht so leicht beeinflussen.

Sind wir uns überhaupt bewusst, dass wir tagtäglich so leben? Dass da eine Menge Ablagerungen nur darauf warten, blitzschnell in unseren Geist einzufließen?

Wenn wir dieses Problem haben, was sollten wir tun?

Wir müssen Gegengewichte schaffen. Wenn Gier sich anschickt, auf unseren Geist Einfluss zu nehmen, kontrolliert sie, erlaubt ihr nicht sich auszubreiten. So kann es zu keiner Ablagerung kommen, sondern die Gewohnheit der Nicht-Gier legt eine Einheit zu, wodurch die Befleckung geschwächt wird. Das Gleiche gilt natürlich für Hass und Verblendung.

²³ *Asava*, Ausfluss oder Einfluss, beide Ausdrücke werden benutzt, weil sie aus dem Unterbewusstsein herausfließen und in das Bewusstsein hineinfließen und es beeinflussen. Ajahn Buddhadasa spricht von etwas, das sich ansammelt und gepökelt oder mariniert in unserem Geist vor sich hin fermentiert. Er sagt auch, dass *Âsava* Familiarität mit Wiedergeburt bedeutet. Erst wenn keine *Kilesa* mehr gesammelt und im Unterbewusstsein eingepökelt werden und alle bereits vorhandenen *Asava* vollständig vernichtet sind, spricht man vom *Khinasava*, dem „Beender der *Asava*“.

Der Geist

Jede Befleckung ist beschämend und sollte sofort abgeschnitten werden. Je mehr wir die Kontrolle über Gier, Hass und Verblendung erlangen, desto mehr stärken wir die Gewöhnung an Nicht-Gier, Nicht-Hass und Nicht-Verblendung. Dieses Bemühen nennt man „Vollkommenheit (*Paramita*) entwickeln“.

Wer von euch weiß darüber Bescheid und bemüht sich darum? Ich befürchte, wenn sich niemand darum bemüht, die Vollkommenheiten zu entwickeln, dann wird Begehren (*Tanhá*), die Ursache der Befleckungen und der Einflüsse, die Oberhand gewinnen.

Nutzt Geistesgegenwart und klare Bewusstheit, um Gier, Hass und Verblendung am Aufsteigen zu hindern. Kontrolliert sie, sobald ihr sie bemerkt. Nur so werden sich die Ablagerungen nicht vermehren und die schlechten Gewohnheiten nicht zunehmen. Stattdessen werden die Einflüsse abnehmen und die nichtbefleckten Gewohnheiten, die Vollkommenheiten, die zu Nibbana führen, werden stärker werden.

So wie wir jetzt leben, ob im Dorf oder im Tempel, beachten wir die Auswirkungen, welche die über die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge oder den Körper erfahrenen Sinneskontakte auf unseren Geist haben, kaum. Wir erlauben ihnen, Befleckungen hervorzurufen, die Ablagerungen hinterlassen, welche dann überfließen, um dann bei jedem Kontakt wieder blitzschnell Befleckungen in den Geist spülen. Ein richtiger „Teufelskreis“. Ist das nicht eine Schande?

Wir sollten uns für diese Sache interessieren, sie studieren und versuchen, sie zu unterbinden. Das ist das Herz des Buddhismus, das Leersein oder Freisein von Befleckung, von „Ich“ und „Mein“, das ist der „ursprüngliche“, „neugeborene“ Geist.

Leider ist es eine traurige Tatsache, dass jeder von uns seit der Geburt mehr und mehr des „Ich“- und „Mein“-Gefühls angehäuft hat, bis Befleckungen daraus wurden, welche uns selbst und anderen Schwierigkeiten bereiten und die uns schließlich vielleicht alle zerstören werden.

Der Geist

Nun wollen wir etwas tiefer in die Geheimnisse dieser Vorgänge eindringen. Die Natur stellt die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum und Bewusstsein als Ressourcen zur Verfügung. Wenn diese sechs Elemente (*Dhātu*), die entsprechende Gelegenheit bekommen, erfüllen sie eine Funktion als Sinnesbereiche (*Ayatana*). Das ist die eigentliche „Geburt“.

In der Umgangssprache geht man davon aus, dass „Geburt“ die Geburt aus dem Mutterleib ist und dass die „Elemente“ immer vorhanden sind. In der Dhamma-Sprache jedoch sind die Elemente nur vorhanden, wenn sie ihre Funktion erfüllen, und nur dann findet Geburt statt. Erfüllen sie ihre Funktion nicht mehr, erlöschen oder „sterben“ sie.

Sobald die Elemente die Gelegenheit erhalten, ihre „Pflicht“ als Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist zu erfüllen, entstehen die sechs Sinnesbereiche, innerhalb derer Objektwahrnehmung stattfindet. Daraus entstehen wiederum die fünf Zusammenhäufungen oder Daseinsgruppen²⁴.

Form wird, wenn sie ihre „Pflicht“ oder Funktion erfüllt, zur Formgruppe und stellt damit die Sinnesgrundlage für das Entstehen von Gefühl. Die Gefühlsgruppe ermöglicht das Aufsteigen von Wahrnehmung, die Wahrnehmungsgruppe schließlich das Aufsteigen von geistigen Gestaltungen bzw. der Gruppe geistiges Gestalten. Bewusstsein erfüllt durchgängig seine Pflicht als Bewusstseinsgruppe.

Die Sinnesbereiche (*Ayatana*), ebenso wie die Daseinsgruppen (*Khandha*) sind Illusionen, weil keine davon wirklich existiert. Sie sind nur temporäre Erscheinungen, die nach ihrer „Pflichterfüllung“ wieder erlöschen.

Eigentlich sollten wir das, was uns die Natur zur Verfügung stellt, richtig nutzen und entwickeln, aber aufgrund von Nichtwissen findet keine geistige Entwicklung statt und anstelle von Weisheit mehren wir nur Befleckungen und *Dukkha*.

²⁴ Fünf Daseinsgruppen (*Pañca-Khandha*): Form (*Rupa*), Gefühl (*Vedana*), Wahrnehmung (*Saññā*), geistige Gestaltungen (*Sankhāra*), Bewusstsein (*Viññāna*).

Der Geist

„Geistige Kultivierung“ (*Bhavana*)

„Geistige Kultivierung“ (*Bhavana*) ist der Begriff, den wir uns als Nächstes ansehen sollten. Die meisten Menschen verbinden damit die Geisteskultivierung derjenigen, die sich in Sammlung (*Samadhi*) und/oder Einsicht (*Vipassanā*) üben. Das ist aber zu eng gefasst, als dass jedermann davon profitieren könnte.

„Geistige Kultivierung“ umfasst alle Methoden. Auch wenn sich nicht jeder zum Meditieren hinsetzt, ist doch bereits das Wissen darüber, wie man den Geist verbessern kann und inwieweit er bereits verbessert wurde, ein Weg, um den Geist zu kultivieren.

Den Geist heute besser und klarer zu machen als gestern, ihn in Zügelung zu üben, im Gleichgewicht zu halten und die heutigen Probleme besser zu lösen als die gestrigen, ist eine Art den Geist zu kultivieren.

Auch wenn manche das nicht glauben oder akzeptieren wollen, so ist doch jede Verbesserung des Geistes, welche aufgrund unseres Handelns, unseres Studiums, unserer Übung auftritt, aus der wir Nutzen ziehen, die uns weiser macht, „geistige Kultivierung“.

Gleich welcher Arbeit wir nachgehen, ob als Bauern, Ärzte, Arbeiter, Künstler, Händler oder Anwälte, wenn wir dabei zunehmend genauer beobachten, den Geist verbessern und weiser werden, dann ist auch unsere Arbeit eine Form der „Geisteskultivierung“.

Sogar wenn wir auf der Toilette sitzen, können wir den Geist kultivieren. Wenn ihr mir nicht glaubt, probiert es selbst aus. Ich garantiere es euch. Es ist nicht nur möglich, es kann sogar leichter als bei anderen Gelegenheiten sein. Wenn man auf dem Klo sitzt, verschwinden alle Sorgen auf wunderbare Weise. Es mag daran liegen, dass sich zum Zeitpunkt der Erleichterung Geist und Objekt vereinen.

Man kann richtig und klar denken, wenn sich Geist und Objekt vereinen. Wir sollten keine Gelegenheit zur Geisteskultivierung ungenutzt lassen.

Der Geist

Wer alle Dinge zu jeder Zeit, Tag und Nacht, geistesgegenwärtig verrichtet, dessen Geist wird kultiviert. Wer hingegen achtlos und ignorant durchs Leben geht, dessen Geist entwickelt sich nicht. Manche üben sich in *Samadhi* und *Vipassanā* und kultivieren ihren Geist systematisch korrekt. Aber das ist für gewöhnliche Menschen zu spezifisch, zu weit fortgeschritten.

Deshalb müssen wir den Begriff ausweiten, damit auch diese Menschen ihren Geist, entsprechend ihrer Möglichkeiten, auf eine höhere Ebene anheben können.

Wir sollten versuchen, die Bedeutung wichtiger Begriffe wie *Bhavana*, *Magga* (Pfad) oder Nibbana in einer weiteren Perspektive zu sehen und uns nicht nur auf ein paar eng gefasste Aspekte davon beschränken.

Es ist wichtig zu begreifen, dass der Geist kultiviert werden kann. Man kann ihn entwickeln, man kann ihn trainieren, man kann ihn verbessern, man kann ihn verändern. Gewohnheiten lassen sich ablegen, Charakterzüge lassen sich verändern. Nur wer keine Ahnung hat, verschließt die Augen davor und schwätzt dummes Zeug, indem er behauptet, man könnte sich nicht ändern.

Dem Gesetz der Konditionalität (*Idappaccayatā*) entsprechend gibt es nichts Bedingtes, das sich nicht verändern würde. Gewohnheiten und Charakterzüge lassen sich ändern, auch wenn einige glauben, sie werden damit geboren und müssten damit sterben. Wer jedoch richtig erkennt, dass man sie verändern kann, und die entsprechenden Dhamma-Prinzipien korrekt anwendet, wird großen Nutzen daraus ziehen.

Ein Charakterzug ist nur eine Ansammlung von Gewohnheiten. Wenn wir uns bemühen, ihn abzuschwächen, wird er abnehmen und verändert werden. Das habe ich mir nicht bloß ausgedacht. Dieses Prinzip findet sich schon in den Pali-Schriften.

Wenn wir beispielsweise gierig sind oder „Liebe“ für etwas oder jemand empfinden, lagert sich eine Einheit davon ab. Jedes Mal, wenn diese Empfindung im Geist aufsteigt, verstärkt sie sich und wird schließlich zur

Der Geist

Gewohnheit. Wenn sich Leute ärgern als wären sie wahnsinnig, ist es genauso, es liegt an der aufgebauten Gewohnheit.

Wenn wir nur wissen wie, ist es möglich, diese Gewohnheit wieder loszuwerden.

Ist der Geist aufgewühlt und Ärger wurde erregt, können wir die Gewohnheit des Ärgers um eine Einheit reduzieren, wenn wir ihn zügeln. Steigt er wieder in uns auf und wir kontrollieren ihn, ist er wiederum eine Einheit schwächer geworden. So wird der Ärger weniger und weniger, bis die Gewohnheit entwurzelt ist und dieser Charakterzug, diese Ablagerung nicht mehr existiert.

Sei es Gier, Ärger, Ignoranz, Achtlosigkeit oder Angst, lasst euch nicht von ihnen unterkriegen, zügelt sie Stück für Stück, dann werdet ihr sie, wie der Buddha sagte, schwächen oder ganz loswerden.

Sogar Kinder können das in gewissem Maße schon tun, und die Eltern sollten das nicht ignorieren. Lasst sie nicht Begehren, Hass oder Angst ansammeln, bis sie zu Gewohnheiten werden. Sie zu ermutigen, sich dem Genuss hinzugeben oder sich vor diesem oder jenem zu fürchten, wovor es nicht nötig ist, wäre ein Fehler von Seiten der Eltern, der den Kindern das Leben schwer macht und Probleme verursacht.

Fassen wir zusammen: Der Geist kann verbessert oder kultiviert werden. Die Gewohnheiten können abgebaut und in ihr Gegenteil verwandelt werden, ja sie können auf einer höheren Praxisebene auch vollkommen aus dem Geist entfernt werden.

Dieses Prinzip, diese natürliche Wahrheit muss richtig verstanden werden, um die Geistes kultivierung zu ermöglichen.

Befleckungen, unheilsame Gedanken, Fehler der Vergangenheit können korrigiert und entfernt werden. Das ist nicht etwas, das man glauben muss, etwas, das wir nicht selbst gesehen haben und nicht beweisen können, wie etwa vergangene Leben.

Der Geist

Wir sprechen hier nicht über Dinge, die nicht selbst erfahren werden können. Wir zwingen die Menschen nicht, uns zu glauben. Wir sprechen von etwas, das wir selbst erkennen können: Negative Gewohnheiten, die wir schon seit den frühen Entwicklungsphasen unseres Lebens angesammelt haben, können, korrigiert, kultiviert, in ihr Gegenteil verwandelt und letztendlich vollkommen entfernt werden – dann gibt es für uns kein Leiden mehr.

Das Geist-Element (*Manodhatu* oder *Cittadhātu*)

Schauen wir noch etwas genauer auf dieses wundersame Ding, genannt Geist. Dieser Geist besitzt viele mysteriöse Qualitäten, man kann zu Recht von einem Wunder sprechen. Es handelt sich bei ihm um ein natürliches Element, das Geist-Element (*Manodhatu* oder *Cittadhātu*) oder auch um das formlose Element (*Arupadhatu*).

Die Qualitäten dieses Elementes unterscheiden es von anderen natürlichen Elementen. Es fungiert als Empfänger von Wissen, von Empfindungen, von allem. Momentan mag es nur bestimmte Dinge wahrnehmen bzw. die Wahrnehmung findet nur innerhalb bestimmter Grenzen statt, aber wenn es richtig geschult wurde, kann es alles wissen.

Sobald ein Kind geboren wird, beginnt es zu lernen. Wenn es etwas berührt, das sticht oder brennt wie Feuer, wird es sich instinktiv davon fern halten. Das ist die Qualität des Geist-Elements. Es weiß zu verstehen, zu denken, zu unterscheiden.

Später mit zunehmendem Alter lernt das Kind, eine klare Verbindung zwischen der Berührung und deren Ergebnis herzustellen. Es lernt, Dinge zu erkennen und diejenigen nicht anzufassen, die zu Leiden führen. Es greift nach Feuer – es ist heiß – das Kind hört auf damit. Das müssen ihm die Eltern nicht beibringen.

Der Geist

Schenkt diesem Geist - der weiß, empfindet, lernt - bitte Beachtung. Er ist wie er ist, weil er sich nach und nach so entwickelt hat, so kultiviert wurde. Er hat von selbst viele Dinge gelernt, welche sogar Eltern und Lehrer dem Kind nicht beibringen konnten.

Man lernt und weiß durch Kontakt. Man lernt, Feuer nicht zu berühren. Selbstkontrolle entsteht, sie kontrolliert den Körper und materielle Dinge. Ebenso erlangt der Geist mehr Wissen durch die anderen fünf Arten von Sinneskontakt. Im Laufe der Zeit übernimmt der Geist die Führung und der Körper folgt. Der Geist neigt sich einem Objekt zu und der Körper folgt.

Das ist ein sehr tief gehendes Thema, das ihr künftig genau beobachten und studieren solltet. Das kann sogar so weit gehen, dass heute beispielsweise mehr hübsche Kinder geboren werden als früher, weil die Eltern und die Babys eine stärkere geistige Neigung zur Schönheit besitzen und der Körper entsprechend folgt.

Wir wollen das hier nicht weiter vertiefen, es reicht, wenn ihr wisst, dass der Geist wundersam ist und dass wir immens davon profitieren können, wenn wir ihn richtig kultivieren; ebenso wie auch unsere Kinder und Enkelkinder.

Der Geist, der nicht kultiviert wird, ist zerstreut und kraftlos. Der Geist, der falsch kultiviert wird, führt uns in die Irre auf den falschen Pfad. Falsche Anschauung entwickelt sich, die gefährlich für uns und andere ist.

Aus diesem Grund sollte jeder Mensch lernen, verstehen und üben, wie man den Geist richtig verbessert und kultiviert, dann wird er viele Früchte tragen, in jeder Bedeutung des Wortes, auf jeder Ebene bis hin zu den höchsten Früchten, dem Pfad (*Magga*), der Frucht (*Phala*) und Nibbana.

Einsicht (*Vipassanā*)

Als ich einmal gefragt wurde, ob wir hier in Suan Mokkh Einsicht (*Vipassana*) praktizieren, wusste ich nicht, was ich antworten sollte, denn ich verstand gar nicht, was er damit meinte.

Der Geist

Für uns sind der Besitz und die Übung der Einsicht eine natürliche Notwendigkeit. Ob im Hause, im Kloster oder im Wald lebend, ob Kind oder Erwachsener, ob Mann oder Frau, die Natur verlangt geradezu *Vipassana* von uns, zu wissen: Was ist was?

Zu wissen, was was ist, die Wahrheit eines Dinges zu erkennen, genügend geistige Sammlung (*Samádhi*) und klares Verständnis (*Sampajañña*) zu besitzen, um zu erkennen, was giftig, unheilsam oder falsch ist, das ist richtige und vollständige Einsicht.

Vipassanā heißt nicht zu sitzen und den Atem hier oder da zu beobachten. Es ist das Wissen, das Verständnis von allem um uns herum, Tag und Nacht – was ist es, was hängt damit zusammen, was sind seine Konsequenzen, wird es uns beißen? Das ist Einsicht.

Nicht ignorant und verblendet Dinge zu tun, die wir nicht tun sollten, das ist Einsicht.

Wenn wir etwas Falsches tun, wird es sich wie eine am Schwanz gepackte Schlange umwenden und uns beißen, das ist die Einsicht, die wir haben müssen. Deshalb müssen wir den Geist kultivieren, alle von uns. Tun wir es nicht, besitzen wir keine Einsicht, werden wir arrogant, achtlos und machen Fehler. Deshalb sollte jeder Einsicht üben, dann tun wir die richtigen Dinge, sind demütig, achtsam und klarbewusst, machen weniger Fehler und erhalten die besten Resultate mit dem geringsten Investment.

Der „Geist“ ist etwas schwer Verständliches, schwer Erkennbares. Manche wissen nicht einmal, ob sie einen haben oder was „Geist“ ist. Für sie ist es kaum möglich, den Geist zu entwickeln, zu kultivieren oder Sammlung-Einsicht zu entwickeln.

Niemand weiß alles über den Geist. Sogar der Buddha behauptete nicht von sich, dass er alles über den Geist wüsste, sondern er sagte nur, dass er alles Notwendige wüsste und wie er von diesem Wissen profitieren könnte. Mehr müssen wir auch nicht wissen, nur das Notwendige, um unseren Geist zum Bestmöglichen zu machen.

Der Geist

Wenn ich in mein Wörterbuch schaue, stehen dort unter „Geist“ die Attribute „denken“, „bauen“, „verschönern“. So wie wir normalerweise denken, bauen wir Probleme für uns, wie die Termiten ihre großen Hügel im Wald. Unsere Handlungen, unsere Verhaltensweisen sind aus Gedanken gebaut. Die wahre Natur des Geistes ist tiefgründig und schön, unabhängig davon, ob wir ihn richtig nutzen oder nicht. Nur der kultivierte Geist kann diese Schönheit entdecken.

Wir sollten versuchen, mit unseren Gedanken etwas möglichst Nützliches und Schönes zu bauen, sei es auf der konventionellen Ebene oder auf der Dhamma-Ebene. Wenn wir wissen, wie man richtig denkt, baut und verschönert, können wir Frieden schaffen, ökonomisch richtig wirtschaften und gute Politik machen statt verlogener, schmutziger Vorteilsnahme.

Wenn wir den Geist nicht in unseren alltäglichen Aktivitäten kultivieren, machen wir Fehler, wir verwenden ihn falsch und verunreinigen ihn mit Befleckungen. Das kommt dabei heraus, wenn der Geist nicht entwickelt wird, wenn er ohne Sammlung und Einsicht ist, und wir können niemand anderem die Schuld geben.

Der „natürliche Instinkt“

Die schlimmsten Menschen sind jene, die Tag und Nacht von ihren Befleckungen umgetrieben werden. Sie sind schlimmer als Tiere, denn es gibt keine Tiere, bei denen das so wäre. Schließlich werden diese Wesen zunehmend verrückt, weil sie vor lauter Gier, Hass und Verblendung gar nicht zur Ruhe kommen.

Wir bemerken ja schon einen größeren Anstieg von Geisteskrankheiten bei den Leuten, die auf dem Markt arbeiten, als bei den Bauern, die sie beliefern. Eigentlich sollte man die Nervenkrankenhäuser, von denen wir schon viel zu viele haben, gleich neben den Marktplätzen errichten.

Um alle Übel des menschlichen Lebens zu vermeiden, den größten Nutzen zu erhalten, das Erwünschte wie das Unerwünschte hinter uns zu lassen

Der Geist

und die höchste Kühle, deren ein Mensch fähig ist (Nibbana), zu erlangen, müssen wir den Geist kultivieren und klar zu sehen lernen.

Alle Befleckungen stammen von ihrer Mutter – Nichtwissen – ab. Das heißt Nichtwissen entsprechend der Wahrheit. Es ist die falsche Ansicht, es gebe ein „Selbst“. Diese Einbildung „Ich bin“ ist allem Leben zu Eigen, Menschen, Tieren und Pflanzen.

Wenn dieser Dünkel existiert, muss man sein Leben schützen, wird man um sein Leben kämpfen, denn man will ja leben.

Im Buddhismus wird das Gefühl der Selbstexistenz, der eigenen Wichtigkeit, als der grundlegendste Instinkt, dem alles andere entspringt, angesehen. Wir verwenden dieses Wort hier in einer anderen Bedeutung, als es die Biologen benutzen, wir leihen es uns von ihnen, weil dieser „Instinkt“ etwas ist, das mit dem, was wir „Leben“ nennen einhergeht. Wenn wir nicht lernen, diesen Instinkt zu kontrollieren, führt er zu Leiden und zerstört uns. Der Buddha wurde diesbezüglich erleuchtet. Er entdeckte, wie man die aus der Selbstvorstellung entstehenden Befleckungen am Aufsteigen hindert beziehungsweise wie man sie vollständig loswird. Er sprach nicht von „Instinkten“, er sprach von „Befleckungen“.

Viele möchten heutzutage die Dinge „wissenschaftlich“ erklärt bekommen und nichts von Religion hören, also wollen wir nun im Folgenden von „natürlichen Instinkten“ sprechen²⁵.

Alle lebenden Wesen besitzen Instinkte, entwickeln ihren Instinkten entsprechende Instrumentarien und verhalten sich ihren Instinkten gemäß.

²⁵ Die moderne Verhaltensforschung spricht von Motiven (Bedürfnis, Trieb, Neigung oder Streben), also latent vorhandenen Bedürfnissen eines Individuums. Es werden primäre Motive erster Kategorie: Bedürfnis nach Nahrung, Flüssigkeit, Luft, Schlaf etc., und zweiter Kategorie: Bedürfnis nach Anregung und Information (nötig für die Entwicklung des Nervensystems), und sekundäre Motive: Bedürfnis nach Macht, Selbstverwirklichung, Erfolg oder Anerkennung durch andere, unterschieden.

Der Geist

Der Fortpflanzungsinstinkt ist zum Beispiel naturgegeben und wenn wir erwachsen werden, „wissen“ wir, wie wir uns fortpflanzen können, ohne dass uns jemand das beibringt. Dieses Gefühl steigt ganz von selbst in uns auf, ebenso wie in Tieren, Insekten, Pflanzen, Bäumen. Ein Baum, der groß genug ist, entwickelt Blüten mit männlichen und weiblichen Geschlechtsmerkmalen und vermehrt sich mit Hilfe von Bienen und Fliegen. Für den Baum gibt es Bedürfnis und Befriedigung wie für Tiere und Menschen. Auch der menschliche Körper ist mit Fortpflanzungsorganen ausgestattet und es sind die zur Hormonausschüttung nötigen Drüsen vorhanden, damit Fortpflanzung stattfinden kann.

Dieser Instinkt entsteht natürlich in uns, so wie es das Gesetz der Konditionalität (*Idappaccayata*) verlangt, aber er wird im Laufe des Heranwachsens natürlich auch weiter gestaltet und verstärkt, bis er dann im Geschlechtsreifen zu entsprechenden Gedanken und Verhalten führt.

Schaut genau hin, wie mächtig dieser Fortpflanzungstrieb ist und welches Unheil er anrichten kann, wenn er nicht kontrolliert wird. Ich glaube, ihr versteht jetzt, was ich mit „Instinkt“ meine.

Gewöhnliche Menschen haben ja keine große Wahl, sondern müssen den natürlichen Gesetzmäßigkeiten folgen. So sind wir wegen Vater und Mutter, aufgrund von Ursachen und Bedingungen wiedergeboren worden, auch wenn wir das gar nicht wollten. Es hat uns keiner gefragt.

Sobald wir aber geboren sind, müssen wir uns mit den damit einhergehenden Problemen auseinandersetzen, Geburt um Geburt.

Die Frage, die sich uns stellt, ist also nicht: „Warum wurden wir geboren?“, sondern vielmehr: „Was tun wir jetzt, da wir schon mal geboren sind, mit den Problemen, die entstehen, weil wir die Instinkte nicht kontrollieren können?“

Um diese Frage beantworten zu können, ist es nötig, sowohl die Instinkte als auch Dhamma zu verstehen, denn Dhamma ist die systematische Ausübung der Instinktkontrolle. Mit Dhamma wird Gefahr und Leid vermieden und der Strom übler Antriebe in heilsame Kanäle geleitet.

Der Geist

Anders ausgedrückt: Selbstsucht wird in Nicht-Selbstsüchtigkeit verwandelt. Wenn wir den Antrieb der Selbstsucht richtig kontrollieren und neu ausrichten, um uns selbst immer weiter zu verbessern, gibt es irgendwann keine Selbstsucht mehr, die uns und anderen Schaden zufügen könnte.

Erst müssen wir die Selbstsucht kontrollieren, sublimieren und auf den richtigen Weg bringen, um schließlich das höchste Ziel, die Eliminierung der Selbstsucht, die Arahatschaft zu erreichen. Wie es in Pali heißt: „*Asmima-nassayinayo etam ye param sukham*“, „Die Eliminierung des Selbstinstinktes ist das höchste Glück“. Unter Kontrolle ist er „sicher“, ausgelöscht kann er nie wieder Schaden anrichten.

Solange wir noch ungeübt sind, können wir die Instinkte jedoch nur kontrollieren, nicht eliminieren. Es ist wie mit wilden Tieren, Elefanten oder Büffeln. Solange sie einfach wild herumlaufen, sind sie gefährlich und können allerlei Schäden verursachen. Sobald sie aber unter Kontrolle gebracht wurden, können sie gefahrlos von großem Nutzen sein.

Der Weg, um die Instinkte zu kontrollieren, besteht darin, Dhamma anzuwenden. *Sila* (Tugend), *Samadhi* (Sammlung) und *Pañña* (Weisheit) werden genutzt, um die Instinkte zu kontrollieren, sie am Aufsteigen zu hindern, Lösungen zu finden, nachdem sie aufgestiegen sind, und aus ihnen resultierende unheilsame Handlungen zu vermeiden.

Seht selbst, dass die Instinkte, sobald sie aufgestiegen sind, zu vielfältigen Problemen führen. Wir sollten diese Wahrheit gründlich in allen Aspekten studieren und nicht nur aus Büchern kennen oder schon mal davon gehört haben.

Erst kommt der „Selbstinstinkt“ und dann folgen der Selbsterhaltungstrieb, der Fortpflanzungstrieb, der Trieb, nach Nahrung zu suchen und sie aufzunehmen, und viele andere mehr. Es gibt sogar einen Instinkt, sich hervorzutun, zu prahlen, Eindruck zu machen. Sogar Tiere wie Katzen und Hühner haben ihn. Arroganz und Mangel an Respekt fallen ebenso in diese

Der Geist

Kategorie, wie die Aufgeblasenheit aufgrund von Autorität und Macht und das Herabschauen auf Untergebene und Minderbemittelte.

Beobachtet Kinder, sie wollen gutes Essen, wollen sich schön anziehen, wollen gute Musik hören, je mehr, desto besser. Man muss ihnen nicht beibringen, wie man gierig ist. Bekommen sie nicht das, was sie wollen oder nicht genug davon, oder manchmal, wenn sie zu viel bekommen, dann kann das zu Problemen führen. Auch Gier, Hass und Verblendung sind Instinkte. Sie steigen von selbst in uns auf.

Personen, die in der Gesellschaft Probleme verursachen, werden von den Instinkten kontrolliert. Sie folgen ihren Wünschen und Veranlagungen, weil sie ihre Instinkte nicht kontrollieren können oder nicht wissen, wie sie es tun sollen. Wären sie den Instinkten gegenüber nicht blind, sondern verstünden genug von dieser Problematik, dann würden sie nicht länger die Gesetze brechen und rechtschaffene Menschen werden. Bei richtiger Übung könnten sie sich schließlich sogar unter die Edlen einreihen.

Es gibt viele Arten von Instinkten. Bei jedem Kontakt über die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge, den Körper oder den Geist werden unter dem Einfluss der Instinkte Gefühle gestaltet. Wir sollten also vorsichtig sein bei Gefühlen, die von selbst, impulsiv, aufsteigen.

Bei sexuellen Gefühlen besonders, welchen der Fortpflanzungstrieb zugrunde liegt. Das köstliche sexuelle Gefühl ist der Köder der Natur, um unwissende Wesen zum Geschlechtsakt zu bewegen. Ohne diese „Bezahlung“ würden wir das nicht tun wollen. Der Akt selbst und auch das Herbeiführen desselben ist anstrengend, schmerzhaft und hässlich. Aber die Natur verlockt uns mit köstlichen Gefühlen, dem sexuellen Verlangen zu folgen, und bekommt Fortpflanzung.

