

## UNSER WIRKLICHES ZUHAUSE

Vortrag von Phra Ācān Chā Subaddho

(Übersetzt aus dem Thailändischen von Mettiko Bhikkhu)

Laienanhängerin, ich bin Phra Bodhiñāṇa Thera, der Abt von Wat Nōng Pā Phong. Ich habe erfahren, dass du sehr schwach bist, sehr alt und krank. Oma, Doktor Uthai, dein Sohn, der viel Vertrauen und Inspiration in Bezug auf die Buddhalehre hat, kommt oft zu mir ins Kloster, um Rat von mir zu erhalten, wenn es irgendetwas zu besprechen gibt. Man kann sagen, dass er ganz großes Interesse am Dhamma hat. Er ist also heute ins Kloster gekommen, hat sich verbeugt und mir erzählt, dass es dir nicht gut geht. Er hat mich gebeten, ihm etwas Dhamma auf einer Tonbandcassette mitzugeben, das eine Hilfe und Unterstützung für seine Mama in der Zeit ihrer Krankheit sein kann. Es soll dir mehr innere Stärke geben.

Und so, Oma, möchte ich dich zu Anfang bitten, die fünf Ethikregeln auf dich zu nehmen. Es ist dein letzter Lebensabschnitt, also richte dich innerlich still aus, um jetzt die fünf Ethikregeln zu nehmen.

Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa

Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa

Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa,

*Ehre dem Erhabenen, Vollendeten, vollkommen Erwachten.*

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

*Ich gehe zum Buddha um Zuflucht.*

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

*Ich gehe zum Dhamma um Zuflucht.*

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

*Ich gehe zur Saṅgha um Zuflucht.*

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

*Zum zweiten Mal: Ich gehe zum Buddha um Zuflucht.*

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

*Zum zweiten Mal: Ich gehe zum Dhamma um Zuflucht.*

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

*Zum zweiten Mal: Ich gehe zur Saṅgha um Zuflucht.*

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

*Zum dritten Mal: Ich gehe zum Buddha um Zuflucht.*

Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

*Zum dritten Mal: Ich gehe zum Dhamma um Zuflucht.*

Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

*Zum dritten Mal: Ich gehe zur Saṅgha um Zuflucht.*

Saraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ.

*Das Um-Zuflucht-Gehen ist abgeschlossen.*

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

*Ich will mich darin üben, auf das Töten von Lebewesen zu verzichten.*

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

*Ich will mich darin üben, auf das Nehmen von Nicht-Gegebenem zu verzichten.*

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

*Ich will mich darin üben, auf sexuelles Fehlverhalten zu verzichten.*

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

*Ich will mich darin üben, auf falsche Rede zu verzichten.*

Surā-meraya-majja-pamādatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

*Ich will mich darin üben, auf Alkohol und Drogen zu verzichten.*

Imāni pañca sikkhāpadāni

sīlena sugatiṃ yanti,

sīlena bhogasampadā,

sīlena nibbutiṃ yanti,

tasmā sīlaṃ visodhaye.

*Diese fünf Übungsregeln*

*führen durch Ethik auf gute Fährte,*

*führen durch Ethik zum Wohlstand,*

*führen durch Ethik zur Befreiung.*

*Deshalb soll die Ethik geläutert werden.*

Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa

Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa

Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa,

Sīlena sugatiṃ yanti,

sīlena bhogasampadā,

sīlena nibbutiṃ yanti,

tasmā sīlaṃ visodhaye ti.

[Luang Phō Chā wiederholt die Abschlussverse der Ethikregeln als Eingangszitat für seinen Vortrag.]

Oma, ich möchte, dass du dich jetzt entschließt, im Folgenden respektvoll Dhamma zu hören, die Lehre des Buddha. Während ich zu dir spreche, sei ganz aufmerksam, so als ob unser Buddha selber vor dir säße. Schließe die Augen, mache dein Herz still und neige es innerlich Buddha, Dhamma, Sangha zu. Erweise dem Erhabenen, dem vollkommen Erwachten, deinen Respekt.

Ich habe dir nichts mitgebracht, was einen Kern hat, außer Dhamma, die Lehre des Buddha. Höre gut zu. Ich möchte, dass du verstehst, dass selbst der Buddha, der so viel Potenzial und Qualitäten besaß, trotzdem nichts gegen körperliche Schwäche ausrichten konnte. Als er alt und betagt geworden war, gab er seine Lebensgestaltungen auf. Das heißt, er schleppte seinen Körper nicht mehr länger mit sich herum.

Ich möchte, dass du ebenfalls akzeptierst, dass es mit diesem Körper, egal, in welchem Zustand er jetzt ist, auf den du dich seit deiner Kindheit verlassen hast, jetzt reicht. Er ist jetzt betagt, gealtert, alt geworden.

Du kannst das mit dem Geschirr in deinem Haushalt vergleichen, das du seit langer Zeit besessen hast, zum Beispiel deine Schüsseln, Teller, Tablett und so weiter. Als diese Teile neu waren, da waren sie makellos und schön, aber jetzt, wo sie so lange benutzt worden sind, sind sie langsam abgenutzt. Einige sind schon zerbrochen, einige sind verschwunden, und die übrig Gebliebenen verändern sich immer weiter. Sie behalten ihren Zustand nicht bei. So ist das eben.

Betrachte, dass es sich mit deinem Körper genauso verhält – er hat sich ständig verändert, schon von dem Tag an, an dem du geboren wurdest, durch Kindheit und Jugend hindurch, immer weiter bis jetzt. Und jetzt nennt man ihn alt. Das solltest du akzeptieren.

