

Zurück ins Herz

Luang Phō Bunmī Dhammarato



VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

ZURÜCK INS HERZ

Luang Phō Bunmī Dhammarato

© Muttodaya Dhamma/Verlag Beyerlein & Steinschulte 2015

Herausgeber:

MUTTODAYA DHAMMA

Waldkloster Muttodaya, 95236 Stammbach

www.muttodaya.org

Übersetzung, Layout, Umschlag: Mettiko Bhikkhu

Herstellung:

VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot 49, 95236 Stammbach

Dieses Heft ist zur freien Verteilung produziert. Verkauf und andere kommerzielle Verwendung sind ausgeschlossen.

Inhalt

Vorwort.....	4
Zurück ins Herz.....	5
Die Reichweite eines Erwachten.....	20
Glossar.....	28
Über Luang Phō Bunmī Dhammarato.....	30

Vorwort

Die Ordensgemeinschaft und der Freundeskreis des Klosters Muttodaya befinden sich in der glücklichen Lage, dass seit Gründung des Waldklosters jedes Jahr bedeutende Lehrer und Meister der thailändischen Waldtradition zu Besuch kommen und ihr Wissen, ihre Erfahrung, ihr Dhamma mit uns teilen. Bei einigen von ihnen ist in ihrem heimatlichen Umfeld ein engerer Kontakt schwer herzustellen, aber hier im Frankenwald sind sie, frei von ihren üblichen Verpflichtungen, sozusagen zum Greifen nah erlebbar.

Im Jahr 2015 konnten wir Luang Phō Bunmī Dhammarato aus der Provinz Udōn Thānī für zwei Wochen als Gast willkommen heißen. Viele deutsche und thailändische Freunde hatten reichlich Gelegenheit, sich von seinen Qualitäten als hinreißender Vortragsredner zu überzeugen. Bei neun verschiedenen Anlässen konnten wir mehr als 20 Stunden inspirierendes Dhamma aufnehmen, das beim Hören Begeisterung für die Meditationspraxis weckt.

Die Auswahl für dieses Heft zu treffen, fiel nicht leicht. Falls die Lektüre beim Leser den Appetit auf mehr von Luang Phō Bunmī anregen sollte, möchte ich an dieser Stelle auf das Audiomaterial auf der Internetseite des Klosters aufmerksam machen.

Mettiko Bhikkhu

Zurück ins Herz

Vortrag von Luang Phō Bunmī Dhammarato am
8. Mai 2015 im Kloster Muttodaya

Voller Einsatz ist erforderlich

Jetzt sind wir gute vierzig Minuten in Meditation gesessen. Das reicht aber nicht. Wir sind noch nicht in den Bereich vorgedrungen, in dem Schmerzen hochkommen.

Wir stellen fest, dass unser Herz davonschwebt, sich in Gedankenkreisen bewegt. Der Ankerplatz ist uns verloren gegangen. Obwohl wir versuchen, uns an *Buddho, Buddho*¹ zu halten, stellen wir fest, dass es schwierig ist. Wir können nicht einmal erkennen, an welcher Stelle wir abgeschweift sind. Der Umgang mit dem eigenen Geist² ist keine leichte Angelegenheit.

Wenn wir in der Geistespraxis schon geübt sind, haben wir einen Vorteil. Dann nehmen wir uns etwas vor und im Nu gelangen wir dort hin und fühlen uns wohl. Aber wir haben ja keine Übung, denn 20 Stun-

-
- 1 Gemeint ist die innere Rezitation des Wortes *Buddho* als Meditationsobjekt.
 - 2 *Herz* und *Geist* werden hier als Synonyme gebraucht. In Luang Phōs Vortrag wurden die thailändischen Begriffe *cit* und *cai* ebenfalls austauschbar verwendet.

den am Tag kreist unser Geist um Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker und alle möglichen Ideen. Es ist ihm zur Gewohnheit geworden. Wenn wir das bemerken, sind wir überrascht, wie schwierig es ist, den Geist an einem Punkt zu sammeln. Menschen mit Praxis und solche ohne Praxis unterscheiden sich. Übung führt allmählich zur Geläufigkeit.

Hören führt zu Verständnis, zum Beispiel genau hier und jetzt. Hören kann jeder, aber das Wichtigste beim richtigen Zuhören ist die Hingabe. Ohne Hingabe führt Zuhören nicht zu Verständnis. Hingabe ist innere Arbeit, Hingabe findet in unseren Herzen statt.

Geistesruhe ist nicht mal so eben im Vorbeigehen zu erlangen. Sie erfordert Arbeit. Wir müssen Einsatz bringen. *Buddho, Buddho, Buddho* ist harte Arbeit! *Buddho* ist unser Meditationsobjekt, auf Pāli *Ārammaṇa*. Das Meditationsobjekt ist ein Anker, mit dem sich der Geist beschäftigt, woran er sich anbindet. Nehmen wir also *Buddho* als Meditationsobjekt, als Nimitta, als Absichtserklärung, als Mittel zur Ausrichtung – aber nicht einfach nur wie eine innere Floskel, sondern mit der gebündelten Kraft der wissenden Qualität³ des Herzens.

