

Phra Ācariya Thūn Khippapañño

EINTRITT IN DEN STROM DES DHAMMA

Phra Ācariya Thūn Khippapañño

EINTRITT IN DEN STROM DES DHAMMA

Neuübersetzung aus dem Thailändischen von Mettiko Bhikkhu

Titel der Originalfassung:

พจนานุกรมธรรม

Herausgeber:

Muttodaya Dhamma

Herrnschrot 50

95236 Stammbach

Dieses Buch wurde zur freien Verteilung gedruckt, bzw. als Datei öffentlich verfügbar gemacht. Es darf zu nicht-kommerziellen Zwecken weiter vervielfältigt und verbreitet werden. Ein Verkauf oder sonstige kommerzielle Verwertung ist untersagt.

VORWORT DES ÜBERSETZERS

Phra Ācariya Thūn Khippapañño, der im Jahr 2008 verstorbene Autor des vorliegenden Buches, war Abt eines Waldklosters in Nordost-Thailand. Er hat etliche Werke über buddhistische Praxis verfasst. Sein Hauptanliegen in diesem, wie auch in seinen anderen Schriften, ist die Entfaltung von Richtiger Ansicht oder Sichtweise und Richtiger Denkweise oder Absicht – dem Weisheitsteil des Edlen Achtfachen Pfades – als unverzichtbarer Voraussetzung für den Erfolg. Er beschreibt den Weg von den Anfängen grundlegender Weisheit bis hin zur höchsten Weisheit, und dem daraus resultierenden Durchbruch zur Wahrheit.

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

Sollten Fehler bei der Übersetzung aufgetreten sein, trägt der Übersetzer die volle Verantwortung. Eventuelle Hinweise zur Verbesserung bitte an die Herausgeberadresse senden.

Mettiko Bhikkhu

Muttodaya Waldkloster, 2009

Hinweis: Phra Ācariya Thūn verwendet, wie die meisten Lehrer der thailändischen Waldtradition, die Worte *Herz* (ใจ) und *Geist* (จิต) weitgehend als Synonyme.

INHALT

Vorwort des Übersetzers.....	3
Inhalt.....	4
Eintritt in den Strom des Dhamma.....	5
Ruhe unterdrückt die Befleckungen vorübergehend.....	6
Jeder hat etwas grundlegende Weisheit.....	7
Richte deine grundlegende Weisheit korrekt aus.....	9
Vertrauen erfordert Weisheit.....	9
Das Flüstern der Versuchung.....	10
Gesundes Urteilsvermögen.....	12
Verstehe das Leben der Edlen.....	12
Praxis von Vipassanā ist die Anwendung von Weisheit.....	13
Pack das Problem richtig an.....	14
Weisheit enthüllt die Wahrheit.....	15
Weisheit ist der Partner des Herzen.....	16
Lass dich nicht vom Glück der Meditation fesseln.....	18
Die Welt verhüllt das Dhamma.....	18
Weiser Gebrauch der Erinnerung.....	19
Der Geist verbrennt sich selbst mit seinen Gedanken.....	20
Die Schmarotzer im Geist wahrnehmen.....	21
Das Problem an der richtigen Stelle anpacken.....	21
Die Praxis nach dem achtfachen Pfad verstehen.....	22
Scharfe Weisheit vernichtet Begehren mit Leichtigkeit.....	23
Erfolg ist in diesem Leben möglich.....	25
Die Entfaltung von Einsicht, ein Vorgang der Vernunft.....	26
Einsichtswissen erscheint auf dieser Stufe.....	27
Der Strom der Welt ist vollständig erloschen.....	28
Zeichenloses Gewahrsein.....	29
Mut steigt auf, Makel im Geist sind ausgelöscht.....	29
Abschliessende Bemerkungen.....	30
Anhang: Methoden zur Entfaltung von Sammlung.....	32
Gehmeditation (caṅkama), Vorbereitung zum caṅkama-Gehen.....	32
Erste Methode des caṅkama-Gehens.....	33
Zweite Methode des caṅkama-Gehens.....	33
Dritte Methode des caṅkama-Gehens.....	33
Vierte Methode des caṅkama-Gehens.....	34
Sitzmeditation, Vorbereitung zum Sitzen.....	35
Absichtserklärung, die fünf Tugenregeln zu befolgen.....	35
Erste Methode des samadhi-Sitzens.....	37
Zweite Methode des samadhi-Sitzens.....	37
Dritte Methode des samadhi-Sitzens.....	39
Vierte Methode des samadhi-Sitzens.....	40
Glossar.....	42

EINTRITT IN DEN STROM DES DHAMMA

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

Die Edlen, von der Stufe des *sotāpanna* an aufwärts, sind diejenigen, die in den Strom des Dhamma eingetreten sind. Obwohl *sotāpannas*, die die erste der vier Ebenen der Edlen erreicht haben, noch nicht vollständig geläutert sind, haben sie ausreichend klare Sichtweise, um den richtigen Pfad zu Nibbāna, dem letztendlichen Ziel oder der vollständigen Vernichtung des Leidens, deutlich zu erkennen. Mit anderen Worten: sie sind ohne Zweifel und unwiderruflich in den Strom, der zu Nibbāna führt, eingetreten. Und sie wissen dies aus eigener Erfahrung, vom ersten Augenblick an, da sie diesen Pfad betreten haben. An jenem Punkt werden sie Stromeingetretene und als *niyatapuggala* betrachtet, als Menschen, die sich in Richtung Nibbāna fortbewegen und niemals mehr auf die Ebene gewöhnlicher Menschen zurückkehren. Auch wenn sie möglicherweise in dieser Welt wiedergeboren werden, so haben sie doch nicht mehr als sieben Leben vor sich, bevor sie Nibbāna erlangen.

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

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

Gegenwärtig kennen, erkennen und verstehen Stromeingetretene das Dhamma ganz genau so, wie jene zur Zeit des Buddha, wobei Nationalität, Sprache, Geschlecht, Alter oder gesellschaftliche Stellung keine Rolle spielen. Der Pfad zur jeweiligen Ebene des Dhamma ändert sich nicht mit der Zeit. Der erhabene Buddha hat seine Lehre in der von ihm gewählten Form den Weltlingen auf offene und vollkommene Weise vermittelt. Es ist die einzige Lehre auf der Welt, die die Wesen der Welt, die Praktizierenden lehrt, das

letztendliche Ziel des Nibbāna oder die völlige Vernichtung des Leidens zu erreichen. Es ist die Lehre, die durch die Praxis bestätigt wurde. Der Weg, die Frucht und Nibbāna ändern sich nicht gemäß dem unterschiedlichen Verständnis der Menschen, auch sind sie nie veraltet. Jemand, der sagt, dass es die Erwachsenenstufen heutzutage nicht mehr gibt, ist blind. Lass nicht zu, dass ein Blinder dein Lehrer ist. Der Weg zu Nibbāna ist immer noch möglich, allerdings nur sehr wenige können ihn erlangen, weil man den richtigen Praxismethoden zu so einem Zustand äußerst präzise folgen muss. Diejenigen, deren Ansicht von diesem Pfad abweicht, verlieren ihre Chance das letztendliche Ziel zu erreichen. Daher wird man durch falsche Ansichten vom Erreichen der Erwachsenenstufen abgelenkt und daran gehindert, den Strom des Dhamma in diesem Leben zu erreichen.

Ein Lehrer mit falschen Ansichten kann zehntausende oder hunderttausende von Anhängern den falschen Weg hinab führen. Also sind falsche Ansichten eine Gefahr für das Erreichen der Erwachsenenstufen. Heutzutage sind falsche Ansichten schwer zu berichtigen, weil kein Buddha anwesend ist, der für uns beurteilen kann, was richtig oder falsch ist. Somit müssen die Anhänger des Dhamma für sich selbst Entscheidungen treffen. Falsche Information führt zu falscher Praxis. Auf der anderen Seite wird richtige Information eine Person auf den Strom zu Nibbāna ausrichten, in einem Ausmaß, das von der Hingabe jener Person an die Praxis abhängt. Es liegt an dir, mit deinem eigenen Urteilsvermögen und der Kraft der Vernunft und der Weisheit zu erwägen, welcher Lehrer der richtige oder der falsche ist. Dies übersteigt deine Fähigkeiten nicht, weil es nicht im Verborgenen liegt, was richtig und falsch ist.

RUHE UNTERDRÜCKT DIE BEFLECKUNGEN VORÜBERGEHEND

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

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

Der Buddha hat vor seinem Erwachen selbst mit Geschick Ruhemeditation unter der Anleitung von zwei Asketenmeistern praktiziert. Aber nachdem er dies angemessen betrachtet hatte, wusste er, dass Ruhemeditation allein nicht das war, was zum Erfolg führt. So etwas geschieht, wenn jemand bereits ein gewisses Maß an grundlegender Weisheit hat, die ihn erkennen lässt, dass geistige Sammlung allein nicht das Mittel ist um Befleckungen, Begehren und Unwissenheit loszuwerden. Aus diesem Grund konnte sich kein Rishi oder Asket von den Befleckungen, dem Begehren, den Leidenschaften, der Verblendung und der Unwissenheit befreien. Geistesruhe während der Meditation, egal wie tief die Ruhe ist, ist nur ein Mittel, um die Befleckungen und das Begehren zeitweilig zu unterdrücken. Wann immer der Geist in Bewegung gerät, kehren Gier, Hass, Verblendung, Leidenschaft und Begehren in voller Stärke zurück.

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

JEDER HAT ETWAS GRUNDLEGENDE WEISHEIT

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

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

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

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

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

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

Was es zu kontemplieren gilt, hängt davon ab, wofür sich dein Geist gegenwärtig interessiert. Kontempliere es, bis du deutlich in die wahre Natur des Objekts deines Interesses blicken kannst, das heißt, in die drei Kennzeichen aller Dinge, nämlich Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst. Alles, was in deinem Geist erscheint kann bis in seine wahre Natur hinein analysiert werden. Wenn der Geist des Kontemplierens müde wird, dann lass ihn zur Ruhe kommen, indem du zur Praxis der Sammlung überwechselst. Du kannst *samatha* und *vipassanā* in jeglicher Körperstellung praktizieren, mit gleichem Erfolg.

Bei der Dhamma-Praxis musst du eine gute Grundlage legen. Du hast bereits etwas grundlegende Weisheit, aber du hast sie bisher im weltlichen Sinne benutzt, ohne Beschränkungen und ohne letztes Ziel. Diese Art von Weisheit treibt endlos den Strom der Welt entlang. Diejenigen, die zu erkennen beginnen, dass ihre Gedanken ohne Ende von einer Sache zur nächsten getrieben sind, fangen an, etwas Weisheit im Dhamma zu besitzen. Wir beginnen also mit der weltlichen Weisheit, die wir alle haben, unabhängig von Nationalität, Sprache oder Bildung. Für diese Art von Weisheit ist kein Lehrer erforderlich. Diejenigen, die hoch gebildet sind, können solche Dinge bauen, wie zum Beispiel Raumschiffe, die zum Mond fliegen, usw.; alles aufgrund dieser weltlichen Weisheit, die dazu benutzt werden kann, die Welt zu erschaffen oder zu zerstören. Jeder hat sie, in größerem oder geringerem Umfang, und man muss nicht Sammlung zum Zwecke der Geistesruhe praktizieren, um sie zu erlangen.