Der Buddha sagte, dass alle Bedingungen, alle Sankhāras, nicht unser Wesen sind und auch nicht unser Besitz. Egal, ob es sich um unser Innenleben handelt oder um Dinge in unserem Körper oder außerhalb davon – sie verändern sich immer weiter auf solche Art.

Ich möchte, dass du das kontemplierst, bis du klar erkennst: Diese Masse Fleisch hier, die hier liegt und verfällt, ist sacca-dhamma, die Wahrheit. Die Wahrheit dieses Körpers ist sacca-dhamma, und das ist die unumstößliche Lehre des Buddha. Der Buddha lehrte uns also, den Körper zu betrachten, zu kontemplieren, sein Wesen zu akzeptieren. Akzeptiere das vollständig. Das ist etwas, das wirklich akzeptiert werden sollte.

In welchem Zustand der Körper auch sein mag, der Buddha lehrte, dass wir dafür sorgen sollen, dass nur der Körper im Kerker eingeschlossen ist, dass wir nicht zulassen, dass das Herz ebenfalls

eingekerkert ist. Jetzt, wo dein Körper sich mit zunehmendem Alter mehr und mehr abnutzt und verfällt, akzeptiere es. Lass ihn sich abnutzen, lass ihn doch verfallen. Aber belasse es beim Körper. Mit dem Geist ist das eine andere Sache. Gib deinem Geist Kraft und Stärke, indem du die Wahrheit siehst. Die Dinge sind, wie sie sind, und so müssen sie auch sein.

Der erhabene Buddha lehrte, dass dies das Wesen von Geist und Körper ist; es kann nicht anders sein. Sobald wir geboren wurden, fingen wir an zu altern. Dann sind wir alt, dann werden wir krank und gebrechlich, und dann sterben wir.

Oma, was du da zur Zeit erlebst, was du heute erlebst, ist Sacca-Dhamma, eine große Wahrheit. Schau dir den Körper mit Weisheit an und erkenne das folgende: Selbst wenn Feuer unser Haus niederbrennt, egal, oder wenn Wasser unser Haus überflutet, egal, oder was für Gefahren auch für das Haus bestehen mögen, lass diese Dinge nur das Haus betreffen. Wenn Feuer kommt, lass es nicht dein Herz verbrennen, wenn eine Flut kommt, lass sie nicht dein Herz überfluten. Lass sie bei den äußeren Dingen.

Was den Geist betrifft, gib ihm eine Basis, auf der er loslassen kann. Die Zeit ist nämlich jetzt reif dafür, reif zum Loslassen. Seit du geboren wurdest, ist viel Zeit vergangen. Deine Augen haben eine Vielzahl von Formen und Farben gesehen, deine Ohren so viele Klänge gehört, eine Vielzahl von Erlebnissen hast du gehabt. Und das war alles, was sie waren – nur Erlebnisse. Du hast leckere Speisen jeder Art gegessen, und jeder Wohlgeschmack war doch immer nur ein Wohlgeschmack, mehr nicht. Jeder unangenehme Geschmack war nur ein unangenehmer Geschmack, das war alles. Wenn das Auge eine schöne Form gesehen hat, dann war sie eben nur das, eine schöne Form. Eine hässliche Form war einfach nur eine hässliche Form. Das Ohr hörte einen Wohlklang, der nicht mehr als das war. Ein schriller Missklang war auch einfach nur das.

Deshalb sagte der Buddha: Ob man ein Reicher oder Armer ist, ein Erwachsener oder ein Kind, und das gilt auch für Tiere – kein Wesen, das in diese Welt geboren wurde, hat die Möglichkeit, lange zu bestehen. Alles in dieser Welt muss vergehen, sich verändern, seiner Natur entsprechend. Das ist seine Natur, seine Wahrheit.

Dass wir krank werden, können wir nicht ändern. Aber es gibt eine Möglichkeit, mit dem Krankwerden umzugehen. Der Buddha sagte, dass wir diesen Körper und diesen Geist genau betrachten und kontemplieren sollen, um zu erkennen: Sie gehören uns nicht. Das sind wir nicht. Wir nehmen das nur an.

Oma, denk mal an dein Haus. Du nimmst zwar an, dass es dir gehört, du könntest es aber nirgendwohin mitnehmen. Dein Vermögen, dein Besitz, gehört der Konvention nach dir. So ist es als Konvention verfügt, aber du kannst es nicht mitnehmen. Deine Kinder und Enkel, sie sind alle nur dem Namen nach *deine* Kinder und Enkel. Auch das ist alles nur Konvention.

Das gilt aber nicht nur für dich allein; die ganze Welt ist davon betroffen, selbst der Buddha, der

vollkommen Erwachte. Es gilt auch für seine vielen verwirklichten Schüler. Aber dennoch unterschieden sie sich von uns allen. Und was war der Unterschied? Sie akzeptierten, dass dieser Körper eben so ist. Er muss so sein, er kann nicht anders sein. Deshalb rät uns der Buddha, die Beschaffenheit des Körpers zu betrachten und zu untersuchen, von den Fußsohlen aufwärts bis hinauf zum Scheitel, und dann wieder zurück vom Scheitel bis zu den Füßen hinunter. Das nennt man die Bestandteile, die Organe unseres Körpers.