Könnt ihr sehen, wie mächtig die Instinkte sind? Wir sollten lernen, unsere tierischen Instinkte zu kontrollieren, uns zu menschlichen Wesen entwickeln und uns schließlich ganz davon befreien.

Der Geist

Auch die vielen falschen Ansichten entstehen unter dem Einfluss der Instinkte durch Sinneskontakt. Aufgrund davon wird Heilsames mit Unheil-samem, Gutes mit Schlechtem und Glück mit Leid vermischt. In unserer Ansicht verwechseln wir Himmel und Hölle.

Lasst uns die Tatsachen betrachten. Was belastet uns?

Liebe, Ärger, Hass, Furcht, Neid, Sorgen, Anhaften, Eifersucht.

Warum fühlen wir das? Erfreuen wir uns an diesen Emotionen?

Diese Emotionen würden nicht entstehen, wenn wir nicht von den Instinkten beeinflusst wären, von ihnen kontrolliert würden. Kontrollieren wir hingegen die Instinkte, werden wir ein kühles, befreites Leben führen.

Wir können sogar sagen, dass Wissen, das natürlich in uns aufsteigt, ein Instinkt ist. Zumeist jedoch ist dieses Wissen falsches oder beflecktes Wissen und nicht das richtige, zum Erwachen (*Bodhi*) führende Wissen.

Es gibt kluge Menschen, die sagen, dass beflecktes und richtiges Wissen der gleichen Quelle, der Buddha-Natur, entspringt, aber aufgrund unterschiedlicher Bedingtheiten zu unterschiedlichen Ergebnissen führt.

Manche gehen sogar so weit, dass sie auch Tieren Buddha-Natur zusprechen. Das mag sich merkwürdig anhören, ist aber so, denn Instinkte können trainiert werden, wie man an Zirkustieren sieht.

Wenn sogar Tiere Buddha-Natur besitzen, sollten wir Menschen da nicht mehr davon haben?

Das instinktive Wissen führt nicht zu Nibbana, denn es beginnt mit Selbstsucht, wird zu Befleckung und endet im Leiden. Nur wenn es kultiviert wird, wird es zu Rechtem Wissen. Es ist unsere Pflicht, es zu entwickeln, es richtig anzuwenden und Nutzen daraus zu ziehen, bis das Leiden schließlich vollständig überwunden ist.

Das natürliche Gesetz der Konditionalität bestimmt oder gestaltet das Leben, den Körper mit seinem Nervensystem, das Gehirn, das Gedächtnis, die Sinne und die Fähigkeit, uns dessen bewusst zu sein. Damit einher-

Der Geist

gehend ist der grundlegendste Instinkt der des Selbstgefühls. Daraus entstehen alle anderen Instinkte.

Das Verlangen nach diesem oder jenem, um „mich“ zu erhalten, die Suche nach Nahrung, instinktives Angriffs- oder Fluchtverhalten, der Fortpflanzungstrieb. All das sind Stützen für „mich“. Es gibt so viele davon und sie alle führen zu Leid, wenn wir nicht bei den Sinneskontakten achtsam sind und sie mit Dhamma kontrollieren.

Wir üben uns in Sammlung und Einsicht, um die Instinkte auf den richtigen Weg zu bringen, um sie umzugestalten und zu entwickeln, damit wir ihre Kraft zur Befreiung nutzen, dem Leiden ein Ende setzen und Nibbana verwirklichen können.



„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

„Sinnenobjekte, *Arammana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“ ²⁶

Um den heutigen Vortrag verstehen zu können, müssen wir uns dem Wort „*Arammana*“ (Sinnesobjekt) selbst zuwenden. Was also sind *Arammana*? Das Wort *Arammana* bezieht sich in Dhamma-Sprache auf Dinge, die der Geist aufgreift und an denen er anhaftet. Es ist ein sehr bedeutsames Wort, denn es betrifft uns alle.

Arammana ist die Welt, alles in der Welt Existierende. In der Welt gibt es nichts außer Formen, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungsempfindungen und Geistobjekte. Die ganze Welt setzt sich aus diesen sechs Arten von *Arammana* zusammen.

Soweit es die menschliche Perspektive betrifft, so sind sie die Dinge, die uns beherrschen; wir sind ihre Sklaven, das solltet ihr euch merken. Natürlich sind auch alle anderen Lebewesen Sklaven der *Arammana* und dienen ihnen. Manchmal sagen wir auch, daß wir Sklaven der inneren und äußeren *Ayatana* (Sinnes-Grundlagen oder Sinnesbereiche)²⁷ sind, das heißt: Der Augen, der Ohren, der Nase, der Zunge, des Körpers und des Geistes und der ihnen zugeordneten Objekte.

Die Augen, Ohren, Nase, Zunge, der Körper und der Geist suchen ständig nach *Arammana* ²⁸, also nach Formen, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungen und Gedanken. Wir neigen dazu den ganzen Tag angenehme, glückliche, erfreuliche und delikate *Arammana* erfahren zu wollen: Visuell, oral, taktil, etc.

²⁶ Übersetzung aus dem Thailändischen Santikaro Bhikkhu, 1995; Übersetzung aus dem Englischen: Kurt Jungbehrens, BGM, 2002; Überarbeitung Viriya 2006
Diese Übersetzung enthält einen Vortrag, der an einem Sonntagabend während der Regenperiode 1989 gehalten wurde und an die neu ordinierten Mönche gerichtet war. Deshalb hob er den sexuellen Aspekt des Themas besonders hervor.

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

In jenen Jahren pflegte Ajahn Buddhadasa jede Woche zu den neuen Mönchen zu sprechen.

²⁷ Der wesentliche Unterschied zwischen *Arammana* (Grundlage, Stütze, Anhaltspunkt, Stützpunkt, Hilfe, Abhängigkeit, Objekt) und *Ayatana* (Bereich, Gebiet, Sphäre, Ort, Beziehungsfeld, Grundlage) besteht darin, daß *Nibbana* nie ein *Arammana* sein kann, jedoch ein *Ayatana* (wahrgenommener Bereich) ist.

²⁸ Das Bewußtsein sucht sich über die Sinne einen Anhaltspunkt, wie ein Vogel seine Sitzstange.

Ihr alle habt euch darum bemüht, im Studium möglichst voranzukommen, um schließlich dicke Gehälter zu verdienen, damit ihr auf einem kostspieligeren Niveau Sklaven der *Arammana* sein könnt - mehr steckt da wirklich nicht dahinter. Wir sollten daher über diese Dinge sehr gut Bescheid wissen.

Die *Arammana* sind sowohl passiv als auch aktiv. Das heißt einerseits sind sie Dinge, die aufgrund von Ursachen entstanden sind, also Ergebnisse. Wenn sie andererseits erst einmal zusammengebraut wurden, dann wirken sie sich auf andere Dinge aus und werden so zu Ursachen.

Das ist ein wichtiges Dhamma-Prinzip: Alle *Sankhāra* (Gestaltungen), alle zusammengebrauten Dinge, sind beides, Ursache und Wirkung. Sie haben zuweilen die Funktion von Ursachen, die Wirkungen hervorbringen und sobald diese Wirkungen vorliegen, fungieren sie wiederum als Ursache beim Zusammenbrauen anderer Dinge. Das ist die natürliche Beschaffenheit der *Sankhāra* genannten Dinge.

Auch die *Arammana* sind so beschaffen und wir suchen besonders nach jenen, die unserer Meinung nach ein befriedigendes und köstliches Ergebnis zeitigen. Sobald wir sie haben, bereiten sie uns auf Folgeaktivitäten vor und zwingen uns diese auf und werden so auf diese Weise immer wieder zur Ursache und zum Resultat.

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Die Konsequenz daraus ist unsere nicht enden wollende Versklavung, die wir nicht einmal bemerken. Macht euch das bitte klar.

Wir haben früher schon über die fünf *Khandha* (Daseinsgruppen) und über *Paṭicca-Samuppāda* (Bedingte Zusammenentstehung) gesprochen. Auch diese beiden Themen sind eng mit den *Arammana* verbunden. Wenn es keine *Arammana* gibt, dann existieren auch die fünf *Khandha* nicht.

Wenn die äußeren *ayatana* (Grundlagen) mit den inneren *Ayatana* zusammenwirken, dann wird *Viññāna* (Sinnesbewusstsein) geboren - mitten drin stecken die *Arammana*. Die äußeren Sinnesgrundlagen sind die Sinnesobjekte der inneren Sinnesgrundlagen und sie gebären Sinnesbewußtsein, welches eines jeden speziellen *Arammana* gewahr ist, und das nennt man *Phassa* (Kontakt, Berührung).

Ist da also *Rupa-Khandha*, die Körperlichkeits-Gruppe und das entsprechende *Viññāna-Khandha*, die Bewusstseins-Gruppe, so kommt es zu *phassa* (Kontakt). Dieser bedingt *vedana* (Gefühl), also *Vedana-Khandha*, die Gefühls-Gruppe. „Was man fühlt, das nimmt man wahr“, erkennt es wieder, das ist *Sañña-Khandha*, die Wahrnehmungs-Gruppe.

Unter dem Einfluß von *Sañña-Khandha*, bedenkt *Sankhāra-Khandha* die Gestaltungs-Gruppe, wägt ab und strebt schließlich danach, entsprechend zu reagieren. Auf diese Weise sind die *Arammana* mit den fünf *Khandha* verbunden.

Der Bedingten Zusammenentstehung (*Paṭicca-Samuppada*) zufolge wird, sobald Kontakt (*Phassa*) entsteht, anschließend Gefühl (*vedana*) geboren; Begehren (*Tanhā*) wird geboren; Anhaften (*Upadana*) wird geboren; Werden (*Bhava*) wird geboren und dann alle Formen von *Dukkha*, der Leidhaftigkeit. Es beginnt mit nichts weiter als den *Arammana*, aber in der Folge steigt der Strom von *Paṭicca-Samuppada* auf und fließt weiter.

Wenn wir die fünf *Khandha* oder *Paṭicca-Samuppada* begreifen wollen, dann müssen wir die *Arammana*, bzw. die *ayatana* verstehen. Haben wir die *Arammana* richtig, vollständig und wirklichkeitsgemäß erfasst, wird es uns

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

leicht fallen die fünf *Khandha* so zu kontrollieren, daß sie nicht zu *Upadana-Khandha* (Haftens-Gruppen) werden, die *Dukkha*, Leid, hervorbringen. Wir werden es leicht haben, den Fluß von *Paticca-Samuppada* zu regulieren, damit er nichts zusammenbraut und in alle Formen von *Dukkha* einströmt.

Das wäre ein immenser Nutzen, aber wir müssen dazu unsere Fähigkeit, Kontrolle über den Geist auszuüben, trainieren. Deshalb üben wir uns in *Ānāpānasati* (achtsamer Ein- und Ausatmung), um über genügend *Sati* (Achtsamkeit, Geistesgegenwart), über genügend *Sampajañña* (klare Bewußtheit) und genügend *Pañña* (Weisheit) zu verfügen, um die *Arammana* zu kontrollieren. Diese Fähigkeiten müssen schnell wie der Blitz zur Verfügung stehen, damit sie unmittelbar mit den *Arammana* zusammen im Geist auftreten.

Diese Dinge hängen also alle zusammen, denn wenn wir die *Arammana* nicht rechtzeitig abfangen, werden *Khandha* geboren, die voller *Upadana* (Anhaften) sind; und diese *Upadana-Khandha* sind nichts anderes als *Dukkha*. Oder, anders ausgedrückt, der Strom der Bedingten Zusammenentstehung wird zusammengebraut, was auch nichts anderes als *Dukkha* ist.

Wenn *Sati* und *Pañña* zusammen mit *Sampajañña* ausreichend vorhanden sind, dann sind die Daseinsgruppen bloße *Khandha*, die nicht leidbringend sein müssen. Mit Hilfe von Geistesgegenwart, klarer Bewußtheit und Weisheit steigt der Strom von *Paticca-Samuppada* nicht auf oder wenn doch, können wir ihn noch rechtzeitig stoppen, ihn versiegen lassen und verhindern, daß er *Dukkha* aufrührt.

Macht euch also bitte mit den *Arammana* vertraut. Kurz gesagt, die *Arammana* (Sinnenobjekte) sind das, worauf sich der Geist stürzt und es ergreift.

Oder andersherum, es sind die Dinge, die in den Geist eindringen und ihn veranlassen, sie als „Haltestange“ zu ergreifen und sich darauf niederzulassen. Oder, noch einmal anders ausgedrückt, sie sind die in den Sinnesbereichen (*Ayatana*) ausgelegten Köder, nach denen es uns verlangt und

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

von denen wir uns Köstlichkeit, Freude und Spaß erwarten. Doch dann werden sie zu unseren Herren und wir zu ihren Sklaven.

Als nächstes wollen wir darüber sprechen, daß die *Arammana* nichts Reales sind, sie sind nur Illusionen, bloße Einbildungen, hervorgebracht vom Geist. Die *Arammana* sind Dinge, die in unserer Vorstellung entstehen, demzufolge haben sie Einfluß auf unser Leben.

Wenn sie nur ganz natürlicherweise im Universum vorhanden wären, würden sie uns nichts weiter tun. Wir bekommen aber mit ihnen zu tun, wenn sich der Geist etwas vorstellt, seinen Zielen, seinen Bedürfnissen, seinen Befleckungen und Wünschen entsprechend. Dann können sie in den Geist eindringen. Bitte denkt hier genau nach.

Wären die *Arammana* einfach natürliche, gewöhnliche Elemente, nur eine Form, ein Reisklumpen oder irgendein festes Ding, wie könnten sie in den Geist eindringen?

Formen oder Töne, o. ä., das sind einfach natürliche Elemente, materielle Dinge, nicht fähig in den Geist zu gelangen. Sobald sie aber einen Wert oder eine Bedeutung haben und der Geist diese aufgreift und daran festhält, dann bildet sich im Geist eine Vorstellung um diese Bedeutung herum, und nur dann können sie wirklich in den Geist eindringen und ihn beeinflussen.

Nichts Materielles kann in den Geist eindringen – wird aber an der Bedeutung, dem Wert, der Qualität eines Dings gehaftet und diese in eine entsprechende Vorstellung umgewandelt, dann spielt es keine Rolle mehr, ob es sich um eine Form, einen Ton, einen Geruch, einen Geschmack, eine Berührung oder ein Geist-Objekt handelt. Zudem haben sie *Asatta*, ihr delikates Aroma, ihren Zauber, der eine geistige Vorstellung erschafft und diese wird zu einer Angelegenheit des Geistes.

Wenn wir also nicht so dumm sind und diesen Dingen Bedeutung zumessen und uns im Geist dazu etwas einbilden, dann können sie uns überhaupt nichts anhaben.

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Nehmt zum Beispiel an, daß ein junger Mann ein bestimmtes Mädchen liebt. Wie könnte der Körper des Mädchens aus Fleisch und Blut in den Geist des jungen Mannes gelangen? Er ist etwas Materielles, wie könnte er da reinkommen?

Wenn sich der Geist jedoch die Bedeutung von Weiblichkeit vorstellt, dann wird unverzüglich etwas körperlich nicht Fassbares daraus. Sobald ein geistiges *Dhamma* daraus geworden ist, dann wird es zu einer Angelegenheit des Geistes und kann im Herzen des jungen Mannes mit aller Macht festen Fuß fassen.

Das Wort „Einbildung“ bedeutet, das hervorragendste Merkmal, die wichtigste Bedeutung einer Sache, eines *Arammana*, eines im Geiste neu entstandenen Dings, aufzugreifen und daran festzuhalten. So werden Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcker oder Berührungen in geistige *dhamma* umgewandelt. Sie müssen *Mano* (geistig, Geist) gemacht werden. Das nennt man *Manobhava* (geistige Einbildung, geistiges Werden, Vorstellungsobjekt).

Wie ihr wißt, entsteht Bewusstsein, sobald es zum Zusammentreffen der äußeren und inneren *Ayatana* kommt. Das ist Kontakt (*Phassa*) – das Zusammentreffen der inneren mit den äußeren Sinnesgrundlagen, nämlich, Auge-Formen, Ohr-Töne, Nase-Gerüche, Zunge-Geschmäcker, Körper-Berührungen, Geist-Gedanken und dem dabei aufsteigenden Sinnesbewußtsein.

Es ist aber kein einfacher, wertfreier Kontakt, vielmehr wird dadurch auch eine Bedeutung mit aufgenommen. Deshalb hat die Form, der Ton, etc. für uns eine Bedeutung. Diese wird von *Saññā* (Wahrnehmung) auf eine bestimmte Weise wiedererkannt und eingeordnet, wodurch das, was wir Vorstellungs-Objekt nennen, erschaffen wird und dieses kann dann alle möglichen Spiele mit eurem Herzen spielen.

Das Pali-Wort *Saññā* heißt erinnern, wiedererkennen, etwas als dieses oder jenes betrachten, dafürhalten, wahrnehmen. *Saññā* nimmt also Dinge als glücklich oder leidvoll, als weiblich oder männlich, als Gatte oder Gemah-

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

lin, als Gewinner oder Verlierer, als Sieger oder Besiegter wahr, betrachtet sie so, hält sie dafür. *Sañña*, benennt Dinge und ordnet sie ein.

Alle Objekte der Einbildung sind daher Dinge, die der Geist wahrgenommen, auf eine gewisse Weise betrachtet und in geistige *dhamma* umgewandelt hat (*Mano-Bhava*), bereit einzudringen und den Geist zu übernehmen. Nicht einmal das kleinste Sandkorn kann in den Geist gelangen. Erst wenn es einen bestimmten Sinn, eine Bedeutung, einen Wert oder dergleichen erhält, auf die Weise, wie wir es eben beschrieben haben, dann kann es hinein und dort alles Mögliche anstellen.

Vielleicht sollten wir auch das Wort *Manosaññito* (geistiges Dafürhalten) verwenden. Denn wenn der Geist etwas benennt und einordnet, dann ist das Ergebnis davon *Manobhava*.

Es ist schwer diesen Vorgang in begrenzte Worte zu fassen und nur Wenige werden sich mit der Wortschöpfung *Manosaññito* anfreunden können, aber vielleicht macht das die Dinge etwas klarer.

Oder wir nehmen das Wort *Mananya*, das, was eine Vorstellung, einen geistigen Eindruck erschafft. *Mananya* bedeutet sich etwas vorstellen, betrachten, erachten, auf Grund von Unwissenheit, Gier, Stolz, Ansichten und der Anhaftung daran. Beispielsweise kann man die Konzepte Gemahl oder Gattin, Gewinn oder Verlust, Sieg oder Niederlage, *Mananya* nennen. Dieses Wort benützt zwar niemand mehr, aber wir erklären die Dinge heute auf unsere eigene Weise.

Wenn wir es konventioneller und noch etwas deutlicher machen wollen, könnten wir auch den Begriff *Maya* verwenden, wie im ersten Vers des Dhammapada: „*Manopubbangama Dhamma Manosettha Manomaya* - Vom Geist geführt die Dinge sind, vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt.“.

Maya bedeutet gemacht oder hervorgebracht durch; *Manomaya* heißt also, gemacht, gezeugt oder hervorgebracht durch den Geist (*Mano*). Das meinen wir mit *Manobhava*, das geistige gewordene Objekt der Vorstellung.

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Die Form, der Ton oder was auch immer, es ist lediglich ein Produkt des Geistes und nicht ein Ding da draußen. Die Umwandlung zu eingebildeten geistigen Objekten entsprechend der Benennung des Wortes Form usw. findet mit Hilfe der ständig gegenwärtigen Macht der Unwissenheit statt. Weil wir dumm sind, lassen wir uns von diesen Einbildungen täuschen.

Normalerweise können wir mit diesen Objekten der Vorstellung umgehen, ohne dabei verrückt zu werden; wenn aber diese Einbildungen mit uns durchgehen, zu groß, zu viel oder zu hektisch werden, bleibt es nicht bei einer bloßen Vorstellung, sondern es wird Hysterie oder eine Psychose daraus. Ist es eine Psychose geworden, so muß man einen Psychiater aufsuchen oder man muß „heiliges Wasser von sieben Wallfahrtsorten“ besorgen.

Seid also sehr vorsichtig, diese *Arammana* haben eine Menge Macht, eine unglaubliche Kraft. Sie sind eine Krankheit, die von uns Besitz nehmen will.

Nun wollen wir uns ansehen, wie die *Arammana* uns dominieren. Wenn ihr das beobachten wollt, leicht und äußerst klar, unmittelbar während es geschieht, dann achtet auf *Phothhabba*, die Berührungs-Empfindungen, der fünften Art von *Arammana*.

Besonders jene Berührungen, die mit dem anderen Geschlecht zu tun haben, die beim Sex auftreten, sind ein großes Problem in der Welt.

Einige Leute sind so töricht, Sex zu vergöttern, die Verständigen jedoch betrachten ihn eher als dämonisch. In Indien wurden diese *Phothhabba* sogar personifiziert zu *Kamadeva* (sexuelle Gottheiten) und verehrt. Aber auch diejenigen, die sich am Valentins-Tag rote Blumen an die Brust heften o. ä., gehören zu dieser Art Verrückter, die Sex zu ihrem Gott machen.

Die sexuellen Objekte sind Objekte extremer Einbildung, aber das versteht kaum jemand, und daher können sie uns an der Nase herumführen, wie sie wollen. Die Berührungsempfindungen müssen erfolgreich in geistige Vorstellungen umgewandelt werden, damit es überhaupt irgendeine Art

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

sexueller Aktivität geben kann. Werden diese geistigen Vorstellungen nicht vollständig ausgestaltet, geschieht nichts.

Berührungen müssen in geistige Bilder umgewandelt werden, der Körper des Partners muß in der Vorstellung mit der Qualität oder der Bedeutung des Mann- oder Frauseins versehen werden und nichts davon ist wahr oder real - alles nur Einbildungen.

Wenn es sich um ein so direktes Anliegen handelt, dann ist das sehr leicht, dann geschieht es fast von selbst, automatisch, natürlich. Die Vorstellungen werden geschaffen, ehe wir es merken und sind im Nu vollständig und fertig ausgestaltet. Sobald die entsprechenden geistigen Vorstellungen vorhanden sind, kann es sexuelle Handlungen geben. Können diese Vorstellungen jedoch nicht geschaffen werden oder sind sie nicht zu Ende geführt, dann ist es unmöglich, sexuelle Handlungen zu vollziehen.

Gewöhnlich wird der Sexualakt auf der Haut und dem Fleisch des gegenteiligen Geschlechtes vollzogen, aber er läßt sich sogar mit gleichgeschlechtlichen Partnern durchführen, wenn das entsprechende *Arammana* den Geist übernimmt.

Hier kann man sehen, wie täuschend und trickreich dieser Vorgang ist, daß solche Gefühle selbst beim gleichen Geschlecht wachgerufen werden können. Heutzutage kommt das recht häufig vor, nicht wahr?

Darüber hinaus kann es durch die entsprechenden Einbildungen auch mit Tieren getrieben werden, was eine recht verdrehte Art von sexueller Neigung darstellt, die derartige Vorstellungen selbst in Verbindung mit Tieren hervorbringt.

Und was noch verrückter ist als dies, manche erschaffen sich das geistige Bild eines vollwertigen Geschlechts-Partners selbst mit einer Leiche, die erst vor kurzem verstorben und noch nicht in Verwesung übergegangen ist. Ja selbst mit Puppen und Menschen-Attrappen ist es möglich Sex zu haben, wenn wir mit Erfolg entsprechende geistige Vorstellungen kreieren. Auch ein Seitenkissen, jene langen Kissen, die man neben sich legen kann, kann

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Bilder dieser Art hervorrufen - es hängt ganz allein von unserer Dummheit ab, was geschieht.

Wenn es keinen äußeren Auslöser gibt und der Trieb sich verstärkt, werden solche Vorstellungen einfach durch diese Gefühle hervorgerufen. Wenn sich dann das entsprechende *Arammana* intensiv genug in den Geist drängt oder geholt wird, kann man im Traum oder in Tagträumen das Verlangen durch Drehen und Wenden, sich Strecken und Aufbäumen, wie man es bei Tieren sieht, befriedigen.

Als Kind habe ich gewöhnlich meinem Vater bei der Versorgung unseres Viehs geholfen. Ich sah eines Morgens, wie der Bulle sich befriedigte, indem er sich aufbäumte, drehte und wendete, gerade so als würde er es mit dem anderen Geschlecht treiben; es war zwar gar keine Kuh zugegen, er brachte es aber dennoch zustande.

Wenn das sogar bei Elefanten, Pferden, und Büffeln so ist, könnt ihr erkennen, wie und in welchem Ausmaß diese Vorstellungen die Menschenwesen dominieren?

Alle diese *Arammana* werden durch Einbildung gestaltet, ohne diese geistigen Bilder aber hat der Kontakt keine Bedeutung, dann ist es nur eine Berührung von Fleisch mit Fleisch, von Haut mit Haut, zwischen einer Frau und einem Mann. Würde man sich den Partner als Leiche oder Gespenst vorstellen, wäre man zu dem Zeitpunkt zu keiner sexuellen Handlung fähig.

Daher ist jene Art höherer geistiger Aktivität von Nöten, die auf einem Niveau stattfindet, wo uns diese Einbildungen nicht mehr täuschen können, wo die Narrheit endet, die diese Vorstellungen gebiert. Dann gibt es das Problem Sex gar nicht und man wird zum Arahat erhoben.

Solange man noch ein *Puthujjana* (Weltling) ist und dichter Nebel und Gewölk immer noch den Blick trüben, dann ist man voll von Vorstellungen und hat deshalb Probleme, manchmal mit der Lust, manchmal mit dem

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Ärger und manchmal mit der Verblendung, weil man stets von Illusionen zum Narren gehalten wird.

Das instinktive Verlangen nach Sex kann schon recht stark sein. Erkennt aber hier bitte die ganze Wahrheit und glaubt nicht etwa, daß die Instinkte für diese ganze verrückte Sexgeschichte verantwortlich seien. Die Instinkte zielen nur auf die Fortpflanzung ab.

Die reine Fortpflanzung ist aber gar nichts Erfreuliches; sie ist ermüdend und schwierig. Selbst die Tiere würden sich damit nicht abgeben wollen, wäre da nicht ein erfreulicher und befriedigender Lohn vorangestellt. Die Natur ist hier klug und geschickt und hat Sex vor die Fortpflanzung gestellt.

Fortpflanzung ist nicht dasselbe wie Sex, sie ist nur an der Erhaltung der Art interessiert, will verhindern, daß sie ausstirbt. Auch die Menschen werden mit Sex für die Fortpflanzung entlohnt und das ist, recht verstanden, die eigentliche Bedeutung von Sex. Ist dieser Trick der Natur nicht komisch und einzigartig?

Eigentlich ist die sexuelle Aktivität doch so widerwärtig, daß die Leute sich dabei verbergen müssen. Es ist eine (im physischen Sinn) ausgesprochen schmutzige Angelegenheit, die viel Energie erfordert, und selbst Hunde sind dazu in der Lage.

Sex ist ein Anfall von Irrsinn, eine momentane Verrücktheit, durch täuschende geistige Bilder mit derartiger Macht über den Geist ausgestattet, daß die Leute sich Tag und Nacht abmühen und beinahe zu Tode erschöpfen, um ihn zu bekommen. Um sich fortzupflanzen akzeptieren sie Sex als Lohn und müssen am Ende entdecken, daß es Falschgeld oder ein ungedeckter Scheck war.

Jemand hat mir einmal etwas erzählt, daß es einen jungen Fischer gab, der sich sexuelle Vorstellungen bezüglich eines Fisches machte, den er gefangen hatte; es war ein weiblicher Stachel-Rochen. Er hatte Sex mit diesem toten Stachelrochen und starb daran, weil das Tier schwanger war und

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Baby-Rochen in seinem Bauch trug. Die giftigen Stacheln dieser Rochen-Föten drangen in den Kerl ein und töteten ihn - wahrlich ein fauler Scheck. Es ist schon übel, Tag für Tag zu schufteln, um dann mit einem faulen Scheck entlohnt zu werden.

Ist ihm nun recht geschehen oder nicht? Bitte denkt selber darüber nach.

Ich habe früher Goldfische gehalten und in dem Bassin gab es auch eine Menge Algen. Sobald das Weibchen Eier hatte, brachte das Männchen eine Fülle an Samen hervor, bis es sie nicht mehr halten konnte und den Samen ausstoßen musste. Zu dieser Zeit jagten sie einander, wobei ich glaube, daß das Männchen sein Weibchen die ganze Nacht lang jagte, bis sie schließlich die Eier ablegte und er zur Befruchtung seinen Samen darüber ergoss. Und dann lagen sie zum Ausruhen oben auf den Algen, nachdem sie das höchste sexuelle *Arammana* erlangt hatten.

Manche Fischarten pflanzen sich aber nicht äußerlich, sondern innerlich fort: Das männliche Sexualorgan muß in die Öffnung des Weibchens eingeführt werden, die Fortpflanzung erfolgt im Bauch, die Jungen wachsen im Bauch des Weibchens und kommen als lebende Brut heraus.

Bei beiden Arten von Fischen bleibt jedoch, wie bei den Menschen, das Prinzip des Höhepunktes, des intensivsten Aromas dieses *Arammana*, das, was uns am stärksten täuscht und austrickst.

Ich glaube sogar, obwohl mir da andere womöglich nicht zustimmen werden, daß sogar Pflanzen und Bäume höchste sexuelle Empfindungen haben, wenn sie ihre Pollen verstreuen. Dieses Problem wurzelt tief in der Natur. Auch die Triebkräfte der Bäume und Pflanzen zielen auf die Fortpflanzung. Da sie sich nicht bewegen können, überlassen sie ihren Pollen dem Wind und dem Schicksal. Aber immer, wenn diese Fortpflanzung erfolgt, ist das der sexuelle Höhepunkt für Bäume und Pflanzen. Ihr Duft ist am stärksten, wenn der Transfer von Pollen zwischen den Geschlechtern erfolgt.