RICHTE DEINE GRUNDLEGENDE WEISHEIT KORREKT AUS

Weltliche Weisheit ist jedoch die erste Grundlage der Dhamma-Praxis. Sie ist notwendig, damit wir das Dhamma verstehen, während wir Vorträge hören oder grundlegendes Dhamma-Studium betreiben. Ein grundlegendes Verständnis des Dhamma erfordert diese Art weltlicher Weisheit. Dhamma-Praxis, wie zum Beispiel das Rezitieren von Chants, die Ausübung von Großzügigkeit oder die Einhaltung der Tugendregeln (die fünf, acht, zehn oder 227 Regeln), kann ohne ein grundlegendes Maß an anfänglicher weltlicher Weisheit nicht gelingen. Deine Tugendregeln können nicht makellos sein, wenn du nicht die nötige Weisheit besitzt, sie zu verstehen. Sogar die Praxis der Meditation erfordert weltliche Weisheit, um über die verschiedenen Ebenen der Konzentration Bescheid zu wissen: momentane Sammlung (*khaṇṇika samādhi*), angrenzende Sammlung (*upacāra samādhi*), volle Sammlung (*appanā samādhi*), die Vertiefungen der formhaften Sphäre (*rūpajhāna*) und der formlosen Sphäre (*arūpajhāna*). Man muss mit Weisheit studieren, um Richtige Konzentration von falscher oder verblendeter Konzentration zu unterscheiden um zu verhindern, dass falsche Konzentration entsteht. Man benötigt Weisheit, um solche Dinge zu studieren und zu verstehen: Zum Beispiel die fünf Hindernisse – Sinnesgier, Übelwollen, Trägheit und Schläfrigkeit, Besorgtheit und Unruhe, sowie Unwissenheit – um Mittel zu finden, wie man den Geist davor schützt von ihnen besessen zu sein.

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

VERTRAUEN ERFORDERT WEISHEIT

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

Zur Zeit des Buddha machten all jene, die die Stufen der Edlen erreichten – als Stromeingetretene (*sotāpanna*), Einmalwiederkehrer (*sakadāgāmi*), Nichtwiederkehrer (*anāgāmi*) oder Heilige (*arahanta*) – Gebrauch von gewöhnlicher Weisheit, so wie ich es hier beschrieben habe. Ohne sie hätten sie die Lehren des Buddha zu Beginn ihrer Praxis nicht

verstehen können. Mit Hilfe dieser weltlichen Weisheit kontemplierten sie die Lehren des Erhabenen, wie zum Beispiel die vier Elemente (*dhātu*), die fünf Daseinsgruppen (*khandha*), die zweiunddreißig Teile des Körpers, die Nicht-Schönheit des eigenen Körpers und des Körpers anderer usw., bis sie die wahre Natur dieser Dinge verstanden. Indem sie dies immer und immer wieder übten lehrten sie ihren Geist, Richtige Ansicht in Übereinstimmung mit der Wahrheit zu entwickeln, und wurden in Folge dessen weiser. Schließlich erreichten sie die Ebene der Edlen.

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

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

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

DAS FLÜSTERN DER VERSUCHUNG

Es gibt einen Trick der Versuchung, der in der Vergangenheit viele Menschen erfolgreich zum Narren gehalten hat. Wenn andere Tricks versagt haben, greift die Versuchung zu einem letzten Trick, der oft funktioniert. Sie flüstert dem Geist zu, „Du hast in früheren Leben noch nicht genügend Verdienste angesammelt um das letztendliche Ziel in diesem Leben zu erreichen, egal wie sehr du dich bemühst. Du musst daher mehr Verdienste ansammeln bis sie Vollkommenheit erreichen. Nur jene Meister, die ihre Pāramis vervollkommen haben, können zum letzten Stadium fortschreiten. Du solltest also gemäß deiner eigenen Fähigkeit praktizieren.“ Bei Laienanhängern fügt die Versuchung noch eine weitere Botschaft hinzu, nämlich Verantwortung für die Familie: „Wer wird sich um die

Kinder, ihre Ausbildung kümmern? Wer wird ihnen helfen, Arbeit zu finden? Wer wird ihnen bei der Gründung einer Familie helfen? Wie kannst du Meditation praktizieren, wenn zu Hause und im Büro so viel zu tun ist?"

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

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

So verzögert Ungewissheit den Erfolg der Praxis. Der Dhamma-Schüler mag unschlüssig sein ob er die Tugendregeln richtig einhält. Er stellt vielleicht die Sittlichkeit seiner Worte oder Taten in Frage. Dies widerfährt einer Person die die Tugendregeln ohne Weisheit auf sich nimmt.

Was die Konzentration anbelangt, so übt er sie ohne Zuversicht und muss ständig mit anderen Rücksprache darüber halten, was mit seinem Geist während der Praxis geschieht. In einigen Fällen mag er die Geschehnisse als das Erreichen dieser oder jener Erkenntnis- oder Einsichtsebene interpretieren, oder sogar als das Erreichen einer Erwachensstufe. Dies widerfährt einer Person, wenn sie Konzentration ohne Weisheit oder Verständnis für die Natur des Geistes praktiziert.

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

Auf ähnliche Weise ist Weisheit etwas, das jeder für sich selbst entwickeln muss. Niemand kann erwarten sich die Weisheit anderer anzueignen. Was immer wir von Äußerungen anderer im Gedächtnis behalten, müssen wir erst mit Vernunft kontemplieren bevor es unsere eigene Weisheit wird. Daher müssen wir versuchen kluge Denker zu sein, die die

Dinge zu jeder Zeit erforschen und analysieren. Auf diese Weise üben wir uns darin, uns selbst eine Stütze zu sein.

GESUNDES URTEILSVERMÖGEN

Ein Dhamma-Schüler muss sich darin üben die Dinge intelligent und klug zu beurteilen, um in seinem Geist richtig von falsch zu unterscheiden. Er braucht die richtige Taktik, um die vielfältigen Probleme seines Geistes zu lösen. Sobald ein Problem auftaucht, muss er es analysieren, bis er es klar durchschaut. Am wichtigsten dabei ist, er muss die Probleme aufrichtig überblicken, bis die wahre Ursache enthüllt ist. Wenn er seinen Geist über niedrige weltliche Emotionen herausheben will, muss er seinen Geist dazu bewegen, die Wahrheit der betreffenden Angelegenheit zu erkennen. Dies geschieht, indem er seine geistigen Fehler der Vergangenheit beurteilt, und das Leiden, das sie verursachten, wenn der Geist nicht unter Kontrolle war. Jene Fehler können ihn lehren nicht zuzulassen, dass sich die gleiche Sache wiederholt. Wenn er ständig achtsam und vorsichtig ist, wird er im gesunden Urteilsvermögen geübt und indem er dieses anwendet, ermahnt er sich selbst, nicht wie früher niedrige weltliche Emotionen willkommen zu heißen. Er sieht die Quelle des Leidens, indem er die Gefahr und den Kummer beurteilt, die er den Zuständen des Begehrens und der Sinnesgier verdankt.

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

VERSTEHE DAS LEBEN DER EDLEN

Als Dhamma-Schüler musst du die Praxis der Edlen studieren um etwas über ihre Fähigkeiten zu erfahren, und sie dann zum Vorbild nehmen. Während sie praktizierten, hatten sie die Entfaltung von sowohl Geistesruhe, als auch Einsicht im Brennpunkt ihrer Aufmerksamkeit. Heutzutage praktizieren die Leute Geistesruhe, schön und gut, aber die

meisten verstehen die Entwicklung von Einsicht nicht. Einige warten immer noch darauf, dass Weisheit aus Sammlung von allein erscheint. Jene, die so denken werden eher sterben, als dass sie jemals etwas Einsicht erlangen. So etwas geschieht, wenn man über die Praxis falsch informiert ist. [...]

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

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

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

Es gibt etliche Methoden der Entfaltung von Geistesruhe, aber sie alle haben das gleiche Ziel, nämlich, den Geist zu sammeln bis er zur Ruhe kommt. Die Entfaltung von Weisheit ist komplizierter. Ich werde dir hier lediglich einige Techniken als Einführung vorstellen, die du anschließend deiner eigenen Weisheit gemäß ausüben kannst.

PRAXIS VON VIPASSANĀ IST DIE ANWENDUNG VON WEISHEIT

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

Daher müssen Achtsamkeit und Weisheit schnell genug sein um eine Befleckung oder Begehren beim Entstehen ausmachen zu können, und müssen entsprechend handeln. Wenn Befleckung und Begehren in die eine Richtung arbeiten, müssen Achtsamkeit und Weisheit in die entgegengesetzte Richtung arbeiten. Lass nicht zu, dass Befleckung so lange in

deinem Herzen verweilt, bis sie vergärt und giftig wird. Somit müssen Achtsamkeit und Weisheit der „Wachmann“ sein, der dafür verantwortlich ist zu verhindern, dass Befleckung oder Begehren den Geist in die Irre führen. Weisheit muss die Übel von Befleckung und Begehren vollkommen aufdecken, so dass das Herz Geschicklichkeit darin erlangt, ihre schädliche Wirkung zu sehen.

Weisheit ist somit das Hauptmittel um die Probleme des Herzen zu lösen. Wann immer Befleckungen das Herz provozieren, wird dies durch Weisheit getilgt. Befleckung und Begehren haben dem Geist so viel Schaden zugefügt, also warum siehst du das nicht ein und suchst nach Schutz und Ausweg? Der Geist hat seit zahllosen Lebzeiten an den Befleckungen gelitten, also warum wachst du nicht auf und erkennst diese Tatsache und wehrst dich?

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

PACK DAS PROBLEM RICHTIG AN

Jegliches Dhamma, egal wie gut du es studiert und verstanden hast, ist nutzlos, wenn es nicht das richtige ist, um den Befleckungen oder dem Begehren bei deren Entstehen entgegenzuwirken. Wenn man das falsche Dhamma für eine bestimmte Art von Befleckung oder Begehren anwendet, ist es so, als ob man die falsche Arznei bei einer Krankheit anwendet. Du wirst dann vielleicht fragen, ob es richtig ist, über das Dhamma zu theoretisieren. Die Antwort ist „Ja“, aber es kommt der Zeitpunkt dieses in die Praxis umzusetzen. Sonst wäre es wie eine Antwort, die an der Frage vorbei geht. Wenn die Befleckungen und Begehren einen bestimmten Trick anwenden, um deinen Geist zu verderben, du aber das falsche Dhamma anwendest um jenem Trick entgegen zu wirken, gibt es keine Möglichkeit wie es dein Problem lösen könnte. Schließlich beschwerst du dich vielleicht, dass die Dhamma-Praxis nutzlos sei. Das ähnelt einer Person ohne Erfahrung, die ein verschwommenes Röntgenbild anschaut. Sie kann nicht erkennen, wo sich die erkrankte Stelle befindet und kann also die Krankheitsursache nicht beheben, weder durch Operation noch durch Medikation. Das einzige, was sie tun kann ist, den Patienten mit allgemeinen Stärkungsmitteln zu behandeln, während die Krankheit andauert.

Jene, die Dhamma ohne Achtsamkeit und Weisheit praktizieren, können Befleckung und Begehren im Herzen nicht klar erkennen. Die meisten Meditierenden sind eher Experten in der Theorie als in der Praxis. Wenn sie in ihrer Praxis tatsächlichen Begehren und

Befleckungen begegnen, können sie diesen kein bisschen entgegenwirken, weil ihre Weisheit nicht scharf genug ist, um ihre Probleme zu lösen. Sie sind unentschlossen darüber, wie sie ihre Probleme angreifen sollen und so praktizieren sie schließlich wechselhaft, wie unbeholfene Tölpel, den Befleckungen und Begehren zum Spott.