Achtsamkeit ist dabei unser Handwerkzeug, unsere Ausrüstung. Von den Anfangsgrundlagen bis hin zu den höchsten Zuständen, Befreiung und Nibbāna,

3 Die wissende Qualität, auf Thai *phū rū*, wird manchmal auch als *der Wissende* übersetzt.

ist Achtsamkeit unser wichtigstes Mittel. Achtsamkeit entsteht im Herzen, geht vom Herzen aus, ist eine Erscheinungsform des Herzens. Wir stellen uns vielleicht vor, dass viele verschiedene Eindrücke in uns eindringen, aber wir sollten es besser so sehen: die wissende Qualität ist das eine Ding, dem sich die Welt manifestiert. Die Welt manifestiert sich, weil es die wissende Qualität gibt, das Herz, die Sphäre des Erkennens.

Bringt die wissende Qualität in euch dazu, sich an *Buddho* zu halten, weckt sie auf, macht sie strahlend hell. Die höchste Schärfe und Klarheit der wissenden Qualität nennt man Achtsamkeit, Vergegenwärtigung, wenn sie sich *Buddho* zu 100 Prozent vergegenwärtigt. Bei 50 Prozent ist noch keine Klarheit vorhanden. Wie eine Glühbirne mit halber Leuchtkraft noch keine Helligkeit schafft, verhält es sich auch mit unserem Geist. Wenn er sich zur Hälfte mit einem anderen Objekt beschäftigt, wird nichts deutlich. Ohne Schärfe gibt es keine Stille, weil die Sinnesobjekte den Geist nach außen zerren. Er ist dann zweigeteilt und ohne Kraft und Ausdauer. Deshalb ist Unterweisung und entsprechende Übung so wichtig.

Wir können die Praxis nicht mit normalem, mittelmäßigem Einsatz angehen. Wir müssen Druck machen. Wenn wir das Verweilen in innerer Stille gewohnt sind, ist das nicht erforderlich, aber wenn wir es uns noch nicht zur Gewohnheit gemacht haben, müssen wir Druck ausüben. Sammlung ist

Zügelung. Der Geist geht nach außen, zerstreut sich. Wenn wir ihn zurückholen, immer wieder fokussieren, sammeln, ist das eine Art von Zwang. Immer wieder entgleitet er und immer wieder ziehen wir ihn nach innen.

Das Wesen der Achtsamkeit

Manchmal begegnen wir ablenkenden äußeren Objekten. Unser Geist stürzt sich gewohnheitsgemäß auf die stärksten davon, auf Dinge die an unserem Sehsinn oder Hörsinn vorüberziehen. Wann immer unser Geist entgleitet, ziehen wir ihn wieder nach innen, mit Achtsamkeit als Strick. Mit diesem Strick binden wir ihn an einen Pfosten, unser Meditationsobjekt *Buddho*.

Wir sollten das Wesen von Achtsamkeit kontemplieren, studieren, untersuchen. Was genau ist diese Achtsamkeit? Was für Prozesse laufen da ab, wovon hängen sie ab? Denkt daran, dass Achtsamkeit ein Symptom, eine Erscheinungsform des Herzens ist. In der Sprache des Abhidhamma⁴ wird sie *Sobhana cetasika* genannt, ein „schöner, anmutiger Geistesfaktor“. Wenn wir uns vornehmen, achtsam zu sein, muss Wissensklarheit mit dabei sein. Achtsamkeit ist Vergegenwärtigung, Wissensklarheit ist Selbsterkenntnis. Diese Selbsterkenntnis hat etwas mit *sich kümmern* zu tun.

4 Der dritte Teil des Palikanons, Werk der Scholastik.

Buddho, Buddho... Es ist der Geist, der *Buddho* als gedankliches Objekt in sich trägt, aber Achtsamkeit macht dabei die Arbeit. *Vitakka-Vicāra* ist zu entfalten, das Hinwenden zum Meditationsobjekt und das Dranbleiben. Wir wenden uns *Buddho* zu; Wissensklarheit ist der unterstützende Begleiter für das Dranbleiben am Objekt. Wir lassen *Buddho* immer wieder anklingen und kümmern uns darum, dass *Buddho* nicht abreißt. Es geht nicht darum, *Buddho* abzurechnen und sich dann wieder wild darauf zu stürzen, sondern es geht um Kontinuität. Es geht darum, den Geist innen zu halten.

Wenn die Achtsamkeit abreißt, sickert der Geist nach außen. Dann reißt die Schärfe ab, sinkt auf 50 Prozent ab. Auf einem Foto mit halber Tiefenschärfe lässt sich nichts deutlich erkennen. Dann ist der Geist nicht mehr zu 100 Prozent anwesend. Die Geistesgegenwart erreicht nicht mehr die vollen 100 Prozent, die Schärfe und Helligkeit erreichen nicht mehr die vollen 100 Prozent; es bleiben nur Dumpfheit und Dunkelheit. Aber mit innerer Stille gibt es Klarheit, Wachheit, strahlende Helligkeit, Einheit.