Schau dir den Körper einmal genau an. Ist da irgendetwas Sauberes dran? Ist da irgendeine Essenz zu finden? Der ganze Körper ist ständig im Verfall begriffen, und der Buddha lehrte uns, zu erkennen, dass er nicht uns gehört. Wie sollte es denn anders sein? Tatsächlich ist überhaupt nichts verkehrt daran.

Wenn du darunter leidest, dann liegt es an deinen falschen Vorstellungen darüber. Wenn man das Richtige als falsch ansieht, muss es ja das Herz verwirren.

Es ist wie das Wasser in einem Fluss. Naturgemäß folgt es dem Gefälle und fließt abwärts, nie fließt es entgegengesetzt; wie etwa der Fluss Ayuthaya oder der Mūn oder jeder andere Fluss. Jeder fließt von oben nach unten, nicht umgekehrt. Das ist ganz normal. Nehmen wir einmal an, dass sich jemand an das Ufer eines Flusses stellt. Nachdem er die Strömung beobachtet hat, wie das Wasser seinem Lauf folgt, hat er einen törichten Gedanken und wünscht sich, dass das Wasser nach oben fließen soll. Dieser Mensch würde nur Leiden erleben und hätte keine Ruhe mehr. Ob er steht, geht, sitzt oder liegt, er hätte keine Ruhe mehr. Und warum? Weil er falsche Vorstellungen hat. Sein Denken würde gegen die Strömung des Wassers ankämpfen, sein Wunsch, dass das Wasser nach oben fließen soll.

Aber das Wasser fließt bergab und es kann nicht bergauf fließen, so ist es nun mal. Und dem törichten Menschen geht es nicht gut dabei, weil seine Gedanken nicht damit in Einklang sind. Sein Denken und Betrachten ist falsch, weil es auf falscher Sichtweise beruht, auf Micchāditṭhi. Richtige Sichtweise versteht, dass das Wasser seiner Natur, seinem Lauf folgen muss.

Bis dann dieser Mensch endlich das Falsche seiner Sichtweise erkennt und weiß, dass Wasser so fließt, wie es eben fließen muss: das ist Saccadhamma, die Wahrheit. Wenn er diese Wahrheit wahrheitsgemäß sieht, dann kann er loslassen und es mit Gleichmut hinnehmen, dem Wasser seinen Lauf lassen. Sein Problem, seine Verwirrung ist verschwunden.

Der Fluss, der immer dem Gefälle folgen und bergab fließen muss, ist wie dein Körper. Erst war er jung, jetzt ist dein Körper alt geworden und bewegt er sich allmählich auf seinen Tod zu. Das ist eine Wahrheit. Wünsche dir nicht, dass es anders sein soll; es ist wie es ist und es liegt nicht in deiner Macht, es zu verhindern. Der Buddha lehrt uns, wir sollen ihn seinem Zustand und seiner Beschaffenheit entsprechend betrachten. Schau dir die Umstände an und denke dir: Ja, wenn das so ist, dann sollte ich ihn loslassen, einfach sein lassen.

Nimm dieses Gefühl des Loslassens als Zuflucht. Ich möchte, dass du über Buddho, Buddho

meditierst. Meditiere weiter, auch wenn du müde und erschöpft bist. Lass deinen Geist beim Atem verweilen. Atme ganz tief aus, dann ziehe die Luft tief in dich hinein. Dann richte den Geist aus und verbinde den Atem mit dem Wort Buddho. Übe solange, bis es von selbst geht. Je erschöpfter du dich fühlst, um so stärker richte deinen Geist aus, auf immer feinere innere Zustände.

Wozu das Ganze? Damit du den schmerzhaften Gefühlen gewachsen sein kannst. Wenn die Kraft nachlässt und du dich müde fühlst, dann mache eine Pause mit dem Denken. Halte alle Gedanken an. Lass zu, dass sich der Geist sammelt und bei sich selbst bleibt. Dann richte ihn auf die Erfahrung des Atems aus. Meditiere mit Bud-dho, Bud-dho, immer weiter. Lass alles um dich herum los. Klammere dich nicht an deine Kinder und Enkel, greife nach gar nichts. Werde eins. Sammle den Geist an einer Stelle. Sammle dich in der Erfahrung des Atems. Der Atem soll das einzige sein, was dein Geist erfährt. Nicht nötig, sich um die vielen anderen Dinge zu kümmern. Sammle dich, bis der Geist immer zarter und immer feiner wird, bis Gefühle unbedeutend werden und sich große Klarheit und Wachheit im Herzen einstellt.

Schmerzhaftes Gefühl, das auftaucht, wird dann allmählich nachlassen, immer mehr nachlassen, schwächer und schwächer werden. Schließlich wird der Atem für dich wie ein Verwandter sein, der zu Besuch kommt. Und dann gehen wir mit ihm, bringen ihn zum Auto oder aufs Boot. Wir schauen ihm nach, bis er außer Sicht ist. Dann gehen wir wieder in unser Haus hinein.

Genauso beobachten und erleben wir auch den Atem. Wenn der Atem grob ist, nehmen wir das zur Kenntnis. Wenn er fein ist, nehmen wir das zur Kenntnis. Während er immer feiner wird, schauen wir ihm nach und dabei wird der Geist wach. Am Ende wird der Atem immer subtiler bis er gar nicht mehr vorhanden ist. Da ist nur noch das Erleben anwesend, die Wachheit. Das nennt man, dem Buddha begegnet zu sein. Wir haben dieses klare Wachsein, das „Buddho“ genannt wird, der Wissende, der Erwachte, der Strahlende. Wenn wir so erleben, dann sind wir dem Buddha bereits begegnet. Wir sind dem Wissen und der Helligkeit bereits begegnet.