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

Natthi paññā samā ābhā.

„Es gibt kein Licht so hell wie die Weisheit.“

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

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

WEISHEIT ENTHÜLLT DIE WAHRHEIT

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

Es gibt deutliche Beispiele für uns, die es zu kontemplieren gilt. Wenn wir einer Bestattung beiwohnen, sollten wir verstärkt die Wahrheit von Dukkha, von der

Unbeständigkeit und von Nicht-Selbst erwägen. Der Buddha sagte, dass wir unvermeidlich von dem was wir lieben, Abschied nehmen müssen. Wir alle müssen von einander Abschied nehmen und als Ergebnis davon Leid erfahren, egal was unser Glaubenssystem ist, denn dies ist die wahre Natur des Daseins. Jene, die die Wahrheit kennen und erkennen, verstehen, dass alle weltlichen Dinge einen Anfang und ein Ende haben. Aber jene die verblendet sind, klammern sich an weltliche Dinge, die flüchtig sind.

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

Die Weisheit, die erforderlich ist, um den verblendeten Geist zu belehren, muss scharf genug sein, um das Herz von den Ursachen des Leidens zu überzeugen, bis es Gier und Hass nicht mehr akzeptabel findet. Das Herz nimmt Gier und Hass schließlich als Gifte wahr, als giftige Kreaturen, oder als Feuer, an dem es sich verbrennt. Wenn wir von etwas wissen, dass es derart gefährlich ist, wer würde sich dem jemals nähern wollen? Der springende Punkt ist daher, das Herz die Gefahr von Gier und Hass wissen und erkennen zu lassen; und wenn dies geschieht, wird es gewillt sein, diese sofort zu vertreiben. (Dies ist nur eine kurze Erklärung als Richtlinie für dich. Wende nun Weisheit an, um Gier, Hass und Verblendung in deinem eigenen Erleben zu kontemplieren.)

WEISHEIT IST DER PARTNER DES HERZEN

Wenn wir die Weisheit zum Partner des Herzen gemacht haben, schreitet die Praxis der Meditation reibungslos voran. Was immer wir auch kontemplieren – innen wie außen, nah oder fern, grob oder fein, angenehm oder unangenehm – wir können es deutlich und korrekt kennen und erkennen, seine wahre Natur entdecken. Wenn der Geist Weisheit als Werkzeug der Erkenntnis beim Kontemplieren und Erwägen einsetzt, wird sich das Erwogene dem Herzen wahrheitsgemäß erschließen, mit innerem Geschick und ohne Raum für Zweifel.

Wenn wir den Körper in seine Elemente zerlegen – Erde oder Festigkeit, Wasser oder Kohäsion, Feuer oder Wärme und Wind oder Bewegung – um seine im Grunde nicht-schöne Natur zu erkennen, müssen wir mit unserer Vorstellungskraft beginnen und dann diese Vorstellungskraft in Übereinstimmung mit der wahren Natur dessen, was jene Elemente tatsächlich sind, anwenden. Oder angenommen, wir sehen die nicht-schöne Natur des Körpers einer anderen Person, eines anderen Wesens: wir müssen uns vergegenwärtigen, dass die gleiche Nicht-Schönheit auf unseren eigenen Körper zutrifft, indem wir unsere Vorstellungskraft anwenden, um die gleiche Nicht-Schönheit in uns zu erkennen. Und dann nehmen wir den Körper in unserer Vorstellung auseinander und breiten die Teile zur Begutachtung vor uns aus – Haare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen und so weiter. Wie sehen sie aus? Was für eine Farbe haben sie, was für

eine Struktur? Bemühe dich, dies in deiner Vorstellung deutlich zu erkennen. Wenn wir dies oft tun, erlangen wir Geschicklichkeit; bis zu dem Punkt an dem jedes beliebige Körperteil deutlich im Geist erscheinen wird, wann immer wir daran denken. Ob wir stehen, gehen, sitzen oder liegen, wenn wir irgendein Teil sehen wollen, wird es deutlich im Geist erscheinen – sogar deutlicher als wir es mit den Augen wahrnehmen können.

Wenn wir darin geübt sind uns selbst im Geiste zu „sehen“, können wir das in gleicher Weise auch auf den Körper anderer Leute anwenden. Auch wenn das noch kein echtes Erkennen der Nicht-Schönheit selbst ist, sondern nur ein Betrachten ihrer Charakteristik, der Merkmale des Nicht-Schönen, können wir doch leicht feststellen, wie sehr es die Sinnesgier im Herzen vermindert.

Um die Nicht-Selbthaftigkeit des Körpers zu kontemplieren, beginne mit dem „Selbst“ und zergliedere das, was du für das „Selbst“ hältst in kleinere Teile. Frage dich bei jedem Teil – Haare, Nägel, Zähne, Haut usw. – zum Beispiel, ob das graue oder das schwarze Haar auf deinem Kopf wirklich du bist. Ist es nicht lediglich ein Bestandteil deines Körpers, der früher oder später in einem Krematorium verbrannt wird, bis die begriffliche Annahme von „Haar“ verschwunden ist? Führe das Gleiche mit anderen Teilen des Körpers durch. Dann überzeuge dein Herz dahingehend, dass die Verkleidung des „Selbst“ aus vier Elementen besteht, die nur so lange zusammengefügt bleiben, solange der Geist darin wohnt. Wenn der Geist den Körper verlässt löst sich dieser in seine ursprünglichen Elemente auf. Bei der Beerdigung oder Verbrennung ist es mit der Gestalt des Körpers vorbei. Die Teile hören auf zu existieren und es gibt kein „Selbst“ mehr, weder unseres, noch ihres. Sobald der Atem versiegt, kann der Körper nicht mehr empfinden, und das ist das Ende des „Selbst“. Es wird leer in Übereinstimmung mit dem Gesetz von Nicht-Selbst. (Dies ist nur eine kurze Beschreibung der Kontemplationsmethode. Ab hier kannst du deine eigene Weisheit benutzen, um eigenständig weiter zu kontemplieren.)

Um die vier Erscheinungsformen des Geistes zu kontemplieren: *vedanā* (Gefühl), *saññā* (Wahrnehmung), *saṅkhāra* (Gestaltungen oder Willensregungen) und *viññāṇa* (Bewusstsein), muss man jede einzelne von ihnen sorgfältig studieren. Die erste Erscheinungsform, *vedanā*, wird meistens als lediglich körperlicher Schmerz missverstanden; und dass das Hervorbringen von Konzentration die Methode ist, mit der man den Schmerz hinter sich lässt. Wenn der Geist noch nicht zur Ruhe gekommen ist, entstehen Schmerzen in allen Gliedern, *dukkhavedanā*, die verschwinden, sobald der Geist zur Ruhe kommt, und man fühlt sich wieder frisch. Man kann viele Stunden lang sitzen, weil das Herz das Glück der Stille besitzt, geboren aus der Sammlung. Das Glück in der Sammlung ist etwas nach dem man sich sehnt, ohne sich zu vergegenwärtigen, dass auch dieses *vedanā* ist – *sukhavedanā* (glückliches oder angenehmes Gefühl). Glück ist ungewiss und wird bald zu Ende gehen und sich wieder in Leid verwandeln. Jene Praktizierenden die dies verstehen, werden sich weder an Glück noch an Schmerz klammern.

Vedanā ist ein Objekt und eine Erscheinungsform des Geistes und ist von dreierlei Art: angenehm, schmerzhaft oder neutral. In jedem Augenblick erlebt der Geist eines dieser *vedanā*, nicht nur als Schmerz in der Meditation. Die Formen des Leidens, die zum Beispiel von unerwünschten Worten oder Taten anderer Leute herrühren, vom Verlust an Besitz oder Status, von Tadel oder von fehlender Sinnesbefriedigung, sind unerwünschte *vedanā* (genannt *aniṭṭhārammaṇa*, das bedeutet unerfreuliche oder unangenehme Stimmung). Aber

die Leute suchen nach den vielen Arten erwünschter innerer Stimmung und haften an ihnen an. Das ist sehr gefährlich für den Praktizierenden und kann ganz leicht den Pfad zu den Erwachensstufen versperren.

LASS DICH NICHT VOM GLÜCK DER MEDITATION FESSELN

Meditierende neigen dazu sich von der genannten Art des Glücks fesseln zu lassen, weil sie sich stets danach sehnen. Sie suchen nach allem möglichen, was Glücksgefühl bereitet, laufen ihm nach, auch wenn sie manchmal dafür leiden müssen. Jeder Mensch strebt nach Glück, aber was ist dann dieses Glück? Wenn ich es ausführlich beschreiben wollte, würde es ein sehr dickes Buch füllen. Zum Beispiel ist das Glück eines Kindes eine Sache, das eines Jugendlichen eine andere. Das Glück einer Familie und das eines alten Mannes ist nicht das gleiche. So unterschiedlich seine Erscheinungsformen auch sein mögen, jeder will es haben und keiner will Leid. Glück ist die Unbeschwertheit und das Behagen, das man aus folgenden Quellen gewinnt: erwünschte Sehobjekte, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Tastobjekte und Geistesobjekte.

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

DIE WELT VERHÜLLT DAS DHAMMA

Seit langer Zeit sind wir ein ums andere Mal auf dieser Erde wiedergeboren worden. In unseren vergangenen Lebzeiten haben wir Glück und Schmerz erlebt, genau so wie in diesem Leben. In künftigen Leben werden wir dies in gleicher Weise wiederholen. Warum kontemplieren wir diese Tatsache nicht mit Weisheit? Wieviel Leiden haben uns die Sinnesvergnügen bereitet? Wir werden vom Glück der Sinnesvergnügen geblendet und zum Narren gehalten. Rastlos und endlos suchen wir weltliches Glück und kämpfen darum. Das Herz voll Befleckung und Begehren bekommt von Sinnesvergnügen nie genug, wie ein Ozean, der nie zu voll ist um nicht noch mehr Wasser aufzunehmen; denn Sinnesvergnügen sind seit anfangloser Zeit das Kennzeichen der Welt. Aufgrund dessen verirren sich Tiere und Menschen gleichermaßen in der Welt. Daher sind die Lehren des Buddha Werkzeuge, die uns helfen, den Weg aus dieser Welt heraus zu finden.

Die Welt verhüllt die Wahrheit. Also müssen wir Weisheit anwenden, um die Verblendung im Herzen zu bekämpfen, um den Strom des Dhamma zu finden. Wenn sich der Geist in dieser Welt verirrt, hilft Weisheit, ihn zur Erkenntnis zu führen. Wir müssen

Weisheit anwenden um zu kontemplieren, was den Geist verblendet, bis es nichts mehr im Geist gibt, was neue Verblendung verursachen kann. Wie es auf Pāli heißt:

Natthi loke raho nāma,

was bedeutet, „Nichts in dieser Welt ist verborgen oder geheim“, weil Weisheit alles enthüllt hat. Wir sehen klar und deutlich, dass die Wahrheit der Welt schlicht und einfach dies ist: Unbeständigkeit. Jeder auf dieser Welt muss Leiden durchmachen. Nichts auf der Welt gehört uns. Weltliche Schätze sind nicht beständig unser, wir können sie lediglich zeitweilig benutzen und lassen sie dann in der Welt zurück, wenn wir gehen. Wenn der Geist in weltliche angenehme Empfindungen verstrickt ist und daran haftet, ist ihm Leiden gewiss. Daher müssen wir Weisheit anwenden, um zu kontemplieren und um zu versuchen, nicht nur Leid, sondern auch Anhaftung an Glücksgefühl im Geist zu entwurzeln. Auf diese Weise werden wir wahrhaftig den Strom des Dhamma entdecken.