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Alles Lebendige kann sich also der Fortpflanzung nicht entziehen, welcher die Natur den Sex als Lockmittel und Belohnung vorangestellt hat, was dazu dient, etwas zu tun, was man eigentlich gar nicht tun würde.

Wenn das Gefühl stark genug ist, so daß die Spannung nicht länger ertragen werden kann, muß es Erleichterung erfahren. Das geschieht ganz einfach bei Mensch, Tier und Pflanze und läßt sich nicht stoppen.

Betrachtet, was ich gerade sagte, bitte nicht als vulgär oder obszön; es sind nur Geschichten, die am Beispiel Sex sehr klar herausstellen, was diese Einbildungen anrichten können.

An dieser Stelle möchte ich noch etwas zum *Brahmacariya* sagen, dem keuschen Wandel, den wir als Mönche führen, einem Prinzip, an welches wir seit undenklichen Zeiten glauben. Demzufolge glaubt man, daß, sobald Gefühle der Lust bezüglich des anderen Geschlechtes auftreten – dabei brauchen sie nur im Herzen empfunden werden, ohne Körperkontakt – daß also schon, wenn wir nur Befriedigung und Lust in Bezug auf das andere Geschlecht fühlen, Knochenmark in eine klare Flüssigkeit umgewandelt und in der Vorsteherdrüse gesammelt wird.

Jedes Mal, wenn Lust auftritt, löst sie das Knochenmark auf, mehr oder weniger entsprechend der Intensität dieser Lust. Vor der Ejakulation wird diese mit dem Samen aus den Hoden vermischt und tritt schließlich als sexuelle Emission des Mannes aus.

Damit wird im Normalfall die Fortpflanzung gemäß den Erfordernissen der Natur vollzogen und es liegt jenseits der Kraft gewöhnlicher Menschen oder Weltlinge, das zu vermeiden.

Wenn sich immer mehr dieser Flüssigkeit in der Drüse ansammelt, werden sexuelle Gefühle aufgebaut und man hat den Drang, sich zu entladen. Ganz gewiß muß dies eines Tages erfolgen und wenn es keine andere Möglichkeit gibt, dann eben im Traum.

Solange einer ein gewöhnlicher Weltling ist, tritt Lust eben noch auf, wenn es zu Berührungen mit dem anderen Geschlecht kommt, sogar wenn nur

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

der Geruch des anderen Geschlechts wahrgenommen wird oder das Aroma der Speisen, welche vom anderen Geschlecht kommen und man daran denkt, dann können Lust und Leidenschaft daraus erwachsen.

So ist es in der ganzen Welt. Sogar im Himmel ist es so - mag mich schmähen wer will, ich sage trotzdem, was ich denke - selbst in der himmlischen Welt können sie nicht entkommen, sie kommen von dieser gigantischen Sache nicht los, weil die Natur es ihnen aufzwingt.

Wir sind Sklaven der *Arammana*, wir sind Sklaven unserer Natur, Sklaven unserer Einbildungen, Sklaven der Sinnesgrundlagen (*Ayatana*) und wir bekommen es ständig vor Augen geführt. Arahants hingegen haben solche Probleme nicht, da sie nie von Lust ergriffen werden.

In Kreisen der Yogis hat man die Ansicht, daß die Lust kontrolliert werden muß, damit sie sich nicht auf irgendetwas richtet. Wenn keine Lust auf irgendetwas sinnlich Erfahrbares aufkommt, dann verflüssigt sich das Knochenmark nicht, kann sich nicht anstauen und Probleme verursachen, bis schließlich ein Samenerguss erfolgt.

Yogis üben sich in der Kontrolle der Lust, weil diese Flüssigkeit, wenn sie ausgestoßen wird, für Nichts vergeudet wird, wie ins Feuer gegossenes Öl, das nutzlos verbrennt.

Ist der Geist aber stark genug, um den keuschen Wandel (*Brahmacariya*) mit rechter Sammlung, mit rechter Geistesentwicklung zu betreiben, so kommt es zu keinem Samenerguss. Die im Samen enthaltene Energie, wird in etwas umgewandelt das „*Ocha*“ genannt wird. Dieses „*Ocha*“ ernährt das Gehirn, es nährt das Herz, es speist das Aufsteigen von Energie und bewirkt im Nervensystem eine gewisse Freudigkeit und Wohlgefühl, gerade so wie bei einer Pflanze, die gewässert wird, so daß sie feucht und frisch ist.

Die Schulung in Sinneszügelung und Selbstkontrolle soll der Lust nicht gestatten, sich zu erheben, soll genügend Achtsamkeit, Weisheit und klare Wahrnehmung erbringen, damit keine Lust verursacht wird, wann immer Kontakt stattfindet oder wir etwas sehen, das die Basis von Lust darstellt.

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Wenn ihr in euren Bemühungen um *Ānāpānasati* (Geistesgegenwart bei der Ein- und Ausatmung) erfolgreich seid, so werdet ihr über genügend *Sati* (Achtsamkeit), *Pañña* (Weisheit), *Sampajañña* (Wissensklarheit) und *Samadhi* (Sammlung) verfügen, die schnell genug sind, die Lust zu kontrollieren, wenn die Augen eine Form sehen, die Ohren einen Ton hören, die Nase Gerüche riecht, die Zunge Aromen schmeckt, Haut und Körper Berührungen spüren oder wenn der Geist denkt und sich erinnert. Dann gibt es kein Problem, weil keine Lust aufsteigt und sich irgendwie anstaut, wie sie es sonst zu tun pflegt. So wird man zum Ariya (ein Edler) und hört auf, ein Weltling, ein Puthujjana zu sein, der mit Befleckungen und anderen Dingen, die den Blick verschleiern, bedeckt ist.

Ich hoffe, ihr seht nun noch klarer, daß die *Arammana* eine Einbildung sind, die der Geist durch die Macht von *Avijja* (Unwissenheit) und *Upadana* (Anhaften) geschaffen hat. Geht also nicht hin und verehrt die *Arammana* oder verneigt euch vor den *Ayatana* (Sinnesgrundlagen) und schuftet euch für sie beinahe zu Tode, Monat um Monat, Jahr um Jahr, nur um dafür einen faulen Scheck zu erhalten.

Schämt euch wenigstens dieses eine Mal dafür, es würde euch guttun.

Wenn euch diese Tatsachen nicht in Verlegenheit bringen, so ist das eure Sache. Wenn ihr diesbezüglich kein *Hiri* (moralische Scham) und *Ottappa* (moralische Scheu) empfindet, dann seid ihr eben noch hundertprozentige Weltlinge. Das sollte man ändern, weniger werden lassen, sich davon lösen; man sollte voranschreiten und sich darüber erheben, bis man das Problem ganz transzendiert hat.

Als Mönche sollten wir hier in der Lage sein, zu erkennen, daß, sobald wir Sklaven der *Arammana* und *Ayatana* sind, die Befleckungen geboren werden: In Lust schwelgen, wann immer wir bekommen, was unser Herz begehrt, in Zorn geraten, wann immer wir nicht das erhalten, was wir begehren und der Täuschung zu erliegen, wann immer wir nicht recht wissen, was zu tun ist.

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Das aber sind schmerzliche Empfindungen, *Dukkha*; das ist die im Kreislauf des Daseins (*Samsara*) entstehende Hitze. Wann immer wir jedoch die *Arammana* meistern können, verläuft es nicht auf diese Weise; es wird kühl, es ist *Nibbana*. Weil die *Kilesa* (Befleckungen, Herzenstrübungen) keine Möglichkeit haben, sich zu erheben, kann sich auch das Feuer nicht entzünden; es ist daher kühl, es ist *Nibbana*.

Was uns hilft, die *Arammana* zu meistern sind die *Ñāna* (Einsichtserkenntnisse), die den natürlichen Wahrheiten gemäß erkannt werden: *Aniccaṃ* (Vergänglichkeit), *Dukkhaṃ* (Leidhaftigkeit), *Anatta* (Ich-Losigkeit), *Dhammatithata* (Natürlichkeit), *Dhammaniyamata* (Gesetzmäßigkeit), *Idappaccayatā* (Bedingtheit), *Suññata* (Leerheit), *Tathatā* (Soheit) und *Atammayata* (Unkonditionierbarkeit).

Ich kann euch unumstößlich versichern, sobald die Einsicht bis zur Ebene von *Atammayata* fortgeschritten ist, dann gibt es keine der verrückten, irren *Arammana* mehr; es werden keine geistigen Bilder mehr erschaffen, nichts geschieht mehr von dem, das die Probleme schafft, die wir rund um uns sehen.

Bitte weckt euer Interesse für die Ausübung von *Samadhi-Bhavana* (konzentrierter Geistesentfaltung); werdet nicht mutlos, gebt nicht auf. Wenn ihr die *Arammana* auch nicht völlig ausschalten könnt, so verringert sie doch so viel wie möglich und reduziert dadurch einen großen Teil der Probleme, dann wird es viel weniger *Dukkha* in eurem Leben geben.

Betrachten wir nun wieder die gewöhnlichen, allgemeinen *Arammana*: Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcker, Berührungen, das sind alles materielle Dinge. Wenn die Augen mit Formen in Kontakt kommen, kann die Form nicht in unsere Herzen eindringen. Daher kann eine Rose nicht in unsere Herzen gelangen, wir müssen sie vorher mental durch ihre Wertigkeit „Schönheit“ abbilden.

Wenn nun in der Vorstellung ein Bild der Rose entsteht, dann kann es eindringen und das Herz der betreffenden Person ergreifen. Das Gleiche ist

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

es mit Tönen, etc., auch sie müssen erst in Vorstellungen umgesetzt werden. Bloße Licht- oder Schallwellen einer bestimmten Wellenlänge können das Herz nicht ergreifen, sie sind zu materiell.

Das haben wir bis jetzt besprochen, nun bleiben also noch *Dhamma-Arammana*, die mentalen *Arammana*, die direkt durch den Geist entstehen. Diese Objekte des Geistsinns sind ja bereits geistige *Dhamma*, und daher könnte man meinen, es müßte nicht mehr viel geschehen. Wir müssen aber auch hier genauso durch gedankliche Assoziationen im Geist erst Vorstellungen davon erschaffen, damit sie genügend Macht gewinnen das geistige System zu dominieren. Sonst wirken diese Sinneseindrücke, ebenso wie die über Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper wahrgenommenen nur auf das äußere Nerven-System ein, ohne zum inneren System des Geistes durchzudringen.

Achtet also auch bei den Geistes-Objekten sorgsam auf die Reaktionen, die sie in uns auslösen, wenn der Geist von Unwissenheit, Gier und Anhaften beeinflußt wird. Wenn wir sie nicht rechtzeitig erkennen, bewirken die *Arammana* jene geistigen Vorstellungen, die den Geist einnehmen. Sie rufen etwas in uns hervor, das in Pali „*Nandiraga*“ genannt wird. Dieses Wort solltet ihr euch gut einprägen.

Nandi bedeutet befriedigt, erfreut und vergnügt zu sein; Vergnügen, Genuß. Und *Raga* bedeutet Lust, Leidenschaft. Es ist also die Art der lustvollen Befriedigung und des leidenschaftlichen Genusses, die auftritt, wenn wir uns durch die Macht des Vergnügens lustvoll an etwas erfreuen. Der Geist ist dann erfüllt von *Nandiraga*. Das gilt für alle Dinge, geistig oder materiell, die uns befriedigen und erfreuen können.

Wenn wir das alles zusammenfassen, dann müssen wir sagen, daß wir uns in einer Traumwelt befinden. Wir leben in einer Welt der Illusionen, die uns durch unser närrisches Gemüt täuschen.

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Die gesamte Welt besteht aus Illusionen, die all jene betrügen, die diese Tatsache nicht verstehen. Das gilt für Pflanzen, Tiere, Menschen und auch Himmelswesen - es ist eine Welt der Täuschung und des Betrugs.

Wie sollen wir in einer solchen Welt der Täuschung leben und wie können wir damit umgehen? Denkt bitte selber darüber nach.

Die materielle Welt ist ja bloß materiell, aber die Welt der geistigen Bilder ist geistgeschaffen, sie nimmt vom Geist Besitz, indem Vorstellungen all der *Arammana*-Arten erschaffen werden, welche durch die Augen, Ohren, Nase, Zunge, den Körper und den Geist Kontakt aufnehmen.

Was fangen wir jetzt also damit an? Müssen wir aufgeben oder können wir siegen?

Wenn wir aufgeben, dann deshalb, weil wir überlistet wurden. Wir ergeben uns der Täuschung durch geistige Bilder und wir akzeptieren in einer Welt der Täuschung zu leben, die voll von irrealen Vorstellungen ist.

Vergesst nicht, daß nichts, egal wie lieblich, befriedigend oder wunderschön es sein mag, in den Geist eindringen und Macht über ihn erlangen kann, wenn es nicht in Form einer geistigen Vorstellung erscheint. Dann bleibt es draußen.

Hütet euch also vor den *Arammana*, die der Geist hervorbringt, sie sind ganz unglaublich besitzergreifend. Können wir aber den Geist (*Mano*) kontrollieren, dann kann er sie nicht erschaffen und *Avijja* kann keine täuschenden Illusionen mehr erzeugen.

Darin besteht der erlesenste Vorzug des *Dhamma*, die höchste Tugend des Buddha, der dieses Problem erkannte und uns die Fakten dazu lehrte. Wenn man darüber Bescheid weiß, kann man, dank diesem höchsten *Dhamma*, alle Probleme lösen.

Der *Sangha* ist also die Gemeinschaft, die nach dieser Lehre lebt und wir sollten sie respektieren und ehren.

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Letztlich ist es möglich, sich der Macht der Vorstellungen und der Täuschung zu entziehen. Und genau darin unterscheiden sich der Puthujjana (Weltling) und der Ariya (Edle). Einer lebt gefangen im Käfig der Vorstellungen, vegetiert im Keller der Welt (*Lokiya*); der andere steht über und jenseits von all dem, er ist *Lokuttara*, über die Welt hinausgegangen.

Je klarer ihr den Unterschied zwischen *Lokuttara* und *Lokiya* erkennt, desto mehr wird sich euer Geist ganz von selbst dem höheren Weg zuneigen.

Wenn wir das nicht sehen, führt unser Weg nach unten, ohne daß es uns bewußt wird. Dann wird man ungeachtet dessen, was einem andere erklären oder lehren, dem keinen Glauben schenken. Daher kommen all die Kriminellen, Narren und Verbrecher, die voller Befleckungen, Begehren und Selbstsucht sind.

Wenn wir davon frei sein wollen, dürfen wir uns nicht länger von der Welt der Illusionen täuschen lassen. Dann werden wir die erfrischenden Früchte ernten, über und jenseits aller Formen von *Dukkha* (Leid) stehen.

Mit *Atammayata* (Unkonditionierbarkeit) können wir jede Art von *Aramana* lachend abwehren. Je mehr wir davon haben, um so beständiger und sicherer sind wir, sogar der Himalaya kann sich damit nicht vergleichen.

Wenn es ein Erdbeben gibt, dann wackeln auch die höchsten Berge. Besitzt der Geist jedoch *Atammayata*, dann wird er nicht wackeln oder zittern, selbst wenn die ganze Welt, das ganze Universum, erbebt.

Das ist natürlich nicht so leicht zu erreichen und sicher nicht möglich, wenn man nur für zehn Tage oder so Meditation übt. Wenn ihr jedoch ernsthaft daran interessiert seid, diese Einsichten zu gewinnen und nacheinander, Schritt für Schritt, in die Wahrheiten der Natur einzudringen, um sie wirklichkeitsgemäß zu erkennen, dann habt ihr eine gute Chance gegen die *Arammana*.

„Sinnenobjekte, *Aramana*, sind bloße Vorstellungen des Geistes“



Inmitten von Samsara existiert Nibbana

Ein normaler Mensch stellt sich *Samsara*²⁹ gewöhnlich als etwas vor, das ganz anders ist als *Nibbana*³⁰ und im Gegensatz dazu steht. Diesen Daseinskreislauf durchstreift er unablässig, bis er sich Nibbana zuwendet. Ich möchte hier aber gerne einbringen, dass Nibbana tatsächlich in eben diesem Daseinsstrudel existiert. Der weise Mensch, der ohne nach außen gerichteter Anstrengung danach sucht, kann es entdecken, nicht aber ein Narr. Es ist also eine Frage der eigenen Fähigkeiten.

Was ist die Grundlage für diese Aussage?

Dazu wollen wir erst einmal den Ausspruch des Buddha erwägen:

"Die Welt, die Ursache der Welt, das Ende der Welt und der Weg zum Ende der Welt, so sage ich, liegt in diesem sechs Fuß langen Körper mit seiner Wahrnehmung und seinem Geist."

>Welt< bedeutet hier Leiden (*dukkha*), die Schwierigkeiten der menschlichen Wesen.

>In diesem sechs Fuß langen Körper mit seiner Wahrnehmung und seinem Geist< bezeichnet den lebendigen Körper eines Menschen.

²⁹*Samsara* bedeutet wörtlich: kreisend; im vorliegenden Zusammenhang ist damit das sich wiederholende Auftreten von Verlangen gemeint, das Streben danach und dessen Ergebnis, das Leid.

³⁰ *Nibbana* ist das Vorherrschen von Stille, Kühle, Ruhe und Heiterkeit, das völlige Verlöschen von Leid.

Samsara/Nibbana

In anderen Worten, Leiden, die Ursache des Leidens, das Ende des Leidens und der zum Ende des Leidens führende Pfad können alle nur in einem lebendigen Körper gefunden werden.

Da sowohl Leid als auch das Ende des Leids in diesem unserem Körper existieren, folgt daraus ganz unvermeidlich, dass auch der Daseins-Kreislauf, *Samsara*, und das Erlöschen, Nibbana, hier zu finden sind. Der Erhabene hat diese Wahrheit kundgetan.

Körper und Geist sind einfach aus natürlichen Elementen, aus Festem, Flüssigem, Luftigem, Feurigem, Raum und Bewusstsein (*Viññāna*) zusammengesetzt. Grundsätzlich ist die zusammengesetzte Existenz von Körper und Geist passiv, befindet sich weder in *Samsara* noch in Nibbana. Nur durch Stimulation wird der Körper-Geist-Prozess (*Nama Rupa*) zur Grundlage von Nibbana oder *Samsara*.³¹

In diesem Zusammenhang sollten wir uns an einen anderen buddhistischen Ausspruch erinnern: "*Klar, lauter, durchscheinend ist dieser Geist, doch er wird verunreinigt, verdunkelt, von vorbeiziehenden Befleckungen*".

Merkt Euch: Ist der Geist-Körper-Prozeß aufgewühlt, so ist das *Samsāra*, ist er aber vollkommen ruhig und kühl, so ist das Nibbāna.

Wir können auch den Körper mal beiseite lassen und nur vom Geist sprechen, denn letztlich wird der Körper ja vom Geist konditioniert, und können dann sagen: Wird Geist so gestaltet, daß er in Erregung versetzt wird, so ist das *Samsāra*; wird er nicht gestaltet und bleibt kühl, so ist das Nibbāna.

³¹ Ihr solltet verstehen, daß unser Geist-Körper-Prozeß sowohl *Samsāra* als auch Nibbāna manifestieren kann:

Immer wenn der Geist-Körper-Prozeß unter dem Einfluß von Nichtwissen gestaltet wird, so gerät er dann und dort in den Strudel des *Samsāra* und wird leidhaft. Wird der Geist-Körper-Prozeß aber nicht von Nichtwissen gestaltet, ist er still, ungestört, ruhig und voll Friede, ist er Nibbāna.

Samsara/Nibbana

Merkt euch kurz, ist der Geist-Körper-Prozess erregt, so ist das *Samsara*, ist er aber vollkommen ruhig und kühl, so ist das Nibbana.

Der Geist wird aber nur verdunkelt, wenn diese Befleckungen willkommen geheißen werden; ansonsten bleibt er von Natur aus leuchtend, geprägt von Stille, Kühle und Ruhe und das ist eine Art Nibbana.

Man muss hier bedenken, dass es von dem, was als Nibbana bezeichnet wird, verschiedene Ebenen gibt. Es kann entweder temporär oder von Dauer sein, wie automatisch per Zufall geschehen oder durch bewusste Anstrengung herbei-geführt sein. Im weitesten Sinne aber implizieren sie alle das Gleiche: Stille, Kühle und Ruhe.

Es handelt sich zumindest um leidlose Zustände, in denen das Leid immer, zeitweilig oder dauerhaft versiegt.

Jeder der achtsam seine eigene geistig-körperliche Existenz beobachtet, erkennt, dass diese manchmal siedend heiß aber dann auch wieder angenehm kühl ist. Das hitzige Gemüt erhebt sich nur hier und da und hält nicht lange an, während die kühle und friedvolle Periode viel länger anhaltend ist. Im Schlaf oder auch im Wachzustand, wenn keine Gefühlsanwandlungen wie Liebe, Hass, Ärger, Dummheit oder Dünkel auftreten, ist der Geist leer: Man ist still, kühl und ruhig. Auch wenn man spricht, nachdenkt oder irgendetwas tut, bleibt das "Sieden" meistens noch unterdrückt.

In unserem normalen täglichen Tun, wenn der Geist sich nicht durch "Ich und Mein" - Vorstellungen erregen lässt und nicht durch Gier, Hass und Verblendung in Wallung gerät, dann sagt man von ihm er sei still, kühl und ruhig.

Da der Geist normalerweise das kühle und ruhige Nibbana viel länger aufrecht erhält als das brodelnde *Samsara*, waren wir bisher in der Lage einen Nerven-Zusammenbruch oder den Wahnsinn zu vermeiden. Wir sollten also Nibbana dafür dankbar sein, dass es uns intakt hält.

**Bleibt nur die Frage,
ob dieses Nibbana temporär oder von Dauer ist**

Das temporäre Nibbana ist dem Wandel unterworfen, das andauernde ist davon frei. Also müssen wir versuchen letzteres zu erreichen. Gelänge es uns das temporäre Nibbana länger auszudehnen, würden wir allein damit schon den besten und angemessensten Weg zu einem längeren Leben beschreiten.

(Wir wollen uns also wünschen auf diese Weise länger zu leben, statt wie einige abergläubische Leute fälschlich zu glauben meinen, man könne mit Riten und Zeremonien ein längeres Leben bewirken).

Innerhalb eines Tages gerät der Geist gewöhnlich nur ein paar Stunden ins Sie-den; für den Rest von mehr als 20 Stunden bewahrt er die Kühle des Nibbana. Könnten wir die Periode der Kühle so weit verlängern, bis der Geist überhaupt nicht mehr heiß und aufgeregt wird, würde uns das andauernde Nibbana offenstehen.

Wir wollen uns jetzt die Worte *Samsara* und *Nibbana* genauer ansehen.

Wir sollten nicht töricht sein, wie manche Anhänger des Buddhismus und glauben, dass der Strudel des *Samsara* ewig sei.

Mir erging es selber so, weil es mich so gelehrt wurde. Aber nach meiner jetzi-gen Ansicht existiert *Samsara* nur gelegentlich. Nur dann nämlich, wenn wir so dumm oder so nachlässig sind, dass wir der "Ich", -und "Mein"-Vorstellung erlauben in uns heranzureifen und geboren zu werden.

Immer wenn der Geist davon frei ist, existiert *Samsara* nicht. Dann existiert nur der reine Zustand des Geist-Körper-Prozesses, erfüllt von der Heiterkeit und Seligkeit des Nibbana.

Der Strudel des *Samsara* beginnt sich zu drehen, wenn der Geist durch eine Wahrnehmungsempfindung aufgestört wird. Wird der Geist zum Beispiel visuell stimuliert und reagiert bedingt durch Unwissenheit unachtsam, so be-dingen anschließend die Gefühle das Verlangen und Anhängen, welche

Samsara/Nibbana

wiederum die "Ich" und "Mein"-Vorstellung entstehen lassen; eben das ist der Strudel des *Samsara*.

Samsara bleibt erhalten, bis das Ereignis beendet ist; dann endet zeitgleich auch *Samsara*. Ähnliche Folgen können sich immer wieder ereignen, wenn andere Reize durch die Sinne empfangen werden.

Man sollte klar erkennen, dass *Samsara* nur auftritt, wenn Empfindung das Denken (*Sankhāra*) wachruft. Ohne einen Reiz, der den Geist aufstört, gibt es keinen Strudel des *Samsara*. Mit anderen Worten, wenn sich der Geist in diesem Kreislauf des bedingten Entstehens (*Paticca-Samuppada*) befindet, ist er im Strudel des *Samsara* gefangen.

Nicht mal zwei Menschen sind gleich und manche sind leichter zu stimulieren als andere. Im Laufe des Tages können einige gar viele Male in das *Samsara* oder den Kreislauf des bedingten Entstehens geraten und andere nur ganz wenige Male.

Ein Arahant ist einer, der nie dazu gebracht wird in den Strudel *Samsara* einzutauchen. Ein gewöhnlicher Mensch aber taucht beträchtlich oft ein.

Wie oft hängt davon ab, wie viel oder wie wenig er sich dem Dhamma zuneigt. Hat er gar kein Dhamma, so wird er ständig tiefer und tiefer in das *Samsara* hineingezogen, ja sogar durch seine Träume im Schlaf.

Aufgrund der Umstände geraten wir normalerweise gar nicht so sehr in Erregung. Kommt aber ein Objekt mit dem Geist in Kontakt und wir sind sorglos und werden unachtsam, dann wird ganz sicher Ignoranz wirksam. Ignoranz lässt unvermittelt Gedanken (*Sankhāra*) entstehen, anschließend Bewusstheit, den Geist-Körper, die Sinne (*Ayatana*), den Kontakt, die Gefühle, die Wünsche, das Ergreifen, das "Werden" und die Geburt der "Ich" - und "Mein"-Vorstellung. Das ist der Zustand des Siedens im Strudel des *Samsara*.

Sind die daraus entstehenden Folgen verhältnismäßig angenehm, so nennt man sie Verdienste (heilsames Wirken, Glück) und wenn nicht, dann ist es

Samsara/Nibbana

hässlicher Makel (unheilbares Wirken, Leid). Beides ist gleichermaßen beunruhigend.

Das Zusammenwirken von Reizen und Reaktionen im Geist schaukelt die Gedanken hoch und bringt schließlich eine vollständige "Ich und Mein"-Vorstellung hervor. Die Konsequenz daraus besteht vorwiegend aus Anhaften an Gier, Hass und Verblendung oder sogar aus sinnlichem Verlangen und Sehnen nach Sein und Nicht-Sein. Das Denken, welches entweder zu Verdienst oder zu Makel führt, ist nichts anderes als *Samsara*.

Lasst uns zuerst den Makel betrachten. An einem Tag entstehen möglicherweise einige unterschiedliche Formen von Gier, Hass und Verblendung, die den vier niederen Daseins-Zuständen entsprechen: die Höllen-Welt, die Tier-Welt, die Welt der hungrigen Geister und die der furchtsamen Dämonen (*Asura*).

Immer wenn Gier, Hass und Verblendung uns aufregt und "heiß" sein lassen, werden wir zu Kreaturen im Höllen-Bereich des *Samsara*. Wenn ergreifendes Verlangen sich erhebt, dann sind wir hungrige Geister. Sind wir närrisch vor Gier, geraten wir im gleichen Moment in den tierischen Bereich. Und zu furchtsamen Dämonen werden wir, wenn wir uns unseren Ängsten nicht stellen wollen und deshalb aggressiv oder wütend reagieren. Alle vier niederen Daseins-Zustände sind die Folge unheilsamen Handelns: *Samsara*, bewirkt durch Gier, Hass und Verblendung.

Nun gibt es auf der anderen Seite diejenigen, welche einen Ansporn haben Verdienste zu erwirken. Sie sind begierig das Glück sinnlicher Freuden zu erfahren. Das Verlangen nach "Werden" und "Nicht-Werden" führt sie zu formgebundenem Dasein beziehungsweise in die unkörperlichen Bereiche.

Die Freuden der Himmelswesen der Sinnenwelt, der Formen-Sphäre und der unkörperlichen Sphäre sind alle himmlisch. Auch diese drei Himmelsbereiche werden erschaffen durch die Kraft des Verlangens: Nach Sinnesfreuden, nach Dasein, nach Nicht-Sein.

Samsara/Nibbana

Unwissenheit lässt Verlangen entstehen, das sowohl Verdienste gebiert als auch Makel. Entwickelt es sich in Richtung Gier, Hass und Verblendung, so führt es zu "unheilsamen", leidhaften Zuständen. Ist das Verlangen jedoch auf die drei Arten himmlischer Freuden gerichtet, so bringt es verdienstvolles, heilsames Wirken oder himmlische Bereiche hervor.

Verdienst steht in Opposition zu Makel, so wie die Himmels-Sphären den niederen Daseins-Zuständen gegenüberstehen. Doch ungeachtet ihrer Gegensätzlichkeit, befinden sich doch beide im Strudel des *Samsara*.

Von jemand der die Sinnesfreuden genießt, kann man sagen, er befinde sich in einem der sinnlichen Himmel. Ist einer friedvoll und frei von sinnlichen Wünschen, während er an geistigen Objekten Freude findet, so sagt man von ihm, er befinde sich im Reich der Form.

Jemand dessen Geist schon geübter ist, der sich ganz entspannt und friedvoll an Abstraktion erfreut, ohne jegliche Bindung an sinnliche oder imaginäre Objekte, ist bereits im Himmel des formlosen Reiches.

Die meisten Menschen sind am Anfang mit Sinnesfreuden zufrieden; werden sie aber älter, so wenden sie sich Dingen zu, die ihre Aufmerksamkeit anziehen, mit sinnlichen Freuden aber nichts zu tun haben und suchen darin Befriedigung: Im Reich der Formen.

Noch höher jedoch, suchen sie nach der Verwirklichung ihrer Träume, der Erfüllung ihrer Hoffnungen, nach Ehre: Dem Glück im formlosen Bereich.

Innerhalb eines Tages kann man in verschiedenste Zustände und Ebenen des Verdienstes und der ihm entsprechenden Himmel geraten. Wir sollten dies ganz unvoreingenommen ernsthaft überdenken.

