

# Der Weg zum Buddha Dhamma

von Ajahn Buddhadasa

Freie Übersetzung eines Vortrags vor der Buddha-Dhamma Society in Bangkok, 1940. Ins Englische übertragen von: Nāgasena Bhikkhu; Übersetzung ins Deutsche: K. Jungbehrens, BGM; Überarbeitung: Viriya.

Was ist der Buddha-Dhamma?

Bevor ich mich mit dem Weg zum Buddha-Dhamma beschäftige, möchte ich, dass ihr einige Bedeutungen dieses Wortes kennen lernt. Wörtlich kann man es als „Dhamma des Buddha“ übersetzen. In diesem ersten Fall bedeutet Buddha-Dhamma also „die Lehre des Buddha“ und bezieht sich auf das Studium der Schriften, den *pariyatti dhamma*.

Es ist aber auch der Buddha-Dhamma der uns zum Erwachen führt; jener Weg, der auf rechte Weise ausgeübt, aus einem Weltling einen Edlen (*ariya*) macht - frei von Leid. Hier bezieht sich das Wort offensichtlich auf die dem Weg angemessene Praxis, den *patipattidhamma*.

In einem dritten Sinn ist der Buddha-Dhamma die „Natur des Buddha“, Buddhaschaft, das was der Buddha erlangte: Weisheit und Frieden (*ñāna*). Weisheit und Frieden ist die Natur des Buddha.

Weisheit bedeutet hier das allerhöchste Wissen, welches, sobald es erlangt wurde, alle Zweifel und alles Verlangen nach weiterem Wissen auflöst und völlige spirituelle Befriedigung

mit sich bringt. Friede steht für geistige Reinheit und Ruhe. Das Wort Buddha-Dhamma bezieht sich in diesem Fall also auf die Verwirklichung die der Praxis folgt, den *pativedha-dhamma*.

Die letzte Bedeutung von „Buddha-Dhamma“ bedarf einer genaueren Erklärung, damit wir sie richtig verstehen können. Kurz gesagt handelt es sich um den Zustand absoluter Freiheit oder ewigen Glücks. Damit werde ich mich im Folgenden befassen.

Denkt daran, dass ich hier das meine, was Siddhattha Gotama entdeckte oder erlangte um ein Buddha zu werden, wenn ich vom „Weg zum Buddha-Dhamma“ spreche.

Warum befassen wir uns gerade mit der letzten Bedeutungsebene?

Warum sprechen wir nicht vom Erlernen der Lehre (*pariyattidhamma*), noch vom Weg der Praxis (*patipatti-dhamma*)? Aus dem einfachen Grund, dass wenn wir, wie allgemein angenommen glauben, mit *pariyatti-dhamma* sei das Studium des gesamten Tipitaka gemeint, sich die Frage stellt, ob wir genügend Zeit haben das alles zu lesen und zu Verstehen. Und soweit es den Weg der Übung betrifft, fragt sich wie viele Menschen denn fähig sind der Welt zu entsagen um ein erhabenes, streng religiöses Leben zu führen? Wenn der Buddha-Dhamma also etwas wäre, das nur durch Erlernen der Worte Buddhas, seiner Mönche und der Kommentare dazu oder nur durch eine streng klösterliche Lebensführung zu erlangen ist, dann wäre der Buddha-Dhamma nur für ganz Wenige von Nutzen.

Weil aber Buddha-Dhamma dem Wohlergehen aller dienlich ist, will ich mich daher mit dem Aspekt des Wortes befassen, der die Errungenschaft des Buddha bezeichnet. Wir alle können das Gleiche wie der Buddha erlangen, ohne uns durch die heiligen Texte zu arbeiten und sogar ohne ein strenges Asketenleben zu führen. Das wird deutlich, wenn wir uns ansehen, was sogar auf der Ebene weltlicher Errungenschaften geschieht. Es scheint für nahezu jeden natürlich zu sein, sich Reichtum, Ruhm und ausgedehnte soziale Kontakte zu wünschen. Wie wir alle wissen kann man sie erlangen, ohne notwendigerweise über akademische Qualifikationen oder über menschliche Größe zu verfügen oder schwer zu arbeiten. All diese heißbegehrten Dinge sind nicht auf jene beschränkt, die als große Männer gelten. Genauso ist der Buddha-Dhamma nicht nur auf ein paar Auserwählte beschränkt, sondern befindet sich in Reichweite von jeder Mann und jeder Frau. Voraussetzung dafür ist Weisheit (*paññā*), jene Art Wissen, welches den Menschen von allem Verlangen frei macht. Weisheit kann von jeder Person erlangt werden, die dem Begierdegetriebenen Genuss der weltlichen Freuden überdrüssig geworden ist. Es mag durchaus sein, dass sie vielleicht niemals die Schriften studiert oder ein strenges asketisches Leben geführt hat. Ein Arahat (Geheilte) dieser Art wird *paññāvimutta* genannt, einer, der auf dem Wege „trockener“ Einsicht die

Wesenlosigkeit (*anattā*) aller Erscheinungen erkannt hat und durch Weisheit freigeworden ist.

Obwohl ein solcher Arahant im Vergleich mit anderen in Fragen der Lehre nicht so versiert sein mag, ist er dennoch völlig frei von Unheilsamen und ebenso verwirklicht, wie andere Arten von Arahants. Er hat die Beruhigung oder den Frieden erlangt, wo es kein Leid mehr gibt, den Zustand der Gestilltheit. Welche Person auch immer von Weisheit und Ruhe erfüllt ist, von ihr sagen wir, dass sie den Buddha-Dhamma erlangt hat. Was im Leben zu vollbringen ist, wurde von ihr getan und es bleibt für sie nichts weiter zu tun. Daraus geht klar hervor, dass jeder den Buddha-Dhamma erlangen kann, ohne sich durch die Schriften zu arbeiten, das Leben eines Asketen zu führen, sogar ohne sich einem strengen Meditationskurs unterzogen zu haben. Außerdem sollten wir uns an die Tatsache erinnern, dass der Buddha nicht nur zu seinem eigenen Wohl nach dem Buddha-Dhamma gesucht hat, sondern ganz im Gegenteil durch die Erkenntnis des universellen Charakters des Leids aller Wesen dazu bewegt wurde.

Der Buddha-Dhamma ist natürlich für alle und er ist für alle erreichbar, weil er tatsächlich etwas allen Gemeinsames, etwas überall Vorhandenes, ist. Zudem können alle Wesen diesen Dhamma in jedem Augenblick „berühren“, mit ihm Kontakt aufnehmen. Nur aufgrund der Gegenwart von Unwissenheit und Verlangen in unserem Geist besteht das Unvermögen diese Tatsache zu erkennen und sie erscheint uns als äußerst mysteriös und unmöglich zu begreifen.

Normalerweise besitzen wir alle fünf Sinnes-Organen, nämlich, Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper, die Instrumente unseres Wissens über die Objekte in der Welt „da draußen“. Recht schnell folgern wir in unserer Unwissenheit, dass die Welt nur aus den Dingen besteht, welche durch unsere fünf Sinnes-Organen erkannt oder erspürt werden. Sollte da noch etwas anderes sein, so nehmen wir an, dass es dieselbe Natur haben muss wie die sinnlich wahrnehmbaren Dinge, und wir versuchen es in den Begrifflichkeiten dieser Dinge zu verstehen. Es ist der Vorhang unserer eigenen Missverständnisse, durch den hindurch wir zu begreifen versuchen, während wir weiterhin die gleichen Begriffe und Normen anwenden, die wir gewöhnlich benutzen, wenn wir es mit Dingen zu tun haben, welche über die fünf Sinnes-Organen erfahren werden. Darum verstehen wir das was jenseits der fünf Sinnes-Bereiche liegt nicht. Deshalb fordere ich Euch auf nach Innen zu blicken um die Dinge so zu verstehen wie sie wirklich sind. Das ist die vom Buddha angewandte Methode. Wir treten durch unsere Sinne in Kontakt mit den Dingen, aber unser Problem ist, dass wir das auf eine nach außen gerichtete Weise tun und folglich fühlen und erkennen wir sie, mehr oder weniger, nur oberflächlich. Anders ausgedrückt, wir benutzen Instrumente, die für den Kontakt mit äußerlichen Dingen geeignet sind und finden deshalb nicht das, was nur mit den Instrumenten zu finden ist, die für den Blick auf innere Dinge eingestellt werden können. Wenn wir zu verstehen versuchen, was „nach innen blicken“ bedeutet, so können wir dazu verleitet

werden vergleichend über die Natur der Dinge nachzudenken, während wir nach wie vor nach außen gerichtet sind. Leicht kann man echte „Innenschau“ mit vergleichend, wertenden Gedankenprozessen verwechseln.

