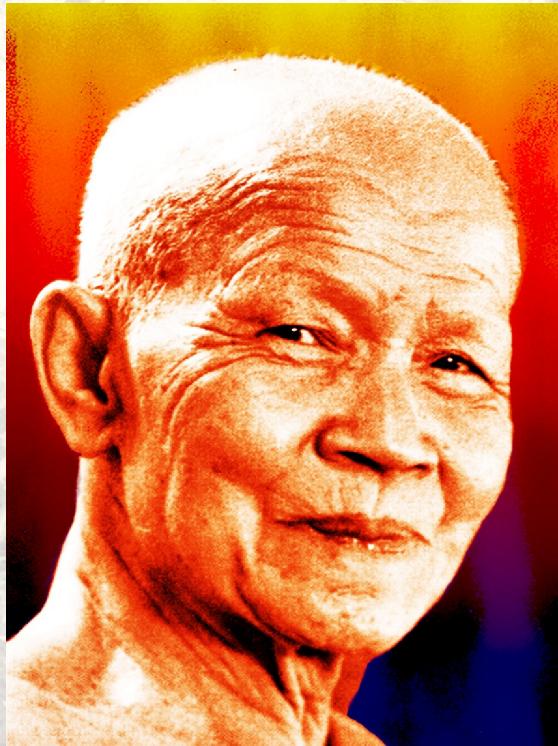
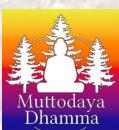


arahatta**magga** arahatta**phala**

Der Weg zur Arahantschaft



Phra Ācariya Mahā Bua Ñāṇasampanno



Eine Publikation von
MUTTODAYA DHAMMA
Buddhistisches Waldkloster MUTTODAYA
Herrnschrot 50
D-95236 Stammbach
Deutschland

Phra Ācariya (Ācān) Mahā Bua ṁānasampanno

arahattamagga arahattaphala
Der Weg zur Arahantschaft

Aus dem Thai ins Englische übersetzt von Bhikkhu Dick Sīlaratano

Übersetzung aus dem Englischen: Bhikkhu Thīracitto, Uwe Waldmann und Ronny Hettig

Lektorat: Lothar Scholl-Röse (l.buchonia@gmail.com)

© 2014 Muttodaya Dhamma, Stammbach

1. Auflage 2014: BoD
2. Auflage 2015: gedruckt in Thailand
3. Auflage 2020: BoD
4. Auflage 2022: dbusiness

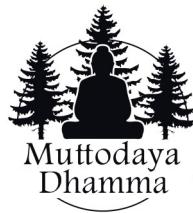
Umschlag, Schlusskorrektur, Layout: Mettiko Bhikkhu

Dieses Buch ist Dhamma-Dāna, ein Geschenk des Dhamma. Eine kommerzielle Verwertung und Verkauf sind ausgeschlossen. Erlaubnis zum Nachdruck oder zu sonstiger Verwertung zur freien Verteilung kann bei der Ordensgemeinschaft des Klosters eingeholt werden, bzw. gilt bei Einhaltung der Lizenzbedingungen auf Seite 98 als erteilt.

Phra Ācariya Mahā Bua Nāṇasampanno

arahattamagga arahattaphala

Der Weg zur Arahantschaft



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Teil 1: arahattamagga.....	6
Der direkte Weg zum Ende allen Leidens.....	6
Teil 2: arahattaphala.....	56
Tränen vergießen beim Anblick des erstaunlichen Dhamma.....	56
Teil 3: arahattapatta.....	69
Tränen eines Arahants?.....	69
Appendix.....	74
Citta – die grundlegende wissende Natur des Geistes.....	74
Über Ācān Mahā Bua Nāṇasampanno.....	82
Die frühen Jahre.....	82
Der Ehrwürdige Ācān Man.....	82
Abgeschiedenheit und Klostergründung.....	83
Wat Pā Bān Tād.....	83
Aufstieg zum Ruhm.....	83
Die letzten Jahre.....	84
Glossar.....	85
Ācān Dick Sīlaratano (Übersetzer).....	95
Muttodaya Dhamma (Hrsg.).....	97
Lizenzbedingungen.....	98

Vorwort

Dieses Buch ist eine Zusammenstellung verschiedener *Dhamma*-Reden des Ehrwürdigen Ācān Mahā Bua Nāṇasampanno über den Weg zu seinem Erwachen. Der Ehrwürdige Ācān Mahā Bua lebte von 1913 bis 2011 und war in Thailand unter dem Namen Luang Tā Mahā Bua bekannt. Er zählt zu den berühmtesten Meditationsmeistern der thailändischen Waldtradition im späten 20. und frühen 21. Jahrhundert. Als einer der begabtesten Schüler des hoch geachteten Meditationsmeisters Ācān Man Bhūridatta Thera wurde er dann selbst durch seinen entschlossenen Charakter, seine durchdringende Ausstrahlung und sein Geschick als spiritueller Lehrer weit über die Grenzen Thailands hinaus bekannt.

In seinem Kloster Wat Pā Bān Tād lehrte der Ehrwürdige Ācān Mahā Bua Mönche und Laien aus Thailand und aus dem Ausland. Seine *Dhamma*-Reden fanden in der Regel in der Kühle des Abends in der mit Laternen beleuchteten *Dhamma*-Halle statt. Wenn Insekten und Zikaden aus dem umliegenden Dschungel in den späten Stunden dieser Tage die Klangkulisse des Klosters bestimmten, lauschten Mönche und interessierte Laien in meditativer Haltung den *Dhamma*-Ausführungen von „Luang Tā“, der für seine direkte und dynamische Lehrweise bekannt war. Einer seiner westlichen Schüler hielt es für wertvoll, einige Aufnahmen dieser Lehrreden zu einem Buch zusammenzustellen, das als Meditationsleitfaden und Inspiration zukünftigen Generationen dabei helfen soll, den buddhistischen Pfad zu betreten und ihn bis zum Ende zu gehen. Seine Praxis spiegelt außerdem wieder, dass der Weg zum Erwachen, wie ihn der erhabene Buddha Gotama vor über 2500 Jahren lehrte, noch heute zur Vollendung führt.

Ācān Mahā Bua beschreibt in diesem Buch seinen eigenen Praxispfad, von der ersten bis zur letzten Stufe. Deshalb sollten sich interessierte Praktizierende vor allem von den Ausführungen des höheren *Dhamma* der letzten Erwachensstufen nicht entmutigt fühlen, sondern sie als Inspiration und Wegweiser für die eigene Praxis betrachten. Da das Buch aus verschiedenen *Dhamma*-Reden zusammengestellt wurde, werden mehrere Themen aus verschiedenen Blickwinkeln mehrfach beleuchtet. Die beiden folgenden Teile sind direkte Übersetzungen von zwei besonderen Lehrreden, die in diesem Buch integriert wurden, da in ihnen Ācān Mahā Bua 54 Jahre nach seinem Erwachen zum ersten Mal explizit und offen über dieses Ereignis spricht.

Teil 1: arahattamagga

Der direkte Weg zum Ende allen Leidens

Eine Zusammenstellung von Passagen aus verschiedenen Dhammadvorträgen des Ehrwürdigen Ācān Mahā Bua über seinen eigenen Weg der Praxis.

Alles, was heute noch vom Buddhismus übrig ist, sind die Worte des Buddha. Seine Lehren verbleiben uns nur noch in Form der Schriften. Bitte seid euch dessen alle wohl bewusst. Aufgrund der Korruption, die durch die verblassende Natur der *Kilesas* verursacht wird, werden wahre spirituelle Prinzipien im heutigen Buddhismus nicht mehr praktiziert. Wir, die wir uns Buddhisten nennen, erlauben unserem Geist, sich ohne Unterlass aufzuregen, aufzuwühlen, sich zerstreuen und von mentalen Verblendungen überrennen zu lassen, die uns aus allen Richtungen her befallen. Sie haben unseren Geist dermaßen im Griff, dass wir niemals in der Lage sind, uns über ihre verunreinigenden Einflüsse hinwegzusetzen, gleich, wie wir uns auch anstrengen. Die meisten Leute sind ja nicht einmal daran interessiert, es überhaupt nur zu versuchen. Sie machen einfach die Augen zu und lassen sich vom Ansturm der Kilesas überrennen. Sie sind nicht mal gewillt, auch nur ein wenig Widerstand zu leisten. Da ihnen die nötige *Achtsamkeit* fehlt, um ihre Aufmerksamkeit auf die Konsequenzen ihrer Gedanken zu richten, wird all ihr Denken, Reden und körperliches Handeln zu Gelegenheiten, von den Kilesas überwältigt zu werden. Sie haben schon so unendlich lange vor der Macht dieser zerstörerischen Kräfte kapituliert, dass ihnen nun die Motivation fehlt, ihre unbändigen Gedanken zu zügeln. Fehlt es an Achtsamkeit, arbeiten die Kilesas ungehindert Tag und Nacht, ohne Unterlass. Während ihres Wirkens bedrücken und belasten sie mehr und mehr die Herzen der Menschen mit *Dukkha*.

Zu Lebzeiten des Buddha jedoch waren seine direkten Schüler noch echte Praktizierende im Sinne der Buddhalehre. Sie entsagten der Welt, um auf schnellstmöglichen Weg Dukkha ein Ende zu bereiten. Als sie unter der Leitung des Buddha ordinierten, änderten sie – ungeachtet ihres sozialen Status, Alters oder Geschlechts – ihre herkömmlichen Denk-, Handlungs- und Redeweisen gemäß der Prinzipien des Dhamma. Von diesem Moment an begannen sie, die Kilesas zu beseitigen und sich damit ihrer Herrschaft zu entziehen. Unter ernster Anstrengung richteten sie ihre gesamte Energie auf die Reinigung ihrer Herzen und säuberten sie von den Verunreinigungen, die durch Kilesas verursacht werden.

Im Grunde genommen ist „ernsthafte Anstrengung“ ein Synonym für die Arbeit eines Meditierenden, ein stetes und ununterbrochenes achtsames Gewahrsein aufrechtzuerhalten, immer darum bemüht, eine konstante Beobachtung des Geistes zu gewährleisten. Wenn Achtsamkeit jede unserer mentalen und emotionalen Aktivitäten zu allen Zeiten und in allen Körperstellungen überwachen kann, dann wird diese Bemühung zum Pfadfaktor der „Rechten Anstrengung“. Ob wir uns nun in formaler Meditationspraxis befinden oder nicht, wenn wir uns ernsthaft darum bemühen, unseren Geist ständig auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, können wir uns der Bedrohung durch die Kilesas zu jeder Zeit entziehen. Unermüdlich arbeiten die Kilesas daran, Gedanken über Vergangenes und Zukünftiges zusammenzuspinnen. Dies zerstreut den Geist, lenkt ihn ab und zieht ihn weg vom gegenwärtigen Augenblick sowie auch von unserer Achtsamkeit, die unsere Anstrengung überhaupt erst aufrechterhält.

Aus diesem Grund sollten Meditierende es nicht zulassen, dass ihr Geist in weltliche Gedanken über die Vergangenheit oder Zukunft abschweift. Solches Denken ist ausnahmslos mit Kilesas verbunden und behindert folglich die Praxis. Anstatt der Neigung der Kilesas zu folgen, den Fokus nach außen, zu Dingen der externen Welt, schweifen zu lassen, müssen Meditierende den Fokus nach innen richten und sich der inneren Welt des Geistes bewusst werden. Dies ist essenziell.

In aller Regel scheitern viele Meditierende daran, in ihrer Meditation befriedigende Resultate zu erfahren, weil es ihnen oft ganz einfach an ausreichender Standhaftigkeit fehlt, grundlegende Meditationsprinzipien einzuhalten. Immer und immer wieder lehre ich meine Schüler, in ihrer Meditationsarbeit außerordentlich präzise zu sein und dabei stets einen klaren und eindeutigen Fokuspunkt für ihre Aufmerksamkeit zu haben. Auf diese Weise können sie sichergehen, gute Ergebnisse zu erzielen. Um den Geist auf diese Art von Arbeit vorzubereiten, ist es wichtig, ein passendes Objekt zu finden. Für gewöhnlich empfehle ich ein vorbereitendes Meditationswort, dessen kontinuierliche mentale Wiederholung als Anker dient, den Geist des Meditierenden zügig in einem Zustand meditativer Ruhe und Konzentration zu festigen. Falls der Meditierende seine Aufmerksamkeit auf das gegenwärtige Gewahrsein im Geist richtet, ohne die Verankerungshilfe eines Meditationswortes, erscheinen Resultate recht willkürlich und sind daher nicht verlässlich. Diese wissende Gegenwart des Geistes ist zu subtil, um dem Aufmerksamkeitsfokus eine solide Basis zu bieten. Der Geist wird folglich bald wieder – dem verführerischen Lockruf der Kilesas folgend – in Gedanken und Zerstreuungen abschweifen. Die Meditationspraxis wird somit lückenhaft. Zu manchen Zeiten scheint sie reibungslos, ja

beinahe mühelos, voranzuschreiten, um dann plötzlich wieder unerwartet schwierig zu werden. Sie gerät ins Stocken und alle scheinbaren Fortschritte sind wieder verschwunden. In seinem Vertrauen erschüttert, windet sich der Geist wieder hilflos umher. Benutzen wir aber ein Meditationswort als Anker, um unsere Achtsamkeit auf solidem Grund zu festigen, wird der Geist ganz sicher auf schnellstmöglichen Wege einen Zustand meditativer Ruhe und Konzentration erreichen. Er wird damit auch über das Mittel verfügen, diesen Ruhezustand mit Leichtigkeit aufrechtzuerhalten.

Ich spreche hier aus eigener Erfahrung. Als ich einst begann zu meditieren, fehlte es meiner Praxis an einer soliden Grundlage. Da ich die richtige Methode, auf meinen Geist aufzupassen, noch nicht gefunden hatte, befand sich meine Praxis in einem ständigen Auf und Ab. Mal machte sie für eine Weile kontinuierlich Fortschritte, um dann aber wieder zur ursprünglichen ungeschulten Verfassung zurückzufallen. Da ich in der Anfangsphase meiner Praxis enorme Anstrengungen unternahm, gelang es meinem Geist, einen stillen und konzentrierten *Samādhi*-Zustand zu erreichen. Er fühlte sich so fest und stabil an wie ein Berg. Aber da mir immer noch eine passende Methode fehlte, diesen Zustand aufrechtzuerhalten, ruhte ich mich auf meinen Lorbeerern aus und wurde nachlässig. Und genau an diesem Punkt erlitt meine Praxis wieder einen Absturz. Sie begann zu zerfallen und ich wusste keinen Weg, diesen Niedergang aufzuhalten. So überlegte ich lange und intensiv, wie ich denn nun meinem Geist eine solide Grundlage bieten konnte, auf der er sich festigen konnte. Schließlich kam ich zur Überzeugung, dass meine Achtsamkeit deshalb schwand, weil meine Grundlagen schlicht und einfach falsch waren. Es fehlte mir ein Meditationswort, das für meine Aufmerksamkeit einen präzisen Fokus bot.

Ich war demnach gezwungen, meine Praxis von Neuem zu beginnen. Aber dieses Mal trieb ich zuerst einen Verankerungspfahl tief und fest in die Erde und hielt mit aller Kraft daran fest – komme da, was wolle! Dieser Pfahl war für mich *Buddho*, die achtsame mentale Wiederholung eines Meditationsobjektes. Ich machte das Meditationswort *Buddho* zum alleinigen Objekt meiner Aufmerksamkeit. Unter Ausschluss alles anderen richtete ich meinen Fokus einzlig und allein auf die mentale Wiederholung von *Buddho*. *Buddho* wurde zu meiner einzigen Aufgabe, selbst dann, als ich mich darum kümmerte, dass Achtsamkeit immer die Kontrolle über meine Anstrengungen behielt. Alle Gedanken über Fort- und Rückschritte wurden beiseite gefegt. Ich ließ alles geschehen, was geschehen mochte. Ich war fest entschlossen, nicht mehr meinen alten Denkmustern zu folgen. Also nicht mehr an die Vergangenheit zu denken, an Zeiten, in denen meine Praxis scheinbar problemlos voranschritt. Oder daran, wie sie zusammenbrach,

was folglich ein Denken an die Zukunft entfachte, indem ich nur hoffte, mein einstiges Gefühl von Zufriedenheit käme irgendwie allein durch ein genügend starkes Verlangen nach Erfolg von selbst wieder. Die ganze Zeit über war ich nicht in der Lage, die rechten Umstände zu schaffen, die mir die gewünschten Ergebnisse bringen konnten. Ich wünschte mir lediglich, Fortschritte zu sehen, um dabei gleichsam nur enttäuscht zu werden, als sie sich dann nicht zeigten. Denn in Wirklichkeit bringt einen bloßes Verlangen nach Erfolg nicht zum Ziel; nur allein mit achtsamer Anstrengung vermag man hierbei sein Ziel zu erreichen.

Dieses Mal war ich jedoch entschlossen, geschehen zu lassen, was auch immer geschehen mag. Mir fortwährend Sorgen über Fortschritte und Rückschritte zu machen, war nur eine weitere Quelle für Unruhe in meinem Geist und lenkte mich vom gegenwärtigen Moment und der zu erledigenden Arbeit ab. Einzig die achtsame Wiederholung von *Buddho* konnte die Schwankungen in meiner Meditation verhindern. Meinen Geist im Gewahrsein der unmittelbaren Gegenwart zu zentrieren, hatte höchste Priorität. Ich durfte dem diskursiven Denken nicht erlauben, meine Konzentration zu unterbrechen.

Um Meditation ernsthaft zu praktizieren und damit das Ende von Stress und Leiden zu erreichen, müsst ihr auf jeder Stufe des Pfades vollen Einsatz bringen. Nichts Geringeres als völlige Hingabe kann euch zum Erfolg führen. Um die höchsten Stufen von Samādhi und die tiefgründigsten Ebenen der Weisheit zu erfahren, könnt ihr euch einfach keine Halbherzigkeit und Lustlosigkeit erlauben. Ihr seid dann permanent am Schwanken, weil es euch an einer soliden Grundlage fehlt, eure Praxis anzuleiten und aufrechtzuerhalten. Meditierende ohne festes Vertrauen in die Grundprinzipien der Praxis werden ihr ganzes Leben meditieren, ohne die rechten Resultate zu erhalten. Daher müsst ihr in der Anfangsphase unbedingt ein solides Objekt für die Meditation finden, mit dem ihr den Geist verankern könnt. Konzentriert euch nicht einfach willkürlich auf ein undeutliches Objekt, wie z.B. auf das Gewahrsein, welches immer als innenwohnende Natur des Geistes präsent ist. Ohne ein eindeutiges Aufmerksamkeitsobjekt, an das sich euer Geist hält, wird es fast unmöglich sein, eure Aufmerksamkeit vom Abschweifen zu bewahren. Das ist ein todsicheres Rezept zum Scheitern. Am Ende werdet ihr enttäuscht sein und aufgeben.

Verliert die Achtsamkeit ihren Fokus, stürmen die Kilesas herein und ziehen eure Gedanken in eine längst verflossene Vergangenheit oder in eine noch nicht erreichte Zukunft. Der Geist wird instabil, verliert sich ziellos in der mentalen Landschaft und ist nicht einmal für einen Augenblick still oder zufrieden. Meditierende verlieren auf diese Weise immer mehr an

Boden, während sie mit ansehen müssen, wie ihre Praxis degeneriert. Das einzig wirksame Gegenmittel hierfür ist der Aufmerksamkeit einen unkomplizierten Brennpunkt zu geben. Das kann ein Meditationswort oder der Atem sein. Wählt eines, das euch am passendsten erscheint, und haltet euren Fokus entschlossen auf nichts anderes als dieses Objekt. Bei dieser Aufgabe ist völlige Hingabe entscheidend.

Falls ihr den Atem als Aufmerksamkeitsobjekt wählt, werdet euch bewusst, wie ihr ein- und ausatmet. Nehmt die Empfindungen wahr, die durch die Atembewegungen entstehen, und fixiert eure Aufmerksamkeit genau auf die Stelle, an der die Atemempfindung am stärksten spürbar ist, z.B. an der Nasenspitze. Seid euch sicher, dass ihr wisst, wenn der Atem einströmt und wenn er wieder ausströmt. Folgt dabei aber nicht seinem Verlauf, sondern bündelt eure Aufmerksamkeit an der Stelle, wo er vorbeiströmt. Vielleicht findet ihr es hilfreich, eure Atmung mit der stillen inneren Wiederholung von *Buddho* zu verbinden. Denkt mit dem Beginn der Einatmung *Bud* und wenn die Ausatmung beginnt *dho*. Erlaubt es keinem aufkommenden Gedanken, eure momentane Arbeit zu stören. Das ist ein Training in unmittelbarem Gegenwartsgewahrsein; bleibt also wach und aufmerksam.

Während sich die Achtsamkeit schrittweise festigt, wird der Geist auf hören, unheilsamen Gedanken und Emotionen Beachtung zu schenken. Fern von Zerstreuung, wird er sich mehr und mehr in einem Zustand der Ruhe und Stille niederlassen. Zur gleichen Zeit kann der Atem, der zu Beginn eurer Konzentration recht grob und schwerfällig sein kann, allmählich immer feiner werden. Er mag sogar einen Punkt erreichen, an dem er eurem bewussten Gewahrsein vollständig entschwindet. Der Atem wird so subtil, so fein, dass er stetig abklingt und dann zu verschwinden scheint. Die klassische Wahrnehmung von Ein- und Ausatmung „verwandelt“ sich in einen feinen Energiefluss, der zur Brücke in tiefere geistige Welten werden kann. Der Atem scheint aber nur aufzuhören, da der Fokus von den Sinnesempfindungen weg und nach innen gerichtet wird. Ab diesem Zeitpunkt ist da kein Atem mehr, sondern nur noch die grundlegende wissende Natur des Geistes selbst.

Ich entschied mich für die *Buddho*-Meditation. Von dem Moment an, als ich diesen Entschluss fasste, bewahrte ich meinen Geist davor, von den *Buddho*-Wiederholungen abzuschweifen. Vom ersten wachen Augenblick am Morgen bis in die Nacht hinein, wenn ich mich schlafen legte, zwang ich mich, nur an *Buddho* zu denken. Gleichsam hörte ich auf, mir Gedanken

über Fort- und Rückschritte zu machen: Falls meine Meditation voranschreiten sollte, dann so mit *Buddho*; falls sie einen Absturz erleiden sollte, dann ebenso mit *Buddho*. Egal, was auch passierte, *Buddho* blieb meine einzige Beschäftigung. Alles andere wurde bedeutungslos.

Eine solche einsgerichtete Konzentration aufrechtzuerhalten ist bei Weitem keine leichte Aufgabe. Ich musste meinen Geist buchstäblich dazu zwingen, jeden einzelnen Moment ohne Unterbrechung mit *Buddho* in Verbindung zu bleiben. Egal, ob ich mich nun in formaler Sitz- und Gehmeditation befand oder einfach meinen täglichen Arbeitspflichten nachging, erklang das Wort *Buddho* zu allen Zeiten tief in meinem Herzen. Von Natur aus war ich schon immer äußerst entschlossen und kompromisslos. Diese Charaktereigenschaften erwiesen sich hierbei nun von Vorteil. Ich gab mich dieser Aufgabe schließlich so entschieden hin, dass nichts, aber auch gar nichts, meine Entschlusskraft erschüttern konnte. Kein flüchtiger Gedanke vermochte es, meinen Geist von *Buddho* zu trennen.

Als ich nun täglich an dieser Praxis arbeitete, ging ich sicher, dass *Buddho* zu jeder Zeit in Einklang mit meinem Gegenwartsgewahrsein war. Bald schon begannen sich spürbare Resultate in Form von Ruhe und Konzentration zu zeigen, welche in meinem *Citta*, der grundlegenden wissenden Natur des Geistes, entstanden. Ab diesem Zeitpunkt begann ich, die subtile und feine Natur des *Citta* zu erleben. Je länger ich *Budhho* verinnerlichte, desto feiner wurde das *Citta*, bis schließlich die Feinheit von *Buddho* und die Feinheit des *Citta* ineinander verschmolzen und zu ein und derselben Essenz des Wissens wurden. Ich konnte *Buddho* nicht mehr vom *Citta* trennen. Was ich auch immer versuchte, ich konnte das Wort *Buddho* nicht mehr in meinem Geist hervorrufen. Durch Fleiß und Ausdauer wurde *Buddho* so eng mit meinem *Citta* vereinigt, dass *Buddho* nicht mehr in meinem Gewahrsein auftauchen konnte. Der Geist wurde so friedvoll und still, so tiefgründig fein, dass nichts – nicht einmal *Buddho* – es noch vermochte, darin zu erscheinen. Dieser meditative Zustand entspricht dem Verschwinden des Atems, wie ich es zuvor beschrieben habe.

Als dies geschah, war ich verwirrt. Ich hatte meine ganze Praxis auf das beharrliche Festhalten von *Buddho* gegründet. Da aber *Buddho* nun nicht mehr länger erschien, worauf sollte ich jetzt meine Aufmerksamkeit richten? Bis zu diesem Zeitpunkt war ja *Buddho* mein Anker gewesen. Nun aber war *Buddho* verschwunden. Egal, wie ich mich auch bemühte diesen Fokuspunkt wiederherzustellen, er war verloren. Ich wusste aus diesem Dilemma keinen Ausweg. Alles, was nun verblieb, war die äußerst feine wissende Natur des *Citta*, ein reines und einfaches Gewahrsein, hell strah-

lend und klar. In diesem Gewahrsein gab es nichts Konkretes mehr, woran ich mich hätte festhalten können.

Ich erkannte, dass nichts in die Gewahrseinssphäre einzudringen vermag, sobald die wissende Gegenwart des Bewusstseins solch einen tiefgründigen und subtilen Zustand erreicht hat. Mir blieb deshalb nur eine Wahl: Mit dem Verlust des Wortes *Buddho* musste ich meine Aufmerksamkeit auf die allgegenwärtige Essenz meines Gewahrseins und Wissens richten, die in diesem Moment allgegenwärtig war. Denn dieses Bewusstsein war nicht verschwunden, im Gegenteil, es war alldurchdringend. Das achtsame Gewahrsein, das sich auf die Wiederholung von *Buddho* konzentriert hatte, war nun fest auf die sehr verfeinerte wissende Gegenwart des stillen und in sich gesammelten Citta neu konzentriert. Meine Aufmerksamkeit blieb fest auf diese feine wissende Essenz fixiert, bis schließlich seine herausragende Präsenz abzuklingen begann und meinem normalen Gewahrsein erlaubte sich wiederherzustellen.

Als das normale Gewahrsein zurückkehrte, erschien auch *Buddho* wieder. Sofort richtete ich von Neuem meine Aufmerksamkeit auf die Wiederholung meines Meditationswortes. Es dauerte nicht lange und meine tägliche Praxis hatte einen neuen Rhythmus angenommen. Entschlossen konzentrierte ich mich auf *Buddho*, bis das Bewusstsein wieder in den klaren, strahlenden Zustand der grundlegenden wissenden Natur des Geistes eintrat, in welchem ich tief versunken in der feinen wissenden Gegenwart verweilte, bis das normale Gewahrsein sich wiederherstellte. Danach konzentrierte ich mich mit noch intensiverer Anstrengung auf die Wiederholung von *Buddho*.

Während dieser Phase erhielt meine Meditationspraxis erstmals eine solide spirituelle Grundlage. Von da an machte meine Praxis stetig Fortschritte, ohne jemals wieder zurückzufallen. Mit jedem Tag wurde mein Geist zunehmend stiller, friedvoller und konzentrierter. Die Schwankungen, die mich so lange geplagt hatten, waren nun auf einmal kein Thema mehr. Sorgen über den Zustand meiner Praxis wurden durch eine in der Gegenwart verankerte Achtsamkeit ersetzt. Die Stärke dieser achtsamen Gegenwart ließ keinen Gedanken an Vergangenheit und Zukunft zu. Jede stille Wiederholung von *Buddho* wurde zum alleinigen Zentrum meiner Beschäftigung. Ich hatte für nichts anderes mehr Interesse. Schließlich kam ich zu der Überzeugung, dass die früheren Schwankungen meiner Geisteszustände auf fehlende Achtsamkeit zurückzuführen waren. Mir fehlte ein Meditationswort, mit dem ich meine Aufmerksamkeit verankern konnte. Stattdessen konzentrierte ich mich auf ein allgemeines Gefühl von innerem

Gewahrsein ohne spezifisches Objekt. Dadurch war es meinem Geist leicht möglich, durch einfallende Gedanken abzuschweifen.

Da ich nun die richtige Methode für die Anfangsphase der Praxis gefunden hatte, gab ich mich dieser Aufgabe mit solch ernsthaftem Eifer hin, dass ich es meiner Achtsamkeit nicht einmal für einen einzigen Moment erlaubte nachzulassen. Ich war mir von morgens bis abends meiner Meditationspraxis zu jedem Augenblick vollkommen bewusst. Das war ein unglaublicher Kraftakt, der mir höchste Konzentration und Ausdauer abverlangte. Ich konnte meine Wachsamkeit nicht einmal für einen Moment sinken lassen und entspannen. Als ich so entschlossen auf die innere Wiederholung meines Meditationswortes *Buddho* konzentriert war, bemerkte ich kaum, was sich um mich herum abspielte. Meine normalen täglichen Interaktionen gingen wie im Flug an mir vorbei; *Buddho* war aber ständig scharf im Fokus. Ich gab mich ganz meinem Meditationswort hin. Mit diesem stabilen Fundament meiner Praxis entwickelte sich eine geistige Ruhe und Konzentration, die beide so unerschütterlich wurden wie ein Berg.

Dieser felsenfeste Zustand meines Geistes wurde schließlich zum Hauptfokus meiner Achtsamkeit. Als das Citta schrittweise immer größere innere Stabilität erreichte und somit einen höheren Grad an innerer Sammlung, entchwand dabei das Meditationswort *Buddho* stufenweise aus dem Gewahrsein und ließ nur noch den stillen und konzentrierten Zustand der grundlegenden wissenden Natur des Geistes zurück. Auf dieser Stufe war der Geist in den Samādhi eingetreten. Das ist ein intensiv konzentrierter Gewahrseinszustand, der dann unabhängig von jeglicher Meditationstechnik ein Eigenleben führt. Vollkommen gestillt und geeinigt wurde die wissende Gegenwart selbst zum alleinigen Fokus meiner Aufmerksamkeit. Dieser Geisteszustand ist so herausragend und kraftvoll, dass nichts anderes aufsteigen kann, um ihn zu stören.

Dies wird als ununterbrochener Samādhi bezeichnet. Anders gesagt ist der Geist an sich Samādhi. Beide sind ein und dasselbe. Sprechen wir aber aus der Perspektive tieferer Meditationsebenen, gibt es zwischen dem Zustand der meditativen Ruhe und dem Samādhi-Zustand einen fundamentalen Unterschied. Wenn der Geist sich einigt und sich für eine Weile in einem ruhigen, konzentrierten Zustand niederlässt, bevor er wieder zum normalen Bewusstsein zurückkehrt, wird das als meditative Ruhe betrachtet. Die Ruhe und Konzentration sind vorübergehende Bedingungen, die so lange anhalten, wie der Geist in diesem friedvollen Zustand verankert ist. Kehrt das normale Bewusstsein zurück, werden sich diese außergewöhnlichen Bedingungen allmählich wieder auflösen. Während aber der Meditierende immer vertrauter und geschickter darin wird, in diesen ruhigen und

gesammelten Zustand ein- und auszutreten, beginnt der Geist eine solide innere Grundlage aufzubauen. Wenn diese Basis unter allen Umständen unerschütterlich wird, ist der Geist in den Zustand des kontinuierlichen Samādhi eingetreten. Selbst wenn der Geist sich nun aus der meditativen Ruhe zurückzieht, fühlt er sich dabei immer noch fest und kompakt an, sodass nichts seinen nach innen gerichteten Fokus stören kann.

Das ununterbrochen im Samādhi gesammelte Citta ist beständig in Balance und ungestört. Es fühlt sich völlig gesättigt an. Aufgrund dieses äußerst kompakten und konzentrierten Gefühls innerer Einheit haben alltägliche Gedanken und Emotionen keinen Einfluss mehr auf den Geist. In solch einem Zustand hat der Geist keinerlei Verlangen mehr, über irgendetwas nachzudenken. Vollkommen friedvoll und zufrieden in sich selbst, weist er keinerlei Gefühl von Mangel mehr auf. In solch einem ununterbrochenen Zustand der Ruhe und Konzentration wird das Citta sehr kraftvoll. Sehnte sich der Geist vorher noch hungrig nach Gedanken und Emotionen, so meidet er diese jetzt wie eine lästige Plage. Zuvor war der Geist unentwegt rastlos und aufgerieben, und selbst wenn er wollte, konnte er nicht vom Denken und falschen Vorstellungen ablassen. Nun aber, mit Samādhi als Normalzustand, hat der Geist kein Verlangen mehr, über irgendetwas nachzudenken. Er sieht Gedanken jetzt als unerwünschte Störung an. Wenn die grundlegende wissende Gegenwart des Geistes zu allen Zeiten deutlich im Vordergrund steht, ist das Citta innerlich so konzentriert, dass es keine Störungen mehr duldet. Aufgrund dieses erhabenen Friedens und der Neigung des Samādhi, den Geist in einem Zustand heiterer Zufriedenheit zu halten, werden diejenigen, die kontinuierliches Samādhi erlangen, den Drang verspüren, stark an ihm zu haften. Dies bleibt so lange, bis man die Praxisebene erreicht, in der Weisheit vorherrschend wird und die Ergebnisse dann noch zufriedenstellender werden.

Von diesem Zeitpunkt an intensivierte ich meine Anstrengungen. Ich begann damit, die ganze Nacht hindurch, von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang, in Meditation zu sitzen. Da mein Citta schon eine gute und starke Grundlage entwickelt hatte, trat es mit Leichtigkeit in den Samādhi ein. Für die Zeit, in der das Citta ruhig darin verweilte, war es sich körperlicher Gefühle nicht bewusst. Wenn ich viele Stunden später Samādhi verließ, erlebte ich diese jedoch in voller Stärke. Mein Körper war schließlich von so heftigen Schmerzen erfüllt, dass ich es kaum aushalten konnte. Das Citta verlor urplötzlich seine Fassung und seine gute stabile Grundlage brach völlig zusammen. Mein gesamter Körper war von so entsetzlichen Schmerzen durchdrungen, dass er von Kopf bis Fuß zu zittern begann.