Es ist ein ganz persönliches Erlebnis für uns. Wenn man sagt, der Buddha sei bereits ins Parinibbāna eingegangen, dann bezieht sich nur auf seine materielle Form, seinen Körper. Der echte Buddha, das ist das Wissen, die Helligkeit, die strahlende Qualität. Wenn wir ihm auf diese Weise begegnen, dann wird das Herz eins mit diesen Qualitäten, dann findet auf solche Weise eine Begegnung statt.

Er will also, dass wir loslassen, alles loslassen, so dass außer dem Wissen nichts zurückbleibt. Lass dich aber nicht in die Irre führen. Vergiss nicht: wenn innere Visionen auftauchen, Bilder oder Töne, dann lass sie los. Halte dich an überhaupt nichts fest. Bleibe nur bei dieser Qualität des Wissens.

Mach dir keine Sorgen um das, was vor dir liegt, mach dir keine Sorgen um das, was hinter dir liegt. Verweile an dem Ort, wo es kein Vorwärtsschreiten, kein Zurückweichen und keinen Stillstand gibt. Dort gibt es nichts zu ergreifen und nichts zu erreichen. Und warum? Weil da kein Selbst ist, kein Ich und kein Mein. Das ist alles weg.

Der Buddha lehrte uns, auf diese Weise von allem leer zu sein, nichts mit uns herumzutragen. Wir sollen erkennen und dann in der Folge loslassen, es sein lassen. Jetzt liegt es allein in unserer Verantwortung, in dieses Dhamma einzudringen, dort anzukommen. Es ist der Weg zur Befreiung aus dem Daseinskreislauf. Sei also entschlossen und bereit. Kontempliere, untersuche. Mach dir keine Sorgen um diese oder jene Person, um deine Kinder, Enkel, sonstige Verwandte. Was auch immer, all die vielen Dinge, mach dir keine Sorgen darum.

Im Augenblick sind deine Verwandten so, wie sie sind, in der Zukunft werden sie sein wie du, Oma. Davon ist keiner auf der ganzen Welt ausgenommen. Das ist die Soheit, die Natur der Dinge, die Wahrheit, von der der Buddha spricht. Wir sollen alles ablegen, was keine wahre Substanz hat. Wenn wir alles ablegen, werden wir die Wahrheit sehen, wenn wir es nicht ablegen, werden wir die Wahrheit nicht sehen. So ist es eben, und es ist so für die ganze Welt.

Also, Oma, mach dir keine Sorgen und klammere dich an nichts. Selbst wenn du bemerken solltest, dass dein Geist mit Denken beschäftigt ist, dann lass ihn ruhig denken, aber mit Weisheit, nicht auf törichte Weise. Wenn du an deine Kinder denkst, dann denke mit Weisheit an sie, nicht mit Torheit. Wenn du an deine Enkel denkst, dann denke mit Weisheit an sie, nicht mit Torheit. An was du auch immer denken magst, denk ruhig daran, aber denke mit Weisheit, erkenne mit Weisheit. Wenn du mit Weisheit erkennst, muss sich das Loslassen daraus ergeben, das Ablegen.

Wenn du mit Weisheit erkennst und nachdenkst, gibt es kein Leiden. Da ist dann nur Helligkeit, Freude und Frieden. So sammelt sich der Geist. Das, worauf du dich jetzt im Augenblick verlassen kannst, das ist der Atem.

Das ist jetzt allein deine Aufgabe. Das liegt nicht in der Verantwortung von anderen Leuten. Sie haben ihre eigenen Aufgaben. Du hast deine eigene Pflicht und Verantwortung. Deine Aufgabe ist jetzt, deine Empfindungen loszulassen. Lass deinen Geist ruhen, mach dir keine Sorgen. Das ist deine Aufgabe. Schau dir deinen Geisteszustand an. Ist da etwas, das dich beunruhigt? Macht sich dein Geist große Sorgen?

Lade dir die Aufgaben der Welt nicht auf. Kümmere dich nicht um die Aufgaben deiner Kinder und Enkel. Egal, was es auch ist. Belaste dich nicht mit den Aufgaben der anderen Menschen auf der Welt. Jetzt ist die Zeit, da du all diese Dinge loslassen und sein lassen solltest.

Körperliche Symptome, die dem inneren Frieden im Weg sind, die solltest du loslassen, das ist jetzt deine Aufgabe, jetzt da du krank bist. Sammle deinen Geist, bringe ihn zur Einheit.

Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, lass sie los, das ist deine Aufgabe. Egal, was da auftaucht, lass nicht zu, dass es dich aus der Fassung bringt. Sage: „Das geht mich nichts mehr an.“ Gedankenkreisen irgendwelcher Art, Angst um das eigene Leben, Furcht vor Gefahr, Furcht vor dem Tod, zum Beispiel. Sehne dich nicht nach anderen Menschen hier oder dort. Egal, was da im Geist erscheint, sage diesen Dingen: „Lass mich in Ruhe. Das geht mich nichts mehr an. Das ist nicht meine

Sache.“

Wir sehen nämlich viele Dhammas, die da entstehen. Was sind Dhammas? Dhammas sind alles, es gibt nichts, was kein Dhamma ist. Und was ist die Welt? Die Welt ist einfach der Geisteszustand, der dich in diesem Augenblick bewegt. „Wie geht es diesem Verwandten? Was macht jene Angehörige? Wer kümmert sich um sie, wenn ich tot bin? Wie werden sie zurecht kommen?“ All das ist einfach nur die Welt. Sogar Gedanken, die auftauchen, Furcht vor dem Tod, Furcht vor dem Altern, Furcht vor Krankheit, jede Art von Furcht ist ganz und gar einfach nur die Welt. Die Welt ist so, wie sie ist. Wenn sie im Geist erscheint, dann nimm zur Kenntnis: „Ah, das ist die Welt, nämlich mein Geisteszustand.“

Diese Geisteszustände verdecken den Geist. Wir können unseren Geist dann nicht klar erkennen. Daher, was auch immer im Geist erscheinen mag, sage einfach: „Das geht mich nichts an. Es ist unbeständig, leidvoll und nicht mein Selbst.“

Zu denken, dass man gerne noch lange weiterleben möchte, lässt einen leiden. Aber zu denken, dass man gerne sofort sterben möchte oder ganz schnell sterben möchte, ist auch nicht richtig; es ist Leiden, stimmt's Oma? Die Gestaltungen gehören uns nämlich nicht. Wir können nichts daran ändern, wie der Körper ist. Wir können ihn etwas hübscher machen, etwas schminken, damit er für eine Weile attraktiv und makellos aussieht, wie es die jungen Mädchen tun, die ihre Lippen anmalen und ihre Fingernägel wachsen lassen, aber wenn das Alter kommt, haben wir alle dieselben Aussichten. So ist eben der Körper, wir können ihn nicht ändern, nur etwas daran herum schminken. Was wir aber verbessern und verschönern können, ist unser Geist.

Das Haus, in dem du wohnst, hast du damals mit gebaut, zusammen mit deinem Mann. Von der Art her ist es wie das Haus von deinem Sohn Uthai, da war ich neulich zur Einweihung. Ein schönes, großes Haus. Jeder kann so ein äußeres Haus bauen.

Aber der Buddha lehrte, dass diese Art von Haus nicht unser wahres Zuhause ist, es gehört uns nur dem Namen nach. Es ist ein Zuhause in der Welt, und es folgt den Gesetzen der Welt. Aber wirkliche Freude und Glück haben wir nur in unserem wirklichen Zuhause. Und wo ist unser wirkliches Zuhause? Unser wirkliches Zuhause liegt im Gefühl des inneren Friedens.

Ein äußeres, materielles Heim mag ja schön sein, aber immer friedlich ist es nicht. Erst gibt es den einen Ärger, dann den anderen, erst diese Sorge und dann jene. Deshalb sagen wir, es ist nicht unser wirkliches Zuhause, nicht unser inneres Zuhause, es liegt außerhalb von uns. Früher oder später müssen wir uns davon trennen. Es ist kein Ort, an dem wir ständig leben können, weil es uns nicht wirklich gehört, es ist Teil der Welt.

Unser Körper ist ein weiteres Haus, ein inneres Haus. Damit verhält es sich genauso; wir halten ihn für das Selbst, glauben, er sei „Ich“, oder „mein“ oder „jemand“. Aber tatsächlich ist es auch hier keineswegs so der Fall. Auch er ist nur ein weltliches Zuhause, nicht unser wirkliches Heim. Die meisten Leute sind nur daran interessiert, äußere Häuser zu bauen. Sie sind nicht am wirklichen Zuhause interessiert, nur an äußerlichen Dingen.

Dein Körper ist seinem natürlichen Verlauf gefolgt, von Geburt an, bis er jetzt alt und krank geworden ist. Selbst wenn du es anders haben wolltest, du kannst es ihm nicht verbieten. So ist es eben. Wollte man es anders haben, wäre es genauso lächerlich, als wenn man wollte, dass eine Ente wie ein Huhn ist. Wenn wir erkennen, dass das unmöglich ist, dass eine Ente eine Ente sein muss, dass ein Huhn ein Huhn sein muss, und dass Körper alt werden müssen und sterben, dann finden wir Stärke und Kraft.

So sehr wir uns auch wünschen mögen, dass der Körper weiterbestehen und lange überdauern soll, er wird es nicht tun. Der Buddha sagte über die Gestaltungen:

Aniccā vata saṅkhārā,

Uppāda-vaya-dhammino;

Uppajjitvā nirujjhanti,

Tesaṃ vūpasamo sukho.

Ach flüchtig sind Gestaltungen,

Entsteh'n und schwinden von Natur.

Kaum aufgestiegen, enden sie.

Und Glück ist ihre Stillung nur.

Saṅkhāras, Gestaltungen, das ist eben dieser Körper und dieser Geist hier. Saṅkhāras sind etwas Unbeständiges, etwas Ungewisses. Sobald sie entstanden sind, verschwinden sie wieder. Sobald sie geboren wurden, erlöschen sie wieder. Aber wir Menschen wollen, dass sie beständig sein sollen. Das ist Torheit.

Betrachte deinen Atem. Erst kommt er herein, dann geht er wieder hinaus; das ist seine Art, so muss es sein. Ein- und Ausatmung müssen sich abwechseln, Veränderung muss sein. Saṅkhāras bestehen auf Grund von Veränderung, man kann es nicht verhindern. Denk doch mal: Könntest du ausatmen ohne einzuatmen? Würdest du dich dabei wohlfühlen? Oder könntest du bloß einatmen? Die Luft einsaugen und nicht mehr hinauslassen – wäre das gut?