All die verschiedenen offensichtlichen Dinge, welche in ihrer Gesamtheit als „die Welt“ bezeichnet werden, sind eben nur die Dinge, die wir mit unseren fünf Sinnen erspüren und erkennen können. Die Welt kann aber mehr als das sein. Ich möchte damit sagen, dass es andere Dinge geben kann, die wir nicht über die fünf Sinne wahrnehmen oder fühlen können. Wir können mit unseren Sinnen nichts erkennen, was außerhalb des Wahrnehmungsbereichs unserer Sinne liegt. Wir können nicht einmal richtige Vermutungen darüber anstellen. Dennoch können wir berechtigterweise annehmen, dass, wenn wir mehr, oder feinere Sinnesorgane hätten, wir dann viele andere seltsame Dinge, die wir uns nicht hätten träumen lassen, erkennen und sie fühlen könnten. Nehmt zum Beispiel an, wir hätten keine Ohren; es wäre uns unmöglich eine Vorstellung von Tönen oder von Musik zu haben. Unser Zustand wäre dem einiger anderer Kreaturen, zum Beispiel der Erdwürmer, ähnlich. Da wir jedoch Ohren haben, können wir mit dem Bereich der Tonschwingungen Kontakt aufnehmen. Angenommen, wir hätten mehr als fünf Sinnesorgane, sagen wir mal zwanzig, um mit anderen Welten Kontakt zu haben, dann wären die Phänomene, welche von unseren Sinnen wahrgenommen werden könnten, noch viel zahlreicher und vielfältiger. Wir würden dann Dingen begegnen, die so anderes sind als Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcker und Berührungsempfindungen, dass wir nicht einmal die Worte hätten um sie zu benennen.

Gegenwärtig aber kennen wir die Welt nur in einem bestimmten und begrenzten Umfang, eben der Reichweite unserer fünf Sinne entsprechend.

Unsere Sinnesorgane können ja nur innerhalb bestimmter Grenzen Kontakt mit den Dingen erfahren. Obgleich das menschliche Ohr zum Beispiel eine Vielfalt an Tönen hören kann, ist seine Fähigkeit zu hören auf den Schwingungsbereich beschränkt, für den es eingerichtet ist. Wenn die Frequenz der Tonwellen, welche unser Ohr erreichen, höher oder tiefer als dieser ist, so treffen sie zwar in unserem Ohr auf, aber wir hören davon gar nichts. Wissenschaftliche Versuche zeigen, dass beispielsweise die Ohren von Hunden und Fledermäusen Töne von sehr hoher Frequenz hören können. Solche Töne sind für das menschliche Ohr nicht hörbar. Es gibt einige Arten von Insekten, welche Dinge wie ultraviolette Strahlen sehen können, die vom menschlichen Auge jedoch nicht wahrgenommen werden, und so weiter.

All das zeigt, dass wir, obwohl wir Ohren und Augen haben, nicht in der Lage sind einige Arten von Tönen zu hören oder manche Farben zu sehen, obwohl diese genauso vorhanden sind, wie die Töne und Farben welche von unseren Sinnen wahrgenommen werden können. Dem was außerhalb unseres speziell eingeschränkten Wahrnehmungsbereichs liegt schenken wir keine Beachtung und glauben doch „alles was es gibt“ zu kennen. Insgesamt unterliegen wir so vielen Missverständnissen, dass wir, um der Wahrheit die Ehre zu geben, in Bezug auf die wahre Natur der Dinge Ignoranten sind und völlig falsch liegen.

Manche Leute glauben so fest daran, dass Farben in verschiedenen Erscheinungsformen etwas real Existierendes sind, dass sie sogar davon überzeugt sind, dass diese und jene Farbe einen guten oder schlechten Einfluss auf unsere Belange hat. Die Wissenschaft hat jedoch die Wahrheit enthüllt, dass Farbe eines Dinges gar keine an sich existierende Realität besitzt. Das scheinbare Vorhandensein unterschiedlicher Farben hängt von der Fähigkeit unseres Auges ab, unterschiedliche Schwingungen von Lichtwellen aufzunehmen und so den visuellen Eindruck verschiedener Farben entstehen zu lassen.

Die gleiche Schwingung mag bei unterschiedlichen Geschöpfen unterschiedliche Farbeindrücke hervorrufen oder von einigen überhaupt nicht wahrgenommen werden. Wir können daraus also leicht schließen, dass Farbe bloß eine Illusion ist. Auf diese Weise neigen alle fünf Sinnesbereiche dazu die wildesten Täuschungen hervorzurufen. Es wird deutlich, wie mysteriös sogar unsere physisch-materielle Welt ist und wie äußerst schwer sie zu verstehen ist.

Was den Buddha-Dhamma betrifft, so geht er über die Sphäre der physischen Welt hinaus - man könnte das Wort metaphysisch benützen - und er kann nur verstanden werden, wenn man sich nach innen wendet. Er ist für unsere Sinne, einschließlich des gewöhnlichen Geistes<sup>3</sup>, nicht wahrnehmbar und wir können mit ihm nur durch Meditation, durch einen vollständig und richtig gesammelten Geist Kontakt aufnehmen. Wenn wir den Buddha-Dhamma erlangen wollen, müssen wir die Dinge sehen indem wir nach innen blicken.

Die Dinge von außen zu sehen ist uns zum instinktiven Verhalten geworden. Zum Beispiel sehen wir eine rote Rose mit einer zugeneigten Geisteshaltung. Wir sind von ihrer scheinbaren Farbe fasziniert. Im Allgemeinen schauen wir Rosen ja nicht mit dem Bewusstsein an, dass es so etwas wie die rote Farbe, die es uns so sehr angetan hat, gar nicht gibt. Unser Geist wird von der scheinbaren Farbigekeit getäuscht, die unsere Zuneigung für die Rose bewirkt. Diese zugeneigte oder leidenschaftliche geistige Einstellung gegenüber den Dingen ist die Verhüllung, die es uns unmöglich macht die Dinge zu erkennen wie sie wirklich sind.

Sobald wir diese Hülle entfernen, kann der Buddha-Dhamma der überall gegenwärtig existiert, unmittelbar durch unseren Geist kontaktiert werden. Um das noch klarer darzustellen, wenn ein Insekt völlig in eine Kokosnuss eingeschlossen ist, kann es das Licht draußen nicht sehen und die Luft nicht fühlen. In dem Augenblick aber, wenn die Nuss geöffnet wird, kann das Licht oder die Luft ganz automatisch an das Insekt gelangen, ohne Verlangen oder eine Bemühung von Seiten des Insekts. Der Kern der Technik um den Buddha-Dhamma zu erlangen ist also diese feste Umhüllung täuschender Eindrücke völlig zu zerstören.

Viele Leute halten sich Hühner und jeder hat schon einmal kleine, frisch geschlüpfte Küken gesehen oder auch manchmal, wenn sie nicht entwickelt waren, tote in ihren Schalen. Aber da gibt es noch ein anderes Küken, das dabei

ist zu sterben, viel wichtiger als die anderen und kaum jemand bemerkt es. Dieses kleine Küken ist niemand anders als wir selbst. Wir alle, die von Unwissenheit umgeben und durch sie deformiert sind und dadurch in Gefahr in der harten Schale der Ignoranz zu sterben. Und es gibt noch das besondere, das ideale Küken, das fähig ist die Eierschale zu zerstören, sie zu verlassen und in der Welt zu erscheinen. Dieses Küken ist der Buddha - wie der Buddha das selbst im *vinaya-pitaka* beschrieben hat. Er sagt dort, dass der Erwachte das erste Küken ist, welches die Eierschale zerstört hat und daraus hervor kommt. Nach ihm werden alle Küken von der Henne ausgebrütet und können sicher ausschlüpfen. Alle anderen Küken sind dem ersten, dem Buddha, gefolgt. Mit diesem Gleichnis meinte der Buddha, dass er der Erste war, der die Schale der Unwissenheit zerbrach um den Buddha-Dhamma, Weisheit und Frieden zu erlangen.

Aus diesem Grund, sage ich kurz und deutlich, dass der Buddha-Dhamma genau das ist, was der Buddha fand, und dass er auch für uns greifbar wird, wenn die harte Schale durch Innenschau zerstört wird.

Ehe ich fortfahre, muss ich Euch bitten zweifach mit mir zu kooperieren. Erstens, hört aufmerksam zu. Zweitens, müsst Ihr alle Vorstellungen, Überzeugungen und Empfindungen, die Ihr in Eurem Geist herumtragt loswerden. Es ist nämlich, wenn ich das nochmals betonen darf, unerlässlich, dass Ihr von all diesen Dingen frei seid, wenn Ihr wirklich den Buddha-Dhamma erlangen wollt. Ihr solltet nicht mal das Gefühl des Erstaunens haben, während ihr meinen Worten lauscht. Alle religiösen, sektiererischen oder sozialen Ideen und Ansichten, die Ihr hegt, gründen auf verschiedenen philosophischen Auffassungen und haben Euren Geist bisher dominiert. Jetzt sollt Ihr diese Vorstellungen aufgeben und Euren Geist ganz unparteiisch machen, das heißt, frei von jeder Art des Geneigtseins, sei es ablehnend oder zustimmend. Hört also ganz neutral zu und Ihr werdet verstehen was ich sage.