Damit wurde für mich eine Schlacht im Nahkampf eingeleitet, in deren Verlauf ich schließlich Einsicht in eine wichtige Meditationstechnik gewinnen konnte. Bis zu dieser Nacht, als die fürchterlichen Schmerzen unerwartet auftauchten, hatte ich noch nie den Versuch unternommen, die ganze Nacht hindurch zu sitzen. Niemals zuvor hatte ich einen solchen Vorsatz gefasst. Ich praktizierte Sitzmeditation, wie ich es für gewöhnlich tat. Als nun aber der Schmerz anfing, mich zu überwältigen, dachte ich: „Moment mal, was passiert denn hier? Ich muss heute Nacht alles daransetzen, diesen Schmerz zu verstehen.“ Also fasste ich den Entschluss, meine Meditationsposition nicht aufzugeben, egal, was in dieser Nacht auch geschehen sollte. Bis zur Dämmerung des nächsten Morgens war ich fest entschlossen, die Natur dieses Schmerzes zu untersuchen, bis ich ihn klar und deutlich verstehen würde. Ich war mir bewusst, dass ich hier wirklich tiefer graben musste. Ich war sogar bereit zu sterben, um die Wahrheit über den Schmerz herauszufinden. Ich war in die Enge getrieben, ohne jede Fluchtmöglichkeit.

Plötzlich begann die Weisheit (*paññā*) das Problem ernsthaft anzugehen. Niemals zuvor hätte ich geglaubt, dass Weisheit so scharf und einschneidend sein kann. Mit der Entschlossenheit eines Kriegers, der niemals Rückzug oder Kapitulation akzeptieren würde, drang sie unaufhaltsam in den Ursprung des Schmerzes ein. Diese Erfahrung überzeugte mich davon, dass Weisheit in Momenten echter Bedrängnis herbeieilt und sich den Herausforderungen stellt. Wir sind also nicht auf ewig dazu verdammt, unwissend zu bleiben. Sind wir wirklich in die Enge getrieben und stehen mit dem Rücken zur Wand, werden wir plötzlich fähig einen Weg zu finden, um uns selbst zu helfen. Genau das passierte mir in jener Nacht. Achtsamkeit und Weisheit tauchten tief in die Schmerzgefühle ein, um sie gründlich zu erforschen.

Der Schmerz begann anfangs wie heiße Blitze meine Handrücken und Füße zu durchdringen. Aber das war wirklich noch milde. Als er danach in voller Stärke aufstieg, brannte förmlich mein gesamter Körper vor Schmerzen. Es fühlte sich an, als ob alle Knochen und Gelenke ein Feuer anschürten, das meinen ganzen Körper zu verschlingen schien. Es war, als ob jeder einzelne Knochen in meinem Körper auseinanderbrechen und mein Kopf vom Hals zu Boden fallen würde. Wenn alle Körperteile gleichzeitig so intensiv schmerzen, weiß man nicht einmal mehr, wie man überhaupt noch atmen soll.

Diese Krisensituation ließ Achtsamkeit und Weisheit keine andere Wahl, als tief in das Zentrum des Schmerzes einzudringen. Sie erkundeten und untersuchten den Schmerz genau an der Stelle, wo er am stärksten zu sein schien, und versuchten ihn dort zu isolieren, um ihn klar verstehen zu

können. „Wo entsteht denn dieser Schmerz? Wer erleidet eigentlich gerade diesen Schmerz?“ Als sie genau auf diese Weise jeden einzelnen Körperteil befragten, stellten sie fest, dass sich jeder gemäß seiner eigenen innewohnenden Natur einfach so verhält. Haut war einfach Haut, Fleisch war einfach Fleisch, Sehnen waren einfach Sehnen usw. Sie waren schon von dem Tag der Geburt an so. Schmerz taucht dagegen nur in gewissen Zeitintervallen auf. Schmerz ist nicht auf die gleiche Weise ständig präsent, wie etwa Fleisch und Haut es sind. Normalerweise erscheinen Schmerz und Körper gemeinsam, eng verbunden. Aber sind sie es wirklich? Als ich nach innen schaute, konnte ich erkennen, dass jeder Teil des Körpers eine physische Realität ist. Als ich nun diese Vielzahl an körperlichen Schmerzen untersuchte, erkannte ich eine Stelle, wo der Schmerz stärker hervorstach. Wenn aber doch Schmerz und Körper ein und dasselbe sind, und alle Teile des Körpers gleichermaßen real sind, warum war dann der Schmerz in einem Teil stärker als in einem anderen? Deshalb versuchte ich, jede Amplitude des Schmerzes auszusondern und zu isolieren. An diesem Punkt der Untersuchung waren Achtsamkeit und Weisheit unerlässlich. Sie mussten die schmerzenden Bereiche durchsuchen und sich dann um die stärksten Schmerzgefühle sammeln. Beide waren ständig darum bemüht, diese Gefühle vom Körper zu trennen. Nachdem sie den Körper betrachtet hatten, richteten sie ihr Hauptaugenmerk auf den Schmerz und dann auf das Citta. Diese drei: Körper, Schmerz und Citta waren die Hauptobjekte dieser Untersuchung. Obwohl der körperliche Schmerz offensichtlich sehr stark war, sah ich, dass das Citta ruhig und unbeschwert blieb. Egal, wie viel Unbehagen der Körper auch erfuhr, das Citta war nicht belastet oder aufgewühlt. Dies weckte meine Neugier. Normalerweise verbünden sich die Kilesas mit dem Schmerz, und dies bringt das Citta dazu, vom körperlichen Schmerz beunruhigt zu werden. Das veranlasste die Weisheit, die Natur des Körpers, die Natur des Schmerzes und die Natur des Citta genau zu erforschen, bis alle drei deutlich als getrennte Realitäten wahrgenommen wurden. Alle sind in ihrer eigenen natürlichen Sphäre real.

Ich erkannte deutlich, dass es das Citta war, welches Gefühle als schmerhaft und unangenehm definierte. Andererseits war Schmerz bloß ein natürliches Phänomen. Er war weder ein integraler Bestandteil des Körpers noch dem Citta innewohnend. In dem Augenblick, als dieses Prinzip vollkommen klar erkannt wurde, verschwand der Schmerz. In diesem Moment war der Körper einfach Körper – eine gesonderte Realität. Schmerz war einfach nur Gefühl und dieses Gefühl verschwand blitzartig im Citta. Sobald der Schmerz im Citta verschwand, war es sich dessen bewusst. Der Schmerz hatte sich einfach spurlos aufgelöst. Zudem verschwand auch der gesamte physische Körper aus dem Gewahrsein. In diesem Moment war ich

mir meines Körpers nicht im Geringsten bewusst. Lediglich ein einfaches und harmonisches Gewahrsein blieb zurück, welches allein für sich stand. Das war alles. Das Citta war so außerordentlich fein, dass man es nicht zu beschreiben vermag. Durchdrungen von einem tiefgründig subtilen inneren Gewahrseinszustand „wusste“ es einfach. Der Körper verschwand völlig. Obwohl mein physischer Körper nach wie vor in Meditation saß, spürte ich ihn nicht mehr im Geringsten. Auch der Schmerz hatte sich aufgelöst und kein weiteres physisches Gefühl war noch vorhanden. Einzig die ursprünglich wissende Natur des Citta verblieb. Jegliches Denken hatte aufgehört. Der Geist formte keinen einzigen Gedanken mehr. Hat Denken aufgehört, ist da nicht mehr die geringste Bewegung, die diese innere Stille stört. Uner schütterlich bleibt das Citta in seiner eigenen Abgeschiedenheit verankert.

Durch die Kraft von Achtsamkeit und Weisheit verschwand der heiße quälende Schmerz vollständig. Selbst mein Körper war aus meinem Bewusstsein verschwunden. Die wissende Gegenwart existierte nun allein, als ob sie losgelöst in der Luft schweben würde. Sie war völlig leer; zur gleichen Zeit aber lebendig gewahr. Weil die physischen Elemente nicht mehr mit dem Citta interagierten, hatte es keinerlei Sinn für die Existenz des Körpers. Diese wissende Gegenwart war ein reines und eigenständiges Gewahrsein, das mit nichts in Verbindung stand. Es war grandios, majestatisch und wahrhaftig brillant.

Das war ein erstaunliches, wunderbares Erlebnis. Der Schmerz war völlig weg und der Körper völlig verschwunden. Das Einzige, was nicht verschwand, war ein so feines und subtiles Gewahrsein, dass man es nicht beschreiben kann. Es war einfach da, mehr kann ich dazu nicht sagen. Das war ein erstaunlicher innerer Seinszustand. Da war keine Bewegung mehr – nicht einmal die feinste Schwingung zeigte sich im Citta. Es blieb völlig in dieser Stille vertieft, bis genügend Zeit verstrichen war und sich das Citta wieder aus dem Samādhi zurückzog. Dabei geriet es erneut in Bewegung, um dann wieder still zu werden.

Diese Schwingung entsteht von selbst auf natürliche Weise. Sie kann nicht beabsichtigt werden. Jegliche Intention bringt das Citta direkt zum normalen Bewusstsein zurück. Hat sich das Citta genügend in der Stille vertieft, beginnt es sich zu regen. Es ist sich bewusst, dass ein kurzes Schwingen stattgefunden hat und wieder aufhörte. Einen Augenblick später kommt es erneut zu einer Schwingung, welche im gleichen Moment auch schon wieder verschwindet. Stufenweise häuft sich das Auftreten dieser Schwingbewegungen. Denn hat sich das Citta einmal auf dem Grund des Samādhi gesammelt, zieht es sich daraus nicht auf einmal zurück. Dies wurde mir ganz deutlich. Das Citta regte sich nur ganz leicht, was bedeute-

te, dass sich kurz ein Saṅkhāra geformt hatte, der schon wieder verschwand, noch bevor er deutlich fassbar werden konnte. Sobald er aufstieg, verschwand er auch schon wieder. Mehrmals regte er sich und legte sich wieder. Das geschah allmählich immer häufiger, bis mein Citta schließlich zum normalen Bewusstsein zurückkehrte. Danach wurde ich meines körperlichen Daseins wieder gewahr. Anfangs verspürte ich überhaupt keinen Schmerz. Nach und nach aber begann er, wieder in Erscheinung zu treten. Mit einer unerschütterlichen Gewissheit zementierte dieses Erlebnis eine solide spirituelle Grundlage in meinem Herzen. Ich hatte ein fundamentales Prinzip verstanden, mit Schmerz umzugehen: Schmerz, Körper, und Citta, waren eindeutig voneinander getrennte Phänomene. Aber aufgrund einer einzigen mentalen Verblendung, der Unwissenheit, werden sie zu einem zusammengefügt. Diese Unwissenheit durchdringt das Citta wie ein Gift. Perfide verseucht es unsere Wahrnehmung und verzerrt die Wahrheit. Denn Schmerz ist einfach bloß ein natürliches, für sich selbst auftretendes Phänomen. Halten wir aber an ihm fest, wird er unmittelbar zu einem brennenden Unbehagen. Es ist nämlich genau unsere Gewohnheit, ihn in dieser Hinsicht zu definieren.

Nach einer Weile kehrte der Schmerz zurück. Deshalb musste ich ihn erneut, ohne zurückzuweichen, angreifen. Ich drang tief in die schmerzvollen Gefühle ein, um sie auf die gleiche Weise wie zuvor zu untersuchen. Aber dieses Mal konnte ich nicht mehr die bisherigen erfolgreichen Untersuchungstechniken anwenden. Diese waren nun nutzlos. Um mit den unmittelbar entstehenden Ereignissen umgehen zu können, benötigte ich neue Strategien, die den gegenwärtigen Umständen angepasst sein mussten. Dazu musste ich nun erneut Achtsamkeit und Weisheit aufbringen. Die Natur des Schmerzes war immer noch die gleiche, ich musste allerdings meine Taktiken den Bedingungen anpassen. Obwohl ich sie zuvor schon einmal erfolgreich eingesetzt hatte, konnte ich die neue Situation nicht durch Anwendung und Festhalten dieser alten Untersuchungstechniken lösen. Ich brauchte neue, originelle Techniken. Sie mussten im Eifer des Gefechts gefunden werden, um mit den gegenwärtigen Umständen fertig zu werden. Achtsamkeit und Weisheit nahmen erneut ihre Arbeit auf und es dauerte nicht lange, bis sich das Citta wieder auf dem Grund des Samādhi sammelte.

Im Laufe dieser Nacht vereinte sich mein Citta drei Mal auf diese Weise, wobei ich aber jedes Mal erbittert kämpfen musste. Nach dem dritten Mal begann der Morgen zu dämmern und leitete damit das Ende dieses entscheidenden Kampfes ein. Das Citta erhob sich als Sieger, mutig triumphie-

rend und vollkommen furchtlos. Mit dieser Nacht endete die Angst vor dem Tod.

Schmerzhafte Gefühle sind einfach nur natürlich auftretende Phänomene, die sich in ihrer Stärke und Intensität ständig verändern. Solange wir uns vom Schmerz nicht übermäßig beeinträchtigen lassen, hat er keine besondere Bedeutung für das Citta. Im Grunde bedeutet Schmerz gar nichts; das Citta bleibt unberührt. Genauso hat der physische Körper keine Bedeutung. Er gibt Gefühlen oder dem Selbst keinen zusätzlichen Wert. Es sei denn, das Citta verleiht dem Körper eine besondere Bedeutung und hält an ihm. Dadurch entsteht Leiden. Äußere Umstände sind also nicht wirklich für unser Leid verantwortlich; es kann nur durch das Citta geschaffen werden.

Als ich an jenem Morgen aufstand, fühlte ich mich unbeschreiblich mutig und kühn. Ich war von meiner Erfahrung völlig fasziniert. Nichts Vergleichbares hatte sich je zuvor in meiner Meditation abgespielt. Das Citta hatte jegliche Verbindung zu allen Aufmerksamkeitsobjekten vollständig gelöst und sich mit wahrer Tapferkeit gesammelt. Es hatte sich aufgrund meiner gründlichen und sorgfältigen Untersuchungen in dieser majestätischen Ruhe gebündelt. Als sich das Citta daraus zurückzog, war es immer noch von dieser Tapferkeit erfüllt, die keinerlei Angst vor dem Tod hatte. Ich kannte nun die richtige Untersuchungstechnik, mit der ich sicher keine Furcht mehr haben würde, wenn der Schmerz das nächste Mal auftauchen sollte. Er wäre schließlich Schmerz mit denselben Eigenschaften. Der physische Körper wäre derselbe alte Körper und Weisheit wäre dieselbe Fertigkeit, wie ich sie zuvor benutzte. Deshalb fühlte ich mich wagemutig, ohne geringste Angst vor Schmerz oder Tod.

In dem Moment, als die Weisheit die wahre Natur von dem, was stirbt und was nicht stirbt, erkannt hatte, wurde der Tod zu etwas völlig Normalem. Reduziert man Haare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch und Knochen auf ihre ursprünglich elementare Form, sind sie einfach das Element Erde. Aber wann ist das Element Erde jemals gestorben? Wozu werden sie, wenn sie sich auflösen und auseinanderfallen? Alle Teile des Körpers kehren zu ihrem ursprünglichen Zustand zurück. Genau wie die Elemente Wasser und Erde zu ihrem ursprünglichen Zustand zurückkehren, geschieht dies auch mit dem Wind- und dem Feuerelement. Nichts wird vernichtet. Diese Elemente sind einfach zusammengesetzt, um den Körper zu formen, in den das Citta einziehen kann. Das Citta – der große Meister der Verblendung – zieht ein, belebt ihn und trägt die ganze Last allein, indem es eine Selbst-

identität daraus kreiert: „Das bin ich, das gehört mir.“ Indem das Citta die ganze Masse für sich beansprucht, sammelt es mit seinen eigenen falschen Annahmen endlos Schmerz und Leid.

Deshalb ist das Citta der wahre Schuldige und nicht die physischen Elemente. Der Körper ist keine uns feindlich gesinnte Instanz, deren ständige Schwankungen unser Wohlbefinden bedrohen. Er ist eine separate Realität, die sich gemäß ihrer eigenen inhärenten Bedingungen verändert. Nur wenn wir uns falsche Vorstellungen vom Körper machen, wird er zur Last, die wir tragen müssen. Genau das ist der Grund, warum wir bei körperlichen Schmerzen und Unbehagen leiden. Der physische Körper produziert kein Leiden für uns, wir erzeugen es selbst. Ich erkannte deutlich, dass keine äußeren Umstände die Ursachen für unser Leiden sind. Wir sind diejenigen, die mit unseren falschen Annahmen die Flammen des Schmerzes verursachen, die unser Herz verbrennen.

Ich verstand nun ganz klar, dass nichts stirbt. Das Citta stirbt auf keinen Fall. In Wahrheit tritt es noch deutlicher hervor. Je eingehender wir die vier Elemente untersuchen und sie in ihre ursprünglichen Zustände zerlegen, desto ausgeprägter tritt das Citta in Erscheinung. Also wo ist nun dieser Tod zu finden? Und was genau stirbt? Die vier Elemente Erde, Wasser, Wind und Feuer sterben nicht. Und wie könnte das Citta jemals sterben? Es wird nur noch deutlicher und bewusster zutage treten und gewährt noch mehr Einsicht. Die grundlegend wissende Natur stirbt niemals. Also warum hat es dann solche Angst vor dem Tod? Weil es sich selbst betrügt! Seit unzähligen Äonen hält das Citta sich selbst zum Narren, indem es an einen Tod glaubt, wenn in Wahrheit aber nichts stirbt.

Wenn also Schmerz im Körper auftritt, müssen wir ihn als ein bloßes Gefühl erkennen. Fangt nicht an, diesen Schmerz als etwas Persönliches zu definieren und anzunehmen, dass er euch angetan wird. Schmerzen haben euren Körper schon seit dem Tag eurer Geburt heimgesucht. Die Qualen, die ihr erlebt habt, als ihr den Mutterleib verlassen musstet, waren fürchterlich. Erst wenn wir Menschen solche Qualen überleben, werden wir geboren. Schmerz ist also schon von Anfang an mit uns und er wird es bleiben und seine Eigenschaften nicht verändern. Körperlicher Schmerz weist immer dieselben grundlegenden Eigenschaften auf. Einmal entstanden verweilt er kurz und vergeht dann wieder: entstehen, verweilen, vergehen – das ist schon alles.

Untersucht auftretende Schmerzgefühle im Körper so, dass ihr deutlich erkennt, was sie wirklich sind! Der Körper an sich ist bloß eine physische Form, die ihr schon seit eurer Geburt kennt. Falls ihr aber glaubt, ihr seid

der Körper und euer Körper schmerzt, dann erleidet ihr Schmerzen. Setzt ihr den Körper, den Schmerz und das Gewahrsein, welches diese wahrnimmt, gleich, dann werden sie zu eurem schmerzenden Körper. Physischer Schmerz entsteht aufgrund einer körperlichen Fehlfunktion und in Abhängigkeit verschiedener körperlicher Aspekte, ist jedoch selbst kein physisches Phänomen. Das Gewahrsein von Körper und Gefühlen ist vom Citta abhängig, von dem, das weiß. Erkennt aber das Citta sie falsch, dann verursacht es Sorge über die Ursache des Schmerzes. Durch seine offensichtliche Intensität werden darüber hinaus emotionale Schmerzen verursacht. Somit tut der Schmerz nicht nur weh, sondern weist auch darauf hin, dass etwas mit euch bzw. eurem Körper nicht in Ordnung ist. Solange ihr diese drei unterschiedlichen Realitäten nicht voneinander trennen könnt, wird physischer Schmerz immer emotionales Leiden verursachen.

Der Körper ist einfach ein physisches Phänomen. Wir können über ihn denken, was wir wollen, aber das wird nicht die fundamentalen Prinzipien der Wahrheit verändern. Das physische Dasein ist eine solche fundamentale Wahrheit. Die vier Elemente – Erde, Wasser, Wind und Feuer – fügen sich in einer bestimmten Anordnung zusammen, um das, was wir eine „Person“ nennen, zu formen. Diese physische Erscheinung kann als Mann oder Frau identifiziert werden. Sie mag einen bestimmten Namen bekommen, einen bestimmten sozialen Status haben, aber im Grunde genommen ist sie bloß *Rūpakhandha*, eine physische Form. Zusammengefügt bilden alle einzelnen Bestandteile den menschlichen Körper, eine eigene physische Realität. Jeder einzelne Teil ist ein integraler Bestandteil dieser grundlegenden Realität. Die vier Elemente fügen sich auf viele verschiedene Weisen zusammen. Im menschlichen Körper sprechen wir von Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen etc.; aber denkt bloß nicht, diese sind eigenständige Realitäten, nur weil sie verschiedene Namen besitzen. Erkennt sie alle als eine Einheit: die physische Form.

Was Gefühle betrifft, existieren sie in ihrer eigenen Sphäre. Sie sind nicht Teil des physischen Körpers. Der Körper ist aber auch nicht Gefühl. Er ist kein unmittelbarer Teil des physischen Schmerzes. Die beiden Khandhas – Körper und Gefühle – sind deutlicher erkennbar als die Khandhas von Wahrnehmung, Gedanken und Bewusstsein. Letztere sind deutlich schwieriger zu sehen, da sie, sobald sie entstanden sind, sich auch schon wieder auflösen. Gefühle hingegen bestehen für kurze Zeit, bevor sie wieder verschwinden. Diese auffällige Eigenschaft macht sie in der Meditation leichter isolierbar.

Sobald schmerzvolle Gefühle auftreten, konzentriert euch direkt auf sie und setzt alles daran, ihre wahre Natur zu verstehen. Stellt euch dieser Her-

ausforderung direkt! Versucht nicht, dem Schmerz auszuweichen, indem ihr eure Aufmerksamkeit woandershin richtet. Widersteht jeglicher Versuchung, euch den Schmerz wegzuwünschen! Der Zweck dieser Untersuchung muss ein klares Verständnis des Schmerzes sein. Die Neutralisierung des Schmerzes ist lediglich eine Begleiterscheinung des klaren Sehens der Wahrheitsprinzipien. Sie kann nicht als Hauptziel angestrebt werden. Wenn die gewünschte Schmerzlinderung nicht eintritt, wird das nur noch zu mehr emotionalen Stress führen. Stures Aushalten von intensivem Schmerz führt ebenfalls nicht ans Ziel. Genauso wenig hilft es, sich ausschließlich auf den Schmerz zu konzentrieren, ohne Körper und Citta zu berücksichtigen. Um die rechten Ergebnisse zu erzielen, müssen alle drei in die Untersuchung mit eingebunden sein. Die Analyse muss immer direkt und zweckgerichtet sein.

Der erhabene Buddha lehrt uns, jeglichen Schmerz mit dem Ziel zu untersuchen, ihn einfach als ein Phänomen zu erkennen. Dieses entsteht, besteht für kurze Zeit und verschwindet dann wieder. Verliert euch nicht in ihm. Betrachtet den Schmerz nicht als etwas Persönliches, als einen untrennbar Teil von dem, was ihr zu sein glaubt, denn dies entspricht nicht seiner wahren Eigenschaft. Es untergräbt zudem auch die Methode, den Schmerz zu untersuchen und hindert folglich die Weisheit daran, die wahre Realität der Gefühle zu erkennen. Schafft euch kein Problem, wo es keines gibt. Erkennt die Wahrheit, wie sie sich mit jedem Moment des Schmerzes präsentiert. Betrachtet, wie er kurz besteht und dann wieder verschwindet. Das ist alles.

Wenn ihr mit Achtsamkeit und Weisheit die Schmerzgefühle isoliert, wendet eure Aufmerksamkeit dem Citta zu. Vergleicht die Gefühle mit dem Bewusstsein, um zu sehen, ob sie wirklich untrennbar voneinander sind. Danach wendet euch in gleicher Weise dem Vergleich von Citta und dem physischen Körper zu. Sind sie in irgendeiner Weise identisch? Konzentriert euch klar und deutlich auf beide und erlaubt eurer Konzentration nicht im Geringsten, vom spezifischen Punkt der Untersuchung abzuwandern. Halte sie fest auf einen Aspekt gerichtet. Fixiert beispielsweise eure gesamte Aufmerksamkeit auf den Schmerz und analysiert ihn, bis ihr seine charakteristischen Eigenschaften verstanden habt. Richtet euren Blick dann auf das Citta und bemüht euch, seine wissende Natur klar zu erkennen. Sind die beiden identisch? Vergleicht sie! Sind das Gefühl und das Bewusstsein, das es erkennt, ein und dasselbe? Kann man sie in irgendeiner Weise dazu machen? Was ist mit dem Körper? Besitzt er die gleichen Eigenschaften wie das Citta? Sind sie sich ähnlich genug, um daraus eine Einheit zu

machen? Der Körper ist physische Materie. Wie könnte er jemals dasselbe wie das Citta sein? Das Citta ist ein mentales Phänomen, ein Gewahrsein, das weiß. Die physischen Elemente, die den Körper formen, haben kein innenwohnendes Gewahrsein. Sie verfügen nicht über die Fähigkeit, zu wissen. Erde, Wasser, Wind und Feurelement wissen nichts. Nur das mentale Element, das Manodhātu, weiß. Wenn dem so ist, wie können dann die ursprünglich wissende Natur des Citta und die physischen Elemente jemals gleichgesetzt werden? Offensichtlich sind sie getrennte Realitäten.

Das gleiche Prinzip gilt für den Schmerz. Er verfügt weder über ein eigenes Gewahrsein noch über die Fähigkeit, zu wissen. Schmerz ist ein natürliches Phänomen, das in Abhängigkeit vom Körper aufsteigt, aber sich seiner selbst oder der Existenz des Körpers nicht bewusst ist. Schmerzgefühle sind abhängig vom Körper als ihrer physischen Basis. Ohne Körper könnten sie nicht entstehen. Sie haben jedoch selbst keine physische Realität. Wir interpretieren Empfindungen, die in Verbindung mit dem Körper entstehen, so, dass sie von der betroffenen Körperstelle nicht mehr unterscheidbar sind. Intuitiv setzen wir Körper und Schmerz gleich, sodass es der Körper zu sein scheint, der jetzt schmerzt. Wir müssen diese intuitive Reaktion abstellen, indem wir die Eigenschaften des Schmerzes als Sinnesphänomen und die reinen physischen Merkmale der Körperstelle, an der der Schmerz am intensivsten spürbar ist, untersuchen. Das Ziel ist, klar und deutlich zu bestimmen, ob die schmerzende Stelle des Körpers, zum Beispiel das Kniegelenk, die besonderen Eigenschaften, die in Verbindung mit dem Schmerz stehen, besitzt. Welche Form und Haltung nehmen sie ein? Gefühle haben keine Form oder Haltung. Sie erscheinen einfach als gestaltlose Empfindungen. Der Körper aber verfügt über eine klare Form, Farbe und Oberflächengestalt, die nicht durch das Auftreten von Gefühlen auf irgendeine Weise verändert werden. Der Körper bleibt genauso, wie er war, bevor der Schmerz in Erscheinung trat. Die physische Substanz wird in keinerlei Weise durch den Schmerz verändert. Denn Schmerz als eine gesonderte Realität hat keinen direkten Einfluss auf sie. Beispielsweise Schmerzen im Knie oder in einem Muskel: Knie und Muskel sind bloß Knochen, Bänder und Fleisch. Sie sind nicht der Schmerz. Obwohl beide zusammen auftreten, behalten beide ihre eigenen separaten Eigenschaften bei. Das Citta weiß um beide, aber aufgrund der Verblendung seines Gewahrseins nimmt es automatisch an, dass sich der Schmerz in den Knochen, Bändern und Muskeln befindet, die das Kniegelenk bilden. Aufgrund der gleichen fundamentalen Unwissenheit nimmt das Citta an, dass der Körper und all seine Aspekte ein integraler Bestandteil des eigenen Seins seien. Damit wird auch Schmerz als Teil des eigenen Seins verstanden. „Mein Knie tut weh. Ich habe Schmerzen. Aber ich will keinen Schmerz erleiden. Ich will, dass der

Schmerz verschwindet.“ Der Wunsch, den Schmerz loszuwerden, wird durch Kilesas verursacht. Das Maß an Unwohlsein erhöht sich, indem sie physische Gefühle in emotionales Leiden verwandeln. Je stärker der Schmerz, desto stärker auch der Wunsch, ihn loszuwerden. Das führt zu noch größerem emotionalen Leidensdruck. Diese Faktoren nähren sich gegenseitig. Aufgrund unserer eigenen Unwissenheit beladen wir uns mit Dukkha.

Um Schmerz, Körper und Citta als getrennte Realitäten wahrzunehmen, müssen wir sie aus einer angemessenen Perspektive betrachten. Es bedarf einer Sichtweise, die ihnen erlaubt, getrennt voneinander zu sein, anstatt sich zu einem zu verbinden. Sind sie als Teil unseres Selbstbildes verbunden, gibt es keinen unabhängigen Standpunkt und damit auch keine effektiven Mittel, sie auseinanderzuhalten. Solange wir darauf beharren den Schmerz persönlich zu nehmen, wird es unmöglich sein, uns aus dieser Zwickmühle zu befreien. Wenn die Khandhas und das Citta zu einem zusammengefügten werden, lässt uns das keinen Spielraum mehr zum Manövriren. Wenn wir sie jedoch mit Achtsamkeit und Weisheit untersuchen und sie jeweils auf ihre spezifischen Eigenschaften hin analysieren und vergleichen, werden wir deutliche Unterschiede zwischen ihnen erkennen. So zeigt sich ihre wahre Natur klar und deutlich. Sowohl die Khandhas als auch das Citta existieren jeweils für sich als eine eigene Realität. Das ist ein universelles Prinzip.

Während die tiefe Natur dieser Einsicht ins Herz einsinkt, beginnt der Schmerz abzuklingen und sich stufenweise aufzulösen. Gleichzeitig erkennen wir die grundlegende Verbindung zwischen der Erfahrung des Schmerzes und dem „Selbst“, das nach ihm greift. Diese Verbindung wird innerhalb des Citta hergestellt und reicht nach außen, um den Schmerz und den Körper mit einzubinden. Die eigentliche Erfahrung des Schmerzes geht vom Citta und seiner tief sitzenden Anhaftung an ein Selbst aus. Das ist die Ursache für emotionalen Schmerz in Reaktion auf den physischen Schmerz. Vollständig gewahr folgen wir dem Schmerzgefühl nach innen zu seinem Ursprung. Starker Fokus auf den Schmerz führt dazu, dass er sich allmählich ins Herz zurückzieht. Haben wir unmissverständlich erkannt, dass der erlebte Schmerz als persönliches Problem tatsächlich nur durch das Anhaften, welches im Herzen kreiert wird, verursacht wird, verschwindet der Schmerz. Der Schmerz mag vollständig verschwinden und nur noch allein die grundlegende wissende Natur des Citta an sich zurücklassen. Alternativ kann das externe Phänomen Schmerz bestehen bleiben. Da aber das emotionale Anhaften neutralisiert ist, wird er nicht länger als schmerhaft empfunden. Es ist eine andere Anordnung der Realität des Citta. Beide treten nicht

miteinander in Kontakt. Von dem Moment an, an dem das Citta aufhört nach dem Schmerz zu greifen, ist jegliche Verbindung unterbrochen. Was bleibt, ist die Essenz des Citta, seine wissende Natur, ruhig und gelassen inmitten des Schmerzes der Khandhas.

Egal, wie intensiv die Schmerzen zu dieser Zeit auch sein mögen, sie sind nicht fähig, das Citta in irgendeiner Form zu belasten. Hat Weisheit einmal klar erkannt, dass Citta und Schmerz real sind, aber auf ihre eigene getrennte Weise, werden beide sich nicht mehr im Geringsten gegenseitig beeinflussen. Der Körper ist einfach nur eine Masse physischer Materie. Der Körper ist, wenn der Schmerz verschwunden ist, immer noch der gleiche wie zuvor. Schmerz verändert also nicht die Natur des Körpers, der Körper beeinflusst nicht die Natur des Schmerzes. Das Citta ist eine ursprüngliche Natur, die weiß, dass der Schmerz auftaucht, kurz verweilt und wieder vergeht. Im Gegensatz zu Körper und Gefühlen entsteht und vergeht das Citta jedoch nicht. Die wissende Gegenwart des Citta ist eine stabile Konstante.

Demgemäß hat Schmerz keine Auswirkung auf das Citta. Selbst angesichts intensivsten Schmerzes könnt ihr lächeln. Ihr könnt wirklich lächeln, weil das Citta vom Schmerz getrennt ist. Es weiß ununterbrochen, muss aber nicht leiden, weil es sich nicht in die Gefühle verstrickt.

Diese Ebene erreicht man durch intensiven Einsatz von Achtsamkeit und Weisheit, eine Stufe auf der Weisheit Samādhi entwickelt. Da das Citta alle Aspekte vollständig untersucht hat, erreicht es zu der Zeit das volle Ausmaß des Samādhi. Es vereinigt sich mit einer so tiefgründigen Macht und Feinheit, dass es sich jeglicher Beschreibung entzieht. Dieses erstaunliche Gewahrsein resultiert aus einer gründlichen und ausführlichen Analyse. Das Citta wird normalerweise still und ruhig, wenn es sich auf die Kraft der Samādhi-Meditation stützt. Dieser Zustand ist jedoch bei Weitem nicht so tief und subtil wie jener, der durch Weisheit erreicht werden kann. Haben Achtsamkeit und Weisheit die Kilesas erfolgreich besiegt, wird die Natur des erreichten Ruhezustandes jedes Mal außergewöhnlich eindrucksvoll sein.

Dies ist der Pfad für alle, die Meditation praktizieren, um zur Wahrheit über die fünf Khandhas durchzudringen, und dabei Schmerzgefühle als Hauptfokus verwenden. Diese Praxis etablierte die anfängliche Grundlage für meine Furchtlosigkeit in der Meditation. Ich sah mit Klarheit, dass die grundlegende wissende Natur des Citta niemals ausgelöscht werden kann. Selbst wenn alles andere völlig zerstört werden sollte, würde das Citta vollkommen unberührt bleiben. In dem Moment, als sich die wissende Essenz des Citta offenbarte und mit nichts involviert war, erkannte ich die Wahr-

heit mit absoluter Klarheit. Nur diese wissende Gegenwart verblieb in ihrem wahrlich großartigen Glanz. Das Citta lässt Körper, Gefühle, Sinneswahrnehmungen, Erinnerungen, Gedanken und Bewusstsein los und tritt in eine reine Stille seiner eigenen Art ein. Dabei besteht absolut keine Verbindung zu den Khandhas mehr. Mit anderen Worten existieren das Citta und die Khandhas unabhängig voneinander, da sie durch die ausdauernden Anstrengungen in der Meditation vollständig voneinander getrennt wurden.

Ist diese Stufe erreicht, dann bringt dies ein Gefühl von Verwunderung und Staunen mit sich. Kein Erlebnis, das wir je hatten, kann dieser Erfahrung auch nur annähernd gleichkommen. Für eine lange Zeit verweilt das Citta losgelöst in einem Zustand erhabener Stille, bevor es wieder zum normalen Bewusstsein zurückkehrt. Dann verbindet es sich wieder wie zuvor mit den Khandhas. Es bleibt jedoch absolut davon überzeugt, dass es in diesem außergewöhnlichen Ruhezustand komplett von den fünf Khandhas getrennt war. Es weiß, dass es sich gerade in einem extrem wunderbaren spirituellen Seinszustand befand. Diese Gewissheit wird man niemals mehr vergessen.