Seht euch die Natur des Geistes genau an. Ihr werdet dann erkennen, dass es z.B. unmöglich ist sexuelles Verlangen und die damit verbundene Anspannung über vierundzwanzig Stunden aufrecht zu erhalten.

Man braucht Entspannungspausen. Da der Geist während des Entspannens nicht ohne ein Objekt sein kann, wird er sich einer anderen Form der

Samsara/Nibbana

Erfüllung zuzuwenden, die nichts mit Sex zu tun hat, wie einen Spaziergang zu machen, etwas zu besichtigen oder zu spielen.

Man könnte es aber auch vorziehen still zu sitzen, zu beten, zu singen oder Zustände der Konzentration zu erarbeiten um den Geist zu nähren. So passt man sich im Laufe eines Tages an und macht Fortschritte.

Doch auch diese Phasen der Entspannung sind noch immer *Samsara* und nicht Nibbana, weil sie nicht wirklich still und friedvoll sind. Trotzdem gibt es zwischen diesen Momenten Abschnitte wahrer Entspannung, zumal im tiefen Schlaf.

Aber auch im Wachzustand, wenn der Geist durch nichts erregt wird, wenn wir nicht den Wunsch haben über irgend etwas nachzudenken und einfach nur Körper und Geist ruhig machen, aber dabei achtsam bleiben. Dann können wir unterscheiden, wie der Geist sich zu *Samsara* erhitzt und wie er zu Nibbana abkühlt.

Wenden wir uns jetzt "Nibbana" zu

Man kann während eines Tages friedvoll und ruhig sein. Egal was die Ursachen dieser Ruhezustände sind, ihr Umfang und Charakteristikum oder ihr Niveau, alle können Nibbana genannt werden.

"Nibbana" bedeutet ganz einfach kühl. Die Kühle ausgebrannter Holzkohle, in der keine Hitze zurückgeblieben ist, ist beispielsweise das Nibbana der vormals brennenden Holzkohle. Ein gut trainiertes Tier wird zahm und gutwillig, man kann es ein abgekühltes Tier nennen. Auch dafür wurde zur Zeit des Buddha das Wort Nibbana verwendet.

Und ein Mensch, der wahrlich ohne Befleckungen ist und vollkommen kühl und ruhig bleibt, verweilt sicherlich in der Kühle des Nibbana.

Die nähere Betrachtung wird drei verschiedene Ebenen und Erscheinungsformen von Nibbana offensichtlich werden lassen:

- als natürliches Ereignis

Samsara/Nibbana

- durch das Unterdrücken von Befleckungen
- durch das Ausmerzen von Befleckungen

Nibbana, das unter günstigen Umständen ganz natürlich auftritt, wird "*Tadanga-Nibbana*" genannt. Wenn man Umgang mit "abgekühlten" Leuten pflegt, sich unter einem Baum entspannt oder in friedvoller Umgebung verweilt, kann das "ganz von selbst" zu "*Tadanga-Nibbana*" führen: Nibbana, welches unter günstigen Umständen entsteht.

Diese Art Nibbana zu erreichen ist nicht schwer, wenn wir es nicht infolge eigener Ignoranz übersehen.

Die nächsthöhere Nibbana-Kategorie wird "*Vikkhambhana-Nibbana*" genannt. Es wird durch unsere bewusste Kontrolle und die Unterdrückung von Befleckungen aufrechterhalten, wie dies in einigen Konzentrations- und Meditations-Übungen geschieht. Als Resultat erhält man Geistesfrieden.

Dieses "*Vikkhambhana-Nibbana*" hat den gleichen Geschmack wie die "*Tadanga*"-Art und unterscheidet sich nur dadurch, dass wir es durch entsprechende Übung aufrecht erhalten und kontrollieren können.

Die höchste Art des Nibbana wird "*Samucheda-Nibbana*" genannt, was die völlige Auslöschung aller Befleckungen und die endgültige Überwindung der Unwissenheit bedeutet. Es ist das Ablegen der latenten Neigung zur Unwissenheit und aller Verhaltensmuster, die auf Ignoranz und Verblendung basieren.

Diese Macht der Gewohnheit wird "*Anusaya*" genannt (verborgene Tendenz oder Neigung) und "*Saṃyojana*" (Fessel).

Jene **Neigungen und Fesseln**, vor denen wir uns hüten sollen sind:

Falsche Ansicht: Gewohnheitsmäßige Egozentrik, Selbstsucht und die "Ich und Mein"-Vorstellung.

Zweifel: Gewohnheitsmäßige Skepsis und mangelnde Bereitschaft wahre

Samsara/Nibbana

und richtige Dinge zu akzeptieren.

Irrglaube an bloße Riten und Zeremonien: Die Gewohnheit blinden Glaubens, Mystizismus zu praktizieren oder auch blind den Geboten und Übungen des Buddhismus zu folgen.

Lust: An sinnliche Erregung gewöhnt und davon abhängig zu sein.

Widerwille: An emotionales Durcheinander (Feindseligkeit, Ärger, Wut, etc.) gewöhnt sein.

Lust an Formen: Daran gewöhnt sein sich an reinen Formen zu erfreuen.

Lust am Formlosen: Daran gewöhnt sein in den Freuden der formlosen Sphäre zu versinken.

Dünkel: Daran gewöhnt sein sich mit anderen zu vergleichen um zu sehen, ob jemand besser, gleich oder schlechter als "ich" ist.

Unruhe: Daran gewöhnt sein sich in alle möglichen Angelegenheiten einzumischen und nicht fähig sich zurückzuhalten.

Ignoranz: Gewohnheitsmäßig dumm, unlogisch, und unachtsam zu sein und zu handeln.

Hat man sich von diesen "Gewohnheitsbanden" und den verborgenen Neigungen frei gemacht, so ist das dann auftretende Nibbana das wahre, dauerhafte und unverhüllte.

Die beiden anderen Nibbana, das "*Tadanga*"- und das "*Vikkhambhana*"-Nibbana, sind noch wandelbar und hängen von bestimmten günstigen Umständen ab, die wir noch nicht wirklich unter unserer Kontrolle haben.

Im "*Samucheda-Nibbana*" jedoch sind die Befleckungen nicht bloß unter Kontrolle, sondern völlig entwurzelt und es muss weiter nichts getan werden. Dies ist das wahre Nibbana, dass nie wieder in den Strudel von *Samsara* verwandelt werden kann. Es ist das absolute Nibbana.

Samsara/Nibbana

Es gilt aber nach wie vor der Grundsatz, dass in diesem sechs Fuß langen Körper beides existiert, sowohl das Nibbana als auch der Strudel von *Samsara*.

Solange das absolute Nibbana nicht erreicht ist, schwanken wir zwischen Nibbana und *Samsara*. Ständig lässt unser ungeschulter Geist zu, dass Sinneswahrnehmungen zur "Ich und Mein"-Vorstellung führen. So geraten wir doch immer wieder in den Daseins- und Leidenskreislauf auch wenn der Geist periodisch Ruhepausen der Passivität erfährt.

Der erstklassig geschulte Geist ist hingegen von besonderer Qualität, erfüllt von unwandelbarer Güte und ohne jegliches Anhaften; er ist wie das "Klatschen einer Hand".

Normalerweise müssen wir beide Hände zusammenschlagen, um ein Geräusch hervorzubringen. Wenn das Zusammenklatschen von Geist und Sinnes-Objekten stattfindet, ruft es Anhaften hervor: den Klang von *Samsara*, der Widerhall des Leids.

Reagiert der Geist aber nicht auf die Dinge, dann ist er wie das Klatschen einer Hand. Der Klang der auf diese Weise entsteht, ist der Klang des Nibbana; es ist der eigentümliche Klang der Stille, der Kühle und des Friedens, der durch das ganze Universum schwingt.

Das Klatschen der beiden Hände gibt nur das begrenzte unmittelbare Geräusch wieder, voller hitziger Verwirbelungen. Das Klatschen einer Hand ist jedoch stets im ganzen Universum zu hören, kühl und voller Stille. Wurde die Ignoranz erst mal entwurzelt, ist ihre Fähigkeit zu wachsen vernichtet, das Gewohnheits-Muster der Verblendung ist ausgelöscht, der Geist ist Nibbana - das ewige grenzenlose Nibbana, das keinen Tod mehr kennt.

Unwissende Leute nehmen an, dass die Ewigkeit sich irgendwo anders befindet, in Wirklichkeit ist sie aber hier im Nibbana.

In der größten Hitze ist auch die größte Kühle zu finden; wo nur wenig Hitze besteht, ist auch die Kühle gering. Denkt gut darüber nach: Wird nur

Samsara/Nibbana

ein geringes Maß an Hitze abgebaut, ist auch nur wenig Kühle zu gewinnen und daher kann man das Kühlste inmitten des Heißesten finden.

Das ist die Erklärung des Spruchs: "*Versuche den kältesten Punkt inmitten der Esse zu finden*".

So ist der Strudel *Samsara* also das diabolische Gegenstück zu Nibbana. Ungeachtet wie viel Hitze das *Samsara* hervorbringt, Nibbana wird genauso viel Kühle zurückwerfen. Wir können das Gleichnis vom Aufsuchen des kühlpsten Punktes inmitten der Esse, auch umformulieren und stattdessen sagen: "*Sucht Nibbana inmitten von Samsara*".

Ein Narr wird es nicht finden können, aber ein weiser Mann kann es. Unsere Ahnen hatten recht, wenn sie sagten: Der Clevere macht Geschäfte in der Nähe, während der Neurotiker und der Narr Handel in der Ferne treiben.

Die nur dem "Jetzt" zugewandte Generation versteht den verborgenen Sinn nicht: Sobald im Geist die "Ich-Mein"-Vorstellung aufsteigt, so ist das Samsara, ist jedoch der gleiche Geist frei von der "Ich-Mein"-Vorstellung, so ist das Nibbana.

Wir sollten unser Leben so führen, dass "Ich-Mein" darin nicht auftaucht. Dann wird sich eben dieser Geist-Körper stets im Nibbana-Zustand befinden.

Wenn wir es schaffen, von der "Ich- Mein"-Vorstellung vollständig und für immer freizukommen, dann wird sich ohne Zweifel das temporäre Nibbana zum beständigen Nibbana wandeln.

Der Erhabene sagte, dass Dinge welche sich natürlich ereignen, auf die gleiche Weise auch wieder vergehen. Wir sollten diesen Ausspruch, einen der kürzesten, schönsten und nützlichsten, gründlich verstehen: *Wo es Leid gibt, da muss es auch das Ende des Leids geben.*

Wenn sich *Samsara* naturgemäß ereignet, dann muss es auch naturgemäß vergehen. Das Auftreten eines Ereignisses und sein Vergehen sind nicht zu

Samsara/Nibbana

trennen. Wann und auf welche Weise auch immer *Samsara* entsteht, es wird auf die gleiche Weise vergehen.

Da Leid offenkundig der Unwissenheit entspringt, muss es eben da auch wieder zu Ende kommen. Es nützt nichts anderswo nach einem Ende zu suchen, wenn ganz eindeutig das Ende des Leids im Ursprung dieses Leids selbst zu finden ist.

Genau deshalb hat der Buddha gesagt: "*Die Welt, die Ursache der Welt, das Ende der Welt und der Weg zum Ende der Welt, all das existiert in diesem sechs Fuß langen Körper mit seiner Wahrnehmung und seinem Geist*".

Nicht-Sein ist ganz einfach im Sein enthalten. Wenn sich zum Beispiel ein Masse-Objekt vor uns befindet, so sagen wir es existiert. Wo ist aber dann sein Nicht-Sein?

Sein Zustand der Nicht-Existenz wird ja tatsächlich von der Existenz der Masse überdeckt. Nehmen wir die Masse weg, so finden wir den Zustand des Nicht-Seins dieses Objektes an der gleichen Stelle. Wir müssen also das Ende des Leids immer im Leid selbst suchen, so wie wir den kühlfesten Punkt inmitten der Glut der Esse suchen.

Sucht das Kühlste im heißesten Punkt. Erwartet das Ende am Siedepunkt, sie existieren dort beieinander. Wenn *Samsara* das Sieden ist, so muss Nibbana dessen Ende sein.

Viele von uns haben darüber überhaupt noch nicht nachgedacht, geschweige denn, dass sie davon wüssten oder es in die Praxis umsetzen würden. Wir sind wie Narren, die Diamanten auf ihrer Stirn tragen, es aber nicht wissen und sich nicht mal die Mühe machen danach zu greifen. Es ist die Art von Narren, Nibbana anderswo zu suchen, als im *Samsara*.

Wollen wir Passivität erkennen, so müssen wir uns Aktivität ansehen. Wollen wir Stille erkennen, müssen wir uns Bewegung ansehen. Wollen wir das Ende erkennen, dann müssen wir uns das Entstehen ansehen.

Samsara/Nibbana

All das ist innerhalb unseres sechs Fuß langen Körpers zu finden, wie der Erwachte gesagt hat.

Die alten Einwohner von Chaiya (Südliches Thailand) zeigen in einem ihrer Schlaflieder, dass sie diesen Zusammenhang sehr wohl erfasst haben:

*Die Kokos-Palme, genannt Nalike,
steht allein in einem Meer aus Wachs;
weder Donner, noch Regen,
können sie berühren;
erreicht wird sie nur von dem,
der über "das Gute" hinausgeht.*

Die erwähnte Kokos-Palme steht für Nibbana inmitten des Samsara - dem Meer aus Wachs. Das Verharren im *Samsara* kann sowohl heilsam als auch unheilsam sein; erhitzt ist es eine Sache, abgekühlt eine andere, wie natürlich auch das Wachs. Aber seinem Wesen nach bleibt es doch Wachs: also immer *Samsara*.

Die Palme ist davon unberührt, obwohl sie sich inmitten des *Samsara*-Meeres befindet.

Wir aber leben in einer ganz anderen Welt. Wir müssen die Situation betrachten, als würden wir im Maul einer Schlange sitzen; wenn wir die Giftzähne nicht berühren, können wir Glück finden, vorausgesetzt wir erkennen, was Giftzähne sind und was nicht.

Unter den weltlichen Gegebenheiten sollte man genügend achtsam sein, nicht an den Sinneseindrücken anzuhängen, die zur "Ich-Mein"-Vorstellung führen.

Ist der Kontakt mit der Welt nicht zu vermeiden, so müssen wir klug und achtsam genug sein, dass wir ihr gewachsen sind, dann entsteht kein Leid.

Mit anderen Worten, lasst nicht zu, dass sich die "Ich-Mein"-Vorstellung formt und macht weisen und achtsamen Gebrauch von den Dingen der Welt. Benützt sie oder ignoriert sie, wie es den Umständen angemessen ist.

Samsara/Nibbana

Der Buddha sagte, dass man sich vor Stimulationen hüten soll, die *Samsara* erstehen lassen; seid also achtsam, verständig und meidet Sorglosigkeit, dann gibt es keine Unwissenheit. Dies ist das dem Buddhismus gemäße Wissen, welches der moderne Mensch benötigt.

Der Buddha wies uns an in unserem Inneren zu suchen, *Samsara* auszumerzen und an Nibbana festzuhalten, bis wir schließlich das endgültige Nibbana erreichen.

Ob man nun Nibbana im Strudel des *Samsara* findet oder nicht, hängt von der eigenen Weisheit oder Dummheit ab. Beide, *Samsara* im hitzigen Geist-Körper und Nibbana im kühlen, von Anhaften freien Geist-Körper, befinden sich zusammen am selben Ort.

Nibbana ist im *Samsara* zu finden.

Sobald Nibbana gefunden ist, wird *Samsara* bedeutungslos; nur noch Nibbana ist wichtig. Wir sollten also bereit sein, uns dem zu stellen, was als das Heißeste gilt, damit wir das Kühlste entdecken können. Es ist nämlich gar nicht so weit weg; sondern direkt auf unserer Stirn. Seit endlosen Zeiten suchen die Dummen im ganzen Universum danach und finden es nie.

Kann man das Entstehen der "Ich-Mein"-Vorstellung unter Kontrolle halten, so existiert genau dort das Nibbana. Dann aber sollte man das Leben auszudehnen und zu verlängern wünschen, indem man die Zeit ohne "Ich-Mein" immer weiter ausdehnt, bis sie todlos und ewig wird.

Seid völlig ohne "Ich-Mein"-Vorstellung, dann überwiegt das nicht-bedingte Dhamma und das Problem von Leben und Tod gibt es nicht mehr.

Samsara/Nibbana



Erkenne Dich Selbst

"Erkenne Dich Selbst" – Jetzt?

Diese Worte bedeuten:

Dass in Dir selbst ein Edelstein zu finden ist

Warum nur draußen suchen?

Ist alles doch vergeblich.

Dort drinnen der Lotus - edelstes Juwel,

Das man finden und kennen sollt' :

"Erleuchtung oder Erkenntnis hier,

Gelingt allein durch das Wissen in Dir."

Buddhadāsa Bhikku

***Kamma* im Buddhismus**

Als Buddhisten sollten wir das Wesen von *Kamma* (Handlung, und Ergebnis der Handlung) im Buddhismus kennen. Wir sollten nicht einfach blindlings das *Kamma*, das in anderen Religionen gelehrt wird, für unsere Übung verwenden. Ansonsten werden wir in erbärmlicher Weise im *Kamma* kreisen, ohne jede Möglichkeit, jenseits seines Machtbereichs zu gelangen oder frei davon zu werden.

Warum müssen wir das Wesen des *Kamma* kennen? Aus dem einfachen Grund, weil unser Leben damit verbunden ist und damit einher läuft. Genauer gesagt, ist das Leben eigentlich ein *Kamma*-Strom.

Der Wunsch zu handeln treibt uns zur Handlung und bedingt das Empfangen der Ergebnisse dieser Handlung. Der Wunsch zur Handlung entsteht wieder und wieder, in unaufhörlicher Folge. Deshalb ist das Leben nur ein Strickmuster aus *Kamma*. Wenn wir *Kamma* richtig verstehen, läuft in unserem Leben alles glatt, ohne Probleme oder Leid.

Es gibt zwei Lehrmeinungen über das *Kamma*: eine wird seit der Zeit vor dem Buddha gelehrt oder anders gesagt, sie wird außerhalb des Buddhismus gelehrt. Die andere ist ein Grundprinzip des Buddhismus.

Die erste Lehrmeinung zeigt nur die Hälfte des Gesamtzusammenhanges. In dieser Lehrmeinung kann man das *Kamma* nicht überwinden, sondern bleibt in ihm gefangen. Man wünscht sich, unter seinem Joch zu stehen und damit gut zurecht zu kommen, ohne jemals zu versuchen für die eigene Befreiung zu kämpfen. Man handelt als ob man Guthaben für eine befriedigendere Wiedergeburt anhäufen möchte. Man denkt niemals daran, das eigene *Kamma* zu beenden, stattdessen verlässt man sich darauf.

Aber im Buddhismus können wir *Kamma* bis zu dem Grad verstehen, daß wir es überwinden oder darüber hinausgehen können. Das bedeutet, daß wir die Last des *Kamma* nicht länger tragen müssen. Wir werden weder einfach dasitzen und nichts tun, noch auf Götter vertrauen, noch schwarze

Kamma im Buddhismus

Magie in einem heiligen Fluß betreiben, um das *Kamma* zu reinigen.

Es ist für die meisten Menschen unvorstellbar, von *Kamma* losgelöst zu sein. Manche mögen so einen Seinszustand sogar für eine Art Täuschung halten. Aber es ist wirklich möglich, wenn wir den Buddha als unseren wahren Freund haben. Das wird uns helfen, alle zehn Richtigkeiten zu üben: den achtfachen Pfad zusammen mit rechter Einsicht und rechter Erlösung in Einklang mit dem Gesetz des Spezifischen Bedingungs-zusammenhanges. Bei solcher Übung gibt es kein mit Unwissenheit behaftetes Gefühl, das zum Wunsch nach den verschiedenen Ergebnissen des *Kamma* führen würde.

Ein Lehrmeister in Südindien, der ein Zeitgenosse des Buddha war, hörte, daß der Buddha die Erlösung des *Kamma* lehrte. Er sandte seine Schüler, um dem Buddha Fragen zu stellen und um Anweisungen zu bitten.

Diese Geschichte steht im Solasapañha, Parayanavagga des Khuddakani-Kaya im Palikanon. Es ist eine wohlbekannte Geschichte. Viele Menschen lernen die Antworten des Buddha und verwenden sie zum Studium und zur Übung.

Die falschen *Kamma*-Lehren werden heutzutage in den Büchern mancher Inder und Europäer unter dem Thema "Karma und Wiedergeburt", publiziert. Sie handeln über *Kamma* und Wiedergeburt im Hinduismus, werden aber im Namen von Buddhismus präsentiert. So wird die rechte Lehre im Buddhismus falsch dargestellt. Das sollte bekannt und berichtigt werden, damit das Wesen des *Kamma* im Buddhismus unverfälscht erhalten bleibt.

Der Buddha akzeptierte die halb wahre Lehre über gute und böse Taten und ihre Ergebnisse, die vor seiner Zeit oder außerhalb seiner Lehre dargelegt wurde, als richtige Aussage bzw. als eine nicht falsche Ansicht von *Kamma*. Aber der Buddha fügte einen abschließenden Aspekt dazu: das Ende des *Kamma* entsprechend der Prinzipien des Buddhismus. So vervollständigte er die *Kamma*-Lehre.

Kamma im Buddhismus

Das Ende des *Kamma* kann mit zwei Bezeichnungen belegt werden, je nach unserer Einteilung.

Die erste Bezeichnung ist "die dritte Art von *Kamma*", weil es gute und schlechte Taten gibt und die Taten, die zum Ende von beiden, von guten und schlechten Taten führen. Aber wir können auch anders zählen, gute Taten, böse Taten, gemischte Taten und *Kamma*, das zum Ende von allem *Kamma* führt.

Wenn wir so zählen, dann wird das zusätzliche *Kamma*, das im Buddhismus gelehrt wird, "die vierte Art von *Kamma*". Aber gleich welche Bezeichnung wir bevorzugen, ohne die dritte, bzw. vierte Art von *Kamma* ist das Wesen der *Kamma*-Lehre im richtigen buddhistischen Sinn nicht vollständig.

***Kamma* und Wiedergeburt**

Jedes Mal, wenn jemand handelt, geschieht eine Wiedergeburt und diese Wiedergeburt tritt spontan im Moment der Handlung ein. Wir brauchen nicht auf eine Wiedergeburt nach dem Tod zu warten, wie wir sie gewöhnlich im weltlichen Sinn verstehen.

Wenn jemand denkt und handelt, wird sein Geist spontan durch die Kraft von Verlangen und Anhaften geändert. Das führt zu Werden und Geburt im Einklang mit dem Gesetz der Bedingten Entstehung (*Paticca-Samuppada*). Es gibt keinen Grund, auf Wiedergeburt nach dem Tod zu warten – diese Wahrheit sollte als die wahre Lehre im Buddhismus erkannt werden.

Es ist ein Prinzip im ursprünglichen unbefleckten Buddhismus, daß es kein Selbst gibt, das wiedergeboren werden könnte. Wie sich die Auffassung von Wiedergeburt nach dem Tod in den Buddhismus eingeschlichen hat, ist schwierig zu erklären - und wir brauchen uns nicht damit zu beschäftigen. Einfach nur die Wiedergeburt im Strom der Bedingten Entstehung zu verhindern, ist genug für uns. Diese Übung ist wahrhaft im Einklang mit dem Buddhismus und unsere Handlungen werden zu *Kamma*, das wir als Zuflucht benutzen können.

Kamma im Buddhismus

Wenn eine gute Tat getan wird, entsteht spontan Gutes; wenn eine böse Tat getan wird, entsteht spontan Böses. Es gibt keinen Grund, auf das Ergebnis in einem anderen Moment zu warten. Falls es Wiedergeburt nach dem Tod gibt, geschieht diese Wiedergeburt nur durch *Kamma*, das jemand in diesem Leben gewirkt hat und das Ergebnis dieses *Kamma* kam bereits in diesem Leben zum Tragen. Wir sollten uns darüber keine Sorgen machen oder es unsere Übung stören lassen.

Die Früchte des *Kamma* ernten

Wir sollten wirklich sehen, daß der Geist, der eine Handlung ausführt, selbst das *Kamma* ist und der nachfolgende Geist (Bewußtsein) das Ergebnis dieses *Kamma* ist. Andere Resultate, die folgen, sind nur unsichere Nebeneffekte, da sie eintreten oder nicht eintreten können oder wegen irgendwelcher Störfaktoren nicht unseren Erwartungen entsprechen.

Daß das Ergebnis einer Handlung in dem Geist stattfindet, der die Handlung ausführte, ist gewiß. Dies entspricht dem buddhistischen Prinzip des Nicht-Vorhandenseins eines Selbst oder einer Seele, die wiedergeboren werden könnte.

Diese Wahrheit wurde vom Buddha in der Kevatta Sutta (D 11) erklärt.

Die Ansicht zu haben, daß eine Seele wiedergeboren wird, bedeutet ein Abweichen von der Wahrheit des Nicht-Selbst. Wenn eine gute oder eine böse Tat geschieht, entsteht ihr entsprechend spontan Gutheit oder Bösheit im Geist, ohne daß wir darauf warten müßten.

Aber die meisten Menschen erwarten bestimmte Resultate und werden dann durch Störfaktoren enttäuscht. Dieser Umstand kann jemanden zu der Ansicht verleiten, daß gute Taten schlechte Ergebnisse und böse Taten gute Ergebnisse zeitigen. Wir sollten vor dieser falschen Ansicht auf der Hut sein und die rechte Anschauung zu diesem Thema entwickeln.

Das Ergebnis einer kammischen Handlung muß für einen selbst wahrnehmbar sein, sofort eintreten, der Überprüfung offenstehen und sollte

Kamma im Buddhismus

nicht im Widerspruch zur Wahrheit der Nicht-Selbtheit der fünf Zusammenhäufungen stehen. Der Geist ist nur ein Phänomen, das entsprechend der Umwelteinflüsse von dieser Seite nach jener Seite gestoßen wird.

Die darauffolgende Reaktion wird, entsprechend unserer Zufriedenheit oder Unzufriedenheit damit, als gut oder böse akzeptiert und definiert.

Wir sollten jedoch darauf abzielen, das *Kamma* zu beenden oder über seinen Machtbereich hinauszugelangen; dann werden wir zu einem Erleuchteten, Erwachten und intellektuell Belebten, das heißt zu einem wahren Buddha.

Es gibt auf der moralischen Ebene eine Definition von *Kamma* im Sinne eines Selbst. Diese Definition widerspricht dem Prinzip des Nicht-Selbst des Buddha. Wir sollten diese Definition richtig verstehen, andernfalls werden wir aus der Übung keinen Nutzen ziehen, da wir nicht in der Lage sein werden, über *Kamma* hinauszugelangen.

Sich ewig unter dem Joch des *Kamma* zu befinden, ist nicht der Grundsatz des *Kamma* wie er im Buddhismus gelehrt wird.

Laßt es unser Ziel werden, das *Kamma* auszuüben, das zum Ende von allem *Kamma* führt. Das wird uns davor bewahren, unwissender Weise den falschen Weg zu gehen.

Aktion und Reaktion: Die Handlungen oder Bewegungen fühlender Wesen, die vom Willen und speziell vom Verlangen gesteuert wird und die durch Herzenstrübungen entsteht, wird *Kamma* genannt. Eine Handlung, die nicht von Herzenstrübungen verursacht wurde, z.B. die Willensregung eines Arahants, wird nicht *Kamma* genannt. Sie wird *Kiriya* (Funktion) genannt. Das Ergebnis von *Kiriya* wird *Patikiriya* (Reaktion) genannt.

Das Ergebnis von *Kamma* wird *Vipaka* (Frucht der Handlung) genannt. Diese Resultate geschehen im Einklang mit dem Gesetz der Natur.

Gewöhnliche Menschen haben Absichten als die Ursache ihrer Handlungen, die dann zu *Kamma* werden.

Gute Absichten führen zu guten Taten; böse Absichten führen zu bösen Taten. Durch Moral und Kultur ist jedermann angehalten, Gutes zu tun, das

Kamma im Buddhismus

niemanden in Schwierigkeiten bringt, sondern gute Ergebnisse für jeden erzeugt.

Kamma-Arten

Es gibt viele Arten von *Kamma*, die von den Eigenschaften der Taten und der Täter abhängig sind. Einige begehen um ihrer Wunsch-Selbste willen selbstsüchtige Taten. Andere handeln auf eine Weise, die zum Erlöschen des Selbst und zum Erreichen des Nibbana führt.

Es gibt Menschen, die sich an weltlichem Reichtum, himmlischem Reichtum und dem erfolgreichen Verwirklichen von Nibbana erfreuen, was einander auszuschließen scheint. Einige brüsten sich gerne ihrer guten Taten, aber andere vollbringen ihre guten Taten im Verborgenen. Die einen posaunen ihre verdienstreichen Taten hinaus, aber andere bedürfen solcher Bekanntmachungen nicht. Einige führen ihre Taten mit übertriebenen Zeremonien durch, aber andere benötigen keinerlei Zeremoniell. Einige handeln aus Furcht vor schwarzer Magie oder aus Aberglauben, aber andere handeln als richtige Buddhisten.

Daher ist es augenscheinlich, daß es verschiedene Arten von *Kamma* gibt.

Jedoch kann man sie in zwei Gruppen einteilen:

- Die Handlungen mit Selbst oder für das Selbst und
- die Handlungen für das Erlöschen von Selbst oder Selbstsucht.

Die meisten Menschen betreiben "gutes tun" wie einen Handel und erwarten einen übermäßigen Profit. Aber andere wünschen sich das Erlöschen aus des Lebens Teufelskreis. Laßt uns das bei uns selbst untersuchen!

***Kamma* und Nicht-Selbst**

Die Vorstellung von *Kamma* und Nicht-Selbst ist in verschiedenen Punkten verwirrend und schwer verständlich. Ein Mönch fragte einst den Buddha:

Kamma im Buddhismus

"Wie kann es bei *Kamma*, das von Nicht-Selbst getan wurde, zu einem Resultat für das Selbst kommen?"