WEISER GEBRAUCH DER ERINNERUNG

Saññā, Erinnerung oder Wahrnehmung, ist eine weitere Erscheinungsform des Geistes. Auch sie ist vergänglich und Nicht-Selbst. Obwohl die Erinnerung nützlich ist um Befleckungen und Begehren zu vernichten, muss man lernen, wie man sie weise anwendet. Man muss eine Wahl treffen, was es zu erinnern gilt und was nicht. Man sollte dem keine Beachtung schenken was Befleckung und Begehren vermehrt und daher dem Herzen schaden kann – wie zum Beispiel Vorstellungen von Personen des anderen Geschlechts, Sinnesobjekte, die den Geist aus dem Gleichgewicht bringen, Begierde entstehen lassen und schließlich dazu führen sich selbst und das Dhamma zu vergessen.

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

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

DER GEIST VERBRENNT SICH SELBST MIT SEINEN GEDANKEN

Saṅkhārā oder Gestaltungen, eine weitere Erscheinungsform des Geistes, ist das Zusammenbrauen und Verketteten von Gedanken. Gedanken, die den Geist anstacheln und verursachen, dass wir rastlos werden, ausgerichtet auf unsere eigenen Vorstellungen. Der Geist erzählt von vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Ereignissen, schwelgt in Vermutungen und Erinnerungen, wie immer es ihm beliebt. Zum Beispiel erfindet der Geist vielleicht Geschichten über die Person die wir lieben, indem er sich Dinge vorstellt, die er mag, so als ob sie wirklich geschehen wären. Mit so einem Vorgehen verliert sich der Geist in den Gedanken, die er zusammenbraut. *Saṅkhārā* haben die Eigenart, den Vorstellungen einen gewissen Kitzel hinzuzufügen und der Geist wird von diesen Dingen bestürmt und betört. Tagträumerei und Einbildung halten den Geist zum Narren. Die Vorstellungen folgen den Vorlieben des Herzens bis man meint, sich tatsächlich in der vorgestellten Situation zu befinden. Das Brauen der *saṅkhārā* folgt Vorstellungen und Erinnerungen, den Vorlieben entsprechend, bis das Herz abdriftet, sich verliert und Luftschlösser baut, mit denen es sich selbst betrügt. Diese Geistesobjekte machen einen tiefen Eindruck auf das Herz und erzeugen Gefühle, die den Emotionen entsprechen in denen das Herz jeweils schwelgt.

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

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

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

DIE SCHMAROTZER IM GEIST WAHRNEHMEN

Viññāṇa, die letzte Erscheinungsform des Geistes, ist das Bewusstsein oder die Bewusstheit, die alles in den physischen und geistigen Daseinsgruppen abdeckt. Solange man am Leben ist, erstreckt sich *viññāṇa* auf den ganzen Körper und alle Erscheinungsformen des Geistes, nämlich *vedanā*, *saññā*, *saṅkhārā* und sogar *viññāṇa* selbst wird erkannt. *Viññāṇa* ist der Glanz, der vom Geist ausgeht, so wie die Hitze vom Feuer ausgeht. Was *viññāṇa* erlebt, hängt davon ab, was wir durch die Sinnesorgane empfangen – durch Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper – und das Herz. Die fünf Daseinsgruppen werden durch *viññāṇa* kontrolliert. Diese Daseinsgruppen sind für sich genommen keine Befleckungen und Begehren, aber sie sind ihnen ein „Wohnsitz“. Daher ist es unser Ziel die Befleckungen und Triebe, die in den fünf Daseinsgruppen verborgen sind, loszuwerden.

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

DAS PROBLEM AN DER RICHTIGEN STELLE ANPACKEN

Die Methode Schwierigkeiten zu lösen besteht darin, die Befleckungen vom Geist zu trennen; der Buddha hat dies sehr deutlich gesagt. Während seiner Zeit folgten viele Anhänger seinen Lehren und hatten beim Anpacken ihrer Probleme mit Leichtigkeit Erfolg. Die Lehren sind also alle vorhanden. Es liegt an uns, sie richtig anzuwenden. Wenn du das Problem korrekt anpackst, wird deine Praxis schnell Fortschritte machen. Wenn nicht, wirst du weiter in dieser Welt kreisen. Jeder hier weiß, dass der Buddha die letztendliche Wahrheit – die vier Edlen Wahrheiten – entdeckt hat und seine Anhänger jene Wahrheit gelehrt hat, wodurch er es vielen von ihnen ermöglichte, Verwirklichung zu erlangen und die Triebe zu vernichten. Heutzutage lernst du, genau wie sie damals, die vier Edlen Wahrheiten kennen. Aber warum bist du nicht in der Lage, die Probleme in deinem Herzen zu lösen? Meinst du es mit deiner Praxis genau so ernst? Fürchtest du dich vielleicht davor, Freunde und Familie zu verlassen, aus Angst, ohne dich würde sich keiner um sie kümmern? Oder fürchtest du dich eher davor, die angenehmen Dinge dieser Welt aufzugeben? Was bereitet dir wirklich Sorgen? Du siehst deutlich, dass die Leute auf dem Friedhof oder im Krematorium enden. Du wartest lediglich ab bis du an der Reihe bist, und das ist alles. Warum denkst du nicht darüber nach? Du hast bereits etwas Weisheit. Warum wendest du sie jetzt nicht an? Warum bist du so gescheit, wenn du über andere Dinge nachdenkst, die in Wirklichkeit dein Herz verbrennen? Wenn es um die Dhamma-Praxis

geht, wo ist da deine Weisheit? Warum denkst du so oft, dass du sie nicht besitzt? Wie kannst du auf die richtige Fahrbahn zurück gelangen? Wenn dich jemand mit einem Seil aus einer Fallgrube herauszieht ermüden seine Hände dabei und schmerzen, weil du dich dem Ziehen widersetzt, und er verliert die Hoffnung.

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

In der Theorie sind die vier Edlen Wahrheiten zu Paaren zusammengefasst; die ersten beiden Edlen Wahrheiten – Leiden (*dukkha*) und die Ursache des Leidens (*samudaya*) – bilden eine Gruppe, und die anderen zwei – das Aufhören des Leidens (*nirodha*) und der Edle Achtfache Pfad (*maggā*) zum Aufhören des Leidens – bilden die andere. Diese Paarung ermöglicht das Studium. Aber in der Praxis ist die letzte Edle Wahrheit – der Edle Achtfache Pfad – das Prinzip, das die ganze Praxis abdeckt. Wie es so schön in dem Gleichnis heißt, „Die Spur des Elefanten deckt alle anderen Spuren ab“. Dies ist der hauptsächliche Pfad. Wenn man auf der richtigen Fahrbahn beginnt oder seinen Kompass richtig ausrichtet, dann wird die Reise in die richtige Richtung führen. Zur Erleichterung des Studiums wird der Edle Achtfache Pfad in drei Kategorien zusammengefasst: Sittlichkeit (*sīla*), Geistesschulung (*samādhi*) und Weisheit (*paññā*). Jedes dieser Dhamma reicht von anfänglichen zu mittleren und höchsten Ebenen. Es liegt an dir, ob du eine hohe Ebene des Dhamma erreichen willst, oder ob du dich damit zufrieden gibst, auf anfänglicher Stufe stehen zubleiben. Wenn du letzteres willst, besteht kein Grund zur Eile, weil du es nicht auf das letztendliche Ziel abgesehen hast. Du bist damit zufrieden, lediglich Verdienste anzuhäufen, und es besteht keine Notwendigkeit, Befleckungen, Begehren und Unwissenheit im Geist zu entwurzeln.

DIE PRAXIS NACH DEM ACHTFACHEN PFAD VERSTEHEN

Jene, die das wahre Ergebnis des edlen Pfades in diesem Leben erreichen wollen, müssen dem Edlen Achtfachen Pfad gemäß praktizieren, so wie er ursprünglich verkündet wurde. Der Buddha gab seinen Anhängern Unterweisung zu diesem Pfad und viele erlangten dessen Früchte. Er begann mit Weisheit als Grundlage, so dass jene, die seinem Dhamma zuhörten, Ursache und Wirkung verstehen konnten, mit richtiger Ansicht durch eigene Weisheit. Wenn sie keinerlei Weisheit gehabt hätten, wie hätten sie den Sinn seiner Lehren verstehen können?

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

Die Praxis der Tugendregeln – der fünf, acht, zehn oder 227 Regeln – erfordert Weisheit. Jene, die die Tugendregeln befolgen müssen weise genug sein, um ihre Gedanken, Worte und Taten in richtiger Weise zu kontrollieren. Sie müssen wissen, wie man sich verhält,

ohne die Regeln zu brechen. Sollten sie eine Regel versehentlich brechen, müssen sie wachsam genug sein, dies zu merken und auf die richtige Fahrbahn zurückzukehren. Kurz gesagt, die Lauterkeit der Tugendregeln hängt von Weisheit ab.

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

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

Wende Weisheit an, um die üblen Folgen des Leidens zu kontemplieren. Auch wenn du vielleicht ein großes Vermögen besitzt – Geld oder Grundbesitz – bist du nicht vom Leid ausgenommen. Nimm einen beliebigen Fall von Leiden, dem du begegnet bist, um dein Herz über sogar noch schlimmeres Leid, das in der Zukunft lauert, zu belehren und um es davor zu warnen. Die Welt ist voll von Leid. Glück, das nicht mit Leid verbunden ist, gibt es nicht. Also musst du einen Weg finden, das Leid *an sich* zu lindern. Kontempliere Dukkha oft, um das Herz dahin zu bringen, dass es ergriffen akzeptiert, dass die wahre Natur des Lebens kummervoll und leidbeladen ist. Sammle diese Fakten und analysiere sie bis zur wahren Ursache des Leidens hinab, nämlich bis zur Geburt: keine Geburt, kein Leid. Leid ist etwas Grobes, also ist es leicht, das Herz dazu zu bewegen, es auch zu sehen und vor seinen Gefahren zurück zu schrecken. Das Herz wird dann eine Möglichkeit suchen wollen sich vor Dukkha zu schützen, indem es nie mehr in dieser Welt geboren wird.

SCHARFE WEISHEIT VERNICHTET BEGEHREN MIT LEICHTIGKEIT

Während die Achtsamkeit und Weisheit schärfer wird, erkennt und sieht man die Ursachen für die Wiedergeburt deutlicher: das Begehren nach Sinnlichkeit (*kāmatanḥā*), das Begehren nach Dasein (*bhavatanḥā*) und das Begehren nach Nicht-Sein (*vibhavatanḥā*). Diese Arten des Begehren bringen das Herz zur Geburt in den drei Sphären des Daseins. Wenn man diese drei Arten des Begehrens im Geist vernichten kann, ist Geburt zu Ende, und es gibt kein Leid mehr. Begehren ist also der „Keim“ der Geburt. Wenn es sich an das Herz klammert, und das Herz sich an Begehren klammert, wird dies einen ohne Ende zur Geburt in diese

Welt zurückbringen. Begehren ist so tief in das Herz eingedrungen, dass Begehren und Herz als ein und dieselbe Sache erscheinen. Wenn die Achtsamkeit und Weisheit nicht subtil und scharf genug ist, gibt es keine Möglichkeit sie von einander zu trennen. Sie sind wie Alkohol und Wasser, in einem Getränk vermischt. Man kann sie nicht von einander trennen, indem man lediglich ein Siebtuch benutzt – egal, wie fein die Maschen sind, oder ob wir es hundertmal benutzen. Um sie von einander zu trennen, braucht man eine bessere und feinere Methode. Daher ist gewöhnliche Weisheit nicht ausreichend, um Begehren und Geist von einander zu trennen. Wir müssen Weisheit auf der Einsichtsstufe von *vipassanāñāṇa* anwenden.