Diese Erfahrung hatte eine unerschütterliche Überzeugung in meinem Herzen verankert, die nicht mehr durch unbegründete oder unvernünftige Behauptungen in Zweifel gezogen werden konnte. Mit einer gesteigerten Entschlusskraft nahm ich meine Samādhi-Meditation wieder auf. Ich war völlig in ihr absorbiert. Durch die Sicherheit in meinem Herzen fühlte ich mich zu dieser Meditationspraxis magisch hingezogen. Zügig wie zuvor einte sich das Citta in der Ruhe und Konzentration des Samādhi. Obwohl ich das Citta noch nicht ganz vom Eindringen der fünf Khandhas befreien konnte, war ich enorm inspiriert und motiviert, weiter unnachgiebig Anstrengungen zu unternehmen, um höhere Dhamma-Ebenen zu erreichen.

Egal wie tief oder ununterbrochen Samādhi auch sein mag, ist diese Praxis noch nicht der Endpunkt. Samādhi bewirkt nicht das Ende allen Leidens. Allerdings ist es eine ideale Plattform, von der aus ein Rundumschlag gegen die alles Leiden verursachenden Kilesas ausgeführt werden kann. Die außergewöhnliche Ruhe und Konzentration, die durch Samādhi hervorgebracht werden, bilden eine exzellente Grundlage, um Weisheit zu entwickeln.

Problematisch ist dabei, dass Samādhi so friedlich und beglückend ist, dass der Meditierende ungewollt danach süchtig wird. Genauso war es auch bei mir. Fünf Jahre war ich dem Frieden des Samādhi verfallen, so sehr, dass ich glaubte, dieser Frieden sei die Essenz von *Nibbāna*. Erst als

mich mein Lehrer Ācān Man zwang, mich dieser falschen Ansicht zu stellen, war ich in der Lage, zur Weisheitspraxis voranzuschreiten. Wenn Samādhi nicht die Entwicklung von Weisheit unterstützt, kann es Meditierende vom Weg, der zum Ende allen Leidens führt, abbringen. Alle Praktizierenden, die ihre Anstrengungen hinsichtlich der Entwicklung von Samādhi intensivieren, sollten sich dieser Gefahr stets bewusst sein. Die Hauptfunktion von Samādhi auf dem Übungsweg ist es, die Entwicklung der Weisheit zu unterstützen und aufrechtzuerhalten. Samādhi ist für diese Aufgabe bestens geeignet, da ein Geist, der über Ruhe und Konzentration verfügt, vollkommen zufrieden ist und deshalb nicht nach äußerer Ablenkung suchen muss. Gedanken über Sinnesempfindungen (Gesehenes, Gehörtes, Geschmecktes, Gerochenes oder gefühlte Empfindungen) werden nicht länger das Gewahrsein beeinflussen, da es fest im Samādhi verankert ist. Ruhe und Konzentration sind die natürliche Nahrung des Geistes. Ist er einmal davon durchdrungen, weicht er nicht mehr in nutzloses Denken ab. Er ist nun vorbereitet, zweckmäßiges Denken, Untersuchung und Reflexion anzuwenden, die die Übungspraxis der Weisheit ausmachen. Solange der Geist noch nicht wirklich beruhigt ist, führen seine Untersuchungen niemals zu wahrer Weisheit. Stattdessen verlangt er immer noch nach Sinnesindrücken und jagt Gedanken und Gefühlen nach. Dieses Verhalten wird nur zu diskursivem Denken, Annahmen und Spekulationen führen und zu unbegründeten Interpretationen der Realität, die nur auf Gelerntem und Erinnertem basieren. Anstatt zu Weisheit und der Beendigung von Leiden zu führen, wird dieses orientierungslose Denken zu Samudaya, der Hauptursache des Leidens.

Der erhabene Buddha lehrte uns, zuerst Samādhi zu entwickeln, da ein scharfer, nach innen gerichteter Fokus die untersuchende und kontemplative Arbeit der Weisheit gut ergänzt. Ein Geist, der sich nicht durch neben-sächliche Gedanken und Gefühle ablenken lässt, kann sich ausschließlich auf das konzentrieren, was in sein Gewahrsein tritt, und alle Phänomene im Lichte der Wahrheit untersuchen, ohne den störenden Einfluss von Annahmen und Spekulationen. Dies ist ein sehr wichtiges Prinzip, denn die Untersuchung verläuft somit geschickt, flüssig und reibungslos. Das ist die Natur der wahren Weisheit: untersuchen, kontemplieren und verstehen, ohne dabei jemals durch Vermutungen abgelenkt oder irregeführt zu werden.

Die Praxis der Weisheit beginnt mit dem menschlichen Körper, der gröbsten und am klarsten wahrnehmbaren Komponente unserer Identität. Das Ziel ist, zur Wahrheit seiner Natur durchzudringen. Ist unser Körper wirklich ein integraler und begehrenswerter Teil unseres Selbst, wie wir immer angenommen haben? Um diese Annahme zu überprüfen, müssen

wir den Körper genauestens untersuchen, indem wir ihn mental in seine Bestandteile zerlegen – Körperteil für Körperteil, Stück für Stück. Wir müssen nun den so vertrauten Körper auf seine Wahrheit erforschen, indem wir ihn von verschiedenen Blickwinkeln aus betrachten. Wir beginnen mit den Kopfhaaren, Körperhaaren, Nägeln, Zähnen und der Haut und gehen dann weiter zu Fleisch, Blut, Sehnen und den Knochen. Danach sezieren wir die inneren Organe, eines nach dem anderen, bis der gesamte Körper vollständig zerlegt ist. Somit analysieren wir diese Ansammlung getrennter Teile, um ihre wahre Natur klar zu verstehen.

Falls es euch schwerfällt, euren Körper auf diese Weise zu untersuchen, dann beginnt einfach, den Körper einer anderen Person im Geist zu zerlegen. Wählt zum Beispiel einen Körper des anderen Geschlechts. Visualisiert jeden Teil, jedes Organ dieses Körpers so gut wie möglich und fragt euch dabei, welcher Teil davon tatsächlich attraktiv ist. Welcher Teil ist wirklich reizvoll? Legt die Haare auf einen Haufen. Dann die Nägel und Zähne jeweils auf einen anderen. Das Gleiche tut ihr mit der Haut, dem Fleisch, den Sehnen und den Knochen. Welcher dieser Haufen verdient es, Objekt eurer Begierde zu sein? Betrachtet und analysiert sie genau und antwortet dann mit vollkommener Aufrichtigkeit. Zieht die Haut ab und legt sie vor euch auf den Boden. Wo genau ist die Anmut, die Schönheit in dieser Gewebemasse, dieses dünnen Verputzes, der das darunter liegende Fleisch und die Eingeweide bedeckt? Ergeben diese verschiedenen Teile eine Person? Was genau können wir an diesem menschlichen Körper bewundern, wenn die Haut abgezogen ist? Männer und Frauen sind dann alle gleich. Keine Spur von Anmut kann hier gefunden werden. Der Körper ist nur eine Hülle, die Blut, Fleisch und Knochen bedeckt. Er bringt es zustande, uns alle zu täuschen und ihn zu begehrten.

Es ist die Aufgabe der Weisheit, diese Täuschung zu durchschauen. Untersucht die Haut genauestens. Die Haut ist der größte Betrüger. Sie umhüllt den gesamten menschlichen Körper und ist der Teil, den wir ständig sehen. Aber was genau umhüllt sie eigentlich? Sie umhüllt das Fleisch, die Muskeln, die Körperflüssigkeiten und das Fett. Sie umhüllt das Skelett mit seinen Sehnen und Bändern, Leber, Nieren, Magen, Darm und alle anderen inneren Organe. Niemals hat wohl jemand behauptet, dass die Eingeweide des Körpers begehrenswerte, ästhetische Dinge seien, die unserer Leidenschaft und unseres Verlangens wert wären. Nur durch tiefgründige Analyse, ohne jegliche Furcht oder Zaghafigkeit, enthüllt Weisheit die ungeschminkte Wahrheit über den Körper. Lasst euch nicht von diesem dünnen Schleier schuppigen Gewebes zum Narren halten. Zieht den Schlei-

er ab und schaut, was darunter liegt. Das ist der richtige Einsatz von Weisheit.

Um diese Erkenntnis klar und zweifellos zu erlangen, müsst ihr mit äußerster Beharrlichkeit und Ausdauer vorgehen. Wenn ihr diese Meditationsübung nur halbherzig und nur von Zeit zu Zeit praktiziert, wird sie nicht zu eindeutigen Ergebnissen führen. Ihr müsst an diese Übung herangehen als würde euer Leben davon abhängen. Als ob nichts in der Welt mehr von Bedeutung wäre, nur noch diese Analyse. Zeit, Ort, Wohlbefinden und Bequemlichkeit dürfen dabei keine Rolle spielen. Ihr müsst unablässig diese Körperbetrachtung weiter üben, egal, wie lange es auch dauern wird oder wie schwierig diese Arbeit euch erscheint, bis schließlich jegliche Zweifel und Unsicherheiten beseitigt sind.

Die Praxis der Körperbetrachtung sollte jeden Atemzug, jeden Gedanken, jede Bewegung einbeziehen, bis der Geist in diese Arbeit völlig absorbiert ist. Nur bedingungslose Hingabe bringt echte und direkte Einsicht in die Wahrheit. Übt man mit gesammeltem, einspitzigem Geist, wird die Betrachtung jedes einzelnen Körperteils die Achtsamkeit und Weisheit entfachen und sie werden im wahrsten Sinne des Wortes den Körper Stück für Stück verbrennen, indem sie die Wahrheit leidenschaftlich erkunden. Dies ist mit „Tapadhamma“ gemeint.

Konzentriert euch entschlossen auf die Körperteile, die euer Interesse erregen und deren Wahrheit ihr am offensichtlichsten spürt. Benutzt sie als Schleifsteine, um eure Weisheit zu schärfen. Betrachtet und zerlegt sie, bis ihre innenwohnende ekelhafte und abstoßende Natur offensichtlich wird. Asubha-Meditation bedeutet Einsicht in die unattraktiven Eigenschaften des menschlichen Körpers. Der wahre Zustand des Körpers ist von Natur aus schmutzig und ekelerregend. Im Grunde genommen ist der ganze Körper ein lebender übel riechender Leichnam, eine atmende Güllegrube voll stinkenden Abfalls. Nur eine papierdünne Hauthülle macht diesen Haufen ansehnlich. Wir fallen alle auf diese äußere Hülle herein, die die fundamentale Widerwärtigkeit unseres Körpers verdeckt. Das bloße Abziehen der Haut enthüllt diese wahre Natur des Körpers.

Im Vergleich zum Fleisch und den inneren Organen erscheint die Haut ziemlich attraktiv. Aber schaut sie euch doch einmal näher an: Sie ist voller Schuppen und runziger Falten, sondert Fett und Schweiß ab und gibt übel riechenden Gestank von sich, von dem einem schlecht wird. Jeden Tag müssen wir sie ordentlich waschen, um sie sauber zu halten. Was ist daran anziehend? Und die Haut ist fest mit dem darunterliegenden Fleisch und dem ekelhaften Inneren verbunden. Je tiefer die Weisheit eindringt, umso

abstoßender erscheint der Körper. Von der Haut bis zu den Knochen ist nichts auch nur im Geringsten ansehnlich.

Richtig ausgeführt ist die Körperbetrachtung sehr intensiv und anstrengend, und der Geist beginnt irgendwann zu ermüden. In diesem Fall ist es angebracht, eine Pause einzulegen und sich auszuruhen. Wenn Meditierende, die mit umfassender Körperbetrachtung beschäftigt sind, eine Pause einlegen, kehren sie zur Samādhi-Praxis zurück, die sie vorher gewissenhaft entwickelt und aufrechterhalten haben. Indem sie wieder in den stillen Frieden und die Konzentration des Samādhi einkehren, verweilen sie in völliger Ruhe, in der keine Gedanken oder Bilder auftreten, die das Citta stören könnten. Die Last des Denkens und Erforschens mit Weisheit ist dabei vorübergehend abgelegt, sodass der Geist in der friedvollen Stille schwerelos ruhen kann. Ist er dann vom Samādhi gesättigt, zieht er sich selbst daraus zurück, um gestärkt und erfrischt die Anstrengungen der Körperkontemplation erneut auf sich zu nehmen. Auf diese Weise unterstützt Samādhi die Arbeit der Weisheit und macht sie geschickter und schärfster.

Tritt der Geist aus dem Samādhi heraus, beginnt die Untersuchung des Körpers mit neuer Inspiration. Jedes Mal, wenn ihr mit Achtsamkeit und Weisheit untersucht, muss die Untersuchung im gegenwärtigen Moment stattfinden. Um die vollen Resultate zu erzielen, muss jede neue Untersuchung frisch und spontan sein. Erlaubt nicht, dass sie zur Routine werden. Entscheidend ist euer Streben nach Unmittelbarkeit, um immer ausschließlich im gegenwärtigen Moment zu sein. Vergesst alles, was ihr gelernt habt und was das letzte Mal geschah, als ihr in die Körperwelt eingetaucht seid. Haltet eure Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment fest und untersucht ausschließlich von diesem Bezugspunkt aus. Letztlich ist es genau das, was Achtsamkeit ausmacht. Sie hält den Geist in der Gegenwart, um es der Weisheit zu ermöglichen, sich scharf zu konzentrieren. Erlernte Erfahrungen sind als Erinnerungen gespeichert und sollen als solche beiseitegelegt werden. Andernfalls wird Erinnerung sich als Weisheit maskieren, d.h., die Gegenwart imitiert die Vergangenheit. Wenn es der Erinnerung gestattet wird, die Unmittelbarkeit des gegenwärtigen Moments zu ersetzen, wird keine wahre Weisheit entstehen. Also schützt euch gegen diese Tendenz in eurer Praxis.

Untersucht und analysiert die Natur des Körpers immer und immer wieder. Bezieht dabei so viele Perspektiven ein, wie eure Weisheit aufbringen kann, bis ihr in allen Facetten der Körperbetrachtung wirklich geschickt seid. Wirkliche Kompetenz in dieser Praxis bringt scharfe, klare Einsichten

mit sich. Sie dringt direkt zur Essenz des natürlichen Daseins des Körpers durch, sodass die Sichtweise des Meditierenden transformiert wird. Ein Grad der Meisterschaft kann erreicht werden, bei dem die Körper anderer schon beim bloßen Hinschauen sofort auseinanderzufallen scheinen. Wenn diese Praxis höchste Weisheit erreicht hat, sehen wir nur noch rohes Fleisch, Sehnen und Knochen, wo wir einst eine Person wahrnahmen. Der gesamte Körper ist als eine viskose, rote Masse rohen Gewebes entlarvt. Die Haut verschwindet blitzartig und Weisheit wird schnell in das Innere des Körpers vordringen. Ob Mann oder Frau, die Haut, die normalerweise als so attraktiv betrachtet wird, wird einfach ignoriert. Weisheit stößt unmittelbar ins Innere vor, wo ein ekel erregend abstoßendes Gewirr von Innereien und Körperflüssigkeiten jeden Winkel ausfüllt.

Weisheit ist fähig, mit äußerster Klarheit zur Wahrheit des Körpers durchzudringen. Die Attraktivität des Körpers verschwindet vollständig. Was bleibt dann noch übrig, um daran anzuhafte? Was ist daran noch begehrenswert? Was im Körper ist es noch wert, festgehalten zu werden? Wo in diesem Haufen von rohem Fleisch ist die Person? Die Kilesas haben hinsichtlich des Körpers ein Netz der Illusion gewebt, das uns menschliche Schönheit vorgaukelt und uns mit lustvollen Gedanken erregt. In Wahrheit ist das Objekt dieser Begierde aber eine Fälschung, ein kompletter Betrug. Denn wenn deutlich mit Weisheit und der Wirklichkeit gemäß erkannt wird, stößt der Körper von Natur aus das Begehrten ab. Ist diese Täuschung einmal im Licht der Weisheit offengelegt, ist der menschliche Körper mit all seinen blutigen Einzelteilen ein entsetzlicher Anblick. Der Geist schreckt unverzüglich davor zurück, wenn er ihn mit absoluter Klarheit so sieht.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt hier in Ausdauer und Beharrlichkeit. Seid ständig eifrig und wachsam, wenn ihr Achtsamkeit und Weisheit für diese Aufgabe einsetzt. Gebt euch bloß nicht mit Teilergebnissen zufrieden! Bei jeder Körperbetrachtung sollte die Untersuchung bis zu ihrer Vollsiedlung durchgeführt werden. Stellt danach sofort wieder ein Bild des Körpers in eurem Geist her und beginnt den gesamten Prozess von Neuem. Indem ihr immer tiefer in die inneren Winkel des Körpers eintaucht, beginnen die verschiedenen Körperteile schrittweise auseinanderzufallen und sich direkt vor euren Augen aufzulösen. Folgt diesem Auflösungs- und Verwesungsprozess mit höchster Aufmerksamkeit. Seid auf jedes Detail achtsam und konzentriert eure Weisheit auf die unsichere und unbeständige Natur dieser Form, in die die ganze Welt so vernarrt ist. Lasst eure intuitive Weisheit diesen Verfallsprozess beginnen und schaut einfach, was passiert. Das ist die nächste Phase der Körperbetrachtung.

Folgt den natürlichen Bedingungen des Verfalls, während der Körper sich zersetzt und zu seinem ursprünglichen elementaren Zustand zurückkehrt. Zerfall und Auflösung ist der natürliche Lauf allen organischen Lebens. Letztendlich werden alle Dinge in ihre konstituierenden Elemente zerlegt, die sich dann auflösen. Lasst Weisheit den Zerstörer sein, der dem geistigen Auge den Verfalls- und Verwesungsprozess deutlich macht. Konzentriert euch auf die Zersetzung von Fleisch und anderem weichen Gewebe. Betrachtet dabei, wie es sich langsam auflöst, bis nur noch lose Knochen übrig bleiben. Jedes Mal, wenn die intuitive Weisheit den Körper aufgelöst hat, stellt ihn geistig wieder her und beginnt von Neuem.

Diese Praxis ist eine intensive Form mentalen Trainings, welche einen hohen Grad an Geschicklichkeit und geistiger Stärke erfordert. Die Früchte dieser Arbeit spiegeln die Kraft und Intensität eures Einsatzes wider. Je fähiger die Weisheit wird, desto strahlender, klarer und machtvoller wird der Geist. Die Klarheit und Kraft des Geistes scheint keine Grenzen mehr zu kennen und seine Schnelligkeit und Flexibilität sind beeindruckend. An dieser Stelle wird der Meditierende von einem tiefen Gefühl der Dringlichkeit motiviert, da er beginnt, die Gefahr der Anhaftungen an die menschliche Form zu erkennen. Diese lauernde Gefahr wird er deutlich sehen.

Während wir zuvor den Körper für etwas Wertvolles hielten, sehen wir jetzt nur noch einen Haufen verrottender Knochen, die uns ziemlich abstoßen. Durch die Kraft der Weisheit sind ein toter, verwesender Körper und ein lebendiger, atmender Körper zu ein und demselben Leichnam geworden. Zwischen beiden gibt es nicht mehr den geringsten Unterschied.

Ihr müsst den Geist immer wieder trainieren, bis er geschickt darin wird, mit Weisheit umzugehen. Vermeidet jegliche Form von Spekulation und Mutmaßungen. Lasst eure Untersuchung keinesfalls von Gedanken darüber beeinträchtigen, was ihr tun solltet oder was die Ergebnisse eurer Praxis bedeuten könnten. Konzentriert euch ausschließlich auf die Wahrheit, welche die Weisheit enthüllt. Die Wahrheit spricht für sich selbst. Die Weisheit wird den richtigen Pfad kennen und die aufgedeckte Wahrheit klar verstehen. Sobald Weisheit jeden Körperspekt offenbart hat, wird die Anhaftung losgelassen. Wenn sich die Wahrheit mit absoluter Klarheit manifestiert, wird der Geist vollkommen befriedigt sein, unabhängig davon, wie konzentriert er die Untersuchung verfolgt hat. Wenn eine Facette der Körperbetrachtung wirklich verstanden ist, braucht man in diese Richtung nicht weiter zu suchen. Danach begibt sich der Geist zum nächsten Aspekt, bis schließlich alle Zweifel aufgelöst sind.

Während man auf diese Weise mit einem intensiven Fokus auf den gegenwärtigen Moment immer tiefer in die inhärente Natur des Körpers eindringt, muss ein erhöhter Gewahrseinszustand aufrechterhalten werden. Diese Anstrengung erfordert hohen Einsatz. Wenn Erschöpfung einsetzt, wissen erfahrene Meditierende, dass es an der Zeit ist, den Geist in Samādhi ruhen zu lassen. Dabei lassen sie alle Aspekte der Untersuchung fallen und konzentrieren sich ausschließlich auf ein Objekt. So tauchen sie in den erfriedenden Frieden des Samādhi ein und befreien sich von jeglicher Last. Somit stellt Samādhi eine völlig separate Praxis dar. Kein Gedanke stört die essenzielle wissende Natur des Citta, während es friedvoll mit einsgerichteter Konzentration ruht. Wenn das Citta in totaler Stille absorbiert ist, verschwinden Körper und äußere Welt zeitweilig aus dem Gewahrsein. Ist dann das Citta einmal gesättigt, kehrt es von sich aus wieder zu einem normalen Bewusstsein zurück. Gleich einer Person, die nach einer reichlichen Mahlzeit einen wohltuenden Verdauungsschlaf hält, werden Achtsamkeit und Weisheit wieder erfrischt, um mit neuer Energie zur Arbeit zurückzukehren. Mit festem Entschluss wird dann die Samādhi-Praxis beiseitegelegt und die Weisheitspraxis wieder aufgenommen. Auf diese Weise ist Samādhi eine perfekte Ergänzung zur Weisheit.

Es ist äußerst wichtig, den Körper zu betrachten. Die meisten unserer Begierden stehen mit ihm in Verbindung. Wenn wir uns umschauen, sehen wir eine Welt, die dem sexuellen Verlangen verhaftet ist und besinnungslos in ihrer Anbetung des menschlichen Körpers schwelgt. Als Meditierende müssen wir uns den Herausforderungen unserer eigenen Sexualität stellen, die gekennzeichnet ist von einem tief verwurzelten Begehr nach sinnlicher Befriedigung. Diese Befleckung stellt das wesentlichste Hindernis für unseren Meditationsfortschritt dar. Je tiefer wir in die Körperbetrachtung gehen, desto offensichtlicher wird dieses Problem. Die Kilesas der sexuellen Begierde haben die größte Macht über den Geist und lasten schwer auf ihm. Da dieses Verlangen im menschlichen Körper verwurzelt ist, wird das Bloßlegen seiner wahren Natur den hartnäckigen Griff des Geistes nach dem Körper schrittweise lösen.

Die Körperbetrachtung ist das beste Gegenmittel gegen sexuelle Begierde. Erfolgreiche Körperbetrachtung zeigt sich an der Verminderung sexueller Wünsche. In diesem Prozess entlarvt die Weisheit Schritt für Schritt die Realität des Körpers und durchtrennt tief sitzende Anhaftungen. Dies führt zu einem immer freieren und offeneren mentalen Zustand. Um die Tragweite dieser Resultate verstehen zu können, muss der Meditierende sie selbst erleben. Es wäre eher kontraproduktiv, wenn ich hier versuchen würde

de, sie zu beschreiben. Das würde nur zu fruchtlosen Spekulationen führen. Diese Resultate entstehen ausnahmslos im Geist des Meditierenden und sind vom Charakter und Temperament dieser Person abhängig. Konzentriert eure Aufmerksamkeit auf die praktischen Ursachen und lasst die Ergebnisse dieser Arbeit von selbst erscheinen. Es ist ganz natürlich, dass ihr sie dann mit völliger Klarheit sehen werdet.

Erreicht die Körperbetrachtung die Ebene, auf der Ursache und Wirkung vollständig mit Weisheit geeint sind, wird man Tag und Nacht vollkommen in diese Untersuchung vertieft sein. Es ist wirklich außergewöhnlich. Scharfsinnig in ihren Betrachtungsmethoden bewegt sich die Weisheit schnell und wendig durch den Körper und scheint unablässig in alle Teile ein- und auszufahren, sie zu umkreisen und in alle Ecken und Winkel vorzudringen, um die Wahrheit zu entdecken. Auf dieser Stufe der Praxis beginnt die Weisheit automatisch aufzutauchen, ihr Erscheinen wird zur festen Gewohnheit. Da sie so flink und zielsicher ist, kann sie mit den noch so feinsten Kilesas Schritt halten und sogar die zähesten unter ihnen bezwingen. Weisheit auf dieser Ebene ist äußerst wagemutig und voller Forschungsdrang. Wie ein reißender Gebirgsstrom stürzt und drängt sie sich durch die engen Schluchten und nichts kann sie in ihrem Lauf aufhalten. Weisheit stürmt voran, und stellt sich allen Versuchungen der Kilesas des Begehrens und der Anhaftung. Da die Widersacher so hartnäckig sind, gleicht der Weisheitskampf gegen die sexuelle Begierde einem totalen Krieg, der nur mit einer kühnen und kompromisslosen Strategie gewonnen werden kann. Es gibt nur eine angemessene Handlungsweise: der uneingeschränkte Kampf. Dies wird der Meditierende instinktiv wissen.

Wenn die Weisheit beginnt, den Körper zu beherrschen, wird sie ihre Untersuchungsmethoden ständig ändern, um nicht den Tricks der Kilesas zum Opfer zu fallen. Die Weisheit wird versuchen, den Kilesas immer einen Schritt voraus zu sein, und ständig nach neuen Einstiegsmöglichkeiten Ausschau halten und ihre Taktik anpassen. Das bedeutet, dass Schwerpunkte verschoben oder feine Variationen in den Untersuchungstechniken vorgenommen werden.

Indem man immer geschickter darin wird, erreicht man schließlich einen Punkt, an dem alle Anhaftungen an den eigenen Körper und an andere verschwunden zu sein scheinen. In Wahrheit bleibt jedoch noch eine unterschwellige Anhaftung. Sie hat sich nur in ein Versteck zurückgezogen. Seid euch bitte bewusst, dass sie noch nicht vollständig zerstört ist. Es mag so scheinen, dass alle Anhaftungen ausgelöscht sind. Allerdings kann euch die Macht der Asubha-Praxis die wahre Sicht verdecken. Fühlt euch deshalb bloß nicht zu früh sicher! Wappnet euch erneut mit Achtsamkeit, Weis-

heit und Fleiß, um der Herausforderung entgegenzutreten! Legt den ganzen Haufen an Körperteilen geistig vor euch nieder und konzentriert euch entschlossen darauf! Das ist euer Körper. Was wird mit ihm geschehen?

Zu diesem Zeitpunkt ist die Weisheit so schnell und zielsicher, dass in kürzester Zeit der Körper auseinanderbricht und sich vor euren Augen zerstetzt. Jedes Mal, wenn ihr euren eigenen oder einen anderen Körper vor euch ausbreitet, wird die Weisheit unverzüglich damit beginnen, ihn zu zerlegen und zu zerstören. Diese Handlung ist ab diesem Zeitpunkt zur Gewohnheit geworden.

Wenn die Weisheit schließlich den höchsten Meistergrad erlangt hat und zum Kern der abstoßenden Natur des Körpers durchgedrungen ist, müsst ihr den ganzen widerlichen Haufen Fleisch, Blut und Knochen vor euch hinlegen und euch fragen: Von wo geht dieses Gefühl des Ekels aus? Wo liegt der wahre Ursprung dieser Abscheu? Konzentriert euch auf den widerlichen Anblick vor euch und seht, was passiert. Ihr kommt nun der Wahrheit der Sache sehr nahe. Während dieser entscheidenden Phase der Asubha-Betrachtung dürft ihr es der Weisheit auf keinen Fall erlauben, den Körper zu zerlegen und aufzulösen. Stellt dieses abstoßende Bild klar und deutlich in euren Geist und schaut genau hin, um jegliche Bewegung in dem abstoßenden Gefühl zu erkennen. Ihr habt also ein Gefühl des Ekels hervorgerufen. Aber woher stammt dieses Gefühl? Woher genau kommt es? Wer oder was meint, dass Fleisch, Blut und Knochen widerlich sind?

Sie sind, was sie sind, und sie existieren in ihrem eigenen natürlichen Zustand. Wer ist es, der dieses Gefühl von Abscheu bei ihrem Anblick heraufbeschwört? Konzentriert eure Aufmerksamkeit darauf! Wohin wird diese Abscheu gehen? Wohin auch immer sie sich bewegt, seid bereit, ihr in diese Richtung zu folgen.

Die entscheidende Phase der Körperbetrachtung ist damit erreicht. An diesem Punkt wird die Entstehungsursache der sexuellen Begierde endgültig entwurzelt. Während ihr ausschließlich auf das Widerwärtigkeitsgefühl konzentriert seid, welches durch die Asubha-Betrachtung hervorgerufen wurde, wird eure Abscheu gegenüber dem vor euch befindlichen Bild sich langsam und stufenweise nach innen ziehen, bis sie vollständig in den Geist absorbiert ist. Sie wird sich von selbst in den Geist zurückziehen und zu ihrer Ursprungsquelle zurückkehren. Dies ist der entscheidende Moment in der Praxis der Körperbetrachtung; der Augenblick, in dem das letzte Urteil über die Verbindung zwischen Kilesas, sexueller Begierde und ihrem primären Objekt, dem physischen Körper, gefällt wird. Sobald die wissende Gegenwart des Geistes die Abscheu vollständig absorbiert und das Gefühl

des Ekels verinnerlicht hat, kommt es zu einer spontanen tiefen Erkenntnis: Der Geist selbst produziert das Ekelgefühl und es ist der Geist, der das Gefühl von Begehrlichkeit erzeugt. Er allein erschafft Hässlichkeit und Schönheit. Diese Qualitäten existieren nicht wirklich in der äußeren Welt. Der Geist projiziert die Attribute auf seine wahrgenommenen Objekte, um sich dann selbst mit dem Glauben zu täuschen, dass diese Dinge schön oder hässlich, attraktiv oder abstoßend seien. In Wahrheit malt der Geist die ganze Zeit kunstvolle Bilder vom Selbst und der externen Welt. Er lässt sich dabei von seinen eigenen Bildern täuschen und hält sie für real.

An diesem Punkt versteht der Meditierende die Wahrheit mit absoluter Gewissheit. Der Geist selbst erschafft Ekel und Verlangen. Der frühere Gegenstand der Untersuchung – der Haufen von Fleisch, Blut und Knochen – ist in keiner Weise von Natur aus widerlich. In Wirklichkeit ist der menschliche Körper weder abstoßend noch attraktiv. Es ist der Geist, der diese Gefühle schafft und sie auf unsere Wahrnehmung projiziert. Hat die Weisheit diese Täuschung klar durchschaut, lässt der Geist umgehend alle externen Wahrnehmungen von Hässlichkeit und Schönheit los und wendet sich nach innen, um sich auf die Quelle dieser Konzepte zu konzentrieren. Der Geist selbst ist Urheber und Opfer dieser Täuschung – der Betrüger und der Betrogene. Der Geist allein malt Bilder von Hässlichkeit und Schönheit. Die Asubha-Bilder, auf die sich der Meditierende als äußerliche und getrennte Objekte konzentriert hat, werden vom Geist absorbiert und verschmelzen mit dem von ihm geschaffenen Ekelgefühl. Hässlichkeit und Schönheit sind in Wirklichkeit ein und dasselbe. Wenn diese Einsicht entsteht, lässt der Geist äußere Bilder, Formen und auch sexuelle Begierde los.

Sexuelle Anziehung ist in den Wahrnehmungsweisen des menschlichen Körpers verwurzelt. Ist die wahre Grundlage dieser Wahrnehmungsmodi bloßgelegt, wird dadurch ihre Gültigkeit untergraben und die Wahrnehmung von äußeren Objekten als schön, hässlich oder neutral stürzt in sich zusammen. Unsere Anhaftungen kommen damit von selbst zu einem Ende. Der verblendende Einfluss der sexuellen Anziehung, die seit undenkbaren Zeiten unseren Geist missbraucht und ihn im Kreislauf von Geburt und Tod gefangen hält, ist nun machtlos. Der Geist ist nun jenseits des Einflusses von körperlicher Begierde angelangt. Er ist jetzt frei!

Bitte versteht meine Erläuterungen als Wegweiser und nicht als Lektionen, die ihr auswendig lernen und erinnern sollt. Ich scheue mich immer, zu spezifisch zu werden, da ich fürchte, dass meine Schüler es wörtlich nehmen könnten und dann vorgefasste Meinungen über die Wahrheit bilden.

Meine Worte an sich werden euch nicht erleuchten. Nur achtsames Ge-wahrsein, das im gegenwärtigen Augenblick fest verankert ist, führt direkt zur Wahrheit. Spekuliert oder theoretisiert nicht über die Meditationspraxis. Nehmt nicht irrtümlicherweise an, dass ihr das Wissen, das ihr aus dem Lesen dieser Ausführungen gewinnt, vereinnahmt habt und nun besitzt. Das ist kein wahres Verständnis über die Natur von Körper und Geist. Allein durch klare und direkte Einsicht, die durch Achtsamkeit geleitet, mit Weisheit untersucht und mit stetem Eifer verfolgt wird, kann diese Wahrheit durchdrungen werden.

Auf dieser Praxisstufe ist der Körper vollständig verstanden und die Macht der sexuellen Anziehung gebrochen. Um zur nächsten Stufe voranzuschreiten, müsst ihr die Meditationstechnik, die euch bis hierher geführt hat, als Übung benutzen. Das Ziel hierbei ist es, Achtsamkeit und Weisheit so zu trainieren, dass sie noch schneller, noch schärfer und präziser im Umgang mit der schwer fassbaren und subtilen Natur geistiger Phänomene werden. Stellt das abstoßende Bild des Körpers vor euch und beobachtet, wie es sich in den Geist zurückzieht. Danach stellt es wieder vor euch hin und beginnt erneut, genau zu beobachten, wie sich das Bild im Geist auflöst. Übt dies so oft, bis ihr wirklich geschickt darin werdet. Ist das gemeistert, wird das Bild von allein schwächer werden, sobald der Geist seine Aufmerksamkeit darauf richtet, und mit der wissenden Gegenwart im Inneren verschmelzen. Wenn die grundlegenden Prinzipien der unterschwelligen sexuellen Anziehung verstanden sind, besteht der nächste Schritt darin, den Geist mit dieser rein geistigen Übung zu schulen. Sexuelle Anziehung ist nun abgeschnitten und nicht länger ein Problem. Es ist praktisch ausgeschlossen, dass sie wieder erscheint. Dennoch verbleibt ein winziger Rest im Geist, der völlig zerstört werden muss.