Diese Frage wurde durch die Lehre über das Nicht-Selbst aufgeworfen. Diese Lehre zeigt auf, wie der Täter, dessen Geist und Körper leer von Selbst sind, nach dem Bewirken von *Kamma* die Resultate erhalten wird, und wie die Resultate das Selbst, also den Täter, der willentlich handelte, beeinflussen werden.

Die neue Vorstellung des Selbst widerspricht der alten Vorstellung. Auch wenn ein Selbst entscheidet, Nicht-Selbst zu sein, und im Namen von Nicht-Selbst handelt, so besteht immer noch das Gefühl eines Selbst, um die Ergebnisse der Taten zu empfangen. Wenn wir das richtig verstanden haben, sehen wir, daß, wenn Körper und Geist frei von einem Selbstgefühl sind, das Resultat der Handlung auf das Nicht-Selbst Körper-und-Geist-Gebilde, also ins Leere fällt.

Wenn jedoch Körper und Geist von einem Gefühl von Selbst erfüllt sind, wird das Ergebnis der Handlung immer auf das Selbst fallen. Ist das *Kamma Anatta*, wird das direkte Resultat, und das, was entsprechend des Kamma-gesetzes sonst noch geschieht, *Anatta* sein. Das, was als Tier oder Mensch angesehen wird und das dieses *Kamma* ausübt, wird dann auch *Anatta* sein. *Kamma* und *Anatta* sind niemals getrennt und niemals gegensätzlich.

Das Erlöschen von *Kamma* ist ein Synonym für Nibbana

Aber den meisten Menschen wird gelehrt, daß der Tod das Ende von *Kamma* sei. Wenn jemand stirbt, murmeln sie: "Sein *Kamma* ist beendet." Überdies behaupten sie oft, daß jemand entsprechend seiner guten und schlechten Taten stirbt.

Sie verstehen weder, daß das, was ihnen geschieht, im Einklang mit ihrem guten und schlechten *Kamma* steht, noch daß das wirkliche Ende von *Kamma* die Errungenschaft des Nibbana ist.

Kamma im Buddhismus

Nibbana ist nicht nur die Freiheit von *Kamma* und von seinen Resultaten, sondern auch das Erlöschen des *Samsarischen* Teufelskreises, der sich im Einklang mit *Kamma* dreht. Nibbana ist deshalb liebenswert und nicht schrecklich. Trotzdem ziehen es viele Menschen vor, im Teufelskreis des Lebens gemäß ihres *Kamma* eingesperrt zu sein.

Besonders gerne bleiben sie in dem *Kamma* gefangen, das sie aufgrund ihrer Herzenstrübungen verlangen, aber nie so bekommen, wie sie es wünschen. Jemand, der ein großes Ego hat, wird normalerweise das Ende von *Kamma* hassen und fürchten, weil das Resultat von *Kamma*, das er für sein Selbst begehrt, seiner Anschauung nach erstrebenswert ist.

***Kamma* ist eine Last**

Wenn jemand *Kamma* ausübt, verläuft sein Leben entsprechend seinem *Kamma*, das heißt es ist an gutes oder schlechtes *Kamma* gebunden. Gutes *Kamma* läßt ihn lachen; schlechtes *Kamma* läßt ihn weinen. Beide ermüden ihn fast zu Tode. Trotzdem lieben es die Menschen immer noch zu lachen, da sie die falsche Vorstellung haben, daß gutes *Kamma* eine große Wohltat ist.

Wenn *Kamma* unser Leben nicht bindet, ist es, als ob es keine Ketten gebe, das heißt, es gibt weder Eisenketten noch diamantenbesetzte Ketten an unseren Füßen. Das Leben ist eine Last, weil es durch das Gewicht des *Kamma* niedergedrückt wird; und wir müssen es tragen.

Das Erlöschen von *Kamma* macht unser Leben leicht und frei. Aber nur wenige Menschen mögen das, denn die meisten sind durch die Augenbinde des Selbst von Dunkelheit umfangen.

Laßt uns als Buddhisten daraus die Schlußfolgerung ziehen, nur noch Taten zu begehen, die zum Erlöschen von *Kamma* führen. Wenn wir sehen, daß *Kamma* unser Leben bestimmt, sollten wir versuchen, uns zu üben und uns zu verbessern und auf jede Weise zu kämpfen, um den Triumph über gutes

Kamma im Buddhismus

und schlechtes *Kamma* davonzutragen, damit es unseren Geist nicht bedrückt.

Lasst uns unseren Geist entwickeln, bis er rein, erleuchtet und friedvoll ist, so daß wir, ohne von *Kamma* und seinem Resultat geplagt zu werden, leben können.

Für die meisten Menschen bedeutet *Kamma* heutzutage etwas Schlechtes und Unerwünschtes. Das ist eigentlich richtig, denn beides - gutes und schlechtes *Kamma* - sind widerwärtig: sie verursachen es, daß sich der Teufelskreis des Lebens ohne Ende weiterdreht.

Das *Kamma* im Buddhismus ist es, das zum Erlöschen von allem *Kamma* führt und uns jenseits davon leben läßt. Es sollte erkannt und in unser Leben eingebaut werden.

"Jenseits von *Kamma* verweilen" ist der Zustand, den wir anstreben und erreichen müssen.

Mokkhabalarama, 7. April 1988

Anatta und Wiedergeburt

Heute wollen wir erst über *Anatta* (Nicht-Selbst) und dann über Wiedergeburt sprechen. Wenn wir *Anatta* richtig verstanden haben, wird es leichter sein, auch Wiedergeburt richtig zu verstehen.

Das Gefühl man sei ein Selbst, entsteht ganz natürlich und instinktiv. Aufgrund dieses Gefühls sprechen die Menschen von einem "Selbst" (*Atta*). Dann lehren sie, daß es ein höheres Selbst gibt, eines, das besonders bedeutsam oder tiefgründig ist. So entwickelt sich das Selbst-Gefühl, durch einen Lern- und Erziehungsprozeß, zu einem Glauben an ein höchstes Selbst, eine ewige Seele.

Dieser Glaube und diese Lehre waren zur Zeit des Buddha weitverbreitet. Er jedoch lehrte das Gegenteil, nämlich daß alle Dinge *Anatta*, Nicht-Selbst sind.

Die Primitiven, die vor langer Zeit in Wäldern und Höhlen lebten, glaubten an ein *Atta*. Sie glaubten auch an Geister, "Kräfte" und Gespenster, die als Wesen mit einem Selbst angesehen wurden. Diese weitverbreiteten Vorstellungen entstehen leicht im menschlichen Geist.

Gibt es erst einmal die Lehre von einem Selbst, dann dauert es nicht lange und es entstehen Zeremonien, Riten und Rituale, die sich auf Geister, Engel, Dämonen und andere "Wesenheiten" beziehen. Mit fortschreitender Zivilisation, entwickelten sich sowohl der Glaube an ein Selbst und an Geister, als auch die zugehörigen Zeremonien und Rituale, weiter.

Die höchste, am weitesten entwickelte Version dieses Glaubens trat in Indien in der Zeit der Upanischaden auf. Diese lehrten ein *Atta* -, wie jenes an das man heutzutage glaubt: es gibt ein Selbst - eine grundlegende Basis oder Realität - in den lebenden Wesen, die sich aufeinanderfolgend reinkarniert. Es wird durch diese lange Abfolge von Geburten langsam gereinigt, bis es in der Ewigkeit endet.

Anatta und Wiedergeburt

Dies ist die höchstentwickelte Theorie des primitiven Glaubens an ein Selbst. So muß das höchste *Atta* (*Paramatman* „Höchstes Selbst“) gelehrt werden.

Diese Lehre eines Selbst oder einer Seele verbreitete sich von Indien ausgehend in anderen Kulturen rund um die Welt. Die meisten Kulturen waren für diese Idee empfänglich und empfanden sie als willkommene Bereicherung der bereits vorhandenen Lehren. Sogar in Thailand wurde die upanishadische Lehre verbreitet bevor der Buddhismus hier ankam.

Das war also die Situation bevor der Buddha erschien. Die Lehre des höchsten Selbst wurde als die höchste, neueste und hervorragendste Lehre angesehen. Der Buddha jedoch dachte auf eine neue Weise. Er sah, daß diese Lehre vom Selbst nicht der Wahrheit entsprach.

Erstens, existiert das, worüber sie sprachen eigentlich nicht. Zweitens, ist dieser Glaube an *Atta*, an die Lehre, daß *Atta* existiert, die Ursache von *Dukkha*. Er wies darauf hin, daß alles *Dukkha* auf dem basiert, was wir "Selbst" nennen.

Der Buddha lehrte *Anatta* aus diesen zwei Gründen: *Atta* ist nicht wahr und es ist die Ursache von *Dukkha*. So entstand die Lehre von *Anatta*.

Wir sollten auch wissen, daß nicht-buddhistische Gruppen ebenfalls schon begonnen hatten, in gewissem Maße von *Anatta* zu sprechen. Bei ihnen handelte es sich aber um *Anatta* in untergeordneten, kleinen Dingen. Sie hielten sich an ein "wahres Selbst", unterschieden jedoch einige Dinge als *Anatta*, aber nur untergeordnete Dinge wie den Körper, Reichtum, Besitz, Nahrung und verschiedene Stimulanzen und Verblendungen.

Auch sie lehrten ein bißchen *Anatta*, aber sie beharrten immer noch auf einem Selbst, das im Menschen existiert. Dieses Selbst würde sich wandeln, wiedergeboren werden, besser und besser werden, bis es die höchste Vollendung als "ewiges *Attā*," erreichte.

Anatta und Wiedergeburt

Nun wollen wir uns damit befassen, **wie dieses Gefühl, daß es ein *Atta* gibt, entsteht**. Bitte widmet dieser Angelegenheit Eure volle Aufmerksamkeit.

Dieses Gefühl tritt auf, weil **die Instinkte³⁰ fühlen oder erspüren, daß es ein Selbst im Leben gibt**. Das geschieht von alleine und ist ein Überlebensmechanismus, den wir in allen Organismen finden können.³¹

Bitte versteht, daß instinktives Wissen, obgleich natürlich, nicht korrekt sein muß. Es ist noch ohne *Vijjā* (richtiges Wissen) und wird *Avijja* (Unwissenheit) genannt.³² Deshalb sind Erlebnisse, die sich ausschließlich auf die Instinkte stützen, *Avijja* zugehörig. Sie verursachen in uns das Gefühl, die wichtigste Wahrnehmung in lebenden Wesen, daß es ein Selbst³³ gibt. Wir können erkennen, daß dieses instinktiv hervorgebrachte Gefühl für das Überleben des Organismus notwendig ist, obwohl es spirituell nicht korrekt ist.

Auf der zweiten Stufe der **Entwicklung des *Atta*, nimmt *Avijja* zu, und das Selbstgefühl baut sich weiter auf**. Der Säugling wird mit einer grund-

³⁰ Die Art und Weise in der Ajahn Buddhadasa Ausdrücke wie diesen benutzt, entspricht nicht notwendigerweise ihrer Verwendung in der westlichen Biologie und Psychologie.

³¹ Vgl.: Humberto R. Maturana/Francisco J. Valera - Der Baum der Erkenntnis - Scherz Verlag; "Die eigentümlichste Charakteristik eines autopoietischen Systems (Lebewesen die sich dadurch charakterisieren, daß sie sich - buchstäblich - andauernd selbst erzeugen) ist, daß es sich sozusagen an seinen eigenen Schnürsenkeln emporzieht und sich mittels seiner eigenen Dynamik als unterschiedlich vom umliegenden Milieu konstituiert."

³² *Avijja* ist das Gegenteil von *Vijjā*, das korrekte Erfassen der Dinge und Tatsachen die wir wissen müssen, um spirituell überleben zu können. *Avijja* ist der Mangel an solchem Wissen, oder falsches Wissen, Wissen das sich im Konflikt mit der wahren Seinsweise der Dinge befindet.

³³ Selbst wird hier im Gegensatz zu dem uns umgebenden "Anderem" gebraucht.

Anatta und Wiedergeburt

legenden Selbstempfindung geboren - ein natürliches, instinktgebundenes Gefühl. Aber dann ist der Säugling von lauter Ding umgeben, die von ihm als gut und schlecht, angenehm und unangenehm, positiv und negativ empfunden werden.

Während es in zunehmendem Maße zur Erfahrung von Freude und Schmerz kommt, wird der instinktive Eindruck eines Selbst verstärkt und Vorlieben entwickeln sich. Da das Kind nicht genügend Verständnis besitzt, um es besser zu wissen, nimmt *Avijja* zu und das Selbstgefühl wird bestätigt und gefestigt. Dieses Selbst ist gestärkt von Unwissenheit.

Auf der dritten Stufe dieser **Entwicklung der Selbstvorstellung**, wird uns beigebracht fest daran zu glauben. Durch die kulturelle Belehrung, das Wissen, das von Eltern und Lehrern weitergegeben wird: "es gibt ein *Atta*", "wir haben ein Selbst"; wird unser Glaube daran vertieft und gefestigt.

Dies ist die kulturelle Konditionierung, die jedes Kind während des Heranwachsens in zunehmendem Maße von den Eltern, Lehrern und anderen kulturtragenden Elementen erhält. In jedem Heim, allen Familien, allen Religionen, in den Schulen, den Tempeln, den Synagogen und den Kirchen, überall wird dieser Glaube an ein Selbst und eine Seele in den Geist des Kindes hineingetrieben und sehr fest darin verankert.

Wenn die jeweilige Religion eines Kulturkreises annimmt, daß es ein *Atta*, gibt, verbreitet sich diese Lehre mehr und mehr. Durch all dieser Belehrungen verstärkt sich in dem Kind der Glaube an ein Selbst, bis er zu einer tiefen Überzeugung wird.

Auf der dritten Stufe verwurzelt sich also der Glaube an ein Selbst tief in uns durch die gesamte kulturelle Konditionierung, die wir über Eltern, Lehrer und Religionen erhalten. So wächst diese unwissende Auffassung zu ihrem vollen Extrem heran.

Anatta und Wiedergeburt

Das Gefühl, daß es ein Selbst gibt, ist eine feste Grundlage in jedem von uns. Überdies birgt jede Sprache das Selbstkonzept in sich. Alle Sprachen sind voll von Worten für Selbst, Seele und Ego.

Fest in unseren Worten und Erfahrungen eingebettet, ist das Selbst sehr schwer aufzugeben. Sogar im Buddhismus müssen wir viel über *Atta*, sprechen. Obwohl der Buddhismus *Anatta* lehrt, muß er das doch mit gewöhnlichen *Atta* -Worten tun. Buddhisten müssen aufgrund dieser Notwendigkeit das Wort *Atta* benutzen, aber mit einer anderen, neuen Bedeutung: dass *Atta*, das Nicht-Selbst ist; dass Selbst, das *Anatta* ist.

Zum Beispiel: "Selbst ist die Zuflucht von Selbst; *Atta* ist die Zuflucht von *Atta*". Das bedeutet, daß das *Atta*, das Nicht-*Atta* - ist, sich selbst helfen muß, die Wahrheit von Nicht- *Atta* - zu erkennen. Dann hören alle Probleme auf und *Dukkha* erlischt. Bitte bemüht Euch um ein genaues Verständnis dieses Wortes *Atta*, dessen Bedeutung im Buddhismus Nicht-*Atta* ist.

Wir können bei diesem Thema drei Gruppen unterscheiden, die verschiedene Anschauungen vertreten. Ihr solltet alle drei kennen, um leichter verstehen zu können.

Die erste Gruppe vertritt das positive Extrem und behauptet, daß **ein *Atta* existiert**, das wirklich ein Selbst in der vollen Bedeutung dieses Wortes ist. Diese Anschauung wird *Sassataditthi* (Ewigkeitsglaube) genannt, der Glauben an eine gänzlich unveränderliche, bleibende Existenz.

Die zweite Gruppe, der Buddhismus, befindet sich in der Mitte zwischen zwei extremen Ansichten. Er sagt, daß das was von allen *Atta* genannt wird (obwohl man es nicht so nennen sollte) existiert, daß es aber in Wirklichkeit *Anatta* (Nicht-Selbst) ist.

Ein *Atta* gibt es wirklich, aber nicht im Sinne einer unabhängigen und unveränderlichen Existenz. Etwas ist da, aber wir nennen weder es noch seine Bestandteile "*Atta*". Sie sind *Anatta*.

Das ist die mittlere oder rechte Anschauung. Genau das ist *Sammaditthi*.

Anatta und Wiedergeburt

Die dritte Gruppe vertritt das negative Extrem.

Sie lehrt Nicht-Existenz, *Niratta* (ohne jedes *Atta*). Es wird behauptet, daß es überhaupt nichts wirklich gibt. Es gibt nichts, keine Existenz irgendwelcher Art. *Atta* wird in jeder Form geleugnet: dass *Atta*, das *Atta ist*, gibt es nicht; das *Atta*, das *Anatta* ist, gibt es nicht. Dies wird *Natthikaditthi* (Nihilismus) genannt.

Hier ist ein Punkt, den wir besonders studieren und untersuchen sollten: die drei Worte: *Atta*, *Anatta*, und *Niratta* sind völlig verschieden. Versucht die unterschiedliche Bedeutung dieser drei Worte zu verstehen, dann werdet ihr alles Vorhergegangene verstehen.

Bitte überdenkt das eben Gesagte, bis ihr die drei Lehrmeinungen, die zu diesem Thema vertreten werden, klar unterscheiden könnt.

An dieser Stelle ist es wichtig darauf hinzuweisen, daß das Nichts oder der Nihilismus (*Natthikaditthi*) nicht mit dem **Begriff *Suññata* (Leerheit)**, der sich in der Lehre Buddha's findet, verwechselt werden darf. Leerheit, richtig verstanden, beinhaltet immer noch Existenz, aber nichts, das als Selbst existieren würde. *Suññata* ist Existenz oder Sein ohne *Atta*. Alles ist leer/frei von Selbst.

Es ist ein großer Unterschied zwischen dem nihilistischen Nichts und der Lehre von *Suññata*, die darlegt, daß die Dinge leer von Selbstheit existieren. *Natthikaditthi* mit *Suññata* zu vermischen und zu verwechseln heißt, den Buddhismus völlig mißzuverstehen.

Bitte lernt *Suññata* von *Natthikaditthi* zu unterscheiden.

Nun kommen wir zu der Frage, **was ist *Anatta***? Was sind das für Dinge, die *Anatta* sind?

Das erste ist der Körper-Geist-Komplex. Der Körper ist ein physisches Ding, das seine verschiedenen Funktionen erfüllt. Er kann alle lebensnotwendigen Funktionen ausführen, ohne eines Selbst zu bedürfen.

Anatta und Wiedergeburt

Wenn wir ein Selbst oder eine Seele in den Körper hineinprojizieren und denken, daß es ein *Atta* gibt, ist das ein Mißverständnis. Tatsächlich ist es nur der Körper, der in allen dem Körper angemessenen Weisen funktioniert. Er ist Reizen gegenüber empfindlich, so wie es einem mit einem Nervensystem ausgestatteten Körper entspricht.

Auch der Geist kann alle Geistespflichten erfüllen, ohne ein *Atta*, ein Selbst, eine Seele oder ein *Atman* zu brauchen. Das, was wir Geist-Herz (*Citta*) nennen, kann alle die Funktionen ausführen, die einem Geist (oder einem Herzen) natürlicherweise zu eigen sind. Seine Natur ist es, zu denken und zu fühlen. Es kann seine Aufgaben alleine, entsprechend seiner Bedingungen und Ursachen, erfüllen.

Körper und Geist funktionieren wunderbar aus sich selbst heraus. Es besteht kein Bedarf für ein drittes Ding - dieses Ding, das die Menschen Selbst nennen - das den Körper-Geist vermeintlich in Besitz nimmt und kontrolliert. Deshalb sind der Körper und der Geist nicht Selbst, sie sind *Anatta*.

Kommen wir nun zu dem Wort Leben. Wir können das Leben wie oben in Körper und Geist zweiteilen und erkennen, daß beide Teile *Anatta* sind. Oder, wir können das Leben fünfteilen, es in die fünf *Khandhas* (Zusammenhäufungen) aufgliedern, auch dann ist jede von ihnen *Anatta*.

Rupa, dieser Körper, den wir besprochen haben, ist *Anatta*. Der Geist oder das Herz wird dann vierfach unterteilt.

Da gibt es *Vedana* (Gefühl), das *Anatta* ist. Es fühlt von alleine, entsprechend der Bedeutung von *Vedana*, mit der Wertigkeit von *Vedana*.

Sañña (Wiedererkennen, Wahrnehmung) nimmt aus sich selbst heraus, von alleine, wahr.

Das, was als *Sankhāra* (Gedankenformationen, Zusammenbauungen) bezeichnet wird, kann von alleine denken und sich etwas vorstellen.

Viññāna (Sinnesbewußtsein) ist von selbst bewußt. Diese vier Dinge sind rein geistig, jedoch sind auch sie immer noch *Anatta*.

Anatta und Wiedergeburt

Ihr könnt zwei Aspekte, Körper und Geist als Leben ansehen. Ihr könnt fünf Aspekte, die fünf *Khandhas*, als Leben definieren. Oder ihr könnt einfach alles mit dem kurzen Wort "Leben" benennen. Gleich wie man es auch immer betrachtet, einteilt oder definiert, Leben ist *Anatta*. Schaut bitte genau hin, um die Wirklichkeit des Lebens zu erkennen. Es ist *Anatta*.

Wir wollen noch einmal dieses wichtige Etwas, das "*Citta*", oder "Geist" genannt wird, aufgreifen. Bezüglich des *Citta* können wir beobachten, daß sich die Bedeutung von allem auf den Geist zurückführen läßt. Jeglicher Sinn und jeglicher Wert liegen im Geist. Alle Dinge müssen durch den Geist erfahren werden.

Wegen dieser zentralen Stellung des Geistes, des Bewußtseins, gibt es jene die behaupten, daß dieser Geist das Selbst sei. Da er Dinge tun kann und Dinge fühlen kann und wegen seiner vielen anderen oben beschriebenen Funktionen, wird der *Citta* oft mit dem *Atta* gleichgesetzt.

Der Geist ist zu all dieser Bewußtheit, zum Erfüllen all seiner Funktionen fähig, denn so ist der Geist aufgebaut. Obwohl er so viele Dinge tun kann, sind alle diese Funktionen "nur so", sie sind nur was sie sind, Funktionen. Es ist kein Selbst in einer von ihnen zu finden, folglich ist der Geist als Oberbegriff der einzelnen Funktionen auch *Anatta*.

Jeder Aspekt des Lebens den wir erwähnt haben, sei er geistig oder körperlich, gleich um welches *Khandha* es sich auch immer handeln mag, er birgt in sich eine Wirksamkeit, einen Mechanismus oder eine Qualität, die es ihm erlaubt zu tun, was immer er auch tut. Sie alle können ihre Funktionen von selbst erfüllen, also brauchen sie kein *Atta*, das sich einmischt.

Erlaubt uns ein greifbares Beispiel dafür zu geben, wie materielle Dinge aus sich selbst heraus, mittels ihres eigenen Nervensystems, fühlen können. Eine bestimmte Mimosen Art, die ihr wahrscheinlich gesehen habt (sie wächst hier überall), breitet, wenn sie sich öffnet, ihre Blättchen voll aus wie die Finger einer offenen Hand. Berühre sie mit deiner Hand, und die Blättchen schließen sich, falten sich zusammen wie die Seiten eines Buches.

Anatta und Wiedergeburt

Diese grasähnliche Pflanze kann sich von ganz alleine schließen. Obwohl sie völlig materiell ist, hat sie doch einen Mechanismus, der auf Berührung reagieren kann. Sie schließt sich ganz so als ob sie fühlen könnte.

Diejenigen die an *Atta* glauben, glauben, daß ein *Atta* oder *Atman* in dieser Pflanze ist. Der Buddhismus jedoch behauptet, daß sich darin kein *Atta* befindet, daß sie Nicht-*Atta* ist. Sie hat lediglich eine Wirksamkeit in sich, die ihr erlaubt sich auf die ihr eigene Weise zu verhalten. In diesem physischen System gibt es ein Nervensystem, das es der Pflanze ermöglicht Dinge zu tun, ganz so als ob sie ein Selbst oder eine Seele hätte.

So ist es auf jeder Ebene von der niedrigsten materiellen Lebensform bis zur höchsten, keine muß ein *Atta* haben um ihre Funktion erfüllen zu können. Glaubt man an die Existenz von *Atta* in irgendeiner Form in irgend etwas Seiendem, dann kann man nicht mehr von Buddhismus sprechen. Er verwandelt sich dann sofort in Animismus.

Nun kommen wir zu einigen weiteren wichtigen Fragen. Erstens, wenn es kein Selbst gibt, was ist dann das, was wir "**Person**" nennen? **Was sind wir?**

Wir können sagen, daß es sich bei 'uns' um eine Ansammlung von Zutaten handelt, daß 'wir' aus verschiedenen Teilen zusammengesetzt sind. Wir können, wenn wir wollen, wie oben über den Körper und den Geist, die zwei Hauptzutaten, sprechen. Wir können auch über die fünf *Khandhas* sprechen: Körper, Gefühl, Wiedererkennen, Gedankenformationen und Sinnesbewußtsein. Wir können die 'Person' auch anhand der physischen und nicht-physischen Elemente (*Dhatas*) besprechen.

Was wir "eine Person" nennen, sind diese Zutaten und Bestandteile, die zusammengekommen sind. Sie jedoch sind *Anatta*.

Wenn keines dieser Bestandteile, *Khandhas* oder Elemente, ein Selbst ist, dann ist auch eine Kombination aus ihnen kein Selbst. Das reine Vorhandensein einer Ansammlung von Dingen die für kurze Zeit zusammenhalten heißt nicht noch nicht, daß darin ein Selbst zu finden ist.

Anatta und Wiedergeburt

Die zweite Frage ist: **Wenn es kein Selbst gibt, wer handelt dann?** Wer bringt alle diese körperlichen, sprachlichen und geistigen *Kammas* (gewollte Handlungen) hervor und empfängt die Resultate dieser Handlungen (*Kamma-Vipaka*)? Wer erfährt Glück und *Dukkha*?

Der "WER" ist "NIEMAND"?

Es besteht gar kein Bedarf für irgend jemand. Tatsächlich brauchen wir das Wort "wer" überhaupt nicht benutzen.

Der Geist kann fühlen, gewahr sein und denken. Er hat seine Bedürfnisse und kann den Körper sich entsprechend bewegen oder den Mund entsprechend reden lassen. Der Geist denkt und als Ergebnis dieses Denkens kommt es zu einer Handlung: eine physische, verbale oder mentale Tat (*Kamma*) findet statt.

Der Geist, der denkt ist kein Selbst, der Körper, der sich bewegt ist kein Selbst, der Mund, der spricht ist kein Selbst, also sind auch diese Handlungen durch kein Selbst verursacht. Die Aktion findet wirklich statt, aber ohne ein handelndes Selbst. Dann erfolgt eine Reaktion, die als *Kamma-Vipaka* (Früchte der Handlung) auftritt. Wenn sie irgendetwas beeinflusst, dann ist nur dieses beeinflusste Etwas, und nicht ein 'Selbst', der Empfänger der Früchte von *Kamma*.

In Wirklichkeit aber, wenn wir korrekt und geradeheraus sprechen, gibt es niemand, der das Resultat von *Kamma* empfängt. Obwohl eine Reaktion eintritt, geschieht sie dem nächsten Ding. Es ist ein Prozess, in dem eine Sache oder ein Ereignis das Nächste bedingt.

Wenn wir genau hinsehen sehen wir, daß es einen Geist gibt der denkt, der die Absicht, die hinter einer Handlung steht, hat. Die Reaktion auf diese Handlung wird jedoch von einem anderen Geist erfahren.

Von einem Moment zum nächsten, unterscheidet sich ein Geisteszustand völlig vom darauffolgenden. Es ist niemals derselbe Geist, geschweige denn ein Selbst oder ein "wer". ("Wer" impliziert ein Selbst.)

Anatta und Wiedergeburt

DIESER *Citta* ist der Schöpfer des *Kamma*; die Frucht des *Kamma* geschieht JENEM *Citta*. Es ist nicht mehr derselbe *Citta*.

Ohne jedwedes *Atta* kann der *Citta-Kamma* erzeugen, kann er handeln. Und der *Citta*, der kein Selbst ist, kann die Frucht von *Kamma* erfahren. Ob Freud oder Leid erfahren wird, es gibt nur den Geist, der es erfährt. Es ist kein *Atta* vonnöten, Erleben findet einfach statt.

Es gibt jedoch Dummheit oder Intelligenz im Umgang damit. Wird ein Erlebnis vom Geist als freudvoll aufgefasst, so ist es Glück (*Sukha*); wird es als leidvoll aufgefasst, so ist es *Dukkha*. Der Geist allein fühlt *Sukha* und *Dukkha*, er braucht dazu kein *Atta*.

Also können wir, wenn wir im Einklang mit den buddhistischen Prinzipien sprechen, sagen: "niemand macht *Kamma*". Obwohl eine Handlung stattfindet, gibt es niemand, der sie ausführt. Niemand erfährt ihre Auswirkungen. Niemand ist der Glückliche oder der Unglückliche. Es ist einfach nur ein *Citta* in Verbindung mit einem Körper vorhanden; das ist alles, was für eine Erfahrung nötig ist. Und das alles ist Nicht-Selbst.

Nun kommen wir zu der dritten Frage, die gestellt werden wird: **"Wenn es kein *Atta* gibt, was oder wer wird dann wiedergeboren?"**

Ihr müßt entschuldigen, wenn wir uns gezwungen sehen, grobe Worte zu gebrauchen, aber diese Frage ist absurd und verrückt. Im Buddhismus ergibt es keinen Sinn, so etwas zu fragen. Es gibt im Buddhismus keinen Platz dafür.