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

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

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

Das Herz, das von diesen drei Arten des Begehrens durchtränkt ist, verliert sich in den drei Sphären des Daseins. Um mit einem begehrenden Geist wie diesem fertig zu werden, muss man Achtsamkeit und Weisheit anwenden, um die Verblendung im Herzen zu zerstören und das Anhaften des Herzen am Begehren zu beenden. Je stärker das Begehren und die Anhaftung sind, desto mehr Weisheit ist erforderlich. Weisheit kann das verblendete Herz aufrütteln, wachsam zu sein und seine Missverständnisse, das daraus folgende Leid und die Gefahr des Begehrens zu erkennen. Solange das Herz noch immer von Begierde betört ist, muss fortwährend Weisheit angewendet werden, um das Herz davon zu überzeugen, dass all das Leid von Geburt, Altern, Krankheit und Tod vom Begehren herrührt. Lehre dein Herz, Dukkha zu verstehen, so wie Eltern ihre Kinder lehren. Eltern leiden darunter, wenn ihre Kinder nicht wissen was richtig und falsch ist, wenn sie sich aufgrund von Unwissenheit und Missverständnis schlecht benehmen. Daher ist es notwendig, dass Eltern ihre Kinder lehren und in die richtige Richtung führen. Auf diese Weise werden die Kinder lernen und wissen, wie man sich benimmt.

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

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

ERFOLG IST IN DIESEM LEBEN MÖGLICH

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

In Bezug auf Dhamma ist dein Geist ziemlich blind und du musst ihn lehren, die Wahrheit von Dukkha, Vergänglichkeit und Eigentümerlosigkeit zu kennen und wahrzunehmen. Belehre deinen Geist über die vier Elemente und die fünf Daseinsgruppen, die dein Geist fälschlicherweise für das Selbst hält. Belehre ihn über die Anhaftung an Dinge, die du als dein „Selbst“ oder dein Eigentum beanspruchst. Benutze Sehobjekte, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Tastempfindungen und Geistesobjekte, die du magst, die aber in Wirklichkeit Leid verursachen, um deinen Geist zu belehren. Jegliches Glück, das die Welt wertschätzt, solltest du für die Kontemplation benutzen, bis du erkennst, dass es Leid verursacht.

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

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

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

DIE ENTFALTUNG VON EINSICHT, EIN VORGANG DER VERNUNFT

„*Vipassanā*“ ist lediglich ein anderes Wort für Weisheit. Der Geist versteht und akzeptiert seiner Weisheit folgend das Gesetz von Ursache und Wirkung, so wie es mit Hilfe der Weisheit analysiert wurde. Er versteht die Wahrheit von Vergänglichkeit, Dukkha und Nicht-Selbstheit, während er diese mit Weisheit kontempliert. Wenn Geist und Weisheit auf solche Weise zusammenarbeiten, nennt man das „*Vipassanā*-Praxis“. Wenn der Geist immer deutlicher erkennt wird die Weisheit klarer. In dem Maße, in dem die Weisheit heller wird, wird auch der Geist heller.

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

Jene die nicht wissen, wie sie praktizieren sollen, deren Weisheit in Bezug auf das Dhamma nicht scharf genug ist, müssen das Dhamma studieren und mit Vernunft kontemplieren, bis sie sich sicher sind, welche Methode korrekt ist. Sie müssen von anderen Leuten lernen, um sicherzugehen, welcher Pfad der Praxis richtig ist. Und sie müssen diesen Pfad dann beständig praktizieren. Dann werden sie allmählich dahin gelangen die Wahrheit zu kennen und zu erkennen. Wenn sie mit ein paar guten Strategien anfangen, wird ihre Weisheit ein Gefühl gesunder Vernunft entwickeln und ihre Praxis wird allmählich in Schwung kommen. Auf dieser Stufe beschäftigt sich die Praxis mit grundlegenden Dingen und hat gute Erfolgsaussichten, weil das eigene Wissen und die

eigene Weisheit anfangen, ihre Grundlage in Richtiger Ansicht und Richtiger Denkweise zu finden. Mit anderen Worten, die eigenen Ansichten und die eigene Kontemplation beruhen auf dem Edlen Achtfachen Pfad. Während man seine Praxis beschleunigt, dehnt sich die eigene Kenntnis der Wahrheit aus. Wenn man mehr Strategien erlernt, wird man weiser und heller, kennt und erkennt mehr Wahrheit mit immer mehr Selbstvertrauen.

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

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

EINSICHTSWISSEN ERSCHEINT AUF DIESER STUFE

Einsichtswissen (*vipassanāñāṇa*) erscheint nur einem Dhamma-Schüler, der sich kurz vor dem Durchbruch zum Erlangen des Pfades und der Frucht befindet. Wenn es erscheint, wird es nicht mehr verfallen bis diese Person Dhamma erlangt hat. Dies ist vollständiges Wissen und Schauen (*ñāṇadassana*), mit Weisheit auf der Stufe höchsten Glanzes. An dieser Stelle ist die Wahrheit vom Wissen vollständig enthüllt und diese Person kennt die Wahrheit von Dukkha, Vergänglichkeit und Nicht-Selbtheit in voller Deutlichkeit. Es gibt kein Mysterium und keine Schranke mehr, die dem Herzen diese Wahrheiten verhüllt. Es gibt kein Missverständnis mehr, weil dies das vollkommene Wissen ist, das allen Zweifel zerstreut. Das Wissen von *vipassanāñāṇa* ist daher kein gewöhnliches Wissen, das der *viññāṇa*-Daseinsgruppe entspringt. Es ist eine besondere Art von Wissen, die nur jenen begegnet, die geradlinig praktiziert haben.

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

denn wenn wir versuchen uns an das Gute zu halten, dann kann das Böse gar nicht anders, als ihm in seinem Kielwasser zu folgen.

In diesem Moment beleuchtet die Kontemplation das Leiden aller Wesen. Es gibt wirklich keinen Ort im Daseinskreislauf, der vor Leid sicher ist. Solange das Herz Begehren hat, hat es den Treibstoff für das Leiden, das mit der Geburt kommt. An dieser Stelle erfasst das Wissen die Ursache, den Ursprung des Leidens, der zur Geburt führt ganz deutlich, und ist für dieses besondere Wissen das Aufgeben, Entwurzeln und Abschneiden des Begehrens kein Problem mehr. Es ist, als ob die Dunkelheit vom Licht vertrieben wurde. Dieses Wissen erkennt deutlich wie die Wesen in den drei Sphären der Existenz im Kreis gewandert sind. Die primäre Ursache ist *avijjā* (Unwissenheit), die *saṅkhārā* (Gestaltungen) bedingt. Bedingt durch *saṅkhārā* entsteht *viññāṇa* (Bewusstsein). Bedingt durch *viññāṇa* entsteht *nāmarūpa* (Name und Form). Bedingt durch *nāmarūpa* entsteht *āyatana* (Sinnesgebiete). Bedingt durch *āyatana* entsteht *phassa* (Kontakt). Bedingt durch *phassa* entsteht *vedanā* (Gefühl). Bedingt durch *vedanā* entsteht *taṇhā* (Begehren). Bedingt durch *taṇhā* entsteht *upādāna* (Anhaftung). Bedingt durch *upādāna* entsteht *bhava* (Werden, Dasein). Bedingt durch *bhava* entsteht *jāti* (Geburt). *Jāti* führt zu Krankheit und Altern, die zum Tod führen.

Mehr ist nicht dran an unserer Reise durch die drei Sphären in denen wir geboren werden und sterben. Wir bewegen uns im Kreis, durch Geburt und Tod, Geburt und Tod, im Kreislauf des Leidens, nur aufgrund dieser Dinge. Es gibt in diesem Kreislauf nichts von irgendeinem Wert, das wir als unser wirkliches Eigentum beanspruchen können. Sogar unseren menschlichen Körper müssen wir in dieser Welt zurücklassen auf dass er verrotte und zu den ursprünglichen Elementen zurückkehre. Es gibt nicht ein bisschen Substanz in diesem Kreislauf von Geburt und Tod. Wenn wir die Wahrheit auf diese Weise klar erkennen, sind wir bereit alle Anhaftung abzuwerfen und keine Anhaftung der Welt kann mehr überleben. Dies ist das wahre Einsichtswissen und der Ausdruck, „die volle Verwirklichung des Aufhörens“ wird an diesem Punkt deutlich.

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

Wenn das Einsichtswissen mit seinem umfassenden Einsichtsvermögen alle Gestaltungen der Welt abgedeckt hat, wendet es sich auf der nächsten Stufe dem Erlöschen zu.

DER STROM DER WELT IST VOLLSTÄNDIG ERLOSCHEN

Diese Art des Aufhörens ist völlig unerwartet. Es ist ein sanftes Erlöschen. Man kann deutlich für sich selbst erkennen, wie dieses Erlöschen stattfindet. Es geschieht sowohl innerlich als auch äußerlich. Innerlich ist es das Erlöschen des Bewusstseins (*viññāṇa*).

Äußerlich ist es das Erlöschen aller Sinnesmedien – die Augen, Ohren, Nase, Zunge und Tastsinn. Sobald sich *viññāṇa* verabschiedet, ist jegliche Kommunikation mit der äußeren Welt durch diese Sinne abgeschnitten. Es gibt keinerlei Kontakt mehr, weil es kein Sehbewusstsein gibt, kein Hör-, Riech-, Schmeckbewusstsein, kein Körperbewusstsein. Und es gibt auch kein Geistbewusstsein mehr, das irgendeinen äußeren Kontakt erleben könnte, zu Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern und Berührungsobjekten. Der Geist hat keinerlei Verbindung zu irgendeiner Wahrnehmung. Es gibt keinerlei Bewegung des Körpers, keine sprachliche Äußerung und keinerlei Regung des Herzens und des Kontakts, weil kein *viññāṇa* vorhanden ist, das so eine Bewegung erleben könnte. Dies ist das völlige Erlöschen von *viññāṇa* und daher kann es da keinerlei körperliches oder geistiges Glück oder Schmerz geben. Dies ist *nirodha*, das Aufhören des Leidens, das nun seiner Natur entsprechend stattfindet. Jene, die das Dhamma bis zum Erreichen dieser Stufe praktiziert haben, wissen für sich selbst, wie das Einsichtswissen wie oben beschrieben, ohne Pause auf das Erlöschen hin fortschreitet. Von da an gibt es nur noch Fortschritt bis zur absoluten Reinheit des Geistes.