Wir müssen üben bis wir diese Stille erreichen. Mit der Stille erwerben wir einen Schatz an inneren Qualitäten. Unser Herz wird gut, erlesen, erhaben. Es weilt in Achtsamkeit. Wer auf gute Sammlung aus ist, braucht gute Achtsamkeit. Wer auf gute Weisheit aus ist, braucht gute Sammlung. Achtsamkeit ist eine Stütze, angefangen bei der Ethik, über Sammlung bis

hin zur Stufe der Weisheit, bis hin zur Stufe der Befreiung.

Alle Edlen besitzen vervollständigte Achtsamkeit, *Sati vipulla*, oder automatische Achtsamkeit. Da gibt es kein ständiges Hinfallen und Wiederaufraffen mehr, weil sie ihre Achtsamkeit bereits voll ausgebildet haben.

Achtsamkeit ist die Grundlage für die Entfaltung von Stille. Die weiterführende Methode ist die vom Buddha dargelegte Lehre von den vier großen Grundlagen der Achtsamkeit, *Mahāsatipaṭṭhāna*. Wir benutzen Achtsamkeit, um den Körper zu überwachen, die Gefühle, die Geisteszustände und Dhamma. Der Segen dieser Praxis besteht darin, dass wir innerhalb von sieben Jahren, sieben Monaten oder gar sieben Tagen höchste innere Qualitäten erlangen können. Wenn wir es nicht bis zum Arahant schaffen, dann doch immerhin bis zum Nichtwiederkehrer; wenn nicht bis zum Nichtwiederkehrer, dann eben bis zum Einmalwiederkehrer. Und wenn wir nicht Einmalwiederkehrer werden, dann zumindest Stromeingetretene⁵.

5 Die vier Stufen der Befreiung: der Stromeingetretene hat den Weg betreten, der Einmalwiederkehrer ist unterwegs, der Nichtwiederkehrer hat den halben Weg geschafft, der Arahant ist am Ziel der Befreiung angelangt.

Die Entfaltung der Achtsamkeit findet in jeder Körperstellung statt, im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen: die Betrachtung des Körpers, *Kāyānupassanā-satipaṭṭhāna*, die Betrachtung der Gefühle, *Vedanānupassanā-satipaṭṭhāna*, die Betrachtung der Geisteszustände, *Cittānupassanā-satipaṭṭhāna*, die Betrachtung der Dhammas, *Dhammānupassanā-satipaṭṭhāna*.

Ruhe und Einsicht

Die Meister der Waldtradition lehren, dass wir die Achtsamkeit zunächst bis zur Stufe der Sammlung entfalten sollen, das heißt bis zur Richtigen Sammlung, *Sammāsamādhī*; keine Wespenkopfsammlung⁶, sondern Sammlung, die bereit zur Arbeit ist. Bei der Arbeit, die in der Folge zu leisten ist, handelt es sich um die Kontemplation des Körpers, der Gefühle, des Geistes und Dhamma. Hier ist die Rede von einem Geist, der bereits in der Sammlung soweit gefestigt ist, dass er arbeitsbereit ist und inneres Wohl erfährt.

Manche Leute wenden ein: „Ach, *Samatha*, Geistesruhe, ist doch nur Zeitverschwendung!“ Sie befürchten, dass es Zeitverschwendung ist, den Geist in der Stille ruhen zu lassen. Und so beschäftigen sie sich damit, ihr Erleben beim Gehen und Sitzen zu etikettieren – „Heben, Senken, Rechts, Links, Sitzen, Sitzen“ – und behaupten dann, das sei Praxis von Achtsam-

6 Der Wespenkopf ist eine thailändische Analogie für etwas, das beeindruckend aussieht, aber abgetrennt und nutzlos ist.

keit. Das stimmt zwar, aber das Herz erhält dabei nicht die Stille, die als Grundpfeiler, als Grundlage dienen kann. Ständig gibt es etwas Neues, das in den Fokus der Aufmerksamkeit rückt. Man versucht vielleicht, den Körper zu kontemplieren, aber schon ist man wieder woanders. Das geschieht, weil das Herz dabei nicht gesättigt wird, es bleibt immer hungrig. Aber ein stilles, gesättigtes Herz ist ein Herz voller Stärke. Wenn das Herz mit Herzensnahrung gesättigt ist, hat es Kraft. Wenn das Herz mit seinem Objekt gesättigt ist, hungert es nicht nach anderen Objekten. Es braucht nichts anderes mehr. Wenn es arbeiten soll, dann arbeitet es.

Das ist die Art und Weise, wie die Meister gelehrt haben. Wenn wir das kontemplieren, erkennen wir, dass es Hand und Fuß hat. Das wird ganz deutlich, zum Beispiel bei Luang Pū Sao und Luang Pū Man. Sie lehrten, dass Ruhe und Einsicht zusammengehören. Wir sollen den Geist erst einmal zur Ruhe bringen. Wenn er in der Stille gefestigt ist, ziehen wir ihn zurück und kontemplieren. Es ist egal, was wir kontemplieren, wenn es sich im Rahmen der vier großen Grundlagen der Achtsamkeit befindet, innerhalb der Kontemplation von Körper, Gefühl, Geisteszuständen und Dhamma. Man kann es auch anders nennen, nämlich Entfaltung von Einsicht, *Vipassanā*.