Wenn ihr fragt was wiedergeboren wird, ist das die verrückteste und blödsinnigste Frage die es gibt. Wenn es hier und jetzt keine Seele, keine Person, kein Selbst, kein *Atta* gibt, wie könnte es dann irgendein "wer" oder einen "jemand" geben, der hergeht und wiedergeboren wird?

Also ist es unmöglich zu fragen, "wer wird wiedergeboren?". Deshalb kommt die Wiedergeburt derselben Person, eines "Ich's" oder "Du's" (und darum geht es bei der Reinkarnation) in Wirklichkeit nicht vor. Aber die Geburt von verschiedenen Dingen (*Nāma-Rūpa; Dhatus; Khandha;*) findet die

Anatta und Wiedergeburt

ganze Zeit statt. Sie geschieht oft und andauernd, aber Wiedergeburt oder Reinkarnation findet nicht statt.

Wenn alles *Anatta* ist, gibt es nichts, was wiedergeboren werden könnte. Es gibt Geburt, Geburt, Geburt - natürlich, das ist offensichtlich. Geburt findet die ganze Zeit statt, aber es ist nie dieselbe Person, die ein zweites Mal geboren wird. Jede Geburt ist neu. Es gibt also Geburt, endlos, dauernd, aber wir werden sie nicht Wiedergeburt oder Reinkarnation nennen.

Betrachten wir die Bedeutung des Wortes "**Geburt**". Geburt ist ein wichtiges Wort, das wir kaum verstehen. **Es gibt drei Arten von Geburt.**

Die erste ist die Geburt, die jeder kennt: **physische Geburt**. Der Körper wird aus der Gebärmutter herausgeboren und wird älter und älter, stirbt und wird in einen Sarg gelegt. Das ist physische Geburt, die zu physischem Tod führt.

Die zweite Art Geburt ist geistig. Sie geschieht im Geist, dem Strom der bedingten Entstehung folgend. Jeder "Ich"-Gedanke der entsteht: "Ich bin", "Ich tue", "Ich handle", "Ich habe", "Ich besitze", "Ich will", "Ich bekomme", "Ich existiere"; - ist eine Geburt.

Dies ist die Geburt von *Upadana* (Ergreifen und Festhalten), entlang des Verlaufs von *Paticca-Samuppada* (Bedingte Zusammenentstehung), die Geburt des Ego. Das ist die geistige oder spirituelle Geburt.

Die dritte Art Geburt ist für die meisten Menschen sehr schwer zu verstehen. Sie findet statt, wenn eine der *Ayatana* (Sinnesgrundlagen) die ihr zugehörige Funktion erfüllt. Eine Funktion erfüllen bedeutet: "**dieses Ding ist geboren**".

Es kann sein, daß Ihr nicht versteht, daß, das Auge dann geboren wird, wenn es die Funktion des Sehens erfüllt. Wenn das Auge aufhört, zu funktionieren, vergeht das Auge. Wenn das Ohr seine Funktion erfüllt, ist das Ohr geboren; wenn das Erfüllen der Funktion aufhört, vergeht das Ohr. Es ist das gleiche mit der Nase, der Zunge, dem Körper und dem Geist. Das ist das Entstehen und Vergehen der *Ayatana-Dhammas*.

Anatta und Wiedergeburt

Wann immer etwas seine Funktion erfüllt, wird es geboren, und wenn es nicht länger in Aktion ist, dann vergeht es, hört es auf.

Jedes Mal, wenn das Auge funktioniert und vergeht und dann wieder funktioniert, ist es ein anderes Auge. Könnt ihr sehen, wie das physische Auge selbst von einer Funktionstätigkeit zur nächsten nicht dasselbe Auge ist? Wie es nie dasselbe Ohr, nie dasselbe Nervensystem ist?

Alle diese Dinge geschehen auf diese Weise, aber jedes Mal, wenn es zu einer Geburt kommt, wird ein anderes Ding geboren. Es sind nur diese Funktionen, diese Prozesse, diese Aktivitäten, die wieder und wieder geschehen. Jedoch gibt es kein gleichbleibendes, alles zusammenhaltendes Etwas, das wir Selbst nennen könnten.

Es gibt diese drei Arten der Geburt, nichtsdestotrotz sind sie nie die Geburt derselben Person oder desselben Dinges. Daher kann es auch keine Wiedergeburt geben. Bitte macht euch mit diesen drei Arten der Geburt vertraut: die physische Geburt, die geistige Geburt durch Anhaften und schließlich die dritte Art der Geburt, die geschieht, wann immer eine Sinnesfunktion stattfindet.

Da wir gerade dabei sind lasst uns gleich noch eine Anmerkung machen: **es gibt auch keine "Person" oder "Wesen" (*Satva*)**. Was wir 'Person' nennen, ist eine rein momentane Gruppierung, die keinen Bestand hat. Sie hat keine unabhängige Realität und ist nur ein Strom oder Prozeß von Ursachen und Auswirkungen, der die "bedingte Entstehung 'keiner Person'" genannt wird.

Der Buddhismus lehrt die bedingte Entstehung. Ein Prozeß von Ursache und Wirkung, von Dingen, die pausenlos aus Ursachen entstehen, die wiederum von vorhergehenden Ursachen abhängig waren. Ein im Fluß befindlicher, sich weiter und weiter entfaltender Prozeß. Also ist der Buddhismus die Lehre von "niemand", die Lehre von "keiner Person".

Es gibt keine Person, die leben könnte oder sterben könnte oder wiedergeboren werden könnte. Es gibt nur die Gruppierung von Körper und Geist, oder von den fünf *Khandhas*, oder wie ihr es auch nennen wollt. Aber

Anatta und Wiedergeburt

diese Gruppierung, die gemäß von Ursachen und Wirkungen, zeitlich begrenzt erscheint, ist keine Person.

Bitte versucht diese Angelegenheit wirklich gut zu verstehen: es ist keine Person, die *Kamma* erzeugt. Es ist keine Person, die die Früchte des *Kamma* empfängt. Es ist keine Person, die glücklich ist, die leidet, die stirbt, die wiedergeboren wird. Das Leben funktioniert so nicht.

Es gibt Menschen die glauben, daß es ein Selbst, ein *Atman*, eine Seele gibt, die als eine bestimmte Person geboren wird. Wenn der Körper stirbt, stirbt dieses 'Ding' nicht, sondern wird erneut geboren. Für die meisten Menschen ist das die Grundlage ihres Glaubens. Die upanishadischen Texte behaupteten dies.

Im Buddhismus jedoch gibt es diese Vorstellung nicht. Der Buddhismus glaubt nicht, daß es ein Selbst oder eine Seele gibt, die Verschiedene Geburten und Tode durchläuft. Die Wiedergeburt dieser oder jener Person findet nicht statt, weil eine 'Person' nie existiert hat.

Der Buddha verbot seinen Schülern, daran zu glauben, daß Bewußtsein oder ein Geist (*Viññāna*) sich durch Geburt verkörpert: "*Paveritam viññanam samsaritam cavitam*. Sagt nicht, dieses Bewußtsein wird geboren." ³⁴

Traurigerweise finden sich sogar im *Tipitaka* (Kanon buddhistischer Schriften) selbst Stellen, die sagen "diese Person wurde geboren", an diesem oder jenem Ort. Wenn diese Widersprüche auftreten, müßt Ihr selbst herausfinden, welches Verständnis das richtige ist. Den Hauptprinzipien zufolge gibt es kein *Atta* oder *Atman*. Also kann man nicht wirklich von körperlicher Geburt als Wiedergeburt sprechen.

Von der geistigen Geburt kann man nicht als Wiedergeburt sprechen, weil es die Geburt eines anderen *Citta* ist. Auch die materielle oder funktionale Geburt der *Ayatana* ist keine Wiedergeburt. So ist das Auge zum Beispiel, das in diesem Moment eine Form sieht, und das Auge, das im nächsten

³⁴ Mahatanhasankhaya Sutta, Mulapannasaka, Majjhima-Nikaya 38

Anatta und Wiedergeburt

Moment eine Form sieht, nicht dasselbe Auge. Es gibt in keinem dieser Augen eine Essenz oder ein Selbst.

Es gibt kein "neu" und kein "wiederholen"; es gibt nur die *Hetupaccaya* (Ursachen und Bedingungen) die zu einer gegebenen Zeit bestehen und dann findet Geburt statt. Nur wenn die entsprechenden *Hetupaccaya* vorhanden sind, kommt es zu einer Geburt. Hundert Geburten, tausend, zehntausend, eine Million Geburten finden statt, aber nie von derselben Person. Nie von demselben *Atta*, nie von demselben Ding. Das ist die Nicht-Existenz der Wiedergeburt.

Nun kommen wir zum wichtigsten Aspekt bei diesem Thema. Der Buddha sagte: "Ich lehre nur eines: *Dukkha* und das Erlöschen von *Dukkha*". Darum handelt es sich bei all den Lehren: *Dukkha* und das Erlöschen von *Dukkha*. Buddha sprach nicht von anderen Dingen.

Ob es Wiedergeburt gibt oder nicht, ist nicht die entscheidende Frage. Ist man erst einmal hier und jetzt geboren ist man mit *Dukkha* konfrontiert, und das muß gelöscht werden. Sogar wenn du wiedergeboren würdest, ist *Dukkha*, wie es ist, und muß auch dementsprechend gelöscht werden.

Sprecht darüber, wie *Dukkha* entsteht und wie *dukkha* gelöscht wird. Das ist genug. Aus diesem Grund lehrte der Buddha *Anatta*.

Wenn *Anatta* vollständig verstanden wurde, gibt es kein *Dukkha* mehr. Wenn es kein *Atta* gibt, wird *Dukkha* nicht mehr geboren. Deshalb lehrte er das Erlöschen von *Dukkha*, das heißt er lehrte diese Sache mit dem Nicht-Selbst. Die Lehre von *Anatta* ist grundlegend für das Ende von *Dukkha*.

Diskussionen darüber, ob es Wiedergeburt gibt oder nicht, sind Zeitverschwendung. Ob "es" geboren werden wird oder nicht, diese unerledigte Angelegenheit des Löschens von *Dukkha*, bleibt nach wie vor bestehen. Deshalb ist es besser stattdessen über das Erlöschen von *Dukkha* zu sprechen.

Anatta und Wiedergeburt

Dieses Erlöschen von *Dukkha* ist die Erkenntnis der Tatsache, daß es kein *Atta* gibt, ist das Verständnis, daß alles *Anatta* ist.

Wir beenden diesen Vortrag mit der Feststellung, daß wenn Ihr *Anatta* wirklich und wahrhaftig versteht, Ihr selbst entdecken werdet, daß es keine Wiedergeburt und keine Reinkarnation gibt. Damit ist diese Angelegenheit abgeschlossen.

Die Art von *Metta*, die Ihr noch nicht kennt!

Die Art von *Metta*, die Ihr noch nicht kennt!

Der Hauptgrund, um über *Metta* (Mitgefühl, Freundlichkeit, Liebe) zu sprechen, ist, daß es sich hier um etwas handelt, das für menschliche Wesen sehr wichtig ist, denn wenn es uns selbst oder im Umgang mit anderen an *Metta* mangelt, ist es unmöglich, das Glück zu finden.

Manche nennen den Buddhismus eine *Metta*-Religion, tatsächlich aber lehrt jede Religion *Metta*, legt großes Gewicht darauf und betont nachdrücklich dessen großen Stellenwert. *Metta* ist die Grundlage für Glück und Frieden. Darüber wollen wir nun sprechen, insbesondere über die Fragen, was *Metta* eigentlich ist und wo es herkommt.

Ein Beispiel, das immer wieder angeführt wird, um dieses Thema leichter verständlich zu machen, ist das *Metta*, das eine Mutter ihren Kindern entgegenbringt.

Wo kommt es her, aufgrund welcher Ursachen entsteht es? Und dann ist da das Mitgefühl des Buddha gegenüber allen Wesen, wo kommt das her?

Wenn wir genau hinschauen, ist es ganz einfach zu erkennen, daß das *Metta*, das eine Mutter ihren Kindern gegenüber hegt, aus dem Selbst oder von der Selbstsucht herrührt. Habe ich nicht recht?

Das *Metta* des Buddha hingegen entstammt der Selbstlosigkeit, es entsteht aufgrund absoluter Nicht-Selbstüchtigkeit. Da die eine Art des *Metta* aus der Selbstsucht und die andere aus der Selbstlosigkeit entspringt, und sie sich also diametral gegenüber stehen, wieso haben sie denselben Namen? Will uns hier jemand auf den Arm nehmen?

Das wollen wir uns genauer ansehen.

Die Art von *Metta*, die Ihr noch nicht kennt!

Metta mit Asavas und Metta ohne Asavas

Das *Metta* einer Mutter zu ihren Kindern entsteht aus der "Liebe", die sie "den ihren" gegenüber empfindet, und diese wiederum entsteht aus Eigenliebe. Dies muß als die Art von *Metta* bezeichnet werden, die aus dem Selbst und dem Anhaften daran entsteht.

Das *Metta* des Buddha hingegen kommt aus dem Nicht-Anhaften am Selbst, aus dem Nichtvorhandensein eines Selbst, aus der Selbstlosigkeit - und ist deshalb eine absolute, rückhaltlose Liebe ohne Erwartungen.

Diese beiden Versionen von *Metta* unterscheiden sich sowohl in der Art als auch im Umfang so sehr, daß man sie nicht vergleichen kann. Daher ist das Thema *Metta* ziemlich kompliziert. Es spielen hier viele Faktoren eine Rolle, und wir müssen es noch genauer betrachten, um es zu verstehen und Nutzen daraus ziehen zu können.

Das *Metta* einer Mutter ihren Kindern gegenüber ist zum größten Teil instinktiv. Sie fühlt es aufgrund einer instinktiven Anlage, die über die Generationen hinweg vererbt wurde. Wenn dann die Kinder dieser Mutter selbst Mütter werden, werden auch sie wegen dieses instinktiven Gefühls ihre Kinder lieben und auch sie werden diese Anlage der nächsten Generation mitgeben. Aber in diesem ganzen Prozess werden wir nie feststellen, daß sich die Selbstsucht in irgendeiner Art und Weise verringert, sondern es wird sich immer um das *Metta* handeln, das aus der Selbstsucht - beziehungsweise aus den *Kilesas*, den Herzenstrübungen - erwächst.

Das *Metta* des Buddha kennt keine Selbstsucht und keine Herzenstrübungen, deshalb würde ich gerne um der Unterscheidung willen zwei neue Begriffe einführen: *Metta mit Asavas* (Einflüssen) und *Metta ohne Asavas*.³⁵

³⁵ *Asava* ist die Bezeichnung für die "Einflüsse", die aus den tieferen Schichten des Geistes, in denen sich die Ablagerungen unserer Tendenzen und Gewohnheiten befinden, auf unser Denken und Handeln Einfluß nehmen.

Die Art von *Metta*, die Ihr noch nicht kennt!

Das mit *Asavas* verbundene *Metta* liebt auf selbstsüchtige Weise und führt immer zu Leid. Es ist immer eine Ursache für *Dukkha*, für Sorgen und Angst, für Schmerz und Pein. Nicht nur, wenn dem Geliebten etwas zustößt, son-

dern schon, wenn ihm etwas zustoßen könnte. Die Mutter, die ihren Kindern *Metta* entgegenbringt, ist innerlich immer erschüttert oder in Aufruhr, wenn die Kinder unglücklich sind, aber auch wenn sie glücklich sind.

Das *Metta* des Buddha hingegen hat keine *Asavas*, es wurzelt nicht in den Herzenstrübungen und erzeugt deshalb keine Qual oder *Dukkha*. Es läßt nicht einmal Mögen oder Nicht-Mögen entstehen. Ob der, die oder das Geliebte glücklich ist oder leidet, erschüttert den Buddha in keiner Weise. Es handelt sich hier um zwei völlig verschiedene Dinge, da die eine Art von *Metta* mit *Asavas* behaftet ist und zu weiteren *Asavas* oder *Kilesas* führt, wogegen die zweite Art völlig frei davon ist.

Wir sollten hierbei nicht vergessen, daß - auch wenn es sich um "kleinere" oder "gute" Herzenstrübungen handelt - die Arten von Anhaften, die am Guten und Positiven hängen, doch immer noch als *Kilesas* gelten müssen.

Die Ausdrücke, "*Metta* mit *Asavas*", oder "*Metta* ohne *Asavas*" findet man nicht in den Pali-Texten. Wir haben zwar andere Wörter gefunden, bei denen diese Unterscheidung gemacht wird, wie etwa *Sammaditthi* (Rechte Anschauung) mit und ohne *Asavas*, aber im Zusammenhang mit *Metta* haben wir diese Begriffe selbst erfunden, um das Verständnis zu erleichtern.

Natürliches, instinktives *Metta*

Für die instinktive Art von *Metta* gibt es als Beispiel die nette Geschichte einer Hündin, die zwei mutterlose Hundebabys annahm und ihnen erlaubte, an ihren Zitzen zu saugen bis Milch kam, obwohl sie nicht

Die Art von *Metta*, die Ihr noch nicht kennt!

geworfen hatte. Die Hündchen waren nicht ihre eigenen aber sie liebte sie sehr und kümmerte sich um sie und verteidigte sie, als wären sie es. Erstaunlich!

Normalerweise tolerieren oder akzeptieren Hundemütter keine fremden Babys, sondern verbeißen sie. Auch das geschieht auf Veranlassung des Selbst, denn auch Hunde haben eines. Wie sollen wir also das Verhalten dieser Hündin, die fremde Hundebabys aufzog, als wären es ihre eigenen, einordnen?

Es als die gewöhnliche Selbstsucht einer gewöhnlichen Mutter zu bezeichnen, wäre nicht ganz passend, aber wir können auch nicht sagen, daß dieser Hund völlig selbstlos wäre. Bitte denkt darüber nach.

Ich persönlich denke, daß es sich um eine bestimmte instinktive Qualität handelt, die in der natürlichen Anlage der Mütterlichkeit begründet liegt. Man sieht ein Hündchen oder ein Baby und ein Gefühl der Mütterlichkeit entsteht und man liebt dieses Hündchen oder Baby, auch wenn es nicht das eigene ist. Gewöhnlich können Menschen gar nicht anders, als daß ihnen jemand leidtut, den sie in Schwierigkeiten stecken sehen. Manchmal helfen wir sogar anderen, obwohl wir uns selbst nicht helfen können.

Wir können diese Art der Fürsorglichkeit und Hilfsbereitschaft die gewöhnliche, natürliche Art von *Metta* nennen. Es ist das *Metta*, das instinktiv entsteht, und nicht die Art, die aus der Selbstsucht kommt. Es bedarf eines gewissen Maßes an Nicht-Selbstsüchtigkeit, um anderen, die sich in Schwierigkeiten befinden, zu helfen, auch wenn sie mit uns nicht verwandt oder verschwägert sind.

Lohnsklaven *Metta*

Manchmal glauben wir aufgrund unserer kulturellen oder religiösen Prägung, daß es von sozialem Wert ist und unser Ansehen hebt oder daß wir uns religiösen Verdienst oder Segnungen einhandeln, wenn wir denen

Die Art von *Metta*, die Ihr noch nicht kennt!

helfen, die Schwierigkeiten haben oder leiden. Dies muß "Lohnsklaven *Metta*" genannt werden.

Bitte betrachtet das sehr genau, hier handelt es sich nicht um wirkliches *Metta*, denn man handelt um einer Bezahlung oder Belohnung willen. Diejenigen, die sich am stärksten um diese Art *Metta* bemühen, sind die "Munis" und "Rishis", die im Wald sitzen und dort *Metta* üben.

Diese Form der *Metta*-Meditation ist nur für sie selbst, damit sie sich den Eintritt in die Brahmawelt erkaufen können. Es ist keine reine Art von *Metta*, und obwohl sie es sehr ernst damit nehmen, so müssen wir es doch Lohnsklaven *Metta* nennen.

Wenn wir von dem *Metta* sprechen, das von der Selbstsucht verursacht wurde, wie bei der Mutter, die ihre Kinder liebt, oder wie bei der Art der *Metta*-Meditation, von der wir uns Wundervolles erhoffen, so muß dieses als *Metta* betrachtet werden, das aus der Eigenliebe des Selbst entsteht.

Das Selbst verursacht oder es verhindert und zerstört Selbstsucht

Hier wenden wir uns nun der Tatsache zu, daß das Selbst, sobald wir daran haften, zu Selbstsucht und damit zur Abwesenheit von *Metta* führt. Auf diese Weise entstehen Neid und Eifersucht und es kommt zum Ausnutzen anderer. Ja wir töten sogar aus diesem Grund, denn die Selbstsucht erschafft jene, die wir als in Opposition zu uns selbst stehend betrachten.

Alle von Euch haben wahrscheinlich davon gehört oder es in der Zeitung gelesen, daß Mütter ihre Kinder umgebracht, sie auf einem Abfallhaufen ausgesetzt oder sie verkauft haben. Ihre Anlage zur Mütterlichkeit ist völlig verschwunden und das nur wegen einem Selbst das fehlgegangen ist, in die dem *Metta* entgegengesetzte Richtung. Ihr Selbst hat sie nicht zu der Liebe geführt, die eine Bindung ans eigene Kind entstehen läßt.

Die Art von *Metta*, die Ihr noch nicht kennt!

Es gibt jedoch auch ein Selbst, das ein anderes Ergebnis zeitigt, das Selbst, das *Metta* verursacht. Echtes *Metta* besteht zwischen Kameraden in Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Hier sehen wir nun in der anderen Ecke das Selbst, das durch die Macht des Erkenntnisweges in seine Grenzen verwiesen wurde.

Hierbei handelt es sich um jene Art der Erkenntnis, die durch eine hohe Entwicklung des spirituellen Weges entsteht. Sie schränkt das Selbst und die Selbstsucht ein und schafft sie aus dem Weg, damit *Metta* zurückkehren kann.

Metta kehrt in den Geist zurück, wann immer wir die Selbstsucht loswerden können. Dann kommt es zu dem Gefühl der Liebe zu Freunden, Liebe zu allen Wesen, zu allen Kameraden, die mit uns Geburt, Alter, Krankheit und Tod teilen.

Solange das Selbst noch am kochen ist, will es niemand als Kamerad im Geborenwerden, Altern, Krankwerden und Sterben anerkennen. Es ist blind, es gestattet sich nicht, diese Dinge zu erkennen. Aber ist die Selbstsucht erst einmal weg, und das Selbst abgekühlt, steigt *Metta* wieder im Geist auf und mit ihm kommt das Gefühl der Verbundenheit mit unseren Freunden.

Jedoch geht mit der Tatsache, daß wir mit allen Wesen auf der Welt durch die Gemeinsamkeit von Geburt, Alter, Krankheit und Tod auf kameradschaftliche Weise verbunden sind, auch eine Verpflichtung einher.

Wenn wir unsere Freunde lieben, müssen wir versuchen, das Selbst los zu werden und die Selbstsucht zu zerstören, um echtes *Metta* entstehen zu lassen, das von so großem Wert und Nutzen ist.

Wenn Selbst und Selbstsucht verschwunden sind, und kein Anhaften mehr besteht, entfaltet sich *Metta* automatisch in seiner höchsten und reinsten Form. Wie zum Beispiel das *Metta* der Buddhas und Arahants, das nicht das Geringste mit dem *Metta* der Selbstsucht zu tun hat.

Die Art von *Metta*, die Ihr noch nicht kennt!

Laßt uns noch einmal den Unterschied zwischen dem *Metta*, das eine Mutter ihren Kindern gegenüber hegt, und dem *Metta*, das ein Buddha allen Wesen entgegenbringt, herausstreichen.

Hier handelt es sich um zwei völlig verschiedene Dinge. Eine Art erwächst aus der Selbstsucht und die andere aus der völligen Abwesenheit der Selbstsucht.

Wenn die Selbstsucht vollständig vernichtet wurde, gibt es keinen Grund mehr *Metta* zu "machen".

Der Buddha und die Arahants müssen sich nicht vornehmen, nett, freundlich oder liebevoll zu sein, sie sind es einfach. Es ist das natürliche, automatische Wirken von *Metta* ohne jeden Vorsatz, ohne jegliche Willensanstrengung, das sich bei ihnen entfalten kann, weil Selbst und Selbstsucht nicht mehr im Weg stehen.

Weltliches und transzendentes *Metta*

Wir haben gesehen, daß das Ego, das Selbst, die Selbstsucht in vielen Formen und Variationen auftreten, daß sie viele Spielchen und Rollen auf vielerlei Art und Weise spielen. Diese *Dhammas* können Liebe erzeugen, aufgrund von Selbstsucht oder sie verhindern, aufgrund von Selbstsucht. Aber wenn die Selbstsucht beendet ist entsteht automatisch intentionslose Liebe.

Dies ist eine völlig andere Art von *Metta* die wir "*Lokuttara Metta*" nennen können. "*Lokuttara*" bedeutet über oder jenseits der weltlichen Bedingtheit. So haben wir nun noch ein Begriffspaar um die zueinander in Opposition stehenden Arten von *Metta* zu beschreiben.

"*Lokiya Metta*", also *Metta* das mit der Welt verbunden ist oder weltliches *Metta* und "*Lokuttara Metta*" das nicht länger in der weltlichen Bedingtheit verhaftet ist. Dieses Gegensatzpaar entspricht dem, was wir *Metta* mit *Asavas* und *Metta* ohne *Asavas* genannt haben.

Die Art von *Metta*, die Ihr noch nicht kennt!

Das Selbst los zu werden, beziehungsweise kein Selbst mehr zu besitzen bedeutet Arahant zu sein. Wenn man das Selbst nicht loswerden kann und es entsprechend der Bedingtheiten aufsteigt und vergeht ist man eine gewöhnliche Person. Und wenn man dem Selbst einfach erlaubt zu verwildern und Amok zu laufen, ist man ein wildes und böses Tier.

Was klar und sofort einsichtig ist, ist, daß das Selbst aufgrund der Macht der Herzenstrübungen, aufgrund der Macht der Ignoranz (*Avijja*), existiert. Deshalb gibt es ein Selbst, das dumm und niedrig ist und nur an sich selbst denkt. Dieses kann sich jedoch aufgrund von Belehrung zu einem intelligenten Selbst entwickeln, das weiß wie es das den Herzenstrübungen unterworfenen Selbst so fördern, reinigen, entwickeln und an höhere geistige Ebenen anpassen kann, daß die Selbsttrunkenheit, Eigenliebe oder Selbstsucht aufhört. Dadurch wird es mit Hilfe von Geistesgegenwart und Weisheit zu einem weisen, menschlichen Selbst.

Wenn wir mit diesem Selbstmanagement noch weiter gehen wollen, dann müssen wir das Selbst zur Strecke bringen und es ganz und für immer loswerden.

***Metta* hat drei Ebenen**

Ein anderer Weg, um das gleiche auszudrücken, ist es zu sagen, daß es ein Selbst gibt das selbstsüchtig ist, dies ist das niedrigste, das gewöhnlichste. Dann gibt es das Selbst das nichtselbstsüchtig ist, dies ist das Selbst der Geistesgegenwart, der Intelligenz, der Weisheit. Und schließlich gibt es ein hervorragendes, erhabenes Selbst, das selbstlos ist, dies ist das Selbst, das kein Selbst ist, das Selbst das an nichts und niemand als einem Selbst haftet. Eigentlich kann man dieses Selbst gar nicht mehr Selbst nennen.

Bitte beachtet, daß die Sache mit dem Selbst ziemlich kompliziert ist, weil es diese verschiedenen Ebenen des Selbst und damit auch verschiedene Ebenen von *Metta* gibt. Es ist nicht leicht zu verstehen, denn nicht nur, wenn wir Böses tun steckt das Selbst dahinter, sondern auch, wenn wir Gutes tun

Die Art von *Metta*, die Ihr noch nicht kennt!

und spirituellen Verdienst ansammeln tun wir das mit Selbstsucht. Und sogar, wenn wir am Guten und Bösen das Interesse verloren haben und das Selbst ein für alle Mal ausschalten wollen geistert die Vorstellung eines Selbst immer noch durch unseren Kopf.

Sauberes *Metta* und unsauberes *Metta*

Wenn wir es auf eine andere Weise betrachten, können wir sagen, daß das selbstsüchtige Selbst eine Art *Metta* erzeugt, das von den Herzens-trübungen verunreinigt ist, und daß das selbstlose Selbst zu einer Art *Metta* führt die sauber ist. Das *Metta* des Selbst muß als unrein angesehen werden, während das *Metta* der Weisheit die aus der Erkenntnis des Nicht-Selbst geboren wurde, sauber ist.

Das natürliche *Metta* der Tiere, wie es bei der Liebe einer Mutter zu ihren Kindern zu Tage tritt, entstammt der natürlichen Selbstsucht und ist nicht besonders sauber. Wenn es sich jedoch um das *Metta* eines Selbst handelt, das geschult und entwickelt wurde, dann ist es entsprechend sauberer.

Damit wir *Metta* als Zuflucht oder Stütze verwenden können, müssen wir es läutern und reinigen. Wir müssen das *Metta* baden und sauber schrubben mit Hilfe von Intelligenz, Achtsamkeit und Weisheit. Dann wird es rein von Selbst-sucht sein und zusammen mit der Kraft der Weisheit hilft es uns alle Dinge als Nicht-Selbst zu sehen.

Wir hoffen, daß ihr aufgrund dieser Ausführungen euch selbst ein bißchen besser versteht und erkennen könnt, mit welcher Art von *Metta* ihr es zu tun habt. Ist es das *Metta* das aufgrund der Selbst-Vorstellung entsteht oder ist unser *Metta* frei von Selbstsucht?

Oder anders gefragt, mit welcher Art von Selbst habt ihr es im Moment zu tun, handelt es sich um ein verunreinigtes Selbst oder um ein Selbst geleitet von Geistesgegenwart und Weisheit?

Die Art von *Metta*, die Ihr noch nicht kennt!