Wir möchten, dass die Dinge beständig sein sollen, aber es geht nicht, es ist unmöglich. Wenn der Atem drinnen ist, muss er wieder hinaus; wenn er draußen ist, kommt er wieder herein, das ist doch natürlich, oder? Nachdem wir geboren wurden, werden wir alt und krank, und dann sterben wir, das ist vollkommen natürlich und normal. Weil die Saṅkhāras so sind, weil Einatmung und Ausatmung ständig aufeinander folgen, besteht die Menschheit heute noch. Saṅkhāras kommen nur ihrer Pflicht nach. Es ist ihre Sache.

Genauso ist es mit Geburt, Alter, Krankheit, Tod. Sobald wir geboren werden, ist es sicher, dass wir auch sterben werden. Geburt und Tod bedingen einander. Es ist wie bei einem Baum: wenn es eine Wurzel gibt, müssen auch Zweige da sein. Wenn es Zweige gibt, muss eine Wurzel da sein. Man kann

nicht das Eine ohne das Andere haben.

Es ist schon ein Bisschen komisch anzusehen, wie die Leute beim Tod so von Kummer betroffen und außer sich sind, so traurig und voller Tränen, und bei einer Geburt so glücklich und entzückt. Es ist reine Verblendung, nicht wahr, Laienanhängerin? Die Leute haben das nicht kontempliert und sich nicht klar gemacht. Ich denke, wenn man schon weinen möchte, dann sollte man das besser tun, wenn jemand geboren wird. Warum lachen die Leute dann und freuen sich bei einer Geburt? Denn in Wirklichkeit ist die Geburt schon der Tod. Der Tod ist Geburt. Der Anfang ist das Ende, das Ende ist der Anfang.

Wer beim Tod einer anderen Person weint, ist dumm. Wenn schon weinen, dann doch besser am Anfang. Geburt ist von der Essenz her der Tod. Tod ist von der Essenz her Geburt.

So ist es eben. Grübele nicht darüber nach, das beunruhigt nur. Denke nur: „Es ist so, wie es ist.“ Das ist jetzt deine Aufgabe, deine Pflicht. Niemand kann dir jetzt dabei helfen; deine Kinder können dir dabei nicht helfen, deine Enkel können dir nicht helfen, dein Vermögen, dein Geld kann dir nicht helfen. Nur dein eigenes Erleben kann dir jetzt helfen, wenn du es korrekt ausrichtest.

Darum zögere nicht. Lass los. Lass alles hinter dir. Selbst wenn du nicht loslässt, wird alles sowieso bald seinen Weg gehen. Dein Körper zum Beispiel versucht schon, sich aus dem Staub zu machen. Kannst du das erkennen, wie all die verschiedenen Teile deines Körpers fort möchten? Nimm dein Haar: als du jung warst, war es dicht und schwarz, jetzt fällt es aus. Es geht fort. Deine Augen waren einmal klar und scharf, jetzt sind sie schwach und du siehst nur noch verschwommen. Sie machen sich aus dem Staub.

Wenn die Organe genug haben, gehen sie allesamt fort; das ist nicht ihr Zuhause. Als Kind waren deine Zähne gesund und fest; jetzt wackeln sie, vielleicht hast du sogar einen neuen Gebiss. Das alte hat sich schon aus dem Staub gemacht.

Deine Augen, Ohren, Nase, Zunge, der ganze Körper, sie alle möchten fort. Warum versuchen sie zu fliehen? Weil das nicht ihr Zuhause ist. Sie sind Saṅkhāras, Gestaltungen, und daher können sie nicht bleiben. Sie sind nur zeitweilig da, dann müssen sie weiterziehen: Haare oder Körperbehaarung, Nägel, Zähne oder Haut – all das verändert sich und verabschiedet sich.

Wie jemand, der mit schwindender Sehkraft über sein winziges kleines Haus wacht. Seine Zähne sind nicht mehr so gut, die Ohren sind nicht mehr so gut, der Körper ist nicht mehr gesund, alles schwindet dahin, zerstreut sich in alle Winde.

Du brauchst dich also nicht zu sorgen, denn das hier ist sowieso nicht das wirkliche Zuhause für einen Menschen. Es ist nur eine zeitweilige Unterkunft. Betrachte den Zustand deines Körpers. Ist da noch irgendetwas so wie früher? Ist deine Haut noch wie früher? Dein Haar? Die Augen, die Ohren, die Zähne? Da ist nichts mehr so wie früher, stimmt's? Wo sind sie denn alle hin?

Die Natur! Sie folgen ihrer Natur. Und weil das so ist, müssen sie gehen, wenn ihre Zeit gekommen ist. Warum ist das so? Es ist ihre Aufgabe, weil dies nicht ihr Zuhause ist. Erwarte nicht irgendetwas Beständiges. Das führt nur zu Besorgnis und Rastlosigkeit, zu Leiden, da ist kein Frieden.

Als Menschen wollen wir nach Hause. Während wir unterwegs sind, mal hierhin, mal dahin, mal mit Pausen, dann wieder weiter, egal wohin; da fühlen wir uns unwohl, ob wir nun sitzen oder liegen, gehen oder im Auto fahren. Warum? Weil wir noch nicht zu Hause angekommen sind. Sobald wir zu Hause angekommen sind, geht es uns gut.