Die Arbeit, von der hier die Rede ist, ist der Weg im Zusammenhang mit den vier edlen Wahrheiten. Ruhe und Einsicht sind dieser Weg, sind unsere

Arbeit. Es geht darum, den Geist zu stillen und dann der Kontemplation zuzuwenden. Manchmal herrscht Verwirrung: „Wie soll ich denn bloß kontemplieren?“ Kontemplation muss nach den Grundprinzipien von *Satipaṭṭhāna* stattfinden. So geht das:

Bei der Körperkontemplation können wir zum Beispiel Haare, Borsten, Nägel, Zähne, Haut betrachten. Oder wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind. Auch das ist Körperkontemplation. Der Gegenstand unserer Aufmerksamkeit ist die Bedingtheit des Körpers, seine Ursachen, seine Herkunft, sein Entstehen, sein Bestehen, seine Wandlung.

Auf welche Art wir auch immer den Körper betrachten, es geht dabei immer auch um Gefühl. Zugleich geht es dabei jedesmal auch um Geisteszustände. Und auch Dhamma hängt damit zusammen. Es handelt sich um ein und das selbe Erleben. Wenn wir Gefühle kontemplieren, Wohl und Schmerz, erleben wir sie im Herzen. Sie entstehen im Körper, also geht es dabei zugleich auch um den Körper, Geisteszustände und Dhamma.

Für gewöhnlich erleben wir den Körper in seiner normalen Funktion als ein Ganzes. Aber in der Kontemplation zerlegen wir dieses Erleben, analysieren wir es, zum Beispiel im Sinne der fünf *Khandhas*: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein, die zusammen funktionieren. Können wir diese auch im Sinne der Grundlagen der Acht-

samkeit analysieren? Ja, Körper, Gefühl, Geist, Dhamma, sind zusammen anwesend. Können wir sie auch im Sinne der vier edlen Wahrheiten analysieren? Ja, Leiden und sein Ursprung sind da, und je nachdem, wie viel oder wenig wir sehen und erkennen, gibt es da auch ein Aufhören von Leiden, und diese Kehrtwendung ist der Weg. Diese Aspekte der Arbeit sind eins. Wo es Achtsamkeit gibt, gibt es Weisheit. Das ist unsere Arbeit.

Aber zunächst ist dafür Stille erforderlich. Ohne Stille handelt es sich um eine Tätigkeit, die ohne Kraft ausgeführt wird, die keine Früchte bringt, so wie trübes Licht keine Helligkeit bewirkt. Wenn der Geist noch nicht ruhig ist, noch nicht still ist, ist unser inneres Licht noch nicht hell, so dass sich damit nichts beleuchten lässt. Ein anderer Vergleich wäre ein stumpfes Messer, das nicht schneidet.

Sammlung fördert also Weisheit. Aber wenn diese Weisheit nicht forsch und durchdringend ist, wird das resultierende Wissen und Sehen von den Herzenstrübungen verunreinigt. Und damit sind wir wieder beim Thema des Leidensursprungs. Die fünf Khandhas – Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein – sind Leiden in Person.

Der Ursprung des Leidens ist Begehren nach Sineserleben, Dasein, Anderssein, aber dieser Ursprung entsteht im Herzen. Es behauptet: Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein – das bin ich. Oder wenn nicht „ich“, dann eben „mein“.

Und so geht diese ganze Lawine los. Selbstsucht entsteht genau hier. Ansichten und Dünkel entstehen genau hier. Gier entsteht genau hier. Neid und Missgunst entstehen genau hier. Raub, Mord, Totschlag und Gemetzel entstehen genau hier. Das ist die Ursache, der Ausgangspunkt.

Ins Herz zurückkehren

Das Aufraffen zur Praxis nach den soeben erläuterten Grundprinzipien beginnt damit, dass wir ein einzelnes Ding betrachten und durchdringen. Egal, ob es dabei um Geistesruhe oder Einsicht geht, um die Stillung des Geistes oder um die Kontemplation zum Hervorbringen von Weisheit – wir bringen es in unser Herz zurück. Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen – egal in welcher Körperstellung, wir bringen es in unser Herz zurück. Wir bringen es in unser Herz zurück und überwachen es. Wenn wir nun unter dem Gesichtspunkt der Weisheit kontemplieren, so geschieht das nicht an einer Stelle, die fern vom Herzen liegt. Wir kehren in unser Herz zurück. Wenn wir uns nach einem Kontemplationsobjekt ausstrecken, kehren wir damit ins Herz zurück. Wenn wir uns zum Sehen und Durchdringen ausstrecken, kehren wir ins Herz zurück.

Das bedeutet, das Durchdringen findet nicht außerhalb des Herzens statt. Umsicht und Selbstbeherrschung finden im Herzen statt. Wissen, Heiligkeit, Stille sind die Domäne des Herzens. Durchdrin-

gende Erkenntnis ist die Domäne des Herzens. Somit gibt es da keinen Abstand, keine Verwirrung.

Wenn wir das Herz aber außer Acht lassen, verlieren wir uns, hängen wir in der Luft. Wir sehen Formen vor uns baumeln, Gefühl, Wahrnehmung, was immer da erscheinen mag, und vergessen dann natürlich, umzukehren und das Herz zu betrachten.