Zur Schau nach innen, müssen wir ein spezielles Organ benutzen. Das für diesen Zweck erforderliche spezielle Organ ist *paññindriya*, das „Weisheits-Organ“ oder die Fähigkeit zum rechten Verständnis. Unseren Sinnes-Organen, Augen Ohren, Zunge, Nase, Körper und Geist fehlt im gewöhnlichen Zustand die nötige Kraft um zum Buddha-Dhamma vorzudringen. Wenn diese sechs Organe jedoch nicht mehr von Verlangen beeinflusst, sondern stattdessen von Weisheit (*paññā*) kontrolliert werden, werden sie sozusagen in Weisheits-Organen umgewandelt und zu wertvollen Instrumenten um Einsicht zu gewinnen. Einsicht oder Innenschau heißt die verlockende und faszinierende Oberfläche weltlicher Phänomene zu durchschauen, statt wie die meisten Menschen einfach gebannt darauf zu starren ohne sich weiterzubewegen. Diese Sache von „Etwas“ jenseits der Welt ist zugegebenermaßen nicht ganz leicht zu verstehen und einige mögen zweifeln und sich fragen, wo dieses „Etwas“ denn existieren könnte, wenn es wirklich jenseits der Welt ist. Dazu

sollte man vorab wissen, dass die Worte die wir benutzen in ihrer Bedeutung beschränkt sind und nicht immer ausreichen mögen um den tieferen Sinn einer philosophischen Aussage deutlich zu machen. Manchmal lassen sie die Philosophie sehr abstrakt und schwer verständlich erscheinen.

Wenn gesagt wird dass etwas „jenseits der Welt“ ist, so bedeutet das nicht, dass es an einem anderen Ort außerhalb der Welt ist.

Vielmehr ist es in Bezug zu dieser Welt selbst zu verstehen;

ähnlich wie „Stuhl“ und der Zustand eines „abwesenden Stuhls“ zueinander in Beziehung stehen. Wir können sagen, dass es, wenn ein Stuhl von seinem Platz entfernt wird, an eben der Stelle von welcher er entfernt wurde, den Zustand des „abwesenden Stuhls“ gibt. Gäbe es diesen Zustand des „abwesenden Stuhls“ nicht könnte man gar keinen Stuhl dorthin stellen. Tatsächlich ist also der Zustand des „abwesenden Stuhls“ immer vorhanden, ungeachtet dessen ob der Stuhl dort steht oder von seinem Platz genommen wird. Ihr blickt auf den Stuhl, seht aber nicht den grundlegenden Zustand seines Abwesendseins. In der gleichen Weise sollten wir das „Etwas“ jenseits der Welt sehen, das heißt, wir sehen die Welt der Objekte selbst, aber nur durch unsere innere Wahrnehmung hindurch. Wenn wir aber in die Welt verwickelt sind oder mit ihr eins werden, so wird aus der Sache eine harte Nuss, die nur schwer zu knacken ist. Wir hängen zu sehr an der oberflächlichen Welt der Objekte und unser Anhaften bildet eine zu starke Schale, als dass wir eine Chance hätten mit dem Buddha-Dhamma in Kontakt zu kommen.

Alle weltlichen Dinge, materielle ebenso wie geistige, werden durch Ursachen hervorgebracht, das heißt, ihre Existenz hängt von anderen Bedingungen als ihnen selbst ab. Im Laufe der Zeit erfahren sie Veränderungen, hören auf zu sein und erscheinen dann wieder. Dieser Prozess des Ins-Dasein-Tretens, sich Wandeln und Endens setzt sich solange fort, wie die entsprechenden Voraussetzungen oder die für den Prozess erforderlichen Ursachen vorhanden sind. Wir sehen also, dass alle weltlichen Dinge in Veränderung befindlich sind, sich bewegen und dem Wandel unterworfen sind und sogar ihre bloße Existenz hängt von der Veränderung ab. In dem Augenblick, wo sie aufhören sich zu verändern, hören sie auf zu sein. Die sogenannte Welt ist daher nichts anderes als die Gesamtheit dieser Dinge, organischer und auch anorganischer, die sich in beständiger Bewegung befinden.

Wenn sich nun diese bedingten Dinge aufgelöst haben, ist das was bleibt ein nicht-bedingter, unzerstörbarer und selbst-existenter Zustand, welcher das pure Gegenteil der weltlichen Phänomene ist, da er nicht dem Wandel oder der Vergänglichkeit unterliegt. Er kann existieren ohne sich zu verändern. Wir können also zwei Kategorien definieren, nämlich die der bedingten, aufgrund von Ursachen entstandenen Dinge, die unbeständig sind, und die des dem Entgegengesetzten - beständig, unbewegt, frei vom Prozess des Ins-Dasein-Tretens und Endens. Dinge der ersten Kategorie werden auch *savkhata-dhamma* genannt, ursächlich entstandene Dinge, im Gegensatz zum *savkhata-dhamma*, der zweiten Kategorie, dem Unbedingten. Von jedem der beide

Kategorien klar wahrnimmt wird gesagt, er habe den Buddha-Dhamma erkannt. Erkennen impliziert in diesem Fall ein solches Maß an Einsicht oder Weisheit, dass es unser Herz und unseren Geist so sehr zu wandeln vermag, dass wir gänzlich unbewegt und ohne Anhaften den weltlichen Verlockungen begegnen und den überweltlichen Zustand, welchen unser Geist vollends erlangt hat, zutiefst verstehen. Anders ausgedrückt, wenn Ihr die innere Bedingtheit der weltlichen Dinge erkennt, die den Geist dominieren und seine wahre Natur verhüllen, dann könnt Ihr Euch selber befreien und dann und dort den überweltlichen Zustand erkennen.

Dinge von außen zu sehen, heißt sie entsprechend ihrer unterschiedlichen Gestalt, in Begriffen von Formen, Farben, Geschmächen, etc. zu sehen. Die Ursache für unser Gefühl etwas zu mögen oder nicht zu mögen ist diese Art die Dinge zu sehen. Das Mögen oder Nichtmögen von Dingen ähnelt einer Krebswucherung, sie bedeckt unser Herz und den Geist immer mehr, so dass das Licht des *lokuttara-dhamma*, des überweltlichen Zustandes kaum durchdringen kann.

Wenn wir jedoch nach innen schauen können, beziehungsweise wenn wir im Inneren der weltlichen Dinge ihre universellen Merkmale erkennen können, dann erscheinen uns die Dinge nicht mehr begleitet von Mögen und Nichtmögen.

Die universellen Merkmale sind jene Merkmale, die allen weltlichen Dingen gemeinsam sind. Es sind drei an der Zahl, nämlich Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst (*anicca, dukkha, anattā*). Diese universellen Merkmale sind überall in der Welt zu sehen. Sie strahlen tausendmal heller als die Sonne. Doch die Leute nehmen diese Strahlung nicht wahr, weil sie die Dinge nur im Licht ihrer Zuneigung oder Abneigung sehen, was die Wirkung dieser Strahlung abschirmt. Sobald wir jedoch Mögen und Nichtmögen ablegen, wird uns die Strahlung erreichen und die Sicht der Vergänglichkeit, der Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst aller Dinge zuteil. Dann zeigt sich die Einheit aller Dinge. Sie erscheinen nicht mehr unterschiedlich nach Gestalt, Geschmack und dergleichen. Sie sind eines, insofern als sie alle vergänglich sind. Sie treten in Erscheinung und hören dann auf zu sein. Es sind die Gesetze von Zeit und Raum, welche uns die Dinge auf vielerlei Weise verschieden empfinden lassen aber das ist nichts als reine Täuschung. Wenn wir die Einheit aller Phänomene sehen, welche die Harmonie in der Bewegung dieser durch Ursache und Wirkung mit einander verbundenen Dinge darstellt, dann wird die Welt enthüllt, reduziert auf ihre wahre Natur oder ihre natürlichen Prozesse. Aus dieser Erkenntnis entsteht Nichtanhängen, Nichtanhaften, Nichtergreifen, ganz ohne Bemühen oder Verlangen von unserer Seite, es ist gerade so, wie die Dunkelheit von selbst verschwindet, sobald ein Feuer entzündet wird.

Die Verhüllung welche den Buddha-Dhamma für uns unsichtbar macht hat drei Schichten. Die Erste, die äußere Schicht, ist die Zuneigung oder das Anhaften an den Sinnesobjekten, die diese Welt ausmachen und welche die Menschen ganz

stolz ergreifen, als ob sie ein dauerhafter Schatz wären. Unsere Sinnesorgane halten schon ganz instinktiv nach diesen Objekten Ausschau. Die Menschen glauben sie seien die Herren der Dinge sind, aber ganz im Gegenteil sind sie in Wirklichkeit nur die Sklaven ihrer Sinne.

Tatsächlich werden wir erst ihre wahren Meister, wenn wir Buddha- Dhamma erreichen. Wir müssen also diese äußerste Hülle des gewohnheitsmäßigen Anhaftens an Sinnesobjekten zerstören um zum Buddha-Dhamma zu gelangen. Dies lässt sich nur durch Sinneszügelung und durch die Erkenntnis ihrer Nichtigkeit erreichen.

