

MEISTER DER MORGENRÖTE

Lesebuch aus der Tradition thailändischer Waldmönche



Gewidmet meinen leiblichen und spirituellen Eltern.

Ein Lesebuch mit Texten aus der Tradition der Waldmönche Thailands im 20. Jahrhundert. Repräsentiert sind fünf Generationen von Meistern, von der Zeit der Gründerväter bis heute. *Dhamma** vom Feinsten, präsentiert in unterschiedlichen literarischen Formen, zeigt die verschiedenen Temperamente und Charaktere der Lehrer und gibt Einblick in eine Praxis, die in ihrer konsequenten und kompromisslosen Art heute schon fast ausgestorben ist.

MEISTER DER MORGENRÖTE
Lesebuch aus der Tradition thailändischer
Waldmönche

Herausgeber, Übersetzer:
Mettiko Bhikkhu



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

© 2012 Mettiko Bhikkhu

1. Auflage gedruckt bei: Bolden Trade, Malaysia, 2012
1st printing by: Bolden Trade, Malaysia, 2012

2. Auflage:

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.

Titelfoto, Umschlaggestaltung, Layout: Mettiko Bhikkhu

Inhalt

Vor Tagesanbruch.....	8
TEIL I: DIE MEISTER DER MORGENRÖTE.....	11
Die Meister der Morgenröte.....	13
Lichtwerdung.....	13
Luang Pū Sao Kantasīlo	15
Luang Pū Man Bhūridatto.....	16
Luang Pū Mans literarisches Erbe.....	17
<i>Luang Pū Man: BHŪRIDATTADHAMMOVĀDA.....</i>	<i>19</i>
Bhūridattadhammovāda.....	21
Guter Rat von Meister Bhūridatto.....	21
Mach dir das dreifache Juwel zur Zuflucht.....	21
Großzügigkeit, Ethik, Meditation.....	21
Ein guter Mensch besitzt Ethik.....	26
Die Wesen der Welt existieren ihrem Kamma gemäß.....	29
Der Segen vom Einhalten der fünf Ethikregeln.....	32
TEIL II: DIE ERSTAUNLICHE GENERATION.....	35
Die erstaunliche Generation.....	37
Die ersten Schüler.....	37
Einige Meister der erstaunlichen Generation (Beispiele).....	38
Luang Pū Dūns erstaunlicher Abschied.....	39
<i>Luang Pū Dūn Atulo: DER GEIST IST BUDDHA.....</i>	<i>45</i>
Der Geist ist Buddha.....	47
Vier Edle Wahrheiten.....	47
Der Geist ist Buddha (Luang Pū Dūns letzter Vortrag).....	47
TEIL III: DIE LETZTE GENERATION.....	61
Die letzte Generation.....	63
Wat Pā Bān Nōng Phū.....	63
Eine kleine Auswahl von Meistern der „letzten Generation“	64
Luang Pū Lās Schätze.....	65
<i>Luang Pū Lā Khemapatto: PHRA LĀ KHEMAPATTO.....</i>	<i>67</i>
Phra Lā Khemapatto (Auszüge aus der Autobiografie).....	69
Geleitwort.....	69
Ācariyavatta – Pflichten dem Lehrer gegenüber.....	69
Piṇḍapāta – Almosengang.....	71
Die Mahlzeit in Wat Pā Bān Nōng Phū.....	73

Praxispunkte bei Luang Pū Man.....	74
Um 19 Uhr: Versammlung in der Kuṭi von Luang Pū Man.....	78
Wer eine saftige Abreibung bekam.....	80
Wie Luang Pū Man Meditation lehrte.....	82
Ein vom „Wissenden“ Verblendeter.....	86
TEIL IV: DIE GENERATION DER ENKEL.....	89
Die Generation der Enkel.....	91
Gründerjahre / Die Gründung von Wat Phū Thōk, zum Beispiel.....	91
Einige Klostergründungen.....	92
Die 26. Regenzeit 1968.....	93
Die 27. Regenzeit 1969 in Wat Phū Thōk.....	94
Einige von Luang Pū Mans Erben.....	96
Die Erben.....	97
<i>LP Thūn Khippapañño: EINTRITT IN DEN STROM DES DHAMMA.....</i>	99
Eintritt in den Strom des Dhamma.....	101
Ruhe unterdrückt die Befleckungen vorübergehend.....	103
Jeder hat etwas grundlegende Weisheit.....	104
Richte deine grundlegende Weisheit korrekt aus.....	106
Vertrauen erfordert Weisheit.....	107
Das Flüstern der Versuchung.....	108
Gesundes Urteilsvermögen.....	110
Verstehe das Leben der Edlen.....	111
Praxis von Vipassanā ist die Anwendung von Weisheit.....	112
Pack das Problem richtig an.....	114
Weisheit enthüllt die Wahrheit.....	115
Weisheit ist der Partner des Herzen.....	116
Lass dich nicht vom Glück der Meditation fesseln.....	118
Die Welt verhüllt das Dhamma.....	119
Weiser Gebrauch der Erinnerung.....	120
Der Geist verbrennt sich selbst mit seinen Gedanken.....	121
Die Schmarotzer im Geist wahrnehmen.....	122
Das Problem an der richtigen Stelle anpacken.....	123
Die Praxis nach dem achtfachen Pfad verstehen.....	124
Scharfe Weisheit vernichtet Begehren mit Leichtigkeit.....	126
Erfolg ist in diesem Leben möglich.....	128
Die Entfaltung von Einsicht, ein Vorgang der Vernunft.....	130
Einsichtswissen erscheint auf dieser Stufe.....	131
Der Strom der Welt ist vollständig erloschen.....	133

Zeichenloses Gewahrsein / Mut steigt auf.....	134
Abschliessende Bemerkungen.....	135
Methoden zur Entfaltung von Sammlung.....	137
Gehmeditation (<i>caṅkama*</i>) / Vorbereitung zum caṅkama-Gehen.....	137
Erste / Zweite / Dritte Methode des caṅkama-Gehens.....	138
Vierte Methode des caṅkama-Gehens.....	139
Sitzmeditation / Vorbereitung zum Sitzen.....	141
Absichtserklärung, die fünf Tugendregeln zu befolgen.....	141
Erste Methode des samādhī-sitzens.....	144
Zweite Methode des samādhī-Sitzens.....	145
Dritte Methode des samādhī-Sitzens.....	147
Vierte Methode des samādhī-Sitzens.....	148
TEIL V: DIE NEUEN MEISTER.....	151
Die neuen Meister.....	153
Mönche mit Rang und Namen.....	153
Die Gretchenfrage.....	154
Die Thudongmönche der Urenkelgeneration.....	156
Einer dieser Wenigen.....	159
<i>LP Thōng Dāng Varapañño: GESPRÄCH MIT EINEM MEISTER.....</i>	<i>161</i>
Gespräch mit einem Meister.....	163
Einführung.....	163
Luang Phōs Hintergrund.....	164
In der Ruhe liegt die Kraft.....	167
Einsicht.....	169
Hindernisse.....	170
Zeichen und Visionen.....	172
Schmerzhaftes.....	174
Erfolg in der Praxis.....	175
Mettā.....	176
Epilog im Abendrot?.....	178
Die 200 Jahre Behauptung / Devas aus Deutschland.....	178
ANHANG.....	180
Abkürzungen / Anreden, Titel.....	180
Glossar.....	181
Literaturverzeichnis.....	188
Transliteration thailändischer Wörter.....	190
Muttodaya Dhamma (Hrsg.) / Mettiko Bhikkhu (Übersetzer, Hrsg.).....	191

Vor Tagesanbruch

„Dhamma, gleich welcher Aspekt:
wenn man sich teilhabend dünkt,
ist er schon ganz und gar falsch.“

Luang Pū Man Bhūridatto

ไม่ว่าธรรมส่วนใด
ถ้าสำคัญตัวว่าสวย
เป็นอันผิดทั้งนั้น

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

Im Jahr 1990 traf ich zum ersten Mal in meinem Leben einen Waldmönch. Damals war mir noch nicht bewusst, wie viele glückliche Umstände zusammen kommen mussten, um so eine Begegnung zu ermöglichen. Ich dachte, Waldmönche und Stadtmönche seien eben zwei Gruppen von Ordinierten, die es seit der Zeit des Buddha immer nebeneinander gegeben hat. Erst später wurde mir klar, dass es Waldtraditionen in den buddhistischen Ländern im Laufe der Jahrhunderte zwar immer wieder gegeben hatte, aber dass es stets vergleichsweise kurzlebige und seltene Erscheinungen waren.

Die Fähigkeit des Buddhismus, sich an neue, andere Kulturen anzupassen, ermöglichte zwar seine enorme Verbreitung, erleichterte aber auch seine Vermischung und Verwässerung mit Einflüssen, die weniger radikal dem höchsten Ziel der Befreiung dienlich, weniger „erleuchtet“ sind als die Originalversion zu Zeiten des Buddha. Buddhismus als akzeptierte, respektierte, etablierte Massenreligion macht es erforderlich, dass besondere Bedingungen vorhanden sein müssen, damit die Anstrengung des Ausbruchs aus der Bequemlichkeit der Strommitte und die Rückbesinnung auf ursprüngliche Werte, Wege und Ziele gelingen können. Die Re-Absorption in

die Durchschnittlichkeit dagegen läuft von selbst. Wasser fließt eben immer bergab.

Die „besonderen Bedingungen“, von denen in Teil Eins noch die Rede sein wird, kamen in Thailand zu Beginn des 20. Jahrhunderts zusammen und brachten eine ungewöhnlich erfolgreiche Linie von Wald- oder Meditationsmönchen hervor; qualitativ, was die Verwirklichung des Dhamma betrifft¹, und quantitativ, was die Verbreitung betrifft: es ist das erste Mal, dass so eine Bewegung weltweit Ableger bekommen hat. Und darin liegt eine Chance für die Praktizierenden des 21. Jahrhunderts! Denn in Thailand, wo die Waldtradition bereits wieder am Abklingen ist, sind die „besonderen Bedingungen“ verschwunden, so dass mit einer Wiederbelebung nicht zu rechnen ist. Im Westen, dort wo die Ableger zarte Wurzeln schlagen konnten, sind sie zumindest stellenweise in gewissem Umfang vorhanden; vielleicht ausreichend, um die Linie wenigstens eine Zeit lang zu erhalten.



Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati.

Die Gabe des Dhamma übertrifft alle anderen Gaben.

Die Idee zu diesem Lesebuch entstand in drei Etappen. Es ist mir völlig klar, dass ich das, was ich von meinen Lehrern bekommen habe, niemals werde zurückgeben können, aber ich will ihre Gabe wenigstens an andere weiterreichen. Aus dieser Motivation heraus entstanden verschiedene Übersetzungen, darunter zum Beispiel „Eintritt in den Strom des Dhamma“, die erstmals etwa Mitte der Neunziger Jahre veröffentlicht wurde.

Dann wollte ich diesen Text von *Ācān*^{*2} Thūn mit Lehren von zwei weiteren Meistern, die in meinem Leben einen wichtigen Platz eingenommen haben, in einem Band vereinen, um so ein etwas substanzielleres Buch zu erhalten: Dhamma von *Luang Pū*^{*} Lā und von *Ācān Thōng Dāng*.

1 Messbar in „Leuchtpunkten“ – Durchbruchsstufe multipliziert mit der Zahl derer, die sie erreichen.

2 Mit * gekennzeichnete Wörter werden im Glossar erklärt und im Folgenden als bekannt vorausgesetzt. Darüber hinaus enthält das Glossar weitere Begriffe, die in den Texten selbst erklärt werden.

Dabei fiel mir auf, dass jeder dieser drei Meister einer anderen Generation innerhalb der thailändischen Waldtradition angehört. Von dort aus war es nur noch ein kleiner folgerichtiger Schritt, das Buch um Vertreter der beiden noch fehlenden Lehrergenerationen zu ergänzen, um so einen Querschnitt durch die gesamte Bewegung der Praxismönche des 20. Jahrhunderts in Thailand wiederzugeben.

Dieser Querschnitt ist aber nicht nur historischer Art. Die vorliegende Anthologie deckt auch ein Spektrum unterschiedlicher Lehrstile und literarischer Formen ab. Von Luang Pū Man, dem Gründervater, haben wir kurze Dhammalektionen. Die zweite Generation ist mit einem längeren Vortrag von Luang Pū Dūn vertreten. Luang Pū Lā lehrt uns in Form seiner Autobiografie. *Luang Phō** Thūns Text wurde als Buch konzipiert. Und schließlich kommt *Than** Ācān Thōng Dāng, als Vertreter der aktuellen Generation von Meistern, im Dhammagespräch zu Wort.

Auch vom Personentyp her haben wir hier eine interessante Vielfalt vorliegen: der strenge Asket, der unkonventionelle „Zenmeister“, der quirrlige Mettācān³, der kraftvolle Weisheitslehrer und der stille *Samādhi*-meister. Von allen fünf Lehrern ist auf Deutsch und auch in anderen westlichen Sprachen noch nicht viel veröffentlicht worden.

Abgerundet wird das Lesebuch mit ergänzenden Texten aus thailändischen Quellen, die bislang ebenfalls noch nicht auf Deutsch verfügbar waren.

Der Übersetzer und Herausgeber trägt die Verantwortung für Fehler und dankt allen, die zum Erscheinen dieses Buch beigetragen haben. Möge die Lektüre Inspiration und Fortschritt in der Praxis der Leser bewirken.

Mettiko Bhikkhu

Muttodaya Waldkloster

Stammbach, Māghapūjā 2012

3 Thailändische Wortschöpfung aus „*Mettā**“ und „*Ācān*“.



Bild 1: Luang Pū Sao Kantasīlo

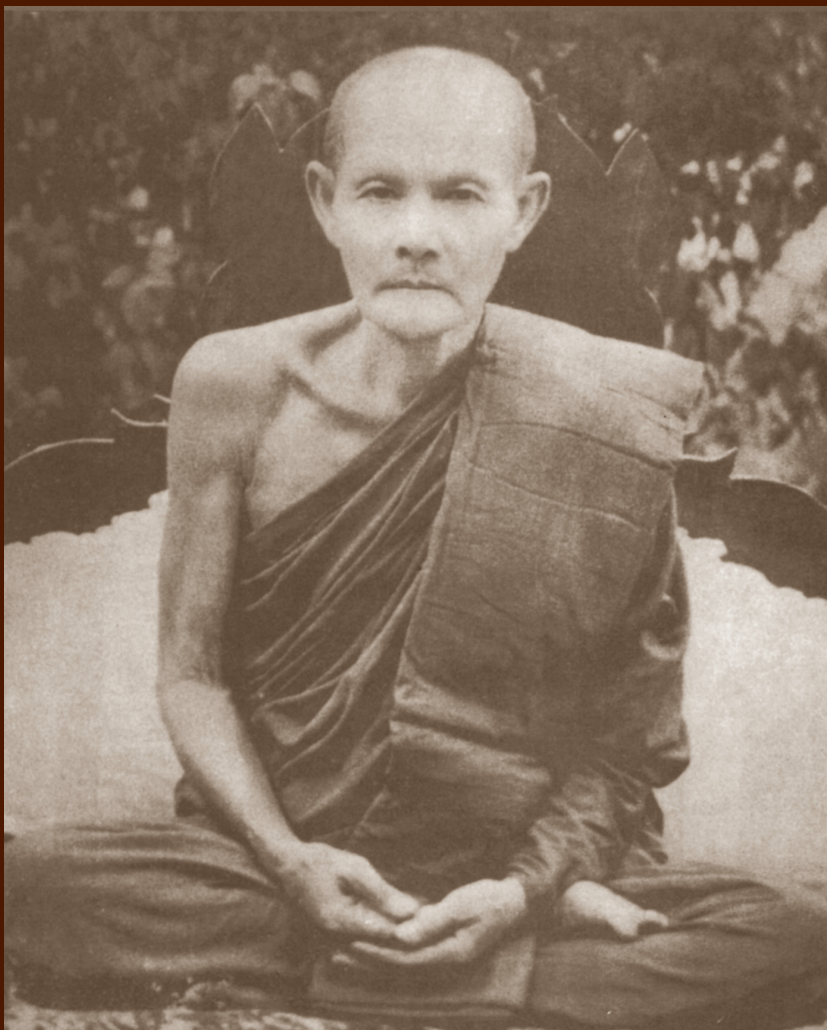


Bild 2: Luang Pū Man Bhūridatto

TEIL I

DIE MEISTER DER MORGENRÖTE

Die Meister der Morgenröte

Lichtwerdung

So wurden die Gründerväter der thailändischen Waldtradition des letzten Jahrhunderts genannt: *Būraphācān** (บุรพาจารย์) – die Meister der Morgenröte. „*Būraphā*“ ist ein poetisches Wort im Thailändischen, das „Osten“ bedeutet, zugleich „Morgendämmerung“. Inhaltlich schwingt die Vorstellung eines Neuanfangs und der Lichtwerdung mit.

Die Morgenröte ist bedingt durch die Leuchtkraft des Zentralgestirns und die Drehung des Planeten. Der Aufstieg einer neuen Bewegung im Orden des Erhabenen, der Austritt aus dem Dunkel des Niedergangs, der erneute Aufstieg einer Tradition von Praxismönchen zu Weg, Frucht und *Nibbāna** in unserer Zeit, hatte die selben zwei Hauptursachen. Das Zentralgestirn ist dabei die ursprüngliche Lehre des Buddha, *Dhamma** und *Vinaya**, deren Licht uns aber nur erreichen kann, wenn nicht Wolken die Sicht versperren und wenn wir nicht im Nebel stecken.

Die Wolken sind Verfälschung und Verflachung des Dhamma durch Neudichtungen im Stil von Sutras, in denen die befreiende Lehre durch falsche Ansichten überdeckt und das höchste Ziel verunglimpft wird. Das geht sogar so weit, dass von Gier, Hass, Verblendung völlig befreite Wesen als selbstsüchtig oder gar als Deppen dargestellt werden. Neue Ideale, etwa das Vorhaben, andere aus dem Sumpf des Leidens zu retten, während man selbst noch drin steckt, verdrängen die Sicht auf die Notwendigkeit der eigenen Läuterung, bevor man anderen helfen kann. Verstrickung in die Gesellschaft – so angebracht soziales Engagement im jeweiligen Fall auch sein mag – wird zum Rettungsweg hochstilisiert. Sogar die absichtliche Beschäftigung mit aktuell oder potenziell unheilsamen Dingen wird als „Triumph über die Anhaftung“ gefeiert.

Eine andere Art von Wolken ist das Ersticken der Lehre unter dem Ballast scholastischen Materials nach-kanonischer und kommentarieller Natur, das einer Einstellung entsprang, die Dhamma zum Studienobjekt degradiert. Eine dritte Art besteht in volkstümlichen Vorstellungen und Praktiken, die aus den ursprünglichen spirituell Suchenden, den *Samaṇas**, eine Kaste von Priestern, Magiern, Geisterbeschwörern, Hellsehern und Wunderheilern macht.

Nebel ist die Anpassung oder das Nichtbefolgen der Ordensdisziplin. Vinaya, die Wegführung des Buddha wird als „nicht mehr zeitgemäß“, „kulturell unpassend“ oder „die Kreativität einengend“ betrachtet. Dabei wird übersehen, dass die Werte, auf denen Vinaya beruht, nämlich Harmonie im Orden, ein gutes Verhältnis zu den Laien und das Ausbremsen von Gier, Hass und Verblendung, zu immer mehr innerer Weite und Freiheit führen. Es sind genau diese Makel von Gier, Hass und Verblendung, die sich selbst stets als „zeitgemäß“ und „kulturell passend“ darstellen.

Eine Ordensreform, die in den Dreißiger Jahren des 19. Jahrhunderts begonnen wurde, eine Rückbesinnung auf die ursprüngliche Lehre und Wegführung, die im Pālikanon erhalten ist, sorgte für klare Sicht. Aber die Beschäftigung mit der Lehre, das Einhalten der Disziplin, die Absage an unwürdige Praktiken – all das wurde als verdienstvolles Handeln mit nur begrenzter Wirksamkeit betrachtet: Nibbāna, das höchste Ziel, Freiheit galt als in heutiger Zeit nicht mehr erreichbar.

Es fehlte noch die Drehung des Planeten, die Hinwendung auf individueller Ebene: Mönche, die Dhamma Respekt erwiesen, nicht nur durch Studium, sondern durch ihre Bereitschaft, die Lehre zu testen, anzuwenden, umzusetzen; die bereit waren, die Behaglichkeit des etablierten Ordenslebens zu verlassen und in Wildnisse, Bergwälder, Höhlen zu ziehen, in die Arena für den Kampf mit der „Wildnis im Herzen“. Der Wald ist die Geburtswiege der Lehre. Hin und wieder kehren einige wenige aus der enormen Vielzahl buddhistischer Traditionen dorthin zurück. Voraussetzung ist natürlich, dass es Wildnis überhaupt noch gibt – heute sind in Thailand die Wälder größtenteils vernichtet. Aber es bedarf auch einer spirituellen Reife, einer inneren Haltung, die Nibbāna für machbar hält und durch konsequente Praxis unter Einsatz aller Ressourcen bis hin zum eigenen Leben den Beweis dafür liefert. Die Drehung des Planeten fand vor gut hundert Jahren in der ärmsten Region Thailands, dem *Isān** statt.

Das Leben in der Wildnis zwingt zu ständiger Wachheit, zu Energieeinsatz und kreativem Umgang mit geschickten Mitteln. Aber Waldmönche wollen natürlich nicht nur erfahrene Waldbewohner sein; sie wenden genau diese Qualitäten, die ihnen das Waldleben beibringt, bei der inneren Arbeit an. So verwundert es nicht, dass die Tradition der Waldmönche keine homogene Masse von stromlinienförmig ausgerichteten Übenden ist, sondern eine Ansammlung höchst individueller Charaktere, die zwar alle auf der selben Grundlage stehen, die aber alle in ihrer Praxis und Lehrweise

wie unverwechselbare Juwelen sind, an denen jeweils andere Facetten leuchten.

Luang Pū Sao Kantasīlo

Luang Pū Sao (1859-1941) war der Herold der Bewegung, der den Weg aus den Dorf- und Stadttempeln zurück in den Wald, in die „Universität des Herzens“ bahnte. Er baute die Brücke für die akademische Ordensreform aus der Hauptstadt zu den bäuerlichen Potenzialträgern aus der nordöstlichen Provinz. Luang Pū Sao bereitete den Boden für den größten Meister der Neuzeit, war sein Lehrer, dann sein Schüler und schließlich Partner. Aus einer Kurzbiografie⁴:

Der Hochehrwürdige Luang Pū Sao Kantasīlo neigte schon vom Temperament her zu Geistesruhe und Einsicht. Er besaß besondere Einsatzbereitschaft, eine stille, ruhige Art, bescheidene, vorzügliche Manieren, er sprach wenig und es bereitete ihm Freude, andere auf diesem Weg anzu-leiten. Sein Interesse galt den *Dhutaṅga**-Übungen, er hielt sich strikt und genau an Dhamma und Vinaya, er liebte die Abgeschiedenheit und blieb an keinem Aufenthaltsort hängen. Auf der Suche nach Abgeschiedenheit zum Fortschritt auf dem Gebiet eines Samaṇa zog er in diverse Dschungeldickichte und Bergwälder. [...]

Es entsprach seinem Charakter, wenig zu reden. Er schulte andere eher durch sein Vorbild als durch Belehrungen und Vorträge. Sein Charakter ging in Richtung eines *Paccekabuddha**, der überhaupt kein Dhamma lehrt. Einmal, im Jahr 1937, überreichte ihm die Nebenfrau eines Aristokraten eine Stoffspende und bat ihn, den Predigtsitz zu besteigen und die Lehre darzulegen. Er stieg hinauf, begann mit dreimal „Namo“⁵ und hielt dann einen ganz kurzen Vortrag: „Leiden ... der Ursprung ... das Aufhören ... der Weg.“ Dann schloss er mit „Evaṃ“⁶ und stieg unbekümmert vom Predigtsitz wieder herab.

4 พระพุทฺธกัจจายน์ /Phra Dhutaṅgacetiya*, Samut Prākān 2007, Seite ๕๑ ; (Details zu den Quellen sind im Anhang zu finden).

5 „Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa“, die Standardformel der Ehrerweisung; auf Deutsch „Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten“.

6 „So ist es“, vergleichbar mit dem Amen in der Kirche.

In den Jahren 1916-1921 verbrachte er die Regenklausuren in der Campā-Höhle in der Provinz Mukdāhān und auch mit Ācān Man. Eines Tages weilte er allein an einem ruhigen Ort und kontemplierte die vier edlen Wahrheiten. Er erlangte wirklichkeitsgemäß Wissen und Schau und schnitt jeden Zweifel restlos ab. Am *Pavāraṇā*^{7*}-Tag am Ende der Regenklausur erzählte er Ācān Man davon: „Wir haben den Wunsch, ein Paccekabuddha zu werden, aufgegeben und haben Dhamma wirklichkeitsgemäß gesehen!“ Als Ācān Man das hörte, stieg eine Menge *Pīti** in ihm auf und er wusste, weil er Luang Pū Sao ins Herz gesehen hatte: „Luang Pū Sao hat das Dhamma in sich entdeckt, das mit Sicherheit zur Befreiung führt.“

Luang Pū Sao legte 1941 vollkommen achtsam beim Eintritt ins endgültige Nibbāna seinen Körper ab, während er sich vor der Buddha-statue in der *Upasatha**-Halle des Klosters von Campāsak, Laos, verbeugte.

Luang Pū Man Bhūridatto

Luang Pū Man (1870-1949) nutzte die neue, alte Form monastischer Praxis mit unnachgiebigem Einsatz und höchster Entschlossenheit, bis ihm der endgültige Durchbruch gelang – in seiner persönlichen Praxis und als Türöffnung für seine Schüler und die Bewegung insgesamt. Heute, rund hundert Jahre nach der Geburt der thailändischen Waldtradition⁸, hat Luang Pū Mans Wirken weltweit Spuren hinterlassen, Licht gemacht. Seine Kurzbiografie⁹ weiß über ihn zu berichten:

Der Hochehrwürdige Ācān Man Bhūridatto ist die Krönung der *Arahants** dieses Zeitalters. Er war der Vater der Meditationsmönche. Im Jahr 1935 verwirklichte er die höchste Stufe des Dhamma in der Dōk Kham Höhle, Bezirk Phrāo, Provinz Chiang Mai. Danach ging er auf Wanderschaft zum Namoberg und sprach mit seinem Schüler, Luang Pū

7 „Einladung“ (zu gegenseitiger Ermahnung), bei der Resümee der Regenklausur gezogen wird – in diesem Fall *LP** Saos Stromeintritt. Mehr zum Stromeintritt in Teil IV.

8 Biografische Daten einiger Meister und ein historischer Abriss der Entwicklung der thailändischen Waldtradition sind enthalten in „Grundloses Herz“, Muttodaya Dhamma, Stambach 2008.

9 พระครูทั้งเจดีย์ / Phra Dhutaṅgacetiya*, Seite ๕๕.

Khāo: „Ich bin mit der Arbeit fertig. Ich flechte diesen Bambuskorb nur noch, soweit er euch und all den anderen Schülern als Hilfe taugt.“

Er war der große Meister, der Lehrer, der Vater und das Vorbild der Meditationsmönche, die sich streng nach den Grundprinzipien des Dhamma des Erhabenen Buddha richteten. [...]

In der Geschichte der thailändischen Nation gibt es keinen Ordensälteren, der ihn in der Praxis übertrifft, in Ethik, in Geistesmacht, die die ganze Weltensphäre umfasst. Er wird bis jetzt von *Devas** und Menschen verehrt. Fast alle Arahants in Thailand waren tatsächlich seine Schüler. [...]

Er war von kleiner Statur, mit weißer, dünner Haut, kräftig und behände, mit Achtsamkeit und Wissensklarheit seit der Empfängnis, klug, ansprechbar, belehrbar in dem, was richtig ist, nie bereit, dem falschen Weg zu folgen.

Luang Pū Mans literarisches Erbe

LP Sao hat keine Bücher geschrieben. Auch Ācān Man hat keine Bücher veröffentlicht, aber in seinem Nachlass befinden sich einige Manuskripte. Das längste, zugleich das einzige, das mit seinem Namen unterzeichnet ist, trägt den Titel *Khandhavimuttisamaṅgīdhamma**; es wurde bereits in deutscher Übersetzung veröffentlicht¹⁰. Weitere, kürzere Texte sind erhalten und in verschiedenen thailändischen Editionen in unterschiedlichen Zusammenstellungen erschienen. Einige davon sind Notizen von Luang Pū Mans Schülern, die Vorträge des Meisters festhalten. Andere deuten vom Stil her auf den Meister selbst als Autor hin. Letztere wurden unter dem Titel *Bhūridattadhammovāda** zusammengefasst und liegen hier erstmals in deutscher Übersetzung vor¹¹. Die Redaktion der Ācān-Man-Stiftung, Bangkok, schreibt im Vorwort¹²:

Die vielen Schüler des Ehrwürdigen Man Bhūridatto erhöhten ihren Lehrer zum „Meister der Morgenröte“, zum Lichtbringer, der die Dun-

10 Als „Gesang der Freiheit“ in „Grundloses Herz“.

11 Die Mitschriften von Ācān Mans Schülern sind einem späteren Band vorbehalten.

12 „บูรพาจารย์ ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺตเถระ / Būraphācān Than Phra Ācān Man Bhūridattathera“, Bangkok 1999

kelheit verbannt. Sie fanden Halt an den Grundpfeilern der Praxis und der Lehre, die der Meister hinterließ, als Vorbild und Richtschnur, seinen Spuren zu folgen. Wer ihm begegnete, nahm die Praxis voll Überschwang auf, Prinzipien folgend, die in so schönen Worten Ausdruck finden:

Samvāsena silaṃ veditabbaṃ,	Im Zusammenleben ist Tugend in Erfahrung zu bringen,
Samvohārena soceyyaṃ veditabbaṃ,	In der Zusammenarbeit ist Reinheit in Erfahrung zu bringen,
Sākacchāya paññā veditabbā.	Im Gespräch ist Weisheit in Erfahrung zu bringen.

Die Weisheitslehre des Ehrwürdigen Man fordert zur Besinnung auf das Todlose auf, ein Wurzelerbe erster Güte. Menschen, die so eine Lehre verkünden können, sind heutzutage schwer zu finden. Söhne und Töchter aus guter Familie, die nach ihm kommen, sollten diese Kernlehren in sich aufnehmen und praktizieren, wie es sich für wahre Menschen geziemt.

Der Ehrwürdige Ācān Man ist ein Meister der Morgenröte, der Güte und Wohlmeinen verbreitet. Sein Pāliname „Bhūridatto“ passt zu ihm: ein Mensch, der Weisheit gab, so weit wie die Erde.

Luang Pū Man Bhūridatto
BHŪRIDATTADHAMMOVĀDA

Bhūridattadhammovāda

Guter Rat von Meister Bhūridatto

Was gut ist, keinen Makel kennt, dies Gute nennt man exzellent.
Wird man an äuß'ren Schätzen reich, nicht kommt's dem Innenleben gleich,
Weil dies die eig'ne Quelle ist, aus der doch jeder Reichtum fließt.

Mach dir das dreifache Juwel zur Zuflucht

Wer sich Buddha, Dhamma und Sangha als Zuflucht genommen, wird unfehlbar siegreich sein über die Angst. Die dreifache Zuflucht – Buddha, Dhamma, Sangha – kann nicht verwittern, nicht zu Grunde gehen. Sie erscheint noch immer dem Übenden, der stets in diese Stätte einkehrt. Wer die dreifache Zuflucht wahrhaftig annimmt und sich verlässt auf sie, mag er auch wohnen inmitten des Waldes oder in leeren Hütten, er wird gewiss allen Gefahren entinnen, zugleich allem, was Sorge gebiert.

Großzügigkeit, Ethik, Meditation

Großzügigkeit ist das Mittel des Menschen mit hoher Gesinnung, Hilfsbereitschaft zu zeigen. Sie ist der Welt eine Stütze, wirkt Linderung. Großzügigkeit, dieser Ausdruck hoher Gesinnung, beruht auf einem Geist der Güte, Verbundenheit mit den Gefährten unter Menschen und Tieren durch den Akt des Gebens, des Hergebens. Das Teilen vorhandener Mittel, viel oder wenig, je nach Kräften, findet sich ein als Gabe von Dingen, als Gabe von Dhamma oder Gabe von Wissen, um anderen zu helfen, ohne irgendetwas dafür zu erwarten, außer dem Heilsamen, also dem Guten, das aus Geben entsteht. Dies ist das einzige wirklich Gute, das der Geber als Ergebnis empfangen kann.

Vergeben ist gegenseitige Gabe. Sie sollte sich ergeben, wenn die Gegenseite Verfehlung und Übertretung begeht.

Ein großzügiger Mensch hat von Natur aus innere Würde und Anmut und ragt aus der Masse heraus. Er wird von den Leuten geachtet, geliebt. Wohin es ihn auch verschlagen mag, es wird ihm an nichts mangeln. Zu seinem Auskommen wird es Mittel geben und Mittler. Er wird nicht in Bedrängnis geraten oder Armut erleiden. Der Großzügige gereicht sich selbst

zur zeitlosen Zierde. Niemand, gleich welchen Ranges, wird ihn verachten. Er bringt der Welt durch Herzenswärme Kühlung.

Der Akt des Hergebens wird der Welt zur Hilfe und Stütze. Der Akt der Hilfe für einander gibt der Welt einen Sinn. Sie ist dann keine Welt bar des Lebens, auf der sich nichts regt und als Rest nur tote Erde bleibt. Sie ist eine Welt ohne Dürre und ständigen Leidenskampf.

Ethik ist eine Pflanze des Guten von höchster Qualität, die jedem Menschen zu eigen sein sollte. Ethik ist ein Schutzwall gegen Ausbeutung und Zerstörung von Besitz, Körper und Geist des Gegenüber. Diese Pflanze, Ethik, soll nicht vernachlässigt werden und verkümmern, denn ein Mensch, der keine Ethik als Schutz und Zierde besitzt, findet keinen Ort, an dem er sein Haupt zu gutem Schlaf in Geborgenheit niederlegen kann. Selbst wenn die Welt Schätze besäße, einen riesigen Haufen, der weiter reicht als zur Sonne, würde schreckliche Hitze doppelt so stark wie die Sonne sengen, sollte man denken, die äußeren Dinge seien mehr wert als das Dhamma der Ethik. Dies Dhamma der Ethik ist die Domäne des Menschen.

Der erhabene Buddha, der suchte, fand und führte, schmückte damit die Welt, die im Dunkel darbt und brachte das Helle. Kühler Schatten durch die Macht der Ethik ist ein Mittel, das Denken der Menschen von Befleckung zu säubern, die, was immer sie wirken mag, die Welt erhitzt bis zum Untergang. Schlimmer noch, lässt man Befleckung freien Lauf und fehlt es am Dhamma der Ethik als Bade-Essenz, so wird sie den Dämon des Giftes gebären, der die Menschheit restlos verschlingt. Das Denken dessen, der Befleckung beendet, im Besitz hoher Tugend, des Buddha also, bewirkt Kühlung und Schutz für die Welt. Ein scharfer Kontrast zum Denken im Bann der Befleckung – sie beschert einem selbst und dem Anderen nicht auszumalende Qualen. Was für ein Unterschied! Man sollte nach dem Ausweg Ausschau halten, zur Rast, Erleichterung von schwerer Last, bevor man nicht mehr weiter weiß. Ethik ist wie Medizin zum Kampf gegen Seuchen und Siechen.

Meditation schult das Herz, macht klug und aufrichtig, stellt den Bezug her zum Sinn und Zweck der Lehre. Kenntnis der Übungsmethoden erhellt, wie das eigene Innen und Vielfalt an äußeren Dingen zusammenhängen. Hat man Halt in der Meditation, dann weist man schon den Gedankenschwarm des Herzens in die Schranken der Vernunft. Das ist der Weg zum Ort der Stille und des Glücks. Ein Herz in Meditation noch nicht geschult, ist wie ein Tier, das noch nicht gezähmt. Man hat noch nicht den Nutzen davon, so

wie es sich gehört. Es bedarf der Erziehung, Erschließung des Nutzens, bis sich der Nutzen ergibt, der Erwartung entsprechend. Daher soll das Herz die Erziehung empfangen, sich selbst zu erkennen.

Allerlei Aufgaben, kleine und große, außen wie innen – um sie zu bewältigen, setzt, wer sein Herz gründet in Meditation, stets gern den Verstand ein, egal, was er tut. Ein Risiko geht er nicht ein und richtet nicht Schaden an bei sich und den Menschen, mit denen er Umgang hat. Meditation ist also Arbeit um gegenwärtiger und künftiger Früchte willen. Jegliche Aufgabe, aufgenommen mit dem Herzen eines Meditierenden, wird rundum erfolgreich sein, wird wohlüberlegt ausgeführt, zielt auf gewünschten Nutzen ab. Der Meditierende ist ein Mensch mit Prinzip, mit Vernunft, der die Grundlage dessen, was richtig ist, als Richtungsweiser für Körper, Sprache und Herz einsetzt. Er gewährt ungezügelter Gier keinen Zutritt mehr, denn Gier ist jeher nur möglich durch die Macht von Befleckungen, Begehren, die sich nie kümmern um Fragen von Falsch und Richtig, Gut und Böse, uns ins Verderben führen, unzählbar oft, jenseits aller Maßen. Man kann ihnen nicht die Schuld daran geben. Besitzt man kein Bisschen Achtsamkeit, ist man bereit, Verfall zuzulassen, auf bedauernswerte Weise. Das Alte verdirbt, das Neue geht genauso unter, kein Tag der Erholung, an dem man wieder zu sich kommt. Daher ist Meditation ein Werk, das als Werkzeug wirkt, zum Ende von Unbesonnenheit und Wende zum Guten. Doch ist der Weg dieses Werkes nicht ganz ohne Beschwer, denn dieser Weg legt dem Herzen Zügel an.

Der Weg der Meditation stellt fest, wie es innen aussieht, den ungehorsamen, unruhigen Geist, der normalerweise nicht in Wohl weilt, mit Achtsamkeit, Besinnen auf das Bewegen und Beben des Geistes. Man benutzt beliebigen Lehrinhalt als Gegenstand innerer Rezitation, als behütenden Balsam für den Geist, der ihn stärkt und stützt mit Stille und Glück in Zeiten der Meditation. Ein gutes Ergebnis gibt auch *Ānāpānassati**, Ausrichten des Geistes auf das Ein und Aus der Atemluft, verbunden mit „*Buddho**“ als Wort der Meditation. Bemühe dich, das Herz zu bewegen, zu Zeiten der Meditation beim Thema zu bleiben, beim Dhammabegriff, den du benutzt als Mittel der inneren Rezitation. Versuch, dies beständig beizubehalten, nicht nachzulassen im Bestreben. Ein Geist, der früher Schlechtes tat und sich stets Leid auf die Schulter lud, wird sich selbst allmählich spüren und nach und nach loslassen können. Intensives Interesse an innerer Aufgabe wird zur Gewohnheit. Ein Geist, der still wird bis zur Sammlung, besitzt

höchstes Glück und Gewissheit, wird nicht vergesslich, erweckt das Herz auf erstaunliche Weise.