Auf der Ebene, wo sich äußere Wahrnehmungen vollständig mit dem inneren Bild des Citta vereinigen, können wir sicher sein, mindestens schon 50 Prozent der *Kāmarāga*-Untersuchung erfolgreich abgeschlossen zu haben. Der verbleibende subtile Rest von sinnlicher Begierde muss nun schrittweise mittels der oben erwähnten Trainingsmethode eliminiert werden. Unablässiges Verfeinern der Kontemplationsmethoden, sowie der mentalen Absorbierung der Asubha-Bilder wird den Fähigkeitsgrad der Weisheit erhöhen. Während sich die Fähigkeit der Weisheit immer mehr perfektioniert, wird gleichsam auch ein immer höherer Prozentsatz der sexuellen Anziehung komplett zerstört. Während die Fähigkeit der Weisheit stärker wird, nimmt auch die Geschwindigkeit zu, mit der die Bilder in den Geist zurückkehren. Sobald man sich dann auf ein Bild konzentriert, wird es sich in den Geist zurückziehen, mit ihm verschmelzen und dann

einfach verschwinden. Mit konstanter Übung wird die Geschwindigkeit, mit der die Untersuchung durchgeführt wird, sich rapide erhöhen. Auf der höchsten Ebene wird das Bild, von dem Moment an, in dem es im Geist absorbiert wird, schon wieder verschwinden. Diese Untersuchungsmethode ist grundlegend für einen Fortschritt auf dieser letzten Ebene des Pfades. Es ist die Ebene, auf der sich das bezwungene Kāmarāga im vollständigen Rückzug befindet. Bald wird jeglicher Rest davon vernichtet sein.

Hat der Meditierende einmal diese letzte Stufe erreicht und damit die wahre Quelle von Hässlichkeit und Schönheit mit kristallklarer Deutlichkeit gesehen, wird Kāmarāga niemals wieder entstehen. Seine Herrschaft über den Geist ist gebrochen und dieser Zustand ist nicht mehr rückgängig zu machen. Trotzdem bedarf es noch weiterer Arbeit, um alle Spuren von sinnlichem Begehr zu beseitigen. Diese Aufgabe ist zeitraubend, komplex und manchmal chaotisch: Bilder von Körpern tauchen auf und verschwinden in rasender Geschwindigkeit. Um die letzten Reste von Kāmarāga zu entwurzeln, ist höchste Anstrengung nötig. Der Meditierende wird auf dieser Stufe instinktiv wissen, was zu tun ist. Die Untersuchung entwickelt schnell ihre eigene natürliche Bewegkraft, ohne dass man zusätzliche Motivation benötigt.

Achtsamkeit und Weisheit werden zur Gewohnheit. Sie arbeiten mit außerordentlicher Schnelligkeit und Beweglichkeit zusammen. Am Ende dieser Untersuchungen erscheint ein Körperbild, das unmittelbar auch wieder verschwindet. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Bilder im Citta verschmelzen oder nicht. Ihr Auftauchen und Verschwinden ist alles, was erkannt wird. Die Bilder entstehen und vergehen so schnell, dass Wahrnehmungen von Äußerem und Innerem nicht mehr länger von Bedeutung sind. Am Ende erscheinen und verschwinden die Bilder aus dem Gewahrsein so zügig, dass ihre Formen nicht mehr aufrechtzuerhalten sind. Nach jedem Verschwinden erfährt das Citta eine tiefgründige Leere von Bilderwelten und Formen und ein extrem verfeinertes Gewahrsein entsteht. Mit jedem neuen Bild, das aufblitzt und wieder vergeht, erfährt der Geist die resultierende Leerheit immer tiefer. Aufgrund seiner feinen und klaren Kraft auf dieser Stufe dominiert die wissende Natur des Citta völlig. Letztendlich hören alle vom Geist geschaffenen Bilder auf zu entstehen und nur die Leere bleibt. In dieser Leere herrscht die grundlegende wissende Natur des Citta vor. Sie ist unvergleichlich und einzigartig. Mit dem Ende der durch den Geist geschaffenen Körperbilder kommt es zur totalen Vernichtung von Kāmarāga. Die Betrachtung des Körpers ist hiermit zu Ende.

Mit der Erkenntnis, dass alle Formen in sich leer sind, leer an Persönlichkeit und unterscheidenden Eigenschaften wie Schönheit oder Hässlichkeit

keit, sieht der Meditierende nun auch die immense Gefahr, die von Kāmarāga ausging. Diese zerstörerische Verblendung verteilt ihr schädliches Gift überall, vernichtet zwischenmenschliche Beziehungen und hetzt die ganze Welt gegeneinander auf. Sie verzerrt und verdreht die Gedanken und Emotionen der Menschen, verursacht Ängste, Rastlosigkeit und ständige Unzufriedenheit. Nichts sonst bringt so viel Unruhe in das Leben der Menschen. Sie ist die zerstörerischste Kraft auf dieser Erde. Ist Kāmarāga vollständig ausgelöscht, erscheint die ganze Welt leer. Die Macht, die die Flammen anheizt, welche die Herzen der Menschen verzehren und so die menschliche Gesellschaft zerstört, ist nun bezwungen. Das Feuer der sexuellen Anziehung ist für immer gelöscht und nichts bleibt mehr übrig, um das Herz zu peinigen. Sobald Kāmarāga ausgelöscht ist, steht Nibbāna nahe bevor. Kāmarāga verdeckt alles und macht uns blind für jeglichen Aspekt der Wahrheit. Ist Kāmarāga am Ende zerstört, haben wir eine uneingeschränkte Sicht auf *Magga*, *Phala* und *Nibbāna*, die nun zum Greifen nahe sind.

Zusammenfassend können wir sagen, dass die Stufe des *Anāgāmī* erreicht ist, sobald die Herrschaft von Kāmarāga über den Geist gebrochen ist. Der *Anāgāmī* muss dann die gleichen Untersuchungstechniken anwenden, die zu diesen Resultaten geführt haben. Er muss sie vertiefen, ausweiten und perfektionieren, bis keine körperliche Form mehr im Citta erscheint. Der *Anāgāmī* hat vollkommen erkannt, dass der Geist die Bilder schafft und dann von seinen eigenen Schöpfungen geblendet ist. Der menschliche Körper und alles, was er darzustellen scheint, sind Gegenstände des Geistes, der sich selbst betrügt. Der Körper ist Materie, eine Anhäufung von natürlichen Grundelementen. Er ist keine Person und weder anziehend noch abstoßend. In seinem eigenen natürlichen Zustand existierend ist der Körper einfach so, wie er ist. Der Geist schafft diese Täuschung, die wir wahrnehmen, und wird dann von seinen eigenen falschen Auffassungen betrogen.

Alle menschlichen Organe sind bloße Instrumente, die das Citta für seine eigenen Zwecke nutzt. Die wissende Gegenwart des Citta ist im ganzen Körper ausgebreitet. Diese Ausbreitung und Durchdringung des gesamten Körpers mit bewusstem Gewahrsein ist ausschließlich eine Manifestation der Essenz des Citta. Die physischen Elemente, aus denen der Körper zusammengesetzt ist, verfügen über kein Bewusstsein. Sie haben keine innenwohnende wissende Eigenschaft und keine bewusste Gegenwart. Das Wissen und das mit dem Körper verknüpfte Sinnesbewusstsein sind ausschließlich Angelegenheiten des Citta und seiner Manifestationen. Augen,

Ohren und Nase können nur durch das Gewahrsein des Citta etwas wahrnehmen. Diese Organe sind somit lediglich die Hilfsmittel, durch die Sinnesbewusstsein entsteht. Sie selbst haben kein Bewusstsein.

Normalerweise glauben wir, dass unsere Augen uns zum Sehen befähigen. Verstehen wir die wahre Natur des Körpers jedoch vollständig, wissen wir, dass der Augapfel nur Gewebe ist. Das durch die Augen strömende Bewusstsein sieht und erkennt Objekte. Das Bewusstsein benutzt die Augen als Medium, um die Sphäre des Sichtbaren zu betreten. Unsere Sehorgane sind auch nicht anders als die von Tierkadavern am Straßenrand. Das fleischliche Auge hat keinen innenwohnenden Nutzen und ist an sich praktisch funktionslos. Dies wird mit unmissverständlicher Klarheit erkannt und verstanden. Wie kann dieser Körper dann unser Selbst sein? Wie kann er uns gehören? Das ist völlig unnatürlich.

Wenn der Bewusstseinstrom, der den menschlichen Körper durchdringt, sich in sich zurückzieht und man sich in einem tiefen Zustand von Samādhi befindet, erkennt man dieses Prinzip klar und deutlich. Der gesamte Körper existiert dann nur noch als Materie – wie ein Holzklotz oder ein Baumstumpf. Wenn sich das Citta aus dem Samādhi zurückzieht, kehrt das normale Gewahrsein wieder zurück und breitet sich im ganzen Körper aus. Dieses Gewahrsein und die Fähigkeit, instinktiv zu wissen, sind grundlegende Funktionen des Citta und nicht des physischen Körpers. Auf dieser Praxisstufe ist der Meditierende sich in seinem normalen Wachzustand dieser wissenden Gegenwart völlig bewusst. Er ist sich bewusst, dass das Citta und das Wissen ein und dieselbe zeitlose Essenz ist, während die physischen Elemente kein instinktives Wissen besitzen können. Im Samādhi mag der Körper völlig aus dem Gewahrsein verschwinden, aber Gewahrsein an sich verschwindet niemals.

Das ist ein unumstößliches Naturgesetz. Sobald jedoch die Kilesas das Citta infiltrieren, greifen sie nach allem als einem Selbst, als ich und mein. Damit verwechseln sie unsere wahre Natur mit den Sinnesorganen, die durch das Citta belebt werden. Das ist die Natur der Kilesas. Weisheit ist genau das Gegenteil. Sie weiß genau, was der Körper wirklich ist, und berichtigt diese falsche Auffassung. Die Kilesas greifen ständig nach dem Körper und verleiten uns dazu, zu glauben, der Körper sei ein besonderer Teil unseres Selbst. Weisheit hingegen sieht den Körper als eine bloße Anhäufung von gewöhnlicher materieller Substanz und lässt folglich alle persönliche Anhaftung an ihm fallen.

Auch das Gehirn ist lediglich eine Ansammlung von Materie. Es ist bloß ein Instrument, das vom menschlichen Bewusstsein benutzt wird. Wenn

das Citta in einen tiefen Samādhi-Zustand von Ruhe und Konzentration eintaucht, sammelt sich das bewusste Gewahrsein, das normalerweise gleichmäßig im ganzen Körper verteilt ist. Es zentriert sich aus allen Körperfächern in einem einzigen Brennpunkt in der Mitte der Brust. An diesem Punkt ist die wissende Qualität herausragend. Es geht also nicht vom Gehirn aus, obwohl die Fähigkeiten, sich zu erinnern und zu lernen, in Verbindung mit dem Gehirn stehen. Trotzdem gilt dies nicht für das direkte Erkennen der Wahrheit. Schon in den Anfangsstufen der Samādhi-Praxis wird Fortschritt in der Meditationspraxis im Herzen erfahren und verstanden. Der wahrhaft Praktizierende wird mit jedem Schritt auf dem Weg erkennen, dass die Wahrheit einzig im Herzen liegt. Geht es um das Verstehen der wahren Natur aller Phänomene, spielt das Gehirn keine Rolle. Es ist dafür nicht im Geringsten zu gebrauchen. Die still klaren und strahlenden Qualitäten des Citta werden im Herzen erfahren. Sie strahlen äußerst deutlich von diesem Punkt aus. Die unzähligen Aspekte des Citta, vom grössten bis hin zum subtilsten, werden deutlich von diesem zentralen Punkt aus erfahren. Sind schließlich alle verbündeten Einflüsse vom Citta beseitigt, ist es auch genau dort, wo sie alle zu ihrem Ende kommen.

Innerhalb des Citta sind *Saññā* und *Saṅkhārā* die Hauptwerkzeuge der Verblendung. Beginnend mit der fortgeschrittenen Stufe der Körperbetrachtung auf der Ebene des Anāgāmī nehmen diese Persönlichkeitsfaktoren eine zentrale Rolle ein. Wenn die physische Komponente der Persönlichkeitsstruktur, der Körper, verschwindet und nicht mehr länger ein Faktor in dieser Struktur ist, richtet sich die volle Aufmerksamkeit des Anāgāmī automatisch auf die mentalen Komponenten. Diese sind Gefühle, Wahrnehmungen/Erinnerungen, Gedanken und Bewusstsein. Von diesen sind besonders die Fähigkeiten der Wahrnehmung/Erinnerung und der Gedanken von besonderer Bedeutung. Sie entstehen und interagieren ununterbrochen, um mentale Bilder zu formen, die sie mit diversen Bedeutungsnuancen einfärben. Für die Untersuchung gelten nach wie vor die gleichen grundlegenden Prinzipien. Statt des Körpers wird nun jedoch der Denkprozess zum Gegenstand der Untersuchung.

Durch intensive Selbstbeobachtung untersucht die Weisheit, wie Gedanken und Erinnerungen in einer endlosen Kette mentaler Aktivitäten entstehen und vergehen. Sobald ein Gedanke auftaucht, ist er auch schon wieder aus dem Gewahrsein verschwunden. Egal, von welcher Art er ist, das Prinzip ist immer das Gleiche: Ein Gedanke entsteht und verschwindet rasch wieder. Die Untersuchung konzentriert sich ausschließlich auf den Denkprozess und dringt direkt zur grundlegend wissenden Natur des Geistes vor. Dabei folgt man jedem Gedanken, jedem Hauch eines Ideenansatzes

und beobachtet, wie sie entstehen und vergehen. Danach konzentriert man sich auf den nächsten auftauchenden Gedanken. Das ist eine sehr zeitaufwendige und anstrengende Aufgabe, die jeden Moment ungeteilte Aufmerksamkeit erfordert. Zeit und Ort spielen auf dieser Stufe keine Rolle mehr. Diese innere Untersuchung kann Wochen oder Monate andauern, während Achtsamkeit und Weisheit mit dem ständigen Fluss mentaler Phänomene ringen.

Diese Arbeit ist geistig sehr anstrengend und erschöpfend. Die Weisheit geht unablässig, Tag und Nacht, allen Aspekten mentaler Aktivitäten nach. Während der Untersuchung des Gedankenprozesses benutzt sie gleichzeitig Gedanken und Ideen, um die Mechanismen des Geistes zu hinterfragen und zu erkunden. Das Ziel dabei ist, Einsicht in seine wahre Natur zu erhalten. Das ist Denken im Dienste von Magga – des Praxispfades. Dieses Werkzeug nutzt die Weisheit, um die Wahrheit offenzulegen. Dabei schwelgt man nicht in Gedanken, was *Samudaya*, der Ursache des Leidens, entspricht. Gleichwohl wird der Geist aufgrund der intensiven Art der Untersuchung erschöpft und nach stundenlanger harter Anstrengung unweigerlich dumpf und träge. Wenn dies geschieht, muss er eine Pause einlegen. Auf dieser Praxisstufe ist es wichtiger denn je, den Geist in regelmäßigen Zeitabständen in Samādhi ruhen zu lassen. Da der Friede und die Gelassenheit des Samādhi im Vergleich zu den wahrlich erstaunlichen Resultaten der Weisheitspraxis blass erscheinen, ist der Meditierende oft nicht gewillt sich für Samādhi zu entscheiden. Der Geist befindet sich in einem lebhaft leuchtenden, erhöhten Zustand des Gewahrseins, und von dieser Perspektive aus erscheint Samādhi als ein unnützer,träger geistiger Zustand. In Wahrheit aber stellt Samādhi eine essenzielle und unentbehrliche Ergänzung zur Weisheitspraxis dar.

Deshalb muss der Geist wenn nötig zu Samādhi gezwungen werden. Er muss dazu gebracht werden, alle gegenwärtigen Untersuchungen beiseitezulegen, und sich ausnahmslos darauf konzentrieren, einen ruhigen, friedlichen und voll gesammelten Geisteszustand zu erreichen. Dort kann er sich ausruhen, bis er vollständig erfrischt und regeneriert ist, um danach wieder mit der befreienden Arbeit der Weisheit fortzufahren. Sobald der Geist aus dem inaktiven Samādhi-Zustand zurückkehrt, schreitet er direkt wieder zur Arbeit. Wie ein temperamentvolles Rennpferd in seiner Startbox ist der Geist ungeduldig und voller Drang, zu seiner Hauptaufgabe, der Entwurzelung und Zerstörung der geistigen Befleckung, zurückzukehren. Seid dabei vorsichtig und stellt sicher, dass der Geist nicht ständig ohne Unterbrechung auf den Weisheitspfad nach vorne prescht. Die Untersuchung übermäßig intensiv zu betreiben ist eine Form von Samudaya, die das Citta wie-

der unter die Herrschaft der *Upādāna-Saṅkhāras* (Gestaltungen des Ergreifens) bringt. Die von der Weisheit benutzten Fähigkeiten des Denkens und Analysierens besitzen ihre eigene Triebkraft und lassen sich nur schwer zügeln. Sie müssen aber gelegentlich gebremst werden, um die richtige Balance zwischen innerer Arbeit und innerer Ruhe aufrechtzuerhalten. Auf dieser Stufe der Praxis wird die Weisheit automatisch in ihrer vollen Stärke arbeiten. Wenn es nötig ist, zu ruhen, dann konzentriert euch mit der gleichen Intensität auf Samādhi. Das ist der Mittlere Weg von Magga, Phala und Nibbāna.

Der zentrale Fokus der Untersuchung auf dieser Ebene liegt auf dem Citta und seiner Beziehung zu den *Nāma-Khandhas*. Das Citta ist die grundlegende wissende Natur im Kern unseres Wesens. Es besteht aus reinem und einfachem Gewahrsein, es weiß einfach. Gewahrsein von Gut und Schlecht und die kritische Urteilskraft, die daraus folgt, sind bloße Zustände des Citta. Zu manchen Zeiten werden sich ihre Aktivitäten als Achtsamkeit manifestieren und zu anderen als Weisheit. Das wahre Citta zeigt jedoch keinerlei Aktivitäten oder manifestiert sich in andere Zustände. Es ist einfach eine Art des Wissens. Die im Citta entstehenden Aktivitäten, wie Gewahrsein von Gut und Schlecht, Glück und Leiden oder Lob und Tadel, sind alle Bewusstseinszustände, die vom Citta ausfließen. Da sie nur Aktivitäten und Abwandlungen des Citta darstellen und somit unentwegt erscheinen und verschwinden, ist diese Art bewussten Gewahrseins instabil und unzuverlässig. So gesehen sind Saññā, Saṅkhārā und *Viññāṇa* allesamt vergängliche Zustände des Citta.

Diese Zustände erschaffen den Strom mentaler Phänomene, die wir als *Nāma-Khandha* bezeichnen. Durch die Interaktion von Gefühlen, Wahrnehmungen/Erinnerungen, Gedanken und Bewusstsein entstehen Formen und Bilder im Citta. Verblendende Einflüsse wie Kāmarāga manipulieren und färben dabei die Qualität dieses Wissens. Solange das Citta unter dem Einfluss von Kāmarāga steht, wird diese innere Bildewelt als real empfunden und Verlangen und Abneigung werden erscheinen. Die Formen werden entsprechend ihrer wahrgenommenen Natur geschätzt oder verachtet und entweder als gut oder schlecht, attraktiv oder abstoßend gefärbt.

Das Citta ist dann in diese beiden Extreme gespalten. Es wird getäuscht und identifiziert sich mit einer Welt von Instabilität und Dualität. Das Wissen des Citta entsteht und vergeht nicht. Es nimmt die Eigenschaften der Kilesas und der Khandhas an. Wenn die Weisheit schließlich diese Täuschung durchschaut, wird das Citta diese Phänomene nicht länger für sich beanspruchen, obwohl sie weiterhin in der Sphäre der Khandhas auftreten und vergehen. Das Citta ist somit leer von solchen Phänomenen. Seit dem

Tag unserer Geburt bis in die Gegenwart sind die Khandhas ununterbrochen im Wandel. An und für sich verfügen sie über keine wirkliche Substanz und es ist unmöglich, ihre Essenz zu finden. Die Interpretation dieser Phänomene verleiht ihnen aber den Anschein einer persönlichen Realität. Das Citta hält sie fest als die Essenz des Selbst oder als sein persönliches Eigentum. Diese fälschliche Annahme schafft eine Selbstidentität, die schwerer wiegt als ein ganzer Berg. Das Citta nimmt diese Last auf sich, ohne auch nur den geringsten Nutzen daraus zu ziehen. Diese durch Selbstverblendung geförderte Anhaftung resultiert einzig und allein in Dukkha.

Hat das Citta diese Phänomene untersucht und sieht sie klar mit scharfer Weisheit, wird der Körper als ein natürliches Phänomen verstanden, das im Rahmen seiner eigenen innenwohnenden physischen Eigenschaften real ist. Er ist aber nicht länger ein wesentlicher Bestandteil von einem Selbst und damit nicht mehr länger ein Objekt der Anhaftung. Körperliche Gefühle, schmerhaft, angenehm und neutral, werden deutlich wahrgenommen, stellen aber nur eine Realität in ihrer eigenen spezifischen Domäne dar. Auch sie werden aufgegeben. Weisheit ist jedoch noch nicht in der Lage, die subtilen Gefühle, die ausschließlich innerhalb des Citta auftreten, zu durchschauen. Deshalb ist das Citta weiterhin an psychologischen und emotionalen Gefühlen, die in ihm auftreten, interessiert. Obwohl das Citta noch unfähig ist, die Wahrheit über sie zu verstehen, werden diese subtilen Gefühle als Mahnungen dienen und das Citta fortwährend zu drängen, diese Phänomene weiter zu untersuchen.

In ihrer Gesamtheit betrachtet, wird die Quelle von Gedanken und Vorstellungen Saṅkhārakkhandha genannt. Jeder Gedanke oder jede Andeutung einer Idee kristallisiert sich erst, durchläuft den Geist und löst sich dann wieder auf. An und für sich haben diese mentalen Formationen keine spezifische Bedeutung. Sie durchlaufen nur kurz das Gewahrsein und verschwinden dann wieder, ohne eine Spur zu hinterlassen. Nur wenn Saññākkhandha sie aufgreift, werden sie zu Gedanken und Ideen mit spezifischen Inhalten. Saññākkhandha ist das mentale Aggregat von Erinnerung, Wiedererkennung und Interpretation. Saññā nimmt Gedankenbruchstücke auf, interpretiert und erweitert sie, macht Annahmen über ihre Wertigkeit und macht sie so zu Problemen und Angelegenheiten des Geistes. Saṅkhārā führt diese dann in Form unablässiger, weit schweifender Gedankengänge weiter. Saññā ist der primäre Initiator der Interpretation. Sobald Saṅkhārā nur kurz aufblitzt, greift Saññā es unverzüglich auf und definiert seine Existenz als dieses oder jenes und wühlt uns damit auf. Diese beiden mentalen Kräfte verursachen uns eine Menge Probleme. Gemeinsam spinnen sie Ge-

schichten von Glück und Leid und interpretieren diese dann als die Realität unseres Selbst. Um alles, was im Gewahrsein erscheint, zu identifizieren und mit Bedeutung zu versehen, stützt sich Saññā dabei auf die Erinnerung.

Saṅkhāras entstehen und vergehen mit deutlichem Anfang und Ende, so wie Blitze oder die Leuchtsignale von Glühwürmchen. Wird Saññāk-khandha genauer beobachtet, zeigt sich, dass es wesentlich feiner als Saṅkhārakkhandha ist. Saṅkhāras sind die grundlegenden Bausteine unserer Gedanken, die in unser Gewahrsein eintreten. Ist unser Geist einmal vollkommen still und die Khandhas damit sehr ruhig, dann fühlen wir deutlich die Art und Weise, wie jeder dieser Khandhas entsteht. Wie Tinte Löschpapier durchtränkt, breitet sich Saññā langsam im Citta aus, bis es ein geistiges Bild geformt hat. Saññās Führung folgend werden die ständig auftauchenden Saṅkhāras beginnen, das Bild zu erweitern und eine Geschichte um es herum zu spinnen. Diese nehmen schnell ein Eigenleben an. Verschiedene Gedanken entstehen durch Saññās Erkennen und Interpretieren der Saṅkhārā-Formationen, die dabei zu einem erkennbaren Bild geformt werden, das nun weiter von Saṅkhārā ausgemalt wird. Beide dieser geistigen Faktoren sind natürliche Phänomene. Sie entstehen spontan und sind verschieden von dem Gewahrsein, das um sie weiß.

Hat das Citta die Khandhas wiederholt, unablässig und unermüdlich untersucht, wird es ein großes Geschick darin entwickeln. Wenn wir mit Weisheit untersuchen, sind wir fähig, zuerst die physischen Khandhas loszulassen. In der Anfangsphase der Untersuchung wird Weisheit zuerst den physischen Körper durchschauen und loslassen, bevor sie dies mit den anderen Khandhas tut. Von da an kann das Citta schrittweise seine Anhaftungen an Gefühle, Erinnerungen, Gedanken und Bewusstsein auf die gleiche Weise aufgeben.

Einfach ausgedrückt lässt das Citta die mentalen Komponenten der Persönlichkeit los, sobald die Weisheit sie durchschaut hat. Vorher hält es sie fest umklammert. Hat aber die Weisheit sie einmal völlig durchdrungen, kann das Citta sie alle loslassen, da es sie alle als substanzlose Formationen des Citta erkennt. Ob gut oder schlecht, Gedanken entstehen und vergehen auf die gleiche Weise. Egal, wie sie im Geist auch auftreten, sie sind lediglich von Saññā und Saṅkhārā geschaffene Strukturen, die sich ausnahmslos wieder auflösen. Dabei gibt es keine Ausnahmen. Kein Gedanke verweilt länger als einen Augenblick. Ohne Verweildauer fehlt es Gedanken an wahrer Substanz und Bedeutung. Deshalb kann ihnen auch nicht getraut werden.

Wo kommen dann diese Gedanken her? Was produziert sie ständig? Andauernd kommen Gedanken auf, mit denen man sich selbst täuscht. Sie entstehen durch Seh-, Hör-, Geschmacks-, Geruchs- und Tastempfindungen. Außerdem kommen sie von Gefühlen, Erinnerungen/Wahrnehmungen, Gedanken und dem Bewusstsein. Wir nehmen die Anschauung über unsere Wahrnehmungen als gegeben hin und bleiben dieser Täuschung erlegen, bis sie unser Herz verbrennt. Genau durch diese Faktoren, diese falschen Grundsätze des Geistes ist unser Citta befleckt.

Der Zweck der Untersuchung ist die Entfernung dieser Faktoren. Ihre Abwesenheit enthüllt die wahre Natur des Citta. Sobald das Citta sich nicht nach außen wendet, um sich mit externen Objekten zu beschäftigen, werden wir sehen, dass es natürlich ruhig und strahlend ist. Wie der erhabene Buddha sagt: „Mönche, das ursprüngliche Citta ist von sich aus hell leuchtend und klar, es wird aber durch eindringende Kilesas verschmutzt“ (Anguttara-Nikāya I.10). Das ursprüngliche Citta ist das strahlende Citta. Diese Aussage bezieht sich auf die ursprüngliche Natur des Citta, die durch den Kreislauf der Wiedergeburten wandert. Es kann mit dem Citta eines Neugeborenen verglichen werden, dessen mentale Fähigkeiten noch nicht ausreichend entwickelt sind, um Sinnesobjekte völlig zu verstehen. Dieser Vergleich bezieht sich nicht auf die ursprüngliche Natur des Citta, das den Wiedergeburtenkreislauf überwunden hat und absolut rein ist.

Wenn wir das Citta genauestens untersuchen, werden die verblendenden Elemente sich schrittweise in einem leuchtenden Punkt zusammenziehen und mit der natürlichen Strahlung innerhalb des Citta verschmelzen. Diese Strahlkraft ist so überwältigend und faszinierend, dass selbst so außerordentliche Geistesfähigkeiten wie vollendete Achtsamkeit und Weisheit zunächst unweigerlich in ihren Bann geraten. Es ist eine gänzlich neue und noch nie zuvor gemachte Erfahrung. Sie ist so außergewöhnlich wundervoll und erscheint so ehrfurchterregend, dass nichts anderes in diesem Moment mit ihr auch nur ansatzweise vergleichbar scheint. Und warum sollte es nicht so sein? Dieses Strahlen im Citta war für unzählige Äonen der absolute Herrscher, der über das gesamte Universum regierte. Seit undenkbaren Zeiten hielt diese leuchtende Quelle das Citta in seiner Gewalt und zwang es, ihrem Kommando zu folgen. Sie wird das Citta auch weiterhin so lange fesseln, solange es ihm an *höchster Achtsamkeit und höchster Weisheit* fehlt, um sich aus ihrer Gewalt zu befreien. Sie zwingt das Citta zu Geburten in den unzähligen Daseinsbereichen, die aus den Taten resultieren, welche von diesem subtilen Kilesa diktiert werden. Letztlich ist es diese feine natürliche Strahlkraft des Citta, welche für die Lebewesen das endlose

Umherwandern im *Saṃsāra* verursacht und sie zu endlosen Geburten und Toden treibt.

Sobald das Citta einmal Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhārā und Viññāṇa klar verstanden hat, verbleiben nur noch feine Variationen dieser Formationen innerhalb des Citta. Sie sind subtile Formen von Saṅkhāras, die Bewegungen innerhalb des Citta verursachen. Sie können die Form von Sukha, Dukkha oder die Form eines subtilen strahlend leuchtenden Glanzes im Citta annehmen. Das ist alles, was sie sind. Höchste Achtsamkeit und Weisheit werden diese Formationen zum Fokus der Untersuchung machen, um sie ständig beobachten und analysieren zu können.

Die Strahlung, die durch das Zusammentreffen der verschiedensten Kilesas produziert wird, ist ein klar wahrnehmbarer heller Punkt, ein sehr verfeinerter Glanz, der innerhalb des Citta zentriert ist. Hin und wieder wird ein feiner Schleier auftreten, der das strahlend leuchtende Zentrum trübt und eine entsprechende Form von Dukkha verursacht. Helligkeit und Trübung sind in Wahrheit zwei Seiten einer Medaille. Beide sind konventionelle Wirklichkeiten dieser Dualität. Auf dieser Stufe sind Glanz, Vernebelung und Dukkha untrennbare Gefährten, die zusammen auftreten.

Wenn das Citta diese wundervolle Strahlung erlebt, ist es immer ein wenig vorsichtig, weil dieses Erlebnis jederzeit durch eine Veränderung verdorben werden könnte. Achtsamkeit und Weisheit arbeiten, um den Glanz gegen Verunreinigung zu schützen und ihn aufrechtzuerhalten. Ungeachtet seiner Feinheit ist der Makel immer noch ein Symptom der Kilesas. Deshalb dürfen Meditierende nicht selbstzufrieden werden. Diese feine Änderung in der Strahlkraft des Citta muss durch Weisheit mit allerhöchster Ausdauer untersucht werden.

Um diese Sorge loszuwerden und zu einem definitiven Schluss zu kommen, müsst ihr euch Folgendes fragen: Was genau ist diese Strahlung? Konzentriert eure Aufmerksamkeit darauf, bis ihr wisst, warum sie so unbeständig ist. Für einen Augenblick ist sie strahlend hell und im nächsten ist sie leicht getrübt. Einen Moment ist Sukha und im nächsten Dukkha präsent. Zu einem Zeitpunkt herrscht völlige Zufriedenheit und im nächsten schleicht sich Unzufriedenheit ein. Seht, wie das feine Sukha sich mit der kleinsten Unregelmäßigkeit verhält! Auf der Ebene der verfeinerten Natur des Citta macht uns sogar die geringste Erscheinung von Dukkha aufmerksam. Warum zeigt dieser verfeinerte und subtile Zustand des Citta so viele vielfältige Zustände auf? Es ist nicht immer konstant und echt. Verfolgt die Untersuchung auf diese Weise ohne Unterbrechung und seid dabei furchtlos. Habt keine Angst, dass die Zerstörung dieser Leuchtkraft die Zerstö-

rung eurer eigenen wahren Essenz ist. Konzentriert euch einfach auf diesen zentralen Punkt, um deutlich zu erkennen, dass diese Strahlung dieselben Eigenschaften von *Anicca*, *Dukkha* und *Anattā* aufweist, wie alle anderen Phänomene, die ihr schon untersucht habt. Der einzige Unterschied besteht darin, dass diese Strahlung bei Weitem subtiler ist.

Auf dieser Stufe eurer Untersuchung sollte nichts einfach hingenommen werden. Vertraut auf nichts im Bereich der konventionellen Realität. Dringt tief und mit starkem Fokus in das Citta ein und lasst die Weisheit die Herausforderungen auf sich nehmen. Jegliche Täuschungen gehen vom Citta aus. Diese Strahlung ist die auffälligste unter ihnen. Sie ist die ultimative Täuschung. Da ihr sie aber mehr als alles andere schätzt und beschützt, werdet ihr kaum bereit sein einzugreifen. Nichts innerhalb des physischen Körpers sticht so deutlich heraus wie dieser strahlende Glanz. Diese Leuchtkraft ist so wunderbar und hypnotisierend, dass ihr meint, sie beschützen zu müssen. Da ist sie, betrachtet sie! Sie ist nichts anderes als der oberste Herrscher des Universums: *Avijjā*. Ihr erkennt sie aber nicht als Verblendung. Auf dieser Stufe werdet ihr natürlich von diesem Leuchten getäuscht, da ihr es noch nie als *Avijjā* gesehen habt. Wenn Achtsamkeit und Weisheit aber vollständig bereit sind, werdet ihr die Wahrheit ohne weitere Hilfe erkennen. Das ist die wahre *Avijjā*, sie ist genau hier als ein hypnotisierender Punkt von brillanter Leuchtkraft. Glaubt nicht *Avijjā* wäre ein dämonischer Fiesling oder eine Monsterkreatur. In Wahrheit ist sie die verführerischste und liebenswerteste Schönheit, die die Welt je gesehen hat.

Die wahre *Avijjā* ist völlig anders, als ihr sie euch vorstellt. Deshalb werdet ihr *Avijjā* nicht erkennen, wenn ihr ihr begegnet. Eure Praxis gerät genau dort ins Stocken. Wenn ihr dann keinen Lehrer habt, der euch berät und euch einen Weg zur Untersuchung aufzeigt, werdet ihr für lange Zeit in einer Sackgasse festsitzen, so lange, bis ihr endlich ihre wahre Natur erkennt und die Verblendung überkommen könnt. Wenn ihr allerdings einen Lehrer habt, der euch anleitet, dann werdet ihr schnell die grundlegenden Prinzipien verstehen und dann entschieden gegen dieses Zentrum des Leuchtens vorgehen, ohne davon weiter getäuscht zu werden. Ihr müsst eure Untersuchung in gleicher Weise wie mit den anderen Phänomenen fortsetzen.