Die Zweite, die mittlere Schicht, ist das Anhaften und der Glaube an Ideologien, an Dogmen oder religiöse Kulte, welchen die Menschen auf diese oder jene Art anhängen. Glaube ist etwas, ohne das ein Weltling nicht auskommt. Die Leute glauben, dass die Religion oder Philosophie ihres Lehrers richtig ist und dass daher der Glaube anderer falsch ist. Jede Art von Glauben ist jedoch ein Hindernis für Nibbāna, weil Nibbāna vollkommenes Nicht-Anhaften voraussetzt, das heißt auch kein Anhaften an irgendeinem Glauben. Bei etwas anderem als bei uns selber Zuflucht zu nehmen ist ein unvergleichlich starker Instinkt. Selbst wenn jemand bei einem Lehrer, der ihn lehrt nicht anzuhaften, Zuflucht nimmt und fest an diesen glaubt, kann er sich des Nicht-Anhaftens nicht erfreuen, ganz einfach deshalb, weil er doch in seinem Glauben an den Lehrer verhaftet ist. An den Lehrer zu glauben ist nur nützlich, soweit es sich um moralische Werte dreht, es ist aber ein Hindernis, wo es sich um höhere Werte des übernatürlichen Zustandes handelt - auf diese Weise wird der Geist nicht frei. Der Buddha-Dhamma oder Nibbāna, ist, wie bereits gesagt, nicht-bedingt und unabhängig, denn es gibt keine Triebkraft die es entstehen und existieren lassen oder auslöschen könnte.

Die Welt oder die Dinge, welche Gegenstand unserer Sinne sind, haben keine Bedeutung, wenn sie keine Fortdauer in der Zeit und keine Ausdehnung im Raum erkennen lassen. Im Gegensatz dazu hat der Buddha-Dhamma, in unserem besonderen Sinn von Verwirklichung, mit Zeit und Raum nichts zu tun. Er ist zeitlos und nirgendwo im Raum. Er kann nur mit dem Auge spiritueller Einsicht kontaktiert werden. Da der Buddha-Dhamma unabhängig ist, frei von jeglicher Ursache seiner Existenz, muss auch der Geist der Person die ihn erlangen will, ebenso frei sein. Sie muss von der Beeinflussbarkeit durch weltliche Verlockungen frei sein und auch frei von jeder Form des Glaubens, welche die Weisheit auf eine beschränkte Sichtweise einengen würde. Wenn man diese Freiheit nicht aufrecht erhalten kann, lässt sich der Buddha-Dhamma nicht erlangen, zu erringen was frei ist, setzt Freiheit voraus. In der Kālāma-Sutta der Angereichten Sammlung von Lehrreden, sagt der Buddha deshalb in genau diesem Sinne, dass man nichts einfach nur deshalb glauben sollte, weil es seit undenklichen Zeiten überliefert wurde oder weil man es von jemanden gehört hat oder weil es in den Schriften steht oder weil es der Lehrer sagt und so fort. Der Buddha lehrt uns an uns selbst zu glauben, frei nach der Wahrheit zu suchen, nur zu glauben, was wir selbst als Wahrheit erkannt haben. Wenn

wir selber die Wahrheit gesehen haben, stellt sich die Glaubensfrage nicht mehr.

Man sollte statt vom Glauben, von der „Erkenntnis der Wahrheit“ sprechen. Wahrheit muss erkannt und nicht geglaubt werden. Sehen heißt zwar glauben, zu glauben heißt aber nicht, dass man auch sieht. Wenn wir uns also an den Glauben klammern, können wir die Wahrheit nicht sehen.

Nun könnte jemand fragen, warum wir denn dann beim Dreifachen Juwel (Buddha-Dhamma-Sangha) Zuflucht nehmen sollten. Ist das denn kein Hindernis beim Erlangen des Buddha-Dhamma? Ich bestätige, dass dies so ist. Es ist, wie oben festgestellt, nur von moralischem Nutzen und führt zu einer himmlischen Daseinsform. Auf der Stufe des Nicht-Anhaftens kann man keine Zuflucht mehr nehmen, denn dieser Zustand ist für alle vom Anhaften Freien ein und derselbe; sie können sich nicht gegenseitig Zuflucht sein. In absolutem Sinne gibt es also keine Lehrer-Schüler-Beziehung sondern man spricht von einem „guten Freunde“ (*kalyānamitta*). Der Buddha lehrt uns *attasarana*, also bei sich selbst Zuflucht zu nehmen. Der Buddha weist uns den Weg und es liegt an uns selbst ihn zu unserer eigenen Befreiung auch zu gehen.

Beim Buddha Zuflucht zu nehmen hat nur in den unteren Stufen für einen gewöhnlichen Weltling eine Bedeutung, da er nicht verstehen kann, wie er bei sich selbst Zuflucht findet und schließlich jegliche Zuflucht, einschließlich der eigenen, aufgeben kann. Der Dhamma, die Lehre, ist wie ein Floß oder ein Boot und den Dhamma auszuüben ist wie das Segeln des Bootes um das Ufer der Befreiung oder des Nicht-Anhaftens zu erreichen. Wer zu diesem Dhamma-Boot Zuflucht nehmen muss, hat das andere Ufer noch nicht erreicht. Man muss Zuflucht nehmen, weil man noch nicht befreit ist. Letztlich müssen wir aber auch das Haften am Boot der Lehre aufgeben. Das ist äußerstes Nicht-Anhaften.

Die Letzte oder innerste Hülle, die noch übrig bleibt, ist der Glaube an sich selbst. Das ist ziemlich schwer zu verstehen. Man mag sich darüber wundern, dass der Buddha uns einerseits lehrt beim eigenen Selbst Zuflucht zu nehmen oder an sich selbst zu glauben und dies dann andererseits als Verhüllung bezeichnet. Um das zu verstehen muss man wissen, was dieses Selbst, von dem wir hier sprechen, überhaupt ist.

Die Vorstellung von einem „Selbst“ oder „Ich“ erwächst aus den Instinkten des in Unwissenheit befangenen Menschen. Das wiederum lässt Gefühle der Selbst-Liebe, der Liebe zum Leben, der Furcht, etc. entstehen. Solange der Mensch in Unwissenheit befangen ist, kann er niemals wissen, was „Selbst“ oder „Ich“ eigentlich ist. Er kann nicht wissen, dass es im absoluten Sinne kein „Selbst“ gibt, das da nur natürliche Prozesse natürlicher Phänomene ablaufen, welche die Vorstellungen von „Ich“ und „Mein“ entstehen lassen.

Niemand kann sagen wo denn dieses „Selbst“ existieren soll, denn es existiert ja nicht. Die meisten halten den Geist für das „Selbst“, aber wenn sich jemand verletzt, sagt er dann doch wieder „Ich bin verletzt“, statt zu sagen die Hand oder das Bein ist verletzt. Wenn man jemand liebt, sagt er „Ich liebe“, obwohl

Liebe in Wahrheit eine Art Illusion ist, die den Geist beherrscht und es in Wirklichkeit gar kein „Selbst“ oder „Ich“ gibt das liebt. Wenn das Auge Formen sieht oder das Ohr Töne hört, denkt man „Ich sehe“ oder „Ich höre“. Tatsächlich ist jedoch der Vorgang des Sehens oder Hörens nur das Resultat des Kontakts zwischen Seh- oder Hör- Bewusstsein und der Form oder dem Ton, mit dem Auge oder dem Ohr als Vermittler. Der Akt des Sehens oder Hörens ist ein natürlicher Prozess, der entsprechend der geistigen Gesetze in Harmonie mit der Funktionsweise natürlicher Phänomene abläuft. Die Vorstellungen von „Selbst“, „Ich“ oder „Mein“ sind nur konventionelle Wahrheit. In absolutem Sinne gibt es kein Selbst. Wir benutzen „Ich“ oder „Mein“ nur als notwendige umgangssprachliche Ausdrucksweise, da wir ohne sie nicht auskommen. Wir müssen ja Kontakt zu anderen haben und Dinge tun, einschließlich unserer Bemühungen den Buddha- Dhamma zu erlangen. Der Unterschied zwischen einem Weltling und einem Erwachten besteht darin, dass der Erste „Ich“ und „Mein“ für etwas Reales hält, während der Zweite weiß, dass die Selbstvorstellung nicht real ist und nur für konventionelle Zwecke benutzt wird. Nun mögt Ihr Euch fragen: „Wenn es kein wirkliches „Selbst“ oder „Ich“ gibt, wer will denn dann den zum Ende des Leiden führenden Übungsweg beschreiten, wer will den Buddha-Dhamma verwirklichen?

Wenn da kein „Selbst“ ist, warum dann Dhamma praktizieren und zu wessen Nutzen?“ Die Antwort darauf ist, dass die Selbstvorstellung und die Dhammaübung natürlich nur diejenigen betreffen, die noch nicht frei vom Leid sind. Tatsächlich kann der Zustand völliger Leidensfreiheit und das „Ich“- oder „Selbst“-Gefühl nicht zusammen im gleichen Geist oder in der gleichen Person existieren. Ist der leidfreie Zustand verwirklicht, ist niemand da, kein „Ich“ vorhanden, das frei sein möchte; und umgekehrt ist ein „Selbst“ oder ein „Ich“ da, das von Leid frei sein möchte ist die Leidfreiheit noch nicht verwirklicht. Anders ausgedrückt wird die Leidensfreiheit erreicht indem man das „Ich“ das frei sein möchte auflöst.