ZEICHENLOSES GEWAHRSEIN

Während des Erlöschens der Daseinsgruppen und Sinnesgebiete ist das „Gewahrsein“ des Geistes, seine wissende Natur, immer noch vorhanden. Es ist ein „Gewahrsein“, das nichts mit *viññāṇa* zu tun hat, das durch die Sinne erlebt. Dies ist ein „Gewahrsein“, das keinerlei Zeichen oder Bedeutungszuweisung besitzt, das keinen Anteil an materiellen oder geistigen Prozessen hat. Es ist in sich einzigartig und es hat keinerlei Neigung zu weltlichem Wissen oder zum Wissen im Dhamma. Es gibt keine Konventionen in diesem „Gewahrsein“ und keine Worte, um es zu beschreiben. Alles, was ich sagen kann, ist, dass die Aussage, „Der ursprüngliche Geist ist strahlend“, voll zutrifft.

Verschwende nicht deine Zeit damit zu raten, wie der ursprüngliche, strahlende Geist beschaffen ist, denn selbst in der formlosen Meditation, auf der Stufe, auf der der Geist äußerst fein und ruhig wird, kennt er immer noch nicht den „strahlenden“ Geist in diesem Sinne. Jeglicher Geist, der die Anhaftung an den Schmutz, der von Befleckungen und Begehren verursacht wird, noch nicht aufgegeben hat, kann dies nicht erleben. Egal, wie subtil der Geist in der Konzentration wird, er hat noch immer den Keim zur Geburt in sich.

MUT STEIGT AUF, MAKEL IM GEIST SIND AUSGELÖSCHT

Nach einem Zeitraum von beträchtlicher Länge steigt eine außergewöhnliche Kühnheit im Herzen auf. Sie beinhaltet eine unglaubliche Stärke von Achtsamkeit und Weisheit. Die Kraft des Herzens ist so mächtig, dass sie alles was im Weg steht, auf der Stelle vernichten kann. Während dieser Phase der Kühnheit des Herzens, setzt Bewusstsein als Teil der Daseinsgruppen und als Teil der Sinnesgebiete wieder ein, es kommt wieder zum normalen Sinneskontakt. Man weiß, wie machtvoll und vernichtend das eigene Herz ist, und dass es den Strom der Welt abschneiden kann, den Strom der Wiedergeburt, den Strom der Ursachen für Geburt, den Strom des Daseinskreislaufs, den Strom der

Unwissenheit und den Strom der drei Sphären des Daseins. Durch all diese Ströme ist man unzählige Male immer wieder in diese Welt zurückgebracht worden. Der Mut, der an dieser Stelle aufsteigt, ist zu allem fähig. Man kann tage- und nächtelang Sitzmeditation praktizieren. Nichts ist so machtvoll wie diese Kühnheit des Geistes.

Auf dieser Stufe weiß die betreffende Person, dass sie *āsavakkhayañāṇa* erlebt, das Wissen von der Vernichtung der Triebe. Für eine Person, die diese Stufe erreicht, ist Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen kein Hindernis für den Durchbruch im Dhamma. Es geschieht in einem Sekundenbruchteil, und die Person ist durch und durch von dem Wissen erfüllt, dass alle Triebe aus ihrem Geist verschwunden sind.

Dies ist das Ergebnis der Dhamma-Praxis, das wir alle anstreben. Daher habe ich die verschiedenen Stufen der Reihe nach abgehandelt, wie von der grundlegenden Praxis angefangen zu praktizieren ist.

Um den Leser nicht zu verwirren habe ich mich kurz gefasst. Zu viele Erklärungen könnten beim Lesen zu Mutlosigkeit führen, daher habe ich mich auf die wichtigsten Mittel der Praxis beschränkt, für leichtes Verständnis und leichte Umsetzung.

Ich wünsche Erfolg in der Praxis, egal ob schnell oder langsam, und Entschlossenheit. Möge Dhamma ein wertvoller Schatz im Leben des Lesers werden.

ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN

In diesem Buch habe ich mich hauptsächlich auf die Methoden der Einsichtsentfaltung konzentriert, die ein Praktizierender verstehen sollte; Methoden der Anwendung von Weisheit, die er kennen sollte, um Richtige Ansicht und Richtige Denkweise, die Grundlage des Edlen Pfades, zu erlangen. Eine gute Grundlage erleichtert die weitere Praxis.

Ich möchte mit den folgenden Punkten abschließen:

1. Die Technik der Konzentration, wie zum Beispiel das Rezitieren von Mantras, zielt nur auf das Erlangen eines friedvollen Geistes ab, nicht auf Visionen von Hölle, Himmel oder irgendeinem wundersamen Objekt oder einer Person. Solche Visionen in der Meditation sind Gestaltungen der Befleckungen, die den Geist zum Narren halten und leicht zu falscher Konzentration führen, die das letztendliche Ziel, Nibbāna, verhindern.

2. Weisheit entsteht nicht aus der Konzentration. Sie entwickelt sich, während du mit Hilfe der gewöhnlichen Weisheit, die du bereits hast, kontemplierst. Zur Zeit des Buddha begannen jene, die Nibbāna erlangten, mit gewöhnlicher Weisheit, um zu kontemplieren, um zu erwägen, um zu wissen, was richtig und was falsch ist, in Übereinstimmung mit Pfad und Frucht. Richtige Praxis beinhaltet sorgfältiges Kontemplieren mit Weisheit.

3. Viele Leute haben gesagt, dass Weisheit automatisch aus einem ruhigen Geist kommt. Wen lehrte der Buddha so etwas, und wo? Gibt es im buddhistischen Kanon irgendein Beispiel von einem Edlen, der Weisheit entwickelt hat, nur indem er Konzentration praktizierte? Ich habe die Lebensgeschichte vieler Heiliger gelesen und herausgefunden, dass sie alle Weisheit hatten, bevor sie meditierten. Wenn sie keine Weisheit gehabt hätten, wie hätten sie da die Lehren des Buddha verstehen können? Das Studium und die

Kontemplation des Dhamma erfordert Weisheit. Selbst für die Praxis der Konzentration ist ein wenig Studium vorab erforderlich. Wenn man aus der Sammlung heraus kommt sollte man mit Weisheit kontemplieren. Auf diese Weise entwickelt sich Einsicht, und wenn diese machtvoll wird, spricht man von *vipassanāñāṇa*.

4. Wenn sich dieses Einsichtswissen in jemandem entfaltet, bedeutet das, dass diese Person kurz vor dem Durchbruch zu Pfad und Frucht steht, weil dieses Wissen fähig ist, jegliche Befleckung, Begehren und Unwissenheit im Geist abzuschneiden.

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

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

Mögt ihr alle gut in eurer Praxis voranschreiten.

ANHANG: METHODEN ZUR ENTFALTUNG VON SAMMLUNG

GEHMEDITATION (CAÑKAMA)

VORBEREITUNG ZUM CAÑKAMA-GEHEN

Der Pfad für die Gehmeditation, das so genannte *caṅkama*-Gehen (Aussprache auf Thai: dschonggrom) sollte etwa einen Meter breit und 15 Meter lang sein. Er sollte glatt und eben sein, so dass der Meditierende sich beim Gehen über etwaiges Stolpern keine Sorgen zu machen braucht. Um anzufangen, stell dich an ein Ende des Pfades, dem anderen Ende zugewandt; die Hände sind vor der Brust oder der Stirn zusammengelegt, als Zeichen der Verehrung für den erhabenen Buddha. Dann besinne dich folgendermaßen auf deine Absicht:

„Ich beabsichtige jetzt *caṅkama*-Gehen zu praktizieren, zur Ehre der Lauterkeit des erhabenen Buddha, des Dhamma und der Edlen Saṅgha; auch zur Ehre der Tugenden meiner Eltern, Lehrer, und all jener, die gute innere Qualitäten haben. Möge ich in der Lage sein Achtsamkeit zu entfalten, Geistesruhe und die Fähigkeit, die Wahrheit klar zu erkennen. Möge das Heilsame dieser meiner Handlung der Gehmeditation alle Wesen inspirieren einander zu vergeben und glücklich zu sein.“

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

1. Voll Achtsamkeit atme langsam ein, denke dabei „*Bud*“.

Voll Achtsamkeit atme langsam aus, denke dabei „*dho*“.

Voll Achtsamkeit atme langsam ein, denke dabei „*Dham*“.

Voll Achtsamkeit atme langsam aus, denke dabei „*mo*“.

Voll Achtsamkeit atme langsam ein, denke dabei „*Saṅ*“.

Voll Achtsamkeit atme langsam aus, denke dabei „*gho*“.

2. Wiederhole 1.) drei bis sieben Mal oder öfter, um *Buddho, Dhammo, Saṅgho* gemeinsam in das Herz zu bringen.

3. Dann führe nur den „*Bud-dho*“ Teil aus und gehe los, entsprechend einer der folgenden Methoden.

ERSTE METHODE DES CAṆKAMA-GEHENS

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

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

ZWEITE METHODE DES CAṆKAMA-GEHENS

Bei dieser Methode benutzt man den Atem statt des Gehens als Objekt der Aufmerksamkeit. Denke „*Bud*“ beim Einatmen und „*dho*“ beim Ausatmen, um die Achtsamkeit auf das *parikamma* Wort „*Bud-dho*“, die wissende Natur des Geistes und die Entschlossenheit in ein und dem selben Rahmen zu halten – eine feste Verankerung in der Geistesruhe. Wenn du vom Gehen müde wirst bleib einfach stehen, aber richte deinen Geist weiter auf „*Bud-dho*“, wie gehabt. So meditierst du im Stehen weiter, und die Kontinuität wird nicht unterbrochen.

DRITTE METHODE DES CAṆKAMA-GEHENS

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

Wenn du Anfänger bist praktiziere zunächst, indem du dir die physische Erscheinung des Körperteils vorstellst: zum Beispiel seine Farbe, Oberflächenbeschaffenheit und Lage. Indem du dies immer wieder tust, kannst du deinen Geist immer schneller bei jenem Teil verankern, egal, ob mit offenen oder geschlossenen Augen. Wenn du ausreichend Geschicklichkeit für ein Teil erlangt hast, kannst du fortschreiten und mit anderen Teilen genauso verfahren. Indem man durch diese Methode erkennt, dass alle Körperteile die gleichen grundlegenden Eigenschaften haben legt man eine gute Grundlage für die Entfaltung von Einsicht (*vipassanā*). Diese Methode ist nicht von Schritten als Objekt der Aufmerksamkeit abhängig. Stattdessen benutzt sie die Bezeichnungen der Körperteile als *parikamma* Wort – zum Beispiel „*taco, taco*“, das bedeutet „Haut“, oder „*aṭṭhi, aṭṭhi*“, das bedeutet „Knochen“. Gleichzeitig betrachtet oder visualisiert man diese Körperteile beim Gehen oder man visualisiert sich als Skelett, das Gehmeditation praktiziert. Die Körperteile auf diese Weise zu betrachten, legt eine gute Grundlage für Weisheit. Die Kontemplation des Körpers wird erst weiter unten näher erklärt, um Verwirrung zu vermeiden.

VIERTE METHODE DES CAÑKAMA-GEHENS

Bei dieser Methode achtet man auf die Geistesobjekte – grobe oder feine, weltliche oder spirituelle, angenehme oder unangenehme – die gegenwärtig im Geist aufsteigen. Sei einfach nur achtsam auf das Aufsteigen der Geistesobjekte, aber denk nicht über ihren Inhalt nach; denn wenn du das tust, wirst du sie nur stärken. Jedes Geistesobjekt hat seine Ursache. Daher musst du ein gutes Verständnis für die Ursache eines Geistesobjekts entwickeln, um deutlich zu erkennen, wo sie entsteht, sich festsetzt und ausbreitet. So wird sie nicht an Stärke gewinnen.