Nirgendwo in der Welt kann man wirklichen Frieden finden. Die Armen haben keinen Frieden, und die Reichen auch nicht. Erwachsene haben keinen Frieden, Kinder haben keinen Frieden, die Ungebildeten haben keinen Frieden, und die Gebildeten auch nicht. Nirgends gibt es dauerhaften Frieden. So ist der Lauf der Welt.

Wer wenig hat, leidet, und wer viel hat, leidet auch. Kinder, Erwachsene, Alte, alle leiden. Es ist ein Leiden am Altsein, Leiden am Jungsein, Leiden am Reichsein und Leiden am Armsein – es ist alles nur Leiden. Wenn man die Dinge auf diese Weise betrachtet, sieht man *aniccaṃ*, die Unbeständigkeit, und *dukkhaṃ*, die Leidhaftigkeit. Warum sind die Dinge unbeständig und leidbehaftet? Weil sie *anattā* sind, nicht Ich, nicht ein Selbst.

Sowohl dein Körper, der hier krank ist und in Schmerzen darnieder liegt, als auch der Geist, der erlebt, dass der Körper krank ist und Schmerzen hat; diese beiden Dinge werden Dhammas genannt. Das was keine Form hat, der Geist, das Fühlen, das wird *Nāma* genannt. Es ist *Nāmadhamma*. Das, was eine Form hat, wo Krankheit und Schmerzen stattfinden, wird *Rūpadhamma* genannt. Das Formhafte ist *dhamma*, und auch Geistige ist *dhamma*. Wir leben also durch *dhamma* und in *dhamma*, wir sind *dhamma*. In Wahrheit kann man nirgendwo ein Selbst finden, es gibt nur *dhammas*, die gemäß ihrer Natur entstehen und vergehen. Wir haben Entstehen und Vergehen in jedem Augenblick. So sind die Dinge.

Wenn wir an den Buddha, den Erhabenen, denken, wie wahr er gesprochen hat, spüren wir, wie sehr ihm Gruß, Verehrung und Respekt gebühren. Wann immer wir die Wahrheit in etwas erkennen, sehen wir seine Lehre, selbst wenn wir eigentlich nie Dhamma praktiziert haben. Manche Leute praktizieren Dhamma, aber sie sehen Dhamma nicht. Manche kennen die Lehre, haben sie studiert und praktiziert, aber sie sind nicht Dhamma, weil sie kein Zuhause haben.

Verstehe also das eine, dass alle Menschen, auch Tiere, alle Wesen, im Aufbruch sind. Wenn die Wesen eine angemessene Zeit lang gelebt haben, gehen sie fort. Die Reichen, die Armen, die Jungen, die Alten, alle Wesen müssen diese Wandlung erfahren. Wenn du erkennst, dass die Welt so ist, wirst du spüren, dass sie ein ermüdender Ort ist. Wenn du erkennst, dass es nichts Bleibendes, nichts Festes gibt, auf das man sich verlassen kann, wirst du dich ernüchert fühlen und loslassen. *Nibbidā*, Ernüchterung, ist aber keine Abneigung, kein Hass, ja? Im Gegenteil, der Geist ist klar. Er sieht, dass

nichts getan werden kann, um an den Gesetzmäßigkeiten etwas zu ändern; die Welt ist einfach so.

Wenn man so erkennt, kann man loslassen, durch eine Haltung ohne Entzücken und ohne Trauer, sondern im Einklang mit den Gestaltungen. Unsere Weisheit erkennt, wie sie sind. Wie es heißt: Aniccā vata saṅkhāra – alle Gestaltungen sind unbeständig. Das Wesen von Anicca ist Wechsel und Veränderung. Einfach gesagt: Die Essenz von Unbeständigkeit ist der Buddha.

Wenn wir etwas Unbeständiges wirklich klar sehen, erkennen wir, dass es auch beständig ist. Auf welche Weise beständig? In dem Sinne, dass es beständig altert, sich wandelt, anders wird. Das ist die Beständigkeit der Lebewesen. Es findet bei allen Lebewesen eine ständige Umwandlung statt, von der Kindheit über die Jugend zum Alter.

Wenn du es so betrachtest, wird dein Herz leichter werden. Nicht nur du, alle Menschen sind davon betroffen. Wenn du die Dinge so betrachtest, wirst du ihrer überdrüssig. Ernüchterung wird sich einstellen. Dein Entzücken an der Welt der Sinneswünsche, an der materiellen Welt, wird verschwinden. Wenn man viel hat, muss man viel zurücklassen. Wenn man wenig hat, muss man wenig zurücklassen. Das gilt für jeden, siehst du das? Bei Reichen, Armen, bei kurzlebigen und langlebigen Menschen ist es so.

Also ist es wirklich eine wichtige Aufgabe, das so zu erkennen, wie es der erhabene Buddha uns gelehrt hat und uns ein Zuhause zu bauen. Bau dir ein Zuhause, so wie ich es dir erklärt habe. Lass los. Lass los, bis der Geist den Frieden erreicht hat, bei dem es kein Vorwärtsgehen gibt, kein Rückwärtsgehen und kein Stehenbleiben.