In Begriffen wie „Selbst“ oder „Ich“ und „Mein“ zu denken, ist also die feinste, innerste Hülle, die sehr schwer zu durchschauen ist, da dies die subtilste Form des Leidens ist. Jeder von uns, der sich von Leid befreien möchte, gleicht einem ungeschlüpften Küken, in verdrehter Form in der Eierschale. Warum sage ich „ungeschlüpftes Küken in verdrehter Form? Ich sage das, weil jemand, der unwissend „Ich“ oder „Selbst“ als real annimmt, im egoistischen und daher verdrehten Bereich der Vorstellung eingeschlossen ist und deshalb in jeder wie auch immer gearteten Situation denkt, dass es ein ihm zugehöriges „Ich“, ein „Selbst“ oder eine „Seele“ geben muss. Selbst wenn man sich von den beiden oben erwähnten Hüllen weltlicher Versuchungen und verschiedener Glaubensformen befreit hat, ist man doch noch nicht frei von der „Ich“-und „Mein“-Vorstellung. Man nimmt die fünf Aggregate, nämlich Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein als sein Eigenes an. Und nicht nur das, man betrachtet sogar Geburt, Alter, Schmerz, Tod etc. als etwas Eigenes. Wenn man dann erfährt, dass es einen Nibbāna genannten Zustand

gibt, der nicht geboren, nicht hervorgebracht, nicht geschaffen, nicht geformt, frei von Geburt, Alter, Schmerz, Tod, etc. ist, da erhebt sich ein Verlangen diesen „Nibbāna-Zustand“ zu erlangen und man klammert sich an Nibbāna als eigenes „SELBST“. Man versteht nicht, dass, sobald die Vorstellung von „Selbst“ oder „Seele“ abgelegt ist, auch Geburt, Alter, Schmerz und Tod enden und nur reine natürliche Phänomene, nämlich Festes, Flüssiges, Wärme und vibrierende Elemente übrig bleiben. Wir missinterpretieren ihre natürlichen Abläufe in Begriffen wie Geburt, Alter, Schmerz und Tod. Das Verlangen Nibbāna zu erlangen, wenn man es als „Selbst“, das frei von Geburt, Alter, etc. ist, missversteht, ist eine Art des Begehrens, die Daseins-Verlangen (*bhava-tathā*) genannt wird.

Nibbāna als „SELBST“ zu betrachten, ist Unwissenheit (*avijjā*). Wir können also sehen, wie fein diese innerste und letzte Hülle des Anhaftens oder der Unwissenheit wirklich ist. Um den Buddha-Dhamma oder Nibbāna zu erlangen ist es unerlässlich, das Haften an einer Selbst-Vorstellung vollständig aufzuheben.

Die nächste und naheliegendste Frage ist nun: Wie ist diese dreifache Umhüllung zu zerstören? Worin besteht der Weg zum Buddha-Dhamma?

Die Erlösung muss individuell erarbeitet werden. Es gibt zwei Arten von Individuen, welche sich befreien können, nämlich der *cetovimutta*, jemand der Befreiung durch die Kraft der Konzentration erlangt, und der *paññāvimutta*, jemand der Befreiung durch die Kraft des Verstehens und der Einsicht gewinnt. Der Erste entwickelt seine geistigen Fähigkeiten durch Meditation und führt ein sehr restriktives Leben. Er ist im Allgemeinen jemand, der der Welt entsagt hat um das Leben eines *bhikkhus* zu führen. Der Zweite kann die Freiheit nicht auf diesem Wege gewinnen, weil es ihm an manchen Fähigkeiten, wie Willenskraft, etc., mangelt. Er entwickelt also keine tiefe Sammlung (*samatha-bhāvanā*). Stattdessen entwickelt er jedoch Einsicht (*vipassanā-bhāvanā*), indem er beständig, ernsthaft und genau sein eigenes Leben und sein Umfeld beobachtet. Beide Arten von Individuen erreichen den Buddha-Dhamma im höchsten Sinn. Der einzige Unterschied ist, dass der Erste (*cetovimutta*) zusätzlich übernatürliche Kräfte gewinnt und gut darauf vorbereitet ist überzeugend und wunderbar zu lehren. Beide werden jedoch Arahats, „Geheiligte“, genannt. Der Erste wird auch als *cha abhiñña* bezeichnet, das ist einer der die sechs Zweige übernatürlichen Wissens besitzt. Den Zweiten (*paññāvimutta*) nennt man auch *sukkhavipassaka*, einen der sich mit bloßem Hellblick, mit trockener Einsicht, die Befreiung erarbeitet hat. Es besteht zwischen beiden jedoch kein Unterschied in Bezug auf die Verwirklichung des Summum Bonum, des höchsten Gutes.

Man kann den Buddha-Dhamma also erlangen indem man, je nach Begabung, entweder die Vertiefungen (*jhāna*) oder „trockene Einsicht“ entwickelt. Ich hoffe ihr stimmt mit mir zu, dass wir gegenwärtig nicht genügend Zeit haben um die erste Methode, *jhāna* zu entwickeln, zu erklären. Ich werde mich also mit der zweiten Methode, Einsicht zu entwickeln, beschäftigen, denn sie kann

universell angewendet werden und ist, obwohl sie eine verhältnismäßig lange Zeit erfordert, ohne Risiko. Bevor man sich aber auf dieses Unternehmen einlässt, sollte man erst eine klare Vorstellung und eine starke Überzeugung davon haben, was denn das Lebens-Ideal ist, oder was vollkommenes Menschsein bedeutet, denn eine solche Überzeugung wird sehr hilfreich dabei sein, die Verwirklichung des Buddha-Dhamma zu beschleunigen.

Wir haben sechs Fähigkeiten, nämlich Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und Denken, von welchen wir in unserem Leben Gebrauch machen können. Die Frage ist nun, zu welchem Zweck sollen wir sie gebrauchen? Wie wir alle wissen, benützen die meisten Leute diese Fähigkeiten dazu um materielle Dinge zu gewinnen, wie Reichtum, Ruhm, Bekanntheit und weitreichende soziale Kontakte. Es gibt nur wenige, die sie dazu nutzen um Buddha-Dhamma zu erlangen oder um wenigstens die Welt durch Einsicht so zu sehen wie sie wirklich ist. Trotz der von vielen genossenen Annehmlichkeiten des materialistischen Lebensideals, ist es doch kein vollkommenes Leben, weil es durch alle Arten von Leid, wie Krankheiten, Alter und Tod, der Wandelbarkeit der Dinge, und vielem mehr, beeinträchtigt ist. Das Leben hat auch einen spirituellen Aspekt. Selbst wenn jemand das Leben in vollen Zügen genießt, und bis zum Äußersten materiellen Vergnügungen nachgeht, so ist er doch nur halb-menschlich. Um ein ganzheitliches oder vollständiges Menschenwesen zu sein, um sich des vollkommenen Menschseins zu erfreuen, muss man die spirituelle Vollkommenheit eines *ariya* erlangen.

Wie der Geist zu kontrollieren ist das nächste Problem mit dem wir uns beschäftigen müssen ist, wie man das Problem löst, den Geist zu kontrollieren. Für den der den Geist nicht ständig unter Kontrolle halten kann, ist es schwierig, einsichtig in die Welt zu blicken. Wir sollten wissen, wie man das so leicht tun kann, dass es von Nutzen für den gewöhnlichen Menschen im Anfangsstadium ist, um sich von den Hindernissen die auf dem Wege auftauchen können zu befreien und zu schützen. Den Geist zu schulen und Kontrolle über ihn zu erlangen ist nicht nur das Wichtigste, sondern auch das Allereinfachste. Doch nur Wenige befassen sich damit, weil es sehr schwierig zu sein scheint, jenseits der Kräfte des materialistisch denkenden Menschen unserer Zeit. Ich sage dass es einfach ist, weil man den Geist, wenn man das ernsthaft wünscht, Schritt für Schritt schulen kann, wie man ja auch seinen Körper durch geeignete Übungen entwickeln kann. Wie wir schon oft gehört haben, ist der Geist unberechenbar, leicht und schnell, einem Affen ähnlich. Um den Affen zu unterwerfen, benötigt der Trainer einen kräftigen im Boden fixierten Pflock um den Affen mit einem Seil daran anzubinden. Auch um den Geist zu trainieren braucht man einen Pflock. Das bekannteste Meditationsobjekt, welches der Buddha selber anwandte und anpries, ist *ānāpānasati*, die Geistesgegenwart bei der Ein- und Ausatmung. Es ist praktisch und friedvoll. Wir können *ānāpānasati* überall und zu jeder Zeit ausüben. Bei

diesem Meditationsobjekt benützen wir das Ein- und Ausatmen als den Pflock, an dem wir den Geist anbinden. *Sati* (Geistesgegenwart, Achtsamkeit) ist das Seil, mit dem wir anbinden. Wissensklarheit (*sampajañña*), ist die Peitsche des Trainers, die ihn daran hindert seinen eigenen Wegen folgen. Die Achtsamkeit muss fest auf das Ein- und Ausatmen gerichtet sein. Wenn man nicht nachlässig ist, so wird das Seil der Achtsamkeit nicht abreißen und der Geist, kommt nicht frei um erneut im Dschungel der Sinnesobjekte herumzuspringen.