Ursache heißt in diesem Zusammenhang *innere* Ursache, die bereits im Herzen wohnt. Da steht der Keim bereit; nämlich Begehren nach mehr Sinnesobjekten und den damit verbundenen Geisteszuständen. Der Geist begehrt nach seiner Nahrung in Form von sichtbaren Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern und Tastempfindungen, und das seit langer, langer Zeit – seit unzähligen Leben. Auf ähnliche Weise begehrt er im jetzigen Leben nach „heißen“ Geistesobjekten, vermittelt durch die Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper, an denen sich das Herz verbrennt. Dies ist dem Herzen gründlich aufgeprägt worden und dient als innere Ursache aller Geistesobjekte. Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker und Tastempfindungen lösen jene innere Ursache lediglich aus. Wenn man irgendetwas durch die Sinne wahrnimmt, neigt das Herz dazu an der Wahrnehmung festzuhalten und darüber nachzudenken, bis sie im Herzen verankert ist.

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

Bleib beim Beenden einer *cañkama*-Gehmeditation an einem Ende des Pfades stehen, dem anderen Ende zugewandt. Bringe wiederum die Handflächen zusammen, in der Geste des Respekts wie am Anfang und sage innerlich:

„Ich habe eine *cañkama*-Gehmeditation beendet, zur Ehre der Lauterkeit des erhabenen Buddha, des Dhamma und der Edlen Saṅgha. Möge diese meine Praxis ein Segen für mich sein, wie auch für meine Eltern, meine Lehrer, und alle, die gute Eigenschaften besitzen. Mögen himmlische Wesen, kleine und große Tiere und auch jene Wesen, die mich nicht mögen durch diese heilsame Handlung gesegnet sein.“ Dann verlasse achtsam den Gehpfad, um die Samādhipraxis im Sitzen fortzusetzen, ohne die Kette der Kontinuität zu unterbrechen.

SITZMEDITATION

VORBEREITUNG ZUM SITZEN

Der Platz für die Sitzpraxis sollte ordentlich und sauber sein, so dass man sich während des Sitzens darüber keine Sorgen macht. Um anzufangen, erweist man dem Buddha Respekt, indem man ein paar Chants rezitiert, kürzere oder längere, ganz nach Belieben. Am Ende der Chants, sende liebevolle Gedanken aus, für dich selbst und andere Wesen. Bist du Laienanhänger(in), dann äußere eine Absichtserklärung, die fünf Tugendregeln zu befolgen. Dies geschieht, um sich der eigenen Lauterkeit in der gegenwärtigen Praxis zu vergewissern. Es ist eine Maßnahme um Besorgnis hinsichtlich vergangener unheilsamer Taten mit Körper und Sprache zu verhindern.

In diesem Augenblick sollte man zuversichtlich hinsichtlich der Reinheit der eigenen Tugendregeln sein, und die üblen Handlungen der Vergangenheit vergessen. Stattdessen sollte man sich oft der heilsamen Dinge der eigenen Vergangenheit erinnern, wie zum Beispiel Großzügigkeit, Einhaltung der Tugendregeln, wohlwollende Gedanken, usw., um das Herz froh zu stimmen. Auch gibt es dem Herzen Kraft, die es jetzt in die Meditation einbringen kann.

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

ABSICHTSERKLÄRUNG, DIE FÜNF TUGENREGELN ZU BEFOLGEN

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

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Kāmesu-micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

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

1. Ich will mich darin üben, keinerlei Lebewesen zu töten.
2. Ich will mich darin üben, nicht zu nehmen, was nicht gegeben wurde.
3. Ich will mich darin üben, keinen unheilsamen Sex zu praktizieren.
4. Ich will mich darin üben, nicht die Unwahrheit zu sprechen.
5. Ich will mich darin üben, auf Alkohol und Drogen jeder Art zu verzichten.

Du musst dir selbst und deiner Absichtserklärung gegenüber aufrichtig sein, und dies ist der korrekte Weg, die Tugendregeln zu befolgen. Danach sage dreimal das Folgende auf Pali:

Imāni pañca sikkhāpadāni samādiyāmi cetanāham sīlaṃ vadāmi.

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

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

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

„Ich beabsichtige jetzt *samādhi*-Sitzen zu praktizieren, zur Ehre der Lauterkeit des erhabenen Buddha, des Dhamma und der Edlen Saṅgha, usw. ...“ – wie beim *caṅkama*-Gehen.

Dann lege deine Hände in den Schoß, die rechte auf der linken, mit den Handflächen nach oben. Halte den Oberkörper aufrecht und gerade. Lenke die Achtsamkeit nach innen. Lass das Herz nicht nach außen wandern, denn das würde Sinnesgier, Ärger, Übelwollen usw. in das Herz einladen, was Niedergeschlagenheit, Frustration und Rastlosigkeit verursacht. Mache dir vielmehr klar: „Körper und Geist sind im Hier und Jetzt. Ich sitze jetzt in der Meditation und werde aufhören, über äußere Dinge nachzudenken, und meinen Geist nur in der Gegenwart des Sitzens halten.“

ERSTE METHODE DES SAMADHI-SITZENS

1. Voll Achtsamkeit atme langsam ein, denke dabei „*Bud*“.

Voll Achtsamkeit atme langsam aus, denke dabei „*dho*“.

Voll Achtsamkeit atme langsam ein, denke dabei „*Dham*“.

Voll Achtsamkeit atme langsam aus, denke dabei „*mo*“.

Voll Achtsamkeit atme langsam ein, denke dabei „*Saṅ*“.

Voll Achtsamkeit atme langsam aus, denke dabei „*gho*“.

2. Wiederhole 1.) drei bis sieben Mal oder öfter, um *Buddho*, *Dhammo*, *Saṅgho* gemeinsam in den Geist zu bringen.

3. Dann führe nur den „*Bud-dho*“ Teil aus. Atme normal. Hefte deine Aufmerksamkeit an die *parikamma*-Worte und deinen Atem. Sei die ganze Zeit über achtsam. Lass deine Aufmerksamkeit nicht entgleiten. Behalte dies achtsam im Sinn: beim Einatmen denke „*Bud*“, beim Ausatmen denke „*dho*“.

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

ZWEITE METHODE DES SAMADHI-SITZENS

Bei dieser Methode werden die *parikamma*-Worte „*Bud-dho*“ „weggelassen. Richte deine Achtsamkeit auf den Atem allein. Nimm zur Kenntnis, wenn der Atem grob ist, und

beobachte, wie er feiner wird. Nimm zur Kenntnis, wenn der Atem fein ist, und beobachte, wie er sogar noch feiner wird – äußerst fein. An dieser Stelle hat man *ekaggatārammaṇa*, die Einspitzigkeit des Herzens erreicht. Der feine Atem ist das Kennzeichen eines subtilen Herzens. Wenn das Herz diese Stufe erreicht, erlebt man möglicherweise viele Manifestationen des stillen Herzens: zum Beispiel können der Körper, die Glieder oder der Kopf ausgedehnt erscheinen, ganz außergewöhnlich. Wenn dies geschieht, lass dich nicht ablenken. Bleib weiter achtsam beim feinen Atem – bei nichts anderem als dem feinen Atem. In etwa fünf Minuten wird die Empfindung des ausgedehnten Körpers von allein verschwinden. In anderen Fällen empfinden manche Meditierende, dass sie sich vergrößert hätten; andere, dass sie geschrumpft seien; einige, dass sie herumwirbelten; andere, dass sie sich zur einen oder anderen Seite biegen würden. Achte einfach nur auf den Atem. Das sind lediglich die verschiedenartigen Symptome des Herzens, wie sie sich im Körper manifestieren. Sie entstehen von allein und werden nach kurzer Zeit von allein vergehen.

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

Ich möchte den Lesern die Konzentration in fester Absicht praktiziert haben, in der Hoffnung, dass Weisheit im stillen Geist erscheinen wird, einen Punkt erläutern. Wenn du dein Urteilsvermögen bezüglich der verschiedenen Aspekte des Dhamma nie entwickelt hast, auch wenn deine Sammlung bis zu den Vertiefungen – den vier *samāpatti* oder meditativen Erreichungszuständen – entwickelt ist, dann resultiert sie lediglich in körperlichen und geistigen Glückszuständen. Mit fortschreitender Konzentration mögen einige vielleicht übernatürliche Kräfte (*abhiññā*) entwickeln: zum Beispiel die Fähigkeit, in die Zukunft und Vergangenheit zu schauen, die Fähigkeit weit entfernte Dinge mit dem „inneren Auge“ zu sehen oder mit dem „inneren Ohr“ zu hören, die Macht, ungewöhnliche Dinge zu tun oder Gedanken zu lesen, bei Menschen und sogar bei Tieren. Mit solchen übernatürlichen Kräften können sie leicht behaupten, Arahants geworden zu sein.

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

Du siehst also wie dich die Geistesruhe in *samādhi* täuschen kann. Zur Zeit des Buddha gab es viele Fälle, ähnlich dem der 30 Mönche. Wenn es heutzutage passieren würde, hätten die 30 Mönche keine Chance, ihren Fehler gutzumachen und wären ihr Leben lang falsche Arahants. Heutzutage liegen keine frischen Leichen auf dem Friedhof herum. Also, es gibt jene, die geduldig Geistesruhe praktizieren und sich wundern, warum die Weisheit nicht erscheint. Sie fangen an, sich zu beschweren, während sie auf die Weisheit warten. Sie praktizieren fleißig Geistesruhe, wie tief auch immer, aber die Weisheit kommt nicht und sie werden mutlos. Daher sollten sie innehalten, um ein wenig nachzudenken. Gab es irgendeinen Mönch zur Zeit des Buddha, der nur durch die Praxis von Konzentration ein Arahant wurde? Tatsache ist, dass alle Edlen der Vergangenheit um der Entfaltung von Weisheit willen zuerst Kontemplation praktiziert hatten.

Auch heutzutage gibt es noch ein paar verwirklichte Meister. Sie praktizieren Kontemplation und Geistesruhe abwechselnd. Wenn sie aus der Geistesruhe zurückkehren, untersuchen sie die Dinge bis auf den Grund der Wahrheit aller Dinge: nämlich Leid, Unbeständigkeit und Nicht-Selbst. Sie warten nicht darauf, dass ihre Weisheit von selbst entsteht. Zwischen ihnen und Menschen mit falschem Verständnis besteht ein himmelweiter Unterschied. Wie jemand, der ein Pflanzloch gräbt und dann darauf wartet, dass eine Kokospalme aus dem Loch wächst. Wenn wir irgendeine Frucht, irgendeinen Baum haben wollen, können wir das erwarten, wenn wir keinen passenden Keimling zum Einpflanzen dafür besorgen?