Auf dieser Stufe ist das Citta außerordentlich verfeinert, da ihr alle Anhaftungen an die fünf Khandhas abgelegt habt. Obwohl das Citta schon alles andere losgelassen hat, muss es sich noch selbst loslassen. Seine eigene innenwohnende wissende Natur bleibt von *Avijjā*'s fundamentaler Unwissenheit über seine eigene wahre Essenz durchdrungen. Es haftet deshalb immer noch an sich selbst an. Genau hier sammelt sich *Avijjā* in einem ein-

zigen Brennpunkt. All ihre äußereren Austrittsmöglichkeiten wurden unterbunden und laufen, ohne ausströmen zu können, im Citta zusammen. Die Ausgangspforten für Avijā sind die Sinnesorgane (Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper), welche zu Anblicken, Klängen, Geschmäcken und Berührungsempfindungen führen. Sind Achtsamkeit und Weisheit geschickt genug, diese Austritte ein für alle Mal zu verhindern, hat Avijā keine Möglichkeit, sich auszudrücken. Die externen Gehilfen von Avijā sind somit neutralisiert. Alles, was verbleibt, ist eine subtile unablässige Vibration, die innerhalb des Citta widerhallt. Ist Avijā damit jeglicher Ausdrucksmöglichkeit ihrer Aktivitäten beraubt, ist sie allein auf das Citta als Stützpunkt ihrer Aktivitäten angewiesen. Solange die Weisheit noch unfähig ist, sie vollkommen zu überwinden, wird Avijā als verfeinertes Sukha- oder Dukkha-Gefühl und als strahlende, überwältigende Leuchtkraft erscheinen. Folglich wird das Citta also weiterhin seine Untersuchung auf diese Faktoren richten.

Jede konventionelle Realität, egal, wie fein, herrlich oder majestatisch sie erscheinen mag, wird ausnahmslos gewisse Unregelmäßigkeiten offenbaren. Das genügt, um Interesse im Citta zu wecken, das dann nach einer Lösung sucht. Das sehr feine Sukha und Dukkha, die ausnahmslos im Citta auftreten, und die erstaunliche Strahlung, die von ihm ausgeht, haben ihren Ursprung in Avijā. Wenn wir diesen Punkt das erste Mal untersuchen, werden wir dazu verführt, sie festzuhalten, da wir Avijā noch nie zuvor getroffen haben. Wir werden durch Avijā getäuscht und glauben, dass dieses feine Gefühl von Zufriedenheit und die glänzende Strahlung unsere wahre Essenz jenseits von Name und Form seien. Da uns dieser Fehler nicht bewusst ist, akzeptieren wir dieses majestätische Citta einschließlich Avijā als unser wahres Selbst.

Das ändert sich aber schnell, da auf dieser Stufe die kraftvollen Fähigkeiten von ultimativer Achtsamkeit und Weisheit ausgeprägt und aktiv sind. Regelmäßig prüfen, untersuchen und analysieren sie alles gründlich, bis sie schließlich die Wahrheit erkennen. Sie werden bemerken, dass die subtilen Gefühle von Sukha und Dukkha feine Variationen sind, die sich aus dieser majestatischen Strahlung hervorheben. Obwohl Dukkha, das sich hier zeigt, noch nie so fein war, reicht es aus, um uns misstrauisch zu machen. Warum hat das Citta so viele verschiedene Zustände? Es ist niemals beständig. Diese kleinsten Unregelmäßigkeiten, die innerhalb des strahlenden Zentrums des Citta beobachtet werden, zeigen gerade genug Schwankungen auf, um die Aufmerksamkeit von Achtsamkeit und Weisheit auf sich zu lenken.

Werden sie entdeckt, entsteht Misstrauen, welches die Weisheit alarmiert sie zu untersuchen. Somit wird die Qualität des Wissens im Citta zum Untersuchungsbrennpunkt. Achtsamkeit und Weisheit konzentrieren sich dann in diesem Punkt, um herauszufinden, woraus dieses Wissen wirklich besteht. Da sie schrittweise schon alles andere untersucht haben, wurden die anderen Faktoren erfolgreich ausgelöscht. Was aber ist diese wissende Präsenz genau, die so herrlich und erstaunlich ist? Während Achtsamkeit und Weisheit ihre Konzentration darauf gerichtet halten, wird das Citta zum Brennpunkt einer umfassenden Untersuchung. Es wird zu einem Schlachtfeld für ultimative Achtsamkeit und Weisheit. Nicht lange und sie sind fähig das Avijjā-Citta zu zerstören, das aus der Perspektive von Avijjā so prachtvoll und majestatisch erscheint. Nun wird es völlig vernichtet, sodass nicht die kleinste Spur davon im Citta zurückbleibt.

Wenn dieses Phänomen mit scharfer und treffsicherer Weisheit untersucht wird, bis seine Natur klar verstanden ist, wird es zerfallen und sich in einer völlig unerwarteten Weise auflösen. Diesen Moment des Erwachens könnte man als „Befreiung unter dem Bodhibaum“ oder „vollständige Zerstörung der Friedhöfe des Samsāra“ bezeichnen. Dabei steigt eine unanfechtbare Gewissheit auf. In dem Moment, wenn dieses strahlende Zentrum zerfällt, wird etwas noch Wunderbareres, das durch Avijjā verdeckt wurde, in seiner ganzen Pracht freigelegt. Innerhalb des Citta fühlt es sich an, als ob ein gewaltiges Beben das gesamte Universum erschüttern würde. Dieser Augenblick, wenn das Citta sich von allen Formen konventioneller Realität gelöst hat, ist wunderbar und von unbeschreiblicher Herrlichkeit. Genau hier, wenn Avijjā letztendlich ausgelöscht ist, wird der Arahattamagga in Arahattaphala transformiert. Nur wenn der Pfad vollständig entwickelt ist, wird die Frucht der Arahantschaft erreicht. Dhamma und Citta haben völlige Perfektion erlangt. Von diesem Moment an hören alle Probleme auf zu existieren. Das ist die Natur von Nibbāna.

Wenn diese Natur, die wir uns als so beeindruckend und erstaunlich vorstellen, sich letztlich auflöst, erscheint etwas in seiner ganzen Fülle, das unmöglich zu beschreiben ist. Diese Natur ist absolute Reinheit. Verglichen mit diesem Zustand von Reinheit, erscheint Avijjā, die wir einst so ehrfürchtig geschätzt haben, wie Kuhmist. Die Natur, die Avijjā verhüllte, erscheint dagegen wie pures Gold. Kuhmist oder Gold? Selbst ein Baby weiß, was wertvoller ist. Wir sollten also keine Zeit verschwenden und dumme Vergleiche zwischen beiden anstellen.

Der Zerfall von Avijjā markiert den Moment in dem Arahattamagga und Arahattaphala zusammen ihr letztes Ziel erreichen. Vergleichen wir dies mit einer Eingangstreppe, so steht ein Fuß auf der letzten Stufe, der

andere Fuß schon auf dem Flurboden des Hauses. Wir haben das Haus noch nicht mit beiden Füßen erreicht. Erst dann, wenn beide Füße fest auf dem Flurboden stehen, können wir behaupten, das Haus wirklich betreten zu haben. Das Citta erreicht Dhamma, wenn beide Füße festen Stand im höchsten Dhamma haben. Es hat die Einzigartigkeit des Nibbāna erreicht. In dem Moment ist das Citta vollkommen frei. Es gibt keine weiteren Aktivitäten mehr, um Kilesas zu beseitigen. Das ist Arahattaphala: die Verwirklichung der Arahantschaft. Sie wird ausschließlich von denen erfahren, die frei von Kilesas sind, von jenen lebenden *Arahants*, die „sa-upādisesa-nibbāna“ verwirklicht haben.

Was nun Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhārā und Viññāṇa betrifft, so sind diese lediglich Bedingungen, natürliche Phänomene, die spontan entstehen und wieder vergehen und keinerlei Fähigkeit besitzen, auf das Citta einzufiltern und es zu vergiften. Das Gleiche gilt für Sehbares, Geräusche, Gerüche, Geschmäcke und Tastempfindungen: Jedes davon hat seine eigene separate Realität. Ihre Existenz stellt nicht länger ein Problem für das Citta dar, weil es nun frei von Verblendung ist, die es vorher dazu gebracht hatte, falsche Annahmen über sie anzustellen. Jetzt ist sich das Citta der Wahrheit vollkommen bewusst. Es weiß nun um die Realität seiner wissenden Präsenz, genauso wie um die Wahrheit aller inneren und äußeren natürlichen Phänomene. Da jedes seine eigene separate Realität besitzt, gibt es die zuvor auftretenden Konflikte zwischen ihnen nicht mehr. Sie sind nun frei, ihre eigenen getrennten Wege zu gehen. Auf dieser Stufe ist der Konflikt zwischen Kilesas und Citta endgültig vorbei.

Ist die Wahrheit auf diese Weise erkannt, fühlt das Citta gegenüber dem Leben und Sterben der Khandhas keine Angst oder Besorgnis mehr. Das Citta nimmt einfach die Aktivitäten der Khandhas wahr, wie sie entstehen, interagieren und wieder vergehen und wie sie sich letztendlich im Tod auflösen. Aber da die grundlegende wissende Natur des Citta niemals stirbt, ist Angst vor dem Tod kein Thema mehr. Man akzeptiert den Tod, wenn er kommt, genauso wie das Leben, wenn es weitergeht. Beides sind Aspekte der gleichen Wahrheit.

Damit ist die Untersuchung abgeschlossen. Auf dieser Stufe ist das Citta für immer von Geburt und Existenz befreit und alle Erscheinungsformen von Avijjā und Begierde sind vollständig zerschlagen. Der Zustand von „avijjā paccayā saṅkhārā“, in dem „fundamentale Unwissenheit die Entstehung von Gestaltungen bedingt“, zerfällt völlig. Es wird ersetzt durch: „Avijjāya tveva asesa-virāga-nirodhā saṅkhāra-nirodho.“ – „Das Vergehen

und Aufhören von Gestaltungen bringt die gesamte Masse an Leiden zu einem Ende“.

Wenn Avijjā ausgelöscht ist, sind bedingte Phänomene, die Dukkha verursachen, ebenfalls ausgelöscht. Sie sind aus der wissenden Natur des Citta verschwunden. Gestaltungen wie Gedanken, die integraler Bestandteil der Khandhas sind, funktionieren weiterhin in ihrer eigenen Sphäre, verursachen aber nicht länger Dukkha. Da sie nicht mehr durch Kilesas verdorben sind, geben sie der mentalen Aktivität einfach nur Form und Richtung. Bewusstsein entsteht einfach und rein im Geist, ohne Leiden zu verursachen. „Viññāṇa-paccayā nāmarūpam, nāmarūpa-paccayā sañāyatanaṁ, sañāyatana-paccaya phasso.“ – „Alle Sinnestore und Sinneseindrücke, die sie bedingen, sind einfach natürlich auftretende Phänomene, die gemäß ihrer eigenen innewohnenden Eigenschaften existieren.“ Sie haben nicht mehr den geringsten negativen Einfluss auf das Citta, das erfolgreich seine Arbeit vollendet hat. „Evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.“ – „Dies ist die vollkommene Beendigung der ganzen Masse von Dukkha.“

Avijjā und alle Kilesas werden innerhalb des Citta vernichtet. Diese Auslöschung von Avijjā bedeutet die Zerstörung des Kreislaufs von Geburt und Tod. Beide müssen im Citta ausgelöscht werden, denn das Avijjā-Citta ist die Essenz von Geburt, Altern, Krankheit und Tod. Sinnesbegierde, mit Avijjā als treibender Kraft ist die Hauptursache für diesen Kreislauf, der ausnahmslos im Citta existiert. Wenn sich Avijjā schließlich auflöst und vom Citta für immer abgeschnitten ist, ist vollkommene Befreiung erreicht. Das Citta ist danach frei, ausgedehnt und außerordentlich leer, grenzenlos, ungebunden und vollkommen weit. Es kann durch nichts eingegrenzt oder behindert werden. Alle Widersprüche sind nun beseitigt. Wenn das Citta weiß, weiß es nur die Wahrheit. Wenn es sieht, sieht es nur die Wahrheit. Das ist wahre Leere.

Unterschiedliche Grade von Leere werden auf vielen Ebenen erfahren. Samādhi-Meditation ist eine davon. In tiefem Samādhi verschwinden Körper und der denkende Geist zeitweilig aus dem Gewahrsein. Das Citta erscheint leer, aber die Dauer dieser Leere ist auf die Zeit begrenzt, die im Samādhi verbracht wird. In der Anfangsphase der Weisheitspraxis kann das Citta sich ständig vom physischen Körper lösen. Doch es kann sich noch nicht von den mentalen Komponenten der Persönlichkeit Vedanā, Saññā, Sañkhārā und Viññāṇa trennen. Es ist völlig frei von physischer Form. Deshalb werden keine Bilder des Körpers innerhalb des Citta erscheinen. Jedoch hat es sich noch nicht von geistigen Konzepten befreit. Wird diese Stufe erreicht, ist Weisheit in der Lage, zwischen sich und der physi-

schen Masse des Körpers zu unterscheiden. Damit trennt es sich für immer vom Glauben, der Körper sei unser Selbst. Dennoch kann es sich immer noch nicht von den geistigen Faktoren, also von Gefühlen, Erinnerungen, Gedanken und Bewusstsein, lösen. Bei weiterer Untersuchung wird das Citta sich jedoch auch von diesen geistigen Faktoren trennen. Danach bleibt nichts mehr zurück als ein außergewöhnlicher Glanz, der den ganzen Kosmos durchdringt. Es ist wie eine wundersame und tiefgründige geistige Leere, eine leuchtende Essenz des Daseins, die grenzenlos zu sein scheint. Das ist die beeindruckende Macht der echten Avijjā. Indem weiterhin die ganze Kraft an Achtsamkeit und Weisheit aufgewendet wird, ist Avijjā schließlich innerhalb des Citta ausgelöscht. Wenn alles, was das Citta durchdringt, entfernt ist, erreicht man wahre Leere, eine vollständige und dauerhafte Loslösung, die keiner weiteren Anstrengung mehr bedarf. Das bedeutet wahre und absolute Freiheit für das Citta.

Der Unterschied zwischen der Leere des Avijjā-Citta und der Leere des reinen Citta kann durch eine Person in einem leeren Raum veranschaulicht werden. In der Mitte des Raumes stehend und die Leere bewundernd, vergisst die Person sich selbst. Sie sieht, dass da nichts im Raum um sie herum ist, und reflektiert folglich über die wahrgenommene Leere. Dabei vergisst die Person allerdings, dass sie selbst im Raum eine zentrale Position eingenommen hat. Solange sich noch jemand im Raum befindet, ist er nicht wirklich leer. Wenn die Person schließlich erkennt, dass der Raum erst dann wirklich leer ist, wenn sie ihn verlässt, ist das der Moment, in dem Avijjā zerfällt und das reine Citta erscheint. Hat das Citta einmal alle Phänomene jeglicher Art losgelassen, erscheint es überaus leer. Derjenige, der die Leere bewundert und von ihr überwältigt ist, existiert weiterhin. Das Selbst als Bezugspunkt, das die Essenz von Avijjā darstellt, bleibt in der wissenden Natur des Citta integriert. Dies ist die wahre Avijjā. Das eigene „Selbst“ ist in diesem Moment das wirkliche Hindernis. Sobald es dann aber zerfällt und verschwindet, bleiben keine Hindernisse mehr zurück. Alles ist leer: Die äußere Welt ist leer und das Innere des Citta ist leer. Im Beispiel der Person im leeren Raum kann erst dann behauptet werden, dass der Raum leer ist, wenn die Person den Raum verlassen hat. Das Citta, das ein umfassendes Verständnis aller äußeren und inneren Phänomene erreicht hat, kann als vollkommen leer bezeichnet werden. Erst wenn jegliche Spur von konventioneller Realität aus dem Citta verschwunden ist, erscheint die wahre Leere.

Die Vernichtung von Avijjā ist anders als die der anderen Untersuchungsobjekte, die wir bis zu diesem Punkt analysiert haben. Ihr Ende ging immer mit einem klaren und definitiven Verständnis ihrer wahren Natur

einher. Der Glanz von Avijjā verschwindet jedoch auf eine einzigartige Art und Weise – wie ein Blitzschlag. Das ist der Daseinsmoment, eine Wende, die spontan geschieht und danach vollständig verschwindet. Erst wenn der Glanz verschwunden ist, erkennen wir, dass dies die wahre Avijjā war. Das Citta, das verbleibt, ist einzigartig und von absolut reiner Natur. Obwohl dieser Zustand niemals zuvor erfahren wurde, gibt es im Moment seines Erscheinen einen Zweifel. Aller Nährboden für Zweifel wurde durch das Erscheinen des reinen Citta zerstört. Das ist das Ende aller Mühe.

Alle Vorstellungen über die wahre Essenz des Selbst stehen mit dieser wahren Avijjā in Verbindung. Aktive Konzepte über sich selbst zeigen, dass Avijjā noch intakt ist. Alle Untersuchungen gehen von Avijjā aus. Dieses Selbst ist das, was weiß und versteht. Dieses Selbst ist strahlend, leicht, glücklich und von „Ich“ und „mein“ bestimmt. Die wahre Avijjā ist genau in diesen Vorstellungen von „Ich“ und „mein“ zu finden. Alles wird ihretwegen getan. Löst sie sich schließlich auf, dann geschieht das Gleiche auch mit der persönlichen Perspektive.

Das gleicht einem Eimer, dessen Boden herausgefallen ist. Es wird nicht ein einziger Tropfen darin bleiben, egal, wie viel Wasser hineingegossen wird. Gedanken und Ideen entstehen und vergehen weiterhin als eine natürliche Funktion der Khandhas. Nichts wird jedoch mehr vom Citta festgehalten, denn Avijjā, das Gefäß, das sie hielt, ist zerstört. Da es nun nichts mehr gibt, was sie auffangen könnte, und keiner Anspruch auf sie erhebt, ziehen Gedanken einfach weiter und vergehen. Die Natur, die um diese völlige Leere vom Selbst weiß, ist vollkommen in sich zufrieden. Dieses Wesen ist wahre, absolute Reinheit, vollkommen frei von allen Belastungen.

Die wahre Natur des Citta ist durch Avijjā so gut verdeckt, dass die unbeschreiblichen natürlichen Wunder des Citta niemals gesehen werden. Die Falle der Avijjā ist so gut getarnt, dass Meditierende, die diese Stufe erreichen, ihr leicht zum Opfer fallen. Sie sind völlig von dem Glauben fasziniert, dass der Glanz das wahre Wunder des Citta sei. Sie schätzen es so sehr, dass sie es um jeden Preis erhalten und beschützen wollen. Sie sind davon überzeugt, dass dies ihr wahres Selbst sei und die wundervolle Strahlung zu ihnen gehöre.

Die wahre Avijjā ist ein Brennpunkt, der viele seltsame und wundervolle Dinge in sich verbirgt; Phänomene, deren Existenz wir uns zuvor niemals haben träumen lassen. Sie verunreinigen das Citta wie ein winziges Stück eines vergifteten Köders, der das Potenzial hat, ein großes Tier zu töten. Da es praktisch unmöglich ist, konzeptuelle Realitäten zu finden, mit denen ich die verunreinigenden Faktoren vergleichen könnte, die sich in

Avijjā versteckt halten, kann ich bloß eine knappe Beschreibung geben. Diese Faktoren beinhalten einen Strahlglanz des Daseins, so außergewöhnlich, dass er ein fertiges Produkt zu sein scheint. Das ist ein höchst außergewöhnliches Gefühl von Glückseligkeit, das vom Strahlen des Citta kommt und den gesamten Bereich der konventionellen Realität zu transzendieren scheint. Dieses Gefühl von Unverwundbarkeit ist so stark, dass es so scheint, als ob nichts es jemals schädigen könnte. Man schätzt und umklammert diese strahlend leuchtende Natur, als ob sie Gold wäre. Das Avijjā-Citta scheint alle guten Qualitäten zu besitzen. Es ist leuchtend hell, kühn, höchst zufrieden und die Qualität seines Wissens scheint grenzenlos. Doch trotz seiner Fähigkeit zu erkennen, sieht diese wissende Natur sich nicht selbst. Das ist die fundamentale Unwissenheit der wahren Avijjā. Sobald aber diese wissende Natur sich umdreht und auf sich selbst blickt, zerfällt Avijjā. Dieser Zerfall wiederum bringt die Wahrheit über das Citta zum Vorschein und damit die Wahrheit über Dhamma. Nur Avijjā verdeckt die Wahrheit vor unserer Sicht.

Meditierende, die im Bereich der Weisheit nicht wirklich geschickt sind, werden Schwierigkeiten haben, ihren Weg aus der Avijjā zu finden. Der Grund dafür ist, dass allgemeine und wahre Avijjā zwei gänzlich verschiedene Dinge sind. Die Natur der allgemeinen Avijjā vereinigt alle verschiedenen Aspekte der Verblendung. Das kann man mit einem Baum vergleichen, der eine Kombination von Blättern, Zweigen, Ästen und einem Stamm ist. Wahre Avijjā auf der anderen Seite ist wie ein gefällter Baum, dessen Äste alle abgeschlagen sind. Das bedeutet, dass Weisheit mit unnachgiebiger Anstrengung alle „auswüchsigen“ Aktivitäten abtrennt, sodass Avijjā schrittweise all ihre wuchernden Tendenzen verliert und sich in einem einzigen Punkt, nämlich dem Citta, sammelt. In diesem Punkt ist der Spielraum der Avijjā deutlich eingeschränkt. Dort finden wir die wahre Avijjā. Avijjā-Sprösslinge sind zahlreich und vielfältig. Alle anderen geistigen Verblendungen sind bloß ihre Äste und Zweige. Wenn wir uns nur auf die Sprösslinge konzentrieren, übersehen wir leicht die Wurzel. Erreichen wir dann tatsächlich die wahre Avijjā, sind wir verwirrt und erkennen sie nicht. Sie ist wie eine Schlingpflanze, die an einem Ort aufsprießt und dann am Boden entlangkriecht, ohne dass man dabei weiß, wohin. Sie kriecht immer weiter und höher und bildet immer mehr Seitentriebe, die wuchern und sich immer mehr verwickeln. Wir müssen diese Schlingpflanze zu fassen bekommen und sie zu ihrem Ursprung zurückfolgen, bis wir den Hauptstamm erreichen. Dort finden wir ihre Wurzel. Ziehen wir die Wurzel heraus, stirbt die ganze Pflanze.

Teil 2: arahattaphala

Tränen vergießen beim Anblick des erstaunlichen Dhamma

Dhamma-Vortrag des Ehrwürdigen Ācān Mahā Bua vom 2. Mai 2002 im Alter von 89 Jahren.

Die Grundlage des Todes existiert hier im Citta, denn Tod und Geburt sind beide in ihm gegenwärtig. Das Citta an sich wird niemals geboren und wird niemals sterben. Vielmehr sind es die verblendenden Einflüsse, die das Citta infiltrieren und uns damit im Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt halten. Versteht ihr das? Schaut euch das Citta an. Wenn ihr nicht die vergiftende Natur des Citta erkennt, dann seht ihr auch nicht die vergiftende Natur der Verblendungen. Auf der höchsten Stufe der Praxis stellt genau dieses faszinierende und strahlende Citta die höchste Gefahr dar. Also denkt nicht nur, wie äußerst wertvoll und wunderbar dieses Citta ist, denn von ihm geht auch Gefahr aus. Wenn ihr das Citta aus dieser Perspektive betrachten könnt, werdet ihr die in ihm liegende Gefahr sehen. Versteht ihr, was ich meine? Solange ihr diesem strahlenden Citta Hochachtung schenkt, werdet ihr in eine Sackgasse geraten und dort feststecken. So einfach ist das. Sagt nicht, ich hätte euch nicht gewarnt. Wenn die Zeit kommt, müsst ihr alles beiseitefegen, bis nichts mehr übrig bleibt. Behaltet nichts zurück. Was auch immer ihr unberührt lasst, stellt höchste Gefahr dar!

Da ich gerade darüber spreche, erinnere ich mich an die Zeit, als ich in Wat Doi Dhammadcedī praktizierte. Es war gerade früh am Morgen, kurz vor der Mahlzeit. Zu dieser Zeit besaß mein Citta eine so außergewöhnlich erstaunliche Qualität, dass ich es fast nicht anschauen konnte. Ich war völlig von ihm überwältigt und dachte: „O, du meine Güte! Warum ist dieses Citta so unglaublich strahlend?“ Ich stand auf meinem Meditationspfad und untersuchte seine Helligkeit. Ich konnte einfach nicht fassen, wie wunderbar sie war. Doch in Wahrheit war genau diese Strahlung, die ich so überwältigend fand, die größte Gefahr. Seht ihr, auf was ich hinaus will?

Im Allgemeinen neigen wir dazu, auf dieses strahlende Citta hereinzufallen. Und ehrlich gesagt war ich auch schon von ihm getäuscht und in seinen Bann gezogen. Ihr müsst wissen, dass man sich nur noch auf diesen letzten Brennpunkt konzentriert, wenn nichts mehr übrig bleibt. Dieser Punkt ist in Wahrheit ein Zustand fundamentaler Unwissenheit, der sich als das Zentrum des ewigen Kreislaufs von Geburt und Tod manifestiert. Das

nennen wir Avijjā. Dieser Brennpunkt ist der höchste Zustand von Avijjā; die höchste Ausprägung des Citta im Samsāra.

Da nichts mehr auf dieser Stufe zurückblieb, bewunderte ich einfach die immense weite Ausstrahlung der Avijjā. Doch diese hatte immer noch einen Ausgangspunkt. Es kann mit dem Glühstumpf einer Gaslaterne verglichen werden. Glühend hell gehen von ihm Lichtstrahlen aus, die die Umgebung erleuchten. Das war der Punkt, der mich mit solcher Ehrfurcht erfüllte und mich faszinierte, dass ich mich wunderte: „Warum ist mein Citta so unglaublich hell? Es scheint, als hätte es die ganze Welt des Samsāra vollständig überwunden. Schaut euch das an!“ Das ist die immense Kraft, die die Avijjā zeigt, wenn wir die letzte Stufe der Praxis erreicht haben. Ich hatte noch nicht bemerkt, dass ich von der Avijjā getäuscht worden bin.

Aber dann stieg ganz spontan ein Grundprinzip des Dhamma auf, als ob jemand in meinem Herzen gesprochen hätte. Wie könnte ich das jemals vergessen: „Wenn es irgendwo einen Punkt oder ein Zentrum des Wissenden gibt, dann ist genau dieser der Kern der Existenz.“ Wie bei dem hellen Zentrum im Glühstumpf der Gaslaterne. Versteht Ihr! Es sagte mir genau, was ich wissen musste: „Genau dieser Punkt ist der Kern der Existenz.“ Aber selbst dann konnte ich seine Bedeutung nicht verstehen. Ich war verwirrt. „Ein Punkt, ein Zentrum ... war der Ursprung dieser Ausstrahlung gemeint?“

Ich begann diesen „Punkt“, kurz nachdem der Ehrwürdige Ācāra Man von uns gegangen war, zu untersuchen. „Wenn es irgendwo einen Punkt oder ein Zentrum des Wissenden gibt, ist das der Kern der Existenz.“ Hätte er damals noch gelebt, so hätte er auf meine Verwirrung Folgendes geantwortet: „Es ist der Brennpunkt dieser Strahlung!“ Dann hätte sich dieser Punkt schlagartig aufgelöst. Denn sobald ich seine Bedeutung verstanden hätte, hätte ich auch um seine Gefahr gewusst. Stattdessen beschützte und hegte ich ihn noch mit äußerster Sorgfalt.

Genau dort liegt die höchste Gefahr. Es ist das Zentrum einer brillanten Strahlung, welches die gesamte Welt der konventionellen Realität entstehen lässt.

Ich werde es niemals vergessen. Es war Februar und der Leichnam des Ehrwürdigen Ācāra Man war gerade verbrannt worden. Ich war in die Berge gezogen und steckte dort genau mit diesem Problem fest. Es verwirrte mich völlig. Am Ende erschien mir dieses Dhamma-Prinzip, das in meinem Herzen entstand, nutzlos. Anstatt zu einem enormen Glückssfall für mich zu werden, wurde es Teil derselben Verblendung, die mich die ganze Zeit plagte. Ich war verwirrt: „Wo ist denn dieser Punkt?“ Es war natürlich

genau dieser Punkt der Strahlung. Ich hätte allerdings nie gedacht, dass das Zentrum dieses glanzvollen Citta die höchste Gefahr darstellen könnte. Ich glaubte immer noch, dass es das höchste Gut sei. Genau so täuschen uns die Kilesas. Obwohl ich gewarnt wurde, dass diese Strahlung die größte Gefahr ist, hat sie mich doch in ihren Bann gezogen, und ich sah sie als das Wertvollste an. Ich werde niemals vergessen, wie dieses Dilemma auf mir lastete.

Schließlich verließ ich Wat Doi Dhammadcedī und ging nach Sri Chiang Mai im Bezirk Baan Phü. Dort blieb ich drei Monate in der Höhle Phaa Dak, bevor ich ins Wat Doi Dhammadcedī zurückkehrte. Das Rätsel lastete immer noch schwer auf meinem Geist. Während ich dort auf einem Berg weilte, konnte ich schließlich das Problem ein für alle Mal lösen.

Wenn der entscheidende Moment kommt, spielen Zeit und Raum keine Rolle mehr. Sie sind einfach ohne Belang. Alles, was erscheint, ist diese prächtige Strahlung des Citta. Ich hatte eine Stufe erreicht, auf der nichts mehr weiter zu untersuchen blieb. Ich hatte schon alles losgelassen – nur die Strahlung blieb. Außer diesem strahlenden Zentrum des Citta hatte ich das gesamte Universum losgelassen. Könnt ihr denn verstehen, wenn ich sage, dass dieser Punkt die allergrößte Gefahr ist?

Auf dieser Stufe vereinigen sich höchste Achtsamkeit und Weisheit im Brennpunkt des Citta, um es zur Rechenschaft zu ziehen. Sie konzentrieren ihre gesamte Untersuchungsenergie auf diese Stelle. Schließlich erreichte ich den Punkt, wo ich mich fragte, warum das Citta so viele verschiedene Aspekte aufweist. Ich konnte zweifellos behaupten, jeden Aspekt des Citta untersucht zu haben. Dabei unterlag jeder erkannte Aspekt der Veränderung. Sobald ich eine Facette verstanden hatte, veränderte sie sich auch schon wieder. Ein Aspekt wurde als gut betrachtet, ein anderer als schlecht. Ich zentrierte meine Untersuchung auf diesen Punkt und versuchte, alles zu analysieren und zu verstehen. „Warum hat dieses Citta so viele verschiedene Aspekte? Es scheint so, als ob es sich ständig verändern würde“. Aufgrund der tiefgründigen Feinheit auf dieser Praxisstufe habe ich alle Aspekte des Citta, die ich untersuchte, klar verstanden. Trotz der subtilen Natur des Citta konnten höchste Achtsamkeit und Weisheit mit all ihren Variationen Schritt halten. Das Citta konnte in einem Moment strahlend hell und im nächsten wieder getrübt sein. „Warum hat dieses Citta so viele verschiedene Ausdrucksformen? Die Veränderungen kommen von innen. Und siehe da! Jetzt fange ich an, mit ihnen Schritt zu halten. In einem Moment empfinde ich Sukha und im nächsten Dukkha!“

Im Bereich der konventionellen Realität sind solche Bedingtheiten immer ein integraler Teil des Citta. Höchste Achtsamkeit und Weisheit konzentrierten sich direkt auf den Punkt, an dem diese Veränderung stattfand.

Ihr müsst allerdings verstehen, dass die Wechsel von Sukha zu Dukkha oder von Helligkeit zu Mattheit so minimal und fein waren, dass sie kaum feststellbar waren. Trotzdem war die höchste Achtsamkeit sich die ganze Zeit über ihrer bewusst.

„Warum ist dieses Citta so veränderlich?“ An diesem Scheidepunkt ließ die Achtsamkeit von allem anderen ab und wendete ihre volle Aufmerksamkeit dem Hauptverdächtigen zu. Alle Aspekte der Untersuchung liefen im Citta zusammen und standen in Wechselbeziehung miteinander. Achtsamkeit und Weisheit sind auf dieser Ebene so subtil, dass sie alles ohne Ausnahme durchdringen und durchschauen. Auf dieser Stufe unterscheiden sich höchste Achtsamkeit und Weisheit von der automatischen Achtsamkeit und Weisheit, die benutzt wurde, um diese Ebene zu erreichen. Automatische Achtsamkeit und Weisheit arbeiten auf natürliche Weise zusammen. Sie untersuchen die Phänomene schrittweise und zerschneiden sie Stück für Stück in ihre Bestandteile. Sie arbeiten jetzt zwar auch gemeinsam, allerdings durchdringen sie als höchste Achtsamkeit und Weisheit nun alles gleichzeitig.

Zu dieser Zeit untersuchten sie den zentralen Brennpunkt des Citta. Alle anderen Dinge hatte ich schon untersucht, verstanden und losgelassen. Damit blieb nur noch dieser kleine Punkt des „Wissens“ übrig. Mir wurde klar, dass Sukha, die Helligkeit, und Dukkha, die Trübung, aus dieser Quelle stammen. „Wie kommt es, dass dieses eine Citta so viele verschiedene Eigenschaften aufweist?“

Aber dann beantwortete das Dhamma urplötzlich diese Frage, spontan und ganz einfach so! Das nennt man „das Dhamma erscheint im Herzen!“ Die im Herzen auftretenden Kilesas sind Kräfte, die uns fesseln. Steigt das Dhamma im Herzen auf, befreit es uns von diesen Ketten. Es erschien plötzlich und unerwartet, und es war, als ob da eine Stimme im Herzen spräche: „Ob es nun Trübeheit oder Helligkeit ist, Sukha oder Dukkha, all solche Dualitäten sind *Anattā*.“ Da! Letztlich war es *Anattā*, das diese Dinge ein für alle Mal entwurzelte. Je nach Charakter und Temperament wird diese endgültige Erkenntnis als eine der Ti-lakkhaṇa, der drei Daseinsmerkmale erscheinen: Für mich war es *Anattā*. Die Botschaft war klar: „Lass alles los! Alles ist *Anattā*!“

Als ich plötzlich verstand, dass Trübheit und Helligkeit, Sukha und Dukkha, alle Anattā sind, wurde das Citta absolut still. Indem ich unzweifelhaft erkannte, dass alles Anattā ist, hatte es keinen Freiraum mehr sich zu bewegen. Das Citta ruhte vollständig, teilnahmslos und still auf dieser Ebene des Dhamma. Es hatte kein Interesse mehr, weder für Attā noch für Anattā, Sukha oder Dukkha, Helligkeit oder Trübheit. Das Citta verweilte neutral und friedlich im Zentrum. Trotz seiner Teilnahmslosigkeit war es mit höchster Achtsamkeit und Weisheit ausgestattet. Nicht wie ihr hier, die ihr bloß teilnahmslos dasitzt und dumm glotzt. Es schien unaufmerksam, in Wahrheit war es aber völlig gewahr. Das Citta schwebte einfach in einem ruhigen, ungestörten Zustand.