Glück ist nicht unser Zuhause, Leid ist nicht unser Zuhause. Beide, Glück und Leid verfallen und gehen vorbei. Der Höchste Lehrer erkannte, dass alle Gestaltungen unbeständig sind und deshalb lehrte er uns, unsere Bindung an sie aufzugeben. Wenn wir das Ende unseres Lebens erreicht haben, haben wir sowieso keine Wahl, dann können wir nichts mit uns mitnehmen. Wäre es da nicht besser, die Dinge vorher abzulegen? Sie sind nur eine schwere Last, die wir da herumschleppen. Es wäre doch gut, die Last jetzt abzuwerfen. Warum sollte man sie mit sich herumschleppen? Lass los, entspanne dich und lass deine Kinder und Enkel sich um dich kümmern.

Menschen, die Kranke pflegen, tragen und entwickeln gute Qualitäten in sich. Wenn jemand krank ist und anderen diese Gelegenheit verschafft, sollte er es ihnen nicht zu schwer machen. Wenn man Schmerzen hat oder das eine oder andere Problem, soll man es sie wissen lassen und den Geist in einem heilsamen Zustand belassen. Wer seine Eltern pflegt, braucht gute Eigenschaften, braucht Geduld. Er soll sich nicht zu Abneigung hinreißen lassen. Das ist die Gelegenheit, eure Schulden an sie zurückzuzahlen.

Von Geburt an, durch Kindheit und Jugend hindurch, habt ihr eure Eltern gebraucht. Dass wir heute hier sind, kommt daher, dass unsere Mütter und Väter uns in so vielerlei Hinsicht geholfen haben. Eine unglaubliche Menge an Dankbarkeit schulden wir ihnen. All ihr Kinder und Verwandten, die ihr hier zusammengekommen seid, ich möchte, dass ihr erkennt, wie eure Eltern nun zu euren Kindern

werden. Vorher wart ihr ihre Kinder; jetzt werden sie zu euren Kindern. Wie das? Sie werden immer älter und älter, bis sie wieder zu Kindern werden. Ihre Erinnerungen schwinden, ihre Augen sehen nicht mehr so gut und ihre Ohren hören nichts mehr, manchmal reden sie Unsinn.

Regt euch darüber nicht auf. Wer Kranke pflegt, muss wissen, wie man loslässt. Klammert euch nicht an einzelnen Dingen fest, lasst sie einfach los. Lasst ihnen ihren Willen. Wenn ein kleines Kind nicht hören will, belassen es die Eltern manchmal einfach dabei, damit das Kind nicht weint, damit es ihm gut geht. Jetzt sind eure Eltern wie jenes Kind. Ihre Erinnerungen und Eindrücke sind durcheinander. Manchmal verwechseln sie eure Namen, oder sie verwechseln eine Schüssel mit einem Teller. Das ist normal. Kontempliert das.

Der Kranke soll die Güte derjenigen nicht vergessen, die ihn pflegen und geduldig die schmerzlichen Gefühle ertragen. Bring Energie in deinen Geist, sei nicht innerlich zerstreut und unruhig, und bereite denen, die nach dir sehen, keine Schwierigkeiten.

Diejenigen, die pflegen, sollen keine Abneigung gegenüber Rotz und Speichel, Kot und Urin und was sonst noch alles, aufkommen lassen. Pflege ist notwendig. Tut euer Bestes. Jeder in der Familie soll sich beteiligen. Es sind die einzigen Eltern, die ihr habt. Sie haben euch das Leben geschenkt, sie waren eure Lehrer, eure Krankenpfleger, eure Ärzte – sie waren immer für euch da. Ihre Wohltätigkeit sorgte für euer Dasein, euer Wissen, euren Besitz. Sie sorgten für ihre Kinder und Enkel, sorgten dafür, dass sie ihren Lebensunterhalt auf gute Weise bestreiten können. Das ist ihr Vermächtnis.

Folglich lehrte der Buddha die Tugenden kataññū und katavedī, Dankbarkeit und Erkenntlichkeit. Dankbarkeit sieht das Gute, die Hilfe, die wir bekommen haben. Erkenntlichkeit zeigen wir, wenn wir mit unserem Beistand etwas zurückgeben. Wenn es den Eltern nicht gut geht, wenn sie Schwierigkeiten haben, finden wir heraus, was ihnen fehlt, was sie benötigen. Dann setzen wir uns ein und übernehmen die Verantwortung dafür, ihnen zu helfen. Das ist kataññū-katavedī, Dankbarkeit und Erkenntlichkeit. Diese Tugenden sind eine Stütze für die Welt. Sie verhindern, dass Familien auseinanderbrechen, und lassen sie stabil und harmonisch bleiben.

Heute habe ich dir in dieser Zeit der Krankheit das Dhamma, die Lehre Buddhas, als Geschenk mitgebracht. Ich kam auf Wunsch von Doktor Uthai, deinem Sohn. Er ist einer, der die Eigenschaft von kataññū-katavedī besitzt.

Materielle Dinge besitze ich keine, die ich dir geben könnte; es scheinen auch schon genug davon im Haus zu sein. Noch mehr davon herbeizuschleppen, wäre müßig. Und daher habe ich dir das Dhamma mitgebracht, die Lehre des Buddha, etwas von bleibendem Wert. Was du von mir erhalten hast, kannst du an beliebig viele Menschen weitergeben, und es wird niemals weniger werden. Das ist das Wesen der Wahrheit. Sie bleibt auf solche Weise bestehen.

Ich freue mich, dass es mir möglich war, dir dieses Dhamma-Geschenk zu machen, und ich hoffe, dass es dir die nötige Stärke geben wird, ein festes Herz, um mit all deinen Schwierigkeiten fertig zu

werden.