Wenn es sich um das Selbst der Herzenstrübungen handelt, dann ist es nicht sauber und hat eine Menge Probleme. Wenn es sich aber um das Selbst der Intelligenz handelt werden die Probleme weniger sein und die Verunreinigungen geringer. Aber es ist noch nicht völlig rein, weil immer noch ein Anhaften am Selbst vorhanden ist.

Am besten ist es, wenn wir noch einen Schritt weiter auf eine höhere Ebene machen, wo wir die Selbst-Idee beenden können und Weisheit ihre höchste Ausbildung erfährt.

Dies ist die höchste Form der Weisheit im Buddhismus, die, weil unbelastet von jeglicher Selbstsucht, alles als natürliche Elemente (*Dhammas*) sieht die keines Selbst bedürfen und die in ihrer Leerheit keine Bürde sind und kein Problem darstellen.



Der Autor Buddhadasa Bhikkhu

Biographie- Buddhadasa Bhikkhu

Buddhadasa Bhikkhu (Thai:พุทธทาสภิกขุ, RTGS: Phutthathat Phikkhu, Aussprache:[pʰúttʰətʰâ:t pʰíkkʰù?] Geburtsname: Ngueam Phanit (เงื่อม พานิช); * 27. Mai 1906 in Phumriang (พุมเรียง), Amphoe Chaiya, Südthailand; † 25. Mai 1993 in Chaiya) war einer der einflussreichsten buddhistischen Theravada-Mönche des 20. Jahrhunderts.

Buddhadasa Bhikkhu (Diener des Buddha) zog 1926 im Alter von zwanzig Jahren in die Hauslosigkeit um Bhikkhu (buddhistischer Mönch) zu werden. Nach ein paar Jahren des Studiums in Bangkok erwachte in ihm der Wunsch inmitten der Natur zu leben, um das Buddha-Dhamma so zu erforschen, wie der Buddha es getan hatte. Deshalb gründete er 1932 in der Nähe seiner Heimatstadt in Südthailand Suan Mokkhabalarama (den Garten mit der Macht der Befreiung).



Zu jener Zeit war es das einzige Wald-Dhamma-Zentrum in der Region und einer der wenigen Plätze, die der Übung von Vipassana gewidmet waren. Im Laufe der Zeit wurde Buddhadasa Bhikkhu und Suan Mokkh weithin bekannt, so dass sein Leben und Wirken nun zu den einflussreichsten Ereignissen in der buddhistischen Geschichte Siams gezählt wird. Hier können wir nur einige der hervorragenden Dienste, die er dem Buddhismus leistete, erwähnen.

Ajahn Buddhadasa verwandte seine ganze Sorgfalt darauf, die richtigen und essentiellen Prinzipien des ursprünglichen Buddhismus herauszuarbeiten und zu erklären. Diese Arbeit basierte auf einer extensiven Untersuchung der Pali-Schriften mit besonderem Augenmerk auf die Lehrreden Buddhas sowie deren Kommentare, gefolgt von persönlichen Experimenten mit und der Ausübung von diesen Lehren. Durch diese Vorgehensweise entdeckte er das *Dhamma*, das *Dukkha* wirklich zum Erlöschen bringt,

Der Autor Buddhadasa Bhikkhu

und diese Erkenntnisse teilte er freimütig mit allen, die daran Interesse zeigten.

Sein Ziel war es, ein vollständiges Referenzwerk für die gegenwärtige und zukünftige Erforschung und Ausübung des *Dhamma* zu schaffen. Seine Herangehensweise war immer wissenschaftlich, geradeheraus und praxisorientiert.

Obwohl sich seine formelle Erziehung auf sieben Jahre und einige anfängliche Pali Studien beschränkte, erhielt er acht Ehrendokortitel von Thailändischen Universitäten. Zahlreiche Doktorarbeiten wurden über sein Werk verfasst. Seine Bücher, die eigenhändig geschrieben als auch die Niederschriften von Vorträgen, füllen einen ganzen Raum in der Nationalbibliothek und beeinflussen alle ernsthaften Buddhisten Thailands.

Viele Sozialaktivisten der thailändischen Gesellschaft, besonders die Jüngeren, wurden von seinen breitgefächerten Lehren, Gedanken und seinem selbstlosen Beispiel inspiriert. Seit den sechziger Jahren haben immer wieder Aktivisten und Vordenker auf den Gebieten der Erziehung, Sozialarbeit und der ländlichen Entwicklung Kraft und Ideen aus seinen Lehren, seinen Ratschlägen und seiner Freundschaft geschöpft. Seine Arbeit trug dazu bei, eine neue Generation Mönche mit sozialem Engagement zu inspirieren.

Seit der Gründung von Suan Mokkh studierte er alle Schulen des Buddhismus und alle großen religiösen Traditionen. Sein Interesse daran war praktisch ausgerichtet. Er bemühte sich, alle wahrhaft religiösen Menschen zu vereinen, also jene, die daran arbeiten, die Selbstsucht zu überwinden, um zusammen für den Weltfrieden zu arbeiten. Diese geistige Offenheit gewann ihm Freunde und Schüler auf der ganzen Welt, Christen, Muslime, Hindus und Sikhs.

Vor nicht allzu langer Zeit gründete er eine Internationale Dhamma Eremitage. Hierin werden am Anfang eines jeden Monats Kurse in englischer Sprache abgehalten, um Ausländern mit dem richtigen Verständnis buddhistischer Prinzipien und ihrer Ausübung bekannt zu machen.

Dazwischen finden Kurse für Thailänder statt. Weiterführend hoffte er dort Treffen für Buddhisten aus aller Welt zu organisieren um zusammen das "Herz des Buddhismus" herauszuarbeiten und sich darauf zu einigen. Als

Der Autor Buddhadasa Bhikkhu

dritten Schritt plante er, dort alle Religionen zusammenzuführen und sie zu einer Kooperation zum Nutzen der Menschheit zu bewegen.

In seinen letzten Jahren begann er einige neue Projekte, die den Dienst an Buddha und der Menschheit fortführen sollen. Eines davon ist Suan Atama-Yatarama, ein kleines Trainingszentrum für ausländische Mönche, in einem ruhigen Hain in der Nähe des Retreat-Zentrums.

Die Richtlinien, die er dafür festlegte, zielen darauf hin, "Dhamma-Missionare" auszubilden, die gut in der Lehre Buddhas geschult sind, ein solides Erfahrungswissen in Vipassanā besitzen und die das Buddha-Dhamma auf die Probleme der modernen Welt anwenden können.

Ein Schwesterprojekt ist Dhamma Mata (Dhamma Mütter). Die Gesellschaft leidet an dem Mangel an weiblichen spirituellen Lehrern. Ein paar gibt es zwar, aber sie erhalten nicht die entsprechende Anerkennung.

Dhamma Mata soll den Status von Frauen aufwerten, indem es bessere Möglichkeiten und Unterstützung im buddhistischen Klosterleben und der meditativen Praxis zur Verfügung stellt. Die Hoffnung ist es, mehr Frauen zu bekommen, die "anderen durch das Dhamma Leben schenken können".

Ajahn Buddhadasa starb am 8. Juli 1993 in Suan Mokkh. Die Arbeit Suan Mokkhs wird entsprechend der Gesetzmäßigkeiten der Natur fortgesetzt.

Die Quelle ist im Mai 2024 offline: <http://buddhadasa.de/bb-wirken.htm>

Der Autor Buddhadasa Bhikkhu



Wörterklärungen

In diesem Buch wird eine Vielzahl von Pali-Begriffen gebraucht. Das spiegelt Ajahn Buddhadasas Anraten wider, dass ernsthaft übende Studenten des Buddhismus mit den wichtigsten Pali Wörtern und ihrer korrekten Bedeutung vertraut sein sollten. Die meisten der hier benutzten Begriffe sind bereits in den Texten erklärt.

Um das Nachschlagen zu erleichtern und um zusätzliche Informationen anzubieten, wurde dieses Glossar erstellt. Die Übersetzungen und Definitionen können von jenen, die in anderen Büchern zu finden sind, abweichen, aber um den größtmöglichen Nutzen aus diesen Texten zu ziehen, muss man verstehen, wie Ajahn Buddhadasa diese Begriffe gebraucht.

In jedem Fall ist es wichtig, den deutschen Begriffen, die hier und anderswo zu finden sind, gegenüber argwöhnisch zu sein, da sie selten mit den Pali-Begriffen völlig gleichbedeutend sind und oft unangemessene Nebenbedeutungen haben. Begriffe, die nur einmal vorkommen, sind von untergeordneter Bedeutung und mögen hier nicht zu finden sein.

Abhidhamma: Höheres Dhamma, zusätzliches, besonderes Dhamma.

Der dritte der drei Körbe des buddhistischen Kanons. Zusammengestellt nach dem Tode Buddhas, beinhaltet eine komplexe Analyse von Geist und Körper in ihre Bestandteile. Obwohl oft mit "höheres Dhamma" übersetzt, nannte Ajahn Buddhadasa es "übermäßiges Dhamma". Er sagte, dass das wahre *Abhidhamma* im *sutta-pitaka* (Korb der Lehrreden) in Lehren wie *paticca-samuppada*, *tathata* und *sunnata* zu finden ist.

Ajahn: Lehrer.

Anapanasati: Geistesgegenwart beim Ein- und Ausatmen.

Das einzige Meditations- oder *vipassana*-System, das ausdrücklich von Buddha gelehrt wurde. Es deckt alle vier Grundlagen der Achtsamkeit ab, entwickelt die sieben Erwachensglieder und führt zur Befreiung.

Ajahn Buddhadasa sah es als die beste Möglichkeit an, um *suññata* zu verwirklichen: Ein *dhamma* (Ding, Tatsache, Wahrheit) wird bemerkt,

Wörterklärungen

untersucht und kontempliert, während man jeder Einatmung und jeder Ausatmung gewärtig ist.

Im vollständigen *anapanasati*-System wird ein natürlicher Ablauf von sechzehn fortschreitenden Lektionen geübt.

Anatta: Nicht-Selbst, Selbstlosigkeit, Nicht-Selbstheit, Nicht-Seele.

Die Tatsache, dass alle Dinge (*dhammas*) ohne Ausnahme (*nibbana* eingeschlossen) Nicht-Selbst sind und jeglicher, unveränderlicher Essenz oder Substanz entbehren, die richtigerweise "Selbst" genannt werden könnte.

Diese Wahrheit verneint nicht die Existenz der Dinge, sondern sie verneint, dass sie besessen oder kontrolliert werden könnten außer in einem relativen und konventionellen Sinne.

Anatta ist das dritte grundlegende Merkmal (*lakkhana*) aller bedingt entstandenen, "zusammengebrachten" Dinge (*sankhara*).

Aniccam: Unbeständigkeit, Wechselhaftigkeit, Vergänglichkeit, Wandel.

Bedingt entstandene Dinge befinden sich in stetigem Wandel, in unaufhörlicher Transformation, ständig entstehend, bestehend und verlöschend. Alle zusammengebrachten Dinge verrotten und sterben. Dies ist das erste grundlegende Merkmal von *sankhara*.

Anusaya: Tendenzen, Neigungen.

Gewohnheitsmäßiges Reagieren auf die *kilesa* (Herzenstrübungen), was wiederum die *asava* (Einflüsse) und die *nivarana* (Hindernisse) stärkt.

Arahant: Der Edle, Würdige, jemand, der sich weit von Unreinheiten entfernt hat, jemand, der das Rad von Geburt und Tod zerbrochen hat, jemand ohne Geheimnisse, völlig erwachtes Wesen, vollkommener Mensch.

Der Geist, der vollkommen und unumkehrbar frei von Gier, Hass und Verblendung ist, leer von "Ich" und "Mein", der *kamma* beendet hat und von *dukkha* nicht mehr angekränkt wird.

Der Arahant sollte nicht als "Person" oder als "Individuum" angesehen werden.

Asava: Eruptionen, Einflüsse, Ausflüsse, Lecks, Impulse, unbewusste geistige Verunreinigungen. Gewöhnlich drei, manchmal vier:

Kamasava - (Beeinflussung des Sinnenverlangens);

Wörterklärungen

Bhavasava - (Beeinflussung des Verlangens nach Werdesein);

Ditthaavijjasava - (Beeinflussung durch das Verlangen nach falschen Anschauungen);

avijjasava - (Beeinflussung durch das Verlangen nach Nicht-Wissen).

Wenn sich bei den *anusaya* zu viel Druck anstaut, brechen sie sich, entsprechend der vorherrschenden Bedingungen als *asava* Bahn und manifestieren sich im Geist als bewusst erfahrbare Herzenstrübungen (*kilesa*) oder Hindernisse (*nivarana*).

Asavakhaya (Ende der Einflüsse, Ende der Beeinflussbarkeit) ist gleichbedeutend mit dem Erreichen des Zieles, dem Erwachen.

Atman: Sanskritwort für *atta*.

Atta: Selbst, Ego, Seele.

Das instinktive Gefühl (und Illusion), dass da ein "Ich" ist, das "spricht, fühlt und die Ergebnisse guter und schlechter Taten erfährt" (M 38). Aufgrund von Nicht-Wissen und falschem Verständnis haftet man an diesem instinktiven Eindruck, und ein "Ego" bildet sich aus.

Obwohl es jede Menge Theorien über das "Selbst" gibt, sind sie doch alle nur Spekulationen über etwas, das nur in unserer Vorstellung existiert.

Im konventionellen Sinne kann *atta* ein nützliches Konzept sein, aber das ändert nichts an der Tatsache, dass es Nicht-Selbst (*anatta*) ist.

Es findet sich nun einmal keine, persönliche, unabhängige, aus sich selbst heraus existierende, mit freiem Willen begabte, dauerhafte Substanz oder Essenz; weder innerhalb noch außerhalb des menschlichen Lebens- und Erfahrungsbereiches, ja nicht einmal in "Gott".

Avijja: Nicht-Wissen, Ignoranz, falsches Wissen, Dummheit.

Die teilweise oder vollständige Abwesenheit von *vijja* (richtiges Wissen) in Bezug auf die Dinge, die gewusst werden müssen (die vier edlen Wahrheiten, Vergänglichkeit, Nicht-Selbst, Bedingtes Zusammenentstehen, Leerheit), als auch falsches Wissen über die Dinge, d.h. sie als beständig, befriedigend und mit einem Selbst ausgestattet anzusehen.

Die erste Ursache von *dukkha*. Ohne die Übung im Dhamma erwächst aus Nicht-Wissen in zunehmendem Masse falsche Anschauung.

Ayatana: Sinne, Sinnesgrundlagen, Kommunikatoren, Grundlagen der Sinneserfahrung, "Erfahrbarkeiten", Wahrnehmungsbereiche.

Wörterklärungen

Dinge die erfahren, sinnlich erlebt werden: Es gibt zwei Aspekte oder Arten von *ayatana*, innerlich und äußerlich.

Die innerlichen *ayatana* sind die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge, der Körper und der Geist (in der Buddhistischen Lehre gilt der Geist als sechster Sinn), also die sechs Sinnesporten bzw. die Sinnesorgane und die zugehörigen Teile des Nervensystems.

Die äußerlichen *ayatana* sind Formen und Farben, Geräusche, Geschmäcke, Tastbares und geistige Anliegen, das heißt, die Anliegen oder Objekte der sinnlichen Erfahrung. Nibbana wird auch als "*ayatana*" bezeichnet, ein nicht aufgrund eines Bedingungs-zusammenhanges entstandenes *ayatana*.

Bhavana: Entwicklung, Entfaltung, Kultivierung, Meditation.

Etwas erzeugen, etwas geschehen lassen. Insbesondere brauchbare, taugliche, heilsame Eigenschaften des Geistes zu kultivieren.

Citta-bhavana (Geistesentwicklung) ist dem vagen und oft missverständlichen Wort "Meditation" vorzuziehen.

Der Buddha erwähnte vier Bereiche von *bhavana*: *kaya*, *silā*, *citta* und *pañña*.

Bhava: Werden, Sein, Werdesein, Existenz, Dasein.

Reifung des werdenden Egos in der Gebärmutter des Nichtwissens. Es gibt drei Bereiche des Werdens: den sinnlichen (*kāma-bhava*), den feinstofflichen (*rūpa-bhava*) und den nicht-materiellen (*arūpa-bhava*).

Bhava im physischen Sinne wörtlich zu verstehen, vernachlässigt den spirituellen Aspekt. *Nibbana* ist jenseits aller Ebenen von *bhava*.

Citta: Geist, Herz, Geist-Herz, Bewusstsein.

Alle Aspekte, Eigenschaften und Funktionen des lebenden Wesens, die nicht materiell-physisch sind. In einem begrenzteren Sinne ist *citta* das, was "denkt". Wir bezeichnen mit "*citta*" auch das, was von den *kilesa* beschmutzt werden, entwickelt werden und *nibbana* erkennen kann. Seine grundlegende Natur ist *suññata*.

Dhamma: Das, was sich selbst trägt oder erhält. Wahrheit, Natur, Gesetz, Pflicht, Ordnung, "wie die Dinge sind".

Dieses unmöglich zu übersetzende Wort hat viele Bedeutungsebenen. Die wichtigsten sind: Natur, das Gesetz der Natur, unsere diesem Gesetz ent-

Wörterklärungen

sprechende Pflicht, und die Früchte, die daraus erwachsen, dass wir unsere Pflicht erfüllen.

dhamma: Ding, Dinge, Sache, Sachen, sowohl bedingt entstandene Phänomene als auch das Unbedingte.

Alle Dinge materieller, geistiger, bedingter oder unbedingter Natur, sind *dhammas*.

Dhatu: natürliche Elemente, Essenzen.

Etwas, das sich selbst zeitweise oder dauerhaft erhält; entweder aufgrund von Bedingungen oder unabhängig von ihnen.

Alles, was ist, setzt sich aus ihnen zusammen. Oft bezieht sich *dhatu* auch auf ein der Natur innewohnendes Potential, das im Augenblick nicht dhammisch aktiv ist. Beispiele:

<i>akasa-dhatu</i> -	Raumelement
<i>amata-dhatu</i> -	Element der Todlosigkeit
<i>arupa-dhatu</i> -	Element der Formlosigkeit, des Nicht-Materiellen
<i>nekkhama-dhatu</i> -	Weltabwendungselement
<i>nibbana-dhatu</i> -	Element des Abgekühlt seins
<i>nirodha-dhatu</i> -	Element des Erlöschens
<i>rupa-dhatu</i> -	Körperlichkeitselement, Formelement
<i>suññata-dhatu</i> -	Element der Leerheit
<i>vatthu-dhatu</i> -	Materieelement
<i>Viññana-dhatu</i> -	Bewusstseinsselement

Dosa: Hass, Übelwollen.

Die zweite Kategorie von *kilesa*, die Ärger, Abneigung, Antipathie, Widerstand und alle anderen negativ-abwehrenden Gedanken und Emotionen einschließt. *Kodha* (Wut, Ärger) wird oft in gleicher Bedeutung benutzt.

Dukkha: Leid, Unbefriedigend sein, Elend, Unzufriedenheit, Schmerz, Nichtverlässlichkeit, Unzulänglichkeit; wörtlich: "schwer auszuhalten", "schwer zu ertragen", das spirituelle Dilemma menschlicher Wesen.

Im engeren Sinne ist *Dukkha* die Qualität des Erlebens, die entsteht, wenn im Geist durch *avijja* die Bedingungen für Verlangen, Anhaften, Egoismus und Selbstsucht geschaffen werden.

Wörterklärungen

Das "Dukkha-Gefühl" nimmt Formen an wie Enttäuschung, Unzufriedenheit, Frustration, Aufregung, Jammer, Unbehaglichkeit und Verzweiflung - von den größten bis zu den feinsten Stufen.

In seiner universellen Bedeutung ist *dukkhata* in allen unbeständigen, bedingt entstandenen Dingen (*sankhara*), der ihnen eigene, innewohnende Zustand des Nicht-Zufriedenstellend-Seins, der Hässlichkeit und des Elends.

Diese zweite grundlegende Eigenschaft ist ein Ergebnis von *aniccata*; wechselhafte Dinge können unsere Wünsche und unser Verlangen nicht befriedigen, ganz egal, wie sehr wir es versuchen. Der den Dingen innewohnende Verfall und ihre Auflösung ist Elend.

Um die Bedeutung von *dukkha* vollends zu verstehen, muss man erkennen, dass *sukha* (Glück, Seligkeit) auch *dukkha* ist.

Nibbana (sprich *suññata*) ist das einzige *dhamma*, das nicht *dukkha* ist.

Idappaccayatā: das Gesetz der Bedingten Entstehung, das Gesetz von Ursache und Wirkung, das Gesetz der Natur, wörtlich: "der Zustand, der dies als Bedingung hat".

Alle Naturgesetze können in *idappaccayatā* gesehen werden. Weil alle Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung durch dieses Gesetz geschieht, kann man es als den "buddhistischen Gott" bezeichnen.

Von besonderer Bedeutung: *Idappaccayatā* als *paticca-samuppada*.

Jati: Geburt.

Dieser Begriff besitzt eine wörtliche und eine spirituelle- oder Dhamma-Bedeutung. Die erste ist die körperliche Geburt eines Säuglings aus dem Bauch seiner Mutter. Die zweite, dhammisch bedeutsame, ist die mentale Geburt des Ego, des "Ich bin", durch den Prozess der Bedingten Zusammenentstehung. Es gibt keinerlei linguistische oder dhammische Rechtfertigung um *jati* als "Wiedergeburt" zu übersetzen.

Kalyana-mitta: guter Kamerad, edler Freund: ein spiritueller Führer und Ratgeber.

Kama: Sinnlichkeit, Sexualität: starkes Verlangen und seine Objekte.

Die Suche nach und das Schwelgen in Sinnesfreuden.

Wörterklärungen

Kamma: Handlung, (Sanskritwort, Karma).

Körperliche, sprachliche und geistige Handlungen aufgrund von heilsamen oder unheilsamen Wollungen/Absichten. Handlungen ohne Vorsatz fallen hier nicht ins Gewicht. Gute Absichten und Handlungen ergeben gute Resultate (weißes *kamma*) und schlechte Absichten und Handlungen ergeben schlechte Resultate (schwarzes *kamma*). Gemischte (gut/schlecht) Absichten und Handlungen ergeben gemischte Resultate (geflecktes *kamma*).

Sogar gutes *kamma* ist mit *dukkha* behaftet, also lehrte der Buddha das *kamma*, das jegliches gute und schlechte *Kamma* zum Versiegen bringt, den edlen achtfachen Pfad (weder schwarzes noch weißes *kamma*, "Handlung ohne Handelnden").

Kamma hat nichts mit Glück oder Schicksal zu tun.

Kamma-bhava: Werden schaffende Handlung, aktiver Werdeprozess.

Die Art der Handlung, die etwas ins Dasein bringt, resultierend in *uppati-bhava*, dem Werde-Seinszustand, der aufsteigt.

Kamma-Vipaka: Ergebnis einer Handlung, *kamma*-Frucht.

Das Glück (Himmel) und Unglück (Hölle), das aus "guten" und "schlechten" Absichten entsteht. Jedes *kamma* hat sofort geistige Folgen, die für die Übung des Dhamma von besonderer Bedeutung sind, als auch langfristige Auswirkungen.

Kataññu-katavedi: Dankbarkeit und Handlungen, die diese ausdrücken.

Zu wissen, dass man von etwas profitiert hat, sich entsprechend dankbar fühlen und das in angemessener Weise in Gedanken, Worten und Taten kund zu tun.

Kaya: Körper, Gruppe, Ansammlung, Haufen, Körperschaft.

Etwas, das aus verschiedenen Elementen, Organen oder Teilen zusammengesetzt ist. Gewöhnlich benützt für den physischen Körper, entweder den ganzen Körper oder seine Teile ("Atemkörper" und "Fleischkörper").

Kaya-Sankhara: Körpergestalter.

Der Atem, der den Körper direkt beeinflusst und gestaltet. (Kann auch als "Körper-bedingung" übersetzt werden.)

Wörterklärungen

Khandha: Anhäufung, Gruppe, Haufen, Kategorien.

Die fünf Subsysteme oder Funktionen, die ein menschliches Wesen ausmachen. Diese Gruppen sind keine Dinge an sich, sie sind nur die Kategorien, in welche alle Aspekte unseres Lebens, mit Ausnahme von *nibbana*, eingeordnet werden können.

Keines der *khandha* ist ein "Selbst", noch bilden sie gemeinsam ein "Selbst", noch gibt es ein "Selbst", das getrennt von ihnen existiert. Die fünf sind:

Rupa-khanda – Formanhäufung, (Körperlichkeit, Nervensystem, Weltwahrnehmung = Sinnesobjekte);

Vedana-khanda – Gefühlsanhäufung;

Sankhara-khanda – Gedankenanhäufung, geistige Prozesse (einschließlich Emotionen, Vorsatz, Willensregungen, Wünsche, Anhaften und Geburt);

Vinnana-khanda – Sinnesbewusstseinsanhäufung (einfachstes Wissen um das Vorhandensein eines Sinnesobjekts, die primitivste Funktion des Geistes durch welche physische Sinnesstimulation erfahrbar wird).

Wenn die *khandha* die Grundlage des Anhaftens bilden, werden sie *upadana-khandha* genannt.

Kilesa: Herzenstrübungen, Beschmutzungen, Unreinheiten des Geistes: alle Dinge, die den *Citta* abstumpfen, verdunkeln, trüben, beflecken und traurig machen. Die drei Kategorien der *kilesa* sind *lobha* (oder *raga*), *dosa* und *moha*.

Lobha: Gier.

Die erste Kategorie der *kilesa*, welche erotische Liebe, Geizigkeit, Lust, und alle anderen für das Ego "positiv" erscheinenden Gedanken und Emotionen beinhaltet. Synonym: *raga*.

Loka: Welt, das, was unausweichlich bricht, zerfällt und sich auflöst.

Lokiya: weltlich, irdisch, weltliche Bedingungen.

In der Welt gefangen, unter der Welt begraben sein; der Welt zugehörig sein.

Lokuttara: transzendent, über und jenseits der Welt, überweltlich, überir-

Wörterklärungen

disch: von weltlichen Bedingtheiten frei zu sein, obwohl man in der Welt lebt.

Mano: Geist-Sinn, Geist.

Der Name, den wir dem Bewusstseinspotential geben, wenn es achtsam ist, fühlt, erlebt und weiß; Geist als inneres *ayatana* (Sinnesorgan).

Vergleiche mit "*citta*" und "*viññana*".

Mara: Versucher, Dämon, Teufel.

Oft personifiziert; die wirklichen Versucher sind die Verunreinigungen (*kilesa*).

Mayā: Illusion.

Bedeutet nicht notwendigerweise, dass etwas gar nicht existiert, sondern dass es falsch gesehen wird, ohne Einsicht in seine wahre Natur.

"Selbst" existiert z.B. als Vorstellung, aber nicht als Realität an sich. Deshalb ist es eine Illusion, eingebildet, wahnhaft.

Moha: Verblendung, Wahn.

Die dritte Kategorie der *kilesa*; Verblendung beinhaltet Angst, Sorgen, Verwirrung, Zweifel, Neid, Betörung, Hoffnung, der Vergangenheit nachtrauern, Schuldgefühle und Erwartung.

Der Geist kreist immer wieder um ein Objekt.

Muni: Gestillter, Schweigender, Weiser.

Nama-rupa saha viññana: Körper-Geist samt dem *viññana*.

Aufgrund ihrer Zusammenarbeit kann diese psycho-physische Kombination sich bewegen und erscheint voller Leben und Aktivität ohne eines Selbst zu bedürfen.

Nibbana: Kühle, abgekühlt sein.

Das Absolute, das Höchste, die letztendliche Realität im Buddhismus; das ausdrückliche Ziel der buddhistischen Übung und das höchste Potential der Menschheit.

Nibbana manifestiert sich vollständig, wenn die Feuer von *kilesa*, Anhaften, Selbstsucht und *dukkha* vollständig und endgültig gelöscht sind.

Es ist kein Ort, denn *Nibbana* ist jenseits von Zeit und Raum, jenseits von

Wörterklärungen

Existenz und Nichtexistenz. Es ist auch kein Zustand, denn *Nibbana* ist weder geistig noch körperlich, sondern ein *dhamma*, das der Geist verwirklichen und erfahren kann. Es sollte in diesem Leben realisiert werden.

Nimitta: Bild, Zeichen, Vorstellungsobjekt, Charakteristikum.

Eine in der Meditation vom Geist durch Konzentration erzeugte visuelle Vorstellung. Auch die Zeichen oder Eigenschaften von Objekten, geistig erzeugte Unterscheidungen, die festgehalten werden.

Nirodha: Auslöschen, Aufhören, Ausrotten, Erlöschen.

Tritt auf, wenn etwas gründlich beruhigt, abgekühlt und erloschen ist, so dass es nicht mehr zusammenbraut, sich aufheizt und zur Grundlage von *dukkha* wird.

Das gewöhnliche, zeitweise Erlöschen wird *atthangama* genannt. Um die Endgültigkeit von *nirodha* zu unterstreichen bezeichnet Ajahn Buddhadasa es als "rückstandloses Erlöschen". Ein Synonym für *nibbana*.

Nivarana: Hindernisse, Hemmungen.

Verunreinigungen zweiten Ranges, die dem Erfolg jeglicher Unternehmung im Weg stehen, besonders aber der geistigen Entwicklung. Die fünf Hindernisse sind:

kamachandha - Sinneslustwollen;

Vyapada - Abneigung, Nächsten Blindheit;

thina-middha - Stumpfheit und Mattheit;

uddhacca-kukkucca - Ruhelosigkeit und Aufgeregtheit; und

vicikicca - Zweifel.

(Verwechselt *Nivarana* nicht mit *Niroana* der Sanskrit-Schreibweise von *Nibbana*!)

Paccaya: Bedingung.

Etwas, das vorhanden sein muss, damit etwas Anderes existieren kann.

Pañña: Weisheit, Einsicht, intuitive Erkenntnis.

Richtiges Verständnis der Dinge, die wir wissen müssen, um *dukkha* auszulöschen, also die vier edlen Wahrheiten, die drei Charakteristika, die Bedingte Zusammenentstehung und die Leerheit.