Wenn wir umkehren und das Herz betrachten, gibt es keine Verwirrung. Selbst wenn wir ungunstigen, furchterregenden Geistesobjekten begegnen, die innere Tumulte auslösen, kehren wir ins Herz zurück. Manchmal bricht der Leidensursprung in unserem Herzen immer schlimmer hervor – dann kehren wir nach innen zurück. Rechtzeitig! Nach innen zurückzukehren bedeutet, die Erkenntnis klar und deutlich werden zu lassen und genau ins Herz eintreten zu lassen.

Es ist schwer in Worte zu fassen, aber es geht darum, wirklich zur Praxis entschlossen zu sein. Egal, in welcher Körperstellung, egal an welchem Ort, wir müssen die Situation in Sammlung und Weisheit transformieren, und so kehren wir unverzüglich ins Herz zurück. Wir lassen nicht zu, dass sich das Herz mit all den verschiedenen Objekten abstrampelt. Wie weit wir uns auch zur Kontemplation hinausstrecken, wir kehren ins Herz zurück. Verwirrung, Unsicherheit, Zweifel lassen sich so vermeiden, und wir erleben inneres Wohl ohne größere Probleme.

„Zurückbringen“ oder „Zurückkehren“ ist die sprachliche Bezeichnung für einen Prozess: Wir kehren vom Gefühl des Gegenüberseins zurück. Wir kehren zurück zur wissenden Qualität, wir kehren um und verweilen beim Herzen. Das Herz denkt über ein Sehobjekt da draußen nach, dann bringen wir es nach innen, um den Zusammenhang zu betrachten. Es erfährt einen Klang da draußen, wir bringen dies nach innen. Zurückkehren heißt, bei der wissenden Qualität zu verweilen. Zunächst hält sich diese Qualität irgendwo dort draußen auf, dann verweilen wir damit im Inneren. Wir müssen diesen Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungsobjekten nicht nach draußen folgen, sondern kehren damit zur wissenden Qualität zurück. Ich verwende das Wort „zurückkehren“, weil ich nicht weiß, wie ich es sonst nennen soll.

Zum Beispiel sehen wir Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst dort draußen, etwa wenn wir einen Kranken sehen, und kehren zu uns selbst zurück: auch wir werden krank und haben Schmerzen. Das nennt man „nach innen zurückbringen, nach innen zurückkehren“. Wir sehen Unbeständigkeit, Verfall und Verwesung außerhalb – wir bringen es nach innen zurück, wenden es auf uns an. Es geht um diesen geistigen Prozess. Unser Geist weilt dort draußen bei den Objekten, wir versuchen, ihn zurückzuholen. Die wissende Qualität ergießt sich nach draußen; dann versuchen wir, uns darauf zu

besinnen, sie wieder einzufangen und zum Ausgangspunkt zurückzubringen. Es ist schwer, das mit Worten auszudrücken.

Manche Menschen sitzen da und sind mit Gedanken und Objekten der Erinnerung beschäftigt. Sie brauen den ganzen Tag ohne Unterlass irgendetwas zusammen, Gutes wie Schlechtes, ohne umzukehren und ohne das Herz zu betrachten. Sie lassen sich unter dem Einfluss von Begehren treiben, wer weiß wie weit! Begehren übernimmt im Nu das Kommando. Begehren ist die Ursache des Leidens.

Wenn wir diese Phänomene kontemplieren, betrachten wir *Dukkha*, Leiden. Mit „Leiden“ meine ich in diesem Zusammenhang ein Ergebnis, eine Wirkung. Alle fünf Khandhas sind Leiden, sind ein Ergebnis. Dieses rührt von einer Ursache her – *samudaya*. Der Geburtsort der fünf Khandhas ist Begehren, *taṇhā*. Es entsteht im Herzen.

Deshalb wird empfohlen, Leiden anzuschauen und dann ins Herz zurückzukehren, um den Ursprung zu betrachten. Begehren steckt im Herzen. Wenn wir dorthin zurückkehren, werden wir es sehen. Wenn wir es sehen, wird es aufhören.

Wenn wir nicht zurückkehren, werden wir nach allem, mit dem wir zu tun haben, greifen, uns an allem festhalten. Aber wenn wir zurückkehren, sehen wir und dann ergreifen wir nicht. Wenn wir nicht ergreifen, entkommen wir. Nicht Ergreifen, Entkom-

men – das bedeutet Aufhören. Aufhören des Begehrens ist möglich, weil Achtsamkeit so herausragt. Sie kann sich allen Situationen stellen.

Wir kehren ins Herz zurück und sehen das Aufhören von Begehren. Bei Tag und Nacht sehen wir das Entstehen und Vergehen aller möglichen Dinge. Wenn wir uns auch nur einen Moment lang dem Begehren entgegenstellen und sehen, wie es für einen Moment aufhört, so haben wir schon einen enormen Nutzen davon, einen enormen Segen. Es ist wunderbar, es ist erstaunlich!

Das soll jetzt reichen. Ich meine, das waren schon recht umfangreiche Ausführungen zu den Grundprinzipien der Praxis. Aber die Methode der Praxis lässt sich kurz und bündig ausdrücken:

Buddho, Buddho, Buddho!