Plötzlich trennte sich von diesem neutralen, teilnahmslosen Zustand des Citta der Kern des Daseins – das Innerste des Wissenden – ab und fiel weg. Helligkeit und Trübheit und alles andere waren auf Anattā zurückgeführt und urplötzlich in Stücke zerrissen. Nun waren sie ein für alle Mal zerstört.

In diesem Moment, als Avijjā umstürzte und aus dem Citta verschwand, war es, als ob der Himmel zusammenbrechen würde, während das gesamte Universum zu beben begann. Denn in Wirklichkeit ist es einzig und allein Avijjā, die uns dazu bringt, ohne Unterlass durch das Universum des Samsāra zu wandern. Als sich Avijjā vom Citta abtrennte und verschwand, schien das gesamte Universum mit ihm zusammen aufgelöst und verschwunden zu sein. Erde und Himmel – alles stürzte in einem Moment in sich zusammen. Versteht ihr das?

Dieses natürliche Phänomen entstand ganz von allein und sprach für sich selbst. Das Universum stürzte von sich aus zusammen. Aus einem neutralen Zustand des Citta entspringend, geschah dieses Ereignis so schnell, dass der gesamte Kosmos blitzartig zu verschwinden schien. O, das war so großartig, wirklich und wahrhaftig herrlich! Dermaßen außergewöhnlich, dass man es nicht in Worte fassen kann. So ist die wunderbare Natur des Dhamma, das ich nun lehre.

Tränen strömten mir übers Gesicht, als ich das erlebte. Schaut mich an! Selbst jetzt im Moment, da ich mich an dieses Ereignis erinnere, fließen mir die Tränen nur so herab. Diese Tränen sind das Werk der Khandhas. Bitte versteht, dass diese im natürlichen Zustand der Reinheit, der in jenem Moment erschien, nicht existieren. Dieser natürliche Zustand erschien plötzlich in all seiner unglaublichen Herrlichkeit. Ich möchte, dass ihr alle, die ihr so selbstzufrieden seid, erkennt, wie das Dhamma des erhabenen Buddha wirklich ist. O, so wirklich, wirklich erstaunlich! Du meine Güte!

Tränen strömten mir nur so über das Gesicht. Ich war dermaßen verwundert, dass ich ausrief: „Hat der erhabene Buddha so das Erwachen verwirklicht? Ist er so zum Erwachen gelangt? Ist das wahrhaftige Dhamma wirklich so?“ Es war etwas, das ich mir nie hätte auch nur erträumen können. Es geschah einfach, unerwartet in einem Augenblick. O, unbeschreiblich erstaunlich! Schaut mich an! Ich weine selbst jetzt, wenn ich nur daran denke, wie erstaunlich das war. Diese Erinnerung ist immer noch ganz frisch in meinem Geist. Sie ist seitdem immer bei mir geblieben.

In diesem Moment erbebte mein ganzer Körper. Es ist schwer zu beschreiben. Alles passierte gleichzeitig: Der Himmel stürzte herab und die Welt löste sich komplett auf. Daraufhin wiederholte ich fortlaufend: „Was? Hat der erhabene Buddha das Erwachen auf diese Weise verwirklicht?“ Aber tatsächlich war es unnötig zu fragen, da ich die Wahrheit für mich selbst gefunden hatte. „Ist das wahre Dhamma wirklich so?“ Ist die wahre *Saṅgha* wirklich so?“ Alle drei kamen zusammen und verschmolzen zu einem höchst außergewöhnlichen Dhamma, zu dem, was ich das Dhamma-Element nenne. „Was? Wie können der erhabene Buddha, das Dhamma und die Saṅgha ein und dasselbe sein?“ Ich konnte mir niemals vorstellen, dass das möglich wäre.

„Der Buddha ist der Buddha, das Dhamma ist das Dhamma und die Saṅgha ist die Saṅgha“: Seit ich alt genug war, solche Dinge zu verstehen, war das genau so in mein Herz eingebrennt. Aber in diesem Moment, als der höchste Dhamma in seiner ganzen Herrlichkeit erschien, waren alle drei von ein und derselben Natur; der wahren Natur des erstaunlichen Dhamma. So wie er in all seiner Herrlichkeit erschien, kamen Dinge, die dem Blick verborgen waren, Dinge, von denen ich keine Ahnung hatte, urplötzlich zum Vorschein. Ich erzähle hier keine Märchen, um Leute zum Narren zu halten. Selbst jetzt bewegt und erstaunt mich dieses außergewöhnliche Dhamma. Er ist allumfassend, eine alles erhellende Leuchtkraft, die den gesamten Kosmos erstrahlen lässt und alles offenbart, sodass nichts verborgen bleibt.

Die Konsequenzen von Gut und Böse und die Existenz von Himmel und Hölle offenbaren sich einem dann mit der unabweisbaren Kraft der Wahrheit. Ich wünschte, sie könnte alle Skeptiker unter euch auch so kraftvoll überzeugen. Alle von euch, die sich von den Kilesas täuschen lassen, dass es keine Konsequenzen von Gut und Böse sowie keinen Himmel und keine Hölle gäbe. Alles durchdringend existieren sie schon seit undenkblichen Zeiten. Ihr habt sie nur noch nicht gesehen. Versteht ihr das? Diese Dinge haben schon immer existiert. Sie werden auch weiterhin denjenigen schaden, die in ihrer Torheit annehmen, dass solche Dinge nicht existieren

würden. Durch die Täuschungen der Kilesas verblendet werden sie nie die Wahrheit sehen.

Was könnte jemals heißer sein als die Feuer der Hölle? Es gibt fünf Verbrechen, die übelsten von allen, für die es entsprechend fünf lodernde Höllenfeuer gibt: Vatermord, Muttermord, Töten eines Arahanter, einen Buddha körperlich verletzen und vorsätzlich eine Spaltung der Saṅgha anstiften. Alle fünf dieser übeln *Kammas* werden im Herzen erkannt. In jenem befreienden Moment werden sie alle vollkommen offensichtlich. Danach braucht man nicht mehr zu fragen, wo sich Himmel und Hölle befinden. Der Buddha erzählte keine Lügen. Diese Dinge wurden ebenfalls klar von ihm erkannt und er beschrieb sie so, wie er sie sah.

Ah! Dieses allerhöchste Dhamma ist über alle Vorstellungen hinaus wundersam und bezaubernd. Er umfasst die ganze Sphäre des Herzens. Gibt es da noch etwas zu hinterfragen, wenn der Beweis so eindeutig ist? Diese absolute Klarheit besteht in vollkommenem Einklang mit dem Herzen, sodass jegliches Fragen unnötig ist.

Als ich dann später meine Aufmerksamkeit auf die Untersuchung früherer Leben richtete, war ich mit Schrecken erfüllt zu sehen, wie oft ich schon geboren wurde und gestorben bin. Ich wurde schon so oft in der Hölle wiedergeboren und erschien schon so unzählige Male in den Himmels- und *Brahma*-Welten, nur um wieder zurück in die Hölle zu fallen. Es schien so, als ob das Citta ständig eine Leiter hoch und wieder runter klettern würde.

Aber das Citta stirbt niemals. Versteht ihr das? Das Citta stirbt nie! Kamma ist hier im Citta begraben. Gutes Kamma führt das Citta hoch in die Himmels- und Brahma-Welten und dann, wenn das gute Kamma aufgebraucht ist, wird das verborgene schlechte Kamma das Citta wieder nach unten in die Höllenbereiche ziehen. Versteht ihr das? Genauso ist es. Wacht auf und nehmt es zur Kenntnis!

Heute habe ich alles vollständig aufgedeckt, bis sogar meine Tränen strömten und ihr es alle sehen konntet. Ist das Wahnsinn oder ist es Güte? Denkt darüber nach! Hört sorgfältig dem Dhamma zu, das ich die Welt lehre. Ich kann unzweifelhaft behaupten, dass mein Citta keinen Mut und keine Furcht mehr kennt. Es steht vollkommen über solchen Emotionen.

Also richtete ich meine Aufmerksamkeit auf die Untersuchung meiner eigenen vergangenen Leben. Du meine Güte! Wenn die Leichen nur dieser einen Person über die Länge und Breite von Thailand ausgelegt würden, gäbe es keinen einzigen leeren Fleck mehr. Nur dieses eine Individuum!

Stellt euch nur mal die Zeit vor, die ich benötigte, um so viele Male geboren zu werden und zu sterben! Es wäre unmöglich, alle Geburten und Tode zu zählen. Es waren zu viele, sinnlos, es zu versuchen. Meine Gedanken gingen dann auch hin zu den unzähligen Leichnamen jeder einzelnen Person in der Welt. Das Citta jedes einzelnen Lebewesens weist genau die gleiche Geschichte von wiederholten Geburten und Toden auf. In dieser Hinsicht sind alle gleich. Zurückschauend sah ich, dass die Vergangenheit jedes Einzelnen mit unzählbaren Leichnamen angefüllt ist. Es war ein unerträglicher Anblick.

Als ich so meine vergangenen Leben überblickte, fühlte ich mich angewidert. Meine Güte! Ich war schon so oft geboren worden und mühte mich noch immer ab, um ununterbrochen wiedergeboren zu werden. Wenn das Dhamma nicht endlich einen Schlussstrich gezogen hätte, wäre es auf diese Weise noch endlos so weitergegangen. Ich untersuchte die Natur der Welt auf diese Weise, und je mehr ich das tat, desto unerträglicher wurde das Ganze. Ich sah dieselbe Situation überall. Jedes Lebewesen im gesamten Universum ist im selben teuflischen Kreislauf gefangen. In dieser Hinsicht sind alle gleich.

Ohne jede Vorwarnung entstand ein Gefühl der Entmutigung in meinem Herzen. Ich dachte: „Wie will ich den Leuten denn jemals dieses Dhamma lehren? Und überhaupt, was bringt das ganze Lehren? Da das wahre Dhamma so ist, wie kann es denn jemals anderen so vermittelt werden, dass sie es erkennen und verstehen? Wäre es da nicht besser, den Rest meines Lebens alleine zu bleiben und dann einfach dahinzuscheiden?“ Da! Seht ihr? Ich war entmutigt. Ich fühlte wenig Antrieb zum Lehren. So als wollte ich selbstzufrieden allein entfliehen auf dem entdeckten Pfad. Ich konnte nichts Gutes darin erkennen, andere zu unterrichten. Genauso dachte ich zuerst über diese Dinge. Aber dabei blieb es nicht. Mein Nachdenken darüber schritt weiter fort.

Als ich so den Zustand der Welt betrachtete, fühlte ich mich entmutigt. Ich sah Menschen, die in totaler Finsternis und vollkommen ohne Hoffnung leben. Sie sind so blind, dass sie zu keinem Fortschritt fähig sind. Der Buddha nannte sie *Padaparama*. Aber als ich etwas höhere Stufen betrachtete, sah ich Arten von Menschen, die man *Neyya* und *Vipacitaññū* nennt. Menschen der Neyya-Kategorie besitzen die Fähigkeit, im Dhamma trainiert zu werden. Manchmal machen sie Fortschritte und manchmal Rückschritte. Sie sind vollständig dazu befähigt, die Lehre des Buddha zu verstehen und auch in die Praxis umzusetzen. Wenn sie jedoch achtlos sind, verlieren sie an Boden und fallen zurück. Wenn sie es aber mit der Praxis ernst meinen, dann werden sie schnell Fortschritte machen. Abhängig von der Stärke

ihrer Entschlusskraft können sich die Neyya in beide Richtungen entwickeln.

Menschen der Vipacitaññū-Kategorie werden stetig zum Ziel voranschreiten und niemals Rückschritte machen. Aber trotzdem werden ihre Fortschritte langsamer sein, als die der *Ugghaṭitaññū*. Das sind Individuen, deren intuitive Weisheit so scharf ist, dass sie ständig bereit sind, den entscheidenden Durchbruch zu schaffen. Wären sie Rinder, würden sie direkt am Weidetor warten. Sobald sich das Gatter öffnet, kommen sie herausgestürmt. Die *Ugghaṭitaññū* sind zu der Art schnellen Verständnisses befähigt, das ihnen erlaubt in einem Moment der Einsicht durchzubrechen.

Alle Lebewesen fallen jeweils in eine dieser vier Kategorien. Als ich nun die Natur der Welt so untersuchte, teilte sie sich ganz natürlich in diese vier Arten von Individuen auf. Ich konnte sehen, dass höher entwickelte Individuen in dieser Masse der Menschenwelt existieren, gegenüber der ich mich so entmutigt fühlte zu lehren. Die *Ugghaṭitaññū* waren vollständig bereit in einem einzigen Moment überzusetzen. In absteigender Reihenfolge waren da also noch die Vipacitaññū, die schnell zum Ziel voranschreiten; dann die Neyya, die hin und hergerissen sind zwischen ihrem ernsthaften Bemühen und ihrer Trägheit und Nachlässigkeit. Seht ihr, was ich meine? Diese beiden Kräfte kämpfen um die Oberhand in ihren Herzen. Und dann schließlich die Padaparama, die nur der äußereren Erscheinung nach Menschen sind. Sie haben nichts erreicht, um ihre Zukunftsaussichten zu verbessern. Der Tod führt für solche Menschen nicht zur Verbesserung. Für sie gibt es nur eine mögliche Richtung: die nach unten. Sie fallen mit jedem folgenden Tod immer tiefer. Der Weg nach oben ist ihnen versperrt, weil sie absolut nichts Förderliches erlangt haben, das sie mit sich nehmen könnten. Für sie geht es nur abwärts. Seid euch dessen wohl bewusst! Diese Lehre kommt direkt aus meinem Herzen. Denkt ihr denn wirklich, ich prahle hier und erzähle euch absichtlich Lügen?

Verglichen mit einem absolut reinen Herzen ist die Welt ein einziger großer Abfalleimer, der verschiedene Qualitätsgrade von Müll beinhaltet. Vom höchsten *Ugghaṭitaññū* bis zum niedrigsten und am häufigsten vorkommenden Grad, Padaparama, sind alle möglichen Qualitätsstufen zusammen im gleichen großen Pott versammelt. Die gesamte Welt der konventionellen Realität ist ein riesiges, unreines Gemisch von guten und schlechten Dingen. Versteht ihr? In meiner Untersuchung durchwühlte ich diesen riesigen Müllhaufen und entdeckte diese vier unterschiedlichen Kategorien der Lebewesen.

Aus dieser Untersuchung heraus entsprang eine Erkenntnis, die sich der anfänglichen Entmutigung, zu lehren, entgegenstellte. In meinem Citta erhab sich plötzlich ein motivierender Gedanke: „Wenn dieses Dhamma so absolut unübertrefflich, so dermaßen grandios ist, dass es keiner verstehen kann, bin ich dann wohl so etwas wie ein göttliches Wesen? Wie war das denn mit mir? Auf welche Weise kam ich zur Verwirklichung dieses Dhamma? Was war die Ursache? Wodurch wurde diese Verwirklichung zustande gebracht?“

Als ich nun über die Ursache nachdachte, richteten sich meine Gedanken auf den Praxispfad, der mich zu dieser Verwirklichung geführt hatte. Es war derselbe Pfad, den der erhabene Buddha lehrte: Dāna, Sīla, Bhāvanā. Das war der Pfad, der mich an diesen Punkt gebracht hatte. Es gibt keinen anderen Weg, um zu dieser Verwirklichung zu gelangen. Während ich meine vergangene Praxis überdachte, kam ich zum Schluss, dass derselbe Pfad auch andere dorthin führen könnte. Es mögen vielleicht nur wenige sein, aber es gab definitiv einige, die es schaffen würden. Das konnte ich nicht leugnen. Ich wusste, dass zumindest einige Menschen davon profitieren würden, und ermutigte mich selbst anzufangen, Menschen zu unterweisen, die es wert sind, belehrt zu werden.

Danach begannen sich Mönche in den Wäldern und Bergen, in denen ich mich aufhielt, um mich zu sammeln, und ich lehrte sie, fest entschlossen in ihrer Praxis zu sein. Allmählich begann sich meine Lehre zu verbreiten. Menschen aus ganz Thailand und aus der ganzen Welt kommen nun, um Ācān Mahā Bua das Dhamma lehren zu hören. Einige kommen angereist, um mich persönlich zu hören. Andere hören sich Aufnahmen meiner Vorträge an, die nun in ganz Thailand durch Radio und Internet verbreitet werden. Ich kann euch hier versichern, dass das Dhamma, das ich lehre, nicht von den Wahrheitsprinzipien abweicht, die ich für mich selbst erkannt habe. Versteht ihr das? Der erhabene Buddha lehrte die gleiche Botschaft, die ich euch nun verkünde. Indem ich das sage, möchte ich *Sādhū* ausrufen! Obwohl ich verglichen mit dem Buddha nur eine kleine Maus bin, halte ich doch die Bestätigung dieser Wahrheitsverwirklichung genau hier in meinem Herzen. Alles, was ich vollständig für mich selbst erkannt habe, entspricht dem, was der erhabene Buddha lehrte, ohne die geringste Abweichung. Nichts, aber auch gar nichts, was ich erkannt habe, widerspricht dem erhabenen Buddha in irgendeiner Form. Die Lehre, die ich präsentiere, basiert auf den Wahrheitsprinzipien, die ich schon seit Langem mit ganzem Herzen akzeptiere. Das ist der Grund, weshalb ich die Menschen mit solcher Energie lehre, wenn ich meine Botschaft übers Land verbreite. Ich spreche hier mit dem Mut eines tapferen Helden. Aber das höchste Dhamma in

meinem Herzen ist weder mutig noch furchtsam. Er kennt weder Verlust noch Gewinn, weder Sieg noch Niederlage. Meine Lehre entspringt dem reinen und unverfälschten Mitgefühl.

Wenn ich zum Beispiel Hunde kämpfen sehe, gehe ich dazwischen und ziehe sie auseinander, um sie davon abzuhalten, sich gegenseitig zu zerfleischen. Ich habe keinerlei Interesse daran, wer gewinnt oder verliert. Nur die Hunde selbst interessiert das. Sie sind diejenigen, die sich beißen; also sind sie es auch, die Schmerzen erleiden. Ich packe sie einfach und bringe sie auseinander, sodass sie sich nicht mehr gegenseitig verletzen können. Genauso versucht das Dhamma, Menschen voneinander zu trennen, die ständig miteinander über Recht und Unrecht im Streit liegen. Der Vergleich ist gebracht. Lasst das Dhamma für sich selbst sprechen.

Zurzeit bin ich sehr mit der Welt verstrickt. Niemand ist mehr hineingezogen als Ācān Mahā Bua. Damit meine ich, dass ich ständig damit beschäftigt bin, die Hunde dieser Welt auseinanderzubringen, sodass sie sich nicht gegenseitig beißen. In diesen Tagen verhalten sich die Laien-buddhisten und Mönche gleichermaßen wie Hunde. Sie drängen sich selbst nach vorne und heulen lautstark, während sie um Anerkennung kämpfen. Also lehre ich das Dhamma, das dem Auseinanderziehen und dem Beruhigen der streitenden Hunde gleicht. Das Dhamma repräsentiert die Wahrheit. Wenn wir alles, was falsch ist, aufgeben und uns an das halten, was wahr ist, werden Laien und Mönche, die das *Sāsana* aufrechterhalten, in Frieden leben. Da aber alle guten und bösen Hunde gerade jetzt kämpfen, ist das ganze Land in Aufruhr. Die Herzen der Menschen sind wie eine Bühne für das Buddhasāsana. Diese große Arena wird gerade kurz und klein geschlagen, weil diese Kläffer ihren Hundekampf ausgerechnet in der allerheiligsten Arena der Thai-Herzen, dem Buddhasāsana, veranstalten. Ich bitte sie, damit aufzuhören und es sein zu lassen, weil nichts Gutes dabei herauskommt, wenn man wie die Hunde kämpft. In Wahrheit gibt es keine Gewinner, sondern nur Verlierer. Beide werden gleichermaßen verletzt.

Also hört auf, haltet euch zurück und lasst Vernunft walten. Auf diese Weise werden Thailand, seine Bürger und das *Sāsana* in Frieden und Glück leben und nichts Schlimmes wird ihnen widerfahren. Diejenigen, die ihre Zähne fletschen und sich immerzu damit brüsten, dass sie für eine gerechte Sache kämpfen, haben ausnahmslos schon verloren. Niemand hat recht, weil Streit nie der richtige Weg ist. Genau wie zwei Boxer, die ihren Kampf im Ring austragen, kommen am Ende Sieger und Verlierer nur mit blau und blutig geschlagener Visage heraus. Wer kann denn darauf stolz sein? Es ist nichts, worauf man stolz sein kann! Streit führt auf beiden Seiten zu

Verbitterung und Wut. Es kommt zu einem Kampf um Sichtweisen und Meinungen und dem Versuch, sich selbst zu verherrlichen. Alles endet schließlich in einem lauten Geschrei, in dem keiner mehr der Vernunft folgt. Solche Hunde haben ganz Thailand zum Schlachtfeld erklärt, und wenn sie so weitermachen, werden sie das Land in den Ruin treiben.

Ich möchte alle dazu auffordern, nun zu überdenken, was ich gesagt habe. Unter Tränen habe ich gerade versucht, euch das Dhamma zu lehren. Wenn ihr jetzt mit dem Zanken aufhört, wird alles gut sein. Die, die im Recht sind, werden für eine gerechte Sache gewinnen, während die, die ihre Fehler zugeben und für die gleiche gerechte Sache eine Niederlage akzeptieren, auch Gewinner sein werden. Dann werden sich beide Seiten vereinigen und in perfekter Harmonie leben. Unter denen, die weiterhin nach anderen beißen, ohne nachzugeben, wird es keine Gewinner oder Verlierer geben, sondern lediglich blutverschmierte Verlierer auf beiden Seiten. Kann man das gutheißen? Ich möchte nicht, dass das geschieht. Thailand ist ein buddhistisches Land und ich will nicht erleben, dass die buddhistischen Gläubigen sich wie Hunde zerfleischen und ihr Blut über die heiligen Klöster unseres Landes verteilen.

Also bitte ich euch: Hört mit diesem Wahnsinn auf! Denn letzten Endes werden die Höllen und die Himmel, die Brahma-Welten und Nibbāna erweisen, wer recht hat und wer nicht; wer tugendhaft ist und wer schändlich ist. Darum begeht niemals den Fehler, zu glauben, dass für euch ein Absturz in die tiefste Hölle nicht infrage käme. Hütet euch vor dieser Selbstgerechtigkeit, die euch so weit vom Dhamma des erhabenen Buddha entfernt. Das Reich des Dhamma, das sind die Himmel und das Nibbāna; das Reich aller tugendhaften Individuen. Solche fehlgeleiteten Sichtweisen werden euch nur runter zur Ebene sich beißender und ankläffender Hunde ziehen, was unermessliches Leiden nach sich zieht. Solches Gerede führt nur zu einem blutigen Hundekampf. Merkt euch das gut!

Heute habe ich alles, so gut ich nur kann, erklärt. Es ist nun 53 Jahre her, seit ich das höchste Dhamma verwirklicht habe. Heute habe ich zu euren Gunsten dieses Erlebnis beschrieben. Dieses Dhamma ist immer verlässlich und korrekt, niemals frustrierend oder hindernd. Es drückt sich immer perfekt entsprechend den gegebenen Umständen aus. Zum Beispiel hat es sich heute mit solch einer Kraft ausgedrückt, dass die Tränen des Ācāra Mahā Bua nur so flossen, damit ihr es alle sehen könnt. Das ist ein Ausdruck des erstaunlichen Potenzials des Dhamma. Es ist genau dasselbe Dhamma, das ich den Menschen beibringe. Niemals lehre ich das Dhamma auf eine halbherzige Art und Weise; ich lehre immer mit voller Ernsthaftigkeit. Wie ich schon viele Male erklärt habe, war ich schon immer bereit, für das Dhamma

mein eigenes Leben aufs Spiel zu setzen. Keiner würde mir glauben, wie viel Einsatz ich in diese Praxis gesteckt habe. Da andere nicht das Gleiche geleistet haben, was ich geleistet habe, können sie sich nicht vorstellen, welche außergewöhnlichen Anstrengungen ich in die Verwirklichung des höchsten Dhamma investierte. Ich habe wahrlich enorme Anstrengungen unternommen und dies sind hier nun die Resultate. Es zeigt die Kraft von unnachgiebigem Einsatz für das Dhamma. Je mehr Entschlossenheit, desto besser. Dann kann man siegreich sein, nicht elend geschlagen. Nehmt euch das gut zu Herzen!

Teil 3: arahattapatta

Tränen eines Arahants?

Dhamma-Vortrag des Ehrwürdigen Ācān Mahā Bua vom 17. Juni 2002, einen halben Monat nach dem vorherigen Dhamma-Vortrag.

Ich sage euch hier ganz offen, dass ich weder Vergangenheit, Gegenwart noch Zukunft erlebe, weil es in meinem Herzen nicht mehr die geringste Spur von konventioneller Realität gibt. Ich kann euch versichern, dass nichts mehr davon übrig ist. So gewaltig ist die Macht des Dhamma des erhabenen Buddha zur Überwindung der Kilesas. Das Dhamma existiert hier im Herzen, aber auch die Kilesas, seine Feinde, existieren dort. Wir sind diejenigen, die in der Mitte gefangen sind und die guten und schlechten Resultate erfahren müssen, die sich aus diesem Konflikt ergeben. Wir gehören nämlich zum Herzen, genauso wie das Herz zu uns gehört.

Das Dhamma unterstützt und erhält uns. Unsere Feinde, die Kilesas, unterdrücken und tyrannisieren uns ständig. Beide gehen aus demselben Ort hervor – dem Herzen. Durch Meditationspraxis gewinnt das Dhamma schrittweise an genügend Stärke, um die Kilesas im Innern zu bezwingen und alle, von den gröbsten bis zu den allerfeinsten, aus dem Herzen zu entfernen. Genau das ist gemeint, wenn man sagt: „Die ganze durch die Kilesas erschaffene Leidensmasse ist vernichtet.“ Die Vernichtung dieses Leidens führt dazu, dass höchste Glückseligkeit, nämlich das höchste Dhamma, erscheint. Das geschieht genau dort, wo die Strahlkraft des Dhamma durch eine dicke Schicht von Kilesas, die das Licht daran hinderte, in all seiner Herrlichkeit durchzuscheinen, verdeckt wurde.

Als ich vor Kurzem einen Lehrvortrag hielt, erinnerte ich mich unter Tränen an dieses gewaltige Ereignis. Klar und deutlich weiß mein Herz um diese Erfahrung; seit dem Tag, an dem es damals geschah. Erst kürzlich jedoch ergaben sich die rechten Umstände, die mich dazu veranlassten, es öffentlich zu diskutieren. Der Einschlag des Dhamma ist wirklich gewaltig, wenn er sich selbst ausdrückt. Er breitet sich in alle Richtungen aus, und alles, was mit ihm in Kontakt kommt, wird tief bewegt. Er beeinflusst nicht nur mentale Phänomene auf diese Weise, sondern auch physische Phänomene, wie beispielsweise Tränen. Wenn Tränen in Verbindung mit dem Dhamma stehen, schießen sie mit großer Stärke hervor. Das Problem ist nur, dass die Wesen im gesamten Universum einfach blind durch die Kilesas sind. Beantwortet mir doch bitte Folgendes: Wer in dieser Welt hat seine

Augen geöffnet, um die Wahrheit des Dhamma zu sehen? Niemand. So, wenn sie also hören, dass Ācān Mahā Bua in der Öffentlichkeit Tränen vergießt, wundern sie sich sofort warum. Was ist denn mit ihm los? Wenn er doch wirklich den Kilesas ein Ende bereitet hat und ein Arahant wurde, wieso flennt er dann hier so rum? Da! Seht ihr? Diese Leute nehmen fälschlicherweise meinen Körper und die Tränen für den Arahant. Versteht ihr das?

Versteht ihr denn nicht, dass alle Teile des menschlichen Körpers bloße Aspekte der konventionellen Realität sind? Sie sind mit dem Citta verbunden, welches zwangsläufig für sie verantwortlich ist. Wenn das Citta aber einmal in sich zusammengestürzt ist, werden seine Feinde, also diese konventionellen Realitäten, zu Staub zermalmt. Danach strahlt die reine Natur des Citta in all seiner Herrlichkeit hervor, indem es einfach seinem eigenen natürlichen Prinzip folgt. Das ist ein Aspekt dieser Erfahrung.

Im gleichen Moment findet eine von Mitgefühl erfasste und extrem starke physische Reaktion statt, die den Körper erbeben lässt. Ist dieses Zittern denn beabsichtigt? Nein, es ist ein Resultat der überwältigenden Kraft des Dhamma, wenn er den Kilesas den Todesstoß versetzt und sie dazu zwingt, sich für immer vom Citta zu trennen. Solch ein monumentales Ereignis bewirkt einen gewaltigen Einschlag: Das gesamte Universum scheint zu zittern und zu bebhen. So fühlt es sich an, wenn das Dhamma und die Kilesas letztlich voneinander getrennt werden und die Welt der konventionellen Realität und die Welt der absoluten Freiheit sich endgültig voneinander trennen. Die Natur des reinen Dhamma erscheint dann in all seiner grandiosen Herrlichkeit. Sie offenbart sich vollkommen innerhalb des Herzens, welches dieses Ereignis erlebt.

Da Körper und Geist eng mit dem Citta in Verbindung stehen, reagieren sie auf dieses erstaunliche und einzigartige Erlebnis. Die wahre Natur des Citta hat schon immer existiert. Sie hat sich nur noch nie auf diese Weise dem Körper oder dem bewussten Geist offenbart. Diese niemals zuvor erlebte Erfahrung ist gewaltig. Die Aggregate des Körpers und des Geistes sind allesamt konventionelle Realitäten, Instrumente, die das Herz für seine eigenen Zwecke nutzt. Wenn das Citta zusammenbricht, bleibt die erscheinende reine Natur völlig unberührt. Die Aggregate des Körpers und des Geistes, die Khandhas, die ausnahmslos den Gesetzen von *Anicca*, *Dukkha* und *Anattā* unterliegen, werden stark beeinflusst. Ihre inhärente, instabile Natur widerspiegelnd, treten diese Reaktionen in den Khandhas auf und verschwinden dann einfach wieder. Die reine Natur des Citta entsteht und endet nie. Darin unterscheiden sie sich.

Folglich ist es unmöglich, das reine Herz eines Arahant mit dem Haufen Scheiße zu vergleichen, den wir als menschlichen Körper kennen. Wenn man diese Wahrheit klar für sich erkannt hat, ist es nicht mehr nötig, irgendjemanden zu fragen. Bei einem solchen Ereignis würde man einfach seine Hände vor der Brust zum Gruß zusammenlegen und zum Buddha persönlich *Sādhu* ausrufen, selbst wenn er unmittelbar vor einem stehen würde. Da sich die allerhöchste Wahrheit im eigenen Herzen selbst bestätigt hat, besteht keine Notwendigkeit, noch nach irgendeiner anderen Bestätigung zu suchen. „N’atthi seyyo va pāpiyo.“ – „Nichts übertrifft das höchste Dhamma.“ Diese im Herzen aufsteigende Erkenntnis ist identisch mit der reinen Natur des Arahant. Es ist eine Reinheit, die vollständig die konventionellen Gesetze von Anicca, Dukkha und Anattā transzendierte. Sie gelten einfach nicht mehr länger.

Was aufgewühlt wird, sind die Khandhas, zum Beispiel, wenn Tränen fließen. Das kann viele Gründe haben: Traurigkeit führt zu Tränen, genauso wie Freude. Rauch lässt die Augen tränen, ebenso wie Zwiebeln und Knoblauch. Warum dann also das ganze Theater um ein paar Tränen? Letztendlich sind Tränen doch einfach bloß Flüssigkeit, das Wasserelement. Genau wie die physischen Elemente von Erde, Feuer und Wind ist Wasser ein Aspekt der konventionellen Realität. Tief bewegt durch die plötzlich erscheinende reine Natur des Dhamma, werden die physischen Elemente erregt. Die reine Natur an sich aber ist völlig unbewegt. Es liegt in der Natur der Khandhas, immerzu reaktiv zu sein. Sie werden durch gute und schlechte Dinge, durch Wohlgefühl und Schmerz, Trauer und Freude erregt und aufgewühlt. Aber in diesem Moment ist es das plötzliche Auftauchen der reinen Natur des Dhamma, welches sie aufwühlt.

Die Khandhas sind nicht der Arahant und der Arahant ist nicht die Khandhas. Die Khandhas sind ausnahmslos konventionelle Realitäten. Im Gegensatz dazu ist die reine Natur von jeglicher Spur der konventionellen Realität befreit. Diese beiden mischen sich also nicht mehr. Das ist unmöglich, denn sie schließen sich gegenseitig aus. Gemäß ihres Status erkennen sie sich allerdings gegenseitig an. Die Khandhas verhalten sich entsprechend ihrem Status als konventionelle Realität. Die reine Natur des Citta, die plötzlich aus sich heraus erschien ist, hat den Status der absoluten Freiheit. Seit undenkbar Zeiten stimmen die Khandhas aller Menschen und aller Zeitalter völlig in ihrem Status von konventioneller Realität überein.

Nachdem der Buddha und die Arahants die Erwachen erlangt hatten, zerstörten sie nicht ihre Khandhas und ihre Funktionsfähigkeit. Lachen zum Beispiel: Lachen ist ebenso eine natürliche Funktion der Khandhas wie Weinen.

nen. Beide sind lediglich Funktionen, die die Khandhas gemäß ihrem spezifischen Status ausführen. Solange Körper und Geist eine Basis von guter Gesundheit aufrechterhalten, können sie jede gewünschte Funktion ausführen. Zum Beispiel können wir Erde nehmen und sie zu einem Gebäude formen. Ziegelsteine, Zement, Schotter, Sand, Stahl – wenn sie nicht alle aus der Erde stammen, woher sollen sie denn sonst kommen? Solange wir eine materielle Basis haben, können wir alles, was wir wollen, daraus formen.

Was ist denn mit euch los? Kann es sein, dass ihr verrückt seid? Genau das möchte ich euch gerne fragen. Ich werde hier kritisiert, weil ich im Namen des Dhamma Tränen vergieße, aber hat denn irgendeiner von euch die reine Natur des Dhamma gesehen? Ich hatte sie zuvor nämlich nicht gesehen. Auch hat keiner meiner Vorfäder jemals das allerhöchste Dhamma gesehen. Als Resultat meiner Praxis konnte ich stufenweise Wissen und Einsicht entwickeln, so wie ich es euch erklärt habe. Ich habe auf diese Weise praktiziert, bis ich schließlich diesen krönenden Abschluss errungen habe. Das ist eine Verwirklichung, die sich in ihrer eigenen natürlichen Weise offenbart hat.