Geht es um Meditation, fühlen viele sich hilflos und überfordert. Sie klagen: „Es fehlt mir an angeborenen Fähigkeiten. Ich kann das nicht – zu viele Pflichten zu Hause und draußen, samt vielfachen Ämtern und Aufgaben in der Gesellschaft!“ Sie meinen, einfach nur da zu sitzen mit geschlossenen Augen in Meditation, würde nicht gerecht den Erfordernissen ihrer Welt. Sie sind nicht bereit zu tun, was sie sollten, was wirklichen Nutzen wirkt, und verpassen so diese Gelegenheit. Sie sollten danach streben, auf der Stelle diese irrige Einstellung zu beheben; denn in Wirklichkeit ist Meditation der Lösungsweg für jegliche Herzensschwierigkeit und Hast, zur Linderung der Last bis zur völligen Aufhebung. Man erhält geschickte Mittel, Leid zu lösen, aus sich zu vertreiben, durch Herzensschulung in Meditation. Ein Weg, auf dem man sich selbst beschützt; er betrifft das Herz jener, die Arbeiten aller Art anleiten.

Es ist unvermeidlich, dass der Geist es ist, der die Lasten trägt, wenn er nicht erwägt, ob für diese, ob schwer oder leicht, die Kraft zum Heben reicht. Der Geist muss die Bürde auf der Stelle empfangen, ob gut oder böse, falsch oder richtig, leicht oder gewichtig, wie viel Kummer auch immer. In manchen Fällen kostet es fast das Leben. In eben solchen Zeiten ist das Herz bereit zum Risiko. Es lädt sich die Dinge auf und schleppt sie nach Kräften, darüber hinaus nimmt es sie alle mit, zum Grübeln als Hausarbeit, bis hin zur Schlaflosigkeit, Verlust von Appetit. Kein Gedanke daran, es sei zu schwer, ginge über die Kraft, mehr als das Herz schafft, sich auszumalen und dagegen aufbegehren kann.

Das Werk mit dem Körper hat noch Zeiten der Rast und des Schlafs und man weiß ein Maß, ob es passt oder nicht für die eigene Kraft. Bei den Werken des Herzens gibt es nicht solche Zeiten der Rast, und im Schlaf ruht es kaum, denn selbst da ist das Herz arbeitsam angespannt, während es dahintreibt im Traum. Es kennt kein Bemessen in all den Belangen, ob denn dafür die Herzenskraft reicht. Was auch immer sich zeigt, es weiß nur, dass das Leid das Ertragen übersteigt. Es weiß nicht, dieses Leid stammt von schwerer Arbeit her, heiß und scharf und zu viel für des Herzens Kraft und Gegenwehr. Das Herz ist ein Kämpfer, es kämpft gegen Gutes und Böses und rennt dagegen an, bis es Halten nicht mehr kennt, um die Dinge genauer zu schauen. Es kämpft, bis es selbst den Tod nicht mehr erkennt. Ge-

währt man ihm freien Lauf, ohne Dhamma als Zügel, so erfährt man gewiss kein Wohl, trotzdem man Schätze besitzt in Hülle und Fülle.

Dhamma ist das Mittel, Schätze zu verwalten und das Herz zu beherrschen. Ist Dhamma auch das einzige, an dem es mangelt, wird Begierde im Herzen versuchen, nach Reichtum zu streben, einem Haufen, so groß wie ein Berg, und wird dennoch kein Glück dabei finden. Ist Dhamma auch das einzige, an dem es mangelt, in welcher Welt man dann auch immer weilen mag, mit welchem Haufen an Schätzen auch immer, es wird stets eine Welt nur von Resten sein, die Schätze nur Gerümpel, von geringem Wert für das Herz. Leiden und Qualen mit Geduld ertragen angesichts der verschiedenen Dinge, die berühren, erschüttern – da gibt es nichts, was so stark und so standhaft ist wie das Herz. Wenn es Hilfe erhält im Einklang mit dem Weg, wird sich das Herz verwandeln in etwas Wundersames, das seinen Besitzer befähigt, es in allen Belangen mit Befriedigung zu bewundern.

Der Geist ist ein gewichtiger Wertgegenstand in uns, der sorgfältiger Zuwendung bedarf durch behutsames Beschützen. Wir sollten uns der Verantwortung stellen für den Geist, dem Besitz von besonderem Wert. Der angemessene Weg für den Geist ist vor allem die Meditation. Zu jeder passenden Gelegenheit Meditation zu üben, heißt, den Geist zu erforschen, ob etwas mangelt, ob etwas verdarb, bis man die Gesundheit des Geistes erneuert, indem man sitzt und kontempliert, die inneren Gestaltungen betrachtet, das Denken und Brauen des Geistes. Was denken wir alles, den lieben langen Tag und wenn wir uns setzen zur Meditation? Hat es denn irgend besonderen Nutzen? Das Denken trachtet nach Ärger, sucht nach Fehlern, klaubt Leiden auf, verbrennt sich daran. Reicht das aus, um Falsch und Richtig zu unterscheiden?

Betrachte Gestaltungen außen: gibt es ein Mehrn beim Auf- oder Abstieg? Ist an den Körpergestaltungen irgend nur etwas zu finden? Oder gibt es Entkommen von Abrieb, Altern und Abweg? Versuche, dich vorzubereiten, dein Herz, wann immer es möglich ist. Bist du erst tot, dann ist es zu spät. Schärfe es dem Herzen ein: Altern und Krankheit und Tod sind Normalzustand in uns und überall um uns herum. Das Leichenfeld, der Ort äußerer Verbrennung, und der Friedhof, auf dem wir die innere Leiche begraben, das sind wir selbst. Leichenfeld Nummer Hunderttausendundneun für die Leiche, die ständig in uns steckt. Wir schleppen sie mit, um sie zu verscharren, sie einzusargen, die alte, wie die neue Leiche, jeden Tag.

Betrachte dies ernüchternde Dhamma, den Tod als Objekt, bis sich ein Weg ergibt, das Versinken in Hochmut im Leben abzulegen. Grundlegendes Wissen verschiedener Art wird sich ergeben, man sieht den Nachteil inneren Mangels, kann ihn nach und nach beheben. Das ist besser, als hinzugehen, die Fehler der anderen zu sehen, sie zu tadeln, wobei man selbst den Unverdienst einsteckt.

Genau das ist Meditation, nämlich Selbstermahnung und Selbstbelehrung, unsere Unzulänglichkeiten untersuchen, nachsehen, an welchem Punkt sich Probleme korrigieren und beenden lassen, sich immer weiter mit Kontemplieren befassen, mal durch Innehalten in der Sammlung, mal durch Rückbesinnen in verschiedener Körperhaltung. Das Herz wird kühl und still, nicht überdreht, frei von Zappeln, kein Leid kommt brennen und sengen. Man kann das Maß erkennen in den Pflichten und Werken, merken was genug ist und passt auf den Gebieten von Körper und Herz. Man vergisst sich nicht selbst und gibt sich nicht ab mit diversen Dingen des Desasters.

So zahlreich sind des Meditierenden Tugenden, sie lassen sich nicht erschöpfend beschreiben.

Großzügigkeit, Ethik, Meditation – diese drei Dhammas sind die wesentliche Wurzel wahren Menschseins, sind die Lebensader der Lehre. Wer als Mensch geboren wurde, hat sicher diese Dhammas früher schon ausgeübt. Sind sie in seinem Charakter zu Hause, dann hat er diesen Körper ganz und gar als Mensch eingenommen, durch echten, wahren Menschheitschatz.

Ein guter Mensch besitzt Ethik

Ein guter Mensch ist im Besitz von Ethik. So einer ist noch schwerer zu finden als ein Wunsch erfüllendes Juwel. Ein einziger Mensch dieser Sorte ist mehr wert als Millionen in harter Währung; Geld kann der Welt keinen kühlen, erquickenden Schatten bieten, so wie ein guter Mensch Nutzen bringt. Ein guter Mensch, und sei es auch nur ein einziger, kann Kühlung für die Welt bewirken, gewaltig in Ausmaß und Dauer. Der Buddha und seine Schüler dienen da als Vorbild. Jeder einzelne gute Mensch ist mehr wert als haufenweise Geld. Es ist der Wert des inneren Guten, der fortwährend mehr bewirkt als das Geld. Selbst wenn so einer arm ist, sei's drum. Er will nur sein eigenes Gutsein und Wohl für die Welt. Aber törichte

Menschen lieben Güter mehr als einen Guten und das Gute. Sie wollen nichts als Geld. Egal, wie es in ihnen aussieht, Nachsinnen und Nachschauen ist ihnen nicht von Interesse. Egal, ob sie böse werden, allmählich verrotten, sich 100.000fach besudeln, sie wollen davon nicht Abstand nehmen. Sogar der Herr der Hölle sieht sie mit Abscheu und würde lieber nicht ihr Konto führen. Er fürchtet, dass sie selbst noch die Höllenbewohner verderben und ihnen Schwierigkeiten bereiten. Aber sie wollen nur Geld, das einzige, was für sie zählt. Ob es falsch ist oder richtig, nicht wichtig, es kümmert sie nicht.

Ein Schlechter unterscheidet sich von einem Guten wie Geschmeide von Dhamma, von Tugend. Wer Ohren hat zum Hören und Augen zum Sehen, sollte daran denken, sich selbst auf der Stelle in Ordnung zu bringen. Warte nicht, bis es zu spät ist. Und so unterscheiden sich die Wesen der Welt in Daseinsform, Geburt, Gestalt, Verhalten, Charakter, gut oder schlecht, Glück und Leid. Dies geschieht durch das Gesetz von *Kamma**, Bedingtheit, die man für sich selbst bewirkt – kein Gesetz, das irgend ein anderer für uns erlässt, nein, das besorgen wir selbst.

Das Gute steckt in jedem von uns, also lasst uns üben, praktizieren, es frei zu legen. Sind wir erst gestorben, herrscht helle Aufregung, man lädt Mönche ein, die Todesfalltexte vorzutragen – aber das kratzt nicht da, wo es juckt! Wir müssen uns beeilen, dies auf der Stelle in Ordnung zu bringen, also das Gute zu tun, genau jetzt, und Besorgnis wird beseitigt werden.

All dieser weltliche Reichtum ist nicht unser wirklicher Besitz. Das Echte würdigt keiner eines Blickes. Haben wir weltliches Hab und Gut durch Betrug erworben, dann brennt es wie Feuer, verbrennt uns bis zum wirklichen Ruin. In jedem Fall kommt es beim Anschaffen an auf Klugheit oder Dummheit des betreffenden Menschen. Wer Leiden entkommen ist, mit Umsicht das Gute in sich errichtet, sich so in eine Zuflucht für uns alle verwandelt, hat niemals Gold- oder Silberschätze besessen, Objekte des Neids und der Eifersucht. Ein Reicher zu sein, ist nur zeitweilig schön und angenehm. Es kann uns aber in Gier und Besorgnis verstricken, bis wir nicht mehr wissen, ob wir lebendig sind oder tot. Wir nehmen uns dann selbst so wichtig, dass wir nicht mehr ans Sterben denken, uns gehen lassen, bis wir uns selbst vergessen. Wir treiben dahin, scheffeln Dinge, die kein sicherer Hafen sind, laden sie uns auf, bis wir sie fast nicht mehr tragen können.

Glaub bloß nicht, es sei wichtig, dass du so toll bist, viel mehr kannst und weißt als andere. Das erzeugt nur Dunkelheit, verbindet die Augen, überwältigt dich, bis es keine Atempause mehr gibt. Wenn du das Zeitliche segnest, ankommst am Ende der Gasse, bist du vielleicht ärmer dran als ein Tier, wenn du dich nicht bewusst vorbereitetest.

Ich bitte um Vergebung, sollte ich zu grob daherreden, aber Worte, die andere belehren, das Schlechte zu lassen und Gutes zu tun, gelten nun eben als grob. Und unsere Welt erreicht die letzte Phase der *Sāsanā**, weil keiner mehr da ist, der die Wahrheit akzeptiert. Schlechtes und Grobes zu tun, ist bei fast jedem die Regel, hat Leiden zur Folge. Vielleicht weiß man das nicht und tadelt dafür nicht das Schlechte; vielmehr die Wege, es zu beheben, tadelt man als „grobes Lehren“. So eine Haltung gilt als hoffnungslose Krankheit.

Wenn jemand Achtsamkeit in uns erweckt, sollte man sich an diese Belehrung im Dhamma halten. Dann wird man ein Mensch, der seine Grenzen kennt, Vernunft besitzt, nicht einfach seinen Begierden nachläuft. Wenn man sich müht, ihnen zu widerstehen, bis man dem Weg der Weisen folgen kann, wird man gegenwärtig Wohl als Folge vor Augen haben. Auch wenn man vielleicht kein Millionär sein kann, lässt sich aus dem, was man hat, und aus der eigenen guten Praxis doch Wohl empfangen.

Ein kluger Mensch hat sich selbst im Griff, erlangt so Glück und Sicherheit. Es tut nicht Not, sich groß auf die Suche nach Vermögen zu machen oder ein Menge Geld zu scheffeln, um dadurch Linderung und Wohl zu erfahren. Wer ausreichend Besitz rechtmäßig erwirbt, hat mehr Wohl als einer, der ihn auf unrechte Weise erwirbt, denn letzteres ist kein echter Besitz, selbst wenn man nach dem Gesetz der Eigentümer ist. Denn das wirkliche Gesetz, Kamma, verurteilt ihn, erhebt Einspruch, und das Urteil ist Leid ohne Ende. Darum schreckt ein Weiser entschieden davor zurück, aber törichte Menschen wie wir, die alles gut durchgebraten serviert haben wollen, denken immer nur an sich, sind unersättlich und erfahren als Ergebnis nicht das Wohl, nach dem es das Herz verlangt.

Ein durstiger Mensch kennt Wohl nicht als Normalzustand. Er rennt herum und sucht mal hier, mal da. Er grapscht nach allem, was ihm in die Finger kommt, ohne zu überlegen, ob es falsch ist oder richtig, und schon verbrennt er sich daran, an Dingen, die heißer sind als Feuer. Ein verirrter Mensch muss suchen; ist er nicht verirrt, braucht er auch nicht zu suchen. Warum sich die Mühe machen zu suchen? Wir haben doch schon alles zur

Genüge in uns. Warum in Schatten stöbern, nach Schatten greifen? Wir wissen doch schon, dass Schatten nicht die Wirklichkeit sind. Die Wirklichkeit, das sind die Wahrheiten, die alle vier in Körper und Geist bereits vollständig vorhanden sind.

Höchstes Glück, höchster Segen widerfahren nicht einem Betrüger. Baut man schlechtes Kamma auf, wird man alles verlieren, wie viel man auch besitzen mag. Wenn Eltern und Großeltern böse Werke verrichten, kann es sogar sein, dass die Auswirkungen davon noch auf spätere Generationen von Kindern und Kindeskindern fallen werden.¹³ Ein Mensch, der andere betrügt, schädigt, unterdrückt, kann keinerlei Glück und Wohlstand finden.

Die Wesen der Welt existieren ihrem Kamma gemäß

Wir alle haben gemäß früher erworbenen Eigenschaften Geburt angenommen. Wir hatten genug Verdienst, die menschliche Ebene zu erreichen, das wissen wir tief im Herzen. Vergiss dich nicht selbst, vergiss nicht deine schon vorhandenen Qualitäten! Wenn wir vergessen, das Schöne, den Wert des Gutseins weiter auszubauen und zu stärken, wird sich unser menschliches Dasein verändern, verlieren, verwandeln in eine niedrige, erniedrigte Geburt. Keiner will von dieser Verwandlung betroffen sein, die sich nicht ungeschehen machen lässt.

Rang und Macht, Absturz und Niedergang, Wohlsein aller Stufen bis zur höchsten Glückseligkeit, sowie Leid bis zur Stufe höchster Qual, können allen Menschen, allen Wesen widerfahren. Wenn es so ist, dass man das selbst bewirkt hat, dann fasse es nicht so auf, dass es speziell nur den gegenwärtig Erlebenden betrifft, keinen anderen; denn diese Dinge sind zwar an sich neutral, aber sie kehren zum Wirkenden zurück und werden sein Besitz¹⁴.

Daher lehrt Er¹⁵, man soll einen anderen nicht verachten oder demütigen, wenn wir sehen, wie er ins Leid stürzt, in Armut weilt, in Schande. Es kann uns ebenso ergehen oder schlimmer noch. Am Tag der Wahrheit kann keiner entkommen. Weil es uns wie jedem anderen möglich ist, gutes oder

13 Anm.d.Hrsg.: Dass diese Kinder und Enkel in so eine Familiensituation hinein geboren werden, ist natürlich Frucht ihres eigenen Kammass.

14 Diese Aussage soll vermutlich einer fatalistischen Auffassung von Kamma als Schicksal entgegenwirken.

15 Der Buddha

schlechtes Kamma zu wirken, ist es auch möglich, dass es uns wie jedem anderen ergehen wird, und jedem anderen so, wie es uns ergangen ist.

Die Sāsanā ist die wesentliche Kunst, sich selbst und andere genau und korrekt zu erforschen. Keine Wissenschaft der Welt kommt ihr gleich. Die guten und schlechten Dinge, in einem vorhanden und jeden Augenblick entstehend, haben das Herz als Dirigenten. Es bewirkt das Erschaffen von Kamma der unterschiedlichsten Art, bis man klar erkennt, dass die Existenz von Kamma vom Macher abhängt, mit dem Herzen als Ursache allen Kammas.

Kamma ist etwas Tiefes, Geheimnisvolles mit großer Macht. Es gibt keinen einzigen Menschen, der diesem Gesetz entweichen könnte. Wenn wir gutes und schlechtes Kamma, das wir selbst und andere erzeugen, als solches kennen und erkennen könnten, so wie wir gegenständliche Dinge erkennen, würden wir nicht wagen, Schlechtes zu wirken, sondern eifrig nur Gutes tun, das kühlt wie Wasser. Und das Kochen der Welt würde dann schwinden, weil jeder sich selbst beschützt und sich vor Schlechtem und Gefährlichem hütet.

Gut und Böse, sagt Er, entstehen nicht von allein, sondern hängen ab von häufigem Tun und Mustern der Gewohnheit. Ist es erst Gewohnheit, wird daraus der Charakter. Geschieht es auf der Seite des Bösen, ist es schwer zu korrigieren. Man fließt einfach nach unten, seinem Charakter folgend, der Art des gewohnten Tuns. Geschieht es auf dem Gebiet des Guten, kann man damit rechnen, dass man immer geschickter und sicherer wird.

Als Menschen sind wir auf hoher Stufe geboren. Nimm dir nicht tierische Dinge zum Handlungsmaßstab. Als Menschen würden wir dann noch unter die tierische Ebene sinken und noch viel schlimmer sein als ein Tier. So etwas wollen wir nicht zulassen, lasst uns das Schlechte überwinden, Verdienste erwirken, indem wir nur Wertvolles, Gutes tun. Verschwende nicht sinnlos dein Leben mit seinen guten Anlagen, die zu dieser menschlichen Geburt geführt haben.

Kamma zu verstehen, heißt, Dhamma zu studieren, damit wir die eigene Situation annehmen können, die unserem eigenen früheren Kamma folgen musste. Wie es in einem Ausspruch des Buddha heißt:

Kamma teilt die Wesen ein in niedrige und hohe.

Wer Kamma anzweifelt oder nicht an dessen Folgen glaubt, hat sich selbst vergessen, so dass er zu einem völlig Blinden wird, dem nicht zu helfen ist. Selbst wenn er in eine Situation geboren wurde, in der er eine gute Erziehung von den Eltern erhielt, wie es nur irgend auf der Welt möglich ist – egal, er wird den Wert seiner Eltern nicht erkennen können, die ihn gezeugt und mit viel Mühe großgezogen haben. Er schaut nur auf seinen Körper, die Person, die gerade die Welt verunziert, weil der Eigentümer dessen Herkunft nicht zur Kenntnis nimmt. Es interessiert ihn nicht, dass sein Heranwachsen von diesen zwei Menschen abhing, der stützenden Kraft für seinen Körper, sein Leben, seinen Geist, seine Entwicklung bis zum heutigen Tag. Essen und Trinken zur Gesunderhaltung, das Heranwachsen des Körpers – dies gilt nicht als Kamma.

Kamma, das ist vielmehr gutes und schlechtes Tun mit Körper, Sprache und Herz. Die wahre Frucht, nämlich Glück und Leid, das die Menschen weltweit empfangen, sogar Tiere, die nichts von Kamma wissen und nur ihr instinktives Treiben, die Suche nach Nahrung und Unterschlupf kennen – dies nennt die Sāsanā „Kamma von Tier und Mensch und dessen entsprechende Frucht“.

Manche Tiere haben besseren Charakter, bessere Veranlagung als so mancher Mensch, aber sie sind nun mal in den Zustand des Tierseins gestürzt und müssen ihn eben erdulden, erleiden. Auch Tiere haben Kamma und ihr Erleben entspricht dessen Frucht. Urteile nicht leichtfertig, dass sie einfach nur niedrig geborene Wesen sind. In Wirklichkeit erleben sie das Ergebnis von Kamma nur für gewisse Zeit im Daseinskreis, genau wie ein Mensch. Wenn man ins Leiden abstürzt, ins Elend, muss man es erdulden, bis das betreffende Kamma aufgebraucht ist. Als Mensch geboren, im menschlichen Dasein, erleben wir zuweilen Glück, zuweilen Leid, je nach entsprechender kammischer Bedingung.

Als Mensch hat man Kamma bestimmter Sorte, das zur jetzigen Stellung führte, durch all die Vielfalt früherer Geburten, die man gar nicht mehr zählen kann. Sei dir im Klaren, es gibt in Bezug auf das Kamma der Wesen Verschiedenheit. Daher sollst du andere Wesen aufgrund von Lebensform, Geburt und Daseinsbereich nicht geringschätzen oder verachten. Und mach dir klar, dass **alle** Wesen gutes **und** schlechtes Kamma haben, und dass sie dessen Eigner sind.

Der Segen vom Einhalten der fünf Ethikregeln

Auf was für einen Zustand bezieht sich das Wort „Ethik“? Echtes ethisches Verhalten ist nur möglich, wenn Achtsamkeit mit dabei ist: sich klar darüber sein, was man tun sollte und was nicht; aufpassen, was man durch jedes der drei Handlungstore herauslässt; sich mit Körper, Sprache und Geist zurückhalten; dafür sorgen, dass man sich innerhalb ethischer Grenzen bewegt und dies zum Normalzustand werden lassen. Ethik, die aus dem Behüten dieser Normalität entsteht, ist frei von Leichtsinn im Verhalten mit Körper, Sprache, Geist, das hässlich ist. Zusätzlich zur Normalität und Schönheit im Ausdruck mit Körper, Sprache, Geist eines Menschen mit Ethik lässt sich sagen: Wer Ethik hat, hat Dhamma.

Wir sollten die folgenden fünf ethischen Grundsätze beherzigen:

1. Alle Lebewesen sind etwas Wertvolles; daher sollte man ihren Wert, der im Dasein besteht, nicht schädigen, nicht bis zum Verlust beeinträchtigen und nicht zerstören.
2. Jeder liebt und schont seinen Besitz; daher sollte man nicht zerstören, stehlen, rauben, plündern, erpressen oder sonst auf irgendeine Art den Besitz und das Herz anderer vernichten.
3. Jeder liebt und behütet seine Kinder, Enkel und Ehepartner ganz besonders; daher sollte man nicht darauf aus sein, dass Außenstehende zu weit gehen, in unsere Beziehungen einbrechen, was anderen Menschen ernsthaft das Herz bricht und unermesslich schlimme Folgen hat.
4. Falsche Rede, Lügen und Täuschen zerstört restlos die eigene Glaubwürdigkeit, und es kommt nichts Gutes dabei heraus. Selbst Tiere sind über Worte der Täuschung und Hinterlist nicht froh; daher sollte man nicht lügen, täuschen, betrügen und so anderen Menschen Verlust zufügen.
5. Alkohol und Drogen sind Rauschmittel mit schlimmen Nachwirkungen. Ihr Konsum kann einen guten Menschen zum Narren machen, dessen Würde immer mehr schwindet. Will man aber ein guter Mensch sein, der seine Sinne beieinander und sich selbst als Mensch im Griff hat, dann sollte man keinen Alkohol trinken, der die körperliche und geistige Gesundheit ernstlich ruiniert. Alkoholkonsum ist ein Akt der Selbstzerstörung, von dem andere zugleich mit betroffen sind.

Der Segen der fünf Ethikregeln, wenn man sie befolgen kann:

1. Sie bewirken langes Leben, frei von Krankheit, Gefahr und Unterdrückung.
2. Besitz und Vermögen, über die man Kontrolle ausübt, sind vor Dieben sicher, vor dem Eindringen von Verbrechern, die schikanieren, unterdrücken, zerstören.
3. Man lebt in harmonischer Beziehung mit Kindern, Enkeln, Ehepartner. Keiner lauert darauf, die Grenzen durch Seitensprung oder Fremdgehen zu überschreiten. In gegenseitiger Rücksichtnahme leben alle glücklich miteinander.
4. Was immer man sagt, wird respektiert und angenommen. Die Worte sind angenehm und gehen zu Herzen, durch Wahrhaftigkeit und Ethik.
5. Man hat gute Achtsamkeit und Weisheit, ist intelligent und klug. Man geht weder vorn noch hinten in die Irre, greift nicht nach hier und da wie ein Dummer oder Verrückter, der keine Achtsamkeit finden kann.

Ein Mensch mit Ethik pflanzt und hegt das Glück im Herzen von Mensch und Tier auf der ganzen Welt. Er will nur Herzenswärme geben, kein Anlass sein für Überdruß oder Argwohn. Ein Mensch ohne Ethik zerstört die Herzen von Mensch und Tier und wird dafür Leid und Elend mit jeder Faser empfangen.



Bild 3: Luang Pū Singh Khantyāgamo



Bild 4: Luang Pū Dūn Atulo

TEIL II

DIE ERSTAUNLICHE GENERATION

Die erstaunliche Generation

Die ersten Schüler

20 Jahre lang war Ācān Man Suchender gewesen: auf der äußeren Wanderung, die ihn in tiefste Wälder führte, in Thailand, Laos und Burma; auf der inneren Reise, die ihm Verwirklichung von Dhamma erschloss. Nun, endlich am Ziel seiner Suche, hatte er die höchste Wahrheit gefunden und konnte in seine Heimat zurückkehren, die Provinz Ubon. Dort nahm er 1915 seine ersten Schüler an: die Ehrwürdigen Singh und Dūn. Es war die Geburtsstunde der heutigen Waldtradition Thailands.

LP Man hatte in seiner ersten Lehrperiode (1915-1929), bevor er sich wieder in die Abgeschiedenheit zurückzog, enormen Zulauf, hunderte von Schülern. Die begabtesten darunter, die dem Beispiel des Meisters folgen und *Edle** werden konnten, nennt man auf Thai *run atsacan** (รุ่นอัศจรรย์), die „erstaunliche Generation“.

An einigen dieser Mönche, wie LP Tū und LP Chōb, beeindruckten übersinnliche Fähigkeiten. Andere, wie LP Wān und LP Khāo, berührten die Herzen ihrer Mitmenschen mit *Mettā** zum Anfassen, mit liebevoller Ausstrahlung, die sogar körperliche Gebrechen heilen konnte. Aber was an dieser Generation von *Khrū Bā Ācāns** am meisten erstaunte, war die Tatsache, dass es nach Jahrhunderten spiritueller Dürre im Mönchsorden nun plötzlich Dutzende von Praktizierenden gab, die sich allen Ernstes auf den Weg zum Erwachen machten und das entbehrungsreiche *Dhutaṅga**-Leben im Wald auf sich nahmen. Erstaunlich war auch die geniale Kreativität, mit der sie inneres Neuland erschlossen.

Die meisten der hier genannten Mönche spürten ihren Lehrer in dessen Phase des Rückzugs im Norden Thailands auf (1929-1940), oft nach jahrelanger mühevoller Suche. Einige konnten die dort empfangene individuelle Anleitung umsetzen und ebenfalls das höchste Ziel, Nibbāna, erlangen. Manche dieser Meister erreichten als Lehrer breite Schichten der Gesellschaft, wie z.B. LP Thet und *TP** Lī. Andere blieben bis ins hohe Alter auf Wanderschaft und hatten nur wenige Schüler, wie LP Brohm und LP Thōngrat. Wieder andere sind nur Insidern bekannt, wie z.B. LP Khampan oder LP Sām. Aber egal, ob berühmt oder nicht, sie alle wurden zur Legende.

Einige Meister der erstaunlichen Generation (Beispiele)

<i>Name</i>	<i>Lebens- daten</i>	<i>Ordination</i> ¹⁶	<i>LP Man ab:</i>	<i>In Chiang Mai</i>
LP Dūn Atulo	1888-1983	1910 (M), 1918 (Dh)	1915	-
LP Singh Khantyāgamo	1889-1961	1909 (Dh)	1915	-
LP Tū Acaladhammo	1888-1974	1909 (M), 1928 (Dh)	1919	X
LP Wān Suciṇṇo	1887-1985	1907 (M), 1927 (Dh)	1919	X
LP Ōn Ñāṇasiri	1902-1981	1922 (M), 1923 (Dh)	1923	X
LP Thet Desaraṇsī	1902-1994	1923 (Dh)	1924	X
LP Lui Candasāro	1901-1989	1923 (M), 1924 (Dh)	1925	-
LP Chōb Ṭhānasamo	1901-1995	1924 (Dh)	1926	X
LP Kongmā Cirapuṇṇo	1900-1962	1925 (M), 1928 (Dh)	1926	-
LP Sām Akiṇcano	1899-1991	1919 (M), 1928 (Dh)	1926	-
LP Fan Ācāro	1899-1977	1919 (M), 1925 (Dh)	1926	X
LP Thōngrat Kantasīlo	1888-1956	1914 (M)	1926	-
TP Lī Dhammadharo	1906-1961	1926 (M), 1927 (Dh)	1927	X

16 Dh=*Dhammayutnikāya**; Ordinationsgruppe, die aus der Reformbewegung des 19. Jahrhunderts hervorging;

M=Mahānikāya; in dieser Gruppe wurden zu Anfang des 20. Jahrhunderts alle anderen monastischen Linien Thailands zusammengefasst.

LP Kinarī Candiyo	1896-1980	1916 (M ₁), 1922 (M ₂)	1927	-
LP Khamsān Guṇalaṅkaro	1893-1979	1915 (M)	1932	X
LP Khāo Anālayo	1888-1983	1919 (M), 1925 (Dh)	1934	X
LP Brohm Cirapuñño	1888-1969	1925 (Dh)	1936	X
LP Khampan Subhaddo	1889-1977	1909 (Dh)	1937	X
LP Rian Varalābho	1912-2001	1932 (M), 1933 (Dh)	1938	X
LP Cia' Cuṇḍo	1914-2005	1937 (Dh)	1939	X
LP Fūang Jotiko	1915-1986	1935 (M), 1937 (Dh)	1939	X

Luang Pū Dūns erstaunlicher Abschied

Am Leben von Luang Pū Dūn Atulo war vieles ungewöhnlich¹⁷. Er war einer der ersten Mönche, die LP Man in die Wälder folgten, aber auch einer der ersten, die wieder in die Stadt zogen – nach „nur“ 19 Jahren brauchte er die Wildnis, die „Universität des Herzens“, nicht mehr. Sein Herz war bereits völlig geläutert.

Luang Pū war schon über 80 Jahre alt, als er noch ein letztes Mal für kurze Zeit in die Wälder und Berge zurückkehrte. Auf seine Fitness angesprochen bemerkte er: „Ich bin nicht besonders stark, aber ich habe mir die Sache angeschaut und erkannt, dass ich in Bezug auf den Körper kein Reifen von schlechtem Kamma [zu erwarten] habe. Wenn der Körper einmal nicht mehr zu gebrauchen ist, werde ich ihn abwerfen, einfach so.“

Offenbar hatte er das Ablegen seines Körpers tatsächlich unter Kontrolle, denn er wählte den dafür am besten geeigneten Zeitpunkt, um möglichst wenig Umstände zu machen: den Tag der (wegen Regenklausur ver-

¹⁷ Details in „Grundloses Herz“

schoben) Feier seines 95. Geburtstages, an dem die Leute sowieso schon gekommen waren. Einer seiner engsten Schüler, der Ehrwürdige Bodhinandamuni, berichtet¹⁸:

Am 29. Oktober 1983 war Luang Pūs Zustand ab 13 Uhr einigermaßen stabil, aber seine Haut leuchtete ganz ungewöhnlich. Seine Anhänger – Laien, Stadtmönche und Waldmönche – kamen in großer Zahl zur Feier herbei.

Um 15 Uhr kam eine große Abordnung von Waldmönchen, um Luang Pū Respekt zu erweisen, der aufstand und Dhamma mit ihnen erörterte. Mit klarer Stimme unterwies er sie im gesamten Weg der Praxis, als wollte er alle Zweifel ausräumen, alle Fragen klären, alle Meditationsanleitungen, die er je gegeben hatte, noch einmal zusammenfassen¹⁹:

Fang in einer bequemen Körperstellung an, im Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen, je nachdem, was praktisch ist. Sei deiner selbst voll gewahr und bleibe mit dem Gewahrsein an einer Stelle. Es geht nicht darum, irgendein Objekt zu erfassen, wisse ausschließlich dich selbst.

Kümmere dich immer weiter auf diese Weise um den Geist, mach, dass er einfach nur weiß. Es ist nicht notwendig zu zergliedern und zu analysieren. Übe keinen Zwang aus, strample dich nicht ab, aber lass dich auch nicht haltlos und beliebig treiben.

Nachdem du dies für eine Weile beibehalten hast, wird sich der Geist mit Denken beschäftigen und sich in die verschiedenen Sinnesobjekte verstricken, weil er das zunächst nicht rechtzeitig bemerkt. Das ist normal bei Leuten, die mit dem Üben anfangen. Wenn der Geist davonsegelt, über jene Sinnesobjekte nachdenkt, bis er genug hat, dann wird er von alleine wieder zu sich kommen. Wenn er wieder bei sich ist, dann kontempliere und vergleiche den inneren Zustand der Geistesgegenwart mit dem Zustand, wenn der Geist über Sinnesobjekte nachdenkt. Wie unterscheiden sie sich? Dies wird zum geschickten Mittel, den Geist zu lehren, sich das einzuprägen. [...]

18 Aus: หลวงปู่ฝาคไ้/Luang Pū fāk wai

19 Die Meditationsanleitung und die Anmerkung des Ehrw. Bodhinandamuni stammen aus: อตุโล – ไมมีใดเทียม / Atulo – mai mī dai thiam.

Mit diesem Mittel wird es nicht sehr lange dauern, bis man den Geist kontrollieren kann und schließlich in die Sammlung eintritt. Und dann ist man in den „Verhaltensweisen des Geistes“ bewandert und muss niemanden mehr konsultieren.

Gesetzt den Fall, dass du nicht auf solche Art praktizieren kannst, dann versuche es damit, das Wort *Buddho* zu denken oder irgendein anderes Wort, das nicht zur Ursache für Ablenkung oder Widerstreben wird. Denk immer weiter an dieses Wort und versuche dann festzustellen, wo genau, an welcher Stelle das Wort am deutlichsten ist. Genau dort ist die Basis des Geistes. Du solltest bemerken, dass diese Basis nicht die ganze Zeit über am selben Ort bleibt. An manchen Tagen befindet sie sich an der einen Stelle, an manchen Tagen an einer anderen.

Die Basis des Geistes, die mit dem Wort *Buddho* am deutlichsten hervortritt, ist natürlich sicher nicht außerhalb des Körpers, sondern muss auf jeden Fall innerhalb des Körpers sein. Aber wenn wir gut kontempliert und nachgeschaut haben, werden wir sehen, dass wir gar nicht genau sagen können, in welchem Körperteil sich diese Basis befindet. Und somit ist es zwar falsch zu sagen, sie sei außerhalb des Körpers, aber man kann auch nicht eindeutig sagen, sie sei innerhalb des Körpers. Wenn es sich so verhält, dann bedeutet das, dass wir uns bereits korrekt auf die Basis des Geistes konzentriert haben. Wenn wir uns korrekt konzentrieren und *Buddho* sich klar und deutlich im Geistsinn als Gedanke manifestiert, dann konzentrieren wir uns immer weiter und lassen den Faden nicht abreißen. Falls wir ihn abreißen lassen, wird der Geist sofort wieder davONSEGELN zu den Sinnesobjekten.

Luang Pū Dūn machte sich stets ohne Umschweife daran, seine Schüler zur Kontemplation des Geistes aufzufordern, was normalerweise als fortgeschrittene Übung gilt. Selbst den „Anfängern“ riet er: „Verwende das Meditationswort, um den Geist zur Einheit zu bringen und achte dabei darauf, wer *Buddho* praktiziert.“ In zunehmend subtiler werdenden Schritten soll der Übende im Zustand der Stille dann die „Verhaltensweisen des Geistes“ verstehen lernen: die Natur der Sinnesobjekte, des Denkprozesses, den Einfluss von Gier, Hass und Verblendung.

Entwickle ein Wissen, das den Geist so unmittelbar sieht, wie das Auge Formen. Wenn wir die Vorgänge des Geistes zur Kenntnis nehmen, bis wir die Ursache der Emotionen und des Denkens verstehen, sie bemerken, sobald sie auftauchen, dann werden wir sie nach und nach zur

Ruhe bringen können, bis der Geist leer davon wird und frei. Er weilt dann abgetrennt von körperlichen Gefühlen und ruht in seiner Basis. Dieses Sehen ist das Sehen mit dem Auge der Weisheit.

Luang Pū führte seine Schüler immer weiter auf dem „Weg des Wissens“, dem „Weg des Geistes“ zu immer feinerem Loslassen der „Verhaltensweisen des Geistes“ bis hin zur völligen Überwindung aller Bedingtheit, dem Abschneiden aller Besessenheit, der restlosen „Tilgung aller Schulden“, dem Ende der Ursache von Geburt, dem Ende von Kamma.