Cm

Die Reichweite eines Erwachten

aus einem Dhammaggespräch mit Luang Phō Bunmī
Dhammarato am 14. Mai 2015 im Kloster Muttodaya

Der Segen des stillen Geistes

Der Segen des stillen Geistes ist etwas Besonderes. Da gibt es Glückseligkeit, Verzückung, inneren Reichtum, der sich gar nicht in Worte fassen lässt, Kraft, Weisheit, die in der Lage ist, die Wahrheit zu sehen, auf grober, mittlerer und subtiler Ebene. Da gibt es Macht, übersinnliche Fähigkeiten und höhere Geisteskraft. Diese Dinge stellen sich ein, wenn die Herzensstrübungen schweigen. Wenn die Herzenstrübungen nicht schweigen, tja, dann herrscht innerer Tumult, dann wird jede Tätigkeit zum Problem. Wenn wir uns von ihnen zum Narren halten lassen, sind wir ihnen ausgeliefert. Sie fesseln uns die Hände, sie fesseln uns die Beine, sie knebeln uns.

Der Buddha legte viel Wert darauf, dass wir uns dem Einfluss der Sinnesdinge entziehen. Ich will euch mal ein leicht verständliches Beispiel geben. Der jüngere Halbbruder des Buddha mit Namen Nanda war gerade frisch verheiratet, mit (Nandā mit dem Beinamen) der Schönsten Frau des Landes. Es war noch vor der Hochzeitsnacht. Nanda hatte seinen Bruder, den Buddha, zur Feier eingeladen. Dieser hielt ihm nach dem Empfang der Almosen seine Almosenschale hin, und Nanda trug sie ihm auf dem Rückweg

zum Kloster hinterher. Nanda wartete auf eine Gelegenheit, die Schale zurück zu offerieren, weil er schnell zu seiner Braut wollte. Aber der Buddha drehte sich auf dem Rückweg zum Kloster kein einziges Mal um.

Nanda glühte vor Sinnesbegierde. Ob der Buddha wohl Mitleid mit ihm hatte? Im Kloster angelangt fragte der Buddha: „Nanda, willst du zum Mönch ordiniert werden?“ Aus Ehrfurcht und Respekt willigte Nanda ein, aber es war nur ein Lippenbekenntnis. Im Herzen war er noch der Sinnlichkeit verfallen. War das nun mitfühlend oder grausam vom Buddha? Wie er sich einem jungen Bräutigam gegenüber verhielt, der den leckeren Bissen vor seiner Nase noch nicht einmal gekostet hatte...

Aber der Buddha hatte Nandas besondere Fähigkeiten erkannt, seine Lernfähigkeit. Zunächst hatte Nanda nur seine Schönste des Landes im Sinn, bis ihn der Buddha auf Tour in eine Himmelswelt mitnahm. Dort sah Nanda Nymphen, wunderschöne Himmelsbräute. Der Buddha fragte ihn: „Na, wie findest du sie?“ – „Wunderschön!“ – „Und deine Schönste des Landes?“ – „Die ist im Vergleich dazu wie ein Affe.“

Nandas Einstellung hatte sich aufgrund der geschickten Mittel des Buddha bereits geändert. Der Buddha fragte ihn: „Willst du so eine haben?“ – „Auch ja!“ – „Na, dann musst du meditieren.“ Nanda hatte seine irdische Braut schon längst vergessen. Mit vollem Einsatz gab er sich der Meditationspraxis hin. Sei-

ne Mönchsgefährten wunderten sich, forschten nach und erfuhren, dass er so eifrig bei der Sache war, weil ihm Himmelsbräute versprochen worden waren. Das war Nanda peinlich, er kehrte in sein eigenes Herz zurück, und innerhalb kürzester Zeit wurde er ein Arahant.

War das nicht genial vom Buddha? Aufgrund der geschickten Mittel des Buddha konnte Nanda dem Einflussbereich der Sinnlichkeit entkommen. Das ist eine schwierige Sache, ohne die Hilfe des Buddha hätte Nanda es nicht geschafft.

Das Mitgefühl des Buddha

Frage:

Der Buddha hatte wohl Mitgefühl mit seinem Halbbruder, aber der verlassenen Braut hat er Leid zugefügt. Das war aber nicht sehr mitfühlend, oder?

Sinnesbegierde ist wie Feuer und bringt auch noch das Feuer des Hasses hervor. Wenn Hausleute heiraten, ist das wie Feuer, das aber im Herd gebändigt ist. Es wird durch die fünf Ethikregeln unter Kontrolle gehalten. So können die Eheleute gemeinsam Paramis⁷ entwickeln.

7 Qualitäten, die für jeglichen spirituellen Fortschritt entwickelt werden müssen: Großzügigkeit, Ethik, Entsagung, Geduld, Energie, Weisheit, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit, Liebende Güte und Gleichmut.

Der Buddha hatte Mitgefühl für beide, für Nanda und die Schönste des Landes. Ihre beiden Feuerstellen hatten sich noch nicht zu einer vereinigt und daher noch nicht die volle Stärke erlangt. Die Herzenstrübungen waren noch nicht voll entfacht. Die Schönste des Landes konnte den Vorteil darin erkennen und ist ihrem Bräutigam in die Hauslosigkeit gefolgt. Auch sie wurde Arahant...