Hat irgendjemand von euch auch nur mal versucht, das höchste Dhamma zu sehen? Oder gebt ihr euch alle damit zufrieden, hier blind mit geschlossenen Augen und weit offenstehenden Mäulern dazusitzen und der reinen Natur des Dhamma Tierlaute entgegen zu blöken? Warum kümmert ihr euch nicht besser um eure Kilesas? Denkt darüber nach! Dieser Haufen Scheiße ist eine Feuerwalze. Gier, Hass und Verblendung produzieren diesen brennend heißen Haufen Scheiße. Das Herz jedes Einzelnen ist damit verschmutzt. Warum schaut ihr euch das nicht einmal an? Worin bitte schön liegt der Sinn, die höchste Natur des Dhamma zu kritisieren? Der erhabene Buddha war schon lange vor uns unübertroffen. Falls Ācāra Mahā Bua hier falsche Aussagen über die Lehren des Buddha macht, dann gilt das auch für alle *Sāvaka* Arahants. Aber in Wahrheit waren diese unübertroffenen Arahants schon immer verehrungswürdig. Seit wann kann Dreck im Herzen der Kritiker tugendhaft werden? Was gibt jemandem das Recht, so herumzuposaunen und anzugeben, jene Haltung zu kritisieren und eine andere zu loben, dem Verhalten eines Arahant zuzustimmen oder es zu missbilligen? Das ist nur ein Haufen Scheiße! Versteht ihr das?

Erkennt ihr denn immer noch nicht, dass eure Herzen voll mit diesem Dreck und Schmutz sind? Seid ihr wirklich auch noch stolz darauf? Solch ein schädlicher Stolz wird euch nur noch weiter nach unten ziehen. Wenn ihr es nicht schafft, die Gefahr dieses verblendenden Stolzes zu erkennen, werdet ihr mit dem Dhamma zusammenstoßen. Und mit dem Dhamma zu kollidieren ist, wie ein Messer in einen Stein zu rammen. Was passiert,

wenn man versucht, ein Messer in einen Stein zu rammen? Was passiert, wenn man ein Auto gegen einen Felsen fährt? Wer wird verletzt? Denkt darüber nach! Ihr selbst erleidet den Schaden. Die unübertroffenen Heiligen haben die Welt schon transzendent. Welcher mögliche Schaden könnte sie denn noch treffen? Als Buddhisten müsst ihr euch diese allgemeine Verhaltensregel zu Herzen nehmen: Beschmutzt andere nicht mit eurem Dreck und zerstört euch damit nicht selbst! Damit werdet ihr nichts gewinnen. Diese Vortrefflichkeit, von der ich spreche, woher kommt sie? Ich habe es schon deutlich für jeden im heutigen Thailand gezeigt. Bin ich nun der oberste Schurke im ganzen Land, während der Rest der Bevölkerung den Inbegriff von Perfektion darstellt? Schaut und entscheidet selbst!

Wenn ihr die Prinzipien der Vernunft ablehnt, was werdet ihr denn überhaupt akzeptieren? Was suchen die Leute heutzutage eigentlich? Ich begab mich auf die Suche, bis ich fast starb, um das höchste Dhamma zu finden, den ich nun mit einem liebenden und mitfühlenden Herzen meine Schüler lehre. Ich spiele mich hier nicht auf oder gebe an. Wo würde solche Angeberei überhaupt herkommen? Angeberei und böswilliges Geschwätz sind nur unnötiger Ballast. Was könnte zur perfekten Natur des Dhamma noch hinzugefügt werden? Wenn sie etwas „extra“ benötigen würde, wie könnte sie dann „perfekt“ genannt werden? Merkt euch das gut!

Appendix

Citta – die grundlegende wissende Natur des Geistes

Die folgenden Kommentare über die Natur des Citta sind Auszüge aus diversen Lehrreden von Ācān Mahā Bua

Das Citta, die grundlegende wissende Natur des Geistes, ist von allerhöchster Bedeutung. Es besteht aus reinem und einfachem Gewahrsein: Das Citta weiß einfach. Gewahrsein von Gut und Böse und das daraus resultierende kritische Urteilsvermögen sind bloße Aktivitäten des Citta. Zu manchen Zeiten mögen sich diese Aktivitäten als Achtsamkeit äußern, zu anderen als Weisheit. Aber das wahre Citta zeigt keinerlei Aktivitäten, noch manifestiert es irgendwelche Bedingungen. Es weiß einfach. Im Citta auftretende Aktivitäten, wie Gewahrsein von Gut und Böse, Glück und Leid, Lob und Kritik, sind Zustandsbedingungen des Bewusstseins, das aus dem Citta fließt. Da sie die Aktivitäten und Zustände des Citta repräsentieren, die gemäß ihrer Natur ständig entstehen und vergehen, ist diese Art Bewusstsein instabil und nicht zuverlässig. Das bewusste Erkennen von Phänomenen, wie sie entstehen und vergehen, wird Viññāna genannt. Zum Beispiel erkennt und registriert das Viññāna die Sinnesempfindungen, die erzeugt werden, wenn Sehobjekte, Klänge, Gerüche, Geschmacks- und Tastobjekte entsprechend mit Augen, Ohren, Nase, Zunge oder mit dem Körper in Kontakt treten. Jeder Kontakt zwischen äußerer Sinneswelt und ihrem korrespondierenden inneren Sinnesvermögen lässt ein spezifisches Bewusstsein entstehen. Dieses Bewusstsein registriert diese Interaktion, die wieder verschwindet, sobald der Kontakt endet. Das Viññāna ist deshalb ein vom Citta bedingtes Bewusstsein. Saṅkhārā, also Gedanken und Vorstellungen, sind ebenfalls Bedingtheiten des Citta. Hat das Citta diesen Bedingtheiten einmal Ausdruck verliehen, tendieren sie dazu, sich zu exponieren und auszubreiten. Wenn diese Bedingtheiten allerdings nicht auftreten, ist ausschließlich die innenwohnende wissende Qualität des Citta vorhanden.

Allerdings unterscheidet sich das essenzielle Wissen im Geist einer herkömmlichen Person deutlich von dem eines Arahant. Arahants sind khīṇāsava, also frei von allen Verunreinigungen des Herzens. Ihr Wissen ist ein reines und einfaches Gewahrsein ohne jegliche Beeinflussung. Reines Gewahrsein, frei von allen Verunreinigungen, ist höchstes Gewahrsein. Es ist eine großartige Qualität von Wissen, die sich durch ein vollkommenes Glücklichsein äußert. Dieser Zustand spiegelt die absolute Reinheit eines Arahant wieder. Diese höchste Glückseligkeit bleibt immer gleich. Im

Gegensatz zu bedingten Phänomenen in der Welt, die stets durch Anicca, Dukkha und Anattā belastet sind, wird sich dieser Zustand niemals mehr verändern.

Das unvollkommene Citta ist die Grundlage des Samsāra . Es ist die Daseinsessenz, die von Geburt zu Geburt wandert. Es ist der Urheber des ganzen Existenzkreislaufs und die treibende Kraft für die wiederholten Geburten und Tode. Der Samsāra wird als Kreislauf bezeichnet, weil Tode und Wiedergeburten sich aufgrund des unveränderlichen Gesetzes von Kamma ständig wiederholen. Unter dem Diktat von Kamma wird das Citta unaufhörlich in diesem Kreislauf verbleiben. Solange sich das Citta unter der Herrschaft des Kamma befindet, wird es auf immer und ewig so bleiben. Das Citta eines Arahant ist die einzige Ausnahme, weil sein Citta sich vollständig vom Einflussbereich des Kamma getrennt hat. Da der Arahant auch alle konventionellen Verbindungen überwunden hat, kann kein einziger Aspekt von relativer, konventioneller Realität mehr sein Citta beeinflussen. Auf der Stufe des Arahant ist das Citta in absolut nichts mehr verstrickt.

Ist das Citta einmal vollständig rein, weiß und erkennt es einfach entsprechend seiner eigenen inhärenten Natur. Genau dort erreicht das Citta seinen Höhepunkt, denn es erlangt die Vollendung auf der Stufe der absoluten Reinheit. Dort wird schließlich die Wurzel, die zu immer neuen Geburten, zu Altern, Krankheit und Tod führt, entfernt und die ständige Wanderung von den höheren Existenzbereichen zu den niedrigeren und wieder zurück kommt zu ihrem Ende. Warum kommt der Kreislauf hier zu einem Ende? Weil die versteckten, verunreinigenden Elemente, die sich normalerweise im Citta befinden und es im Samsāra gefangen halten, völlig eliminiert wurden. Alles, was bleibt, ist das reine Citta, welches niemals mehr Geburt und Tod erfahren muss.

Da das Citta die Stufe der vollkommenen Reinheit noch nicht erreicht hat, sind weitere Wiedergeburten jedoch unvermeidbar. Man mag leugnen, dass dem Tod eine Wiedergeburt folgt, oder hartnäckig an einem nihilistischen Standpunkt festhalten, der alle Möglichkeiten eines Lebens nach dem Tod bestreitet. Solche Überzeugungen werden die Wahrheit aber nicht ändern. Die grundlegende wissende Natur eines Menschen wird weder durch Spekulationen geleitet noch wird sie durch Sichtweisen und Meinungen beeinflusst. Die Vormachtstellung des Citta, zusammen mit der ultimativen Autorität von Kamma setzen alle spekulativen Annahmen innerhalb des individuellen Daseins vollständig außer Kraft.

Konsequenterweise sind alle Lebewesen dazu gezwungen, von einem Leben zum nächsten zu wandern, um dabei entweder grobförmige Inkarnationen zu erleben, wie die der Kreaturen auf dem Land, zu Wasser und in der Luft, oder die verfeinerten Inkarnationen, wie in den Geister-, Deva- und Brahma-Welten. Obwohl die Letztgenannten so feinstofflich sind, dass sie für das menschliche Auge nicht sichtbar sind, hat das Citta keine Probleme damit, in ihren Welten Geburt anzunehmen. Das entsprechende Kamma ist alles, was dazu nötig ist. Es ist der bestimmende Faktor, die Kraft, die das Citta zu seinem ununterbrochenen Kreisen im Saṃsāra antreibt.

Es ist schwer, zu verstehen, was das Citta eigentlich ausmacht, weil es so extrem subtil ist. Erst wenn das Citta einen Zustand der meditativen Ruhe erreicht hat, wird seine wahre Natur offenbar. Selbst erfahrene Meditierende, die die wahre Natur des Citta verstehen wollen, sind so lange unfähig dazu, bis sie die Ruhe des Samādhi verwirklicht haben.

Obwohl das Citta in unserem Körper ist, sind wir nicht in der Lage, es aufzuspüren, so extrem subtil ist es. Da es den gesamten physischen Körper durchdringt, können wir nicht sagen, welcher Teil oder welcher Aspekt tatsächlich das wahre Citta ist. Es ist so fein, dass uns nur die Meditationspraxis dazu befähigt, seine Anwesenheit zu entdecken und es von allen anderen Aspekten des Körpers zu unterscheiden. Durch die Praxis der Meditation können wir Körper und Citta voneinander trennen und erkennen, dass sie verschieden sind. Das ist eine Stufe von Trennung, die das Citta auf der Ebene des Samādhi erfährt. Deren Dauer ist jedoch auf die Zeit begrenzt, die in der Samādhi-Praxis verbracht wird.

Auf der nächsten Stufe kann das Citta sich vollständig vom physischen Körper trennen. Es ist jedoch noch nicht in der Lage, sich von den mentalen Komponenten der Persönlichkeit, Vedanā, Saññā, Saṅkhārā und Viññāṇa, zu lösen. Hat das Citta diese Stufe erreicht, kann man Weisheit anwenden, um den Körper zu untersuchen und sich so schließlich für immer vom Glauben, dass der Körper unser Selbst sei, zu lösen. Man ist allerdings immer noch nicht fähig, die mentalen Faktoren, wie Gefühle, Erinnerungen, Wahrnehmungen, Gedanken und Bewusstsein, vom Citta zu trennen. Indem jedoch weiter mit Weisheit untersucht wird, können schließlich auch diese mentalen Faktoren vom Citta gelöst werden. Dann sehen wir deutlich für uns selbst: *Sandīthiko* – alle fünf Khandhas sind getrennte Realitäten vom Citta. Das ist die dritte Stufe der Abtrennung.

Auf der letzten Stufe richtet sich die Aufmerksamkeit auf die ursprüngliche Ursache aller Verblendung, die extrem subtile Durchdringung von Unwissenheit, die wir Avijjā nennen. Wir kennen die Avijjā beim Namen,

aber wir schaffen es nicht, zu erkennen, dass sie innerhalb des Citta verborgen ist. In Wahrheit durchdringt Avijjā das Citta wie ein heimtückisches Gift. Avijjā ist nicht sichtbar, aber sie ist aktiv. Auf dieser Ebene müssen wir uns auf die überlegene Stärke unserer Achtsamkeit, Weisheit und unserer Ausdauer verlassen, um das Gift zu eliminieren. Wenn wir die volle Kraft von Achtsamkeit und Weisheit einsetzen, kann die Avijjā schließlich vom Citta getrennt werden.

Wenn alles, was das Citta durchdringt, beseitigt ist, haben wir die höchste Stufe erreicht. Die Trennung auf dieser Stufe ist eine endgültige und vollständige Loslösung, die keiner weiteren Anstrengung mehr bedarf. Das ist die wahre Freiheit für das Citta. Wenn der Körper krank wird, erkennen wir klar und deutlich, dass nur die physischen Elemente betroffen sind. Wir wissen dann, dass es uns nicht betrifft, und müssen uns folglich keine Sorgen über die Symptome machen. Normalerweise verursacht körperliches Unbehagen nämlich mentalen Stress. Ist das Citta jedoch frei, bleibt man selbst unter extrem starkem physischem Leiden vollkommen glücklich. Der Körper und der Schmerz werden vom Citta nun als getrennte Phänomene erkannt, sodass das Citta nicht an diesem Leiden teilhat. Da Körper und Gefühle endgültig losgelassen wurden, können sie sich niemals mehr mit dem Citta verbinden. Das ist die absolute Freiheit des Citta.

In seiner hellstrahlenden und klaren Natur ist das Citta immer bereit, mit allem, gleich welcher Natur, in Kontakt zu treten. Obwohl alle bedingten Phänomene ohne Ausnahme durch die drei universellen Gesetze von Anicca, Dukkha und Anattā regiert werden, ist die wahre Natur des Citta nicht von diesen Gesetzen betroffen. Das Citta ist nur durch Anicca, Dukkha und Anattā beeinflusst, weil Dinge, die diesen Gesetzen unterliegen, in das Citta treten, sich mit ihm verbinden und es so dazu bringen mit ihnen zu agieren. Obwohl es gemeinsam mit diesen bedingten Phänomenen interagiert, zerfällt das Citta niemals oder löst sich auf. Es ist aktiv, weil es den Einflüssen dieser Kräfte folgt, die die Macht haben, es zu bewegen. Die wahre Kraft der eigenen Natur des Citta liegt darin, dass es weiß und niemals stirbt. Diese Todlosigkeit ist eine Qualität, die jenseits von Zerfall liegt und deshalb auch jenseits des Einflussbereiches von Anicca, Dukkha und Anattā sowie der universellen Naturgesetze. Wir bleiben jedoch weiterhin blind für diese Wahrheit, weil die konventionellen Realitäten, die sich mit dem Citta mischen, es komplett umstellen und es ihrer Natur völlig anpassen.

Geburt und Tod waren schon immer Bedingtheiten des Citta, das mit Kilesas infiziert ist. Da die Kilesas die Ursache für unsere Unwissenheit sind, sind wir uns dieser Wahrheit nicht bewusst. Geburt und Tod werden durch Kilesas erzeugt. Unser einzig wahres Problem und das des Citta ist, dass uns die Kraft fehlt, unser eigenes wahres Selbst zu sein. Stattdessen halten wir falsche Dinge für unsere Essenz, sodass die Verhaltensweisen des Citta niemals im Einklang mit seiner wahren Natur stehen. Vielmehr drückt es sich durch die listigen Täuschungen der Kilesas aus, die ihm vor allem Angst machen. Es fürchtet das Leben und das Sterben. Egal, ob leichte oder starke Schmerzen auftreten, es hat Angst davor. Es wird selbst durch die kleinsten Störungen beunruhigt. Folglich ist das Citta in ständiger Sorge und von Ängsten geplagt. Obwohl Furcht und Sorge nicht Teil des ursprünglichen Citta sind, schaffen sie es trotzdem, es zu beunruhigen.

Nur wenn das Citta geläutert wurde, sodass es absolut rein und frei von allen Verunreinigungen ist, werden wir ein Citta sehen, das leer von allen Ängsten ist. Danach erscheinen weder Furcht noch Mut, sondern nur noch die wahre Natur des Citta, die allein für sich existiert und auf ewig unabhängig von Zeit und Raum ist. Nur sie erscheint noch, sonst nichts mehr. Das ist das wahre ursprüngliche Citta. Der Begriff „wahres Citta“ bezieht sich ausschließlich auf die absolute Reinheit oder das „sa-upādisesa-nibbāna“ eines Arahant. Nichts anderes kann ohne Vorbehalte „wahres Citta“ genannt werden. Ich würde mich schämen, diesen Begriff in irgendeiner anderen Weise zu benutzen.

Der Begriff „ursprüngliches Citta“ bedeutet die ursprüngliche Natur des Citta, das endlos den Wiedergeburtenkreislauf durchwandert. Der Buddha wies genau darauf hin, als er sagte: „Mönche, das ursprüngliche Citta ist von sich aus hell leuchtend und klar, aber es wird durch eindringende Kilesas verschmutzt.“

In diesem Sinne bezieht sich „ursprüngliches Citta“ auf den Ursprung der konventionellen Realität (*sammuti*) und nicht auf den Ursprung der absoluten Reinheit (*pārisuddhi*). Als sich der Buddha auf das ursprüngliche Citta bezog, verkündete er: „Pabhassaramidañ cittam bhikkhave.“ Pabhassara bedeutet „strahlend“ und nicht „rein“. Diese Interpretation ist absolut korrekt und es ist unmöglich, dagegen zu argumentieren. Hätte der Buddha das ursprüngliche Citta mit dem reinen Citta gleichgesetzt, könnte man sofort einwenden: „Wenn das Citta ursprünglich rein ist, warum sollte es dann überhaupt geboren werden?“ Der Arahant, der sein Citta gereinigt hat, ist jemand, der niemals wieder eine Geburt annimmt. Wenn sein Citta ursprünglich rein gewesen wäre, warum wäre es dann nötig, es zu reinigen? Das wäre der berechtigte Einwand: Aus welchem Grund müsste

es gereinigt werden? Das strahlende Citta kann dagegen gereinigt werden, da seine Strahlung nichts anderes ist als die essenzielle wahre Natur von Avijjā. Meditierende werden diese Wahrheit klar für sich in dem Moment erkennen, in dem das Citta diese Strahlung transzendierte und die absolute Freiheit (*vimutti*) erreicht. Danach wird die Strahlung nicht mehr länger im Citta erscheinen. Genau an diesem Punkt erkennt man die allerhöchste Wahrheit über das Citta.

Wenn das Citta einmal vollkommen gereinigt ist, sodass es immer hell strahlend und klar ist und wir uns dann an einem Ort völliger Stille befinden, ist das Gewahrsein außergewöhnlich verfeinert, auch wenn sich das Citta nicht im Samādhi gesammelt hat. Dieses subtile Gewahrsein lässt ein Strahlen entstehen, das sich in alle Richtungen ausbreitet. Man ist sich keiner Formen, Klänge, Gerüche, Geschmacksobjekte und Tastempfindungen bewusst, obwohl das Citta nicht in den Samādhi eingetreten ist. Stattdessen erlebt es seine eigene feste Grundlage, das Fundament eines Citta, das bis an den Punkt gereinigt wurde, an dem eine faszinierende, majestätische Qualität des Wissens seine auffälligste Eigenschaft ist.

Scheinbar unabhängig vom physischen Körper existierend, sticht dieses extrem subtile Gewahrsein einzigartig im Citta hervor. Aufgrund der feinen und ausgeprägten Natur des Citta auf dieser Stufe steht seine wissende Natur vollkommen im Vordergrund. Keinerlei Bilder oder Formen erscheinen. Es ist ein Gewahrsein, das einzig aus sich selbst heraus besteht. Dies ist ein Aspekt des Citta.

Ein anderer Aspekt wird deutlich, wenn das gereinigte Citta in die meditative Stille eintaucht und an nichts mehr denkt oder sich irgendwelche Vorstellungen macht. Wenn es alle seine Aktivitäten eingestellt hat und frei von allen Bewegungen ist, ruht es einfach für eine Zeit. Alle Gedanken und Konzepte innerhalb des Citta kommen zu einem völligen Stillstand. Das nennt man: „Das Citta tritt in einen Zustand der totalen Stille ein.“ Danach ist die grundlegende wissende Natur des Citta alles, was noch bleibt. Außer diesem sehr verfeinerten Gewahrsein, in dem das gesamte Universum zu verschwinden scheint, erscheint absolut nichts anderes. Im Gegensatz zu einem Lichtstrahl, dessen Reichweite begrenzt ist und abhängig von der Lichtstärke nur kurz oder weit reicht, kennt der Fluss des Citta keine solche Begrenzung. Die Helligkeit von elektrischem Licht zum Beispiel ist abhängig von der Wattzahl der Glühbirne. Ist die Wattzahl hoch, scheint es über eine große Distanz, ist sie niedrig, scheint es nur über eine kurze Distanz. Der Fluss des Citta unterscheidet sich davon deutlich.

Distanz ist für das Citta kein Faktor. Um genau zu sein, es ist frei von Bedingungen wie Zeit und Raum. Das erlaubt ihm, den gesamten Kosmos zu durchdringen. Obwohl die Dinge in der Welt nach wie vor existieren, scheint die ganze Welt von dieser feinen Qualität des Wissens erfüllt zu sein, als ob es nichts anderes gäbe. Der allumfassende Fluss des Citta, der von allen Dingen, die ihn vernebeln und einschränken, befreit ist, ist nun die wahre Kraft des Citta.

Das absolut reine Citta ist noch schwerer zu beschreiben. Da es sich jeglicher Definition entzieht, weiß ich nicht, wie ich es charakterisieren soll. Es kann nicht auf die gleiche Weise wie konventionelle Dinge beschrieben werden, da es ganz einfach kein konventionelles Phänomen ist. Es ist nur denjenigen vorbehalten, die alle Aspekte konventioneller Realität transzendiert haben und folglich für sich selbst diese nicht konventionelle Natur verwirklicht haben. Aus diesem Grund kann es nicht durch Worte beschrieben werden.

Weshalb sprechen wir von einem „konventionellen“ Citta und einem „absolut reinen“ Citta? Sind es tatsächlich zwei verschiedene Citta? Natürlich nicht. Es ist immer dasselbe Citta. Wenn es durch konventionelle Realität kontrolliert wird, wie durch die Kilesas und die *āsavas* (Trieben), dann ist das eine Bedingtheit des Citta. Wenn es hingegen durch die Weisheit so weit gereinigt ist, dass diese Bedingungen sich vollständig aufgelöst haben, werden das wahre Citta und der wahre Dhamma sich nicht auflösen und verschwinden. Lediglich die Bedingungen von Anicca, Dukkha und Anattā, die das Citta infiltrieren, verschwinden.

Egal, wie fein die Kilesas auch sein mögen, sie sind immer noch durch Anicca, Dukkha und Anattā bedingt und deshalb konventionelle Phänomene. Haben sich diese komplett aufgelöst, wird das wahre Citta, welches die konventionelle Realität transzendent hat, vollkommen offenbar. Das ist die absolute Freiheit, die absolute Reinheit des Citta. Alle Verbindungen zu den vorhergehenden Zuständen des Citta sind dann für immer abgeschnitten. Vollkommen rein verweilt die grundlegende wissende Natur des Citta dann völlig allein.

Wir können nicht sagen, wo diese grundlegende wissende Natur im Körper zentriert ist. Im konventionellen Citta gab es einen prägnanten Punkt, den wir klar sehen und erkennen konnten. In Samādhi wussten wir beispielsweise, dass er in der Mitte der Brust zentriert war, weil die wissende Qualität unseres Gewahrseins dort deutlich wurde. Die Ruhe, Helligkeit und das Strahlen schienen von diesem Punkt auszugehen. Wir konnten das

selbst sehen. Alle Meditierenden, deren Grad der Ruhe den Grund von Samādhi erreicht hat, erkennen, dass das Zentrum von dem „was weiß“, sich in diesem Bereich des Herzens befindet. Sie werden nicht behaupten, dass es sich im Gehirn befindet, wie das häufig von jenen angenommen wird, die keine Erfahrung mit der Samādhi-Praxis haben.

Wenn das Citta allerdings vollständig gereinigt wurde, verschwindet dieses Zentrum. Man kann nicht mehr sagen, dass sich das Citta oben oder unten oder in einem bestimmten Punkt im Körper befindet. Dann ist es reines Gewahrsein, eine wissende Qualität, die so verfeinert und subtil ist, dass sie sich allen konventionellen Beschreibungen entzieht. Wenn wir sagen, dass es „außerordentlich verfeinert“ ist, bedienen wir uns der konventionellen Sprache, die niemals die Wahrheit auch nur ansatzweise ausdrücken kann, denn das Konzept von „extremer Verfeinerung“ ist an sich schon eine Konvention. Da dieses verfeinerte Gewahrsein keinen Punkt und kein Zentrum besitzt, ist es unmöglich, es zu lokalisieren. Somit existiert einzig und allein dieses essenzielle Wissen. Obwohl es immer noch inmitten derselben Khandhas existiert, mit denen es sich für gewöhnlich vermischt hatte, teilt es mit ihnen nun keinerlei Eigenschaften mehr. Es ist eine andere Welt. Erst dann werden wir klar erkennen, dass der Körper, die Khandhas und das Citta verschiedene und getrennte Realitäten sind.

Über Ācān Mahā Bua Nāṇasampanno

Die frühen Jahre

Der Ehrwürdige Ācān Mahā Bua Nāṇasampanno wurde im Dorf Bān Tād in der Provinz Udōn Thāni im Nordwesten Thailands geboren. Er war eines von insgesamt 17 Kindern einer Familie von Reisbauern. Im Alter von 21 Jahren baten ihn seine Eltern für eine gewisse Zeit zu ordinieren, wie es sich nach der Thai-Tradition gehört, um seinen Eltern Dankbarkeit zu erweisen. Er entschied sich für das Kloster Yodhanimit und wurde dort am 12. Mai 1934 durch den Ehrwürdigen Cao Khūṇ Dhammadī als sein Upajjhāya ordiniert und erhielt dabei den Namen Nāṇasampanno (= mit Weisheit ausgerüstet). Er hatte nicht die Absicht, den Rest seines Lebens in Mönchsroben zu verbringen. Nachdem er in die Mönchsgemeinschaft eingetreten war, vertiefte er sich in Studien über das Leben des Buddha und seine erwachten Anhänger. Das beeindruckte ihn so sehr, dass ein starker Glaube in ihm wuchs und er sich entschloss, die gleichen Errungenschaften, wie die der direkten Schüler des Buddha, anzustreben. Er wollte Wege finden, um das Dhamma so zu praktizieren, dass es auch ihn zu Nibbāna führen würde.

Er studierte *Pāli* und Vinaya, das klösterliche Regelwerk für das korrekte Verhalten von buddhistischen Mönchen. Nach sieben Jahren erhielt er einen Abschluss für die dritte Stufe des Pāli-Studiums und die höchste Stufe der Dhamma- und Vinaya-Studien. Danach verließ er den akademischen Pfad in der Hoffnung, unter dem Ehrwürdigen Ācān Man die praktischen Aspekte des Dhamma zu studieren.

Der Ehrwürdige Ācān Man

Als er dann den Ehrwürdigen Ācān Man 1942 fand, war er von ihm sehr beeindruckt, da es so schien, dass der Ehrwürdige Ācān Man bereits alles über seine Absichten und Zweifel wusste. Ācān Man beantwortete alle seine Fragen und zeigte ihm, dass der Weg zum Erwachen (nibbāna) immer noch existiert. Er erkannte nun, dass er am richtigen Ort angekommen war. Ācān Man brachte ihm Klarheit und beseitigte alle seine Zweifel. Er lernte die Methoden, einschließlich Meditation, die Ācān Man nach den Richtlinien des buddhistischen Verhaltenskodex lehrte.

Aufgrund des tiefen Respekts und seiner Bewunderung für Ācān Man, den seine Schüler wie einen Vater betrachteten, schrieb er dessen Biografie, um die Praxismethoden und den beispielhaften Charakter für kommende

Generationen zu dokumentieren. Darüber hinaus hat er zahlreiche Bücher über die Praxis der buddhistischen Meditation und über Dhamma so geschrieben, dass Buddhisten einen Leitfaden für ihre Praxis erhalten würden.

Abgeschiedenheit und Klostergründung

Nach dem Tod des Ehrwürdigen Ācān Man im Jahre 1950 suchte Ācān Mahā Bua einen abgeschiedenen Ort und ließ sich im Dorf Huay Sāi in der Provinz Mukdahān nieder, wo sich die ersten Schüler um ihn versammelten. In seiner Lehre der Dhutaṅga-Praktiken und Meditation war er gegenüber seinen Mönchen und Novizen außergewöhnlich streng. Ācān Mahā Bua zählte zu den wenigen Mönchen, die die Kammaṭṭhāna-Dhutaṅga-Tradition des Ehrwürdigen Ācān Man lehrten und damit bewahren wollten. Sie beinhalten asketische Praktiken, die dazu dienen, charakterspezifischen geistigen Verunreinigungen entgegenzuwirken. Dazu zählen zum Beispiel Übungen wie „unter einem Baum leben“, „aus einer Schale essen“, „auf einem Friedhof wohnen“, „sich niemals hinlegen“ etc. Er lehrte seine Schüler so, dass sie nach Ācān Mans Dhamma-Prinzipien lebten.

Wat Pā Bān Tād

Als seine Mutter erkrankte, kehrte er in sein Heimatdorf zurück, um nach ihr sehen zu können. Verwandte und Dorfbewohner baten ihn, sich dauerhaft in den Wäldern südlich des Dorfes Bān Tād niederzulassen. Da seine Mutter sehr alt war und er sich so um sie kümmern konnte, nahm er das Angebot an. Durch eine Spende von 26 Hektar Land konnten im November 1955 die Bauarbeiten für das Kloster Wat Pā Bān Tād beginnen. Zu jener Zeit lebten in der Umgebung noch Tiger, Bären und andere wilde Tiere, außerdem verschanzten sich kommunistische Guerillagruppen in den Wäldern. Das Kloster selbst war jedoch seit jeher ein Ort der Meditation und geistigen Entwicklung. Mit den Jahren verschwand die Wildnis um die Tempelanlage, der Wald im Inneren des Klosters blieb jedoch erhalten. Wat Pā Bān Tād bewahrt dieses Überbleibsel in seinem ursprünglichen Zustand, so dass Mönche, Novizen und Laien Ruhe für die Praxis des Dhamma, wie sie durch den erhabenen Buddha gelehrt wurde, finden können.

Aufstieg zum Ruhm

Im Juni 1974 folgte Ācān Mahā Bua einer Einladung nach England, um dort das Dhamma zu lehren und es mit seinem englischen Schüler Ācān Paññāvadḍho im Westen zu verbreiten. Da er inzwischen in Thailand

Ruhm und Ehre erlangt hatte, bekam er in seinen späteren Jahren auch regelmäßig Besuche der thailändischen Königsfamilie.

Im Laufe der Zeit erhielt Wat Pā Bān Tād, sowohl von Mönchen als auch von Laien großen Zulauf und wurde so zu einem internationalen Meditationszentrum. Dabei wurden traditionelle Praktiken und Routinen, wie die täglichen Dhamma-Vorträge, bewahrt.

Die letzten Jahre

Als er älter wurde, versuchte er sein Möglichstes, um den spirituellen Bedürfnissen der thailändischen Gesellschaft zu dienen. Seine Versuche, die Öffentlichkeit moralisch zu unterstützen, waren Ausdruck seiner mächtigen liebenden Güte. In der Wirtschaftskrise, von der Thailand 1997 getroffen wurde, trat er in die Öffentlichkeit, um die Bevölkerung zu ermutigen und zusammenzukommen, um die Nation gemeinsam aus den Tiefen der Rezession zu heben. Im Jahre 1998 gründet er deshalb das Hilfe-für-Thailand-Projekt und sammelte dabei Spenden, um die Staatsreserven aufzustocken. Mit der dadurch entstandenen Schenkung von 12 Tonnen Gold an die thailändische Regierung ging er sogar ins Guinnessbuch der Weltrekorde ein.

Als er sich dem Alter von 97 Jahren näherte, begann sich seine Gesundheit deutlich zu verschlechtern. Von da an wurde er von seinen Anhängern liebevoll und sorgfältig gepflegt, die dankbar für die Gelegenheit waren, sich um ihren Lehrer kümmern zu dürfen, der unzähligen Menschen den Weg des Dhamma so geduldig und mitfühlend gezeigt hatte. Zu Hause und im Ausland verehrt, blieb Luang Tā Mahā Bua bis zu seinem Tod im Jahr 2011 im Lehren von Mönchen sowie Laien engagiert. Er betonte eine Art der Praxis, in der kontinuierliche Weisheit vorrangige Priorität hat. Er verwies auch auf die unbeschreiblichen Geheimnisse der Essenz des Geistes, eine Lehre, die er für jeden verständlich und mit praktischen Methoden präsentierte. An seiner Kremation am 5. März 2011 nahmen über eine Million Menschen teil, um Luang Tā Mahā Bua ihren Respekt zu erweisen und seinem Lebenswerk Anerkennung zu zollen.

Glossar

Ācārī: abgeleitet von dem Pāli-Begriff ācariya, Lehrer, Lehrmeister, Mentor. Häufig wird dieses Wort auch als respektvolle Anrede für ordensältere Mönche verwendet.

Achtsamkeit (sati): Wachsamkeit, Aufmerksamkeit; die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit fest entschlossen auf ein Objekt oder Thema gerichtet zu halten, welches man sich zur Beobachtung ausgesucht hat. In allen Arten von Meditation bedeutet das eine ununterbrochene Aufmerksamkeit auf ein gewähltes Meditationsobjekt oder auf die auftretenden Phänomene. Achtsamkeit ist eine für jede Art von Meditation grundlegende Fähigkeit. Ohne dieses Vermögen wird der Geist instabil, zerstreut und scheitert dabei, sein gewünschtes Ziel zu erreichen.