Ein unkontrollierter Geist ist wie ein wildes Tier. Ein frisch zur Zähmung eingefangener Elefant zum Beispiel, rennt hin und her und versucht sich loszureißen; manchmal so heftig, dass das Seil ins Fleisch schneidet, sogar bis auf den Knochen, was am Hals oder den Beinen zu Blutungen führen kann. Als er noch im Dschungel war, führte er sich nicht so heftig auf, da er dort keiner Einschränkung unterworfen war. Auch wenn er wohlgezähmt ist, benimmt er sich nicht wild, sondern wird sanft. Ebenso zeigt auch der Geist seine wilde Natur nicht, solange er sich an den Sinnesobjekten erfreuen kann. Wird er jedoch am Pflock der Geistesgegenwart bei der Ein- und Ausatmung angebunden, rast er auf so erschreckende und seltsame Weise umher, dass mancher so sehr entmutigt wird, dass er glaubt von Geburt aus nicht zur Meditation geeignet zu sein. Das sollte man als wissen, bevor man daran geht Achtsamkeit zur Kontrolle des Geistes anzuwenden. Es für den Geist nur natürlich, dass er versucht sich zu „befreien“ (tatsächlich verfängt er sich nur noch mehr) genau wie ein wilder Elefant, bis er gezähmt ist. Diesen Prozess der Geisteskontrolle nennt man *samādhī*, Meditation (*samatha-kamma-thāna*) oder *samatha-bhāvanā*, Entwicklung von Ruhe. Er führt dazu den Geist zu beruhigen, ihn angenehm und leicht formbar zu machen bereit für eine höhere Schulung. Der nächste Schritt besteht darin, diesen beruhigten Geist dafür zu benützen, alle Geschehnisse (*dhamma*) zu beobachten um durchdringende Einsicht zu gewinnen, die es ermöglicht frei von Anhaften zu sein, befreit davon nach irgend etwas greifen zu müssen.

Den Geist so einzusetzen wird *vipassana-bhāvanā* oder *vipassana-kamma-thāna*, die Entwicklung von Einsicht, genannt und führt schließlich zum Erlangen von *magga-phala*, dem Edlen Pfad und den Edlen Früchten. Auf dieser Stufe der Verwirklichung sichert man sich überweltlichen, dauerhaften Frieden.

### **Die Frucht der Meditation**

Die erste Frucht der Meditation ist eine neue Art von Glück, wie wir es noch nie vorher erfahren haben. Dieses Glück basiert nicht auf Sinnesobjekten, welche nur die Grundlage für emotionales Glück sind und andererseits potentiell Leiden darstellen. Das Glück das aus der Meditation erwächst ist unaussprechlich kühl oder ruhig. Wir können geradezu sagen, dass es wie ein Vorgeschmack auf das Erlangen von Nibbāna, der Befreiung von Befleckungen ist. Dies ist die erste Frucht der Meditation. Sie hat die technische Bezeichnung Unmittelbarer Lohn. Auch wenn die Energie erschöpft ist sobald man diese

Stufe erlangt hat, so waren die Bemühungen doch nicht völlig vergebens. Man hat davon durchaus profitiert.

Die zweite Frucht der Meditation besteht darin, dass der Geist voll und ganz dazu bereit ist, durchdringende Einsicht in alle Phänomene zu erlangen, denn das Ausüben der Meditation ist wie das Schärfen eines Messers für einen sauberen Schnitt oder wie das Reinigen einer Brille um klare zu sehen. Ein wohlgeschulter Geist ist fügsam wie ein zahmer Affe oder Elefant. Er ist aktiv, stark und schwankt nicht unter dem Ansturm von Leidenschaft, Zorn, Hass, Neid und dergleichen. Ein solcher Geist kann von den Befleckungen nicht überwältigt werden. Wenn diese unheilsamen Kräfte versuchen den Geist aufzuwühlen, lacht man ihnen ins Gesicht und sie können den derart gutgeschulten Geist nicht ablenken. Wenn Euer Geist mit diesen zwei Früchten der Meditation ausgestattet ist, nämlich dem unmittelbaren Lohn des sinnesunabhängigen Glücks und der durchdringenden Einsicht, dann könnt Ihr die Welt in innerer Schau erblicken. Dann kann Euch nichts mehr über eure Sinnesorgane in Versuchung führen. Euer Geist wird von allen Arten des Anhaftens frei sein. Alle weltlichen Objekte oder Verlockungen werden lächerlich erscheinen. Ihr könnt sie mit einem Lächeln abschütteln. Ihr werdet Euch fühlen als wäre die Welt auf eine Hand voll Kleinigkeiten reduziert und Ihr habt sie voll im Griff, denn sie kann Euren Geist nicht mehr täuschen, während Ihr sie inwendig gemäß ihrer wahren Natur erblickt. Wenn Ihr den Geist in diesem Zustand festigen könntet und ungeachtet des Wo und Wie Eurer Befindlichkeit, die innere Schau nicht verliert, dann wäre das eine sehr große Beständigkeit des Erreichten.

Weil Ihr aber noch nicht so geschickt seid, denn Eure Innenschau und Einsicht ist erst neu gewachsen und noch unterentwickelt, kann sie leicht dahinschwinden. Ihr müsst sie also mit aller Macht behüten, wie in den Schriften gesagt wird: Wie eine Königin das Kind in ihrem Schoß behütet, welches eines Tages ein „das Dhamma-Rad drehender“ König werden soll (ein Weltenherrscher der mit Gerechtigkeit regiert), damit ihr keine Fehlgeburt widerfährt, eben so sollte man seine neu gewachsene Einsicht fleißig bewachen, bis sie stabil geworden ist. Ihretwegen solltet Ihr bereitwillig Einkommen und Ansprüche aufgeben, in ganz ähnlicher Weise wie Ihr bereit wärt alles zu opfern, wenn Ihr Euch eine tödliche Krankheit zugezogen habt. Zu diesem Zweck müsst Ihr in einer Umgebung leben, die zur Meditation geeignet ist und unangenehme Personen und Orte meiden, so wie ein Kranker es vermeidet Dinge zu sich zu nehmen, welche er nicht verträgt. Ihr solltet aber auch wissen, dass die Übung den Geist in dieser Weise zu kontrollieren, Euch weder abnorm oder für die Gesellschaft unangenehm macht noch dazu führt, dass Ihr auf ungewöhnliche oder seltsame Weise geht, steht oder schläft.

Es wird auch nicht erwartet, dass Ihr die ganze Zeit in Meditation sitzt wohin Ihr auch geht, denn nachdem Ihr Meisterschaft in der Meditation erlangt habt, wird ihr „Geschmack“ oder „Duft“ eins mit Eurem Geist. Auch wenn Ihr Meditation zum ersten Mal geübt habt, wurde Euer Geist doch einige Zeit in

ihrem angenehmen Geschmack gebadet und duftet nach ihr, bis die Meditation dann, infolge ungenügender Achtsamkeit Eurerseits, dahinschwindet. Befleckungen, wie Leidenschaft, Verblendung, Zorn, Hass und Eifersucht, können Euch kaum besudeln. Wenn Ihr Politiker seid, könnt Ihr sorgfältig, geduldig und überzeugend argumentieren. Seid Ihr ein Missionar, so könnt Ihr die starke Opposition und den Spott Ungläubiger mit einem Lachen abtun. Was auch immer Euer Beruf ist oder Eure Beschäftigung, Ihr könnt dem erfolgreich nachgehen und werdet unabhängig sein. Ihr könnt jeden beliebigen Ort aufsuchen oder mit jedermann umgehen und Ihr werdet mit Achtsamkeit dazu fähig sein, den Zustand der Ausgeglichenheit, der für Euch zur Normalität geworden ist, aufrecht zu erhalten. Alles was gesagt wurde wird ausreichen um aufzuzeigen, wie der Geist wohlgeschult durch die Meditationspraxis, sowohl von einem materiellen als auch von einem spirituellen Standpunkt aus, von Nutzen ist.

Wir haben gesehen, dass Geistes-Kontrolle zu Glück und unmittelbarem Gewinn führt und uns dazu befähigt noch höhere Werte zu erlangen. Um die Dinge entsprechend ihrer wahren Natur zu erkennen oder um den Buddha-Dhamma zu erreichen, ist die Einspitzigkeit des Geistes erforderlich. Je stärker die Einspitzigkeit des Geistes ist über die Ihr verfügt, um so leichter und schneller könnt Ihr Buddha-Dhamma verwirklichen. Sollte Euch das jetzt noch nicht gelingen, so könnt Ihr es in nicht allzu langer Zeit schaffen, vorausgesetzt Ihr macht die Geisteskultur (*citta-bhāvanā*) zu Eurer Lebensart und seid fest entschlossen sie all die Jahre und Monate, wenn es sein muss bis ans Ende Eurer Tage zu praktizieren.