DRITTE METHODE DES SAMADHI-SITZENS

Bei dieser Methode heftet man die Achtsamkeit auf ein Körperteil. Wähle irgendein Teil, das leicht zu visualisieren ist. Dies wird als diejenige Stelle benutzt, an der die Achtsamkeit und die „wissende“ Natur des Geistes ruhen werden. Der Atem und *parikamma*-Worte spielen nur eine unterstützende Rolle. Der Brennpunkt liegt auf dem Körperteil, bis man

jenes Teil mit dem Geist deutlich und nah sieht. Wenn man sich um den Atem oder *parikamma*-Worte kümmert, wird die Aufmerksamkeit abgelenkt und man kann das Körperteil nicht deutlich sehen. Das gewählte Teil kann zum Beispiel eine Narbe sein. Es kann sich auf der Vorderseite oder auf der Rückseite deines Körpers befinden. Es kann irgendein Teil sein, bei dem du das Gefühl hast, es sei das Richtige, um dich darauf zu sammeln. Zuerst denke an seine Lage, Farbe und Oberflächenbeschaffenheit. Wenn du es nicht deutlich sehen kannst, zeigt das, dass deine Entschlossenheit und Achtsamkeit noch schwach sind. Am besten wählst du ein kleines Teil, so dass du dich auf einem kleinen Gebiet sammeln kannst, ähnlich wie man sich konzentriert, wenn man Nähgarn in ein Nadelöhr einfädelt. Wenn man Nadelöhr und Garnende nicht im Blickfeld hat, kann man nicht einfädeln. Wenn man sich darauf fokussiert, ist es möglich.

Genauso hängt die Körperbetrachtung davon ab, dass du die Beschaffenheit und den Ort des gewählten Körperteils im Blickfeld der Entschlossenheit und Achtsamkeit hast, bis die geistige Besinnung immer klarer wird. Wenn du darin geübt bist, wirst du die eigentliche Natur des betrachteten Körperteils sehen. Wenn du dich so weit an die Körperbetrachtung gewöhnt hast, kannst du das gewählte Körperteil komplett verfaulen und verwesen sehen, oder wie es sich ablöst und das Skelett frei legt und so weiter. Dies ist eine gute Grundlage für die Kontemplation zur Entfaltung von Weisheit. Die Methode der Körperbetrachtung soll dem Herzen einen Anker geben. Das Herz ist wie ein Vogel, der nach dem Fliegen einen Zweig zum Ausruhen braucht. Ein Körperteil wird als Platz zum Verankern für das Herz verwendet. Die Achtsamkeit bekommt einen Fokus, und der Geist denkt nicht mehr wie bisher über alles Mögliche nach.

VIERTE METHODE DES SAMADHI-SITZENS

Bei dieser Methode richtet sich die Achtsamkeit auf Geistesobjekte die im Geist aufsteigen, genau wie bei der vierten Methode des *caṅkama*-Gehens, nur geschieht es diesmal im Sitzen, was viel klarer sehen lässt, weil dabei keine Bewegung des Körpers stattfindet. Der Geist kann so viel leichter die geistigen Objekte zur Kenntnis nehmen. Sei deutlich gewahr, wenn der Geist freudig ist, leidend oder in neutraler Stimmung. Wisse wann Leidenschaft und Begehren aufsteigen. Erkenne, dass all diese Geistesobjekte sowohl Ursachen als auch Wirkungen sein können. Stelle fest, dass sie sich fortwährend im Kreis bewegen, von der Vergangenheit zur Gegenwart zur Zukunft. Sie sind abwechselnd Ursache und Wirkung und rollen endlos so weiter. Das nennt man Kontinuität, das heißt, gute und üble Geisteszustände, die aufeinander folgen, halten einander fortlaufend aufrecht, so dass man Anfang und Ende in diesem Kreislauf nicht unterscheiden kann. Man kann neue und alte Geisteszustände nicht auseinander halten, man identifiziert sich mit dem derzeitigen Geisteszustand, den man für fortwährend anwesend hält. Daher nennt man das „Unwissenheit“, das Nichterkennen des Kommens und Gehens in der Daseinsrunde. Man nennt es auch Verstrickung in der Welt und den Gestaltungen aufgrund der Verstrickung in eben diesen Geisteszuständen. Aber diese Geisteszustände sind nicht selbst die Befleckungen. Befleckungen, Begehren und Unwissenheit sind die Baumeister der Geisteszustände von Vorliebe und Abneigung die im Geist entstehen und in ihm verweilen.

Daher ist die Entwicklung der Achtsamkeit unter Benutzung der Geistesobjekte als Gegenstand der Aufmerksamkeit, eine gute Praxis, um das weise Ergründen der Ursache der Geistesobjekte voran zu bringen. Wenn man klar weiß wie ein Geistesobjekt aufsteigt, kann man Wege finden, den Strom oder die Brücke der Befleckungen oder des Begehrens abzutrennen. Wenn man die Geistesobjekte nicht kennt, weiß man nicht wie ihr Anfang zu verhindern ist. Um ein scharfes Messer zu erhalten, schleift man es. Um Hitze zu beseitigen, löscht man das Feuer. Das Herz leidet und man sucht nach einer Methode, das Leid zu verhindern. Wenn das Herz leidet, sprießen die entsprechenden Geisteszustände des Leidens aus dem Herzen.

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

Dies ist eine Methode des Ergründens, bei der man versucht, Befleckungen und Begehren abzuschneiden, die Unersättlichkeit in Bezug auf Sinnlichkeit. Man wendet weises Erwägen an um den Teufelskreislauf zu zerstören. Diese Praxis ermöglicht es einem das „Hauptquartier“ von Befleckungen und Begehren zu entdecken. Achtsamkeit, Weisheit, Vertrauen und Anstrengung können dann gemeinsam eingesetzt werden, um das Hauptquartier zu bombardieren und völlig zu vernichten, bis kein Stückchen übrig bleibt. Wie im Krieg sucht man sich den strategisch wichtigen Punkt. Beim Boxen sucht der Kämpfer nach einer Trefferfläche, um den anderen nieder zu schlagen. Er will gewinnen. Wenn er einmal verliert, wird er versuchen das nächste Mal zu gewinnen. Genauso verhält sich ein echter Praktizierender. Wenn man es mit der Praxis nicht ernst meint, werden einen die Befleckungen und das Begehren niederschlagen, ohne auf Gegenwehr zu stoßen. Wenn man sich nicht in Achtsamkeit und Weisheit übt, erlaubt man den Befleckungen und Begehren, dass sie einen platt trampeln.

Um ein guter Praktizierender zu sein, musst du auf die Vernichtung deines Hauptfeindes abzielen: die Befleckungen. Richte den Kompass deiner Praxis nach innen auf die Geistesobjekte und nimm dir vor, alle Makel in deinem Herzen zu entfernen und zu entwurzeln.

GLOSSAR

<i>ācariya</i>	Lehrer
<i>anāgāmi</i>	Nichtwiederkehrer; einer, der die dritte Erwachensstufe erreicht hat und vor seiner Befreiung nur noch in einem feinstofflichen Reinen Bereich geboren wird
<i>anattā</i>	nicht-selbst
<i>anicca</i>	vergänglich; unbeständig
<i>arahant</i>	Heiliger; ein vollständig Befreiter, der Nibbāna, die Todlosigkeit erlangt hat
<i>ārammaṇa</i>	Sinnesobjekt; Objekt des Sinnesbewusstseins
<i>ariyasacca</i>	Edle Wahrheit
<i>arūpajhāna</i>	die vier formlosen Vertiefungen
<i>attā</i>	„Selbst“; „Seele“
<i>bhava</i>	das Werden; Dasein; Daseinsbereich
<i>bhavataṇhā</i>	Begehren nach Dasein
<i>brahmā</i>	Himmelswesen
<i>caṅkama</i>	Auf- und Abgehen zur Entwicklung von Sammlung
<i>citta</i>	Geist; Herz
<i>Dhamma</i>	1. Lehre; die Lehren des Buddha 2. Naturgesetz 3. Wahrheit; höchste Wirklichkeit 4. das Überweltliche, bes. Nibbāna 5. Rechtschaffenheit; Tugend; Sittlichkeit 6. Tradition; Praxis; Regel 7. Gerechtigkeit 8. Ding; Phänomen 9. Geistesobjekt; Idee 10. Geisteszustand; Charakter
<i>dhātu</i>	Element; Natur; Artung; das, was sein eigenes Merkmal trägt
<i>dukkha</i>	1. das nicht Zufriedenstellende, Unvollkommene, Leidhafte 2. Schmerz
<i>ekaggatā</i>	Einspitzigkeit des Geistes
<i>jhāna</i>	meditative Vertiefung

<i>kāma</i>	Sinnessphäre; Sinnlichkeit; Sinnesvergnügen
<i>kāmatanḥā</i>	Begehren nach Sinneskontakten, Sinnesvergnügen
<i>kāmāvacara</i>	zur Sinnessphäre gehörig
<i>khandha</i>	1. Daseinsgruppe 2. Masse 3. Übungsfeld
<i>kilesa</i>	Befleckungen, Makel; Gier; Hass und Verblendung und deren Auswirkung auf den Geist
<i>magga</i>	Pfad; der Edle Achtfache Pfad
<i>micchādiṭṭhi</i>	falsche Ansicht; falsche Sichtweise
<i>ñāṇa</i>	Wissen; Erkenntnis; Einsicht
<i>Nibbāna</i>	Nirvāṇa; das Erlöschen der Feuer von Gier, Hass und Verblendung; das Ende von Unwissenheit; das Nicht-Bedingte; das Letztendliche Ziel; das höchste Ziel im Buddhismus
<i>nirodha</i>	das Aufhören von <i>dukkha</i>
<i>niyatapuggala</i>	ein Individuum, das sich des Weges gewiss ist
<i>paññā</i>	Weisheit; Einsicht; Urteilsvermögen
<i>parikamma</i>	Rezitation; geistiges Nachsprechen, Wiederholen
<i>pariyatti</i>	die Schriften; Studium; Theorie, Lehrgebäude
<i>peta</i>	Hungergeist; Gespenst; Wesen in einem von unerfüllter Gier geprägten Daseinsbereich
<i>rūpajhāna</i>	die vier Vertiefungen der Form
<i>sīla</i>	1. Tugend; Sittlichkeit; Moral 2. Tugendregel; Übungsregel
<i>sacca</i>	Wahrheit
<i>sakadāgāmi</i>	Einmalwiederkehrer; einer, der die zweite Erwachensstufe erreicht hat und vor der Befreiung nur noch einmal in der Sinnessphäre geboren wird
<i>samādhi</i>	1. Konzentration 2. Geistesschulung (Entfaltung von Achtsamkeit, Anstrengung und Konzentration)
<i>samatha</i>	Geistesruhe
<i>sammati</i>	Übereinkunft; konventioneller Sprachgebrauch
<i>saṃsāra</i>	Weiterwandern
<i>samudaya</i>	der Ursprung von <i>dukkha</i>

<i>saṅgha</i>	1. die Edlen 2. der Orden buddhistischer Mönche und Nonnen
<i>saṅkhārā</i>	Gestaltung, Formation, Determinante, spez: Willensregung
<i>sati</i>	Achtsamkeit, Geistesgegenwart, Gewahrsein, Erinnerung
<i>sotāpanna</i>	Stromeingetretener; einer der die erste Erwachensstufe erreicht hat
<i>taṇhā</i>	Begehren; Durst
<i>tilakkhana</i>	die drei Merkmale des Daseins; die drei Zeichen (<i>anicca, dukkha, anattā</i>)
<i>tipiṭaka</i>	die drei „Körbe“ des Pali-Kanons: Vinaya, Sutta und Abhidhamma
<i>vatta</i>	die Runde der Wiedergeburten; Geburtenkreislauf
<i>vibhavataṇhā</i>	Begehren nach Nicht-(So)-Sein
<i>vipassanā</i>	Einsicht
<i>yogāvacara</i>	einer, der spirituell übt; ein Meditierender
<i>yoniso manasikāra</i>	weises Erwägen; weise Reflektion; Kontemplation