Akāliko: zeitlos, unabhängig von Zeit; jenseits von Raum und Zeit existierend.

Anāgāmī: Nicht-Wiederkehrer; ein Anāgāmī ist eine Person, die die fünf niederen Fesseln, die den Geist an den Wiedergeburtenkreislauf binden, abgelegt hat. Nach seinem Tod erscheint er in den „Reinen Bereichen“. Dort verwirklicht er schließlich Nibbāna und wird daher niemals mehr zu dieser Welt zurückkehren.

Anattā: Nicht-Selbst; der Wahrheitsaspekt, wonach alle Phänomene leer sind, von allem, was als ein „Selbst“ identifiziert werden kann. Das bedeutet, dass weder physische noch mentale Komponenten des Daseins (die fünf Khandhas), nicht im Einzelnen und auch nicht in ihrer Gesamtheit, eine Entität bilden. Außerdem kann nirgendwo innerhalb des Herzens (citta) eine Selbstidentität gefunden werden. Daher ist das, was als gewohntes Selbst erlebt wird, nicht mehr als eine Scheinpersönlichkeit, ein Phantom, welches durch Unwissenheit und Verblendung hervorgebracht wird. Sie ist inhärent flüchtig, instabil, und mit Leiden verbunden.

Anicca: Vergänglichkeit; der Wahrheitsaspekt, der instabilen veränderlichen Natur aller Dinge auf allen Daseinsebenen. Mit anderen Worten: Alle Dinge entstehen und vergehen, unterliegen der Veränderung, wandeln sich, so dass sie alle wesenhaft unbefriedigend und Leid verursachend sind.

Arahant: ein „vollkommen Erwachsener“ oder „Reiner“. Eine Person, die den Befreiungsweg des Buddha gegangen ist und vollständig ihre mentalen Verunreinigungen (kilesas) ausgelöscht hat. Sie besitzt die Gewissheit, dass alle Spuren von Unwissenheit und Verblendung für immer vernichtet wurden und in Zukunft niemals mehr in ihrem Herzen erscheinen werden.

Indem sie alle Fesseln, welche sie einst an den sich wiederholenden Kreislauf von Geburt und Tod banden, komplett zerschnitten hat, unterliegt sie nicht mehr länger der Wiedergeburt. Somit ist ein Arahant ein Individuum, das Nibbāna erlangt hat. Obwohl die physischen und mentalen Daseinskomponenten (khandhas) bis zu seinem Tode intakt bleiben, ist sein Citta frei von allen verblendenden Elementen und absolut rein. Beim Tode zerfallen Körper und Geist und lassen nur noch die unbedingte, absolut reine Natur des Citta zurück, welche sich jeglicher konventionellen Beschreibung entzieht.

Avijjā: grundlegende Unwissenheit. Die Unwissenheit ist ein zentraler Faktor der falschen Annahme über die wahre Natur unseres Selbst und deshalb ein grundlegender Faktor, der die Lebewesen an den Wiedergeburtenkreislauf bindet. *Avijjā* existiert ausschließlich innerhalb des Citta. Als integraler Bestandteil der bewussten Perspektive des Citta hat *Avijjā* seit undenkbarren Zeiten die „wissende Natur“ des Citta eingenommen und seine innenwohnende Qualität von einfachem „Wissen“ verzerrt, indem sie eine falsche Dualität von „Subjekt“ und „Objekt“ schafft. Aus dieser persönlichen Sichtweise entspringen Richtig und Falsch, Gut und Böse, Himmel und Hölle und die ganze Leidensmasse, die die gesamte Welt des *Samsāra* umfasst. Somit ist *Avijjā* das Samenkorn von Dasein und Geburt; der Kern aller Existenz. Sie stellt auch die Quelle dar, von der alle anderen mentalen Verblendungen entspringen.

Avijjā zeigt sich uns nicht als etwas Düsteres und Bedrohliches. Im Gegenteil, sie ist die Krönung aller geistigen und spirituellen Tugenden, die von den Lebewesen in allerhöchstem Ansehen gehalten werden. Das ist ihr verführerischer Reiz, der Grund, warum alle Lebewesen nicht erkennen können, was sie wirklich ist: der große Meister und Herrscher über Geburt und Tod. Zunächst erscheint sie als höchste Tugend und Glückseligkeit, als wahre Heilsstätte für das Citta. Hat die Weisheit aber *Avijjā* letztendlich bis in ihren Kern durchdrungen und ihre fundamentale Verblendung offengelegt, löst sich *Avijjā* umgehend auf und legt das reine, ungetrübte Citta, die wahre allerhöchste Glückseligkeit, Nibbāna, frei.

Bhikkhu: ein buddhistischer Mönch; ein männliches Mitglied der buddhistischen Saṅgha, das in die Hauslosigkeit gezogen ist, um die höhere Ordination zu erhalten. In heutigen *Theravāda*-Ländern bilden die Bhikkhus den Kern der buddhistischen Gemeinschaft. Sie leben ausschließlich von Essensspenden und Gaben anderer. Ihr klösterlicher Lebensstil basiert auf den Prinzipien Armut, Zölibat, Moral und Meditation.

Bodhi: Erwachen, Aufwachen; „Erleuchtung“; transzendentale Weisheit. Bodhi wird mit der Perfektion von Einsicht in die Vier Edlen Wahrheiten und der Verwirklichung von Nibbāna, der Beendigung allen Leidens, gleichgesetzt.

Brahma (brahmā): himmlische Wesen, die die obersten drei Reiche der feinstofflichen Welt bewohnen. Lebewesen, die in diese verfeinerten Reiche geboren werden, gelten als erfahren in den meditativen Vertiefungen (jhāna). Folglich haben Brahmas extrem feinstoffliche, aus reinem Licht bestehende Körper und erleben extrem verfeinerte Grade geistiger Freuden. Wenn ihr gutes Kamma, das sie in diese Bereiche brachte, schließlich aufgebraucht ist, werden diese Wesen vergehen und in einem anderen Existenzbereich entsprechend ihrem verbleibenden Kamma wiedergeboren.

Buddhasāsana: die Lehren des erhabenen Buddha und die buddhistische Religion im Allgemeinen (siehe Sāsana).

Buddho: vollkommen erwacht. Als eine traditionelle Bezeichnung für den Buddha wird *Buddho* als ein vorbereitendes Meditationswort (parikamma) benutzt, das geistig wiederholt wird, um dabei über die besonderen Qualitäten des Buddha nachzudenken. In der einfachsten Form dieser Methode konzentriert man seine Aufmerksamkeit ausschließlich auf die Wiederholung von „*Buddho*“. Ununterbrochen wird das Wort „*Buddho*“ während der Meditation gedacht. Man sollte sich einfach jeder einzelnen Wiederholung von „*Buddho, Buddho, Buddho*“ unter Ausschluss alles anderen bewusst sein. Wird das einmal beständig, führt diese einfache Wiederholung zu geistigem Frieden und Stille.

Citta: Das Citta ist die grundlegende wissende Natur des Geistes, die grundlegende Qualität des Wissens, welche jeglicher lebenden Existenz unterliegt. Steht es in Verbindung mit einem physischen Körper, bezieht man sich darauf als „Geist“ oder „Herz“. Es ist durch die verbündenden Einflüsse der fundamentalen Unwissenheit (avijjā) korrumptiert. Seine Strömungen „fließen raus“, um sich als Gefühle (vedanā), Erinnerungen/Wahrnehmungen (saññā), Gedanken (saṅkhārā) und Bewusstsein (viññāna) zu manifestieren und es in einem Netz von Selbsttäuschung gefangen zu halten. Es wird über seine eigene wahre Natur getäuscht, die einfach weiß. Dabei gibt es kein Subjekt, kein Objekt und keine Dualität; es weiß einfach. Die wahre Natur des Citta entsteht und vergeht nicht, wurde niemals geboren und wird niemals sterben.

Normalerweise ist die „wissende Natur“ des Citta zeitlos, grenzenlos und strahlend. Die wahre Natur ist aber durch Verunreinigungen (kilesas) verdeckt. Durch die Macht der mentalen Unwissenheit wird ein Brenn-

punkt des „Wissenden“ geschaffen, von dem aus diese wissende Natur die Welt außerhalb betrachtet. Die Schöpfung dieses falschen Zentrums kreiert ein „Selbst“, von dessen Perspektive aus das Bewusstsein nach außen fließt, um die Dualität von „Subjekt“ und „Objekt“ wahrzunehmen. Folglich verstrickt sich das Citta mit Dingen, die geboren, krank und älter werden und schließlich sterben, womit es tief in der ganzen Masse an Leiden verfangen bleibt.

In diesem Buch wird Citta oft auch als Herz bezeichnet. Das Herz bildet den Kern innerhalb des Körpers. Es ist das Zentrum, die Substanz, die primäre Essenz innerhalb des Körpers. Es ist das grundlegende Fundament. Bedingungen, die vom Citta hervorgehen, wie zum Beispiel Gedanken, entstehen dort. Gutes und Böses, Glückseligkeit und Leiden stammen alle aus dem Herzen.

Die Samādhi-Meditation bestätigt uns die Bedeutung des Herzens. Wenn das Citta seine ausfließenden Ströme in einem Punkt sammelt, entsteht ein ruhiger, stiller Zustand des Samādhi. Aus der Perspektive des Meditierenden ist diese Erfahrung in der Mitte der Brust zentriert. Die Stille, Helligkeit und das Gewahrsein dieser Erfahrung scheinen von der Herzensregion auszugehen. Die wissende Natur des Citta ist dort stark ausgeprägt. Folglich ist der wahre Sitz des Bewusstseins im Herzen und somit ist es angebracht, sich von der Vorstellung zu lösen, der „Geist“ hätte seine Basis im Gehirn und somit im Kopf.

Wir tendieren stark dazu, zu denken, dass das Bewusstsein das reine Resultat von komplexen Interaktionen innerhalb des menschlichen Gehirns sei. Wenn das Gehirn stirbt, wäre somit auch das Bewusstsein ausgelöscht. Diese mechanistische Sichtweise ist gänzlich falsch. Während es heute Belege gibt, dass bestimmte Hirnbereiche mit bestimmten geistigen Funktionen identifiziert werden können, bedeutet das nicht, dass das Gehirn Bewusstsein produziert. Im Grunde ist das Gehirn ein komplexes Verarbeitungsorgan. Es empfängt und verarbeitet hereinkommende Datenimpulse, die Informationen über Gefühle, Erinnerungen, Gedanken und Bewusstsein enthalten. Es generiert diese mentalen Funktionen genauso wenig wie bewusstes Gewahrsein. Denn das ist ausschließlich der Bereich des Citta.

Konzentriert das Citta all seine ausfließenden Strömungen in einem Punkt, sagt man auch, dass sich das Citta „sammelt oder einigt“. Die Praxis der Samādhi-Meditation ist eine Methode, um diese verschiedenen Ströme in einem Fokuspunkt zu konzentrieren, um das Citta in einen Zustand völliger Stille und Ruhe zu zentrieren.

Dhamma (Skt. *dharma*): die allerhöchste Wahrheit; die grundlegenden Prinzipien dieser Wahrheit; transzendent spirituelle Qualitäten; die Lehre des Buddha. Zunächst beschreibt Dhamma die fundamentale Natur der an und für sich existierenden perfekten Harmonie, die von allen Gestaltungen unabhängig ist und doch alle Aspekte lebendiger Existenz einbezieht. Dhamma ist die richtige natürliche Ordnung der Dinge, welche die Basis jeglicher Existenzform bildet. Sie ist dennoch nicht abhängig oder bedingt durch irgendeine Form von Existenz. Letztendlich ist Dhamma die Summe jener transzendenten Qualitäten, wie Loslösung, liebende Güte und Weisheit, die spirituellen Vervollkommenungen, die den Geist in Einklang mit der höchsten Wahrheit bringen. Im weiteren Sinne enthält Dhamma die grundlegenden Prinzipien, welche die Essenz der Lehre des Buddha repräsentieren, einschließlich der Verhaltensmuster, die praktiziert werden müssen, um sich selbst mit der rechten natürlichen Ordnung der Dinge in Einklang zu bringen.

Die drei Welten der Existenz: die Welt der Sinne (*kāma-loka*), die feinstoffliche Welt (*rūpa-loka*) und die körperlose Welt (*arūpa-loka*). Zusammen bilden sie das gesamte Universum der erlebbaren Existenz.

Dukkha: Unzulänglichkeit, Schmerz, Stress, Leiden; die unbefriedigende Natur aller Gestaltungen. Dukkha ist der Umstand von grundlegender Unzufriedenheit, die der Natur aller lebenden Existenz innewohnt. Im Grunde ist sie das grundlegende Gefühl von Unbefriedigtsein, das letzten Endes auch selbst die schönsten und angenehmsten Erfahrungen untergräbt, da alles in der Welt Veränderungen unterliegt und deshalb unverlässlich ist. Somit ist jegliche Existenz in *Samsāra* durch Dukkha charakterisiert.

Kāmarāga: sexuelle Begierde; Lust; sinnliches Verlangen. Auf dem Glauben gründend, der Körper sei das Selbst und Glück könne mittels körperlicher Empfindungen erreicht werden, ist Kāmarāga das Verlangen nach Freuden und Befriedigung mittels des physischen Körpers. Mit dieser geistigen Verblendung als treibender Kraft versuchen Menschen Unzufriedenheit zu überwinden und Erfüllung zu finden, indem physische Stimulation als Hauptmittel verwendet wird. Wird solchem Verlangen nachgegeben, wird es zu einer Tätigkeit, die als Resultat noch mehr Verlangen hervorruft und folglich das Herz für immer hungrig und unzufrieden lässt.

Kamma (Skt. *karma*): unsere intendierten Handlungen mittels Körper, Rede und Geist, welche zu Geburt und zukünftiger Existenz führen. Diese Handlungen sind entweder gut, böse oder neutral und lassen im laufenden

Bewusstseinskontinuum Potenziale zurück, die entsprechende Resultate (*vipāka*) in der Zukunft erzeugen. Der Buddhismus vertritt die Ansicht, dass alle unerwachten Wesen immer wieder in einer Vielzahl von Welten und Umständen geboren werden, leben und sterben müssen. Dieser ständige Existenzkreislauf ist durch die Natur ihres Kammas und der unausweichlichen Manifestation seiner Konsequenzen bedingt.

Khandha: wörtlich „Gruppe“ oder „Aggregat“. Im Plural beziehen sich die Khandhas auf die fünf physischen und mentalen Daseinskomponenten (Körper, Gefühle, Erinnerungen/Wahrnehmungen, Gedanken, Bewusstsein) und die Sinneserfahrung im Allgemeinen (Sehobjekte, Geräusche, Düfte, Geschmacksobjekte, Tastempfindungen). Sie sind auch bekannt als „Aggregate der Anhaftung“, da sie die Objekte des Verlangens nach persönlicher Existenz sind. In Wirklichkeit sind sie aber einfach Kategorien natürlicher Phänomene, die kontinuierlich entstehen und vergehen sowie leer von einer beständigen Form und Selbstidentität sind.

Kilesas: geistige Befleckungen, Verunreinigungen. Kilesas sind negative psychologische und emotionale Kräfte, die im Herzen und Geist aller Lebewesen existieren. Es gibt drei grundlegende Typen dieser Verunreinigungen: Gier, Hass und Verblendung. Dies sind korrupte Einflüsse, die das Denken, Sprechen und Handeln der Menschen verunreinigen und somit von innen heraus jede Absicht negativ beeinflussen. Durch die Kilesas werden Individuen durch die Konsequenzen ihrer Handlungen noch fester an den Wiedergeburtenkreislauf gebunden. Ihre Erscheinungsformen sind zahlreich und vielfältig. Sie beinhalten Geisteszustände wie Leidenschaft, Neid, Scheinheiligkeit, Einbildung, Eitelkeit, Stolz, Geiz, Sorge, Angst, Zweifel, Widerspenstigkeit, Selbstzufriedenheit, Faulheit, Unruhe, Rastlosigkeit, Schamlosigkeit, Unmoral und all ihre Variationen subtilerer Art, die zu bösen, schlechten und unheilsamen Geistesqualitäten führen und für die ganze Misere der menschlichen Existenz verantwortlich sind. Die verschiedenen von Kilesas getriebenen Geisteszustände interagieren und verbinden sich, um Verhaltensmuster zu kreieren, die das Leiden der Menschen weiter antreiben und Chaos und Disharmonie in der ganzen Welt entstehen lassen.

Magga, Phala und Nibbāna: der überweltliche Pfad, seine Frucht und die Erlösung. In Ācān Mahā Buas Gebrauch bezieht sich der Ausdruck auf die transzendenten Natur des buddhistischen Praxispfades. Dessen Hauptziel ist es, den Praktizierenden stufenweise durch die Ebenen der spirituellen Befreiung zu führen, bis schließlich die absolute Freiheit des Nibbāna erreicht wird.

Nāma: geistige Phänomene. Nāma bezieht sich auf die mentalen Daseinskomponenten (nāma-khandha), d.h. auf Gefühle, Erinnerungen bzw. Wahrnehmungen, Gedanken und Bewusstsein.

Nibbāna (Skt. *nirvāṇa*): Wörtlich bedeutet Nibbāna „ausgelöscht sein“ und kann mit dem Erlöschen eines Feuers verglichen werden. Es bezieht sich auf das Erlöschen der drei Geistesfeuer Gier, Hass und Verblendung, weil es ihnen an Brennstoff mangelt. Das Erlöschen dieser Feuer befreit den Geist von allem, was ihn an den Wiedergeburtenkreislauf und das darin enthaltene Leiden bindet. Nibbāna ist absolute Freiheit, die allerhöchste Glückseligkeit. Nibbāna ist das höchste Ziel des buddhistischen Geistestrainings. Es ist ungeborenen, todlos sowie von allen Spuren konventioneller Realität losgelöst. Damit ist jedwede Beschreibung, was Nibbāna ist oder nicht ist, jenseits des Bereichs der konventionellen Sprache.

Pāli: Pāli ist die Sprache der frühen Buddhisten und die Sprache, in welcher die Texte des ursprünglichen buddhistischen Kanons bewahrt worden sind.

Paññā: Der Begriff Weisheit bezieht sich auf die aktive und scharfsinnige Anwendung des Ursachewirkungsprinzips, um damit physische und mentale Phänomene zu analysieren und ihre wahre Natur zu erkennen: Sie sind vergänglich, leidvoll und leer von jeglicher Selbstheit. Im Kontext bedeutet Weisheit mehr als nur ein scharfes Urteilsvermögen. Weisheit ist eine Fähigkeit, die sucht, vergleicht, ausprobiert und die Funktionsweise des Körpers und des Geistes im Lichte fundamentaler Wahrheitsprinzipien untersucht. Das ist nötig, um sich einen Vorteil gegenüber den verblendenden Elementen (kilesas) zu verschaffen, die ihre wahre Natur und die Natur von dem, der um sie weiß, verschleiern.

Induktive Schlüsse machen zwar einen Großteil der Weisheitspraxis aus, aber Einsichten, die auf diesen Schlussfolgerungen basieren, sind noch sehr oberflächlich. Wenn sich die Fähigkeit der Weisheit weiterentwickelt und noch stärker introspektiv wird, werden die Fertigkeiten der Weisheit noch verfeinerter, während Einsichten eine intuitivere Natur gewinnen. Nur durch tiefen Durchdringung mit meditativer Einsicht kann die Wurzel der geistigen Unzufriedenheit freigelegt, entwurzelt und zerstört werden.

Im Allgemeinen ist Weisheit eine proaktive Ergänzung zur Ruhe des Samādhi. Beide arbeiten zusammen, um zu gewährleisten, dass die Auslösung der Kilesas mit maximaler Effizienz erfolgt. Beide sind essenzielle Aspekte vom Pfad, der zur Befreiung von allem Leiden führt.

Rūpa: der Körper und physische Phänomene im Allgemeinen. Erscheint der Begriff als Gegensatz zu Nāma (geistige Phänomene), dann beschreibt Rūpa die physischen Daseinskomponenten.

Sādhu: „Es ist gut“. Für gewöhnlich wird der Ausruf „Sādhu“ in buddhistischen Kreisen benutzt, um Wertschätzung, Anerkennung oder Zustimmung auszudrücken.

Samādhi: meditative Ruhe und Konzentration. Samādhi wird durch verschiedene Meditationstechniken erfahren, die dazu dienen, emotionale Turbulenzen und geistige Zerstreuung zu beruhigen. Dabei fixiert man seine Aufmerksamkeit fest auf ein einziges Objekt und hält die Aufmerksamkeit dort so lange, bis der Geist unter Ausschluss alles anderen in diesen Fokus absorbiert wird. Dadurch wird es in einen einfachen vereinten Zustand des Gewahrsein integriert. Durch die Konzentration auf nur ein Objekt werden störende Gedanken und Strömungen im Geist, die normalerweise in die Sinneswelt fließen würden, sich in einem inneren Fokus sammeln. Diesen stillen, ruhigen und konzentrierten Geisteszustand nennt man Samādhi. Das bedeutet nicht, dass der Geist sich anstrengen muss, um sich auf einen Punkt zu konzentrieren, wie wenn man sich auf etwas Externes konzentriert. Stattdessen begibt sich der Geist natürlich und von sich aus in diesen vereinigten Zustand des Gewahrseins, wenn man diese Methode mit achtsamer Aufmerksamkeit genau befolgt. Die Erfahrung, die daraus resultiert, ist ein Zustand von reinem und harmonischem Dasein, das so wunderbar ist, dass man es kaum beschreiben kann. Nachdem man sich aus dem Samādhi zurückgezogen hat, dient dieser ruhige, konzentrierte mentale Fokus als Basis, um erfolgreich kontemplative Meditationstechniken anzuwenden, um damit Weisheit zu entwickeln und Einsicht in die wahre Natur aller Phänomene zu erlangen.

Samsāra: wörtlich „ewiges Wandern“; Wiedergeburtenkreislauf, in dem sich alle Lebewesen befinden. Samsāra ist der kontinuierliche Prozess von Geburt, Alter, Krankheit und Tod, eine ununterbrochene Wiederholung von Geburten, Toden und Wiedergeburten. Er umfasst das gesamte Universum der Existenz, von den gröbstens Wesen bis hin zu den feinsten, von den höchsten Sphären der feinstofflichen Welten bis hin zu den niedrigsten Ebenen der Hölle. In diesem Kreislauf unterliegt alles dem Wandel und ist mit Leid und Schmerz beladen. Dabei bestimmen willentliche Handlungen durch Körper, Sprache und Gedanken (kamma) den Zustand der Existenz. Nur durch das Erlangen von Nibbāna wird Samsāra vollständig transzendiert.

Saṅgha: die Gemeinschaft der Anhänger des Buddha. Im konventionellen Sinn ist damit die buddhistische Ordensgemeinschaft gemeint. Im Idealfall bezieht es sich auf die Anhänger des Buddha, Laien und Ordinierte, die zumindest die erste der vier Stufen des transzendernden Pfades (Stromeintritt) zur Arahantschaft verwirklicht haben.

Saṅkhārā: Generell bezieht sich Saṅkhārā auf alle Kräfte, die bedingte Phänomene von Geist und Materie in der Welt formen. Als vierter Daseinsaspekt (saṅkhārakkhandha) bezieht es sich auf Gedanken und Vorstellungen. Saṅkhārā formt konzeptionelle Ideen, die dann von Saññā aufgegriffen werden, um sie weiter zu interpretieren.

Saññā: Erinnerung; Wahrnehmungen von physischen und mentalen Phänomenen. Als dritter Daseinsaspekt bezieht Saññākkhandha sich auf den Erinnerungsprozess: erkennen, assoziieren und interpretieren. Saññā erkennt die Information und gibt allen eigenen Wahrnehmungen Gewicht und Bedeutung, indem sie als gut, schlecht oder neutral bewertet werden. Durch das Erinnern von vergangenen Erfahrungen gibt Saññā Dingen eine spezifische Bedeutung und fällt dann auf ihre eigene Interpretation herein. Das führt zu Trauer oder Freude über Wahrgenommenes.

Sāsana: die Lehre des Buddha und im erweiterten Sinne Buddhismus im Allgemeinen. Der buddhistische spirituelle Pfad ist zweifellos mehrdimensional. Alle heilsamen Praktiken von Großzügigkeit über ethisches Verhalten bis hin zu transzendernder Meditation sind wesentliche Aspekte dieses Weges, der zum höchsten Ziel, dem Ende allen Leidens, Nibbāna, führt. Der Begriff Sāsana bezieht sich gewöhnlich auf diesen Teil der Lehre des Buddha, ihre Übung und Umsetzung.

Sāvaka: Ein direkter Schüler des erhabenen Buddha, der dessen Lehren hörte und ihn zu seinem Lehrer erklärte.

Höchste Achtsamkeit und höchste Weisheit: Achtsamkeit (sati) ist die Fähigkeit, sich kontinuierlich auf sein Gewahrseinsfeld zu konzentrieren. Weisheit ist die Fähigkeit zur intuitiven Einsicht. Weisheit untersucht und analysiert dabei die Natur von Phänomenen, die sich im Gewahrseinsfeld der Achtsamkeit befinden. Höchste Achtsamkeit und höchste Weisheit sind Fähigkeiten, die durch erhöhte Wachsamkeit, Schnelligkeit und Agilität, gepaart mit klarem Verstehen, charakterisiert werden, wenn sie auf eine bestimmte Höhe entwickelt worden sind. Sie sind in der Lage, die Wahrheit über alle auftretenden Phänomene aufzuspüren und zu durchdringen, wenn sie konstant und ohne Konzentrationslücken zusammenarbeiten. Die stetige Entwicklung dieser Fähigkeiten ist eine notwendige Voraussetzung, um die höchste Ebene der Praxis und somit das höchste Ziel, Nibbāna, zu

erreichen. Es sind die einzigen Fähigkeiten, die in der Lage sind, selbst die feinsten Verunreinigungen auf der höchsten Ebene des transzendernden Pfades auszulöschen.

Theravāda: die Doktrin der Älteren. Sie ist die älteste Form der Lehre des Buddha, die uns in Pāli überliefert wurde. Theravāda ist die einzige der ersten Schulen des Buddhismus, die bis heute überlebt hat. Sie ist in Thailand, Burma und Sri Lanka die am stärksten ausgeprägte Form des Buddhismus.

Vimutti: absolute Freiheit, d.h. Freiheit von Konventionen und Fabrikationen des Geistes.

Viññāna: Bewusstsein; einfaches Erkennen. Als fünfter Daseinsaspekt registriert Viññāṇakkhandha einfach Sinneseindrücke, Gefühle und geistige Eindrücke. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn ein visuelles Objekt mit dem Auge in Kontakt tritt oder Gedanken im Geist entstehen; Bewusstsein erkennt sie gleichzeitig. Wenn das Objekt dann verschwindet, vergeht auch das Bewusstsein, das es zuvor zur Kenntnis genommen hat.

Ācān Dick Sīlaratano (Übersetzer)

Bhikkhu Dick Sīlaratano wurde 1948 in Winchester, Virginia, geboren. Nachdem er 1970 ein Studium an der Universität von Texas abgeschlossen hatte, erlebte er die akademische Welt als unbefriedigend und verwarf den Plan einer Promotion. Auf der Suche nach mehr spiritueller Erfüllung begann er, stattdessen die Welt zu bereisen. Nach mehreren Umwegen führte ihn seine Reise 1975 schließlich nach Indien und Sri Lanka. Auf seinem Weg fiel ihm das Buch „The Heart of Buddhist Meditation“ vom Ehrw. Nāṇaponika Thera in die Hände, das sein natürliches Interesse an buddhistischer Praxis so stark inspirierte, dass er sich entschloss, für einige Zeit mit dem Ehrw. Nāṇaponika in der „Forest Hermitage“ nahe Kandy zu verbringen. Schließlich kehrte er nach Indien zurück und bat den Ehrw. Buddharakkhita Thera um Erlaubnis, unter ihm in der Maha Bodhi Society in Bangalore zu praktizieren. Nach mehreren Monaten intensiver Meditation bat er um Ordination unter Leitung des Ehrw. Buddharakkhita Thera am Visākha Pūja Tag 1975 und wurde so zum Sāmanera Saṅgharatana.

Während er noch als Novize ordiniert war, zog er Ende 1975 nach Sri Lanka, um zunächst mit Nārada Thera in Vajirarāma, einem Außenbezirk von Colombo, zu leben. Dort traf er den Ehrw. Nāṇavimala Thera, einen deutschen Mönch, der für seine asketische Praxis und seinen umherwandernden Lebensstil bekannt war. Dieser bestand darauf, dass sich Sāmanera Saṅgharatana zunächst ein Fundament durch das Studieren der Schriften des Pāli-Kanons sowie der klösterlichen Ordensdisziplin schaffen sollte. Der Empfehlung des Ehrw. Nāṇavimala folgend, zog er dann nach Sri Vajirañāna Dharmāyatana in Mahārāgama, wo er im Juni 1976 die volle Bhikkhu-Ordination (upasampadā) unter Madihe Paññāsiha Mahā Nāyaka als seinem Upajjhāya erhielt. Nach seiner ersten Regenzeits stattete er dem Ehrw. Nāṇaponika Thera einen zweiten Besuch in Kandy ab. Dieses Mal traf er auch Bhikkhu Bodhi, der ihm das Buch „Forest Dhamma“ gab. „Forest Dhamma“ ist eine Zusammenstellung mehrerer Dhamma-Reden des Ehrw. Ācān Mahā Bua Nāṇasampanno und wurde vom Ehrw. Ācān Paññāvaddho vom Thai ins Englische übersetzt.

Durch das Wald-Dhamma der thailändischen Waldtradition inspiriert, verließ Bhikkhu Saṅgharatana seinen Upajjhāya, um sich Anfang 1977 nach Thailand zu begeben. Er verweilte zunächst im Wat Bovornives Vihāra in Bangkok, wo er am 21. April 1977 in den Dhammayuttika Nikāya unter Somdet Phra Nāṇasamvara als seinem Upajjhāya reordiniert wurde. In dieser Zeremonie erhielt er den Namen Sīlaratano. Danach zog er in das Waldkloster Bān Tād in der nordöstlichen Provinz Udōn Thāni und wurde

dort als Schüler von Ācān Mahā Bua angenommen. Er blieb dort insgesamt 17 Jahre als Ācān Mahā Buas persönlicher Assistentzmönch, bevor er sich in die Abgeschiedenheit der thailändischen Berge und Wälder begab, um dort seine Praxis weiter auszubauen.

Kurz bevor Ācān Mahā Bua im Januar 2011 verschied, erkannte Ācān Dick Sīlaratano, dass die Zeit reif war, einen Ableger der thailändischen Waldsaṅgha in den Vereinigten Staaten zu gründen. Mit der Hilfe von Unterstützern wurde die Forest Dhamma Organization als religiöse Non-Profit-Organisation und das Forest Dhamma Kloster nahe Lexington, Virginia, gegründet.

Ācān Dick Sīlaratano hat zahlreiche Übersetzungen von Biografien thailändischer Meditationsmeister und Bücher über buddhistische Meditation, wie sie seit vielen Jahren in der thailändischen Waldtradition gelehrt wird, angefertigt. Dazu zählen unter anderem *Acariya Mun Bhūridatta Thera: A Spiritual Biography* und *Mae Chee Kaew: Her Journey to Spiritual Awakening & Enlightenment*.

Diese Bücher können auf www.forestdhamma.org kostenlos bezogen werden. Einige Bücher sind dort auch auf Deutsch zu finden.

Muttodaya Dhamma (Hrsg.)

bezeichnet die verlegerische Aktivität der Ordensgemeinschaft des im Jahr 2008 gegründeten Buddhistischen Waldklosters *Muttodaya*.

Das Kloster ist ein Ort, an dem die monastische Waldtradition in der Nachfolge von Than Ācān Man Bhūridatto gelebt wird. Der Klosteralltag ist streng nach Dhamma und Vinaya des Buddha ausgerichtet. Die ansässige Mönchsgemeinschaft ermöglicht es einer begrenzten Anzahl von Gästen (Ordinierten und Laien), zeitweilig am Klosterleben teilzunehmen, sofern sie bereit sind, den Praxisstandard mitzutragen.

Die ansässigen Mönche stehen Gästen und Besuchern mit ihrem Rat bei. Die Ordensgemeinschaft vermittelt Dhammadvinaya bei regelmäßigen Veranstaltungen des Lehrvortrags und des Austauschs, die ausschließlich im Kloster stattfinden.

Die wirtschaftliche Grundlage ist das Dānaprinzip, es gibt keine Gebühren oder Spendenempfehlungen. Alles wird mit Spenden auf freiwilliger Basis finanziert. Die Mönche sammeln an den meisten Wochentagen Essensspenden auf Almosenrunde.

Das Kloster Muttodaya (Herrnschrot 50, 95236 Stammbach) befindet sich in ruhiger Alleinlage im Naturpark Frankenwald, einer sehr schönen, dicht bewaldeten Gegend, die von vielen Teilen Deutschlands aus gut erreichbar ist. Siehe www.muttodaya.org

Lizenzbedingungen

Lizenziert: Lizenzbedingungen: Namensnennung - Nicht-kommerziell
Keine Bearbeitung 3.0 Unported (CC BY-NC-ND 3.0)

Dies ist eine allgemeinverständliche Zusammenfassung der Lizenz (die diese nicht ersetzt. Der verbindliche Text der Lizenz ist einsehbar unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/legalcode>).

Sie dürfen:

Teilen — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten

Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen solange Sie sich an die Lizenzbedingungen halten:

Namensnennung — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

Nicht kommerziell — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.

Keine Bearbeitungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt aufbauen, dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

Hinweise:

Sie müssen sich nicht an diese Lizenz halten hinsichtlich solcher Teile des Materials, die gemeinfrei sind oder soweit Ihre Nutzungshandlungen durch Ausnahmen und Schranken des Urheberrechts gedeckt sind.

Es werden keine Garantien gegeben und auch keine Gewähr geleistet. Die Lizenz verschafft Ihnen möglicherweise nicht alle Erlaubnisse, die Sie für die jeweilige Nutzung brauchen. Es können beispielsweise andere Rechte wie Persönlichkeits- und Datenschutzrechte zu beachten sein, die Ihre Nutzung des Materials entsprechend beschränken.

Gestaltungen sind **flüchtig** nur. Sobald man das mit Weisheit sieht, hat man von allem Leid genug. Dies ist der Pfad zur Läuterung.

Gestaltungen sind **leidhaft** nur. Sobald man das mit Weisheit sieht, hat man von allem Leid genug. Dies ist der Pfad zur Läuterung.

Die **Dinge** alle sind **Nicht-Selbst**. Sobald man das mit Weisheit sieht, hat man von allem Leid genug. Dies ist der Pfad zur Läuterung.

Dhammapada 277-279

ISBN 978-3-9824580-1-4



9 783982 458014 >