Wörterklärungen

Die verschiedenen Begriffe, die für "Wissen" gebraucht werden, sollen nicht auf eine rein intellektuelle Aktivität hinweisen. Der Schwerpunkt liegt auf dem direkten, intuitiven, nichtkonzeptuellen Verständnis des Lebens wie es sich hier und jetzt offenbart. Gedächtnis, Sprache und Gedanken sind dabei nicht von Nöten.

Pañña ist das dritte *sikkha* (Training) und der Anfang des edlen achtfachen Pfades. *Pañña* (anstatt von Glauben oder Willenskraft) ist die charakteristische Qualität des Buddhismus.

Papa: Böses, Laster, spiritueller Verlust.

Paticca-samuppada: Bedingtes Zusammenentstehen; voneinander abhängiges, bedingtes Aufsteigen.

Die tiefgründige und detaillierte ursächliche Abfolge, die *dukkha* zusammenbraut und ihre Beschreibung:

- Bedingt durch geistige Blindheit (*avijja*) entsteht Zusammenbrauen (*sankhara*);
- Bedingt durch Zusammenbrauen entsteht Sinnesbewusstsein (*viññana*);
- Bedingt durch Sinnesbewusstsein entsteht Geist und Körper (*namarupa*);
- Bedingt durch Geist und Körper entstehen die Sinnesgrundlagen (*salayatana*);
- Bedingt durch (das Zusammentreffen von) Sinnesgrundlagen (und Sinnesbewusstsein) entsteht Kontakt (*phassa*);
- Bedingt durch Kontakt entsteht Gefühl (*vedana*);
- Bedingt durch Gefühl entsteht Begehren (*tanha*);
- Bedingt durch Begehren entsteht Anhaften (*upadana*);
- Bedingt durch Anhaften entsteht Werden (*bhava*);
- Bedingt durch Werden entsteht Geburt (*jati*);
- Bedingt durch Geburt entsteht Verfall und Tod (*jara-marana*);
- und so entsteht die ganze Leidensmasse (*dukkha*).

Puthujjhana: dickfelliger, unverständiger Gewohnheitsmensch, Weltling.
Jemand, der noch tief in Unwissenheit und Samsara verstrickt ist.

Wörterklärungen

Raga: Lust.

Das Verlangen, etwas zu bekommen oder zu besitzen. *Raga* kann entweder sexuell oder asexuell sein, sich auf materielle Objekte oder immaterielles beziehen.

Poetisch steht *raga* für alle Arten von Anhaften und Verunreinigung.

Rishi: Seher, Weiser.

Samadhi: Konzentration, Sammlung.

Das Sammeln, Festigen und Ausrichten des geistigen Flusses. Richtiges *samadhi* besitzt die Eigenschaften von Reinheit, Klarheit, Stabilität, Ruhe, Stärke, Bereitschaft, Flexibilität und Sanftheit. Es wird in Einspitzigkeit (*ekaggata*) und *jhana* zur Vollendung gebracht.

Das überragendste *samadhi* ist der einspitzige Geist, der *nibbana* als einziges Anliegen hat. Weiter gefasst, kann *samadhi* als "Meditation" übersetzt werden, die Entwicklung des Geistes durch die Kraft von *samadhi*. *Samadhi* ist das zweite *sikkha*.

Samatha-Vipassana: Geistesruhe-Einsicht.

Ein anderer Name für den Weg. Die beiden sind voneinander abhängig und können nicht getrennt werden.

Samma-ditthi: rechtes Verständnis, rechte Anschauung.

Jegliches Wissen in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten ist der Beginn der rechten Anschauung, die in der vollständigen Erkenntnis der edlen Wahrheiten perfektioniert wird.

Samsara: das sich drehende Rad wiederholter Ego-Geburten und Ego-Tode in den Bereichen egoistischer Existenz.

Sankhata: Das Bedingte, Zusammengebaute, Hergestellte, Geschaffene.

Alle Dinge, die vergänglich, leidhaft, ohne Selbst sind, die entstehen und vergehen, die dem Gesetz von *idappaccayata* unterworfen sind.

Sañña: Wahrnehmung, Wiedererkennen, Einordnen.

Dieser wichtige und dehnbare Begriff bezieht sich meistens auf den Prozess des Wahrnehmens und Wiedererkennens eines Sinnesobjektes (z.B. als rot oder grün, als süß oder salzig, als männlich oder weiblich).

Wörterklärungen

Ein Sinnesobjekt überspringt die Reizschwelle des Geistes (*phassa*), es erfolgt eine gefühlsmäßige Reaktion (*vedana*). Daraufhin wird das Erleben klassifiziert und bewertet (gut, schlecht, positiv, negativ) und schließlich folgt das "Dafürhalten" (d.h. wir betrachten das Objekt, als würde es wirklich unserer Einordnung entsprechen). Kurz, wir haben es wahrgenommen (*sañña*).

Manchmal bedeutet *sañña* auch einfach "Erfahrung" (wenn es sich z.B. auf die *arupa-jhanas* bezieht), oder "Vorstellung" als Kontemplationsobjekt (z.B. *marana-sañña*, Betrachtung der Sterblichkeit), oder einfach nur Erinnerung.

Sangha: Gemeinschaft.

Jene, die das Dhamma praktizieren, wie es von Buddha gelehrt wurde.

Sankhara: Gestaltung, bedingt entstandenes Ding, Phänomen, Zusammengebautes.

Alles, was um zu existieren auf andere Dinge oder Bedingungen angewiesen ist und folglich einen Anfang und ein Ende hat.

Es gibt drei Aspekte von *sankhara*: Zusammenbrauer, Gestalter, die Ursache des Gestaltens; Zusammengebautes, Gestaltetes, das Ergebnis des Gestaltens; und die Aktivität oder der Prozess des Zusammenbauens oder Gestaltens.

sankhara, englisch: concoctions: es ist sehr schwer, eine passende Übersetzung für *sankhara* zu finden.

Das Bild von einem verrückten Wissenschaftler, der in seinem Labor etwas Teuflisches zusammenbraut, das dem Ehrw. Santikaro und mir bei dem Wort "concoction" in den Sinn kam, schien uns am geeignetsten. Im englischen Text fällt dieses Wort auch nicht so unangenehm auf wie bei seiner deutschen Übersetzung - der freundliche Leser wird das sicher entschuldigen.

Sasana: Religion.

Das Verhalten und die Übung, die den Menschen an das Höchste (wie immer wir es auch nennen mögen) bindet.

Sati: Geistesgegenwart, Vergegenwärtigung, Aufmerksamkeit, Erinnerung, reflexive Bewusstheit, Achtsamkeit.

Die Fähigkeit des Geistes sich selbst zu erkennen und zu beobachten.

Wörterklärungen

Sati ist das Fahrzeug oder der Transportmechanismus für *pañña*, ohne *sati* kann Weisheit nicht entwickelt, hervorgeholt oder angewendet werden.

Sati ist nicht das Gleiche wie Gedächtnis oder Erinnerungsvermögen, obwohl sie mit beiden in Beziehung steht. Noch ist *sati* reine Achtsamkeit oder Vorsicht.

Sati erlaubt uns, dessen bewusst zu werden, was wir tun wollen. Sie zeichnet sich durch Geschwindigkeit und Beweglichkeit aus, deshalb Geistesgegenwart.

Auf thailändisch heißt *sati*, "*raluek*", was mit "Vergegenwärtigung", "ins Bewusstsein rufen", übersetzt werden kann. Diese Bedeutung von *sati* wird oft übersehen. Achtsamkeit ruft intuitive Weisheit in den Geist.

Sati-pañña: Geistesgegenwart und Weisheit.

Sati und *pañña* müssen zusammenarbeiten. *Pañña* ist von *sati* abhängig. Weisheit entsteht durch die auf die Erfahrungen des Lebens gerichtete Achtsamkeit und wird dann auf das gegenwärtige Geschehen angewandt. Ohne ausreichende Weisheit wird *sati* falsch eingesetzt.

Im täglichen Gebrauch wird *sati-pañña* im Thailändischen im Sinne von Intelligenz gebraucht. Wenn Ajahn Buddhadasa es so verwendet, haben wir es auch so übersetzt.

Satipatthana: Grundlagen der Geistesgegenwart.

Die vier Pfeiler, auf denen *sati* in der Geistesentwicklung begründet werden muss. Wir untersuchen Leben durch und in diesen vier Bereichen des spirituellen Studiums: *kaya*, *vedana*, *citta* und Dhamma. Daher:

kayanupassana - Kontemplation des Körpers

vedananupassana - Kontemplation der Gefühle

cittanupassana - Kontemplation des Geistes

dhammanupassana - Kontemplation von Dhamma.

Sīla: Moral, Tugend, taugliche Beziehung, Normalität.

Sprachliches und körperliches Verhalten im Einklang mit dem Dhamma. Auf wahrhaft friedvolle, unschädliche Weise in Gesellschaft zu leben. Viel mehr als einfach Regeln und Vorschriften zu befolgen; wahre *sīla* entsteht durch Weisheit und wird freudig ausgeübt. Das erste *sikkha*.

Wörterklärungen

Sukha: Freude, Glück, Glückseligkeit.

Wörtlich, "leicht zu ertragen"; ruhige, sanfte, angenehme *vedana*.

Suññata: Zustand der Leerheit, des "Freiseins von", der Begriffe wie Freiheit, Leichtigkeit, Frieden, Offenheit, etc. mit in seiner Bedeutung trägt.

Alle Dinge ohne Ausnahme sind leer und frei von "Selbst", "Ich", "Seele", "Ego", oder irgendetwas, das für "Ich" oder "Mein" gehalten werden oder einem "Selbst" gehören könnte (außer im konventionellen Sinne).

Suññata ist eine allem, ohne Ausnahme, innewohnende Qualität; auch die "Letzte Wirklichkeit", "Gott" und Nibbana sind leer. Auch der Zustand der Leere und Freiheit des Geistes von Verunreinigungen. Nibbana ist die "höchste Leere".

Sutta: Lehrrede, wörtlich "Faden".

Ausdruck im Theravada Buddhismus für Lehrvorträge, die dem Buddha und bestimmten Schülern zugeordnet werden.

Dhamma-Tas, neun "(Dhamma)-Augen" (Thai), (Pali: "Zustand des So-seins") ein von Ajahn Buddhadasa geprägtes Wortspiel für Einsichten in die den *sankhara* innewohnende Realität:

1. *aniccata* - Zustand-des-unbefriedigend-seins
2. *dukkhata* - Zustand-des-leidhaftig-seins
3. *anattata* - Zustand-des-Nicht-Selbst-seins
4. *dhammatthitata* - Zustand-des-natürlich-seins
5. *dhammaniyamata* - Zustand-des-gesetzmäßig-seins
6. *idappacayata* - Zustand-des-bedingt-entstanden-seins
7. *suññata* - Zustand-des-frei-von-Selbst-seins
8. *tathata* - Zustand-des-nur-so-seins
9. *atamayata* - Zustand-des-nicht-mehr-gestaltet-werdens

Tanha: Begehren, blindes Wollen, Verlangen, törichtes Wünschen.

Die Ursache von *dukkha*. *Tanha* ist immer unwissend und sollte nicht mit "weisem Wünschen" (*samma-sankappa*, rechter Vorsatz, Zielsetzung) verwechselt werden. Der Buddha unterschied drei Arten von Begehren: Verlangen nach sinnlichen Eindrücken; Verlangen nach Werde Sein (sein,

Wörterklärungen

werden, haben, bekommen); und Verlangen danach nicht zu sein, nicht zu werden, nicht zu bekommen.

Tanha wird bedingt durch törichtes, nicht von *pañña* begleitetem *vedana* und braut wiederum *upadana* zusammen.

Tathagata: der in der Soheit Angekommene, der so Gegangene.

Spezifisch: der Buddha, allgemein: jeder Arahant.

Tathata: Istheit, Soheit, Geradesosein.

Weder dieses noch jenes, die Realität der Nicht-Zweiheit, der Nicht-Dualität. Dinge sind gerade so, wie sie sind (leer), ohne Rücksicht auf unsere Vorlieben und Abneigungen, Vorstellungen und Glaubenssätze, Hoffnungen und Erinnerungen.

Tipitaka: Die drei Körbe der Schriften.

Der *Vinaya* (Disziplin der Mönche und Nonnen), die *Suttas*, (Lehrreden des Buddha und führender Schüler) und der *Abhidhamma* (psycho-philosophische Texte). Die auf Palmblättern geschriebenen Texte wurden in Körben aufbewahrt.

Tiratana: Dreifaches Juwel.

Buddha, Dhamma und Sangha.

Tisarana: Dreifache Zuflucht.

Buddha, Dhamma und Sangha. Oberflächlich sind die Zufluchten äußerlich: Buddha, der Mann, der vor 2500 Jahren gelebt hat, seine Lehre, und seine erwachten Schüler. Die innerlichen Zufluchten (das, worauf wir bei Schwierigkeiten zurückgreifen) sind: unser Potential, die Wahrheit zu erkennen, zu erwachen, die Realität von *paticca-samuppada*, und die richtige Übung entsprechend dem vom Buddha erkannten Dhamma.

Upadana: Anhaften, Ergreifen, Festhalten, Anklammern.

Töricht an etwas festhalten, Dinge als "Ich" oder "Mein" betrachten, Dinge (bzw. die lustvolle Befriedigung, *chanda-raga*, die wir aus ihnen beziehen) persönlich zu nehmen. Es werden vier Arten aufgeführt:

1. *kamupadana* - Festhalten an Sinnlichkeit
2. *silabbatupadana* - Festhalten an Vorschriften, Übungen und Ritualen

Wörterklärungen

3. *ditthupadana* - Festhalten an Ansichten, Glaubenssätzen und Meinungen

4. *attavapadupadana* - Festhalten an Worten über das Selbst.

Etwas weise zu halten ist *samadana*.

Vedana: Gefühl, Empfindung.

Die geistige Reaktion auf oder das Einfärben von Sinneserfahrungen (*phassa*). Es gibt drei Arten von *vedana*:

sukha-vedana - angenehmes, schönes, wohltuendes Gefühl;

dukkha-vedana - wehes, unangenehmes, schmerzliches Gefühl;

adukkhamasukha-vedana - weder wehtuendes noch wohltuendes, unbestimmtes Gefühl.

Vedana ist ein geistiger Faktor, bedingt durch *phassa*, und sollte nicht mit körperlichen Empfindungen verwechselt werden - obwohl das Wort in den Schriften auch dafür verwendet wird.

Wenn es von geistiger Blindheit getragen ist, wird es weiterführend Begehren bedingen. Wenn es mit Weisheit zusammen entsteht, wird es harmlos oder nützlich sein. Diese subtile Aktivität des Geistes ist keine Emotion, die viel komplexer ist und auch Gedanken beinhaltet; sie entspricht auch nicht anderen komplizierteren Aspekten des deutschen Wortes "Gefühl".

Vihara: Unterkunft, Behausung, Aufenthaltsort, Verweilort, Heim.

Vijja: Rechtes Wissen, Erkenntnis, Einsicht, Weisheit.

Richtiges Wissen darum, wie die Dinge wirklich sind - vergänglich, leidhaft, Nicht-Selbst, leer. Es entsteht, wenn *avijja* beseitigt ist.

Viññana: Bewusstsein, Sinnesbewusstsein, Erfassungsgewöhnung, Wohlerfahrungssuchlauf, Zusammenwissen, dualistisches Fehlwissen.

Dieses Wort wird in den Schriften verschieden gebraucht und daher ist die Übersetzung "Bewusstsein", wie auch alle anderen, mehr als unzulänglich. In unserem Kontext bedeutet es jedoch das Wissen um, und das Abschmecken von den durch die sechs Sinnestüren (Augen, Ohren, etc.) eintretenden Sinnesobjekte.

Die grundlegende geistige Aktivität, derer es bedarf, um an der Sinnenwelt (*loka*) teilzunehmen; ohne sie gibt es kein Erleben.

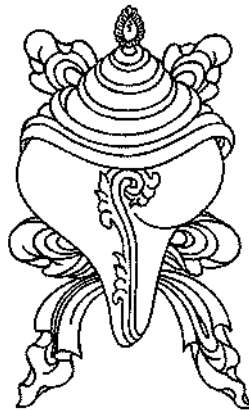
Wörterklärungen

Vipassana: Einsicht, Klarblick, Erkenntnis.

Wörtlich, "klar sehen", klares, deutliches und direktes Sehen in die wahre Natur der Dinge, Einsicht in *aniccata*, *dukkhata* und *anattata*, sowie natürlich *paticca-samuppada*, *tathata* und *suññata*.

Das Wort Vipassana wird im Allgemeinen für die geistige Entwicklung, die mit dem Zweck von wahrer Erkenntnis geübt wird, benutzt. In solchen Fällen darf die Körperhaltung, die Theorie und die Methodik dieser Übungen nicht mit wahrer Erkenntnis von Vergänglichkeit, Unbefriedigendsein und Nicht-Selbst verwechselt werden.

Wahres Vipassana kann nicht gelehrt werden.



Wörterklärungen



Anhang

Gedichte





The Highest Life

*Any physical action, spoken word, or thought
ought to be done with a crystal clear mind
that doesn't regard anything as "this" or "that"
no longer made nasty and dangerous by clinging.*

*Whichever "Me" or "Mine" arises, can't you see
they're just the concoctions of *sankhara*?
Claiming things to be "Self" is criminal, in other words,
a clever, shameless, con-job to defraud Nature.*

*Whoever stubbornly insists on such a life
falls into a daylong hell of thick, foul smoke,
with putrid fumes even more extreme at night,
till cremation ends him having never known any
coolness.*

*Think - speak - act with a clarified heart
made bright, pure, calm, and smart through discovering
that anything can be conquered through Dhamma.
Oh, human friends, this sort of life is the highest.*





Das höchste Leben

*Jede körperliche Handlung, jedes gesprochene Wort oder jeder
Gedanke sollte mit einem kristallklaren Verstand
getan werden
das betrachtet nichts als "dies" oder "das"
nicht länger böse und gefährlich gemacht durch Festhalten.*

*Was auch immer "Ich" oder "Mein" entsteht,
kannst du nicht sehen?
Sie sind nur die Zubereitungen von Sankhara?
Die Behauptung, Dinge seien "Selbst", ist kriminell,
mit anderen Worten:
eine kluge, schamlose Aufgabe, die Natur zu betrügen.*

*Wer hartnäckig auf einem solchen Leben besteht
fällt in eine tagelange Hölle aus dichtem,
übelriechendem Rauch,
mit faulen Dämpfen nachts noch extremer,
bis die Einäscherung endet, hat er nie eine Kühle gekannt.*

*Denken - sprechen - handeln mit klarem Herzen
durch entdecken hell, rein, ruhig und klug gemacht
dass alles durch Dhamma erobert werden kann.
Oh, menschliche Freunde,
diese Art von Leben ist das Höchste.*





Lovely Work

*In fact, this work is lovely:
Before we understand it, we complain,
Unknowing, we avoid it and hide,
Even moan that it is boring.*

*But truly, this work is lovely:
Teaches people to understand every thing,
The more we work, the smarter we are,
Plunging into difficult things the heart grows.*

*This work, if you really look, is lovely:
It pulls in Dhamma most praiseworthy,
That is, mindfulness, zeal, and their mates.
When we stop to rest the mind is free —
the way to Nibbana.*



Schöne Arbeit

*In der Tat ist diese Arbeit sehr schön:
Bevor wir es verstehen, beschweren wir uns,
Ohne es zu wissen, vermeiden wir es und verstecken uns.
Sogar stöhnen, dass es langweilig ist.*

*Aber wirklich, diese Arbeit ist sehr schön:
Lehrt die Menschen, alles zu verstehen,
Je mehr wir arbeiten, desto schlauer sind wir.
In schwierige Dinge eintauchen, wächst das Herz.*

*Diese Arbeit ist, wenn Sie wirklich schauen, sehr schön:
Es zieht Dhamma am lobenswertesten an,
Das heißt, Achtsamkeit, Eifer und ihre Gefährten.
Wenn wir aufhören, uns auszuruhen, ist der Geist frei -
der Weg nach Nibbana.*

I work more than I can bear



I work more than I can bear

*I work more than I can bear, but
am happy hearted enough to leap and dance.
This is because my mind thinks and aims
only to live in line with the Dhamma,
Wherever the causes and conditions lead,
according to the karma I laid down in former moments.*

*To die is like a pause from work,
to sleep for a night, to rest for a time;
With the new dawn, I take up the work
vigorously carrying on the work left over from before.
The new day is a new birth, these two are the same:
born with the day and dying at night,
As the waves of the samsaric cycles create
the myriad products that soothe and comfort our hearts.*

*Whoever wishes for joy and bliss must know
that it depends on the one who can see joy for himself.
As for me, there is no meaning beyond
the fact that I was born only to work
According to conditions, so that myself and others
will know the world, conquer it, and vanquish sorrow.*

*Nature created us perfectly, physically and mentally
thriving – boundless thanks to Nature!
Although we are created for birth, decay, and death,
yet Nature gives me the chance to vie
Struggle, and contend in all duties to break ahead
in order to reach the end before anyone else.*

I work more than I can bear



Ich arbeite mehr als ich ertragen kann

*Ich arbeite mehr als ich ertragen kann, aber
Ich bin glücklich genug, um zu springen und zu tanzen.
Das liegt daran, dass mein Verstand denkt und zielt
nur um im Einklang mit dem Dhamma zu leben,
Wohin auch immer die Ursachen und Bedingungen führen,
Nach dem Karma, das ich in früheren Momenten niedergelegt habe.*

*Sterben ist wie eine Arbeitspause,
eine Nacht schlafen, eine Zeit ruhen;
Mit der neuen Morgendämmerung nehme ich die Arbeit auf
energisch die Arbeit fortsetzen, die von vorher übrig geblieben war.
Der neue Tag ist eine neue Geburt, diese beiden sind gleich:
mit dem Tag geboren und nachts sterbend,
Wie die Wellen der samsarischen Zyklen erzeugen
die unzähligen Produkte, die unser Herz beruhigen und trösten.*

*Wer Freude und Glückseligkeit wünscht, muss es wissen
dass es von dem abhängt, der Freude für sich selbst sehen kann.
Was mich betrifft, gibt es darüber hinaus keine Bedeutung
die Tatsache, dass ich nur zur Arbeit geboren wurde
Je nach Bedingungen, wird die Welt kennen gelernt,
damit ich und andere sie erobern und Trauer besiegen.*

*Die Natur hat uns körperlich und geistig perfekt erschaffen
gedeihen - grenzenlos dank der Natur!
Obwohl wir für Geburt, Verfall und Tod geschaffen sind,
doch die Natur gibt mir die Chance zu wetteifern
Kämpfe und kämpfe in allen Pflichten, um voranzukommen
um vor allen anderen das Ende zu erreichen.*

I work more than I can bear

*While friends encourage each other to lie around,
I am working hard as if they were chasing behind.*

*The duties of life that besiege constantly
are like debts ever piling up on top of me
Blocking my way almost like a whirlpool,
when will I pass beyond and find the place of freedom and peace?*

*From here to Nibbana we must pass through
the checkpoint which is the work of our lives
This Law is more certain than any scales;
no matter how skilled, no one can escape this rule.*

*For this reason, in any activity that
aims for the benefit of others or oneself
We should hurry, struggle, and strive
to make it beautiful and work off our debt to Nature.*

*Until the heart's attachments to all things
weaken, dissolve, and fade away
So that wisdom sees directly that greed, anger,
and delusion are finished and samsara stopped.*

*Hurry friends, don't be late!
Whatever work you may meet, tackle it immediately.
Much work may bring a faster death,
but it rolls along towards the final rest, just the same.*

* * *

"Sirivayasa"

13 February 1938

[translated by Santikaro Bhikkhu]

Poetry entnommen: <https://www.suanmokkh.org/poems>

I work more than I can bear

*Während Freunde sich gegenseitig ermutigen und herumzuliegen,
arbeite ich hart, als ob sie hinter mir herjagen würden.*

*Die Pflichten des Lebens, ständig belagernd,
sind wie Schulden, die sich auf mir häufen
Mir den Weg fast wie ein Whirlpool versperren,
Wann werde ich darüber hinausgehen und den Ort der Freiheit und des
Friedens finden?*

*Von hier nach Nibbana müssen wir durch
den Kontrollpunkt, der das Werk unseres Lebens ist
Dieses Gesetz ist sicherer als jede Skala;
egal wie geschickt, niemand kann sich dieser Regel entziehen.*

*Aus diesem Grund zielt jede Aktivität,
zum Nutzen anderer oder auf sich selbst ab
Wir sollten uns beeilen, kämpfen und uns bemühen
um es schön zu machen und unsere Schuld gegenüber der Natur abzubauen.*

*Bis die Anhaftungen des Herzens an alle Dinge
schwächen, auflösen und verblassen
Diese Weisheit sieht also direkt diese Gier, Wut,
und Täuschung als beendet und Samsara gestoppt.*

*Beeilen Sie sich Freunde, kommen Sie nicht zu spät!
Welche Arbeit Sie auch treffen mögen, packen Sie sie sofort an.
Viel Arbeit kann einen schnelleren Tod bringen,
aber es rollt trotzdem in Richtung der letzten Ruhe.*

* * *

"Sirivayasa"

13. Februar 1938

[Übersetzt von Santikaro Bhikkhu]



Mind Training Principles

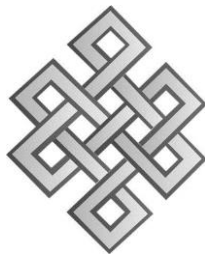
Dukkha always occurs through three causes:

- 1. doing abundant evil in the past,*
- 2. not doing any good right now, which is common,*
- 3. not lifting the mind above worldly things.*

There's no dukkha when three causes occur:

- 1. much supporting good done in the past,*
- 2. right now, always doing only what is good,*
- 3. keeping the mind upright, undeluded, & sober.*

*If you know how to train the mind even higher,
not messing around with pleasure & pain,
letting go of everything, freed of all moods,
done with sweet and bitter,
calm and cool in Nibbana.*





Mind Training Prinzipien

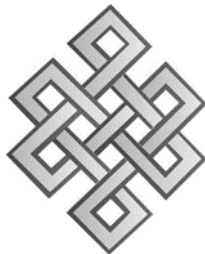
Dukkha tritt immer aus drei Gründen auf:

- 1. in der Vergangenheit reichlich Böses getan haben,*
- 2. im Moment nichts Gutes tun, was üblich ist,*
- 3. den Geist nicht über weltliche Dinge heben.*

Es gibt kein Dukkha, wenn drei Ursachen auftreten:

- 1. viel unterstützendes Gutes in der Vergangenheit getan,*
- 2. im Moment immer nur das tun, was gut ist,*
- 3. Halten Sie den Geist aufrecht, unberührt und nüchtern.*

*Wenn Sie wissen, wie Sie den Geist noch höher trainieren können,
nicht mit Vergnügen und Schmerz herumspielen,
alles loslassen, von allen Stimmungen befreit,
gemacht mit süß und bitter,
ruhig und kühl in Nibbana.*



The Supreme Buddhist Mantra

*"They arise, manifest, and then cease" –
this is the main mantra to use when getting
rewards, status, praise, or any kind of happiness,
so as not to be drowsy, forget ourselves, or indulge.*

*"They arise, manifest, and then cease" –
this is the main mantra to use when losing
rewards, status praise, or even wife and kids,
so we aren't weakened, confused, or distraught.*

*"They arise, manifest, and then cease" –
this is the mantra to use at the last lesson,
the best weapon for dueling with death,
fully at peace beyond Mara's snares.*

* * *



Das höchste buddhistische Mantra

*"Sie entstehen, manifestieren sich und hören dann auf" -
Dies ist das Hauptmantra, das beim Erhalten verwendet wird
Belohnungen, Status, Lob oder jede Art von Glück,
Um nicht schläfrig zu sein, vergessen Sie uns selbst oder lassen Sie sich
verwöhnen.*

*"Sie entstehen, manifestieren sich und hören dann auf" -
Dies ist das Hauptmantra beim Verlieren
Belohnungen, Statuslob oder sogar Frau und Kinder,
Wir sind also nicht geschwächt, verwirrt oder verstört.*

*"Sie entstehen, manifestieren sich und hören dann auf" -
Dies ist das Mantra, das in der letzten Lektion verwendet wird.
die beste Waffe, um sich mit dem Tod zu duellieren,
völlig in Frieden jenseits von Maras Fallen.*

** * **



Buddhadasa Bhikkhu 1987

Buddhadasa wird nie sterben

Buddhadasa wird nie sterben.

*Auch wenn der Körper stirbt, wird er nicht folgen.
Ob er ist oder nicht ist, ist von keiner Bedeutung.
Er ist nur etwas, das von der Zeit verzehrt wird.*

*Buddhadasa macht weiter, es gibt kein Sterben,
wie gut oder schlecht die Zeiten auch sein mögen,
eins mit der wahren Lehre.*

*Den Körper und Geist dargebracht,
in endlosem Dienst unter der Weisung des Buddha.*

Buddhadasa lebt weiter, es gibt kein Sterben.

*Im Dienst der Menschheit für alle Zeit,
durch die hinterlassenen Dhammaproklamationen
O Freunde, seht Ihr es nicht!
Was stirbt?*

*Sogar wenn ich sterbe und der Körper erlischt,
schallt meine Stimme noch
in den Ohren der Kameraden
so klar und laut wie immer.
Grad als wär ich nie gestorben
lebt der Dhammakörper weiter.*

*Behandelt mich, als wär ich nie gestorben,
als wär ich unter Euch wie zuvor.
Sprecht aus, was Euch durch den Kopf geht,
als säße ich bei Euch und helfe Euch
die Tatsachen zu sehen.*

Buddhadasa Bhikkhu 1987

*Behandelt mich als wär ich nie gestorben,
dann wird sich ein Strom von Nutzen
auf Euch ergießen.*

*Vergesst die Tage nicht,
die der Diskussion des Dhamma vorbehalten sind.
Erkennt das Absolute und hört auf zu sterben!*