Wenn der Geist und der Wissende ein und dasselbe sind, und wenn sie Leerheit sind, dann gibt es nichts mehr, das irgendetwas macht oder irgendjemanden darum wissen lässt. Es gibt kein Etwas-Sein, das zum Wissen um den Zustand eines Etwas führt. Und es gibt nicht den Zustand eines Jemand, der zum Wissen um das Haben oder Sein eines Etwas führt.

Wenn der Geist so weit entwickelt ist, dass er in seinen wahren Urzustand eintreten kann, dann sieht der Geist den Geist klar und deutlich. Der Geist ist dann jenseits aller Konvention und Kategorie, jenseits von Haben und Sein, jenseits der Worte und Benennung. Er ist von geläuterter und strahlender Natur und vereinigt sich mit der geläuterten und strahlenden Leerheit des ursprünglichen Universums. Er vereinigt sich mit dem, was man Nibbāna nennt.

Luang Pū Dūns Lehre findet sich nicht in den Textbüchern, weder in den kanonischen, noch in den kommentariellen. Es ist eine Ironie, dass ausgerechnet er 1939 zum Abt eines Studienklosters bestellt wurde. Und so verwundert es nicht, dass sich der Ehrwürdige Bodhinandamuni zu folgender Erklärung veranlasst sah:

Für gewöhnlich lehrte Luang Pū Dūn Atulo Dhamma im Stil von Rätseln, nicht in Form von Darlegungen. Seine Lehre ist daher kurz und knapp, was die Bedeutung im Dhamma betrifft, um kein Abschweifen oder darin Schwelgen hervorzurufen. Das würde nur verwirren. Aber wenn jemand Dhamma praktiziert, wird er schon selber verstehen, dass die Geistesprozesse, die da entstehen, vielfältiger Art sind. Es ist schwierig, sie alle zu erklären. Aus diesem Grund verwendete Luang Pū den Ausdruck „Verhaltensweisen des Geistes“ stellvertretend für all die vielen Geistesprozesse.

Nachdem der Strom der Besucher am Nachmittag des 29. Oktober 1983 abgeebbt war, ruhte Luang Pū Dūn sich aus. Ab den frühen Abendstunden war er nur noch von seinen engsten Schülern umgeben. Der Ehrwürdige Bodhinandamuni berichtet weiter:

Später, in der Nacht kurz vor 22 Uhr, ließ sich Luang Pū aus seiner *Kuṭi** nach draußen bringen. Er sah sich mit sanftem Blick sorgfältig auf dem gesamten Klostergelände um. Keinem von uns war klar, dass es das letzte Mal sein würde. Nach 22 Uhr ließ er sich zurück auf sein Zimmer bringen.

Die acht oder neun anwesenden Mönche rezitierten einige Texte aus dem Pālikanon für ihn, darunter das Mahāsatipaṭṭhāna Sutta. Das nahm mehr als zwei Stunden in Anspruch. Luang Pū Dūn hörte die ganze Zeit über aufmerksam zu. Danach hielt er seinen letzten und längsten Dhammavortrag über die leere Natur des Geistes und – nach einer kurzen Pause – über das Parinibbāna des Buddha. Zwei Stunden später war sein eigenes Parinibbāna gekommen.

Inmitten der Stille kurz nach vier Uhr, kurz vor der Morgendämmerung, ohne Störung durch Lärm von Menschen oder Straßenverkehr – sogar die Blätter an den Bäumen verharrten in Stille, die Luft war kühl und sanfter Regen fiel – da legte Luang Pū, Teil der geläuterten edlen *Saṅgha**, seinen Körper ab, einfach so, achtsam und klarbewusst. Durch seine Qualitäten bleibt er uns in Erinnerung und wir vermissen ihn so sehr, es fehlen die Worte.

Luang Pū Dūn Atulo
DER GEIST IST BUDDHA

Der Geist ist Buddha

Vier Edle Wahrheiten

Wenn sich der Geist nach außen streckt,
wird Leid erweckt.
Als Frucht aus diesem Außenlauf
tritt Leiden auf.
Der Geist, sich selber zugewandt,
wird Pfad genannt.
Die Frucht, wenn Geist den Geist erkennt,
ist Leidensend’.

Der Geist ist Buddha (Luang Pū Dūns letzter Vortrag)

Alle Erwachten Buddhas und alle Wesen der Welt sind überhaupt nichts, außer: der Eine Geist. Außer dem Einen Geist besteht überhaupt nichts. Der Eine Geist ist frei vom Erschaffen dieses Selbst hier. Er ist etwas, das nicht entstanden ist und somit wohl auch in keiner Weise zerstört werden kann.²⁰

Er ist nichts Grünes oder Gelbes, besitzt weder Form noch Manifestation und lässt sich nicht einordnen bei den Dingen, die Existenz besitzen und die keine Existenz besitzen. Man kann ihn auch nicht als etwas Neues oder Altes betrachten. Es ist nichts Langes oder Kurzes, Großes oder Kleines.

All dies, weil er jenseits von Begrenzung ist, jenseits von Bemessen, jenseits von Benennen, jenseits davon Spuren zu hinterlassen und jenseits von jeglichem Vergleich.

20 Etwa die Hälfte des Vortrags ist eine Stellenlesung aus „Die Lehre von [Zenmeister] Huang Po“ in der Übersetzung von LP Buddhādāsa. Die thailändischen Herausgeber haben versäumt, diese Quelle anzugeben. LP Dūn ist dafür nicht verantwortlich zu machen, weil der Vortrag erst nach seinem Tod veröffentlicht wurde. Huang Po und Luang Pū sind sich vom Lehrstil her ähnlich.

Dieser Eine Geist ist etwas, das wir wirklich die ganze Zeit über vor Augen haben, aber sieh nur, wir müssen ja unbedingt versuchen, ihn mit dem Verstand zu erfassen, dass er irgendetwas oder das Selbst ist. In dem Moment kommen wir schon ins Stolpern und verpassen den springenden Punkt. Er ist wie Leerheit, die frei von Begrenzung in jeder Hinsicht ist und sich somit wohl auch nicht ausloten oder messen lässt.

Dieser Eine Geist, nur dies ist Buddha²¹. Es gibt keinen Unterschied zwischen Buddha und den Wesen der Welt, nur dass sich die Wesen der Welt eben ganz und gar an die verschiedenen Erscheinungen der Form klammern. Und aus diesem Grund suchen sie da draußen nach der Buddha-Natur. Und genau dieses Suchen jener Wesen führt dazu, dass sie die Buddha-Natur verpassen. Dieses Vorgehen bedeutet soviel wie: Sie nehmen das her, was bereits Buddha ist, um sich damit auf die Suche nach Buddha zu machen, und sie nehmen den Geist her, um sich damit auf den Weg zu machen, den Geist einzufangen. Auch wenn sie es unter Einsatz all ihrer Fähigkeiten versuchen sollten, selbst wenn sie ein ganzes Äon lang damit beschäftigt wären, sie würden dennoch nicht zum Wesen der Buddha-Natur vordringen können.

Was sie nicht wissen, ist Folgendes: Wenn sie einfach nur mit dem Zusammenbrauen von Konzepten aufhören würden und die Rastlosigkeit beenden würden, die vom Suchen herrührt, einfach nur so viel, dann würde sich Buddha direkt vor ihnen manifestieren, denn dieser Geist ist ja genau dieser Buddha. Und Buddha ist ja genau all das, was lebt. Wenn sich diese Dinge in gewöhnlichen Wesen manifestieren, ist es nichts Geringes, und wenn sie sich in den Erwachten Buddhas manifestieren, ist es nichts Großartiges.

21 Auf Thai: Buddha (พุทธ). Es bezieht sich nicht auf die Person Gotama oder einen anderen Erwachten. Wenn im Thailändischen von der Person Buddha die Rede ist, wird ein Begriff wie „Phra Buddhacao“ (พระพุทธรเจ้า) o.ä. verwendet – das bedeutet etwa „Buddha, der heilige Herr“. Das Wort „Buddha“, so wie hier auf ganz ungewöhnliche Weise für sich verwendet, bedeutet „Qualität eines Erwachten“. Zur Unterscheidung wird „Phra Buddhacao“ hier nicht, wie sonst im Deutschen üblich, einfach nur mit „Buddha“ übersetzt, sondern mit „Erwachter Buddha“.

Was die Ausübung aller sechs *Pāramitās** angeht oder das Erledigen von Aufgaben der Praxis ähnlicher Art, und seien es noch so viele, oder was das Ansammeln von Verdiensten betrifft, jenseits der Zählbarkeit, so viele wie die Sandkörner im Ganges – denk bitte über all das einmal nach! Wenn wir doch jemand sind, der schon alle Pflichten auf der Grundlage der Wahrheit erfüllt hat, das heißt, wenn wir der Eine Geist sind oder wenn wir ein und dasselbe wie alle Buddhas sind, dann sollten wir nicht versuchen, dem, was vollständig ist, noch irgendetwas hinzuzufügen, indem wir uns mit verschiedenen Aufgaben der Praxis beschäftigen, die bedeutungslos sind, nicht wahr? Wenn sich die Gelegenheit bietet, diese Dinge zu tun, dann tun wir sie eben, und wenn die Gelegenheit vorüber ist, dann verweilen wir unbewegt, je nachdem.

Wenn wir nicht mit Gewissheit und fester Überzeugung sehen, dass der Geist Buddha ist, oder wenn wir uns noch an die verschiedenen Erscheinungen der Form klammern oder an die Aufgaben der Praxis oder an die verschiedenen Bräuche zum Schaffen von Verdiensten, dann verpasst unser Denkprozess höchstwahrscheinlich noch den springenden Punkt und dann treten wir nicht in die Fußstapfen auf Dem Weg. Der Weg hinüber ist dann schon unbegehrbar.

Dieser Eine Geist ist also Buddha. Irgendeinen anderen Buddha irgendwo anders gibt es nicht. Irgendeinen anderen Geist irgendwo anders gibt es nicht. Er ist klar und leuchtend, strahlend hell und makellos. Und er ist ein und dasselbe wie Leerheit, das heißt, er hat keinerlei Form, keinerlei Gestalt und manifestiert sich auch überhaupt nicht in irgendwelchen Prozessen und Abläufen²². Wenn wir unseren Geist benutzen, um allerlei Konzepte und Träume zusammenzubauen, dann heißt das so viel wie: wir werfen das Kernholz weg, das wir suchen, und dann verschreiben wir uns den Erscheinungen der Form, die wie die äußere Rinde sind²³. Jener Buddha, der die ganze Zeit anwesend ist, ist nicht ein Buddha der Anhaftung. Die Praxis aller sechs *Pāramitā* und das Erfüllen der verschiedenen Pflichten und Aufgaben der Praxis, unzählbar viele und eine wie die andere, mit der Absicht, irgend so ein Buddha zu werden, ist eine Form der Praxis, die nur zentimeterweise, schrittweise vorankommt. Aber Buddha, der die ganze

22 Eine Feststellung, die für den Leiter eines Studienklosters geradezu revolutionär ist, denn dort wurden ja gerade Abläufe und Prozesse der Kommentarliteratur entsprechend gelehrt.

23 Vgl. *Sāropama Suttas*, *Majjhima Nikāya* 29 und 30.

Zeit anwesend ist, wie ich schon sagte, ist nicht Buddha, der durch schrittweise Praxis erreicht werden kann. So geht das nicht. Es dreht sich lediglich darum, aufzuwachen und die Augen zu öffnen, nur für den Einen Geist. Und sonst gibt es nichts weiter zu verwirklichen. Genau das ist der wahre, echte Buddha. Buddha und alle Wesen der Welt sind einfach nur dieser Eine Geist. Darüber hinaus gibt es absolut nichts.

Der Geist ist wie Leerheit, in der es naturgemäß keinerlei Verwirrung gibt und keinerlei Übel. Das lässt sich am Beispiel der Sonne ersehen, die einen leeren Raum durchwandert und dabei natürlich alle vier Weltgegenden bescheint; denn wenn die Sonne aufgeht, bringt sie Helligkeit auf der ganzen Welt, aber jene echte, unverfälschte Leerheit wird dabei nicht heller. Und wenn die Sonne untergeht, wird die Leerheit nicht dunkler. Der Ablauf von Helligkeit und Dunkelheit manifestiert sich darin, dass sie einfach die Plätze tauschen, aber die Natur jener Leerheit besteht darin, dass sie sich nicht verändert und einfach so bleibt. Der Geist von Buddha und allen Wesen ist ganz genauso.

Wenn wir Buddha als jemanden betrachten, der uns geläuterte Dinge vorführt, Erleuchtung oder tiefgründiges Wissen, oder wenn wir auf die Wesen der Welt blicken, als ob sie uns nur Dummheiten vorführen, Dunkelheit oder Anzeichen von Besinnungslosigkeit, dann ist diese Art des Denkens und Empfindens eine Folge des gedanklichen Festhaltens an jenen Erscheinungen der Form. Sie wird uns vom höchsten Wissen abhalten, selbst wenn wir schon unzählige Äonen lang praktiziert haben sollten, so viele, wie es Sandkörner im Ganges gibt. Es gibt nur den Einen Geist und nichts anderes, nicht einmal ein einziges Elementarteilchen, auf das man sich stützen und verlassen könnte, denn genau jener Geist ist Buddha.

Wenn wir als Schüler des Weges, des Weges hinüber, nicht die Augen für das öffnen, was die Essenz ist, wie schon gesagt, für diesen Geist, dann verdecken wir ihn ganz und gar durch unser eigenes Gedankengebräu. Dann werden wir uns auf die Suche nach Buddha außerhalb von uns selbst machen. Wir werden dabei höchstwahrscheinlich an den vielfältigen Erscheinungen der Form hängen bleiben, an verschiedenen verdiensttrunkenen Praktiken, Dingen dieser Art. All das sind Hindernisse und keinesfalls der Weg, der zum erwähnten höchsten Wissen führt.

Die wahre Essenz dieser höchsten Dinge ist in ihrem Inneren wie Holz oder ein Stein, das heißt, dieses Innere ist frei von Bewegung, und außen ist sie wie Leerheit, die, wie schon gesagt, frei von jeglicher Begrenzung oder

Beeinträchtigung ist. Sie ist nicht auf der Seite der Erscheinungen von Name, auch nicht von Form, sie hat keinen Ort zum Fußfassen, besitzt weder Form noch Gestalt und kann nicht verschwinden.

Dieser Geist ist nicht ein Geist, der aus Gedankengebräu besteht. Er ist weit davon entfernt, hat absolut nichts mit Erscheinungen der Form zu tun. Daher sind alle Erwachten Buddhas und alle Wesen der Welt genau das. Wenn wir uns selbst auch nur von diesem Gedankengebräu befreien könnten, dann würde uns Erfolg in jeder Hinsicht zuteil werden.

Der echte, unverfälschte Grundpfeiler des Dhamma, das ist genau jener Geist; außerhalb davon gibt es keinerlei Grundpfeiler des Dhamma. Eben dieser Geist, das ist der Grundpfeiler des Dhamma; außerhalb davon ist es nicht Geist. Jener Geist ist aus sich selbst heraus nicht Geist, dennoch ist er auch nicht nicht Geist. Auf jene Weise zu sagen, jener Geist sei nicht Geist, bedeutet natürlich, dass manche Dinge, die zwar wirklich da sind, jenseits von Worten liegen. Ich bitte darum, mit dem Grübeln und Erklären ganz und gar aufzuhören, es vollständig loszulassen. Wenn das der Fall ist, könnten wir sagen, der Fluss der Worte wurde abgeschnitten, die Funktion des Geistes hat sich gänzlich daraus erhoben.

Dieser Geist ist Buddha-Schoß, geläutert, er steckt in allen Menschen als Qualität; in allem, was fühlt und denkt und sich fortbewegt. Erwachte Buddhas, alle Bodhisattas – man sieht sie als Erhabene, doch es steht jeder nur in Einer Natur, kein Unterschied. Alle Trennung entspringt uns falschen Denkabläufen, was unvermeidlich dazu gerät, endlos verschiedenstes Kamma anzuhäufen.

Jene Natur unseres ursprünglichen Buddha-Seins im Sinne höchster Wahrheit bedeutet nicht, ein Selbst zu sein, nicht einmal so viel wie ein einziges Atom. Das ist Leerheit, die still an jedem Ort ruht und keinerlei Beimischung hat. Sie ist ein Frieden, der blüht und verborgen ist, und ist allein damit schon vollständig.

Wir können immer tiefer und tiefgründiger dort eintreten, indem wir die Augen für das öffnen, was uns direkt vor Augen steht, was in vollem Umfange perfekt und vollständig ist. Außerhalb davon gibt es nichts weiter.

Der Geist ist Buddha, das Höchste. Seiner Natur nach vereint er alle Dinge in sich, angefangen auf höchster Ebene bei den Erwachten Buddhas, die volle Verwirklichung erlangt haben, bis hinab zu den geringsten aller Wesen, die krabbeln und kriechen, und bis zu den verschiedensten Insekten

auf unterster Ebene. All diese Dinge haben ihrer Natur nach gleichermaßen Anteil am Buddha-Sein und sind von ihrer Essenz her die ganze Zeit schon ein und dasselbe wie Buddha.

Wenn wir es schaffen könnten, lediglich unseren eigenen Geist zu verstehen, und wir dann unsere echte, unverfälschte Natur finden, einfach indem wir dies verstehen, dann wäre es ganz sicher, dass es nichts mehr gibt, was wir noch benötigen oder suchen müssen.

Wenn wir wahre Geistesruhe und Stille schaffen, wirklich abgetrennt vom Denken und Grübeln, von jeder noch so kleinen Regung des Geistes, dann wird sich sein wahres Wesen als Leerheit manifestieren. Wir werden darauf stoßen, dass er frei von Form ist. Er beansprucht keinerlei Substanz und keinen Raum, nicht einmal einen einzigen Punkt. Er unterliegt nicht der Einteilung in Dinge, die es gibt oder nicht gibt, in keinerlei Hinsicht. Der Grund dafür ist, dass wir ihn nicht mit den Sinnen erfahren können. Denn der Geist, unsere wahre Natur, ist der Schoß oder Ursprung. Absolut niemand kann ihn entstehen lassen oder zerstören.

In seiner Reaktion auf die verschiedenen Dinge der Umwelt ändert er seine eigene Form und tritt als Manifestation verschiedener Prozesse nach außen. Aus praktischen Gründen reden wir über den Geist entsprechend der Annahme, dass er der Ausführende von Achtsamkeit und Weisheit ist. Aber in dem Moment, da er nicht auf die Dinge der Umwelt reagiert, also nicht der Ausführende von Achtsamkeit und Weisheit ist, der denkt und grübelt oder die vielfältigen Dinge erschafft, da ist er etwas, über das man nicht sprechen kann, nicht entscheiden kann, ob er Dasein ist oder nicht.

Mehr noch; selbst wenn er seiner Aufgabe nachkommt, die vielfältigen Dinge zu erschaffen, wobei dieses Reagieren dem Gesetz wechselseitiger Bedingtheit folgt, ist er dennoch etwas, das wir mit den Sinnen nicht erfahren können, mit Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und dem Tor des Geistsinns²⁴. Wenn wir diese Wahrheit wissen, schaffen wir in dem Moment tiefe Ruhe und Stille in einem Zustand, in dem es nichts gibt. Dann gehen wir bereits wirklich und wahrhaftig den Weg aller Erwachten Buddhas. Wir sollten den Geist dahingehend entwickeln, dass er auf dem Es-gibt-überhaupt-nichts gänzlich zum Stillstand kommt.

24 Manodvāra; ansonsten gilt in diesem Text: Geist = Citta.

Die fünf Grundelemente, die zusammengesetzt als Bewusstsein in Erscheinung treten²⁵, sind leer. Und die fünf Grundelemente des Formkörpers²⁶ sind nicht etwas, das zusammengesetzt als unser Selbst in Erscheinung tritt. Der Geist hat wirklich und wahrhaftig keine Form, keine Gestalt, keine Zeichen des Kommens und Gehens. Unsere ursprüngliche, wahre Natur ist das Eine, für das es im Geborenwerden kein Errichten eines Selbst gibt und im Sterben keinen Untergang, sondern das stets in sich gleich bleibt und in seinem wahrhaft tiefsten Inneren frei von jeglicher Bewegung ist.

Unser Geist und die vielfältigen Dinge unserer Umwelt sind ein und dasselbe. Wenn es uns gelingt, dies entsprechend wirklich und wahrhaftig zu verstehen, werden wir schlagartig in jenem Augenblick zu klarem Wissen und klarer Schau durchdringen und wir müssen uns dann nie mehr in die drei Welten verwickeln. Wir befinden uns dann jenseits der Welt. Wir haben dann keinerlei Neigung zu neuer Geburt mehr, nicht einmal ein Bisschen. Wir sind dann nur noch wir selbst, gänzlich frei von jeglichem Denkgebräu, und eins mit dem Höchsten. Wir erlangen einen Zustand, der fortan keinerlei Gestaltung mehr hat. Genau das ist der Grundpfeiler des Dhamma, die Basis, das Wurzelprinzip, genau hier.

*Sammāsambodhi** ist eine Bezeichnung für die klare, deutliche Schau, dass es keinerlei Erscheinung (dhamma) gibt, die nicht vergeblich oder nichtig ist. Wenn wir diesen Punkt wirklich verstehen, kann uns keine Täuschung mehr hereinlegen.

Weisheit, das klare Erkennen, klare Erkenntnis, das ist der Geist, der vom Ursprung ausgeht, frei von Form. Wenn wir verstehen können, dass der Macher und das Gemachte, also Geist und Objekte, ein und dasselbe sind, führt uns genau das zu tiefgründigem Erkennen, tief und verborgen und jenseits der Worte. Und durch genau dieses Verstehen werden wir aus eigener Kraft die Augen für die echte, unverfälschte Wahrheit öffnen können.

Diese unsere echte, unverfälschte Wahrheit wird uns nicht mehr verloren gehen, selbst in Momenten des Verirrrens aufgrund von Unwissenheit, und wir bekommen sie auch nicht zurück im Moment unserer Erleuchtung.

25 Die Aspekte von „Name“ (nāma): Gefühl, Wahrnehmung, Absicht, Kontakt und Aufmerken.

26 *Rūpa**kāya: Erde, Wasser, Feuer, Wind, Raum.

Sie ist die Natur der Soheit²⁷. In dieser Natur gibt es weder Unwissenheit noch richtige Ansicht. Sie ist Fülle in Leerheit und ist die echte, unverfälschte Essenz jenes Einen Geistes. Wenn das so ist, wie sollten dann die verschiedenen Geistesobjekte, die unser Geist erzeugt hat, Erscheinungen von Name und auch von Form, außerhalb jener Leerheit stehen?

Schon vom Grundprinzip her ist Leerheit frei von Dimensionen der räumlichen Ausdehnung, frei von Verunreinigung, frei von Kamma, frei von Unwissenheit und frei von richtiger Ansicht. Wir müssen ein klares Verständnis dafür erwerben, dass es [in ihr] wirklich und wahrhaftig überhaupt nichts gibt. Es gibt nicht die gewöhnlichen Menschen, auch nicht die vielen Buddhas, denn nichts kommt hinein, nicht einmal das kleinste Haar, nichts, was sich in Dimensionen oder Gesetzmäßigkeiten der Ausdehnung erfassen lässt.

Sie ist von nichts abhängig und steht mit nichts in Verbindung. Sie ist von makelloser Schönheit. Sie ist von sich aus da und ist das Höchste, das nichts Produziertes hat. Sie ist ein Juwel, für das sich wahrhaftig kein Preis festlegen lässt. Wir müssen mit dem wahren Wissen des Pfadgeistes die abgesonderte Form unterscheiden, Ursache und Wirkung müssen überwunden werden, dann ist die Schuld restlos beglichen, entronnen der Ursache für Geburt.

All die unzähligen beseelten und unbeseelten Dinge im Universum haben eins gemeinsam, Name und Form, nur diese zwei Aspekte. Der ursprüngliche Name ist die Leerheit des Universums. Die beiden paaren sich, werden zur Ursache, die Unwissenheit hervorbringt, die Ursache des Anfangs. Wo immer es Form gibt, dort muss es Name geben. Wo immer es Name gibt, dort muss es Form geben. Form und Name vereinigen sich zur Ursache für eine Reaktion, die fortwährende Veränderung bewirkt und die Zeit hervorbringt. Form hat von Natur aus ein Zerren und Saugen in sich, die Ursache dafür, dass Form in Bewegung ist und den Bedingungen entsprechend um sich selber kreist. Weil Form sich bewegen kann, muss es Name geben. Leerheit tritt zwischen Form, ermöglicht so Form die Bewegung. Wenn der Zustand der Erscheinungen so beschaffen ist, muss sich alles Gegenständliche, belebte und unbelebte Materie, verändern und verwandeln. Es unterliegt den drei Daseinsmerkmalen²⁸, entsteht, vergeht in

27 Bhūta-tathatā, „wirkliche Soheit“.

28 Unbeständigkeit, Leid, Nicht-Selbst

einem fort, in jedem Geistesmoment, ohne Pause, ohne Stillstand, der als Gegenwart andauern könnte.

Geist, Bewusstsein, entstehen aus Form-Name²⁹ des Universums. Es ist eine Illusion, die täuscht und trügt, sich dann verändert und wandelt und den Menschen verblendet. Unbelebter Form-Name wandelt sich zu belebtem Form-Namen. Aus belebtem Form-Namen wird belebter Form-Name, der Geist und Bewusstsein hat. Und dann verändern und wandeln sich Geist und Bewusstsein, sie trennen sich voneinander. Dann bleibt nur noch leerer Name, frei von Form übrig. Dies ist der Höhepunkt des Täuschens und Trügens von Form-Name.

Jener Ursprung von Form-Name des Universums, ist der Ursprung von Form-Name der verschiedenen Welten bis hin zu den zahllosen Sternen, weil es da keinen Endpunkt gibt. Form-Name der verschiedenen Welten ist die Ursache, die Form-Namen der Pflanzen entstehen lässt. Form-Name der Pflanzen ist die Ursache, die Form-Namen der Lebewesen entstehen lässt, die sich bewegen können und die man deshalb belebte Dinge nennt.

Aber in Wirklichkeit kann sich [jeglicher] Form-Name bewegen, ob nun belebt oder nicht, weil er Form zusammen mit Name hat, als [Prinzip von] Ursache und Wirkung, das eine Reaktion in seinem Inneren hervorruft, die dazu führt, dass er sich die ganze Zeit bewegt, verändert und wandelt. Manche Arten davon können wir mit dem fleischlichen Auge nicht erkennen und nennen sie daher unbelebte Dinge.

Wenn sich Form-Name der Pflanzen in Form-Name der Lebewesen wandelt, ist das der Ursprung des Lebens und ist die Ursache, die Geist, Bewusstsein, Äußerung und Bewegung hervorbringt. Es ist die Ursache für das Entstehen von Kamma.

Die Lebewesen der ersten Generation schufen nur schlechtes Kamma, ein Lebewesen fraß das andere, und sie hatten Hass, Gier und Verblendung, je nach äußeren und inneren Ursachen und Bedingungen, die auf sie einwirkten. Kamma, das die Lebewesen zeigten, gab es in fünf Arten – Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper – und stieß fünffach mit Formen, Klängen, Ge-

29 Rūpanāma; warum LP Dūn die übliche Reihenfolge (*Nāmarūpa**) umkehrt, ist nicht sicher. Es könnte sein, dass er das gängige scholastische Konzept, Name&Form bedeute „Geist&Materie“ durchbrechen will. Er verwendet den Begriff wie die Suttas im Sinne von Erlebensinhalt, wie der Textzusammenhang zeigt.

rüchen, Geschmäckern und Berührungen zusammen. Und dann drückte es der elementaren Form, der feinsten Art von Form, seinen Stempel auf, drang in sie ein, schrieb sich in sie ein, hinterließ sein Bild, verband sich mit ihr. Diese feinste Form ist in der Leerheit verborgen. Wir können das mit dem Auge nicht erkennen, was gänzlich in der Leerheit zwischen Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper verborgen gelagert ist.

Als die Wesen der ersten Generation starben, hatten sie nur schlechtes Kamma. Das war die Ursache dafür, dass sie erneut Geburt annehmen mussten, um ihre Schulden zu begleichen, das angehäuften schlechte Kamma. Doch nach ihrem Entstehen waren die Wesen nicht bereit, die Schuld der Geburt zu begleichen. Sie verfielen darauf, die Schuld noch zu mehren, was zur zweifachen Geburtsursache wurde, durch das männliche und weibliche Geschlecht. Die feinste Form, die in diesen fünf Haufen steckt, wurde so zweifach und blieb es bis zur heutigen Generation³⁰.

Und so begannen die fünf Haufen feinsten Form unter dem Einfluss des schlechten Kamma zu rotieren und sich zu elementarer Formballung zusammen zu schließen, die ihre Form stabilisieren konnte, indem sie ohne Unterlass, ohne Stillstand um sich selber kreist. Sie ist die Höhle für den Herzgeist, der sich in ihrem Inneren aufhalten kann. Das nennt man Formbewusstsein oder auch abgesonderte Form, weil sie von Name im Zwischenraum von Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper abgesondert wurde, als feinste Art von Form, die in der Leerheit verborgen ist. Formbewusstsein, das eine Lebensspanne, eine Lebensdauer hat, besteht länger als grobe Form. Es hat das schlechte Kamma, das sich um das stabilisierende Kreisen von Form kümmert. Es gibt keinen Gott, der es abtöten könnte. Nur Nibbāna ist die Ausnahme, da wird Formbewusstsein zerfallen.

Was das Sichtbarmachen von Kamma der Wesen betrifft, das der feinsten Form aufgeprägt ist, so gibt es fünf Haufen von Form – Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper – die gemeinsam in das eintreten, was man Geist nennt. Dieser ist mit einer Schaltzentrale verbunden, die in den fünf Haufen von Bewusstsein liegt. Gemeinsam ergeben sie den Arbeitsplatz des Geistes der Mitte und verbinden ihn über Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper nach draußen; sie sind die Verbindungsleitung des Geistes. Geist und Bewusstsein sind also nicht das Gleiche. Der Geist ist das, was fühlt, denkt, überlegt.

30 Ein Aufrollen von Daseinsstruktur in einen mythischen Ablauf, vgl. D27, Aggaññasutta.

Bewusstsein ist die Höhle, die den Geist in ihrem Inneren wohnen lässt und es ist das Fahrzeug, das den Geist zur Geburt bringt oder – wohin er auch immer gehen mag – sich um ihn kümmert. Die feinste Form, Form, die von grober Form abgesondert wurde, gibt es als männliche und weibliche Form, Form von Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper. Sie sind im Bewusstsein gelagert, als Ursache für Geburt, von Dasein zu Dasein.

Beim Tod der Lebewesen ist das Leben des groben Körpers der jeweiligen Daseinsform aufgebraucht, seiner jeweiligen Lebensspanne entsprechend. Was das wirkliche Leben betrifft, so stirbt und zerfällt elementares Formbewusstsein nicht mit. Es muss in den verschiedenen Daseinsbereichen geboren werden und sich nach den Ursachen und Bedingungen der Daseinsrunde weiter im Kreis drehen und wandeln.

Das wirkliche Leben, abgesonderte Form oder Bewusstsein, kreist um sich selbst. Genau das ist die Ursache, dass der Geist immerfort entsteht und vergeht, darauf wartet, den Zusammenstoß mit äußeren und inneren Ereignissen zu empfangen. Ob gut oder schlecht, er sammelt sie alle in sich auf, als Guthaben, als Ursache für Entstehen, als Ursache für Vergehen oder für weiteres Gebräu. Bis endlich das schlechte Kamma, die Ursache für Geburt, zu Ende ist. Das wirkliche Leben, abgesonderte Form oder Bewusstsein, hört mit dem Kreisen auf. Die feinste Form, Formbewusstsein, die seit der ersten Geburt aus schlechtem Kamma geboren wurden, werden sich von einander trennen und zerfallen. Form kann nicht weiter Bestand haben und wird sich auflösen. Was die guten Taten, das gute Kamma betrifft, Dhamma, das mit Bewusstsein in Verbindung steht, es wird sich mit der elementaren Form auflösen. Dann bleibt nur noch Leerheit übrig, die überall an die [jetzt] leere Stelle der elementaren Form tritt. Jene Leerheit ist frei von elementarer Form und daher geläutert und strahlend und vereinigt sich mit der geläuterten, strahlenden Leerheit des ursprünglichen Universums. Das nennt man Nibbāna.



Als der Erwachte Buddha die buddhistische Lehre zum Leben erweckt und nach seinem Wunsch einen vollständigen Lebensstil geschaffen hatte, überwand er Vibhavataṇhā³¹ und ging ins Nibbāna ohne Überreste ein, als

31 Hier nicht im kanonischen Sinne gemeint. Der Buddha hatte jegliches Begehren bereits 45 Jahre vorher überwunden. Es bezieht sich auf den Wunsch, noch nicht ins Parinibbāna einzugehen.

einer, der jedes Begehren restlos beendet hatte. Er stillte alles rundum gemäß den Zeichen und Merkmalen des Nibbāna ohne Überreste eines Erwachten Buddha, und zwar: Zuerst trat er der Reihenfolge nach in die Vertiefungen ein, schnurstraks bis zum Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl. Das bedeutet, er ging bis zum tiefsten Erlöschen, das jenseits der formlosen Vertiefungen liegt.

In jener ersten Phase löschte er die verschiedenen *Khandhas** noch nicht aus. Er hätte sie mit Sicherheit [an dieser Stelle] gründlich zu Ende bringen können, aber wie auch immer, er trat lediglich in den Prozess in Richtung Nibbāna ein oder in das Aufhören [von Wahrnehmung und Gefühl] zum letzten Mal in seinem Leben. Einfach ausgedrückt, er ging den Weg, den er selbst unermüdlich errichtet und geschaffen hatte, als Vorbild für später. Es war das allerletzte Mal, dass sich sagen lässt, er habe sich mit einem Staub von Leiden befasst. Es ist ein Staub von Leiden, den gewöhnliche Menschen, deren Geist zu grob ist, gar nicht als Leid empfinden.

Dies war also der Prozess, bei dem er seinen Geist auf das Eintreten in das Erlöschen von Wahrnehmung und Gefühl ausrichtete. Es ist ein Prozess, den der unübertrefflich vollkommen Erwachte Buddha, der Gipfel aller Religionsstifter der Welt, entdeckte, erläuterte und verkündete, damit die Wesen der Welt dementsprechend praktizieren können. Von diesem Endpunkt kehrte er wieder zum Anfangszustand, der ersten Vertiefung, zurück. Und dann entschloss er sich zum letzten Schritt des Loslassens. Weil er das *Sanḅhāra**kkhandha oder Saṅkhāradhamma der ersten Stufe³² zuerst stillen musste, konnte das dazugehörige Bewusstseinskhandha folglich ebenso erlöschen. Und so blieb keinerlei Keim des groben Bewusstseinskhandha übrig.

Er machte sich daran, das Saṅkhārakkhandha oder Saṅkhāradhamma noch einmal auf innerster Ebene³³ zu stillen, das vormals Vibhavataṇhā zur Folge hatte. Aber vorher musste er noch eine weitere Ebene erlangen und wechselte daher in die zweite Vertiefung über. Und so stillte er das Saññakkhandha³⁴. Dann wechselte er in die dritte Vertiefung über. Als er das Saṅkhārakkhandha oder Saṅkhāradhamma noch einmal auf innerster Ebene gestillt hatte, war das zugleich sein Überwechseln in die vierte Ver-

32 Vermutlich im Sinne von „Körpererleben“ verwendet.

33 Vermutlich im Sinne von „Absicht“ oder „Willen“.

34 Hier nicht „Wahrnehmung“, sondern „Erinnerung“, „Etikettieren“, im Zusammenhang mit *Vitakka-vicāra** der ersten Vertiefung.

tiefung, in der nur noch Vedanakkhandha als Letztes im Leben übrig war. Und eben das sind die Zeichen und Merkmale der letzten Stufe des restlosen Erlöschens.

Nachdem er das Saṅkhārakkhandha oder Saṅkhāradhamma in ganzem Umfang gestillt hatte, machte er sich daran, Vedanakkhandha zu stillen, das Geistkhandha oder Nāmakkhanda im Inneren des Geistes, in einem Teil namens *Bhavaṅga***citta**. Und dann trat er aus der vierten Vertiefung heraus und stillte zugleich das Geistkhandha oder Nāmakkhanda als sein wirkliches Ende.

Genau an dieser Stelle trat er tatsächlich ins Nibbāna ein. Er trat nicht irgendwo in irgendeinem der Erreichungszustände der Vertiefung ins Nibbāna ein. Als er aus der vierten Vertiefung austrat, erloschen zugleich Cittakkhandha oder Nāmakkhanda. Nichts blieb übrig. Er stillte das Vedanakkhandha im Zustand des wachen, normalen menschlichen Geistes, komplett mit Achtsamkeit und Wissensklarheit. Er unterlag keinem anderen Zustand, der ihn irgendwie in Beschlag nehmen oder verblenden konnte. Sein Zustand war vollendet³⁵.

Als das Vedanakkhandha zu allerletzt wirklich und wahrhaftig gründlich vernichtet war, war er ein „Gereinigter“³⁶. Die Saṅkhāradhamma waren zu Ende gebracht, ebenso wie der Keim, Cittakkhandha oder Nāmakkhanda. In Ihm war nichts mehr übrig, nur das abgeworfene Rūpakkhandha, das [von sich aus] gewiss kein Leben haben kann. Denn Form ist leblos, wenn Name zu Ende ist. Es ist nur ein Klumpen, ein Haufen Materie, nichts weiter.

Das nun war die Reihenfolge der Vertiefungen, die der Ehrwürdige Anuruddha Thera im Zustand des vertieften Geistes mitverfolgte. Es war der Weg des echten Erlöschens, des wahren Erlöschens, und auch der Weg des Buddha als Erlöschender.

[Das waren die letzten Worte von Luang Pū Dūn Atulo.]

35 Was Luang Pū offenbar am Herzen lag: Der Buddha war beim Parinibbāna voll bei der Sache. Viele Menschen halten die Vertiefungen für einen Zustand ohne Achtsamkeit.

36 Thai: บริสุทธิ์, normalerweise „(von Befleckung) geläutert“; das passt hier aber nicht.



Bild 5: Luang Pū Wan Uttamo



Bild 6: Die Kuṭi von Luang Pū Man
in Wat Pā Bān Nōng Phū

TEIL III

DIE LETZTE GENERATION

Die letzte Generation

Wat* Pā Bān Nōng Phū

Nach 12 Jahren der Abgeschiedenheit trat Luang Pū Man wieder in die Öffentlichkeit und zog erneut scharenweise Schüler an. Diese neue Gruppe wird in Thailand *run sutthāy** (รุ่นสุดท้าย) genannt – die „letzte Generation“. Es gibt kaum personelle Überschneidungen mit der „erstaunlichen Generation“, zum einen, weil die meisten der frühen Schüler keiner weiteren Unterweisung bedurften, zum anderen, weil die veränderte gesellschaftliche Situation in Thailand einen neuen Typ von Waldmönch erforderte.

Die Tage des Experimentierens und des Außenseiterdaseins waren vorbei. Aus spirituellen Einzelkämpfern und Suchenden war eine Generation von verwirklichten Meistern herangewachsen. Die Praxis der Wanderschaft bekam einen anderen Stellenwert: sie war nicht mehr der langfristige Lebensplan, sondern wurde zur vorübergehenden Phase in der Ausbildung eines Waldmönchs; eine sesshaftere Form des Waldmönchlebens wurde benötigt und entwickelt.

Die letzten fünf Lebensjahre von Luang Pū Man, die er durchgehend in Wat Pā Bān Nōng Phū, Provinz Sakon Nakhōn, verbrachte, trugen Modellcharakter. Die typische Form monastischer Etikette (Thai: ข้อวัตร/*khō wat**) wurde unter Rückbesinnung auf die 14 *kiccavatta** aus dem *Cūlavagga** entwickelt und zum Standard erhoben. Die korrekte Benutzung der Mönchsrequisiten, Umgangsformen des Respekts und vor allem die ausgefeilte Kunst des Aufwartens sind bis heute das Markenzeichen der Waldtradition, an denen der Eingeweihte gut ausgebildete Waldmönche auf den ersten Blick erkennt.

Die Jahre von Wat Pā Bān Nōng Phū (1944-1949) wurden ausführlich dokumentiert. Über 100 Mönche sind namentlich erfasst, die kürzere oder längere Zeit mit dem letzten Meister der Morgenröte lebten – LP Sao hatte seinen Körper bereits 1941 abgelegt. Viele konnten die letzten Anweisungen des Lehrers in ihrer eigenen Praxis erfolgreich umsetzen.

Eine kleine Auswahl von Meistern der „letzten Generation“

<i>Name</i>	<i>Lebensdaten</i>	<i>Ordination</i>
LP Sim Buddhācāro	1909-1992	1929 (Dh)
<i>LT*</i> Mahā* Bua Ñāṇasampanno	1913-2011	1934 (Dh)
LP Mahā Khian Ṭhitasīlo	1913-2003	1934 (Dh)
LP Phan Pāresako	1908-1987	1929 (M), 1937 (Dh)
LP Bua Siripuṇṇo	1888-1975	1939 (Dh)
LP Chā Subhaddo	1918-1992	1939 (M)
LP Viriyang Sirindharo	*1920	1941 (Dh)
LP Suwat Suvaco	1919-2002	1939 (M), 1941 (Dh)
LP Wan Uttamo	1922-1980	1942 (Dh)
LP Phut Ṭhāniyo	1921-1999	1942 (Dh)
LP Cansom Kittikāro	1922-2008	1942 (Dh)
LP Cuan Kulajetṭho	1920-1980	1941 (M), 1943 (Dh)
LP Singhthōng Dhammavaro	1924-1980	1944 (Dh)
LP Lā Khemapatto	1911-1996	1931 (M ₁), 1943 (M ₂), 1945 (Dh)
LP Srī Mahāvīro	1917-2006	1945 (Dh)
LP Phāng Cittagutto	1902-1982	1922 (M ₁), 1945 (M ₂), 1948 (Dh)

... und LP Khampong Tisso, LP Khamdī Paññobhāso, LP Suphāp Dhammapañño, LP Luang Katapuñño, LP Chaluay Sudhammo, LP Thā Cārudhammo, LP Ōnsā Sukhakāro, LP Bunmī Paripuṇṇo, LP Wān Dhanabalo, LP Kī Dhammuttamo, LP Awān Khemako – die Reihe ließe sich noch eine Weile fortsetzen.

Luang Pū Lās Schätze

Als der Herausgeber in den ersten Tagen des Jahres 1996 das Glück hatte, Luang Pū Lā in seinem Kloster Wat Phū Cō Kō besuchen zu können, ahnte niemand, dass Luang Pū zwei Wochen später seinen Körper ablegen würde. Es war zwar nicht zu übersehen, dass dieser Körper ein Wrack war, aber Luang Pū schien es nicht zu stören. Seine reine Gegenwart, ein Quell von spürbarer Mettā, löste Schauer von *Pīti** bei den Besuchern aus.

Er sprach lange über Dhamma, Kamma und dessen Folgen, Meditation. Aber die wichtigste Botschaft brauchte keine Worte: das lebendige Zeugnis, dass es möglich ist, von der Identifikation mit dem Körper frei zu sein. Luang Pū bezeichnete seine Arthritis, seine Seh- und Herzschwäche und seine riesige Hernie, die nur mit Bruchbändern und viel Mühe in den Eingeweidesack zurück gestopft werden konnte, als seine „Schätze“, weil diese Gebrechen ihm das Auge der Weisheit bezüglich der Natur des Körpers geöffnet hatten. Schon eine dieser Krankheiten würde gewöhnliche Menschen misshütig stimmen, aber Luang Pū war eben kein gewöhnlicher Mensch (*puthujāna**) mehr.

Schon früher hatte *Dukkha** in Luang Pūs Leben die Weichen gestellt. Nach damals obligatorischer zeitweiliger Ordination im Alter von 20 Jahren hatte er sich als Gründer einer Familie versucht. Mit 32, nach dem Tod seiner Ehefrau und eines seiner vier Kinder, zog er erneut in die Hauslosigkeit. Aus einer Kurzbiografie³⁷:

Im April 1946 unterstellte er sich dem Ehrwürdigen Ācān Man als Schüler, wobei er feierlich gelobte: „Ich stelle hiermit dem Ehrwürdigen Ācān Man meinen Körper zur Verfügung und vermache ihm mein Leben mit jedem Atemzug.“ Anschließend ermahnte ihn LT Mahā Bua, der sich als Ordensälterer um die Gruppe der neuen Mönche kümmerte, mit folgenden Worten: „Mach’s aber richtig, na! Wenn du dich dem Meister schon

37 พระพุทฺธกัจจายน์ / Phra Dhutaṅgacetiya, Seite ๒๐๓.

auf solche Weise mit Haut und Haaren verschrieben hast, dann musst du aber auch ordentlich draufhauen.“

Luang Pū Lā Khemapatto hatte ein Kämpferherz; er strengte sich bis zum Äußersten an, um den Weg heraus aus dem Leiden zu finden. Seine Fähigkeit zu lehren ging zu Herzen, wurzelte tief in den Herzen der breiten Bevölkerung. Er lehrte mit Mettā, so wie Eltern ihre Kinder erziehen.

Man kann ihn zu den wichtigsten Schülern von Ācān Man aus der letzten Generation zählen. Nachdem er seinen Körper abgeworfen hatte, verwandelten sich seine Knochen in kurzer Zeit in Reliquien, *Phra Dhātu**. Folgende Worte des Lobes und der Anerkennung kamen von Luang Tā Mahā Bua: „Er war dem Meister voll ergeben, brachte sich stets mit Herz und Verstand in den Pflichten gegenüber dem Lehrer ein. Selbst wenn er geschimpft wurde, hat er das den Anweisungen folgend geduldig ertragen. Er wurde der Belehrungen im Dhamma nie überdrüssig, die der Meister pausenlos von sich gab. Und es war, als machte er sich zum Fußabstreifer von Ācān Man.“

Einblick in das Leben als Fußabstreifer unter Luang Pū Man gewährt Luang Pū Lās Autobiografie. Es folgen ein paar Auszüge.

Luang Pū Lā Khemapatto
PHRA LĀ KHEMAPATTO
AUTOBIOGRAFIE
(Auszüge)

Phra Lā Khemapatto (Autobiografie, Auszüge)

Geleitwort

Die Geschichte: Leiden, das vorüberzog
mit Pāramī-Basteln gestreckt;
Rückblickwissen: Wissen um Vergangenes,
Expertentum dieser Geburt.

Achtsamkeit weiß um:
getanes Werk, gesprochenes Wort, lange her.
Könnte auch heißen:
die Launen damals, heute mit Weisheit erfasst.
Könnte auch heißen:
das Heute blickt nach hinten, es schaut sich mal um.
Könnte auch heißen:
ein guter Weg zu immer mehr Furcht vor der Welt.

*Ācariya**vatta – Pflichten dem Lehrer gegenüber

[...] So sah Ācān Mans persönlicher täglicher Khō Wat aus: Mitten in der Nacht um 3 Uhr wusch er sich leise das Gesicht und spülte den Mund aus, unter Benutzung eines breitrandigen Spucknapfs. Dann legte er die obere Robe auf formelle Weise an, mit der rechten Schulter frei, verbeugte sich vor dem Buddha und rezitierte leise in seiner Hütte, an manchen Tagen auch recht lange, bis zu 30 Minuten. Seine Stimme war schon zu hören, aber ich weiß nicht, um welche Texte es sich handelte, weil es wie Diebstahl ist, wenn man lauscht, und ich habe mich auch nicht getraut.

Nach dem Rezitieren setzte er sich zur Meditation hin, wobei er eine winzige Laterne neben seinem Moskitonetz anzündete. Er meditierte bis es hell wurde, bis zum Morgengrauen des neuen Tages. Seine Schüler gingen gemeinsam hin und warteten auf ihn, um ihre Pflichten ihm gegenüber zu erfüllen. Am Ende der letzten Nachtwache würde er bedächtig und leise

aus seiner Hütte kommen. Kein Wort wurde gesprochen, nicht einmal geflüstert. Wenn der Ehrwürdige sich dann mit leisem Räuspern bemerkbar machte, war es so weit. Langsam ging die Tür auf, und wenn der Ehrwürdige dann heraus auf die Veranda trat, kam jeder von uns seinen jeweiligen persönlichen Aufgaben nach.

Einer nahm die Almosenschale in Empfang, nichts anderes. Einer nahm die obere Robe entgegen, einer legte ihm die untere Robe um, einer band den Gürtel zu, einer empfing das Handtuch aus der Hand des Ehrwürdigen. Nach dem Wechseln des Badetuchs [das er nachts trug] wurde es ihm [gefaltet] wieder ausgehändigt. Einer nahm den Spucknapf zum Spülen mit. Einer fegte die Hütte, einer fegte den Weg unter dem Vordach, die Veranda für die Gehmeditation. Einer wartete am unteren Ende der Treppe, um ihm beim Hineinschlüpfen in die Sandalen behilflich zu sein. Einer nahm den Gehstock mit, um ihn bei der Essenssālā bereit zu stellen, damit er zum Almosengang überreicht werden konnte. Einer stellte je einen Tonofen mit glühender Holzkohle an Anfang und Ende des Pfades für die Gehmeditation und beobachtete die dortige Situation, denn sobald der Ehrwürdige zur Sālā* gehen würde, würde der Aufwärter einen der Öfen mitnehmen und in der Essenssālā überreichen. Der andere würde schnell weggeräumt werden. Der Ehrwürdige praktizierte nämlich immer Gehmeditation vor der Almosenrunde.

Wenn es an der Zeit war, ging er zur Sālā, die etwa 40 Meter von seiner Hütte entfernt lag. Der Aufwärter, der sich um die Tonöfen kümmerte, trug dann einen hinterher und stellte ihn nahe beim Sitzplatz zum Essen ab. Denn dem Ehrwürdigen war immer kalt, weil sein inneres Feuerelement zu schwach war, und er wärmte sein Badetuch und die obere Robe am Ofen und fächelte sich damit warme Luft zu.

Ich will damit verdeutlichen, dass es viele Schüler gab, die *Nissaya**, das Ausbildungsverhältnis ernst nahmen und die alle einen klaren Verantwortungsbereich gegenüber dem Lehrer haben mussten, ohne einander in die Quere zu kommen. Jeder hatte seine eigene Aufgabe, die pünktlich und in perfektem Ablauf erledigt wurde, schweigend, still und ohne Durcheinander. Nur wenn einer krank wurde, übergab er sein Amt zeitweilig einem anderen. Sobald er wieder gesund war, übernahm er seine Pflicht wieder wie zuvor. Was die gemeinschaftlichen Arbeiten anbelangt – z.B. das Fegen des Klostergeländes, Wasser schöpfen, sich um die Feuerhalle und die Essenssālā kümmern – so mussten alle gemeinsam ihren Beitrag

leisten. Es war nicht notwendig, die Glocke zu schlagen, um die vereinbarte Zeit anzukündigen und die Mönche zur Arbeit zu rufen. Was die Zeit betrifft, die man für sich selbst zur Verfügung hatte, so musste man sich klar darüber sein, dass jeder, der die Zügel schleifen ließ und seine Zeit verschwendete, eine Abreibung vor versammelter *Saṅgha** zu erwarten hatte. Und auch vor Laien – der Ehrwürdige nahm da keine Rücksicht und sprach Dinge auch vor gemischtem Publikum an.

Piṇḍapāta – Almosengang

Ich will von der Vorbereitung zum Almosengang berichten. Wenn der Ehrwürdige die Treppe zur Sālā erreicht hatte, wartete dort schon einer, um ihm die Sandalen abzunehmen und an passender Stelle bereit zu stellen. Dabei passte er auf, dass sie nicht nass werden konnten, sie waren nämlich aus Leder. Einer schöpfte Wasser mit der rechten Hand, um ihm die Füße zu waschen, mit der linken Hand schrubbte er die Füße rundum, vom Schienbein bis zur Sohle. Gießen, Schrubben, Gießen, Schrubben, schnell und ohne Gezerre und ohne irgendwelche Anzeichen mangelnder Bereitschaft. Ein anderer stand schon bereit, um ihm die Füße abzutrocknen, wiederum schnell, aber mit Achtsamkeit, nicht zu grob, nicht zu sanft. Dann stieg der Ehrwürdige die Treppe zum Speisesaal hinauf. Er setzte sich nicht zur Verbeugung nieder, weil es in der Sālā keine Buddhastatue gab (eine Buddhastatue gab es dagegen in der Sālā für das Abhalten des *Uposatha**).

Dann half ihm jemand, den *Saṅghāṭi** über der oberen Robe als Doppelung anzulegen, außer an Tagen, an denen es nach Regen aussah. Beim Anlegen der beiden übereinander liegenden Roben mussten zwei Mönche zusammenarbeiten. Einer half mit zwei, drei Drehungen der Stoffrolle und schloss die Knopfschlaufen am Hals, der andere schloss die unteren Knopfschlaufen. Beim Gang ins Dorf den *Saṅghāṭi* über der oberen Robe zu tragen, mit zugeknöpften unteren und oberen Schlaufen, darauf legte der Ehrwürdige sehr viel Wert. Genauso wie darauf, eine untere Robe mit *Khaṇḍas** zu tragen, z.B. bei Erledigungen im Dorf, bei der Almosenrunde und beim Chanten.

Er erzählte: „Beim Anlegen der oberen und unteren Robe tragen die Mönche aus Sri Lanka das *Anuvāta**, die Randdoppelung, gerne nach innen, damit sich der eigentliche Robenstoff nicht vor dem Anuvāta abnutzt. Aber egal ob man die Robe mit Anuvāta nach innen oder außen trägt, es verstößt nicht gegen Vinaya. Und wenn man die Robe täglich wendet und ab-

wechselnd die eine, dann die andere Seite nach oben, bzw. nach unten trägt, auch das verstößt nicht gegen Vinaya.“ Das hatte den Sinn, dass sich beide Seiten gleichmäßig an den Schienbeinen abnutzen sollten. So hatte es der Ehrwürdige erklärt. [...]

In diesem Kloster wurde alles, was von Nutzen für die Schüler war, als Brückenschlag verwendet, mehr gibt es dazu nicht zu sagen. Der Ehrwürdige trug seinen Saṅghāṭi und die obere Robe eben mal so herum, mal anders herum, jeden Tag abwechselnd. Die Schüler, die die beiden Roben vor dem Anlegen zusammenfügten, brauchten Achtsamkeit, um sich zu merken, mit welcher Seite nach oben sie die Roben am jeweiligen Tag richtig anreichen sollten, also richtig im Sinne des Dhammawunsches des Ehrwürdigen. [...]

Um sechs Uhr ging es auf Almosenrunde. Im Dorf Nōng Phū war es Sitte, dass dann einer drei Runden auf einem Klangholz schlug, als weithin hörbares Signal, damit sich die Dorfbewohner auf das Almosengeben vorbereiten konnten, aber sobald die Mönche die Dorfgrenze erreichten, schlug er nochmal drei Runden. Sie standen gruppenweise dicht an dicht in einer Reihe. Bei jeder Gruppe gab es eine lange Sitzbank mit weißem Stoff bedeckt und für LP Man bereiteten sie eine extra Bank vor, eine höhere. Zuerst wurden die Almosen im Stehen entgegengenommen, anschließend von allen Mönchen gemeinsam der Segen im Sitzen gegeben. Dann ging es zur nächsten Gruppe mit gleicher Prozedur. Nach drei Gruppen kehrten alle ins Kloster zurück.

Luang Pū Man kehrte als letzter zurück, zusammen mit einem weiteren Mönch als Begleiter. Ein paar männliche Laien kamen mit ins Kloster und nahmen den Seniormönchen die Schale ab, jeden Tag vier, fünf, sechs Männer, ohne Ausnahme. Die Juniormönche, die noch Nissaya einhalten mussten, und auch die Novizen beeilten sich, um vor ihnen zurück im Kloster zu sein, damit sie rechtzeitig die Aufgaben gegenüber den Khrū Bā Ācāns wahrnehmen konnten, z.B. ihnen die Füße waschen und abtrocknen, Saṅghāṭis und obere Roben in Empfang nehmen oder die Schale und den Essplatz vorbereiten.

Während der Regenklausur nahmen die Mönche und Novizen kein weiteres Essen mehr an, sobald sie das Klostergelände betreten hatten. Nur für Luang Pū wurde spezielles Essen zubereitet, Gemüse kleingeschnitten, Reis in einem Mörser zerstampft. Der Ehrwürdige konnte nämlich nicht so gut kauen, weil er keine Zähne mehr hatte. Der Ehrwürdige aß alles zusammen

aus der Almosenschale, sowohl Süßes, wie auch Deftiges, und er benutzte auch keinen Löffel. Er bekam eine kleine Tasse mit Deckel offeriert, halbvoll mit Ovomaltine. Davon trank er nach dem Essen drei, vier Schluck, nie alles. Aber bevor er die Hand zum Essen senkte, gaben alle gemeinsam den Segen – manchmal den normalen Text, manchmal „Sabbabuddhā“³⁸, am Erntedankfest oder am Herbstfest auch mal „Bāhum“³⁹. Zum Geben des Essensegens wurden die Hände nicht zusammengelegt erhoben, auch wurde nicht „Bāhum“ gechantet, während noch Essen in die Schalen gegeben wurde⁴⁰. Der Ehrwürdige ließ das nicht zu. Er war der Meinung, es sei respektlos dem Dhamma gegenüber. Also, erst Essen in die Schale, dann chanten oder den normalen Essensegen geben. Aber bevor mit dem Essen begonnen wurde, senkte der Ehrwürdige den Blick und kontemplierte die Mahlzeit in der Schale einen angemessenen Moment lang. Er fing auch nicht an zu essen, bevor die Mönche und Novizen damit fertig waren, ihre diversen Dinge herzurichten. Aber dann wurde beim Essen auch nicht mehr gesprochen, außer in ganz dringenden Fällen, aber dann auch nur ganz, ganz wenig. Es ging sehr ordentlich zu, mit Achtsamkeit bei jeder Bewegung des Körpers, beim Anfassen und Hinstellen, beim Beugen und Strecken der Glieder, links wie rechts.

Die Mahlzeit in Wat Pā Bān Nōng Phū

Die Essenssālā war grasgedeckt, mit einem Boden aus gespaltenem Bambus, etwa vier mal fünf Meter groß. Spucknapfe und Wasserbehälter waren aus dickem Bambusrohr. Beim Aufteilen des Essens mussten die Spucknapfe erst einmal ordentlich weggelegt werden und konnten erst anschließend aufgestellt werden, weil der Bambusboden so schwankte und schwabbelte. Das Herumlaufen hätte die Spucknapfe umgeworfen.

Beim Essen ging es äußerst still zu. Keiner hat beim Kauen knirschende oder krachende Geräusche gemacht, z.B. mit Nüssen oder roten Makhüa⁴¹, die es manchmal gab. Wenn man sich etwas in den Mund steckte, musste man erst überlegen, ob es ein krachendes Geräusch geben würde, wenn man sofort mit dem Kauen beginnen würde oder nicht. Falls nicht, konnten

38 Cullamaṅgalacakkavāḷa

39 Jayamaṅgala-aṭṭhagāthā

40 An diesen Tagen nach der Regenklausur brachten vermutlich viele Laien Essen ins Kloster.

41 Im Gegensatz zu weißen Makhüa sind sie sehr hart.

wir sofort kauen. Falls Krachen zu erwarten war, mussten wir die Dinge ganz sachte zerbeißen und dann erst mit dem Kauen loslegen. Ācān Mahā Bua erklärte mir, dass diese Regel zur Praxis gehöre, weil man nach dem Vinaya beim Essen kein lautes Schmatzen oder Schlürfen von sich geben darf. Aber lautes Krachen sei genauso falsch, weil es klingt, als ob ein Pferd Knochen zermalmt oder ein Tiger Knochen zerbeißt.

Nach dem Essen ging der große Lehrer auf die Toilette, eine Toilette im alten Stil: ein drei Meter tiefes Loch im Boden, speziell für ihn gemacht, ein Meter fünfundsiebzig breit⁴². So eine Toilette im alten Stil hatte auch eine Pinkelrinne. Wenn der Ehrwürdige hinein ging, zog er die Sandalen aus und stellte sie ordentlich nebeneinander hin, nicht kreuz und quer. Er öffnete die Tür mit Achtsamkeit, ohne Scheppern. Er pinkelte in die Rinne und goss Wasser zum Nachspülen hinein. Nach dem Defäkieren wischte er sich mit trockenen Bananenblättern ab, die zusammengerollt aufbewahrt wurden und mehr als eine Spanne lang waren. Diese wurden von seinen Schülern bereitgestellt, weil der Ehrwürdige Hämorrhoiden am Anus hatte. Damals gab es noch kein Klopapier. [...] Nachdem der Ehrwürdige den Ausscheidungsprozess in jeder Hinsicht ordentlich erledigt hatte, kehrte er zu seiner Hütte zurück, um sich auszuruhen und sich dann seinen privaten Meditationsgeschäften zu widmen.

Praxispunkte bei Luang Pū Man

Kurz nach ein Uhr Nachmittag kam der Ehrwürdige für gewöhnlich von seiner Hütte herunter, um die Körperstellung zu verändern⁴³. Um ca. vier Uhr nachmittags fegten alle gemeinsam das Klostergelände. Keiner hat sich davor gedrückt, außer im Krankheitsfall oder wenn jemand einen kranken *Bhikkhu** pflegen musste. Danach wurde Wasser getragen, Trink- und Brauchwasser, bis die Fässer voll waren – in der Regel etwa 40 Kanister pro Tag, an manchen Tagen auch mehr, etwa an Waschtagen oder wenn viele Mönche zu Besuch kamen. War das erledigt, wurde LP Man geduscht. Danach duschte jeder bei seiner Kuṭi, nicht gemeinsam am Brunnen. Aber der Brunnen war nicht weit, er lag am Rand des Klosters und ist nie ausgetrocknet. Es war frisches, sauberes, kühles Wasser, das durch einen Stofffilter in einen breiten hölzernen Trog gegossen wurde. Ācān Mahā Bua war der verantwortliche Seniormönch, aber wir ließen ihn nicht schöpfen oder

42 Vermutlich die Breite des Raumes, nicht des Lochs.

43 Das heißt, er wechselte von der Sitz- zur Gehmeditation.

tragen. Er war nur der Chef der Gruppe, der Anleiter, egal, ob es nun um Wasser oder um Feuerholz ging.

Dann das Duschen von Luang Pū. Bis es so weit war, hatten Novizen und *Anāgārikas** schon Wasser erhitzt. Die für das Duschen zuständigen Mönche und Novizen wechselten nicht, mit Ausnahme jener, die Luang Pū die Beine schrubbten. Aber jene, die ihm das Badetuch umlegten und die Robe wechselten, die das heiße Duschwasser mischten, die den Sitzhocker hinstellten und wegräumten, die sich um das Feuer in den Tonöfen kümmerten, die darauf warteten, ihm die Sandalen anzuziehen – jene wurden nicht ausgewechselt.

Ich selbst wurde auch nie ausgewechselt, weil ich Aufgaben beim Duschen und in anderen Bereichen hatte. Wer einmal seine Dienste auf einem bestimmten Gebiet angeboten hatte, musste das dann regelmäßig tun. So gab es keine Verwirrung, kein Durcheinander und kein gegenseitiges Verdrängen (was die gemeinschaftlichen Aufgaben angeht, das steht auf einem anderen Blatt). Bei den Pflichten der Schüler dem Ehrwürdigen gegenüber hatte jeder seine eigenen Zuständigkeiten.

Ich war regelrecht durchtränkt mit einer Menge Pflichten dem Ehrwürdigen gegenüber, und zwar:

1. Früh aufstehen und schnell Feuer in den Tonöfen in Gang bringen, um sie unter die Unterkunft des Ehrwürdigen zu stellen; die heiße Luft aufsteigen lassen, um die Kälte zu vertreiben.

2. Wenn die Elemente des Ehrwürdigen in Unordnung geraten waren und er mitten in der Nacht in das Loch unter seiner Unterkunft ausgeschieden hatte: schnell mit den Händen aufsammeln. Das heißt, mit bloßen Händen schöpfen und in einen Korb legen, der erst mit Bananenblättern und dann mit einer Schicht Asche ausgekleidet war. Also schöpfte ich den Kot mit bloßen Händen aus dem Loch und legte ihn in jenen Korb. Das Loch war schon vorher dick mit Asche ausgekleidet worden und tagsüber mit einem Deckel verschlossen. Bei Einbruch der Nacht schnell aufmachen, vor Tagesanbruch schnell hingehen und nachschauen, aber ganz leise. Wenn Spuren von Ausscheidung zu sehen waren, schnell aufsammeln. Dann schnell Hände waschen mit Asche und Petroleum. Und die Fingernägel kurz halten. Luang Pū Mahā Bua sprach über die Regel, mit bloßen Händen zu schöpfen, allerdings nicht in Gegenwart von Luang Pū Man. Er sagte: „Bei einem Meister dieser Verwirklichungsstufe sollte man nicht

Hacke und Spaten nehmen, man sollte die bloße Hand zum Schöpfen nehmen.“ Soviel dazu. Ich habe es als preislosen, unbezahlbaren Segen für mich aufgefasst.

3. Wenn er am Morgen aus seinem Zimmer kam, schnell einen Tonofen unter der Unterkunft hervorholen, nach oben bringen und darauf warten, dass er ihn auf der Veranda entgegennimmt. Darauf warten, das Handtuch in Empfang zu nehmen, das er aus dem Schlafraum mitbrachte, und es ihm mit beiden Händen wieder aushändigen, sobald *Khrū Bā* Wan*⁴⁴ mit dem Anlegen der unteren Robe fertig war.

4. Wenn der Ehrwürdige herunterkam, um am Morgen Gehmeditation zu praktizieren, schnell das Feuer hinterher tragen und am Anfang des Gehpfades abstellen. Dann dort aufpassen, weil ich befürchtete, der Ehrwürdige könnte ins Feuer fallen.

5. Wenn der Ehrwürdige zur Sālā ging, um sich für den Almosengang vorzubereiten, einen Tonofen hinterher tragen und nahe genug bei seinem Sitzplatz abstellen.

6. Zurück vom Almosengang nach dem Feuer sehen und schnell das eigene Essen begutachten, ob da etwas an Almosenspeise dabei war, das für den Ehrwürdigen bekömmlich sein könnte. Dann schnell den Gefährten bei der Essensvorbereitung helfen. Nicht bloß dasitzen und die eigene Schale bewachen wie ein gelähmter Frosch an Land.

7. Nach dem Essen schnell die eigene Schale waschen, abtrocknen und zur eigenen Kuṭi bringen. Gegen Mittag war dann freie Zeit und Gelegenheit, die Schale in die Sonne zu stellen⁴⁵.

8. Schnell die Schale von Ācān Mahā Bua zu seiner Kuṭi bringen. Das Sonnen erledigte er selbst.

9. Schnell zurückkommen und rechtzeitig einen Tonofen zur Unterkunft von Luang Pū bringen. Nicht zulassen, dass er dort vor dem Tonofen eintraf.

44 Der Ehrwürdige Wan Uttamo.

45 Wenn es die Wetterlage erlaubt, soll die Schale nach dem Vinaya für kurze Zeit in die Sonne gestellt werden, aus hygienischen Gründen und als Rostschutz.

10. Feststellen, ob dem Ehrwürdigen schon warm oder noch kalt war, und sich dabei Zeit lassen – aber nicht beim Wegtragen und Löschen.

11. An manchen Tagen, wenn dem Ehrwürdigen kalt war, eine Pritsche zum Ausruhen vor seinem Zimmer bereitstellen. Er legte sich dort hin, schlief aber nicht, sondern meditierte ganz still. Ich musste das Feuer dann nahe an die Pritsche schieben. Wenn er das nicht wollte, Feuer wieder zurückziehen. Wenn er nichts dagegen hatte, verhielt er sich still und meditierte. Wir mussten dann nahe bei der Pritsche sitzen und aufpassen. Wenn der Ehrwürdige irgendetwas fragte, gaben wir kurz und präzise Antwort ohne Umschweife. Aber das war ungewiss. Manchmal kam es vor, dass ich bis Mittag da saß und aufpasste. Auch bei Einbruch der Nacht war es nötig, sich dort herumzutreiben, um Feuer zu machen und aufzupassen. Es war keineswegs so, dass mich der Ehrwürdige oder die Saṅgha dazu zwangen. Ich tat es aus eigenem Vertrauen heraus.

12. Wenn es an der Zeit war, für dem Ehrwürdigen zu waschen oder zu färben, mussten wir bei der Färbetruppe mitmachen, bei der Waschruppe, der Trockentruppe, bei den Zusammenfaltern, bei der Zuschneidetruppe von Luang Pū Mahā, bei der Nähtruppe von Ācān Wan, bei den Medizinverabreichern Ācān Wan und Ācān Thōṅkham⁴⁶, den Schlafplatz beziehen und die Almosenschale verstauen, auch Ācān Wan und Ācān Thōṅkham.

Luang Pū gab mir beim Beziehen des Schlafplatzes „geschickte Mittel der Praxis“⁴⁷ in Beisein von Ācān Wan: „*Than** Lā, du bist nicht in der Lage, zusammen mit ihm den Schlafplatz richtig zu beziehen. Du nimmst nur Grobes und Schweres.“ Er sprach ganz ruhig und sanft, aber ich nahm es mir zu Herzen. Wenn Ācān Mahā es damals zu hören gekriegt hätte, er hätte mir schon beigebracht, wie man richtig bezieht.

Es gab nur eine Sache, die ich nicht ertragen konnte und auch Ācān Mahā erzählt habe: Da gab es einen Mönch, der den Schlafplatz von Luang Pū Man bezog und dabei mit dem ganzen Fuß [auf das Laken] latschte. Und dann stieg er auch noch über einige Requisiten des Ehrwürdigen hinweg, wie zum Beispiel seine Tabakdose. Das konnte ich einfach nicht ertragen.

46 Vermutlich Ācān Thōṅkham Cāruvaṇṇo, Provinz Kālasin.

47 *Upāya** – etwas womit und woran man arbeiten kann, also eine Rüge. Das „Grobe und Schwere“ bezieht sich vermutlich nicht auf das verwendete Material sondern auf die Vorgehensweise, etwa fehlende Sorgfalt.

Um 19 Uhr: Versammlung in der Kuṭi von Luang Pū Man

Auch wenn jemand seine Aufgaben gegenüber dem Meister oder der Gemeinschaft rundum erfüllte, aber zur Meditation Fragen stellte, die keinen Sinn machten, ja, auch dann gab es wieder eine heftige Predigt zu hören. Der Autor bekam im ersten Jahr dreimal so eine heftige Predigt zu hören, aber jedes Mal aus einem anderen Anlass. Im zweiten, dritten, vierten Jahr war es auch nicht gerade still und es gab Grund zum Tadel. Aber unter Praktizierenden war es Sitte, wenn auch ein bestimmter Mönch der Auslöser war, musste sich dennoch das gesamte Kloster die Predigt anhören; denn wenn man keine Demut mehr hat, werden Dünkel und Einbildung immer schlimmer, weil man sich selbst nicht mehr erkennt. Aber auch wenn es Lob zu hören gab, war es so – die ganze Klostermannschaft wurde gelobt. Auf welche Weise es auch Anlass zu Demut gab, es machte Sinn. Wenn einer etwas falsch machte, gab es die entsprechende Kritik und Ermahnung, ohne Ansehen der Person. Wenn einer etwas gut machte, gab es das entsprechende Lob. Das nennt man: Demut im eigenen Herzen verankern. So hat es Luang Pū Mahā damals erklärt.

Wenn der Ehrwürdige geduscht hatte, begab er sich auf den Pfad für die Gehmeditation bis es dunkel wurde. Die Mönche und Novizen im Kloster taten es ihm gleich. Etwa um 19 Uhr gingen alle zur Versammlung in der Kuṭi des Ehrwürdigen. Eine kleine runde Lampe wurde angezündet. Nach dem Verbeugen setzten sich alle seitlich hin⁴⁸, ordentlich und schweigend. Der Ehrwürdige wählte ein Vortragsthema nach eigenem Gutdünken, je nachdem, was er für angemessen hielt, irgendeinen Aspekt auf dem Gebiet von *Sīla**, *Samādhi**, *Paññā**. Die Vortragsweise des Ehrwürdigen ging jenen zu Herzen, die sich auf Tiefsinn und Dhamma freuten.

Über Ethik sprach der Ehrwürdige auf geniale Weise, der Reihenfolge nach, angefangen bei den vom Buddha festgelegten Regeln bis zur höheren Ethik, mal in Kürze, mal ausführlich mit hundert- oder tausendfacher Bedeutung. Er reduzierte hinab bis zur Essenz von Ethik, ganz im gegenwärtigen Augenblick zu sein, zusammen mit Sammlung und Weisheit, die ins Gleichgewicht gebracht werden müssen, auf jeder Stufe, bis hin zu überweltlicher Ethik, überweltlicher Sammlung, überweltlicher Weisheit. Die geschickten Mittel des Ehrwürdigen waren tiefsinniges, tiefgründiges Dhamma. Er nahm die Lebensgeschichte des Buddha samt seiner Schüler und Schülerinnen als Vorbild her, um die Herzen der Söhne und Töchter

48 „Phap phiab“, die höfliche Sitzweise mit einem Bein nach hinten gefaltet.

aus guter Familie⁴⁹ aufzurütteln und unerschütterliches Vertrauen zu erwecken, bis hin zu seiner eigenen Zeit als junger Mann, als er über Berg und Tal wanderte: Zufriedenheit, Genügsamkeit, Fleiß, Beständigkeit, Energie, sich auf Leben und Tod der Praxis hingeben, Herz und Geist wachrütteln, sich die Gefahr in *Samṣāra** vor Augen führen.

Gefahr, Feuer, Herzenstrübungen – diese Worte haben ein und die selbe Bedeutung, ein und den selben Geschmack. Da gibt es das Feuer der Verblendung und das Feuer der Unwissenheit, die es brennen lassen und die ein und die selbe Bedeutung haben. Sie liegen verankert in der Instinktnatur der *Khandhas** aller Wesen. Wer sich in weltlichen Besitz und Materialismus verstrickt, auf dessen Willen wirkt das wie suchterzeugendes Rauschgift. Bis der edle Pfad, die edle Frucht anfangen, sich in einem klar und eindrucksvoll zu manifestieren. Dann wird man nicht mehr die Worfelpfanne, mit der man die Spreu vom Weizen trennt, am Rand umkreisen, sondern zufrieden genau durch den Nullpunkt in der Mitte marschieren. Man überquert den gespaltenen Bambus⁵⁰, [aus dem] der Rand der Worfelpfanne [geflochten ist], nämlich den gespaltenen Bambus von Gier, Hass und Verblendung, hinüber zum anderen Ufer. Und wenn man nicht bereit ist, das Boot der *Asubhapraxis** zu besteigen, zum Überqueren des gespaltenen Bambus, nämlich der Haut, die uns ganz umhüllt, dann ist es schwer, den Ozean der Lust zu überqueren, und es ist schwer, die Lust abzuschwächen. Wer voll Lust ist, lässt sich von der Haut täuschen und er ist wie grünes Holz, das im Wasser lag. Wenn man damit Feuer machen will, mag man reiben, bis die Arme abbrechen, aber es wird kein Feuer entfacht werden.

Wenn einer darauf aus ist, Zorn aus seinem Gesicht zu verbannen, sich aber nicht voll auf den Weg von Mettā macht – für sich selbst und andere Wesen zu gleichen Teilen – dann wird sich der Zorn noch aufaddieren, zu Doppel-Zorn, Mehrfach-Zorn, die ihm pausenlos den Hals vollstopfen. Wer keine Achtsamkeit besitzt, sich ständig vergisst und verirrt, ist ein Groß-

49 Vermutlich eine stehende Redewendung; es ist nicht anzunehmen, dass Frauen bei diesen nächtlichen Vorträgen in der Kuṭi anwesend waren.

50 فاك / „Fāk“, ein Sinnbild für Schwanken, Unsicherheit, Unzuverlässigkeit, leichte Entflammbarkeit, geringen Wert. Das Wort bedeutet auch „Ufer“. LP Man benutzt Bilder aus dem bäuerlichen Umfeld, die seinen Zuhörern vertraut sind. Er verwendet auch gern Wortspiele, die im Deutschen kaum wiederzugeben sind.

meister und Oberchef in der Instinktnatur der Khandhas und es reicht ihm dann nicht, auf das Ein- und Ausatmen zu achten. Und dann addiert sich das Vergessen und Verirren noch auf, verdoppelt und vervielfacht sich.

Die verschiedenen Arten der Meditation sind alle von wirklichem Wert, genauso wie Medizin zum Heilen der verschiedenen Krankheiten. Wenn man eine Arznei anwendet, die nicht zur betreffenden Krankheit passt, ist Heilung schwierig. Dieser Punkt muss von jedem persönlich angepackt werden, das muss man für sich selbst herausfinden.

Die Versammlung ging meist von 19 Uhr bis 22 Uhr. Manchmal offerierten wir danach eine Massage. Dabei wurde nicht gesprochen und schon gar nicht geplaudert. Manchmal dauerte die Massage nicht besonders lange. Der Ehrwürdige sagte, wenn Schluss war, und dann begleiteten wir ihn auf sein Zimmer. Er verbeugte sich dann vor dem Buddha und meditierte noch. An manchen Tagen zog er sich schneller auf sein Zimmer zurück, aber das Aufstehen und Gesicht waschen um 3 Uhr blieb weiterhin der Standard.

1946 und 1947 fanden die Treffen alle drei Tage statt, in der Trockenzeit, wie in der Regenzeit. Aber in der Trockenzeit war es nicht ganz sicher, weil oft Mönche zu Besuch kamen. 1948 fand alle sieben Tage eine Versammlung statt, 1949 alle zehn oder mehr Tage, weil sich das Alter doch stark bemerkbar machte. In der Phase von Nōng Phū gab der Ehrwürdige Gelegenheit zum persönlichen Gespräch. Wer keines wollte, wurde extra hin beordert...

Wer eine saftige Abreibung bekam

Es ist schwierig, das Schreiben der eigenen Biografie, der Biografien von Luang Pū, der Khrū Bā Ācāns und der Freunde aus der Nōng Phū Phase einigermaßen systematisch zu gestalten, weil es damals keine Kassettenrekorder gab, nur das, was so der ein oder andere im Gedächtnis behalten hat. Wen es nicht interessierte, der hat auch nichts behalten, gerade genug, dass er einen Grund hatte, sich dort aufzuhalten. Aber egal, wie auch immer, die Dhammavorträge des Ehrwürdigen, jedes einzelne geschickte Mittel, jede einzelne Geschichte, egal ob allgemein gehalten oder für eine bestimmte Person, mit Hunderttausenden oder Millionen Aspekten, sie betonten immer, dass man seine Zeit in Saṃsāra nicht verplempern soll. Sie rüttelten uns immer wieder auf [zu erkennen], dass wir nicht zum Spaß ordiniert worden sind, dass wir nicht zum Spaß praktizieren, oder um uns

von der Welt blenden zu lassen oder für weltliche Dinge oder nur aus Tradition oder nur um einen anderen Namen zu bekommen.

Einer, der sich schlafen legt, sobald es dunkel wird;
einer, der am Tage lange Mittagsschläfchen hält;
Spätaufsteher, der nach drei Uhr morgens liegenbleibt,
äußerlich die Pflicht erfüllt, dabei den Lehrer täuscht,
gern mit seiner Güte prahlt, jedoch mit Freunden zankt;
einer, dessen Schlauheit neigt in Richtung Hinterlist,
nur ganz tief von Dhamma spricht, die Pflichterfüllung seicht;
einer, der respektlos oder ungezügelt ist,
Gleichmut gaukelnd als ein Mensch mit hohem Geist posiert,
Abgeschiedenheit bereist, zum Spaß wie ein Tourist –
nur Geschäftigkeit, bereit zur Praxis ist er nicht;
und wer ernsthaft und entschlossen zwar in Wildnis zieht,
doch sobald er mit dem Lagerbauen fertig ist,
mit den Laien rumhängt, keine Zeit zum Streben hat;
wenn er dann zurück im Kloster ist, vor Freunden prahlt
und erzählt, wie toll er sei, wie gut die Einsamkeit ...

... dann haben alle, die ich hier aufgelistet habe, eine Abreibung von Luang Pū bekommen und durften nicht für die Regenklausur bleiben, wenn nicht aus dem einen Grund, dann aus einem anderen. Gewohnheitsmäßige Unruhestifter ließ der Ehrwürdige gar nicht erst im Kloster wohnen. Es gibt noch weitere Punkte:

Mancher Mönch, Novize handelt wie ein Automat,
sei's beim Schirme basteln oder wenn er Roben färbt
oder wenn er dafür Jackfruitkernholzschnipsel hackt.
Wer sich nicht beraten lässt, nicht um Erlaubnis fragt,
so des Meisters gute Sitten völlig ignoriert;
wer zu seinen Freunden in der Nachbarkuṭi brüllt,
gerne plaudert, doch nur Stoff von weltlichem Belang;
wer mit Laien gern verkehrt und schleimig Vorteil sucht;
Mönch, Novize, den der Meister ruft, ihm Arbeit gibt,
dieser jedoch schnell den Job an andre weiterschiebt;
wieder einer, der die Arbeit zwar nicht weiterreicht,
ist nicht mit dem Herz dabei, geht nicht so recht zur Hand;
oder wer sie schlampig auf die leichte Schulter nimmt,
Dinge ohne Achtsamkeit mit Holterpolter greift;

einer, der die Robe anlegt, Fußabstreifer klopft,
dabei viel zu nah am Schrein und andren Mönchen steht,
Roben schüttelt, Kissen klopft und lüftet – lärmig, laut,
sich die Füße wäscht und dann nicht richtig trocken reibt,
seine Fußabdrücke in der Halle hinterlässt;
einer, der das Werkzeug nicht zurückbringt nach Gebrauch,
eig'nes oder fremdes nicht am rechten Platz verstaut,
eig'ne Requisiten gut behandelt mit Respekt,
Saṅgha-Eigentum jedoch nicht schätzt, nicht schont, nicht pflegt;
einer, der sein stumpfes Werkzeug nach Gebrauch nicht schärft,
Teile, die zerbrochen sind, nicht austauscht, repariert;
einer, der das Werkzeug nach Gebrauch nicht sauber macht
oder nach dem Trocknen einfach draußen liegen lässt;
einer, der den Regenschirm nicht trocknet nach Gebrauch
oder ihn der Sonne aussetzt bis er brüchig wird
oder aufstellt, aufgespannt mit einem Teil im Dreck;
wer im Färbeschuppen ein Gesudel hinterlässt,
weder Öfen säubert, noch den Ort für Feuerholz;
einer, der die Wasserkübel nicht mit Deckeln schließt;
einer, der die Fußabstreifer lange Zeit nicht wäscht ...

... einem von der Art, die ich hier aufgezählt habe, hat Luang Pū eine
gesalzene, feurige Abreibung verpasst. Es gäbe noch eine Menge hinzuzu-
fügen, aber wenn ich alles aufschreiben wollte, würde eine Art Pubba-
sikkhā⁵¹ oder Mahākhandha⁵² daraus. Wer mit dem Ehrwürdigen leben
wollte, konnte nicht den Schlaumeier spielen. Er musste die weiße Fahne
hissen: „Ich armes Würstchen fange ein neues Leben an.“

Wie Luang Pū Man Meditation lehrte

Auf dem Gebiet von *Bhāvanā**, der Meditation brachte er uns bei, eine
Methode auszusuchen, die unserem Charakter und Neigungen entspricht,
die dem eigenen Geist taugt, bei der man sich wohl fühlt: eine von vierzig
*Kammaṭṭhānas**, je nachdem, welche man praktisch findet. Wenn man sein
Meditationswort ausreichend praktiziert und ausreichend auf sein Medita-

51 Umgangssprachlich für „Pubbasikkhā-vaṇṇanā“, ein umfangreiches
Vinaya-Kommentarwerk aus Thailand.

52 Umgangssprachlich für „Khandhakas des Mahāvagga“, das dickste
Buch des Vinaya.

tionsobjekt geschaut hat, dann vertiefen sie sich, verschmelzen zu einem einzigen Geschmack, zum Beispiel in der Art des *Khaṇīkasamādhī**, bei dem man sich momentan sammelt und vertieft und dann wieder herauskommt.

Wenn man sich im *Upacārasamādhī** sammelt und vertieft, kann es verschiedene *Nimittas** geben, zum Beispiel wie ein leuchtender Mond, eine strahlende Sonne, ein Stern, Rauch, Feuer, eine Wolke, Nebelschwaden, eine runde Scheibe, eine Lotusblüte, Göttergestalten oder der eigene Körper. Phänomene manifestieren sich, wie etwa ein Ausdehnen oder Schrumpfen, schweben, durch den Raum reisen, die unterschiedlichsten faszinierenden Dinge. Das waren ein paar Beispiele. All das nennt man *Upacārasamādhī*. „Cāra“ heißt, den *Nimittas* hinterherlaufen, den Gästen, die bei uns gestrandet sind und rumhängen. Nach [dem Abklingen der] *Nimittas* schaut man wieder wie zuvor. „*Jhāna**“ heißt Schauen. Wenn die Kraft dieses *Upacārasamādhī* erschöpft ist, kommt man auch da wieder heraus.

Beim *Appanāsamādhī** tritt man in einen noch subtileren Zustand ein, aber ohne *Nimittas*, ohne gestrandete und rumhängende Gäste. Da gibt es nur das Wissen um die Gegenwart des Geistes, ohne jegliches Abschweifen und ohne Zweifel wie: „Na, hat jetzt unser Geist *Samādhī* oder nicht?“ In so einer Phase gibt es von Natur aus keinen Zweifel. Es gibt keine Manifestation „da ist der Körper“. Die einzige Manifestation ist lediglich „es weiß“. Keinerlei Gedankenfassen oder Nachdenken findet statt. Aber wenn die Kraft erschöpft ist, kommt man auch wieder heraus. Aber es hält länger an als der *Upacārasamādhī*, weil das Innenleben fester, beständiger und stiller ist.

Dieser *Khaṇīkasamādhī* wird auch *Bhavaṅgapāṭa*⁵³ genannt, oder *Khaṇīkabhāvanā* oder auch *Khaṇīkajhāna*. Dieser *Upacārasamādhī* wird auch *Bhavaṅgacalana*⁵⁴ genannt, oder *Upacārabhāvanā* oder auch *Upacāra-*

53 Ein kommentarieller Begriff, bedeutet laut *Visuddhimagga** „Versinken im Unterbewusstsein“. Es ist aber zu berücksichtigen, dass die Khrū Bā Ācāns derartige Terminologie nach ihrem eigenen Gutdünken verwendeten. Beim Ehrwürdigen Man bedeutete es eben *Khaṇīkasamādhī*; und *Samādhī* ist das Gegenteil von „Versinken im Unterbewusstsein“.

54 *Visuddhimagga*: „Erregung des unterbewussten Daseinsstroms beim Sinneskontakt“, hat ebenfalls (so wie der Begriff in der Kommentartadition verwendet wird) nichts mit *Samādhī* zu tun.

jhāna. Dieser Appanāsamādhi wird auch Bhavaṅgupaccheda⁵⁵ genannt, oder Appanābhāvanā oder auch Appanājhāna.

Aber auch wenn diese Zustände mit diversen hochtrabenden Namen belegt werden, der Geschmack ist doch von ein und der selben Art. Was Samādhi der unterschiedlichen Stufen betrifft, ist auch da der Geschmack durchgängig der selbe. So als ob man mit der Zunge nur ein wenig Curry probiert, dann kennt man den Geschmack nur ein wenig. Probiert man viel, dann kennt man ihn gut. Aber er lehrte uns nicht, einfach nur dort stecken-zubleiben, weil Samādhi auf dieser Stufe noch der Macht der drei Daseins-merkmale unterliegt, zum Beispiel der Unbeständigkeit. Aber er wird der Seite der Ursache zugerechnet, der Seite des Weges, der Seite der Wirkung von Ursache&Wirkung des Weges. Es ist alles Paññābhisāṅkhāra, höhere Gestaltung von Weisheit.

Und wie wahr ist das, bitteschön? Wahr nach dem Zustand auf der Ebene der jeweiligen Stufe. Zum Beispiel ist Haut wahr auf der Ebene ihrer Hautigkeit, Fleisch ist wahr auf der Ebene seiner Fleischigkeit, Sehnen sind wahr auf der Ebene ihrer Sehnigkeit, Knochen sind wahr auf der Ebene ihrer Knochigkeit. Zum Beispiel. Wahr nach der Konvention, die Namen nach Übereinkunft verteilt. Wahr im Sinne absoluter Unparteilichkeit, nämlich da entsteht, verändert sich und zerfällt. Das fürchtet und verschont keinen. Mit Achtsamkeit und Weisheit auf dieser Stufe muss man kontemplieren, bis es richtig interessant wird, bis sich das Wissen gemäß dem Wahrsein dieser Stufe weiter vertieft, sonst besteht keine Chance, dass sich die Verblendung auflöst, weil Verblendung eine Heerführerin der *Kilesas** erster Güte ist, die Macht über Kilesas jeder Art hat. Über alle. Daher wird sie als Unwissenheit verkündet, weil sie kein wahres Wissen ist, sondern Wissen, das einen auf die Rundreise durch alle Arten von Leiden schickt. Es ist das Wissen des Kilesa-Māra*, weil der Kilesa-Māra Macht über Māras jeder Art hat. Über alle.

Ich will nochmal auf die Meditationsmethoden zurückkommen. Luang Pū Man betonte, dass die vierzig Kammatṭhāna-Abteilungen die kleinen Geschwister von Ānāpānassati sind. Ānāpānassati ist der Gipfel und die Krone aller Kammatṭhānas, die in den anderen Religionen außerhalb des Buddhismus nicht hergenommen und als Übungspraxis gelehrt wird, weil diese Meditationsmethode in sich zugleich alle vier Grundlagen der Acht-

55 Dieser Begriff ist im Visuddhimagga nicht zu finden; wörtliche Bedeutung etwa: „Anhalten der Werdeglieder (= „Unterbewusstsein“)“.

samkeit⁵⁶ erfüllt. Und sie ist ein Magnet mit der Kraft, die anderen Kammaṭṭhānas anzuziehen und sich als Kolonialstaat einzuverleiben, zum Beispiel die verehrungswürdigen, unendlichen Großqualitäten von Buddha, Dhammo, Saṅgho, Silo, Cāgo, Kāyagatā⁵⁷, Alter, Krankheit, Tod, Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewusstsein. All diese zum Beispiel. Sie sind von Natur aus in jeder Ein- und Ausatmung schon enthalten und sind darin wahr. Die 84.000 *Dhammakhandhas** sind von Natur aus wahr, sind von Natur aus schon in jeder Ein- und Ausatmung enthalten. Nicht nötig, nach ihnen zu forschen, sie zu suchen, sie aufzuschreiben, sich zu merken, auswendig zu lernen oder was auch immer. Wenn man die Ein- und Ausatmung nicht mehr aus dem Blick verliert, aus welchem Winkel der Welt sollen Verblendung, Unwissenheit, die Daseinsrunde dann bitteschön ihre Kraft her beziehen? Wenn man die Ein- und Ausatmung aus dem Blick verliert, verliert man Haut⁵⁸ genauso. Wenn man Haut nicht vergisst, vergisst man auch die Ein- und Ausatmung nicht, als ein und den selben Aspekt.

Wenn man die Welt betrachtet, betrachtet man Leiden. Wenn man Leiden betrachtet, betrachtet man die Welt. Wenn man Gestaltungen betrachtet, betrachtet man Leiden. Wenn man Leiden betrachtet, betrachtet man Gestaltungen. Wenn man der Welt entkommt, entkommt man Leiden. Wenn man Leiden entkommt, entkommt man der Welt. Wenn man Gestaltungen entkommt, entkommt man Leiden. Wenn man Leiden entkommt, entkommt man Gestaltungen. All das hat ausnahmslos ein und die selbe Bedeutung.

Wenn man gegenwärtige Ein- und Ausatmung kennt, kennt man auch vergangene und zukünftige Ein- und Ausatmung. Kennt man den „Wissenden“⁵⁹ in der Gegenwart, kennt man auch den „Wissenden“ in Vergangenheit und Zukunft. Und dann haftet man nicht mehr am „Wissenden“ der

56 Betrachtung von Körper, Gefühl, Herz, Dhammas.

57 Die ersten drei sind Betrachtung der Qualitäten von Buddha, Dhamma, Saṅgha*; diese drei Begriffe werden auch als *Parikamma**wort der inneren Rezitation verwendet. Die letzten drei sind Betrachtung von Ethik, Geben und Körperkontemplation.

58 Als Kontemplationsobjekt

59 Auf Thai พุ ๒ / phū rū; ein Lehrbegriff, der von vielen thailändischen Meistern verwendet wird und den „Erlebenden“ als Identifikationsobjekt selbst auf subtilster Stufe bezeichnet.

drei Zeiten an, hat nichts mehr damit zu tun. Jene Person hat die Runde in allen drei Welten im Inneren ausgelöscht. Unwissenheit und Gestaltungen zum Beispiel werden an genau jener Stelle gleich mit ausgelöscht. Die Feuer von Gier, Hass und Verblendung werden an genau jener Stelle auch mit ausgelöscht. Die Armee des Dhamma besitzt Kraft, die durch Achtsamkeit und Weisheit im Gleichgewicht gehalten wird. Die Armeen von Unwissenheit, Begehren und Anhaftung, zum Beispiel, werden aufgerieben, müssen zerfallen. Nicht nötig, lange Reden zu schwingen. Die Sonne strahlt in voller Pracht, die Dunkelheit kann sich nicht behaupten, befiehlt den Rückzug, verschwindet auf der Stelle, an jener Stelle.

[...]

[Zum Abschluss seiner langen Lebensgeschichte fasst Luang Pū Lā seine eigene tiefe Verwirklichung im Dhamma zusammen:]

Ein vom „Wissenden“ Verblendeter

Die Frage wird gestellt, na, mit welcher Methode lässt sich denn Verblendung überwinden? Eine ganz kurze Antwort, um es dem Leser leicht zu machen: man kann den, der um den „Wissenden“ weiß⁶⁰ überwinden, indem man sich absolut und in keinem Geistesmoment mehr daran klammert, dass der „Wissende“ ich oder man oder ein Wesen oder eine Person oder ein Selbst ist. Und das nennt man dann das völlige, endgültige Überwinden der Verblendung in jeder Hinsicht.

Eine weitere Frage: Worin unterscheidet sich der, der um den „Wissenden“ weiß, von Gestaltungen? Der, der um den „Wissenden“ weiß, ist selbst eine Gestaltung subtiler und erlesener Art; denn er entsteht auf subtile Weise und er erlischt auf ganz subtile Weise. Er entsteht, verändert sich, vergeht gleichzeitig im selben Moment. Es gibt keinerlei Vorher und keinerlei Nachher und ist wie ein Netz verwoben. Wenn Achtsamkeit und Weisheit dem, der um den „Wissenden“ weiß, nicht dicht auf den Fersen sind, will man genau wissen, ob Entstehen und Vergehen stattfindet. Aber wenn Entstehen und Vergehen so schnell und subtil stattfindet, kommt man zu

⁶⁰ Luang Pū Lās einfach geniale Weise, die endlos zurückweichende Natur der Reflexion zu beschreiben. Wenn ich „mich“ als vergängliche geistige Prozesse, die zur Identifikation nicht taugen, betrachte, dann „springt“ die Anhaftung zum „Beobachter“ dieser Prozesse. Dann „bin“ ich der, der sich selbst betrachtet.

der Ansicht und dem Schluss, dass der „Wissende“ Nibbāna ist. Das ist natürlich eine Schlange, die ihren eigenen Schwanz frisst. Das kann natürlich nicht sein. Nibbāna ist nicht der Sprössling oder kleine Bruder des „Wissenden“ und gibt sich mit dem „Wissenden“ auch nicht weiter ab. Und es kommt auch nicht und verkündet Null oder nicht Null⁶¹. Sich irgendein Selbst als Theatermaske aufzusetzen, ist die Angelegenheit eines „Wissenden“, der noch nicht mal seinen eigenen Schatten kennt. Und das führt dann immerfort zu subtilem Dasein, subtiler Geburt ohne Selbsterkenntnis.

Dhamma, das Frage und Antwort unterliegt, ist Dhamma in Gruppen oder Paaren, das sich [mit dem „Wissenden“] abgibt, im Gegensatz [zu Nibbāna]. Es schmeckt danach, sich auf den „Wissenden“ als Symbol zu stützen. Aber anders gibt es auch keine Möglichkeit, dieses Fragen und Antworten zu erklären und in Frage zu stellen. Man muss die durch Kamma herangereiften Daseinsgruppen und den „Wissenden“ als Predigtstuhl benutzen. Das wahre Nibbāna kommt zu keinem, um Fragen zu beantworten. Um einmal ein grobes Beispiel zu geben: Erde, Himmel und Weltraum kommen nicht zum „Wissenden“, um Fragen zu beantworten und zum „Nichtwissenden“ genauso wenig. Ebenso verhält es sich mit Nibbāna. Nibbāna kommt nicht daher und erzählt seine Autobiografie, die andere Leute dann als heilige Texte in Ehren halten. Wenn der „Wissende“ richtig weiß und praktiziert, dann ist das lediglich der Weg in Richtung Nibbāna. Es ist aber nicht die wahre Essenz von Nibbāna.

Falls man beim Tod bei dem, der um den „Wissenden“ weiß, stecken bleibt, besteht noch Anhaftung am „Wissenden“ und ein Herz von erlesener Art nimmt dann Geburt in einer formlosen Brahmawelt an. Es ist Geburt, Altern und Tod noch nicht wirklich entronnen. Zum allergrößten Teil bleiben sie an dieser Stelle stecken, aber ich will damit nicht sagen, dass niemand darüber hinausgeht. Es sind einfach nur viel weniger, wie das Horn der Kuh im Vergleich zu ihren Haaren. Auch wenn es tatsächlich mehr Arahants gibt, Triebversiegte, die Nibbāna erreicht haben, als Steine und Sandkörner in den vier Weltmeeren oder in den fünf Weltmeeren oder noch mehr, wie viele unzählige Weltmeere macht dann die Masse der Übriggebliebenen aus? Wie schon gesagt – das Horn und die Haare der Kuh – immer weiter, immer weiter ...

61 Eine Anspielung auf die Äußerung eines Pāli-Gelehrten: „Wenn man keinen Aufenthaltsort hat, geht man ins Nullnull ein und verweilt dort.“

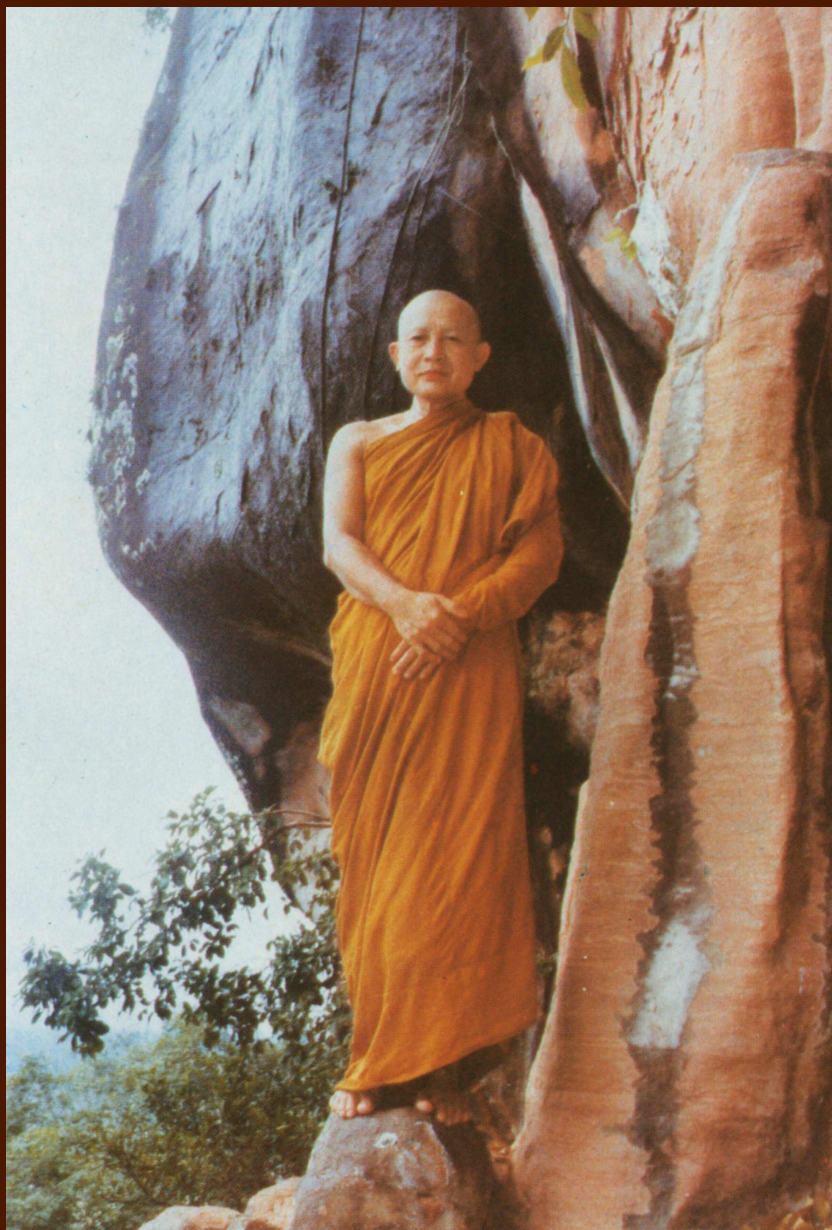


Bild 7: Luang Pū Cuan Kulajettho

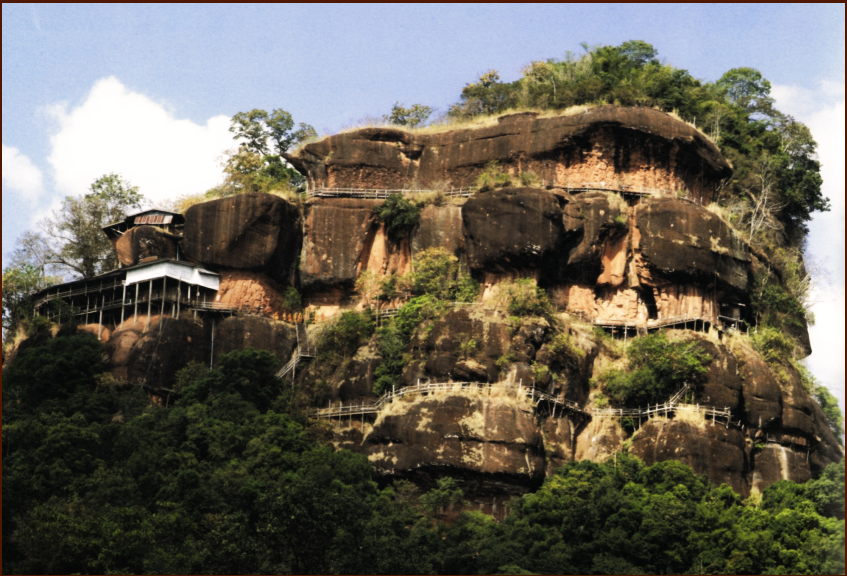


Bild 8: Wat Phū Thōk



Bild 9: Luang Phō Thūn Khippapañño und
Luang Pū Lā Khemapatto

TEIL IV

DIE GENERATION DER ENKEL

Die Generation der Enkel

Gründerjahre

1949 erkrankte LP Man an Tuberkulose. Nach der Regenklausur wurde er auf einem epischen Trek von Bān Nōng Phū nach Wat Suddhāvāsa, einem Waldkloster nahe der Provinzhauptstadt Sakon Nakhōn gebracht. Die ersten Tagesetappen wurde er getragen, auf einer Trage aus Fāk. Die letzten zwei Drittel der Strecke (gesamt etwa 80 km) konnten mit dem Auto zurückgelegt werden. Wenige Stunden nach seiner Ankunft am 10. November 1949 legte er im Kreis der engsten Schüler seinen Körper ab. Tausende von Mönchen und Zehntausende von Laienanhängern erwiesen dem Meister die letzte Ehre. Nach der Verbrennung der Leiche zogen sich die meisten seiner Schüler für etliche Jahre in die Abgeschiedenheit zurück, in entlegene Wälder, Bergregionen, Höhlen von Nord- und Nordostthailand.

In den Fünfziger Jahren begann eine Phase von Klostergründungen. Zwar hatte es schon vorher etliche Waldklöster gegeben, aber das waren meist schlichte, provisorische Unterkünfte aus Bambus und Fāk, die schnell zusammen gezimmert werden konnten und die von der Natur bei Nichtbenutzung innerhalb weniger Jahre wieder zurück erobert wurden. In der Zeit des wirtschaftlichen Aufschwungs nach dem zweiten Weltkrieg bestand die Möglichkeit zum Bau dauerhafterer Einrichtungen, und mit dem Schwinden der Wälder in Thailand auch die Notwendigkeit dazu. Innerhalb von zwei Jahrzehnten waren die meistern Schüler von Ācān Man, sowohl der ersten, wie auch der zweiten Generation, sesshaft geworden.

Die Gründung von Wat Phū Thōk, zum Beispiel

Ācān Cuan Kulajēṭṭho hatte seine vierte Regenklausur 1946 mit Luang Pū Man verbracht. Die folgenden zwanzig Jahre lebte er oft in Höhlen in den Bergwäldern der Provinzen Sakon Nakhōn und Nōng Khāi, meist allein, manchmal zusammen mit ein, zwei weiteren Mönchen. Mitte der Sechziger Jahre kamen zu den normalen Schwierigkeiten des Thudonglebens noch die Wirren des Vietnamkriegs hinzu.

Einige Klostergründungen

Name	Provinz	Gründer	Gen.	Gründg.
Wat Dōi Dhamma- <i>cedī*</i>	Sakon Nakhōn	LP Kongmā Cirapuñño	1	1948
Wat Tham Khām	Sakon Nakhōn	LP Fan Ācāro	1	1953
Wat Nōng Pā Phong	Ubon Rachathānī	LP Chā Subhaddo	2	1954
Wat Asokārām	Samut Prākān	TP Lī Dhammadharo	1	1955
Wat Pā Bān Tād	Udōn Thānī	LT Mahā Bua Ñāṇasampanno	2	1955
Wat Tham Klōng Phen	Dōkbua Lamphū	LP Khāo Anālayo	1	1958
Wat Pā Sammānusōn	Lōi	LP Chōb Ṭhānasamo	1	1958
Wat Tham Phuang	Sakon Nakhōn	LP Wan Uttamo	2	1958
Wat Tham Phā Plong	Chiang Mai	LP Sim Buddhācāro	2	1959
Wat Phū Cō Kō	Mukdahān	LP Lā Khemapatto	2	1959
Wat Dōi Mā Pang	Chiang Mai	LP Wān Suciṇṇo	1	1962
Wat Hin Māk Pheng	Nōng Khāi	LP Thet Desaraṇsī	1	1965
Wat Pā Kao Chumphon	Sakon Nakhōn	LP Singhthōng Dhammavaro	2	1965
Wat Phū Thōk	Nōng Khāi	LP Cuan Kulajetṭho	2	1969

Eines Nachts im Jahr 1966 warf ein amerikanischer Bomber während eines schweren Unwetters sechs „Flammenbomben“ (Napalm?), die wohl für Laos bestimmt waren, am Berg Phū Wua ab, ganz in der Nähe der Gegend, wo sich LP Cuan mit ein paar Begleitern aufhielt. Glücklicherweise (oder besser: wundersamerweise) explodierte nur eine der Bomben. Die anderen fünf wurden später von amerikanischen Soldaten geborgen und entschärft.

1968 mussten die Mönche den Phū Wua verlassen, weil in der Region der Ausnahmezustand ausgerufen wurde. Aus LP Cuans Biografie:

Die 26. Regenzeit 1968

Than Ācān kehrte [aus der Wildnis] zurück und verbrachte die Regenklausur mit Luang Pū Khāo – zum ersten Mal wieder seit der Zeit von Wat Pā Kao [1950] – und zwar in Wat Tham Klōng Phen. Er praktizierte mit Luang Pū, hörte dessen Vorträge und erhielt persönliche Anleitung als dessen enger Schüler.

Nach der Regenklausur, nachdem alle Pflichten und Arbeiten erledigt waren, verbeugte er sich zum Abschied vor Luang Pū und kehrte wieder in die Abgeschiedenheit des Phū Wua zurück. Nach einem Monat in Abgeschiedenheit hatte er dort eines Nachts in der Sitzmeditation folgende Vision:

Da gab es zwei Burgen, eine kleine und eine sehr große. Beide waren sehr schön, ganz außerordentlich. Je eine davon stand auf dem Gipfel des kleinen und auf dem Gipfel des großen Phū Thōk Berges, und sie waren vom Phū Wua Berg aus deutlich zu sehen. In der Vision schwebte er zu den Burgen hinauf, aber wie es sich so ergab, die Eingangstore waren verschlossen. Er konnte nicht hinein. Da fasste er folgenden Entschluss: Falls er starke Pāramī hätte, sollten sich die Tore öffnen und ihn einlassen. In dem Moment öffnete sich das Tor der kleinen Burg und er ging hinein. Im Inneren der Burg gab es Zimmer von erlesener Schönheit und vier schöne Frauen, die auf die Burg aufpassten und ihn in ihre Gesellschaft einluden. Aber er lehnte ab, weil er sich als Mönch nicht in die Gesellschaft von Frauen begeben konnte. Und so verließ er die Burg wieder.

Als sich der Geist [aus der angrenzenden Sammlung] zurückzog, hatte er jene Vision noch deutlich vor Augen und konnte sich auch an den Auf- und Abstiegsweg genau erinnern. Um seine Vision zu überprüfen, machte

er sich auf die Reise vom Phū Wua zum kleinen Phū Thōk und stieg nach seiner Ankunft auf den Gipfel. Dabei folgte er einem Weg, der mit seiner Vision in allen Einzelheiten übereinstimmte. Er erforschte den Berg mit seinen verschiedenen Ebenen: einen hohen, steilen Tafelberg mit Felsbändern, Felsvorsprüngen, Nischen und Höhlen. Er erkannte, dass dies ein idealer Ort war, um daraus eine Stätte der Meditation für Mönche und Novizen zu machen. Also entschloss er sich, diesen Platz zu erschließen und ein Kloster zu errichten. Bestärkt wurde er durch eine Einladung der Leute aus den umliegenden Dörfern, die ihn baten, als spiritueller Beistand bei ihnen zu bleiben.

Die 27. Regenzeit 1969 in Wat Phū Thōk

Ācān Cuan ließ sich ab Januar 1969 am Phū Thōk nieder, zusammen mit einem weiteren Mönch und einem jungen Anāgārika. Am Anfang wohnten sie im dichten Dschungel am Fuß des Berges, in dem es von Tieren des Waldes nur so wimmelte.

Zunächst gab es kein Wasserreservoir, es herrschte Wassermangel und sie waren vom Regenwasser abhängig, das sich in Felsbecken sammelte. Die Ernährung hing am Almosengang ins nächste Dorf mit etwa zehn Häusern und war knapp bemessen, je nach [saisona]lem Nahrungsangebot. Zu Beginn der trockenen Jahreszeit bat Ācān die Dorfbewohner, einen Damm zu bauen, um Brauchwasser aufzustauen. Er baute eine schlichte Hütte auf einem Vorsprung der zweiten Ebene des Berges⁶².

Im ersten Jahr verbrachten drei Mönche und ein junger Anāgārika die Regenzeit am Phū Thōk. Ācān baute vier einfache provisorische Hütten als Unterkünfte, damit jeder für sich mit vollem Einsatz praktizieren konnte. Er selbst hangelte sich bei Anbruch der Nacht zur Ebene 5 hoch, entlang einer Reihe von Schlingpflanzen und Baumwurzeln. Heute steht an dieser Stelle die Höhlenhalle mit der Buddhastatue, damals war da nur dichter Wald.

In seiner 27. Regenklausur bat Ācān die Laienunterstützer, eine Treppe hinauf bis zu den Ebenen 5 und 6 zu bauen, die nach 70 Tagen fertig war. Der Bau wurde möglich durch das Vertrauen und den Arbeitseinsatz der

62 Der Phū Thōk hat sieben Ebenen, die den Tafelberg als ringförmige Terrassen umgeben, wenn man das Gipfelplateau mitrechnet. Ebene 6 ist ein Steg, der verschiedene Nischen inmitten der Gipfelwand verbindet.

Leute, die nach Kräften mithalfen. Geld war keines da, weil die Gegend ziemlich arm war, aber reich an Vertrauen.

Mitte der Regenklausur 1969 hatte er wieder eine Vision: Er ging auf Almosenrunde an einer Klippe des großen Phū Thōk entlang, mit der Schale in der Hand, immer weiter um den Berg herum. Da sah er ein verschlossenes Fenster in der Felswand. Niemand ließ sich blicken. Er blieb stehen und dachte, warum kommt denn keiner heraus zum Almosengeben? Da ging das Fenster auf und jemand kam zum Almosengeben heraus. Er wollte schon fragen, wer das denn sei, aber die Person gab bereits von sich aus bekannt: „Ich gehöre zu den Wächtern, werter Herr, die den großen Phū Thōk bewohnen, den Berg des hellen Glanzes.“ Die Wächter, das waren Erd-Devas, die stets die fünf Ethikregeln einhalten. Er erklärte weiter: „Der große Phū Thōk hieß früher Berg des hellen Glanzes. Einst wohnten hier viele Seher und heilige Frauen, die sich der Meditation widmeten.“

Als er Almosen gegeben hatte, fragte Ācān: „Woher wusstest du, dass ich auf Almosengang kommen würde?“

Er antwortete: „Das erkannte ich am Geruch, dem Geruch eines Großen Mannes.“ – „Was ist das für ein Geruch?“ hakte Ācān nach.

„Ein Wohlgeruch, werter Herr, der Geruch eines Großen Mannes. Deshalb haben wir das Fenster geöffnet und sind herausgekommen, um dem Großen Mann Almosen zu geben. Ihr seid ein Mönch, der gut praktiziert und der Verehrung wert ist.“

Als Ācān sich wieder spürte und zu sich kam, kontemplierte er diese seltsame Vision. Und die Speise vom Almosengang am folgenden Morgen empfand er als außergewöhnlich wohlschmeckend, obwohl niemand außer den Dorfleuten Almosen gegeben hatte und es die übliche Landkost war.

In der ersten Regenzeit wurden die Mönche oft krank. Manch einer erzählte, dass die Devas, die Herren des Berges, herumspukten, den Betreffenden am Bein zogen und zum Meditieren aufweckten. Manchmal würden sie sogar Mönche vertreiben, weil sie ihren Palästen zu nahe kamen. Ācān ermahnte seine Mitmönche, die Ethikregeln strikt einzuhalten, viel Mettā auszusenden, sich anzustrengen und nicht nachlässig zu sein.

Danach erschien ihm wieder eine Vision: Eine Gruppe von Devas besuchte ihn. Sie sagten: „Ergebenst, wir übergeben diesen Berg an Euch,

einen Großen Mann. Möge der Ehrwürdige Große Mann bitte diese Gabe annehmen und wohl behüten. Wir werden weiter unten wohnen.“ Und sie baten Ācān noch, den Menschen, die als Besucher und Touristen zu diesem Berg kommen würden, folgendes bekanntzugeben: „Gebraucht keine grobe Rede! Macht kein Geschrei und keinen Lärm! Spuckt nicht [von den Felsen] hinunter! Werft keine Gegenstände hinunter und werft am Berg keine Essensreste oder Abfall weg!“

Als Ācān sich aus der Vision erhob, kontemplierte er die Bitte der Devas und betrachtete sie als kluges Anliegen. Das sollte eigentlich die Praxis aller rechtschaffenen Menschen sein, egal, ob Devas darum bitten oder nicht. An jenem Tag erzählten ihm einige Dorfbewohner, sie hätten geträumt, dass jemand den Berg in Than Ācān Cuans Obhut übergeben hätte und jetzt am Fuß des Berges wohnen wollte. Zufällig hätten etliche Leute genau dasselbe geträumt... [Soweit der Auszug aus LP Cuans Biografie. Das Anliegen der Devas ist heute als Bekanntmachung auf einer großen Hinweistafel am Fuß der Treppe auf den Phū Thōk festgehalten.]

Einige von Luang Pū Mans Erben

<i>Name</i>	<i>Lebensdaten</i>	<i>Ordination</i>	<i>Hauptlehrer</i>
LP Lī Kusaladharo	*1922	1950 (Dh)	LT Mahā Bua
LP Bān Dhanākaro	*1928	1950 (Dh)	LP Kongmā
LP Khamtan Ṭhitadhammo	1905-1997	1954 (Dh)	LT Mahā Bua
LP Fak Santidhammo	1935-2010	1956 (Dh)	TP Lī
LP Khān Ṭhānavaro	1935-2006	1957 (Dh)	LP Cuan
LP Plian Paññāpadīpo	*1933	1959 (Dh)	LP Thet
LP Thūn Khippapañño	1935-2008	1961 (Dh)	LP Khāo
LP Prasiddh Puññamāgaro	*1941	1961(Dh)	LP Wān
LP Liam Ṭhitadhammo	*1941	1961 (M)	LP Chā
LP Sanōṅ Katapuñño	1944-2012	1964 (M)	LP Sangwān
LP Inthawāy Santussako	*1946	1965 (Dh)	LP Lā
LP Wanchay Vicitto	*1948	1968 (Dh)	LT Mahā Bua

... und LP Bunyariddh Paṇḍito, LP Buncan Candavaro, LP Uthai Siridharo, LP Prīdā (Thui) Chandakaro, LP Canrian Guṇavaro usw.

Die Erben

Diese neue Infrastruktur von etablierten Klöstern war das Umfeld, in dem die Generation der spirituellen Enkel, auf Thai „lānsit“ (หลานศิษย์), heranwachsen konnte. Zu spät geboren, um beim Būraphācān in die Lehre zu gehen, hatten sie zumindest dessen unmittelbare Schüler der ersten und zweiten Generation als Vorbilder, Lehrer, Wegbegleiter.

Das spirituelle Erbe von Luang Pū Man war noch deutlich spürbar, der Geist intensiver Praxis noch gegenwärtig. Aber vom materiellen Aspekt des Waldlebens her war das Kämpferherz nicht mehr gefragt. Wohlstand kehrte in die Tradition der Kammaṭṭhāna-Mönche ein. Statt Pioniergeist waren administrative Fähigkeiten immer mehr angesagt, um den Strom von Dāna, sprich Geld, in weitere Klostergründungen und Erweiterungen, sprich Bauprojekte, umzusetzen.

Die meisten Enkel sollten, wollten und konnten ihre eigenen Klöster bauen. Einige „erbten“ die Klöster ihrer Lehrer, wie z.B. LP Bān und LP Liam. Einige übernahmen ein altes *Samnak*^{63*} aus Luang Pū Mans Thudongzeit und bauten es zum etablierten Kloster aus, wie z.B. LP Plian und LP Thūn. All diese Waldklöster machen heute mehr oder weniger einen Urbanisierungsprozess durch⁶⁴, umso mehr, je bekannter der Ācān, je näher die nächste Großstadt und je geringer der Widerstand des Abtes.



Der folgende Text wurde von LP Thūn Khippapañño im Kloster Wat Pā Bān Khō verfasst. Wat Pā Bān Khō wurde 1919 von LPM gegründet. Außer ihm wohnten u.a. folgende berühmte Mönche dort: LP Singh, LP Wān, LP Tū. LP Thūn gehörte zur kleinen Gruppe von Khrū Bā Ācāns seiner Generation, die regelmäßig im westlichen Ausland lehrten.

63 Nicht voll etabliertes Kloster, wtl. „(Sangha-)Zentrum“.

64 Der Herausgeber wurde in so einem Kloster ordiniert. Wat Pā Nam Rin, Chiang Mai, war Anfang der Dreißiger Jahre zeitweiliger Aufenthaltsort von Luang Pū Man, LP Tū, LP Wān, LP Chōb, TP Lī. Damals gab es nur eine kleine Gruppe von Bambushütten tief im Wald. Heute ist es eine Waldinsel in der Nähe des Highway 107.

Luang Phō Thūn Khippapañño
EINTRITT IN DEN STROM DES DHAMMA

Eintritt in den Strom des Dhamma

Eintritt in den Strom des Dhamma

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

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

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

Diejenigen, die eine bestimmte Erwachenstufe erreichen, wissen dies aus eigener Erfahrung und über jeden Zweifel erhaben. Für sie besteht keinerlei Notwendigkeit, irgendjemanden zu fragen. Zur Zeit des erhabenen Buddha brauchten jene, die in den Strom des Dhamma eingetreten

waren, den Buddha nicht danach zu fragen, welchen Zustand oder welche Ebene sie erlangt hatten. Auch konnten sie dem Buddha nicht beschreiben, was sie erfahren hatten. Keinerlei Form von Lob oder Anerkennung ihrer Errungenschaften konnte sie aus der Fassung bringen. Das ist es, was "Eintritt in den Strom des Dhamma" bedeutet. Stromeingetretene kennen ihre Dhamma-Ebene aus eigener Erfahrung und lassen sich von Worten des Lobs nicht hinreißen. Auch macht sie keinerlei Form der Kritik niedergeschlagen.

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

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

ist. Dies übersteigt deine Fähigkeiten nicht, weil es nicht im Verborgenen liegt, was richtig und falsch ist.

Ruhe unterdrückt die Befleckungen vorübergehend

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

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

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

immer der Geist in Bewegung gerät, kehren Gier, Hass, Verblendung, Leidenschaft und Begehren in voller Stärke zurück.

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

Jeder hat etwas grundlegende Weisheit

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

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

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

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

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

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

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

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

Richte deine grundlegende Weisheit korrekt aus

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

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

Vertrauen erfordert Weisheit

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

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

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

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

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

Das Flüstern der Versuchung

Es gibt einen Trick der Versuchung, der in der Vergangenheit viele Menschen erfolgreich zum Narren gehalten hat. Wenn andere Tricks versagt haben, greift die Versuchung zu einem letzten Trick, der oft funktioniert. Sie flüstert dem Geist zu, „Du hast in früheren Leben noch nicht genügend Verdienste angesammelt, um das letztendliche Ziel in diesem Leben zu erreichen, egal wie sehr du dich bemühst. Du musst daher mehr Verdienste

ansammeln bis sie Vollkommenheit erreichen. Nur jene Meister, die ihre Pāramis vervollkommen haben, können zum letzten Stadium fortschreiten. Du solltest also gemäß deiner eigenen Fähigkeit praktizieren.“ Bei Laienanhängern fügt die Versuchung noch eine weitere Botschaft hinzu, nämlich Verantwortung für die Familie: „Wer wird sich um die Kinder, ihre Ausbildung kümmern? Wer wird ihnen helfen, Arbeit zu finden? Wer wird ihnen bei der Gründung einer Familie helfen? Wie kannst du Meditation praktizieren, wenn zu Hause und im Büro so viel zu tun ist?“

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

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

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

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

widerfährt einer Person, wenn sie Konzentration ohne Weisheit oder Verständnis für die Natur des Geistes praktiziert.

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

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

Gesundes Urteilsvermögen

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

heißen. Er sieht die Quelle des Leidens, indem er die Gefahr und den Kummer beurteilt, die er den Zuständen des Begehrens und der Sinnesgier verdankt.

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

Verstehe das Leben der Edlen

Als Dhamma-Schüler musst du die Praxis der Edlen studieren um etwas über ihre Fähigkeiten zu erfahren, und sie dann zum Vorbild nehmen. Während sie praktizierten, hatten sie die Entfaltung von sowohl Geistesruhe, als auch Einsicht im Brennpunkt ihrer Aufmerksamkeit. Heutzutage praktizieren die Leute Geistesruhe, schön und gut, aber die meisten verstehen die Entwicklung von Einsicht nicht. Einige warten immer noch darauf, dass Weisheit aus Sammlung von allein erscheint. Jene, die so denken werden eher sterben, als dass sie jemals etwas Einsicht erlangen. So etwas geschieht, wenn man über die Praxis falsch informiert ist. [...]

Zur Zeit des Buddha praktizierten seine Anhänger meines Wissens Geistesruhe (samatha) zusammen mit Einsicht (vipassanā) auf abwechseln-

de Art und Weise. Einige neigten dazu, mehr samatha als vipassanā zu praktizieren, andere umgekehrt, je nach dem individuellen Hintergrund oder Charakter der jeweiligen Person. Indem sie beides zusammen praktizierten, wurden viele zu Edlen. So machte der Buddha diese zwei Praktiken mit vielen erfolgreichen Beispielen zur Grundlage für alle Buddhisten aller Zeiten.

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

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

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

Praxis von Vipassanā ist die Anwendung von Weisheit

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

gen – Sehobjekte, Klänge, was auch immer – mit Hilfe von Achtsamkeit und Weisheit kennt man ihre üblen Folgen schon im Voraus.

Daher müssen Achtsamkeit und Weisheit schnell genug sein um eine Befleckung oder Begehren beim Entstehen ausmachen zu können, und müssen entsprechend handeln. Wenn Befleckung und Begehren in die eine Richtung arbeiten, müssen Achtsamkeit und Weisheit in die entgegengesetzte Richtung arbeiten. Lass nicht zu, dass Befleckung so lange in deinem Herzen verweilt, bis sie vergärt und giftig wird. Somit müssen Achtsamkeit und Weisheit der „Wachmann“ sein, der dafür verantwortlich ist zu verhindern, dass Befleckung oder Begehren den Geist in die Irre führen. Weisheit muss die Übel von Befleckung und Begehren vollkommen aufdecken, so dass das Herz Geschicklichkeit darin erlangt, ihre schädliche Wirkung zu sehen.

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

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

Pack das Problem richtig an

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

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

Wenn man Dhamma praktiziert, muß man ständige Achtsamkeit und Weisheit anwenden und der Befleckung und dem Begehren immer einen Schritt voraus sein. Egal wie raffiniert Befleckung und Begehren sind, Achtsamkeit und Weisheit können ihnen den Weg versperren. Sei also nicht nachlässig. Achtsamkeit und Weisheit sind das hauptsächliche Werkzeug des Dhamma-Schülers. Achtsamkeit (*sati**) und klares Verstehen (*sampajañña*) und Weisheit (*pañña*) sind Grundsätze, die jeder in der Theorie studieren kann, aber ob sie in der Praxis wirklich im Geiste vorkommen ist

etwas, das jeder von uns in seinem oder ihrem Geist beobachten sollte. Wie es auf Pāli heißt:

Natthi paññā samā ābhā.

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

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

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

Weisheit enthüllt die Wahrheit

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

Es gibt deutliche Beispiele für uns, die es zu kontemplieren gilt. Wenn wir einer Bestattung beiwohnen, sollten wir verstärkt die Wahrheit von Dukkha, von der Unbeständigkeit und von Nicht-Selbst erwägen. Der Bud-

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

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

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

Weisheit ist der Partner des Herzen

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

Wenn wir den Körper in seine Elemente zerlegen – Erde oder Festigkeit, Wasser oder Kohäsion, Feuer oder Wärme und Wind oder Bewegung – um seine im Grunde nicht-schöne Natur zu erkennen, müssen wir mit unserer Vorstellungskraft beginnen und dann diese Vorstellungskraft in Übereinstimmung mit der wahren Natur dessen, was jene Elemente tatsächlich sind, anwenden. Oder angenommen, wir sehen die nicht-schöne Natur des Körpers einer anderen Person, eines anderen Wesens: wir müssen uns vergegenwärtigen, dass die gleiche Nicht-Schönheit auf unseren eigenen Körper zutrifft, indem wir unsere Vorstellungskraft anwenden, um die gleiche Nicht-Schönheit in uns zu erkennen. Und dann nehmen wir den Körper in unserer Vorstellung auseinander und breiten die Teile zur Begutachtung vor uns aus – Haare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen und so weiter. Wie sehen sie aus? Was für eine Farbe haben sie, was für eine Struktur? Bemühe dich, dies in deiner Vorstellung deutlich zu erkennen. Wenn wir dies oft tun, erlangen wir Geschicklichkeit; bis zu dem Punkt an dem jedes beliebige Körperteil deutlich im Geist erscheinen wird, wann immer wir daran denken. Ob wir stehen, gehen, sitzen oder liegen, wenn wir irgendein Teil sehen wollen, wird es deutlich im Geist erscheinen – sogar deutlicher als wir es mit den Augen wahrnehmen können.

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

Um die Nicht-Selbsthaftigkeit des Körpers zu kontemplieren, beginne mit dem „Selbst“ und zergliedere das, was du für das „Selbst“ hältst in kleinere Teile. Frage dich bei jedem Teil – Haare, Nägel, Zähne, Haut usw. – zum Beispiel, ob das graue oder das schwarze Haar auf deinem Kopf wirklich du bist. Ist es nicht lediglich ein Bestandteil deines Körpers, der früher oder später in einem Krematorium verbrannt wird, bis die begriffliche Annahme von „Haar“ verschwunden ist? Führe das Gleiche mit anderen Teilen des Körpers durch. Dann überzeuge dein Herz dahingehend, dass die Verkleidung des „Selbst“ aus vier Elementen besteht, die nur so lange zusammengefügt bleiben, solange der Geist darin wohnt. Wenn der Geist den Körper verlässt löst sich dieser in seine ursprünglichen Elemente auf. Bei der Beerdigung oder Verbrennung ist es mit der Gestalt des Körpers vorbei. Die Teile hören auf zu existieren und es gibt kein „Selbst“ mehr,

weder unseres, noch ihres. Sobald der Atem versiegt, kann der Körper nicht mehr empfinden, und das ist das Ende des „Selbst“. Es wird leer in Übereinstimmung mit dem Gesetz von Nicht-Selbst. (Dies ist nur eine kurze Beschreibung der Kontemplationsmethode. Ab hier kannst du deine eigene Weisheit benutzen, um eigenständig weiter zu kontemplieren.)

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

Vedanā ist ein Objekt und eine Erscheinungsform des Geistes und ist von dreierlei Art: angenehm, schmerzhaft oder neutral. In jedem Augenblick erlebt der Geist eines dieser *vedanā*, nicht nur als Schmerz in der Meditation. Die Formen des Leidens, die zum Beispiel von unerwünschten Worten oder Taten anderer Leute herrühren, vom Verlust an Besitz oder Status, von Tadel oder von fehlender Sinnesbefriedigung, sind unerwünschte *vedanā* (genannt *anīṭṭh-ārammaṇa**, das bedeutet unerfreuliche oder unangenehme Stimmung). Aber die Leute suchen nach den vielen Arten erwünschter innerer Stimmung und haften an ihnen an. Das ist sehr gefährlich für den Praktizierenden und kann ganz leicht den Pfad zu den Erwachensstufen versperren.

Lass dich nicht vom Glück der Meditation fesseln

Meditierende neigen dazu sich von der genannten Art des Glücks fesseln zu lassen, weil sie sich stets danach sehnen. Sie suchen nach allem möglichen, was Glücksgefühl bereitet, laufen ihm nach, auch wenn sie manchmal dafür

leiden müssen. Jeder Mensch strebt nach Glück, aber was ist dann dieses Glück? Wenn ich es ausführlich beschreiben wollte, würde es ein sehr dickes Buch füllen. Zum Beispiel ist das Glück eines Kindes eine Sache, das eines Jugendlichen eine andere. Das Glück einer Familie und das eines alten Mannes ist nicht das gleiche. So unterschiedlich seine Erscheinungsformen auch sein mögen, jeder will es haben und keiner will Leid. Glück ist die Unbeschwertheit und das Behagen, das man aus folgenden Quellen gewinnt: erwünschte Sehobjekte, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Tastobjekte und Geistesobjekte.

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

Die Welt verhüllt das Dhamma

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

Die Welt verhüllt die Wahrheit. Also müssen wir Weisheit anwenden, um die Verblendung im Herzen zu bekämpfen, um den Strom des Dhamma

zu finden. Wenn sich der Geist in dieser Welt verirrt, hilft Weisheit, ihn zur Erkenntnis zu führen. Wir müssen Weisheit anwenden um zu kontemplieren, was den Geist verblendet, bis es nichts mehr im Geist gibt, was neue Verblendung verursachen kann. Wie es auf Pāli heißt:

Natthi loke raho nāma,

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

Weiser Gebrauch der Erinnerung

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

Weise Menschen werden Alter, Krankheit, Leid und Tod der Lebewesen Beachtung schenken um der Entfaltung des Dhamma in ihrem Geist willen. Sie werden sich an jene geistigen Bilder gut erinnern und sie jedesmal, wenn sie die Augen öffnen oder schließen, wachrufen, egal in welcher Stellung sie sich befinden um sich in ständigem Gewahrsein dieser Wahrheiten zu halten. Sie werden stets diese Erinnerungen wachrufen und sie mit Weisheit kontemplieren, bis ihr Geist akzeptiert, dass sie eines Tages ebenfalls die gleichen Umstände erleiden müssen. Egal wie hübsch oder hässlich,

reich oder arm wir sind; alle, die wir auf dieser Erde geboren wurden, werden sich diesen Dingen stellen müssen. Auf diese Weise kann man die Erinnerung vorteilhaft in der Dhamma-Praxis anwenden.

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

Der Geist verbrennt sich selbst mit seinen Gedanken

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

Die Arbeit von saṅkhārā wird durch Befleckung und Begehren unterstützt und vorangetrieben. Der verblendete und unwissende Geist merkt nicht, dass er sich tatsächlich selbst verbrennt und versinkt somit in den Machenschaften von saṅkhārā. Nach seinen Tagträumereien will der Geist

die Wirklichkeit der Dinge, von denen er geträumt hat, schmecken. So ein verblendeter und unwissender Geist ist derart blind, dass in ihm kein bisschen Achtsamkeit oder Weisheit zu finden ist. Wozu wird so etwas führen? Denk darüber nach und versuche, dich davor zu schützen.

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

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

Die Schmarotzer im Geist wahrnehmen

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

„Wohnsitz“. Daher ist es unser Ziel die Befleckungen und Triebe, die in den fünf Daseinsgruppen verborgen sind, loszuwerden.

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

Das Problem an der richtigen Stelle anpacken

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

über andere Dinge nachdenkst, die in Wirklichkeit dein Herz verbrennen? Wenn es um die Dhamma-Praxis geht, wo ist da deine Weisheit? Warum denkst du so oft, dass du sie nicht besitzt? Wie kannst du auf die richtige Fahrbahn zurück gelangen? Wenn dich jemand mit einem Seil aus einer Fallgrube herauszieht ermüden seine Hände dabei und schmerzen, weil du dich dem Ziehen widersetzt, und er verliert die Hoffnung.

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

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

Die Praxis nach dem achtfachen Pfad verstehen

Jene, die das wahre Ergebnis des edlen Pfades in diesem Leben erreichen wollen, müssen dem Edlen Achtfachen Pfad gemäß praktizieren, so wie er ursprünglich verkündet wurde. Der Buddha gab seinen Anhängern Unter-

weisung zu diesem Pfad und viele erlangten dessen Früchte. Er begann mit Weisheit als Grundlage, so dass jene, die seinem Dhamma zuhörten, Ursache und Wirkung verstehen konnten, mit richtiger Ansicht durch eigene Weisheit. Wenn sie keinerlei Weisheit gehabt hätten, wie hätten sie den Sinn seiner Lehren verstehen können?

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

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

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

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

Besitz, Krankheiten, Tod und Leid, das der Anhaftung an die Daseinsgruppen als „Selbst“ entspringt.

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

Scharfe Weisheit vernichtet Begehren mit Leichtigkeit

Während die Achtsamkeit und Weisheit schärfer wird, erkennt und sieht man die Ursachen für die Wiedergeburt deutlicher: das Begehren nach Sinnlichkeit (*kāmatanḥā**), das Begehren nach Dasein (*bhavatanḥā*) und das Begehren nach Nicht-So-Sein (*vibhavatanḥā*). Diese Arten des Begehren bringen das Herz zur Geburt in den drei Sphären des Daseins. Wenn man diese drei Arten des Begehrens im Geist vernichten kann, ist Geburt zu Ende, und es gibt kein Leid mehr. Begehren ist also der „Keim“ der Geburt. Wenn es sich an das Herz klammert, und das Herz sich an Begehren klammert, wird dies einen ohne Ende zur Geburt in diese Welt zurückbringen. Begehren ist so tief in das Herz eingedrungen, dass Begehren und Herz als ein und dieselbe Sache erscheinen. Wenn die Achtsamkeit und Weisheit nicht subtil und scharf genug ist, gibt es keine Möglichkeit sie von einander zu trennen. Sie sind wie Alkohol und Wasser, in einem Getränk vermischt. Man kann sie nicht von einander trennen, indem man lediglich ein Siebtuch benutzt – egal, wie fein die Maschen sind, oder ob wir es hundertmal benutzen. Um sie von einander zu trennen, braucht man eine bessere und feinere Methode. Daher ist gewöhnliche Weisheit nicht ausreichend, um Be-

gehen und Geist von einander zu trennen. Wir müssen Weisheit auf der Einsichtsstufe von vipassanāñāṇa anwenden.

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

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

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

Das Herz, das von diesen drei Arten des Begehrens durchtränkt ist, verliert sich in den drei Sphären des Daseins. Um mit einem begehrenden Geist wie diesem fertig zu werden, muss man Achtsamkeit und Weisheit anwenden, um die Verblendung im Herzen zu zerstören und das Anhaften des Herzen am Begehren zu beenden. Je stärker das Begehren und die Anhaftung sind, desto mehr Weisheit ist erforderlich. Weisheit kann das verblendete Herz aufrütteln, wachsam zu sein und seine Missverständnisse, das daraus folgende Leid und die Gefahr des Begehrens zu erkennen. Solange das Herz noch immer von Begierde betört ist, muss fortwährend Weisheit angewendet werden, um das Herz davon zu überzeugen, dass all das Leid von Geburt, Altern, Krankheit und Tod vom Begehren herrührt.

Lehre dein Herz, Dukkha zu verstehen, so wie Eltern ihre Kinder lehren. Eltern leiden darunter, wenn ihre Kinder nicht wissen was richtig und falsch ist, wenn sie sich aufgrund von Unwissenheit und Missverständnis schlecht benehmen. Daher ist es notwendig, dass Eltern ihre Kinder lehren und in die richtige Richtung führen. Auf diese Weise werden die Kinder lernen und wissen, wie man sich benimmt.

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

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

Erfolg ist in diesem Leben möglich

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

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

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

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

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

du „die Blinden“ fragst, die sich genauso verlaufen haben wie du, wirst du im Kreis herumlaufen und für den Rest deines Lebens keinen Ausweg finden.

Die Entfaltung von Einsicht, ein Vorgang der Vernunft

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

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

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

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

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

Einsichtswissen erscheint auf dieser Stufe

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

Dieses Wissen wird "buddho" genannt und bedeutet "Wissender", "Erwachter" und "Erhellter". Buddho ist Wissen (ñāṇa), zusammen mit Schauen (dassana). Daher wird es ñāṇa-dassana genannt: Wissen zusammen mit Schauen, Schauen zusammen mit Wissen von der wahren Eigenschaft der Dinge, ein Erkennen, wie Gut und Böse in den drei Sphären des Daseins kreisen – die Sphären der Sinneswelt, der feinstofflichen Form und der Formlosigkeit. Es erkennt, wie sie einander bedingen, insofern als Gut und Böse sich lediglich im Kreislauf der Wiedergeburten bewegen können. Die Tatsache, dass sich die Wesen von diesem Kreislauf vereinnahmen lassen

rührt daher, dass sie sich von Gut und Böse vereinnahmen lassen. Sie wollen das Glück und den Wohlstand, die als Ergebnis des Guten zu ihnen kommen. Aber sobald die guten Ursachen aufgebraucht sind, werden sie von Befleckung und Begehren dazu getrieben, üble Taten zu begehen, und so kreisen sie in Richtung des Bösen weiter. Daher müssen wir die Anhaftung an beide Seiten abschneiden, denn wenn wir versuchen uns an das Gute zu halten, dann kann das Böse gar nicht anders, als ihm in seinem Kielwasser zu folgen.

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

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

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

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

Der Strom der Welt ist vollständig erloschen

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

Zeichenloses Gewahrsein

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

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

Mut steigt auf, Makel im Geist sind ausgelöscht

Nach einem Zeitraum von beträchtlicher Länge steigt eine außergewöhnliche Kühnheit im Herzen auf. Sie beinhaltet eine unglaubliche Stärke von Achtsamkeit und Weisheit. Die Kraft des Herzen ist so mächtig, dass sie alles was im Weg steht, auf der Stelle vernichten kann. Während dieser Phase der Kühnheit des Herzen, setzt Bewusstsein als Teil der Daseinsgruppen und als Teil der Sinnesgebiete wieder ein, es kommt wieder zum normalen Sinneskontakt. Man weiß, wie machtvoll und vernichtend das eigene Herz ist, und dass es den Strom der Welt abschneiden kann, den Strom der Wiedergeburt, den Strom der Ursachen für Geburt, den Strom des Daseinskreislaufs, den Strom der Unwissenheit und den Strom der drei Sphären des Daseins. Durch all diese Ströme ist man unzählige Male immer wieder in diese Welt zurückgebracht worden. Der Mut, der an dieser Stelle aufsteigt, ist zu allem fähig. Man kann tage- und nächtelang Sitzmeditation praktizieren. Nichts ist so machtvoll wie diese Kühnheit des Geistes.

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

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

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

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

Abschliessende Bemerkungen

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

Ich möchte mit den folgenden Punkten abschließen:

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

2. Weisheit entsteht nicht aus der Konzentration. Sie entwickelt sich, während du mit Hilfe der gewöhnlichen Weisheit, die du bereits hast, kontemplierst. Zur Zeit des Buddha begannen jene, die Nibbāna erlangten, mit gewöhnlicher Weisheit, um zu kontemplieren, um zu erwägen, um zu

wissen, was richtig und was falsch ist, in Übereinstimmung mit Pfad und Frucht. Richtige Praxis beinhaltet sorgfältiges Kontemplieren mit Weisheit.

3. Viele Leute haben gesagt, dass Weisheit automatisch aus einem ruhigen Geist kommt. Wen lehrte der Buddha so etwas, und wo? Gibt es im buddhistischen Kanon irgendein Beispiel von einem Edlen, der Weisheit entwickelt hat, nur indem er Konzentration praktizierte? Ich habe die Lebensgeschichte vieler Heiliger gelesen und herausgefunden, dass sie alle Weisheit hatten, bevor sie meditierten. Wenn sie keine Weisheit gehabt hätten, wie hätten sie da die Lehren des Buddha verstehen können? Das Studium und die Kontemplation des Dhamma erfordert Weisheit. Selbst für die Praxis der Konzentration ist ein wenig Studium vorab erforderlich. Wenn man aus der Sammlung heraus kommt sollte man mit Weisheit kontemplieren. Auf diese Weise entwickelt sich Einsicht, und wenn diese machtvoll wird, spricht man von vipassanāñāṇa.

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

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

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

Mögt ihr alle gut in eurer Praxis voranschreiten.

Methoden zur Entfaltung von Sammlung

Gehmeditation (*caṅkama**)

Vorbereitung zum caṅkama-Gehen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Erste Methode des caṅkama-Gehens

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

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

Zweite Methode des caṅkama-Gehens

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

Dritte Methode des caṅkama-Gehens

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

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

Vierte Methode des caṅkama-Gehens

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

Ursache heißt in diesem Zusammenhang innere Ursache, die bereits im Herzen wohnt. Da steht der Keim bereit; nämlich Begehren nach mehr Sinnesobjekten und den damit verbundenen Geisteszuständen. Der Geist begehrt nach seiner Nahrung in Form von sichtbaren Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern und Tastempfindungen, und das seit langer, langer Zeit – seit unzähligen Leben. Auf ähnliche Weise begehrt er im jetzigen Leben nach „heißen“ Geistesobjekten, vermittelt durch die Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper, an denen sich das Herz verbrennt. Dies ist dem Herzen gründlich aufgeprägt worden und dient als innere Ursache aller Geistesobjekte. Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker und Tast-

empfindungen lösen jene innere Ursache lediglich aus. Wenn man irgendetwas durch die Sinne wahrnimmt, neigt das Herz dazu an der Wahrnehmung festzuhalten und darüber nachzudenken, bis sie im Herzen verankert ist.

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

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

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

Sitzmeditation

Vorbereitung zum Sitzen

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

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

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

Absichtserklärung, die fünf Tugendregeln zu befolgen

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

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Kāmesu-micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

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

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

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

Imāni pañca sikkhāpadāni samādiyāmi cetanāham sīlaṃ vadāmi.

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

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

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

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

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

Erste Methode des samādhi-sitzens

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Zweite Methode des samādhī-Sitzens

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

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

geübt haben, werden die Ruhe mit Weisheit kontemplieren und als Grundlage benutzen, um immer mehr Weisheit zu entwickeln. Sie haften nicht an der Glückseligkeit des stillen Geistes in samādhi an, sondern benutzen samādhi als Werkzeug zur Weisheitsentfaltung durch wirksamere und schnellere Kontemplation.

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

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

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

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

Dritte Methode des samādhi-Sitzens

Bei dieser Methode heftet man die Achtsamkeit auf ein Körperteil. Wähle irgendein Teil, das leicht zu visualisieren ist. Dies wird als diejenige Stelle benutzt, an der die Achtsamkeit und die „wissende“ Natur des Geistes ruhen werden. Der Atem und parikamma-Worte spielen nur eine unterstützende Rolle. Der Brennpunkt liegt auf dem Körperteil, bis man jenes Teil mit dem Geist deutlich und nah sieht. Wenn man sich um den Atem oder parikamma-Worte kümmert, wird die Aufmerksamkeit abgelenkt und man kann das Körperteil nicht deutlich sehen. Das gewählte Teil kann zum Beispiel eine Narbe sein. Es kann sich auf der Vorderseite oder auf der Rückseite deines Körpers befinden. Es kann irgendein Teil sein, bei dem du das Gefühl hast, es sei das richtige, um dich darauf zu sammeln. Zuerst denke an seine Lage, Farbe und Oberflächenbeschaffenheit. Wenn du es

nicht deutlich sehen kannst, zeigt das, dass deine Entschlossenheit und Achtsamkeit noch schwach sind. Am besten wählst du ein kleines Teil, so dass du dich auf einem kleinen Gebiet sammeln kannst, ähnlich wie man sich konzentriert, wenn man Nähgarn in ein Nadelöhr einfädelt. Wenn man Nadelöhr und Garnende nicht im Blickfeld hat, kann man nicht einfädeln. Wenn man sich darauf fokussiert, ist es möglich.

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

Vierte Methode des samādhī-Sitzens

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

Kommens und Gehens in der Daseinsrunde. Man nennt es auch Verstrickung in der Welt und den Gestaltungen aufgrund der Verstrickung in eben diesen Geisteszuständen. Aber diese Geisteszustände sind nicht selbst die Befleckungen. Befleckungen, Begehren und Unwissenheit sind die Baumeister der Geisteszustände von Vorliebe und Abneigung die im Geist entstehen und in ihm verweilen.

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

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

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

echter Praktizierender. Wenn man es mit der Praxis nicht ernst meint, werden einen die Befleckungen und das Begehren niederschlagen, ohne auf Gegenwehr zu stoßen. Wenn man sich nicht in Achtsamkeit und Weisheit übt, erlaubt man den Befleckungen und Begehren, dass sie einen platt trampeln.

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



Bild 10: Kuṭi in Wat Pā Dān Vivek im 21. Jahrhundert



Bild 11: Luang Phō Thōng Dāng Varapañño
beim Almosengang in Kulmbach



Bild 12: Luang Phō Thōng Dāng Varapañño
und der Herausgeber im Frankenwald



Bild 13: Luang Phō Cand Dī Kantadhammo
im Kloster Muttodaya

TEIL V

DIE NEUEN MEISTER

Die neuen Meister

Mönche mit Rang und Namen

Ein generelles Symptom des Niedergangs im Orden über die Jahrhunderte hinweg seit der Zeit des Buddha war die Zentralisierung der Macht, die Verkirchlichung. Damit verbunden wurden Ämter und Posten, Ränge und Titel einer saṅghainternen Hierarchie eingeführt. An der Spitze steht in jedem buddhistischen Land der *Saṅgharāja**, analog zu einem weltlichen König. Darunter kommen auf Landesebene meist einer oder mehrere *Nāyaka** (Wesire, Premierminister). Beide Ordinationsgruppen Thailands, Mahānikāya und *Dhammayut**nikāya, haben auf Gemeinde-, Bezirks-, Provinz- und Landesteilebene ihre „Gruppenherren“ (cao gaṇa). Ähnlich verhält es sich in Burma, Sri Lanka, Kambodscha usw.

Parallel zu diesen Ämtern gibt es auch noch Mönchstitel. In Burma ähneln sie akademischen Rängen. In Thailand sind sie Adelstiteln ähnlich. Mit jedem Titel wird hier ein neuer Name verliehen, meist ein seltsames Konglomerat aus Pāli, Sanskrit und Thai. Ganz unten steht die Schicht von ein paar Tausend „Phra Khrū“, etwa „Verehrte Meister“. Dieser Rang ist zweiter und erster Klasse und in verschiedenen Varianten für Meditationslehrer, Studien- und Verwaltungsmönche erhältlich. In der Regel wird jeder Abt eines größeren Klosters, jeder Gemeindecchef oder Ordinationsvater (*upajjhāya**) ein Phra Khrū. Das Insignium des Phra Khrū ist ein achteckiger Zeremonialfächer, den es in verschiedenen Designs gibt. Phra Khrūs werden von einem „Cao Khun“ ernannt.

Cao Khun, etwa „Ihre Eminenzen“ oder „Bischöfe“, gibt es ein paar Hundert, die vom König ernannt werden. Cao Khun Titel sind in fünf Klassen erhältlich: Ganz unten stehen die „Gewöhnlichen“, dann aufsteigend die Stufen „Rāja“, „Deva“, „Dhamma“ und „Brahma“. Ganz oben auf der Treppe stehen neun königlich ernannte „Somdets“, „Ihre Heiligkeiten“ oder „Kardinäle“ (alles nur Worte), die gemeinsam einen Rat bilden, der neben dem Religionsministerium am maßgeblichsten für die Geschicke des Ordens ist. Cao Khuns und Somdets tragen blattförmige Fächer als Zeichen ihrer Würde.

Auch die Bewegung der Kammaṭṭhāna-Mönche blieb von derlei Glorifizierung nicht verschont, zum Teil vielleicht als Anerkennung ihres Nutzens für das Volk und den Orden, zum Teil wohl auch in dem Bestreben, die ge-

sellschaftlichen Außenseiter einzubinden oder einzufangen. Unter den Schülern von Ācān Man gab es bis 1957 nur ein paar Phra Khrū. Dann wurden LP Singh, TP Lī und LP Thet zum Cao Khun „geadelt“. Letzterer erhielt 1990 sogar die Beförderung zum Cao Khun Stufe „Rāja“, Kategorie „Vipassanā“, zugleich den längsten Titelnamen unter den Waldmönchen: Phra Rājanīrodharaṃsīgambhirapaññāviṣiṭ.

Von den in diesem Buch genannten Waldmönchen schafften außer ihm noch folgende Ācāns die zweite Stufe: LP Dūn, LP Viriyang, LP Phut und LP Liam (dessen Lehrer, LP Chā, war nur ein „gewöhnlicher“ Cao Khun). Den Rekord hält LT Mahā Bua mit Stufe 4, „Dhamma“: Phra Dhamma-visuddhimaṅgala. Inzwischen gibt es sogar drei westliche Mönche, die es zum Cao Khun gebracht haben. Der erste war LP Sumedho, jetzt Phra Rāja-sumedhācariya.

Was nur wenige wissen: Selbst LP Man kam 1930 zu Ehren. Aber als Phra Khrū Vinayadhara kennt ihn wohl kaum jemand. Ein echter Samaṇa steht natürlich gleichmütig über solchen Dingen und ist nicht stolz auf seinen Titel – höchstens heimlich. LP Thet, der gegen sein anfängliches Widerstreben selbst hoch dekoriert wurde, meinte, einen Praxismönch mit Titel und Rang zu schmücken, sei wie einem Affen Juwelen um den Hals zu hängen. Dem Affen ist es völlig egal.

Der Titel spielt im Alltag auch keine große Rolle, außer manchmal. Der Herausgeber hatte einmal die Gelegenheit, einem altehrwürdigen Mönch, Landesteilchef und Cao Khun Stufe 4, die Füße zu massieren. Dieser fragte: „Wer ist denn dein Upajjhāya?“ – „Than Ācān Ä“, war die Antwort, denn so kennt jeder den Ordinationsvater. Da bekam der Herausgeber ein Upāya von seinem Lehrer: „Than Mettiko, das heißt: Phra Khrū Dhamma-vārīnurakṣ!“ Soweit Than Ācān Thōng Dāng, oder vielmehr: Phra Khrū Paññāvaraguṇ.

Die Gretchenfrage

Die Mönche aus der Generation von Luang Pū Mans Urenkeln, also jene, die in den Fünfziger Jahren geboren wurden, in den Siebzigern ordiniert wurden und jetzt 30 bis 40 Regenzeiten in Roben verbracht haben, fanden völlig andere Bedingungen vor, als noch die Generation vor ihnen.

Die Wälder, die einst über 70% des Landes bedeckten, waren in den Sechzigern bis auf wenige Reste abgeholzt worden; die Geburtswiege und

Schule der Waldtradition war verschwunden. Längere richtige Thudongwanderungen sind heute nur noch im Norden nahe der burmesischen Grenze möglich.

Die großen Vorbilder waren fast alle weggestorben. Der Schwung von Wat Pā Bān Nōng Phū wurde zur Legende aus grauer Vorzeit. Das Andenken an die Helden des Geistes, die alten Meister, wird hinter Bilderrahmen und in Reliquienbehältern respektvoll, aber in sicherem Abstand aufbewahrt. Die Inspiration, es ihnen gleichzutun, ist unverbindlicher Verehrung gewichen.

Die Reformbewegung von 1830 hat nach über 150 Jahren ihre Kraft aufgebraucht. Die Bereitschaft, die Ordensdisziplin strikt einzuhalten, ist verschwunden. Ohne Ethik aber gibt es keinen Samādhi, ohne Samādhi keine Weisheit, ohne Weisheit keine Einsicht in die Notwendigkeit ethischer Schulung. Eine Abwärtspirale.

Der Knackpunkt in Sachen Vinayastandard ist seit jeher (das ist seit mehr als 2400 Jahren belegt!) die Frage der Geldbenutzung. Diese Frage wird zwar in nur 4 von 227 Regeln des Kodex (*Pāṭimokkha**) behandelt, nimmt aber eine zentrale Stellung ein. Wer Geld hat, dem gehört (laut Jean-Paul Sartre) potenziell die Welt, von der sich ein Samaṇa doch gerade lösen wollen sollte. Daher hat der Buddha in den Suttas das Akzeptieren von Geld als besonders schädlich für die Wegführung eines Samaṇa hervorgehoben. Solange ein Mönch Geld besitzt, kann er am Uposathatag seine Regelverstöße nicht gültig bereinigen. Wenn er dennoch an der Rezitation des Pāṭimokkha teilnimmt, um seine Zugehörigkeit zur Ordinationslinie, die bis zum Buddha zurückreicht, zu bekräftigen, oder wenn er seine „Reinheit“ verkündet, dann lügt er sozusagen dem Buddha ins Gesicht.

Pauschal lässt sich festhalten: Wer sich herausnimmt, die Lebensweise, die der Buddha für Mönche und Nonnen erlassen hat, nach eigenem Gutdünken so weit zu verbiegen, dass er bereit ist, diesen wichtigen Punkt zu missachten, der ist eher geneigt, auch auf anderen Gebieten Abstriche zu machen. Er hat keinen Standard. Andererseits: Wer zu der Unbequemlichkeit bereit ist, auf Geld zu verzichten, der hat in der Regel auch genügend Motivation, den ganzen Rest nach besten Kräften zu befolgen.

Anfang der Neunziger Jahre war in Sachen Geldbenutzung eine deutliche Tendenzwende zu beobachten, die seitdem wie eine ansteckende Krankheit um sich gegriffen hat. Bis dahin war es in Kreisen der Waldtradi-

tion undenkbar, offen Geld zu benutzen. Jene, die es heimlich und verschämt taten, waren eine Minderheit. Zeitgleich mit der Einführung von Mobiltelefonen und Internet kam es verstärkt zum Verfall der Sitten. Inzwischen hat sich der Virus in weite Teile der Waldtradition verbreitet, quer durch alle Sektionen. Jene, die einen strikten Standard beibehalten, sind jetzt zur Minderheit geworden. Die meisten Laien gehen inzwischen wie selbstverständlich davon aus, dass auch Waldmönche über Geld verfügen.

Der Niedergang ist allen bewusst, aber niemand redet gern darüber. Fragt man Khrū Bā Ācāns, warum sie sich nicht gegen den Trend stemmen, erhält man meist die Antwort, es sei sinnlos; die generelle materialistische Einstellung in der Gesellschaft allgemein und auch im Orden sei eine zu starke Strömung, die Zeit der Waldtradition sei vorbei, typisch Vergänglichkeit eben.

Einer der wenigen, die öffentlich Stellung beziehen, ist Luang Phō Prīdā (Thui) Chandakaro aus Wat Pā Dān Vivek, Nōng Khāi (seit März 2011: Provinz Būngkān). Ein Auszug aus seinem Buch⁶⁵:

Die Thudongmönche der Urenkelgeneration

Die Mönche der Urenkelgeneration ab etwa 1975 bis heute⁶⁶ sind die Waldmönche im modernen Stil. Die Mönche des Raketen- und Satellitenzeitalters sind die modernen Weisen und Gelehrten. Es ist eine Generation, die seltsame und überraschende Dinge tut. Sie prahlen nur noch mit ihrem Wissen und ihrer Klugheit. [...]

Die Weisen haben, um zur Achtsamkeit zu gemahnen, folgende wichtige Gründe für die Neigung des Herzens zur Degeneration genannt:

1. Keine Mäßigung kennen beim Bauen dauerhafter Objekte.
2. Unterwegs sein und seine Zeit in Gesellschaft von Laien verbringen, um einen materiellen Vorteil herauszuschlagen – ein hässliches Verhalten und eines Samaṇa ganz und gar unwürdig.
3. Darauf aus sein, andere zu lehren, aber nicht sich selbst, das heißt: große Reden schwingen (nur im Reden gut), aber sich selbst nichts beibringen können; nur gut darin sein, andere zu belehren. [...]

65 Phra pā samay Krung Ratanakosin / พระป่าสมัยกรุงรัตนโกสินทร์, 1998

66 Bezieht sich auf das Ordinationsdatum.

Jene, die Māras Falle entkommen und beim höchsten Wohl angelangt sind, die das heilige Leben zum Abschluss gebracht haben, betonen diese Punkte. Wenn jemand aus der Waldmönchstradition in der Linie des Ehrwürdigen Ācān Man [damals] derartiges Fehlverhalten zeigte, dann hat ihn der Meister fallengelassen, sich nicht mehr mit ihm abgegeben, sich nicht mehr engagiert.

Die Mönche der heutigen Zeit sind wirklich seltsam, auf einem ganz anderen Kurs. Sie interessieren sich sehr für weltliche Dinge, aber nicht für die Prinzipien von Dhamma und Vinaya und die Aufgaben der Praxis. Der Weg der Praxis, zu dem uns die Weisen auffordern, macht einen [Mönch] gut, schön anzusehen, ausgezeichnet. Aber eine Vorliebe dafür, sich mit weltlichen Dingen abzugeben, macht einen [Mönch] weltlich, einem gewöhnlichen Menschen gleich. Der einzige Unterschied besteht darin, dass er gelbe Roben trägt. [...]

Die Dinge, die die Tradition der Saṅgha am gründlichsten zerstören können, sind folgende: Globalisierung und weltliche Vorherrschaft einzubringen und die Lehre so in eine weltliche Lehre zu verwandeln; und Umwelteinflüsse, die den Orden dazu bringen, von Ethik und Dhamma abzufallen. Dies hat schon begonnen, der Verfall findet zweifellos bereits statt. [Die Dinge im Einzelnen:]

1. Die Klöster mit Elektrizität versorgen; die Klöster sind hell erleuchtet, aber die Herzen der Mönche sind finster und im Inneren für die Qualitäten des Dhamma verschlossen. Sie können Ethik und Dhamma nicht erkennen, weil die Herzenstrübungen Dunkelheit verbreiten und die Augen verbinden.
2. Zeitungen, Nachrichten, die die Welt betreffen, die Saṃsāra betreffen, bedeuten Wissen und Klugheit auf dem Gebiet weltlicher Weisheit (gut für Draußen), aber das ist keine Aufgabe, für die sich Ordinierte, Praktizierende interessieren sollten. Politik oder irgendwelche anderen Angelegenheiten der Welt sind auf keinen Fall für Mönche angemessen.
3. Telefon, Radio, Computer sind die Ursache für die Zerstörung von Ethik und Dhamma im Herzen der Mönche oder sogar der Menschheit; sie bringen einen von Ethik und Dhamma ab. Sie können Herzenswärme und Gelassenheit weitgehend vernichten.
4. Telefone jeglicher Art sind für die Welt des Saṃsāra angemessen, zu Geschäftszwecken oder für den Fortbestand der Gesellschaft, die welt-

weite Vernetzung braucht. Für Ordinierte, also Samaṇas, Mönche, ist Telefon völlig unziemlich. Falls einmal wirklicher Bedarf besteht, sollte es nur zu diesen Anlässen und vorübergehend [benutzt werden]. Es ist unangemessen, es als Saṅgha-Eigentum einzuführen. Was das Telefon betrifft, so haben Waldmönche einen neuen Namen dafür: das dritte Ohr. Es ist die Ursache dafür, dass sich die Menschheit abstrampelt. Es vermehrt in der Welt das Dahintreiben in Nachlässigkeit. Es zerstört die Mönchstradition und lässt jegliches Schamgefühl schwinden. Es ruiniert die Dummen, Törichten und macht sie immer noch schlimmer.

Dies sind also die Ursachen für die Zerstörung des Mönchsordens. [...]

Ab 1981 begann die Zahl der Waldmönche in der Linie des Ehrwürdigen Ācāṇ Man zu schrumpfen. Sie wird immer weiter abnehmen, bis es bedenklich wird. Von der Tradition der Praxismönche wird nur noch der Name übrig bleiben, weil das weltliche Umfeld die Herzen aller in Beschlag nimmt, die noch nicht zur wahren Natur des Dhamma durchgedrungen sind, die bei Ethik, Sammlung, Weisheit als wesentlicher Grundlage der Geistesentfaltung anfängt.

Diejenigen Waldmönche, die noch keinerlei Charakterschulung für eine feste Grundlage auf dem Gebiet des Herzens erhalten haben, werden sich dem Einfluss des weltlichen Fortschritts nicht entziehen können. Sie werden jeden Tag ein Stückchen weiter den Abweg hinunter gezogen werden, bis sie zu Mönchen werden, die keine Mönchsethik und kein Dhamma mehr haben, nur noch weltliche Angelegenheiten, die auf ihren Herzen lasten. [...]

Aber jene [Mönche], die gut und richtig praktizieren und innere Qualitäten besitzen, die sich vor den [genannten] Einflüssen der Umwelt hüten, die Zurückhaltung und Selbstschutz mit Klugheit aufrecht erhalten, solche gibt es wohl noch. Solche, die ein Verdienstfeld für das Vertrauen der Laien sind, die uns Schutz bieten; es gibt sie wohl noch, aber nur noch sehr wenige.

Einer dieser Wenigen

Luang Phō Thōng Dāng Varapañño wurde als Repräsentant dieser „Wenigen“ ausgewählt, weil er der Hauptlehrer des Herausgebers ist – siehe Vorwort. Weitere Vertreter der neuen Generation werden hier nicht genannt, was aber nicht heißen soll, dass er der einzige wäre.

Es ist schwer, in einer Zeit des Niedergangs, wie sie von LP Thui geschildert wird, die echten Meister von Blendern zu unterscheiden. Einige Echte sind vielleicht noch gar nicht als Lehrer in die Öffentlichkeit getreten und mehr mit ihrer eigenen Praxis beschäftigt. Bekanntheit ist kein Indiz für Verwirklichung. Eine Auswahl zu treffen und eine Liste von Meistern zu präsentieren wäre zum gegenwärtigen Zeitpunkt notwendigerweise von persönlicher Präferenz geprägt und somit ziemlich angreifbar. Die Sonne bringt es an den Tag, heißt es. Ebenso werden die Lehre des Buddha und gutes Kamma einen Verständigen früher oder später zu einem wahren Meister führen.

Thōng Dāng wurde 1954 in der Provinz Sakon Nakhōn als eines von 8 Geschwistern in eine Familie von Reisbauern geboren. Mit 13 Jahren nahm er die Robe als Novize bei LP Wan Uttamo. Im Alter von 20 Jahren erhielt er die volle Bhikkhu-Ordination.

Als LP Wan 1980 bei einem Flugzeugabsturz ums Leben gekommen war, ging Khrū Bā Thōng Dāng zunächst zu LP Suphāp Dhammapañño, der ebenfalls ein Kloster in der Provinz Sakon Nakhōn leitete. Später machte er sich auf die Reise nach Nordthailand. Er verbrachte Zeit in Abgeschiedenheit und auf Wanderschaft in den Bergen der Provinz Chiang Mai, sowie in den Waldklöstern weiterer Lehrer: LP Wān Suciṇṇo (Wat Dōi Mā Pang), LP Plian Paññāpadīpo (Wat Araññavivek) und LP Prasiddh Puññamāgaro (Wat Pā Mū Mai).

1988 folgte er einer Vision, die ihm in der Meditation erschienen war, und wanderte von Wat Araññavivek etwa 20 km zu einem bewaldeten Hügel in der Nähe des Dorfes San Pā Tūng. Dort wurde er schon von einem alten Mann erwartet, der sein Kommen in einem Klartraum gesehen hatte. Ācān Thōng Dāng wurde gebeten, sich auf dem Hügel niederzulassen. Es stellte sich heraus, dass es am Fuße des Hügels früher einmal ein Kloster gegeben hatte, von dem allerdings nur ein paar Ziegelhaufen übrig geblieben waren.

Auf dem Hügel hatten anscheinend über die Jahrhunderte immer wieder Praxismönche gelebt. Feinstoffliche Wesen bewachen die Stelle, an der einmal eine große Buddhastatue, ein „Phra Cao Ton Luang“ gestanden hatte. An manchen Nächten beobachten Leute aus dem Dorf Lichterscheinungen, die von den westlichen Bergen herunterschweben, aus der Richtung eines Kraftortes, dem Vierfachen Buddhafußabdruck, etwa 20 km entfernt.

Luang Phō wurde der Leiter des neuen Samnaks. Kuṭis wurden gebaut, Sālā, Küche, Uposathahalle, Glockenturm, ein Stupadenkmal. Auf dem Gipfel des Hügel steht wieder eine große Buddhastatue, die dem Kloster seinen Namen gibt.

Im Jahr 2003 erhielt Wat Phra Cao Ton Luang den vollen Status eines Klosters, in dem Ordinationen durchgeführt werden können. Than Ācān Thōng Dāng wurde zum Abt ernannt. Im selben Jahr bat ihn sein erster westlicher Schüler um Aufnahme in den Orden.

Luang Phō Thōng Dǎng Varapañño
GESPRÄCH MIT EINEM MEISTER

Gespräch mit einem Meister

Im Sommer 2010 besuchte Luang Phō Thōng Dāng Varapañño das Kloster Muttodaya im Frankenwald. Beim Samstagabendvortrag war die Dhammahalle brechend voll von Menschen, die Dhamma von Luang Phō hören wollten.

Einführung

LP: Ich freue mich, dass so viele Menschen hier Vertrauen in die Buddha-lehre haben und sich für Meditation interessieren. Leider hat sich mein Körper noch nicht auf den Klimawechsel eingestellt. Ich habe eine Erkältung, und mein Husten hat euch sicherlich bei der Meditation gestört. Normalerweise sitzen wir auch in meinem Kloster in Thailand nach dem Chanting eine Stunde oder eineinhalb, danach gehen wir auseinander und jeder praktiziert für sich alleine weiter. Also, bitte entschuldigt die Störung durch mein Husten.

Es gibt so viele Menschen hier, die sich für die Dhammapraxis interessieren, Männer wie Frauen! In Thailand hatte ich ein Bild von Deutschland als einem hoch entwickelten Industrieland, voller Hochhäuser und Beton, aber jetzt sieht es ganz anders aus, als ich gedacht hatte: gut erhaltene Natur, schöner Wald, der zur Abgeschiedenheit einlädt. Vorstellung und Wirklichkeit liegen wieder einmal weit auseinander.

Wenn wir Meditation auf dem Weg des Buddha praktizieren, versuchen wir, das Herz zur Ruhe zu bringen. Aus äußeren Sinneseindrücken und Wahrnehmungen entsteht kein Wissen im Sinne befreiender Weisheit. Wissen auf dieser befreienden Stufe entsteht im Zustand der Stille.

Weisheit der mittleren Stufe, wenn wir die Wahrheit erkennen, bedeutet insbesondere, dass Formen, Klänge und all die anderen äußeren Sinneseindrücke wirklich etwas ganz anderes als das Herz sind. Wenn man das noch nicht klar sieht, findet das Unterscheiden und Loslassen zwangsläufig im Zustand eines Herzens statt, das noch keine Ruhe und Sammlung kennt. Man meint, dass Innen und Außen ein und dasselbe sind. Aber sobald sich das Herz sammelt, wird man klar sehen und auch den Unterschied zwischen dem gesammelten und dem ungesammelten Herzen in sich selbst gut verstehen, und dass dies nichts mit äußeren Dingen zu tun hat.

Die Lehre des Buddha hat drei Pfeiler. Ich meine hier nicht Ethik, Geistesschulung und Weisheit – *silā, samādhi, paññā* – sondern Körper,

Sprache und Geist oder Herz. Wer sich zur Praxis entschließt, praktiziert mit dem eigenen Körper, der eigenen Sprache und dem eigenen Herzen oder meinetwegen Geist. Das Erschließen der Wahrheit fängt auf der Ebene weltlicher Konvention an und schreitet dann zur Befreiung fort. Der Unterschied zwischen Konvention und Befreiung wird einem völlig klar. Aber wenn man sich nicht zur Praxis aufrafft, vielleicht nur die Schriften studiert, wird man zwar auch Verständnis erlangen, aber nur auf der Ebene der Wahrnehmung, auf der begrifflichen Ebene. Es ist nicht die Ebene der Wahrheit, des klaren Wissens. Die großen Meister waren allesamt Leute, die sich für die Praxis interessierten. Sie traten in den Orden ein, um in die Abgeschiedenheit zu ziehen und dort Geistesruhe zu entfalten. Sie übten Sammlung, um die Wahrheit kennen zu lernen: den Unterschied zwischen Konvention und Befreiung. Das eben ist die Bedeutung der Sammlungspraxis.

Wenn ich hier im Vortragsstil erkläre, kann es sein, dass es an euren Fragen und Unklarheiten vorbeigeht. Wissen, das aus der Praxis entsteht, bringt mehr Nutzen im Dialog als im Einzelvortrag, weil jeder seine eigenen Erfahrungen macht. Also bitte, stellt eure Fragen, unterhalten wir uns über Dhamma.

Luang Phōs Hintergrund

Frage: Warum ist Luang Phō Mönch geworden und warum ist er nach Deutschland gekommen?

LP: In Thailand gibt es Gründe unterschiedlicher Stufen für die Ordination. 1.) Wenn ein Familiensohn das 20. Lebensjahr vollendet, sollte er als Dank für die Güte seiner Eltern ordinieren.⁶⁷ 2.) Es ist Sitte, vor der Gründung einer Familie für gewisse Zeit in den Mönchsstand einzutreten.⁶⁸ 3.) Dann gibt es die Ordination aus Vertrauen in die Buddhalehre. Aber ich wage nicht zu behaupten, dass dies bei mir gleich der Fall war. Anfangs bin ich der Verdienste wegen ordiniert worden.⁶⁹ Ich wollte einfach nur die Regeln einhalten, Texte rezitieren und so Verdienste schaffen. Aber dann hat mich mein Meister zur Praxis angeleitet – Rezitation, aber auch Meditation.

67 Er widmet die Verdienste des zeitweiligen Mönchslebens seinen Eltern.

68 Das gilt als Phase der Reifung und des Übergangs ins Erwachsenenstadium.

69 LP Thōng Dāng ist mit 13 Jahren Novize bei LP Wan Uttamo geworden.

Zuerst habe ich keinerlei Geistesruhe erlebt, nichts als Schmerzen ist aufgekommen. Ich habe einfach die Zähne zusammen gebissen. Im ersten Monat nach der Ordination habe ich so gut wie keine Ruhe gesehen, die Schmerzen dafür umso deutlicher. Diese habe ich als Kontemplationsobjekt hergenommen. Manchmal dachte ich: „He, Meditation soll doch Glück und Stille bringen. Warum kriege ich nur Schmerzen ab?“ So habe ich mit mir selbst geredet, aber ich habe mich nicht getraut, mit meinem Meister darüber zu sprechen. Aus Respekt vor dem Lehrer habe ich jeden Morgen und jeden Abend mit ihm zusammen meditiert. Manchmal folgte ich äußeren Sinneseindrücken, aber manchmal gelang es mir, beim Meditationswort „Buddho“ in Verbindung mit dem Atem zu bleiben, so wie es mir mein Meister beigebracht hatte. Aber ich war dabei die ganze Zeit über von Schmerzen überflutet. Bis dann im dritten Monat eine Wende eintrat, die Schmerzen nachließen, sich etwas Stille einstellte und ich begann, den Wert der Praxis zu erkennen. Bisweilen reichten Achtsamkeit und Weisheit nicht aus, um den Wert und das Wesen der Stille zu sehen – manchmal war sie da, manchmal nicht. Aber ich bin nicht davongelaufen, aus Respekt vor dem Meister. Hin und wieder hatte ich solche Schmerzen, dass ich dachte, Körper und Geist brechen auseinander. Wenn ich die Augen aufgemacht habe, habe ich die anderen Mönche still dasitzen sehen. Ich habe mich gefragt: „Warum ist nur mir zum Sterben und allen anderen nicht?“ Doch ich habe mir die Meister zum Maßstab hergenommen: „Auch sie haben einen Körper, der aus den Elementen und Daseinsfaktoren besteht, so wie ich. Und älter sind sie auch noch – aber nur mir ist zum Sterben.“ So habe ich mir selbst zugeredet. Schließlich wurde es immer schlimmer im Verlauf der drei Monate bis zum vollen Angriff der Gefühle.

Und dann erschien schließlich das Wissen: „Auch Schmerzen sind unbeständig, leidhaft, Nicht-Selbst. Wenn sie erscheinen, müssen sie auch verlöschen können.“ Ich wollte die Schmerzen damit nicht wegzaubern, sondern ihre wahre Natur kennen lernen, ihr echtes Erlöschen. Und plötzlich waren sie völlig weg! Der Körper fühlte sich leicht und unbeschwert an, als ob es nie Schmerzen gegeben hätte.

Von jenem Zeitpunkt an begann ich, für die Überwindung der Herzens-trübungen zu praktizieren, nicht nur um der Verdienste willen wie zu Anfang. Als sich Ergebnisse zeigten, änderte sich meine innere Einstellung. Seit jener Zeit habe ich immer weiter praktiziert, immer stiller, immer subtiler. Mein Vertrauen in die Buddhalehre wurde immer stärker. Keiner musste mich mehr zur Praxis zwingen. Ich bin in die Wälder gezogen, auf Wan-

derschaft gegangen, um den Geist von den Trübungen zu reinigen, immer weiter bis zum heutigen Tag.

Warum ich nach Deutschland gekommen bin, hat viele Gründe. Zum einen haben Than Mettiko und Ajahn Cattamalo gemeinsam die Regenklausur bei mir in Wat Phra Cao Ton Luang verbracht. Sie haben gesagt, dass sie ein Kloster in Deutschland aufbauen wollen und dass die Laiengemeinschaft in Deutschland sehr an der Buddhalehre interessiert ist. Das wollte ich gerne in Augenschein nehmen, wie auch das Kloster selbst. Es hat mich interessiert, wie viel Vertrauen die Laien in die Lehre haben, wie viel Interesse sie haben. Schließlich sind wir Gefährten im Dhamma, ungeachtet der Nationalität oder Herkunft. Unsere gemeinsame Grundlage ist die Buddhalehre. Wer auch immer Dhamma praktiziert, gehört zur Gemeinschaft der Buddhisten. Das war mein Empfinden, mein Denken.

Ein anderer Grund ist, dass ich die Umstände, das Praxisumfeld kennen lernen wollte. Meine Freude an eurem Interesse und meine Wertschätzung für euer Vertrauen haben enorm zugenommen. Die Praxis nach der Lehre des Buddha ist von persönlichem Wert. Man muss die Lehre im Kontext der heutigen Zeit betrachten, aber letztendlich ist es eine Praxis, die man für sich selbst aufnimmt, um Herz und Geist zu läutern.

Ein weiterer Gesichtspunkt betrifft die Daseinsmerkmale von Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst. Das ist etwas, das ich ständig im Sinn habe, egal welches Land, welche Stadt ich auch besuche. Diesen Punkt untersuche ich die ganze Zeit über. Seit ich mit der Praxis angefangen habe und die innere Stille schätzen gelernt habe, egal wohin auf der Welt ich auch gehe, sehe ich, dass die Welt ganz und gar unbeständig ist. Nicht-Selbst – auch das ändert sich nicht auf einem anderen Kontinent. Dieses Wissen, die drei Daseinsmerkmale nicht außer Acht zu lassen, ist mir stets klar gegenwärtig. Eine Sache, eine Natur, die ich in meinem Herzen verankert habe, eine innere Wahrheit, die sich von der Welt nicht in die Irre führen lässt.

Frage: Wie gefällt es Luang Phor im Kloster Muttodaya?

LP: Es ist ein Ort, der für die Praxis gut geeignet ist – das Kloster, der Wald.

In der Ruhe liegt die Kraft

Frage: Ist es möglich, in den verschiedenen Stufen der Sammlung Einsicht zu erlangen?

LP: Sammlung und Weisheit gehen Hand in Hand. Es gibt drei Stufen der Sammlung. In der vollen Sammlung, appanā samādhi, legt man alles beiseite. Da ist keine Einsicht möglich, erst wenn man sich daraus zurückzieht. Aber man braucht diese Stufe, damit der Geist in der Ruhe Kraft sammeln kann. Dann ist man sehr gut in der Lage, auf der Stufe der angrenzenden Sammlung Weisheit zu erlangen, klar und frei von Zweifeln. Aber wenn man die volle Sammlung nicht erlangen kann, kommt man auch voran, jedoch ohne besondere Klarheit. Die Meister haben zum größten Teil gelehrt, man solle zuerst in der Sammlung Kraft schöpfen. Ruhe und Einsicht sind stets ein Paar. In der vollen Sammlung ist keine Einsicht möglich, es ist ein Ort zum Ausruhen.

Man muss nicht jedes Mal in die volle Sammlung eintreten. Wie oft angemessen ist, hängt vom Wesen, vom Charakter der jeweiligen Person ab. Ein stiller Geist ist ein stiller Geist, aber auf welcher Stufe man das praktiziert, hängt vom inneren Zustand der jeweiligen Person ab. Auf jeden Fall jedoch sollte man nach dem Heraustreten aus der Sammlung kontemplieren, soviel wie angemessen ist, aber auch in der Ruhe verweilen, soviel wie angemessen ist. Innen wie außen, ohne Kraft kann nichts bewirkt werden. Wenn man Kraft sammeln will, muss man zur Ruhe kommen, seine Batterien aufladen.

Frage: Ist Erleuchtung ohne Meditation möglich, allein durch achtsame Lebensweise?

LP: Um zu erwachen, ist es notwendig, vorher Sammlung als Grundlage zu entfalten. Wenn sie nicht auf verfeinerter Stufe vorhanden ist, kann man nicht zur Wahrheit durchbrechen. Konzentration und Achtsamkeit zur Bewältigung des Alltags befinden sich auf einer anderen Stufe. Es gibt drei Stufen – grob, mittel und fein. Wenn Sammlung nicht auf subtilster Ebene vorhanden ist, kann man den Durchbruch nicht schaffen. Seit der Zeit des Buddha und seiner Schüler bis hin zu den Meistern der Gegenwart benötigten alle die Sammlung als Grundlage zum Erwachen. Allgemeine Achtsamkeit ist schon auch von Nutzen, aber zum Erwachen ist Sammlung als Basis erforderlich.

Frage: Als Laie im Alltagsleben hat man wenig Zeit zur Entfaltung von Sammlung. Sollten wir es trotzdem versuchen oder sollten wir uns mehr der Kontemplation widmen? Oder kennt Luang Phō irgendeinen Trick für Laien?

LP: Laien haben viel Verantwortung zu tragen, in der Familie, im Beruf. Die Situation der Hausleute erlaubt schon, die spirituellen Fähigkeiten weit zu entwickeln. Natürlich könnt ihr nicht so viel praktizieren wie Mönche. Praktiziert so viel, wie für eure Situation angemessen ist. Es ist nicht gut, irgendetwas erzwingen zu wollen. Man muss den Mittleren Weg für sich selbst finden. Da kann man keine definitive Aussage treffen. Egal, ob viel oder wenig Praxis – wenn keine Hindernisse anwesend sind, entsteht Stille. Das ist von Person zu Person unterschiedlich. Bei mir zum Beispiel war es so: Zunächst erlebte ich nur Leiden, aber nachdem ich nur ein einziges Mal ein Einsichtserlebnis gehabt hatte, gab es keine Barriere beim Sitzen mehr, egal wie viele Stunden ich auch meditieren wollte. Zuvor hatte ich schon nach einer halben Stunde genug gehabt: keine Stille, nur Leiden. Aber nachdem ich ein einziges Mal die Frucht erlebt hatte, war das ein Unterschied! Und ich habe keine Ahnung, wo es herkam. Laien kann es genauso ergehen. Leiden kann kontemplant werden.

Nun zum Trick. Erstens: Achtsamkeit. Zweitens: keine Gedanken daran verschwenden, auf welche Weise sich die Frucht zeigen wird – das würgt die Stille ab. Die Erwartungshaltung ist ein riesiger Stolperstein. Glücksgefühle zu erwarten verhindert die Stille. Achte einfach auf den Atem, ob nun Ruhe da ist oder nicht. Dieses Vergegenwärtigen allein reicht schon aus, aber sobald wir etwas erwarten oder wenn die Praxis nicht den Erwartungen entspricht, reißt das die Stille auseinander. Erwartungen sind kein Bestandteil der Praxis. Die Dinge, die sich manifestieren, sind sowieso immer anders. Einfach achtsam sein, dann wird sich das Ergebnis seiner Natur entsprechend einstellen. Erwartungshaltung hat zwei Aspekte: Wir wollen die Stille und wir spekulieren über das Ergebnis der Stille.

Wenn man schließlich Erfolg hat, drückt das Herz sein Staunen aus, als so genannte inspirierte Äußerung, Udāna. Aber hebe dir das auf, bis wirklich klares Sehen stattfindet. Wenn man Stille erlangt und Wohlgefühl entsteht und wir uns vorher nicht den Kopf zerbrochen haben, wie es denn wohl sein würde, bricht so eine inspirierte Äußerung spontan hervor: „Ach, so ist das also!“ Es wird einem völlig klar.

Einsicht

Frage: Wie erkennt man, ob man Fortschritte in der Praxis macht und wie erkennt man, ob man auf dem richtigen oder dem falschen Weg ist?

LP: Wenn der Geist noch keine Stille erfahren hat, ist es schwer zu unterscheiden. Aber wenn man das auch nur ein einziges Mal wirklich erlebt hat, wird es von selbst klar. Wann immer wir uns dann zur Stille entschließen, werden wir Stille haben und sie wird immer feiner werden. All die Sinnesindrücke, die uns früher Probleme bereitet haben, Sehobjekte, Klänge, was auch immer – daran hat sich der Geist früher ergötzt. Sobald man den Wert der Stille kennt, wird der Geist davon nicht mehr aus der Fassung gebracht. Es sind einfach nur Dinge, die am Geist vorüber ziehen. Das sieht man klar für sich selbst. Wann immer man sich zu Achtsamkeit und Stille entschließt, gelangt man nach innen und kann den Körper, den Elementehaufen ganz deutlich kontemplieren. Wenn man sich dann zum nächsten Schritt entschließt, dabei aber zurückfällt, oder wenn man sich zur Stille entschließt, sie aber nicht erlangt, dann wird die Bedeutung auch dieser Phänomene von selbst klar, falls man vorher schon einmal Stille erfahren hat.

Insbesondere die von Gier, Hass und Verblendung verursachten Emotionen, die bei fortschreitender Praxis auf uns einstürmen, können wir kontemplieren. Wir können uns selbst zureden, dass diese Emotionen uns nichts einbringen außer Kummer und Besorgnis. Wenn wir Fortschritte machen, ist es die Natur des Geistes, dies von sich aus zu erkennen und zu analysieren. Wenn wir keine Fortschritte machen, wird der Geist den Emotionen aus Gier, Hass und Verblendung nachlaufen. Dann fehlt es uns an innerer Kraft, die negativen Folgen zu erkennen. Aber wenn wir Fortschritte machen, erkennen wir dies und können es gut analysieren. Sobald wir diese Unterscheidungskraft besitzen, wenn uns dann die Emotionen bedrängen, wissen wir, dass sie uns bedrängen, über den Kontakt mit Auge, Ohr und so weiter. Wir sehen die Dinge einfach so, wie sie sind. Dann können sie das Herz nicht in Beschlag nehmen. Es ist nicht so, dass wir frei von störenden Dingen sind. Sie kommen und stören uns, aber sie können das Herz nicht mehr überwältigen. Das ist der nächste Schritt und Fortschritt in der Praxis.

Hindernisse

Frage: Ich neige bei der Meditation dazu, entweder in Müdigkeit abzugleiten oder in Rastlosigkeit. Wie kann man da die Balance finden und beibehalten?

LP: Man muss verstehen, dass es fünf Arten von Hindernissen gibt. Sie entstehen nicht gleichzeitig, aber irgendeines davon ist immer da. Wenn es hochkommt, heißt das, dass der Geist noch keine Sammlung besitzt. Wenn der Geist still ist, können die Hindernisse den Geist nicht in Besitz nehmen. Auch wenn man regungslos dasitzt, aber der Geist noch nicht völlig still ist, dann manifestieren sich die verschiedenen Hindernisse im Erleben. Dann muss man achtsam am Meditationsobjekt dran bleiben. Ist der Geist in der Sammlung, können einen die Hindernisse nicht mehr behelligen und das hält auch noch eine Weile an, wenn man sich wieder aus der Sammlung zurückzieht und zum normalen Erlebensmodus zurückkehrt.

Frage: Aber es sind im Speziellen die beiden Hindernisse Müdigkeit und Rastlosigkeit, die mir Probleme bereiten...

LP: Nun, je nachdem. Aber es sind fünf Arten! Sie heißen Hindernisse, weil sie den Geist hemmen und blockieren, davon abhalten, zur Stille vorzudringen. Binde den Geist mehr und mehr an dein Meditationsobjekt. Halte dein Meditationsobjekt fest, wenn sie eindringen. Aber das allein bringt sie nicht sofort zum Verschwinden. Das muss man viele Male mit Achtsamkeit üben, bis man Stille erlangt.

Mein geschicktes Mittel war früher, einen gefährlichen Platz zur Meditation aufzusuchen, insbesondere eine hohe, ausgesetzte Stelle, wo die Gefahr besteht abzustürzen, wenn man schläfrig wird. Die Furcht erlaubt es einem nicht, schläfrig zu werden. Eine weitere Maßnahme ist, über einen langen Zeitraum entschlossen und geduldig sitzen zu bleiben bis schmerzhaftes Gefühl erscheint. Das nimmt man dann als Meditationsobjekt her. Auch dabei kommt keine Schläfrigkeit auf.

Diese beiden Methoden führen in letzter Konsequenz zur Stille. Außerdem lernt man, sich den Schmerzen zu stellen, aber nicht, um sie zum Verschwinden zu bringen. Da ist nur ein Interesse, an welcher Stelle sie von sich aus verschwinden. Aber man soll nicht versuchen, sie verschwinden zu lassen. Bis man klar versteht: „Ach! An genau dieser Stelle verschwinden sie.“ Das ist gut geeignet, um Einsicht zu erlangen. Man kann auch mal drei Nächte hintereinander durchmeditieren, um die Müdigkeit herauszu-

fordern – jedesmal von 22 Uhr bis 4 Uhr.⁷⁰ Ist der Geist still, wird man nicht müde. Da zeigt sich die Macht der Sammlung, sobald der Geist diese erlangt. Die Hindernisse können einen nicht stören, aufgrund der Macht des Geistes in Samādhi. So ist es in der Tat!

Die Schmerzen können voll angreifen, aber es kommt der Moment, in dem sie erlöschen. Man muss klar verstehen, dass Geist, Gefühl und Körper verschiedene Dinge sind. Zwar hängt Gefühl vom Körper ab, aber es ist nicht mit dem Körper identisch. Wir verstehen die Wahrheit dieser Zusammenhänge. Zunächst identifizieren wir uns mit dem Körper und dem Gefühl: das sind wir. Aber wenn wir analysieren, dass es verschiedene Dinge sind, dann können wir das Prinzip akzeptieren, das wir beim Morgenchanting zum Ausdruck bringen: Gefühl ist Nicht-Selbst, es ist unbeständig. Das ist seine Natur. In Wirklichkeit sind wir das nicht. Wenn Schmerzen kommen, identifizieren wir uns anfangs voll und ganz damit. Aber dann kontemplieren wir sie und verstehen wirklichkeitsgemäß, dass es unterschiedliche Dinge sind. Der stille Geist entwickelt subtiles Wissen um die Natur des Elementehaufens, des Körpers. Genau dieses Wissen ist der Zweck der Meditation: dass die Dinge zusammen entstehen, aber nicht ein einziges solides Ganzes sind.

Frage: Geist, Gefühl und Körper auseinander zu halten – kann ein Weltling das wirklich schaffen oder muss man dafür erst Dhamma gesehen haben?⁷¹

LP: Auf dieser Stufe kann ein Weltling das tun, wenn er die nötige Achtsamkeit zum Sehen hat. Samatha, Geistesruhe und Vipassanā, Einsicht, können ihre Funktion des Analysierens auf dieser Stufe ausüben. Man muss nicht unbedingt ein Edler sein. Mit scharfer Achtsamkeit kann das jeder verstehen.

Frage: Kann man zwischen echter körperlicher Müdigkeit und der Schläfrigkeit des Geistes, der nicht sehen will, unterscheiden? Denn wenn man wirklich erschöpft und müde ist, sollte man sich vielleicht nicht an den Rand einer Klippe setzen.

LP: Wenn körperliche Müdigkeit nach harter Arbeit vorliegt, sollte man den Körper erst einmal ausruhen. Aber die andere Form von Schläfrigkeit ist eine Illusion, eine Täuschung, erzeugt von den Herzenstrübungen. Dann suchen wir ein geschicktes Mittel, um den Geist aufzurütteln. Aber gegen

70 Luang Phō Thōng Dāngs eigene Praxis.

71 Das heißt: ein Stromeingetretener sein.

körperliche Müdigkeit brauchen wir nicht anzukämpfen. Das muss man den Umständen entsprechend unterscheiden. Bei mir war es so: Wenn mich Schläfrigkeit überkam, habe ich nach geschickten Mitteln gesucht, um diese Schläfrigkeit zu überwinden. Aber Schläfrigkeit nach der Arbeit – da muss man erst einmal ausruhen, um sich erst danach wieder an die Arbeit zu machen.