Es ist wichtig zu betonen, dass die Übung eines durch Einsicht zur Befreiung gelangten (*paññā-vimutta*), vorrangig aus Reflektionen besteht oder, um es anders auszudrücken, er kultiviert seine Fähigkeit zur Einsicht stärker als die zur Sammlung. Demnach sollte man, wenn man diesen Weg einschlägt, nach ausreichender Meditationserfahrung und entsprechender Beherrschung des Geistes damit beginnen, den Pfad der Entwicklung von Einsicht zu beschreiten. Das heißt auch, die Freiheit des Geistes zu bewahren, indem man keinerlei Anhaften Unterschlupf gewährt und sich nicht an irgendeine Schulrichtung, Anschauung oder Philosophie klammert, über die man früher mit anderen zu disputieren pflegte. Um den Buddha-Dhamma zu erlangen, müsst Ihr freimütig und reinen Herzens sein, frei von sektiererischen Vorurteilen. Wenn Ihr das Ziel habt den Geist vom Staub der Verblendung und des Anhaftens zu säubern, solltet Ihr genügend Mut aufbringen und nicht ängstlich sein oder Euch dafür schämen, dass Ihr Ansichten aufgibt, die Ihr früher vertreten habt. Der Geist wird ruhig, sobald diese dünne Schicht Sektierertum entfernt ist. Ihr könnt damit den Geistesfrieden bewahren und zweifellos noch weiter entwickeln. Ein angenehmes Lächeln wird auf Eurem Gesicht liegen, wenn Ihr über die befleckenden Ansichten nachdenkt, an welche Ihr Euch früher so hartnäckig geklammert habt. Das Nicht-Anhaften an Ansichten beinhaltet auch das Nicht-Anhaften an Individuen. Selbst wenn die Person welcher Ihr anhaftet ein

Arahat ist, wäre Euer Anhaften unsinnig, denn Ihr könnt einen Arahat nicht erkennen, ehe Ihr nicht selbst ein Arahat geworden seid. In Eurem Verhaftetsein könnt Ihr die wahre Natur des Arahatseins nicht erfassen und greift nur töricht nach irgendwelchen falschen Ansichten. Im besten Fall reduziert Ihr einen Arahat auf seine körperliche Form. Diese Art von Ergreifen ist, wie ich schon sagte, nur aus ethischer Sicht von Nutzen, bildet jedoch eine dunkle Hülle, soweit es die Befreiung des Geistes betrifft. Ihr solltet versuchen Einsicht in die wahre Natur eines Arahat zu gewinnen, statt nur darüber zu spekulieren, dass ein Arahat so und so ist und uns damit zufrieden zu geben. Wir sollten Mönche nicht aufgrund unserer Zuneigung für sie respektieren. Korrekt respektiert man das Vorbild oder Symbol des Arahat in ganz ähnlicher Weise, wie man die Nationalflagge als Symbol der Nation respektiert. Ihr könnt also alles respektieren, was dieses Respekts würdig ist, ohne jedoch das geringste Anhaften, weil das stets Geist und Herz gefangen nimmt. Das ist nur eine rationale Verhaltensweise. Wenn wir aber genau hinsehen stellen wir fest, dass sich viele von uns nicht an diese rationale Denkweise halten und ständig unter dem Einfluss von Anhaften stehen. Selbst in buddhistischen Kreisen verneigen sich doch Viele vor den aus Ziegeln und Zement gemachten Statuen oder ähnlichem, als wären sie lebendig und bitten voller Gier und Narretei um Gefälligkeiten.

Wir respektieren den Buddha, denn unser Herz ist von Freude erfüllt, wenn wir daran denken, dass der Buddha den Buddha-Dhamma, entdeckt hat. Wir empfinden auch Freude, wenn wir erkennen, dass die Lehre des Erwachten am Anfang, in der Mitte und am Ende so sinnvoll, vernünftig und hervorragend ist und dass wir, wenn wir sie recht ausüben, ohne Zweifel vom Leid befreit werden. Auf dieser Stufe unseres Verstehens hängen wir nicht mehr an der Person des Buddha, außer dass wir ihn als einen Fackelträger respektieren, der uns den Weg gezeigt hat, welchen wir schon klar erkannt haben. Auf diese Weise machen wir aus dem Buddha keine Gottheit, der die Wünsche jener erfüllt, die ihn günstig gestimmt haben. Wir sollten nicht mal daran denken, dass uns der Buddha helfen oder auf dem Weg vorangehen könnte, denn der Buddha sagt, dass wir den Weg eigenständig gehen müssen. In Wahrheit hat der Buddha das Licht (des Verstehens) entzündet, damit wir daran ein ähnliches Licht zu unserem eigenen Wohl entzünden mögen. Wenn wir wissen, dass der Buddha die Verkörperung des Lichtes ist, welches unseren Weg erhellt, dann werden wir selber, sobald auch wir jenes Licht verkörpern, erwacht sind, zum Buddha. Deshalb müssen wir verstehen, dass es Unsinn ist zu sagen, der Buddha würde lehren von irgend jemand - ihn selbst eingeschlossen – abhängig zu sein, oder dass er uns geböte dies oder jenes zu tun.

Der Grund warum ich diese Angelegenheit ziemlich ausführlich bespreche ist der, dass sich sogar die Mehrheit der Buddhisten in einem so bedauernswerten Zustand befinden, dass sie es für unmöglich halten den Buddha-Dhamma zu erlangen. Dieses falsche Verständnis hat sich wie eine Epidemie verbreitet und

sich in den Köpfen der Menschen so festgesetzt, dass nur schwer dagegen anzukommen ist.

Und ich spreche auch deshalb darüber um Euch zu zeigen, wieso die „Befreiung durch Einsicht“ (*paññā-vimutti*), die völlige Vernichtung von Anhaften und falschem Verständnis erforderlich macht und ungehindertem Verstehen weichen muss.

Da es uns hier um die „Befreiung durch Einsicht“ geht, ist es absolut notwendig einen reflektierenden, untersuchenden Geist zu haben, der die Dinge durchdringt und klar sieht; ähnlich dem Erklimmen eines hohen Berggipfels um dann einen Panoramablick auf die sich darunter ausbreitende Landschaft werfen zu können. Wie wir schon sagten erfordert die Wissenserlösung (*paññā-vimutti*) viel Zeit und beständiges Reflektieren, wohingegen ein Gemütsverlust (*ceto-vimutta*) die Befreiung durch die Kraft seines hochkonzentrierten Geistes in verhältnismäßig kurzer Zeit erlangt. Daher ist die Art und Weise wie man seinen Lebensunterhalt verdient eine wichtige Frage für jene, welche *paññā-vimutti* als ihren Weg wählen um den Buddha-Dhamma zu erreichen.

Wenn jemand seinen Unterhalt durch rechte Lebensweise bestreitet, so trägt seine Hingabe Früchte. Alle Buddhisten bringen (es wird von ihnen zumindest angenommen oder erwartet) für den Buddha-Dhamma Opfer. Einige gehen dabei so weit, dass sie der Welt entsagen um Mönche oder Nonnen zu werden. Doch wozu? Um sich eines mühelosen Lebens zu erfreuen oder um materiellen Gewinn oder um Namen und Ansehen zu erlangen? Ist es um langwierige Schriftstudien unter unterschiedlichen literarischen und historischen Gesichtspunkten zu genießen? Wenn wir darüber nachdenken, kommen wir zu dem Schluss, dass es absolut nicht zu diesen Zwecken geschieht, denn all diese Dinge können anderweitig erworben werden und zwar auf Wegen, die bequemer und mit mehr Selbstachtung verbunden sind. In Wahrheit ist der letztendliche, ursprüngliche oder wahre Zweck des Verzichts ist das Erlangen des Buddha-Dhamma, womit wir das „immergrüne Leben“ gewinnen, dessen Kennzeichen Weisheit und Friede sind.

Es gibt noch einen weiteren wichtigen Weg Buddha-Dhamma zu erlangen, der in Betracht gezogen werden sollte: Der Dienst am Nächsten. Das heißt in unserem Fall, anderen durch Belehrung oder Aufweisen des Weges zum Buddha-Dhamma behilflich zu sein. Wenn Euer Geist so weit geschult ist, dass Ihr Eure Gefühle im Zaum halten könnt, so seid Ihr in der Lage andere entsprechend der Erfahrung die Ihr daraus gewonnen habt anzuleiten. Der Buddha lehnte es ab etwas zu lehren, was man nicht selber in Praxis umsetzen kann. Aber er ermutigte dazu das zu lehren, was man wirklich praktizieren kann.

Der Buddha selbst hat der Menschheit auf diese Weise gedient. Andere zu unterrichten ist vorteilhaft, denn man lernt dabei auch selbst etwas über die Verwirklichung des Buddha-Dhamma, man kultiviert Wohlwollen und

freundliche Gefühle (*metta*) und darüber hinaus wird auch der Intellekt entwickelt. Man sollte auch wissen, dass das die Verhaltensrichtlinie ist, welche der Buddha zur idealen Verhaltensweise erklärte. Ich fordere Euch daher auf, aus Mitgefühl, anderen bei ihrer Befreiung behilflich zu sein, indem Ihr ihnen den Weg so weit zeigt, wie ihr selber gelangt seid und Euch befreit habt. *Metta* (Freundlichkeit, liebevolle Güte), ist für die Sammlung und Kultivierung des Geistes sehr nützlich und der Intellekt entwickelt sich, weil Ihr, sobald Ihr befragt werdet, nachprüfen und die Frage sorgsam und tief überdenken müsst und dazu müsst Ihr wiederum das Thema selbst gründlich verstanden haben. Auf diese Weise helft Ihr also Euch selbst, indem Ihr anderen helft. Wir sehen im *Vimuttayatana-sutta*, dass manche das höchste Ziel erlangten, während sie versuchten genau dieses anderen zu erklären. Das ist so, weil einige Individuen eine seltsame Art von Mentalität haben, der zufolge sie besser und leichter denken können und Freude empfinden, wenn sie andere belehren oder beraten. Bei solchen Leuten treffen Geistesblitze und passende Worte zusammen und aus ihrem tiefen Verstehen heraus empfinden sie ein beständiges Hochgefühl. Das macht deutlich, dass wenn man gefragt wird und versucht nachzudenken um andere zu anzuleiten, es nicht nur der Erkenntnis der Anderen dient, sondern auch die eigene Erkenntnis voranbringt.

Anderen dienlich zu sein ist also wünschenswert, etwas das man üben sollte.

Abschließend möchte ich wiederholen, dass der Weg zum Erreichen von Buddha-Dhamma darin besteht, kein Gefühl des Anhaftens an irgend etwas aufkommen zu lassen, seien es nun Sinnesobjekte, Meinungen oder ein angenommenes (vermutetes) eigenes „Selbst“.

Alle Probleme entstehen aus dem Anhaften, dessen Mutter die Unwissenheit ist. Das Gefühl des Anhaftens ist eine Art „instinktives Verhalten“ aller denkenden Kreaturen und je mehr das Denken nach außen gerichtet ist umso stärker wird das Anhaften sein. Die Kraft der Gedanken verstärkt den „Genuss“ der unterschiedlichen „Geschmacksrichtungen“ der Sinnesobjekte. Und je mehr man an diesem Geschmack festhält umso stärker wird die Fessel des Anhaftens. Verglichen mit menschlichen Wesen sind Tiere bezüglich der Sinnesobjekte, nämlich Form, Töne, Geruch, Geschmack und Berührbares, weniger gefühlsbetont. Das ist so, weil Tiere mit einer vergleichsweise schwächeren Denkfähigkeit ausgestattet sind. Ihre Sinnesfreuden sind naturgemäß, hinsichtlich der Qualität, Quantität und Dauer begrenzt, denn anders als der Mensch sind sie dazu nicht fähig, ihren Geschmackssinn zu verfeinern. (Dennoch führt sie ihr Geschmackssinn zu der ihnen eigenen starken Verblendung.) Das heißt aber jetzt nicht, dass wir uns wie Tiere benehmen sollten. Was ich damit meine ist vielmehr, dass der Mensch seine Fähigkeit zum Denken auf höhere Werte ausrichten sollte und sich in seinem Verhalten zu den Produkten seines Gehirns von Selbsttäuschung befreien sollte.

Macht also die von Eurem Hirn produzierten Gedanken und Vorstellungen lieber zu Euren Dienern, statt Euch von ihnen beherrschen zulassen. Sie sollen für Eurem Wohlbefinden zuträglich sein und nicht zerstörerisch. Lasst Euch von ihnen nicht täuschen. Der Mensch sollte besser als das Tier sein, indem er die Kraft des Denkens auf angemessene und konstruktive Weise nützt. Sein Wissen sollte ihm nicht den eigenen Untergang herbeiführen. Er sollte entschieden und klar wissen was gut und schlecht, richtig und falsch ist.

Wie bereits gesagt, ist der Sinn für Schönheit, Musik, etc., das Produkt menschlichen Anhaftens, welches allmählich und unbewusst entwickelt wird. Ein Mensch dessen Geist nicht darin geschult ist, was schön und was melodios ist, kann keine Vorstellung von Schönheit oder melodioser Musik haben.

Alte Leute auf dem Land (in Thailand) zum Beispiel, die in den feinen Künsten, Musik und Kleidermode nicht bewandert sind, empfinden keinerlei Faszination für Dinge, welche viele der Stadtleute als wichtig ansehen. Sie haben vielmehr das Gefühl, dass modische Kleidung einen anstößigen Anblick bietet, während „Stadtmusik“ als dumpf oder lärmend empfunden wird. Vielleicht haben sie stattdessen eine Vorliebe für altmodische Kleidung und den Gesang der Mönche. Warum ist das so?

Es liegt an unterschiedlichen Ausprägungen des Anhaftens. Im Licht verblendeten Anhaftens kann jedes Objekt auf beliebige Weise eingefärbt und dargestellt werden. Jede Art Musik ist nichts anderes als eine mehr oder weniger harmonische Kombination von Tönen, die sich über verschiedene Frequenzen erstreckt. Die fröhlichen oder traurigen Gefühle, welche durch die Kombination von Tönen im menschlichen Geist erweckt werden, sind tatsächlich nur das Ergebnis des Anhaftens.

Sogenannte traurige oder fröhliche Musik kann in einem Hund nicht so wie einen Menschen traurige oder fröhliche Empfindungen entstehen lassen! Der Mensch jedoch wird durch die Jonglierkünste seines eigenen Denkens ausgetrickst, weil er aufgrund seines Unwissens oder der von ihm selbst erzeugten Illusion ein „Geschmackssystem“ geschaffen und entwickelt hat, das er nun Bildung, Kunst und so fort nennt. Mangels wahrer Intelligenz wird er das Opfer seiner eigenen Schöpfung, indem er es verabsäumt sich nicht daran zu hängen. Der Mensch malt das Bild eines Löwen und erschreckt sich davor, er malt liebliche Dinge und wird davon inspiriert, er malt hässliche Dinge und hasst sie! Obwohl er selbst malt, fehlt ihm das Verständnis dafür, dass es in dem Bild das er gemalt hat nichts Erschreckendes, nichts Inspirierendes oder Hassenswertes gibt. All das kann nur unter der Verhüllung des Unwissens geschehen.

Das Anhaften abzulegen bedeutet jene Weisheit zu gewinnen, welche die Unwissenheit vertreibt. Wenn ein Mensch nicht anhaftet, von nichts angezogen wird, so können ihn Formen, Töne etc. nicht täuschen, denn sie liegen offen vor seiner Einsicht und zeigen ihre wahre Natur. Der Mensch kann dann in der rechten Weise mit ihnen umgehen, das heißt, sie können hinsichtlich Leidenschaft, Betrübnis und dergleichen keinen Einfluss mehr auf ihn ausüben.

Im Gegenteil, sie werden hilf- und lehrreich und fördern seine Ruhe und den gesunden Zustand von Geist und Körper. Wie schon gesagt, bildet das auffälligste, generelle Merkmal auf dem Weg zum Buddha-Dhamma das Entfernen der Verhüllungen. In dem Augenblick, in dem Ihr das Gefühl des Anhaftens aus Eurem Geist entfernt, erkennt Ihr das Strahlen des Buddha-Dhamma in euch. Ihr entdeckt oder wiederentdeckt, was der erhabene Buddha entdeckte und lehrte. Jeder von uns sollte die höchste menschliche Vervollkommnung erreichen. Das ist das Ende des heiligen Wandels. Das ist ein durchaus realistisches Ideal oder Lebensziel. Ihr solltet danach streben Euch über die Welt und die weltlichen Phänomene zu erheben und sie zu kontrollieren. Ihr könnt dann frei sein von allen Problemen des Lebens, sie können Euch nichts mehr anhaben. Ganz gleich ob Ihr nun Mönch, Nonne oder Laienanhänger, männlich, weiblich, jung oder alt seid, es gibt dann keine Form, keinen Ton, Geruch, Geschmack oder etwas Berührbares in dieser oder irgend einer anderen Welt, das auch nur im Geringsten Eure majestätische Ruhe stören kann. Das Einzige was übrig bleibt, ist ein unerschütterlicher und unbewegter Zustand, in dem es keine Geburt, kein Alter, kein Leid und keinen Tod gibt.

Es ist ein Zustand immerwährenden strahlenden Lächelns, ohne jemand der lächelt.

Nur zur unentgeltlichen Verteilung.

Dieses Werk darf neu veröffentlicht, umformatiert, nachgedruckt und auf beliebigen Medien weiterverteilt werden. Nach dem Willen des Verfassers soll jedoch jede solche Neuveröffentlichung und Weiterverteilung der Öffentlichkeit auf unentgeltlicher und uneingeschränkter Grundlage zur Verfügung gestellt werden; Übersetzungen und andere Bearbeitungen dieses Werks sollen deutlich als solche kenntlich gemacht werden.