Wir dürfen die Umstände nicht außer Acht lassen. Feuer hat seinen Nutzen, solange es sich im Herd befindet. Aber wenn die Eheleute fremdgehen, bricht das Feuer aus dem Herd aus und brennt das ganze Haus nieder. Das bringt Kummer für die gesamte Familie. Durch Meditation bringen wir dieses Feuer zum Erlöschen.

Was die Frage des Geschlechts betrifft, lässt sich sagen, dass Frauen den Männern nicht unterlegen sind. Das Geschlecht ist eine Konvention, aber das Herz hat kein Geschlecht. Es gibt kein männliches oder weibliches Herz. Es ist einfach die wissende Qualität.

Wir können den Buddha nicht ermessen

Frage:

War das nicht anmaßend vom Buddha, dass er seinem Bruder Nanda die Entscheidung zur Ordination abgenommen hat?

Wir können uns mit dem Buddha nicht messen, nicht vergleichen. Wir sollten nicht versuchen, mit unserem begrenzten Verstand die Reichweite eines Buddha zu erfassen oder sein Wirken nach unseren Maßstäben zu beurteilen. Unser Herz lässt sich nicht mit dem des Buddha vergleichen. Wir können die Reichweite eines Erwachten nicht ermessen. Er ist weit jenseits von dem, was wir verstehen können.

Schon vor seinem Erwachen, als Bodhisatta, als jemand, der viele Leben lang auf das Erwachen hinarbeitet, hat er schon auf einer Höhe praktiziert, die wir nicht nachvollziehen können. In seiner drittletzten Geburt, als Prinz Vessantara, arbeitete er an der Vervollkommnung seiner Großzügigkeit. Er gab seinen königlichen Elefanten, sein Pferd, seine Frau und seine Kinder her, er gab alles, um die Paramis zu vervollkommen. Aber es war nicht so, dass er keine Liebe für seine Kinder und seine Ehefrau gehabt hätte. Er sagte: „Es ist nicht der Fall, dass ich meinen Elefanten, mein Pferd, meine Frau und meine Kinder nicht liebe. Aber das Wissen des Erwachens liebe ich noch mehr.“ Wenn wir das hören, wie stehen wir im Vergleich dazu da?

Er gab alles, was er liebte, als Dāna, als Bedingung für das Erwachen als Buddha. Denn als Buddha würde er für seine Anhänger von unermesslichem Nutzen sein können, für eine enorm große Anzahl von Wesen, nicht nur für seine Angehörigen. Auch in seinem letzten Leben war es nicht so, dass er keine

Gefühle für seinen Vater Suddhodana, seine Frau Yasodharā und seinen Sohn Rāhula gehabt hätte, aber es war ihm wichtiger, etwas Höheres zu erlangen. Letztendlich konnte er seiner Familie, die er ja verlassen hatte, der er nach unseren begrenzten Maßstäben Leid zugefügt hatte, helfen, endgültig alles Leiden zu überwinden. Sogar bis heute empfangen wir die Kraft seiner Güte, seinen Segen, den er als Buddha bewirkt hat.

Wir dürfen uns von unseren eigenen Erwägungen nicht täuschen lassen, weil wir uns nicht mit dem Buddha vergleichen können. Als Bodhisatta gab er nicht nur seine Angehörigen und materielle Dinge her. Er ließ sich, ohne Hass zu empfinden, sogar in Stücke schneiden, gab seine Gliedmaßen, sein Leben. Können wir das? Nein, wir können es nicht. Deshalb sollten wir seine Entscheidungen nicht nach unseren Maßstäben messen. Wir sind nicht wie er.

Selbst jemand, der Dhamma gesehen hat, kann sich mit dem Buddha nicht vergleichen. Der Buddha war aus sich selbst heraus vollkommen erwacht. Er war allwissend, das heißt, alles, was er wissen wollte, war seiner Erkenntnis zugänglich. Wir dagegen wissen nicht mal, wann wir geboren wurden, wenn es uns die Eltern nicht sagen. Der Buddha fand sich auf der Welt auch ohne GPS zurecht. Er hatte die Paramis vervollkommnet, auf eine Höhe gebracht, die wir nicht nachvollziehen können.

Oder nehmen wir das Beispiel von Nanda. Der Buddha hat ihn aus dem Feuer herausgezogen. Ein Anderer meint in seiner Verblendung vielleicht, das Feuer sei ein Ort, der des Verweilens wert ist, und facht das Feuer sogar noch an. Wer von diesen beiden hat mehr Mitgefühl?

Vom Guten zum Besseren

Frage:

Jemanden aus dem Feuer zu ziehen, ist doch so ähnlich, wie jemanden aus einer Kotgrube zu ziehen. Aber in der Geschichte im Dhammaggespräch von heute Mittag hieß es doch, wer einen anderen aus dem Kot zieht, beschmutzt sich selbst dabei.

Nein, das sind zwei ganz verschiedene Dinge. Das Gleichnis vom Kot bezieht sich auf jemanden, der nach Kräften Schlechtes tut. Wer ihm dabei helfen will, verstrickt sich ebenfalls ins Schlechte. Wer einen aus dem Kot zieht, macht sich die Hände schmutzig. Das ist der Sinn dieses Gleichnisses. Der Buddha gab dieses Gleichnis in Bezug auf den Ehrwürdigen Devadatta, der enorm viel Schlechtes bewirkt hatte.