Den Unterschied erkennt man so: Echte körperliche Müdigkeit ist die ganze Zeit über da; der Trick der Herzenstrübungen dagegen nur dann, wenn man sich zur Meditation hinsetzt. Mir ging es auch so – ich war immer nur müde, bis ich den bereits erwähnten Ort aufgesucht habe. Da war dann wirklich keine Spur von Müdigkeit mehr da. Bei der Thudong-Wanderschaft werden diese zwei Arten ziemlich deutlich. Den ganzen Tag verausgabt man sich beim Wandern. Keine Pause. Es kommt der Gedanke: „Vielleicht sollte ich mich erst einmal in einem Waldkloster erholen.“ Aber stattdessen habe ich mein Lager im Wald unter einem Moskitonetz bereitet. Und siehe da: Manchmal trat der Geist dennoch nach wenigen Minuten der Sitzmeditation in die Stille ein. Wenn wir uns der Müdigkeit nicht widersetzen, wenn wir es nicht erst einmal versuchen, dann werden wir auch nicht verstehen. Denn zunächst wollen wir nichts als uns nur auszuruhen. Aber wenn wir wirklich auf Geistesruhe aus sind, müssen wir uns eben zusammen nehmen und erst einmal zur Meditation hinsetzen. Manchmal war es so, dass in der Sammlung nicht nur die Müdigkeit, sondern auch jegliches Körperempfinden verschwand.

Zeichen und Visionen

Frage: Was für Gefahren gibt es in der Praxis?

LP: Achtsamkeit ist ganz wichtig, vor allem, wenn sich Erfolge einstellen, dann gibt es keine Gefahr. Je subtiler die Praxis wird, desto feiner muss die Achtsamkeit werden, damit man nicht in die Irre geht. Aber Achtsamkeit ist zu jeder Zeit wichtig, auf jeder Stufe, in jeder Phase der Praxis. Egal, ob in Bezug auf äußere oder innere Dinge – Achtsamkeit muss alles überwachen. Egal, wie tief wir auch in die Wälder oder Berge ziehen, in die Abgeschiedenheit, wenn wir uns gefährlichen Situationen aussetzen, um dem Geist Stärke zu geben – Achtsamkeit muss unser Begleiter sein, bei der Praxis und auch, wenn sich die Früchte zeigen. Dann können sich uns keine Hindernisse in den Weg stellen. Wir können alles zum inneren Fortschritt einsetzen.

Manchmal stellt sich bei der Meditation Ruhe ein, der Atem ist nicht mehr erkennbar, Unsicherheit kommt auf. Wir öffnen die Augen, aber alles ist ganz normal, so wie immer. Wir kommen nicht mehr voran, weil wir Angst haben, dass der Atem verschwindet. Aber wenn wir uns in Achtsamkeit geübt haben und der Atem verschwindet, nun, das macht nichts. Das Wissen muss ständig anwesend sein: Achtsamkeit eben. Wenn der Atem weg ist, kein Problem, das ist seine Sache. Aber das Wissen ist noch da. Da braucht man dann nicht zu erschrecken. Wenn dann so etwas passiert, wenn der Atem verschwindet, dann wird die Achtsamkeit subtiler. Wenn das Windelement weg ist, aber das Element des Wissens ist noch da, dann wird die Praxis klarer. (Die konventionelle Sprache tut sich schwer, solche geistigen Dinge auszudrücken, zum Beispiel mit dem Begriff „Element oder Sphäre des Wissens“.)

Frage: Manchmal kommen in meiner Meditation seltsame Körperempfindungen auf: Der Körper wird kalt oder er verändert seine Form und Konsistenz. Mache ich etwas falsch?

LP: Man muss diese Erscheinungen als das sehen, was sie sind: einfach nur Erscheinungen. Da ist nichts dran. Wenn der Geist auf dem Weg zur Sammlung subtiler wird, dann kann man schon mal solchen Erscheinungen begegnen und darauf hereinfliegen. Geist ist Geist, aber es zeigen sich eben derartige Phänomene im Geist. Wenn wir ihnen nachlaufen, gehen wir in die Irre, gelangen wir nirgendwo hin. Manche Leute haben das Gefühl, dass sich der Körper ausdehnt bis er das ganze Zimmer ausfüllt. Andere haben das Gefühl zu schrumpfen bis zum völligen Verschwinden. Oder sie erleben ein Rotieren des Körpers. Dann erschrecken sie und öffnen die Augen: Alles ist ganz normal. Wenn sich solche Phänomene zeigen und man ihnen auf den Leim geht, dann ist der Geist noch nicht fein genug. Selbst wenn der Körper verschwindet – das Wissen, die Achtsamkeit sollen nicht verschwinden. Wenn wir uns nicht beirren lassen, dann sehen wir, dass es einfach nur Phänomene sind. Du machst nichts falsch, aber wenn du dich in die Irre führen lässt, gelangst du nirgendwo hin, dann begegnest du nicht dem Wohl.

Ich hatte in meiner Praxis auch solche Probleme. Wenn man die Täuschung durchschaut hat, geht es in der Praxis vorwärts. Es gibt viele Arten von Praktizierenden und vieles, was einem in die Quere kommen kann. Merkwürdige Dinge tauchen auf, und wir erschrecken, wenn wir zum Beispiel eine Vision von unserem eigenen Körper haben, der regungs-

los daliegt. Wir denken vielleicht, dass wir gestorben sind. Aber ohne Grund stirbt man nicht. Wir versuchen, den Grund herauszufinden, aber es gibt keine Antwort darauf, warum wir gestorben sein sollten. Dann wissen wir, dass wir einer Täuschung erlegen sind. Auch mir sind früher Visionen erschienen, bei denen ich erschrocken bin. Aber wenn es keinen Grund gibt, dann sind wir auch nicht gestorben. Es ist einfach nur eine Vision, die uns getäuscht hat, die keinen Nutzen hat. Das verstehen wir dann ganz klar, wenn wir Achtsamkeit haben. Und dann kann Weisheit entstehen. Wenn die Achtsamkeit nicht ausreicht, fürchten wir uns.

Zur Erläuterung dieses Prinzips will ich eine Geschichte erzählen, wie ich einmal einem Novizen Meditation beigebracht habe. Ich gab ihm den Tod als Kontemplationsobjekt. Er übte das und schließlich glaubte er, er sei tatsächlich gestorben, als er sich aus der Meditation erhob. Am Morgen stand er früh auf und kam zu mir. „Was gibt's?“ – „Ich bin gekommen, um mich von dir zu verabschieden, Ācān.“ – „Wo willst du denn hin?“ – „Ich bin letzte Nacht gestorben.“ Da wurde mir klar: „O je, er ist auf eine Vision hereingefallen – aber wie!“ Dann habe ich nach ein paar passenden Sätzen gesucht, um den Novizen wieder zur Vernunft zu bringen. Anschließend habe ich ihn neu instruiert, damit ihm das nicht nochmal passiert.

Das erzähle ich nur, um das Prinzip zu verdeutlichen. Ich will euch keine Angst machen. In Ordnung?

Schmerzhaftes

Frage: Wenn man Schmerz als Meditationsobjekt benutzt, worauf soll man da achten? Seine Herkunft oder sein Ende oder etwas anderes?

LP: Wir achten auf das Ende, das Verschwinden. Egal, wie viele Stunden wir sitzen, wir nehmen uns vor, die Körperstellung nicht zu verändern. Wir wollen sehen, wo genau die Schmerzen verschwinden. Es muss ein Ende geben, es sei denn, sie sind dasselbe wie der Körper, die Haut, die Muskeln. Aber das ist nicht der Fall. Sie entstehen in Abhängigkeit vom Körper. Und wenn sie abhängig entstehen, müssen sie vorher verschwinden. Genauso verhält es sich mit Geist und Gefühl. Was erlischt, der Geist oder Gefühl? Gefühl entsteht und vergeht laufend.

Diese beiden Dinge wollen wir erforschen, aber wir wollen das Gefühl nicht manipulieren, damit es verschwindet, zu- oder abnimmt. Wir wollen sehen, wie weit die Gefühle gehen können. Wir wollen das Auflösen sehen

und daraus Wissen beziehen. So verwendet man Gefühl als Meditationsobjekt.

Das Verschwinden kann auf zwei Arten stattfinden: ein plötzliches Abbrechen, so als ob nie Schmerz da gewesen wäre, oder ein allmähliches Verblasen.

Frage: Ist diese Meditation auch für Menschen zu empfehlen, die noch keine starke Sammlung haben?

LP: Ein Anfänger, der noch keine volle Geistesruhe hat, sollte sich nicht daran machen, sondern Achtsamkeit als Grundlage entwickeln, mit Atembetrachtung oder was auch immer. Jede Sitzung bringt ihre Früchte, und man sollte Freude und Zufriedenheit bei der Art von Praxis haben, zu der man in der Lage ist. Bitte bleibt in der Gegenwart, spekuliert nicht über künftige Ergebnisse. Achtsamkeit ist wichtig, egal, ob man sich an Atembetrachtung hält oder an das Meditationswort „Buddho“ zusammen mit der Ein- und Ausatmung. Das ist für die meisten richtig.

Erfolg in der Praxis

Manche brauchen Tage, Wochen oder Monate bis sie den Wert der Praxis, die Stille in der Sammlung in sich und für sich sehen können. Bei ganz schwach entwickelten Fähigkeiten dauert es bis zu sieben Jahren. Es hängt vom Charakter der jeweiligen Person ab. Ein ganz furchtloses, verwegenes Herz braucht vielleicht drei Monate.

Ein einziges Mal, ein Moment der Einsicht in Dhamma reicht, und man wird sich mit immer mehr Einsatz und Hingabe an die Arbeit machen. Man kann die Praxis auch als Akt der Hingabe an den Buddha betrachten oder als Arbeit, die Dunkelheit aus dem Herzen zu verbannen, das Trübe, das Schlechte aus der Vergangenheit. Man übt, um sich den Trübungen zu widersetzen, um Herz und Geist zu läutern. Wenn wir nicht lockerlassen, müssen sich die Ergebnisse früher oder später zeigen. Manche Menschen brauchen nur drei Tage, bis sie so weit sind. Das liegt daran, dass sich die spirituellen Fähigkeiten und Tugenden in ihrer Stärke von Person zu Person unterscheiden. Macht einfach immer weiter. Der Segen der Praxis übersteigt alle Erwartungen, alle Worte. Er lässt sich nicht messen. Vertrauen und Entschlossenheit sind nötig.

Frage: Hat Luang Phō das angestrebte Ziel schon erreicht oder will er sein ganzes Leben lang weiter arbeiten? Gibt es ein Ende?

LP: Solange man am Leben ist, praktiziert man weiter. Alle großen Meister haben bis zum letzten Atemzug praktiziert. Die Arbeit der Meditation sorgt für angenehmes Verweilen, egal, wo man in der Praxis steht.⁷² Selbst jemand, der mit der Praxis fertig ist, wird die Meditation fortsetzen, solange er kann.

In Thailand gab es einmal einen steinalten Mönch, der oft noch bis Mitternacht Gehmeditation praktizierte. Seine Schüler sahen das und machten sich Sorgen, dass es seinen alten Körper überfordern könnte: „Luang Pū, du bist doch schon so alt. Willst du dich nicht lieber ausruhen?“ – „Ich esse doch auch noch jeden Tag“, war seine Antwort. Die Gehmeditation war ein Mittel, das zu seinem angenehmen Verweilen im Hier und Jetzt beitrug. Deshalb hatte er damit nicht aufgehört.

Mettā

Frage: Wie kann ich das verstehen: Mettāpraxis hat einen kühlenden Effekt? Was ist der Zusammenhang zwischen dem Entwickeln von Mettā in einem selbst und dem Aussenden von Mettā?

LP: Wenn wir das auf fortgeschrittener Stufe betrachten, so gilt: Egal, welche Sinneskontakte auf uns eindringen, der Geist hat Mettā und inneres Wohl. Aber wenn wir es auf einer Stufe betrachten, auf der der Geist noch nicht verfeinert ist, noch an der Sammlung übt, sie aber noch nicht erlangt hat – da muss man erst einmal zu sich selbst zurückkehren, sich selbst in Augenschein nehmen, liebevolle Gedanken üben, dass man niemandem schaden will. Man entwickelt Mettā und Mitgefühl als Gedanken, als Denkweise. Man kann sich mit anderen identifizieren. Alle Lebewesen suchen Wohl und fürchten Leid. Man muss sich selbst fragen, was die Bedürfnisse der anderen sind, bis unser Denken von Hilfsbereitschaft, Mettā und Mitgefühl bestimmt wird. Mit zunehmender Sammlung sieht man das immer deutlicher. Dann gibt es keinerlei Übelwollen anderen gegenüber mehr, nur den Wunsch, sie mögen Wohl erleben, so wie wir es selbst in unserer Praxis erfahren. Das Ausstrahlen entsteht dann von selbst, ganz natürlich. Man

⁷² Aus Gründen der Ordensdisziplin gibt Luang Phō Thōng Dāng keine Antwort, die sich auf seine eigene Person bezieht.

sendet das Heilsame aus, an alle Wesen, alle Menschen, auch die Feinde. So entsteht immer mehr inneres Wohl.

Schließlich erreicht man die Stufe der Unermesslichkeit, zu der uns Luang Pū Wān⁷³ immer angeleitet hat. Mettā ohne Grenzen hat keine Nachteile, keine Gefahr für wen auch immer. Aber zunächst muss man es für sich und in sich entfalten. Der Segen von Mettā für alle Wesen ist enorm, aber zunächst muss man selbst das Wohl der inneren Stille erfahren. Dies wird dann zu einem tiefen Wunsch nach Harmlosigkeit anderen gegenüber, der Wunsch nach ihrem Wohlergehen.

Man bleibt aber nicht auf der Ebene des Denkens stehen. Je mehr Wohl wir erfahren, desto mehr wollen wir es mit anderen teilen. Das ist wahre Mettā-Meditation, wahre Entfaltung von Mettā.

Frage: Ist es dabei wichtig, die anderen Wesen zu visualisieren?

LP: In erste Linie ist die Absicht wichtig, nicht unbedingt eine Visualisation: die Absicht der Harmlosigkeit, der Wunsch nach Glück und Wohlergehen, egal für wen, egal, wie sich die anderen uns gegenüber verhalten. Die Absicht ist das beste. Wenn wir Sammlung haben, wird sich unser Herz in Richtung Mettā und Mitgefühl neigen.

73 Ein Mettāmeister aus Thailand, siehe „Grundloses Herz“.

Epilog im Abendrot?

Es stellt sich die Frage, wie weit die Pāramis der Meister der Morgenröte reichen werden. Kommt nach dem Abendrot der Waldtradition in Thailand die Dunkelheit der Nacht? Wird es anderswo hell werden?

Die 200 Jahre Behauptung

Falls der Buddhismus in Thailand zu Grunde gehen sollte, wird er in Russland weiter gedeihen. Derzeit beginnt man in Russland verstärkt, die Wege des Geistes zu erforschen, auch wenn dies um des weltlichen Nutzens Willen geschieht. Aber eine Übung der Sammlung, die dazu geeignet ist, an *einem* Punkt anzukommen, wird auch an einem Punkt des Friedens ankommen. Sie werden Vertrauen in die Buddhalehre haben. Und weil Russland eine Großmacht ist, können sie den Buddhismus weit und breit propagieren. Wartet es nur ab! Wenn irgendjemand die nächsten 200 Jahre überleben sollte und es nicht so eintreffen sollte, dann könnt ihr auf meine Leiche pinkeln, wo immer sie sich auch befinden mag.

(aus „พระ ราชสังวรญาณ พุทธ ญาณิโย“ – Autobiografie von LP Phut Ṭhāniyo)

Devas aus Deutschland bitten um Unterweisung

Dies ist eine seltsame Geschichte unter all den Anekdoten über Devas, denen LP Man im Laufe der Jahre geholfen hatte. Die betreffende Gruppe von Devas kam aus Deutschland und bat darum, einen Lehrvortrag zu hören, als er hoch in den Bergen Nordthailands unter Bergstämmen lebte, bei den Lahus oder in der Nähe eines Akhadorfes. Die Devas aus Deutschland wünschten einen Lehrvortrag zu hören, der ihnen eine „Siegesformel“ verriet⁷⁴. Als er seinen Geist auf die Suche nach einem Lehrinhalt ausrichtete, der ihrer Bitte entsprach, fiel ihm ein passender Dhammavers ein: „Akkodhena jine kodham“ und so weiter. Er sagte den himmlischen Zuhörern auch, was es bedeutet und dass diese Lehre die beste sei für alle, die auf den Sieg hoffen. [...]

⁷⁴ Es war sehr wahrscheinlich die Zeit, als der Zweite Weltkrieg begann. Die deutschen Devas hatten vermutlich nicht den Sieg über himmlische Alliierte im Sinn, sondern vielleicht eine Intervention auf der Menschenwelt.

Akkodhena jine kodhaṃ,
asādhuṃ sādhunā jine;
Jine kadariyaṃ dānena,
saccenālikavādināṃ.

Mit Zornfreiheit besieg den Zorn,
Mit Rechtem Unrechtes besieg.
Besieg den Geizhals mit Geschenk,
Mit Wahrheit den, der Lügen spricht.
(Dhammapada Vers 223)]

Das war also die Essenz der „Siegesformel“, die Ācān Man den Devas aus Deutschland zu hören gab. Als er seinen Vortrag beendet hatte, riefen sie ein dreifaches donnerndes „Sādhū!“, das durch die gesamte Weltensphäre hallte. Ācān Man fragte, woher sie denn seinen Aufenthaltsort wüssten, da sie doch so weit entfernt lebten, zumindest nach menschlichen Begriffen. Sie erwiderten, sie wüssten es stets genau, wo immer er sich auch aufhielt. Außerdem besuchten die Devas aus Thailand regelmäßig die Devas in Deutschland. Devas betrachten Entfernungen zwischen Ländern wie Thailand und Deutschland nicht als erheblich, im Gegensatz zu den Menschen. Für sie ist es eine Strecke, auf der sie sich leicht, spontan und ganz natürlich hin und her bewegen können. Menschen reisen zu Fuß oder per Fahrzeug. Devas dagegen bewegen sich schwebend mittels übernatürlicher Kräfte fort, was darauf hinausläuft, dass sie ihr Bewusstsein auf ein bestimmtes Ziel ausrichten und augenblicklich dort ankommen. Devas können sich also viel unbeschwerter umher bewegen als Menschen.

Ācān Man sagte, die Devas aus Deutschland seien regelmäßig gekommen, um seine Dhammavorträge zu hören.

(aus ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโตเถระ Biografie LP Man von LT Mahā
Bua Ñāṇasampanno)

Es dauerte noch fast ein halbes Jahrhundert, bis *Menschen* aus Deutschland nach Thailand reisten, um Dhammavorträge von LP Mans Erben zu hören. Heute kommen thailändische Meister nach Deutschland, um Dhamma zu lehren. Die Sonne wandert nach Westen weiter.

ANHANG

Abkürzungen

KBĀ	Khrū Bā Ācān
LP	Luang Phō oder Luang Pū, je nach Belieben
LT	Luang Tā
TĀ	Than Ācān
TP	Than Phō

Anreden, Titel

In Asien spricht man Menschen nicht einfach mit ihrem Namen an, das gilt insbesondere für Mönche. Fast alle Titel oder Anreden können wie Personalpronomen der ersten, zweiten oder dritten Person verwendet werden, je nachdem, wer zu wem spricht. Aber das würde etwas zu sehr ins Detail gehen. Nur der Buddha redete Mönche mit „Bhikkhu“ an.

Luang Phō, Luang Tā, Luang Pū, Than Phō usw. sind affektive, liebevolle Anreden. *Than* ist ein Partikel, der Höflichkeit ausdrückt – z.B. in *Than Ācān, Than Mahā* oder einfach nur *Than*. *Mahā* ist ein akademischer Titel, *Somdet* und *Cao Khuṇ* sind vom König verliehene Ränge. *Phra* ist ein Partikel, der Respekt ausdrückt, oft zusammen mit dem Namen eines Mönches gebraucht, als reine Anrede für Mönche aber selten. *Khrū Bā Ācān* ist eine ehrfurchtsvolle Bezeichnung für einen großen Meister, wird aber fast nie als Anrede gebraucht. Es gibt noch viel mehr Titel und Anreden, die aber in diesem Buch nicht vorkommen: *Luang Phī, Luang Than, Ñākhū, Tu Cao* ...

Glossar

(Thailändische Wörter sind mit „T“ gekennzeichnet. Alle anderen stammen aus der Pälisprache oder dem Deutschen.)

abhidhamma piṭaka: dritte Abteilung des Pālikanon, Scholastik

Ācān (auch *Ajaan*, *Ajahn*): T: Lehrer; Anrede, Bezeichnung, Personalpronomen

ācariya: Lehrer

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

anāgārika: Hausloser, Ordinationskandidat

ānāpānassati: Achtsamkeit auf den Atem

anattā: Nichtselbst

anicca: vergänglich, unbeständig

anicca-dukkha-anattā: unbeständig-leidhaft-Nichtselbst; die drei Daseinsmerkmale

anuvāta: Randdoppelung einer Robe

appanā-samādhi: volle Sammlung

arahant: Heiliger, der die Triebe vernichtet hat; „Fertiger“; ein vollständig Leidbefreiter, der Nibbāna, die Todlosigkeit erlangt hat

ārammaṇa: Sinnesobjekt; Objekt des Sinnesbewusstseins; T auch: Emotion, Stimmung, Meditationsobjekt

arūpajhāna: die vier formlosen Vertiefungen (nichtkanonischer Begriff)

āsavā: Triebe – des Daseins, der Sinnlichkeit, der Unwissenheit

Asubhaphraxis: Betrachtung der Nichtschönheit des Körpers

attā: „Selbst“, „Seele“

avijjā: Unwissenheit, Wahnwissen

bhāvanā: Entfaltung (heilsamer Zustände), Meditation

bhavaṅga: Werdeglied; kommentarieller scholastischer Begriff; T: (je nach KBĀ ein Synonym für) volle Sammlung *oder* Trance *oder* Tiefschlaf

bhavaṇhā: Begehren nach Dasein

bhikkhu: vollordinierter Mönch im Orden des Buddha

Bhūridattadhammovāda: Lehrdarlegung des Bhūridatta (Wortneuschöpfung)

bodhisatta: Wesen auf dem Weg zur Buddhaschaft

brahmā: Himmelswesen, Gott

Buddho: Buddha, der Erwachte (Nominativform, die als Meditationswort verwendet wird)

būraphācān: T: Wurzellehrer; būraphā (Osten) + ācān (Lehrer): Lehrer wie die aufgehende Sonne, Meister der Morgenröte

cao khuṇ: T: Titel, etwa „(Eure) Eminenz“

caṅkama: Auf- und Abgehen zur Entwicklung von Sammlung, Gehmeditation

cedī: T: Kuppelmal, Stupa;

cetiya: Kuppelmal, Stupa

citta: Herz, Geist

Cūlavagga: Buch aus dem Vinayapiṭaka

deva: Engel, Fee, Elfe, Gottheit

dhamma: 1. Lehre; die Lehren des Buddha; 2. Naturgesetz; 3. Wahrheit; höchste Wirklichkeit; 4. das Überweltliche, bes. Nibbāna; 5. Rechtschaffenheit, Tugend, Sittlichkeit; 6. Tradition, Praxis, Regel; 7. Gerechtigkeit; 8. Ding, Phänomen; 9. Geistesobjekt, Idee; 10. Geisteszustand, Charakter

dhammakhandha: Gruppe von Lehren; speziell: die 5 Khandhas frei von Ergreifen

dhammayut(ika): dem Dhamma entsprechend; Name einer Ordinationskörperschaft in Thailand

dhātu: Element, Natur, Artung; das, was sein eigenes Merkmal trägt

dhutaṅga: Glied, Regel des Abschüttelns; 13 asketische Praktiken: 1. Roben aus Abfallstoff tragen; 2. Beschränkung auf einen Satz Roben; 3. Ernährung

durch Almosengang; 4. Systematisches (nicht vorher arrangiertes Almosen-)Gehen; 5. Nur eine Mahlzeit pro Tag; 6. Nur aus der Schale essen; 7. Keine spätere Speise annehmen (nicht mehr in die Schale annehmen, als man essen kann); 8. Waldbewohnen; 9. Wohnen unter einem Baum; 10. Wohnen unter freiem Himmel; 11. Wohnen auf einer Leichenstätte; 12. Zufrieden mit jeder Lagerstatt sein; 13. Stetigsitzen (nicht hinlegen).

dukkha: 1. das nicht Zufriedenstellende, Unvollkommene, Leidhafte; 2. Schmerz

Edle: Wesen, die den Pfad in Richtung Nibbāna betreten haben oder ihn bis zum Ende gegangen sind

ekaggatā: Einspitzigkeit des Geistes

fāk: gespaltenen Bambus, ein Baumaterial, siehe Fußnote 50, Seite 79

isān: T: Bezeichnung für Nordostthailand

jhāna: meditative Vertiefung, einspitzige Absorption

kāmatanḥā: Begehren nach Sinneserleben

kamma, *kammisch*: Handlung, und in Bezug auf deren Folgen

kammaṭṭhāna: Arbeitsplatz, speziell: Meditationspraxis

khandha: Haufen, Gruppe, Daseinsaspekt

khandhavimuttisamaṅgīdhamma: etwa: Lehre, die mit der Befreiung von den Khandhas verbunden ist

khaṇḍa: Bestandteil des Schnittmusters einer Robe

khaṇḍikasamādhī: zeitweilige Sammlung

khō watr: T: Regel, Paragraph, monastische Form/Etikette

Khrū Bā: T: Anrede, etwa „Ehrwürdiger“

khrū bā ācān: T: großer Meister, verwirklichter Lehrer

kiccavatta: Verhaltensregeln, Höflichkeitspflichten, Etikette (Teil des Vinaya)

kilesa: Befleckung, Herzenstrübung, Geistesmakel; Gier; Hass und Verblendung und deren Auswirkung auf den Geist

Körbe des Pālikanons: drei Hauptabteilungen: Ordensdisziplin, Lehrreden, Scholastik

kuṭi: Hütte eines Mönchs

Luang Phō: T: Anrede „Ehrwürdiger Vater“

Luang Pū: T: Anrede „Ehrwürdiger Großvater väterlicherseits“

Luang Tā: T: Anrede „Ehrwürdiger Großvater mütterlicherseits“

magga: Pfad, Weg, Zustand vor Erreichen einer Erwachensstufe; der Edle Achtfache Pfad

Mahā: Großer; Titel für Päligelehrte in Thailand

Makhiia, *rote*: eine harte Frucht, auch Khüa Yān genannt, Kartoffelbaumfrucht

Māra: der Versucher: 1. ein übelgelauntes Himmelswesen; 2. der innere Schweinehund; 3. die Herausforderung, einen grobstofflichen Körper herumschleppen zu müssen

mettā: allumfassende, bedingungslose Liebe, Allgüte

nāmarūpa: Name&Form; Erlebensinhalt

ñāṇa: Wissen; auch scholastisches Konzept fortschreitender Einsichtsstufen; Erkenntnis, Einsicht

nāyaka: Führer, Chef, Planer

nibbāna: Erlöschen (von Gier, Hass, Verblendung); das höchste Ziel in der Buddhalehre; Nirvāṇa (sanskrit); das Ende von Unwissenheit; das Nicht-Bedingte, Todlose, Ungestaltete; das höchste Ziel im Buddhismus

nikāya: Körperschaft, Gruppe, Sammlung

nimitta: Zeichen, Vision, Merkmal

nirodha: Aufhören (von dukkha)

nissaya: Abhängigkeitsverhältnis eines neuen Bhikkhus

niyatapuggala: ein Individuum, das sich des Weges gewiss ist

paccekabuddha: einer, der einzeln (ohne Führung durch Buddhadhamma) erwacht, aber seine überweltliche Verwirklichung nicht weitergeben kann

paññā: Weisheit, Einsicht, Urteilsvermögen

pāramī: Vervollkommnung, spirituelle Tugend; T: Geschick in weltlichen und spirituellen Angelegenheiten

pāramitā: Vervollkommnung, spirituelle Tugend

parikamma: Rezitation, geistiges Nachsprechen, Wiederholen

pavāraṇā: Einladung (speziell: zu gegenseitiger Ermahnung)

pāṭimokkha: Regelcodex der Bhikkhus, bzw. Bhikkhunīs

peta: Hungergeist, Gespenst; Wesen in einem von unerfüllter Gier geprägten Daseinsbereich

phra dhātu: T: Reliquie

pīti: Verzückung; Wohlgefühl aufgrund von Inspiration oder Sammlung

puṭhujjana: Weltling, der Dhamma noch nicht gesehen hat

run atsacan: T: erstaunliche, wundersame Generation

run sutthāy: T: letzte Generation

rūpa: Form: a) Gestalt, Figur; b) Sehobjekt; c) Materie als Auslöser für die Sinne

rūpajhāna: die vier Vertiefungen der Form

saddhā: Vertrauen, Zuversicht

saṃsāra: „Daseinsrunde“, Weiterwandern

sālā: Halle

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

samaṇa: spirituell Suchender (am Rande der Gesellschaft)

samatha: Geistesruhe

sammāsambodhi: das Erwachen eines Buddha

sammak: T: Zentrum, spez.: kleines Waldkloster, nach thailändischem Gesetz nicht zu Ordinationen berechtigt

samudaya: Ursprung (von dukkha)

saṅgha: 1. die Edlen; 2. der Orden buddhistischer Mönche und Nonnen

saṅgharāja: geistliches Oberhaupt des Ordens

saṅghāṭi: äußere Robe, die doppellagige Winterrobe

saṅkhāra: Gestaltendes, Formation, Determinante, spez.: Willensregung

sāsanā: Religion, speziell: Buddhismus

sati: Achtsamkeit, Geistesgegenwart, Gewahrsein, Erinnerung

śīla: 1. Tugend, Sittlichkeit, Moral; 2. Tugendregel, Übungsregel; 3. Übungsfeld der Ethik

śīla-samādhī-paññā: der dreifache Übungsweg: Ethik, Geistesschulung, Weisheit

somdet: T: Titel „(Eure) Heiligkeit“

sotāpanna: Stromeingetretener; einer der die erste Erwachenssstufe erreicht hat

taṇhā: Begehren, Durst; Ursache für Leiden

Than: T: Anrede „Verehrter“, oft in Verbindung mit anderen Anredepartikeln, auch auf Laien anwendbar

Theravāda: Lehre der Älteren; relativ ursprüngliche Form des Buddhismus

thudong: T: asketischer Lebensstil, v.a. auf Wanderschaft, Rückzug an abgelegene Orte (von dhutaṅga)

Than Phō: T: Anrede „Verehrter Vater“

upacārasamādhī: angrenzende Sammlung

upādāna: Anhaften, Ergreifen, Festhalten

upajjhāya: Ordinationsgeber, Linienerhalter, Ordinationsvater

upāya: geschicktes Mittel (für die Praxis), Herangehensweise

uposatha: Montag (Voll-, Neu-, Halbmond); Tag verstärkter Praxisbemühungen; an Voll- und Neumond rezitieren Bhikkhus die 227 pāṭimokkha-Regeln

vibhavataṇhā: Begehren nach Daseinsmöglichkeit, -potenzial, -hintergrund, -änderung; Begehren nach Nicht-(So)-Sein

vinaya: Wegführung; Ordensdisziplin

vipassanā: Einsicht

vipassanāñāṇa: Einsichtswissen

Visuddhimagga: „Pfad der Läuterung“; Kommentarwerk, entstanden ca. 500 n.Chr. in Sri Lanka

vitakka-vicāra: Gedankenfassen und Nachsinnen; in der Meditation: Hinwendung und Dranbleiben in Bezug auf das Meditationsobjekt

wat: T: voll etabliertes Kloster; volkstümlich auch für samnaks

yoniso manasikāra: gründliches Erwägen, Betrachten; weise Reflektion, Kontemplation; zum Grunde vordringende Aufmerksamkeit

Quellenverzeichnis

พระฐติงคเจดีย์ - เจดีย์แห่งพระอรหันต์

Phra Dhutaṅgaceti – Cedī häng Phra Arahant

(„Dhutaṅgacetiya – Cetiya der Arahants“)

Hrsg.: Wat Asokārām, Samut Prākān 2007

ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล

Than Phra Ācān Sao Kantasīlo

(„Der Ehrwürdige Ācān Sao Kantasīlo“)

Hrsg.: Ācān Man Stiftung, Bangkok 2003

บูรพาจารย์พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺตเถระ

Būraphācān Phra Ācān Man Bhūridatta Thera

(„Meister der Morgenröte Phra Ācān Man Bhūridatta Thera“)

Hrsg.: Ācān Man Stiftung, Bangkok 1999

อตุโล-ไม่มีใดเทียม

Atulo – mai mī dai thiam

(„Atulo – das Original/Fälschung ausgeschlossen“)

Hrsg.: Wat Būraphārām, Surin 1983

หลวงปู่ฝากไว้

Luang Pū fāk wai

(„Was Luang Pū hinterließ“ – die Lehre von LP Dūn Atulo)

Hrsg.: Wat Būraphārām, Surin 1985

พระหล้า เขมปฺตฺโต

Phra Lā Khemapatto

(Autobiografie)

Hrsg.: Wat Phū Cō Kō, Mukdāhān 1998

ชาติสุดท้าย

Chāt sutthāy

(„Die letzte Geburt“ – Erinnerungsband LT Mahā Bua Nāṇasampanno anlässlich der königlichen Kremation)

Hrsg.: Wat Pā Bān Tād, Udōn Thānī 2011

ชีวประวัติย่อ และธรรมเทศนาของท่านพระอาจารย์จวน กุลเสฏโฐ

Chivapratvat yō lä Dhammadesanā khōng Than Phra Ācān Cuan Kulajettho

(„Kurzbiografie u. Dhammavorträge von T. Phra Ācān Cuan Kulajettho“) – Erinnerungsband anlässlich der königlichen Kremation, 1981

พระป่าสมัยกรุงรัตนโกสินทร์

Phra pā samay Krung Ratanakosin

(„Die Waldmönche der Ratanakosin Ära“)

Phra Ācān Pridā Chandakaro, Nōng Khāi 1998

พบกระแสธรรม

Phop krasā Dhamm

(„Eintritt in den Strom des Dhamma“)

Phra Ācān Thūn Khippapañño, Udōn Thānī, keine Jahresangabe

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย)

Phra Rājasamvaraṇṇa (Phut Thāniyo)

(Autobiografie von LP Phut)

Wat Pā Sālavan, Nakhōn Rājasīmā 2000

ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโตเถระ

Pravat Than Phra Ācān Man Bhūridatto Thera

(Biografie LP Man von Phra Ācān Mahā Bua Nāṇasampanno, Udōn Thānī)

Weitere Quellen: Mitschriften des Herausgebers, Audioaufzeichnungen

Transliteration thailändischer Wörter

Die Umschrift des Thailändischen orientiert sich ein wenig am romanisierten Pāli. In einigen Fällen unterscheidet sich das von gängigen Schreibweisen, z.B. das Wort *Ajahn* liest sich hier *Ācān*.

Die Konsonanten sind wie im Pāli wiedergegeben, mit Ausnahme von *ṇ*, das im Thailändischen auch am Wortanfang auftauchen kann und hier *ng* geschrieben wird. Dazu kommt das *w*, das es im Pāli nicht gibt.

Die Vokale wie im Pāli, jeweils kurz und lang: *a/ā*, *i/ī*, *u/ū*.

Die im Pāli langen Vokalen *e*, *o* können im Thailändischen kurz oder lang gesprochen sein. Das gleiche gilt für *ä*, *ö* und *ü*. Dabei entspricht *ä* in der Aussprache dem Deutschen, *ö* und *ü* sind nicht so spitz wie im Deutschen und weiter hinten im Rachen zu intonieren, ähnlich den Vokalen *o* und *u* im sächsischen Dialekt.

Im Thailändischen hat das *offene o* sein eigenes Schriftzeichen: hier *ō*. (*Geschlossenes o* wie in *Bohne*, *offenes o* wie im Englischen *saw*.)

Ähnliches gilt für die Diphtonge, es gibt kurze und lange Kombinationen. *Ai* und *ay* sind vom Klang her identisch und geben lediglich unterschiedliche Wortherkunft wieder.

Bei manchen Wörtern mit Sanskrit- oder Pāliherkunft ist die Grenze zwischen Fremd- und Lehnwort nicht klar definiert. Sie werden, je nach Anlass, Zusammenhang und Bildungsstand von den Thais unterschiedlich ausgesprochen, z.B. *ธรรม* könnte *Dhamma*, *Thamma* oder *Thamm* heißen.

Eine ganz und gar konsistente Form der Transliteration ist nicht möglich, weil die Wahl zwischen phonetischer und etymologischer Schreibweise immer Probleme aufwirft. Letztendlich ist jede Form der Transliteration „falsch“.

Muttodaya Dhamma (Hrsg.)

Die Ordensgemeinschaft des im Jahr 2008 gegründeten Buddhistischen Waldklosters *Muttodaya* ist eine der jüngsten in der westlichen Welt. Es ist das erste mal, dass eine Bhikkhusaṅgha in Deutschland etabliert wird. Dabei hat „Buddhismus im Westen“ in Deutschland die längste Tradition!

Es wurde ein Ort geschaffen, an dem Ordinierte und Laien sowohl in Gemeinschaft, als auch in Abgeschiedenheit meditieren und studieren können. Die ansässigen Mönche stehen Gästen und Besuchern mit ihrem Rat bei. Der Klosteralltag ist nach dem Dhamma-Vinaya des Buddha ausgerichtet. Die wirtschaftliche Grundlage ist das Dānaprinzip, es gibt keine Gebühren, alles wird mit freiwilligen Spenden finanziert.

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 im Internet: **www.muttodaya.org**

Mettiko Bhikkhu (Übersetzer, Herausgeber)

erhielt im Jahr 2004 Bhikkhu-Ordination in Wat Pā Nam Rin, einer traditionsreichen *Thudong**station, zeitweiliger Aufenthalt von einigen der in diesem Buch vorgestellten Meister. Seine Lehrjahre als Navaka Bhikkhu (Juniormönch) verbrachte er bei Luang Phō Thōng Dāng Varapañño in Wat Phra Cao Ton Luang, Chiang Mai und ein Jahr als „Gastschüler“ in Wat Pā Nānāchāt, Ubon Rāchathānī. Als begeisterter Thudonggeher hat er Erfahrungen in Thailand, Deutschland und Neuseeland gesammelt. Seit Sommer 2008 wirkt er bei der Verwurzelung der Ordensgemeinschaft *Muttodaya* mit.

Wir drücken unsere Wertschätzung für die Hilfe vieler Menschen bei der Herstellung dieses Buches aus, insbesondere gegenüber der Kataññutā Gruppe in Malaysia, Singapur und Australien.

We would like to acknowledge the support of many people in the preparation of this book, especially to the Kataññutā group of Malaysia, Singapore and Australia for bringing it into production.

Anumodanā!