Das Gleichnis vom Feuer bezieht sich darauf, jemanden, der Gutes tut, dazu zu bringen, sich noch weiter zu verbessern, bis zum höchsten Guten, wie im Fall von Nanda...

Der Buddha lehrt Großzügigkeit, um die Situation innerhalb der Sinneswelt zu verbessern. Er lehrt das

Einhalten ethischer Grundprinzipien, um die Situation innerhalb der Sinneswelt zu verbessern. Wenn Eheleute ohne Ethik zusammenleben, finden sie kein Wohl. Wenn sie Großzügigkeit und Ethik praktizieren, schaffen sie die Bedingungen für himmlische Wiedergeburt und erlesene Sinnesfreuden. Das gilt für Angehörige jeglicher Religion. Die Himmelswelten sind gekennzeichnet durch das Sinneserleben, sie sind der Gipfel der Sinnesfreuden. Die Wesen dort verlieren sich in den Sinnesfreuden.

Aber der Buddha weist uns an, uns nicht in den Sinnesfreuden zu verlieren. Er zeigt die Gefahr, den Nachteil in den Sinnesfreuden, als Teil der graduellen Unterweisung. Darauf folgt die Unterweisung über den Vorteil des Überschreitens der Sinnesfreuden. Es geht darum, das Herz aus den Sinnesdingen herauszuziehen – das ist die Praxis der Meditation, der Weg zur Herzensruhe, zu innerer Stille. Ein Herz mit innerer Stille hat sich aus den Sinnesdingen herausgezogen. Über diesen Segen habe ich heute schon genug gesagt. Damit soll es genügen.

Cm

Glossar

Arahant: ein Befreiter, Vernichter von Unwissenheit, der dem Leiden ein Ende gemacht hat

ārammaṇa: Sinnesobjekt, (Thai auch:) Laune

Buddho: der Erwachte; wird oft als Meditationswort verwendet)

citta: Geist, Herz

dāna: Gabe, Geben

dhamma: Ding, Geistesobjekt, Eigenschaft, Wahrheit, Gesetzmäßigkeit, die Lehre

Luang Phō (Thai): ehrwürdiger Vater; respektvolle Anrede für einen nicht mehr ganz jungen Mönch

dukkha: Leid, leidhaft

nibbāna: Erlöschen, das Unkonditionierte, höchste Ziel

nikāya (hier): Ordinationskörperschaft; in Thailand gibt es zwei verschiedene: Mahānikāya und Dhammayutnikāya.

nimitta: Merkmal, Zeichen Vision

kāya: Körper, Gruppe

khandha: Daseinsgruppe oder -aspekt; im Verein mit Ergreifen: die Essenz des Leidens; es gibt diese fünf:

Form (Materie), Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewusstsein

pāramī: spirituelle Tugenden, die zum Erlangen von Buddhaschaft vervollkommenet werden müssen

sammāsamādhī: richtige Sammlung; Teil des achtfachen Pfades

samatha: Geistesruhe

samudaya: Ursprung von Leiden; zweite edle Wahrheit

sati: Achtsamkeit, Geistesgegenwart

satipaṭṭhāna: Grundlage der Achtsamkeit

taṇhā: Begehren, Wollen

vedana: Gefühl

vitakka-vicāra: anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes zu seinem Objekt; Faktor der ersten meditativen Vertiefung; im Zusammenhang der Sinnessphäre: Gedankenfassen und Nachdenken

vipassanā: Einsicht; Ergebnis der Praxis des achtfachen Pfades, das dann weiter zur Befreiung führt; manchmal als Bezeichnung für eine bestimmte Meditationsmethode missverstanden

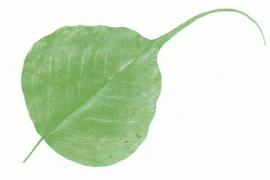
wat (Thai): Kloster

Über Luang Phō Bunmī Dhammarato

Luang Phō Bunmī, wurde 1948 in der Provinz Surin, Thailand, geboren und 1968 im Mahānikāya ordiniert. Nach sieben Jahren in Roben erfolgte seine Re-Ordination im Dhammayutnikāya in Wat Suddha, Khorat.

Nach seiner fünften Regenklausur 1979 verabschiedete er sich von seinem Ordinationsvater und lernte drei Jahre lang unter Luang Pū Khian, der ihn mit verschiedenen Meditationsmeistern bekannt machte, wie z.B. Luang Pū Thet und Luang Pū Fan, bevor er für sieben Jahre Schüler bei Luang Tā Mahā Bua Ñānasampanno wurde. In der Folgezeit half der Ehrwürdige Bunmī bei verschiedenen Klosterprojekten mit.

1995 wurde er von Luang Tā Mahā Bua mit dem Bau und der Leitung von Wat Tham Tao in der Provinz Udōn Thānī betraut, wo er seitdem lebt und eine Gemeinschaft von etwa 30 Mönchen und Novizen anleitet.



VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE