

Ajahn Buddhadasa:

DAS LEBENSGEFÄNGNIS - Das Gefängnis des Lebens¹

Heute werden wir über etwas sprechen, das "Gefängnis" genannt wird. Das sollte uns helfen, etwas, das "Leben" genannt wird, besser zu verstehen. Dadurch werden wir Dhamma besser verstehen, was uns wiederum helfen wird, unser Leben ohne *dukkha* (Unzufriedenheit, Schmerz, Kummer, Leid) zu leben. Bitte bereitet Euren Geist darauf vor, genau zuzuhören.

Wo immer die Bedingungen und Anzeichen eines Gefängnisses auftreten, tritt damit auch gleichzeitig *dukkha* auf. Ihr solltet beachten, daß alle Formen und Arten von *dukkha* (Leid) die Qualität eines Gefängnisses an sich haben. Gefangen, eingekerkert und angekettet zu sein und durch Schwierigkeiten und Auseinandersetzungen hindurch zu müssen sind Merkmale von *dukkha*. Wenn Ihr das versteht, wird Euch die Bedeutung dessen, was wir "*upādāna*" (Anhaften, Ergreifen, Festhalten, Verhaftung, Anklammern) nennen, klarer werden. Wo immer auch *upādāna* vorhanden ist, ist genau dort auch ein Gefängnis. Dieses "*upādāna*" bringt selbst die Bedingungen des Eingesperrtseins hervor.

Wo immer *upādāna* ist, ist auch Gebundensein. Dieses Gebundensein mag entweder einen positiven oder einen negativen Aspekt haben, in beiden Fällen jedoch sind wir gefesselt. Durch das Betrachten der Dinge als "Ich" oder "Mein" und durch das Anhaften an ihnen sind wir an sie gekettet. Wenn wir an etwas gebunden sind, verfangen wir uns darin, und es ist genauso als wären wir in einem Gefängnis gefangen.

Alle Dhammagrundsätze des Buddhismus können so zusammengefaßt werden: *upādāna* ist die Ursache von *dukkha* - Leid wird aus dem Anhaften geboren. Deshalb müssen wir alle dieses *upādāna* gut verstehen. Um es leichter verstehen zu können, müssen wir klar erkennen, daß *upādāna* genauso wie ein Gefängnis ist. Es ist ein geistiges, ein spirituelles Gefängnis. So

¹ Ein Vortrag für westliche Teilnehmer eines Meditationskurses; gehalten am 10 Februar 1988 in Suan Mokkhabalarama. Übersetzung ins Deutsche durch Viriya (Manfred Wiesberger)

kommen wir zum Studium des Dhamma und entwickeln *samādhi* (geistige Stabilität und Ruhe) und *vipassanā* (Einsicht), um *upādāna* zu zerstören. Oder, um es bildlich auszudrücken, wir studieren Dhamma und entwickeln den Geist, um das Gefängnis zu zerstören, das uns jetzt gefangen hält.

Wir sprechen zwar über ein geistiges oder spirituelles Gefängnis, aber es hat die gleiche Qualität wie ein echtes Gefängnis aus Beton, in denen Menschen überall gefangengehalten werden. Allerdings ist dieses Gefängnis insofern etwas seltsam oder außergewöhnlich, weil wir es nicht mit unseren Augen sehen können. Noch außergewöhnlicher ist es, daß Menschen sich freiwillig melden, um sich dort einsperren zu lassen. Tatsächlich freuen sich die Menschen sogar noch darüber, daß sie sich dort einsperren lassen können. Das ist ein sehr merkwürdiger Aspekt des spirituellen Gefängnisses.

Ihr müßt Euch die Worte "Befreiung" oder "Erlösung", wie sie in allen Religionen verwendet werden, in Erinnerung rufen. Das letztendliche Ziel aller Religionen ist Errettung oder Befreiung, oder welches Wort in der jeweiligen Sprache am geeignetsten ist. Alle diese Worte haben die gleiche Bedeutung: erlöst, gerettet, befreit zu werden. Alle Religionen lehren Befreiung. Woraus werden wir also befreit? Wir werden aus dem spirituellen Gefängnis befreit. Das, was alle von Euch wollen und brauchen - sogar jetzt in diesem Moment - ist "Freiheit" oder "Ungebundenheit". Das ist nichts anderes als der Ausbruch aus dem Gefängnis. Sei es ein physisches, materielles Gefängnis oder ein geistiges, spirituelles Gefängnis, in beiden Fällen wollen wir Freiheit.

Jene, denen es an Weisheit mangelt, können nur die physischen, materiellen Gefängnisse sehen und fürchten. Aber jene, die genug Weisheit (*paññā*) besitzen, um tiefer zu blicken, werden erkennen, um wieviel schrecklicher und gefährlicher dieses spirituelle Gefängnis ist. Tatsächlich sitzen vergleichsweise nur wenige in einem normalen Knast, während jeder, die ganze Welt, im spirituellen Kerker einsitzt. So befindet sich zwar jeder von Euch in Freiheit, außerhalb des gewöhnlichen Gefängnisses, aber Ihr alle seid im spirituellen Gefängnis eingekerkert. Was uns dazu treibt, uns für Dhamma zu interessieren, hierherzukommen, um Dhamma zu studieren und uns in der Geistesentwicklung zu üben, ist die Bedrängnis und der

Druck der Gefangenschaft in diesem spirituellen Gefängnis. Ihr mögt Euch dessen vielleicht nicht bewußt sein, aber so ist die Sachlage. Die spirituelle Gefangenschaft zwingt uns, gleich ob wir wollen oder nicht, zu kämpfen und einen Weg heraus zu suchen. Ob Ihr es erkennt oder nicht, die spirituelle Gefangenschaft zwingt alle von Euch, die spirituelle Freiheit zu finden. Also kommt Ihr hierher und an andere Orte wie diesen.

Obwohl das, was uns gefangenhält, nur ein einziges Ding, nämlich ganz allein *upādāna* (Anhaften) ist, nimmt dieses Gefängnis viele verschiedene Formen an. Es gibt Dutzende von Formen und Arten davon. Wenn wir uns die Zeit nehmen, einige Arten von Gefängnissen zu betrachten, wird es uns das Verständnis erleichtern. Dann werden wir dieses Phänomen *upādāna* besser verstehen und wir werden auch *taṇhā* (Verlangen) und *kilesa* (geistige Verschmutzungen, Herzenstrübungen) besser verstehen, welche nach der buddhistischen Lehre *dukkha* (Leiden) verursachen. Und wir werden auch *dukkha* verstehen, wenn wir das Thema Gefängnis klar und gründlich verstanden haben.

Ich möchte Euch raten, das Wort "*upādāna*" anstelle von "Anhaften" oder anderen Übersetzungen zu verwenden. Diese Worte werden immerzu mißverstanden. Ihr müßtet die Bedeutung der Worte Anhaften, Verhaftung, Anklammern und Festhalten nehmen und sie kombinieren, um die Bedeutung von "*upādāna*" zu erhalten. Es ist also besser für uns, das Wort *upādāna* zu benutzen. Seine Bedeutung ist weiter gefaßt und sie wird es uns ermöglichen, diese Angelegenheit tiefer und ausführlicher zu betrachten. Ihr mögt es jetzt noch nicht ganz verstehen, aber versucht dieses Wort *upādāna* zu benutzen und eure Zunge, euren Geist und eure Gefühle daran zu gewöhnen. *upādāna* ist nur ein einfaches Wort, aber es steht für die wichtigste Sache überhaupt. Wir müssen uns darüber im klaren sein, daß das Herz des Buddhismus die Zerstörung, die Entwurzelung, das Herausschneiden und Auslöschen von *upādāna* ist. Ist das geschehen, dann ist *dukkha* (Leiden) beendet, und es gibt kein Gefängnis mehr. Sollten wir also nicht Interesse für die Angelegenheit des Auslöschens von *upādāna* oder, metaphorisch gesprochen, für die Zerstörung des Gefängnisses entwickeln?

Dies ist die Essenz aller buddhistischen Sekten und Schulen. Theravada Buddhismus,

Mahayana Buddhismus, Zen Buddhismus, Tibetanischer Buddhismus, welche Art von Buddhismus Ihr auch bevorzugt, sie unterscheiden sich nur oberflächlich, dem Namen nach, oder in den äußerlichen Zeremonien und Übungen. Aber das Herz ist überall das gleiche: das Auslöschen von *upādāna*.

Seid nicht traurig oder enttäuscht und macht Euch nicht selbst das Leben schwer, durch den Gedanken, daß Ihr nicht in der Lage seid, alle Schulen des Buddhismus zu studieren. Macht Euch keine Sorgen, wenn Ihr den Buddhismus in Tibet, in Sri Lanka, in Burma, in China oder woanders nicht studieren konntet. Es wäre Zeitverschwendung. Es gibt nur eine einzige Essenz oder einen Kern, nämlich den, *upādāna* zu eliminieren. Also studiert einfach nur diese eine Sache, das ist genug.

Wenn ihr wirklich ein Experte für Mahayana Buddhismus werden wollt, müßt Ihr Sanskrit lernen. Oder, wenn Ihr Zen gut verstehen wollt, müßt Ihr chinesisches lernen. Um Vajrayana kennenzulernen, den Buddhismus von Tibet, müßt Ihr tibetisch lernen. Nur die Sprachen zu lernen, wird Euch fast Euer ganzes Leben kosten, und doch werdet Ihr in Wirklichkeit immer noch nichts gelernt haben. Ihr seid immer noch nicht ins Herz des Buddhismus vorgedrungen. Versteht was das Herz von allen Buddhistischen Schulen ist und lernt nur diese eine Sache: das Auslöschen von *upādāna*. Dann werdet Ihr die Essenz des Buddhismus kennen, gleich ob er Mahayana, Theravada, Zen oder Vajrayana genannt wird. Dies sind nur Oberflächlichkeiten, die als neue Entwicklungen heraufbeschworen werden.

Sogar in der einen Schule des Theravada Buddhismus gibt es viele verschiedene Ausprägungen. Es gibt auch viele verschiedene Arten von geistiger Kultivation. Da ist die Art Meditation aus Burma, bei der das Heben und Senken der Bauchdecke beobachtet wird; da sind die Arten, die auf den Mantras "*Samma Araham*" und "*Buddho, Buddho*" basieren, sowie die verschiedensten anderen Methoden und Techniken. Wenn es sich um eine richtige Meditationsart handelt, so ist der Kern einer jeden immer genau der selbe: die Notwendigkeit, *upādāna* auszulöschen. Wenn sie noch nicht bis zum Ausrotten von *upādāna* vorgedrungen ist, ist sie noch nicht das Richtige. Und sie wird auch nicht von Nutzen sein.

Um erfolgreich wirklich Nutzbringendes ernten zu können, müssen wir im Gefängnis selbst lernen. Untersucht das tatsächliche *dukkha* von innen heraus. Also halten wir jetzt besser in uns

Ausschau und finden dieses Gefängnis, über das wir sprechen werden.

An diesem Punkt werden wir vor die Wahl gestellt: werden wir von außen lernen oder werden wir von innen lernen? Diese Unterscheidung ist wesentlich. Der Buddha sagte, daß wir von innen studieren müssen. Das äußere Lernen kommt von Büchern, Zeremonien, Übungen und Dingen wie diesen. Alles was wir lernen müssen, hat der *Tathāgata* in Bezugnahme auf den lebenden Körper und den lebenden Geist erklärt. Das ist der Ort an dem echtes Lernen stattfindet, also lernt dort.

Ganz korrekt gesprochen, können wir, wenn wir wirklich erfolgreich sein wollen, von den Schriften, von den Techniken und den verschiedenen Lehren nichts lernen. Lernt im Inneren, das bedeutet, lernt in euch selbst während ihr noch lebt, bevor ihr tot seid. Äußere Studien - das Lernen aus Büchern und all die verschiedenen Zeremonien und Rituale - haben nichts von Wert zustandegebracht. Also laßt uns innen studieren. Bitte merkt euch diese Worte: "innerlich lernen".

Training in *samādhi* und *vipassanā* (Sammlung und Einsicht), das heißt die Achtsamkeit beim Atmen (*ānāpānasati-bhāvanā*²) zu entwickeln, wie wir es hier getan haben, ist dieses innerliche Lernen. Um dieses innere Studium zu bewältigen, bedarf es zwar eines ziemlichen Maßes an Geduld und Ausdauer, aber auch nicht übermäßig viel. Eigentlich, wenn wir es mit einigen von den Dingen vergleichen, die andere Leute üben, wie Hochleistungssport, Gymnastik und Akrobatik, sind diese Dinge schwieriger als das Training in *samādhi* und *vipassanā* durch die Geistesgegenwart beim Atmen. Und doch gibt es Menschen, die genug Ausdauer und Beharrlichkeit besitzen, um solche Dinge zu tun. Wenn wir also auch nur mäßig ausdauernd sind, werden wir imstande sein, mit *samādhi* und *vipassanā*, mit Geistesgegenwart beim Atmen zu üben. Einige hielten es nicht aus und sind bereits davongelaufen. Wir haben genug Ausdauer gehabt, um soweit zu kommen und wenn wir noch ein bißchen weiter machen, werden wir in der Lage sein, die Übung auszuführen und wir werden den eigentlichen Nutzen daraus erhalten. Also wendet Euch diesem inneren Studium zu und tut das mit ausreichend Geduld und Aus-

² siehe "Geistesgegenwart beim Atmen" von Ajahn Buddhadasa

dauer.

Metaphern zu verwenden macht es uns leichter, die Sache, die wir besprechen, zu verstehen. Also benutzen wir sie hier, und heute sprechen wir mit Euch allen über das "Gefängnis". Das erste Gefängnis, nach dem Ihr Ausschau halten sollt und das Ihr erkennen müßt, ist das Leben selbst. Wenn Ihr das Leben als Gefängnis anseht und erkennt, dann müssen wir sagen, daß Ihr die Wahrheit der Natur bereits ziemlich gut kennt. Die meisten Menschen jedoch betrachten das Leben als etwas Erfreuliches, eine Gelegenheit, um Spaß zu haben. Sie sind willens, für den Genuß des Lebens zu leben. Dann vernarren sie sich in das Leben und werden davon ganz in Anspruch genommen. Daß sie vom Leben betört und getäuscht werden, bewirkt, daß das Leben zu einem Gefängnis wird.

Wenn wir das Leben als Gefängnis ansehen, dann müssen wir das *upādāna* in diesem Leben gesehen haben. Ansonsten werden wir nicht erkennen, daß das Leben ein Gefängnis ist. Statt dessen werden wir damit zufrieden sein und denken, daß das Leben der himmlisch ist. Denn es gibt in ihm auch so viele Dinge, die uns befriedigen, die uns austricksen und uns einwickeln. Aber in allem, das wir als befriedigend, angenehm, ansprechend und betörend empfinden, wird es auch *upādāna* geben. Diese Dinge werden zum Gefängnis. Wie sehr wir auch etwas lieben, es wird mindestens in diesem Maße zum Gefängnis werden, durch *upādāna*. Das ist eine positive Form von *upādāna*. Sobald wir etwas hassen oder etwas nicht mögen, wird es zu einer negativen Form von *upādāna*, und damit genauso zum Gefängnis. Getäuscht und fehlgeleitet zu werden, entweder vom Positiven oder vom Negativen, führt in beiden Fällen ins Gefängnis. Und so verwandelt sich das Leben in *dukkha*.

Wenn man das so sieht, wird man auch erkennen, daß sich das Leben nur wenn es *upādāna* gibt, sich in ein Gefängnis verwandelt; wenn es jedoch kein *upādāna* gibt, dann ist das Leben überhaupt kein Gefängnis.

Das bedeutet, daß normalerweise oder natürlicherweise das Leben kein Gefängnis ist, daß wir es nur durch *upādāna* zu einem Gefängnis machen. Durch unsere eigene Ignoranz, unsere eigene Dummheit, unseren Mangel an richtigem Verständnis gibt es *upādāna* in unserem

Leben. Leben wird dann ein Gefängnis für uns. In Thai haben wir einen Ausdruck der sowohl derb als auch kritisch ist, "som nam na man" was etwa, "das geschieht dir recht" bedeutet. Durch unsere eigene Dummheit erzeugen wir *upādāna* aufgrund von *avijjā* (Unwissenheit) und schon ist ein Gefängnis da. Was soll man dazu sagen: "som nan na man - das geschieht dir recht".

Hier und jetzt solltet Ihr Euer Leben betrachten, und sehen, ob es in Eurem Leben *upādāna* gibt oder nicht. "Ist mein Leben ein Gefängnis oder nicht? Lebe ich in einem Gefängnis aus *upādāna* oder nicht?" Jeder von Euch muß sehr genau in sein eigenes Herz schauen und absolut klar sehen, ob das Leben für ihn ein Gefängnis ist oder nicht. Warum sollten wir sonst hierherkommen, um zu meditieren und den Geist zu kultivieren? Im Wesentlichen ist das wahre Ziel und der Zweck der Geistesentwicklung: die Zerstörung unserer Gefängnisse. Ob Eure Studien und Übungen erfolgreich sind, ob Ihr das Gefängnis zerstören könnt oder nicht, ist eine andere Frage.

Überdenkt folgendes genau. Wenn wir *upādāna* nicht erkennen, sind wir im Gefängnis gefangen, ohne es überhaupt zu erkennen. Was noch schlimmer ist, wir sind zufrieden und vernarrt in dieses Gefängnis, genauso wie wir in das Leben vernarrt und damit zufrieden sind. Weil wir in das Leben vernarrt und damit zufrieden sind, werden wir im Gefängnis des Lebens gefangengehalten.

Was werden wir tun? Wie müssen wir leben, damit das Leben kein Gefängnis ist? Dies ist die Frage, die wir möglichst genau und richtig beantworten müssen.

Wenn Ihr erfolgreich seid mit Eurer Übung von *ānāpānasati-bhāvanā* - (Kultivation des Geistes durch Geistesgegenwart beim Atmen), werdet Ihr das Leben gut verstehen. Ihr werdet *upādāna* gut verstehen und Ihr werdet kein *upādāna* in Eurem Leben haben. Dann löst sich jedes Gefängnis das entsteht auf und verschwindet oder es entsteht erst gar nicht. Bitte versteht diese Tatsachen wie Ihr sie verstehen solltet. Das wird Euch dazu motivieren, Euch mit Energie und Geduld der Zerstörung des Gefängnisses zu widmen.

Ein anderer Blickwinkel, von dem aus man diese Sache betrachten kann, ist die Tatsache, daß

das Leben entsprechend des Gesetzes der Natur verlaufen muß. Oder anders gesagt, wir selbst müssen im Einklang mit dem natürlichen Gesetz leben. Wir müssen nach Nahrung suchen, müssen uns bewegen, müssen ausruhen und entspannen, müssen arbeiten, um uns zu erhalten. Wir müssen diese und alle die anderen Dinge tun, die Ihr genau kennt. Sie nicht zu tun, ist unmöglich. Wir sind durch das Gesetz der Natur dazu gezwungen, sie zu tun. Auch das ist eine Art Gefängnis. Wie können wir aus diesem besonderen Gefängnis ausbrechen?

Warum wurden wir in dem Gefängnis des "unter-dem-Gesetz-der- Natur-leben-müssens" eingesperrt? Dieses Gefängnis entspringt unserem *upādāna*, das wir uns selbst oder unser Leben betreffend hegen. Wenn *upādāna* auf uns selbst gerichtet ist, dann wird das "Ich", das "Selbst", geboren. Dieses "Ich" ist ängstlich, es macht sich Sorgen, es fürchtet sich und hat Angst vor diesen natürlichen Pflichten und deshalb wird es unglücklich. Diese Schwierigkeiten kommen vom *upādāna*. Wenn wir kein *upādāna* bezüglich des "Ich" hätten, dann wären diese notwendigen Pflichten nicht wie ein Gefängnis für uns.

Wenn wir keinerlei *upādāna* hinsichtlich des Lebens hegen, werden wir in der Lage sein, für unsere Bedürfnisse zu sorgen, unseren Lebensunterhalt zu verdienen, den Körper zu bewegen und auf ihn acht zu geben, ohne unglücklich zu sein. Das ist sehr subtil, es ist ein Mysterium für die meisten Menschen. Dies ist die Subtilität der natürlichen Wahrheit. Wie werden wir leben, damit es kein *dukkha* in Verbindung mit der Tatsache gibt, daß alles im Leben entsprechend des Gesetzes der Natur ausgeführt werden muß?

Das nächste Gefängnis, das wir betrachten müssen, ist die Tatsache, daß wir unter dem Einfluß der Triebe stehen und im Machtbereich der Instinkte leben. Alle lebende Wesen, ob Menschen, Tiere oder Pflanzen, haben Instinkte. Diese Instinkte zwingen uns dauernd, ihren Anliegen und Bedürfnissen zu folgen. Das gilt besonders für den Sexual- oder Fortpflanzungstrieb. Wie sehr kontrolliert er uns, macht uns Ärger, macht die Dinge kompliziert, und hält uns auf Trab. Sexuelle Gefühle und fortpflanzerische Antriebe pressen, unterdrücken und stören uns so gründlich; sie zwingen uns durch alle Arten von Schwierigkeiten. Aber wir können nicht aufhören. Manchmal ist uns das sogar recht.

Auch unsere Kinder wachsen und entwickeln sich bis zu dem Stadium in dem der Sexualtrieb vollständig ausgereift ist, und dann sind die Kinder im Gefängnis dieser sexuellen Triebe

gefangen.

Sogar der Trieb der Angeberei kann unser Leben bestimmen. Viele Menschen würden das nicht für einen Trieb halten, aber alle Tiere haben ihn. Das Bedürfnis sich herauszustellen, anzugeben, auf sich aufmerksam zu machen, ist ein Instinkt. Sogar Tiere haben aufgrund der instinktiven Bedingtheit das Bedürfnis zu zeigen, daß sie schön, oder stark, oder gewandt, oder was auch immer sind. Sogar dieser verrückteste, unsinnigste Instinkt ist ein Gefängnis. Wir wollen angeben und prahlen. Wenn es kein Gefängnis wäre, dann würde es uns nicht im geringsten zwingen und unterdrücken. Nun zwingt es uns jedoch schöne Kleidung, schönen Schmuck, schöne Schuhe zu kaufen und das sogar Mengenweise. Warum brauchen wir viele schöne Hemden und viele Paare schöner Schuhe? Warum brauchen wir das alles?

Ihr müßt uns vergeben, aber wir müssen die Frauen hier besonders erwähnen. Da gibt es diesen Trieb, sich zu zeigen, und er ist eine Art Gefängnis. Weil die Menschen den Druck dieses Triebes nicht ertragen können, sind sie gezwungen, diesem Instinkt zu folgen und ihr Geld für alles mögliche und unmögliche auszugeben. Der Instinkt, sich hervorzuheben ist der lustigste, der idiotischste von allen. Jedoch ist er wirklich ein Gefängnis. Deswegen haben die Menschen nie genug Geld. Wenn wir darüber nachdenken, wenn wir eine Aufstellung aller unserer Ausgaben machen, werden wir entdecken, daß einige Leute mehr Geld für Kleidung, Schmuck und Schönheitsmittel ausgeben als für Essen. Zudem bestehen sie darauf, ihre Häuser zu verschönern und zu dekorieren, was Ihre Ausgaben vervielfacht. Zusammengenommen ist das bestimmt mehr, als sie für das Essen ausgeben, das doch lebenswichtig ist. Wir stecken mehr Geld in Dinge, die unnötig für das Leben sind, als wir für Lebensnotwendigkeiten wie Essen ausgeben. Dies ist ein weiterer Weg, sich im instinktiven Gefängnis fangen zu lassen. Bitte betrachtet diese Beispiele der Instinkte, die wir erwähnt haben, genau und denkt darüber nach. Sie sind Gefängnisse.

Als nächstes kommen wir zu dem unterhaltsamsten Gefängnis, dem Gefängnis, das uns am nächsten ist. Das sind diese Augen und Ohren, die Nase, die Zunge, der Körper und der Geist: die sechs *ayatana*, die sechs Grundlagen der Sinneserfahrung. Auch sie sind Gefängnisse. Schaut sie euch lange und genau an.

Hört genau zu, um verstehen zu können, wie eure Augen und Ohren, eure Nase und eure Zunge, euer Körper und euer Geist - wie sie alle sechs - zu Gefängnissen werden.

In Pali nennen wir sie *ayatana*. Die Wurzel dieses Wortes bedeutet wörtlich: "Werkzeuge oder Mittel, um mit der äußeren Welt in Verbindung zu treten". Sie sind der Ort des Geschehens, Mechanismen der Wahrnehmung, Mittel des Erlebens, um mit der Außenwelt kommunizieren zu können. Wenn ihr wollt, benutzt dieses Paliwort *ayatana*. Wir sind uns nicht sicher, wie wir sie auf deutsch nennen sollen, vielleicht "Sinnesgrundlagen". Alle sechs *ayatana* sind Gefängnisse.

Wir hegen *upādāna* hinsichtlich uns selbst. Wir identifizieren uns mit den sechs Grundlagen der Sinneserfahrung die wir zum Empfinden, zum Erleben, zum Kommunizieren, zum Schmecken und zum Empfang der Sinnesobjekte verwenden. Wenn *upādāna* bezüglich dieser sechs *ayatana* auftritt, dienen wir ihnen, wir werden ihre Sklaven. So dienen wir den Augen, um die Augen zu befriedigen. Wir dienen den Ohren, um die Ohren zu befriedigen. Wir dienen der Nase, um die Nase zu befriedigen. Wir dienen der Zunge, um die Zunge zu sättigen. Wir dienen der Haut und der Eigenwahrnehmung, um es dem Körper behaglich zu machen. Wir dienen dem Geist, dem geistigen Sinn, um ihn zu beruhigen und zu erquicken. Das bedeutet, daß unser gesamtes Verhalten nur dazu dient, um diese *ayatana* zu unterhalten. Alles, was wir tun, ist nur auf ihr Wohl hin abgestimmt. Wir ergeben uns ihnen und werden ihre Sklaven. Dann unterdrücken und kontrollieren sie uns. Wir nennen das "im Gefängnis der *ayatana* gefangen zu sein".

Überlegt, ob es jemanden unter Euch gibt, der nicht in sklavischer Ergebenheit diesen sechs *ayatana* dient? Und Ihr dient ihnen freiwillig, oder? Ihr ertragt Strapazen und überschlagt Euch, um ihnen zu dienen, immer auf Ausschau nach Wegen, wie Ihr es den Augen, den Ohren, der Nase, der Zunge, dem Körper und dem Geist angenehm machen könnt und wie Ihr sie, auf die verbindlichste Weise, glücklich machen könnt.

Also müssen wir zugeben, daß wir Sklaven sind. Die Menschen, denen es an Weisheit mangelt, werden bestimmt Sklaven der *ayatana* sein, werden im Gefängnis der *ayatana* gefangen werden. Durch die richtige und erfolgreiche Übung der Geistesgegenwart beim Atmen entkommen wir dem Gefängnis. Wenn wir aber *ānāpānasati* falsch und unvollständig üben, werden wir im *ayatana*-Gefängnis für wer weiß wie lange schmoren müssen.

Als nächstes Gefängnis wollen wir die Täuschung erwähnen, die von etwas namens "*saiyasatt*"

ausgeht.³ Alle abergläubischen Rituale und Glaubenssätze sind *saiyasatt*. Je mehr Ignoranz vorhanden ist, je mehr es an richtigem Wissen mangelt, desto mehr sitzt man in abergläubischen Gefängnissen. Heutzutage haben sich Erziehung und Wissenschaft (*vidayasatt*⁴) verbessert, was zu einem besseren Verständnis aller Dinge und der natürlichen Wahrheiten geführt hat. Jedoch verbleibt immer noch zuviel Gefangenschaft in den Gefängnissen des Aberglaubens. Es ist ein individuelles Problem. Einige hat es schlimm erwischt, andere wieder weniger. Die Menschen sind in unterschiedlichen Graden und Weisen gefangen, aber wir können sagen, daß immer noch Menschen im Gefängnis von *saiyasatt* sitzen, gefangen vom Aberglauben.

Obwohl der Aberglaube durch den Fortschritt der Wissenschaft im allgemeinen weniger geworden ist, bleibt immer noch eine ganze Menge davon in den Tempeln und Kirchen übrig. Bitte entschuldigt, daß wir das sagen, aber der Ort, an dem wir den meisten Aberglauben finden können ist in den Kirchen, in den Tempeln und an ähnlichen Orten. Wo immer es Altäre gibt, wo immer sich Menschen verneigen und sogenannte heilige Dinge anbeten, das ist der Ort, an dem die 'Wissenschaft der Schläfer' weiterexistiert. Aberglaube, *saiyasatt*, ist für Menschen, die schlafen. Es ist für die, die nicht richtig verstehen, die unwissend sind.

Uns werden diese Dinge in der Kindheit beigebracht, bevor wir die Intelligenz und die Fähigkeit besitzen, sie verstandesmäßig zu betrachten. Wenn ihr immer noch das Gefühl habt, daß 13 eine Unglückszahl ist, dann ist das *saiyasatt*. Ihr schlaft immer noch. Sogar die Zahl 13 wird zum Gefängnis. Es gibt viele andere Beispiele des Aberglaubens, aber wir erwähnen sie besser nicht. Einige Leute könnten beleidigt werden. Diese Dinge sind Gefängnisse. Warum nicht genau genug hinschauen und sie als solche erkennen?

Wir sollten mit den Institutionen oder Einrichtungen weitermachen, die geistlich oder heilig sind. Es gibt eine Vielzahl solcher Orte und Institutionen, die berühmt und gefeiert sind, oder die als so elitär und prestigegeladen gelten, daß jeder, der ein Mitglied davon wird, selbst auch

³ *Saiya* bedeutet "Schlaf". *Satt* (Sanskrit *sastra*, Wissen, Waffe) bedeutet "Wissenschaft" und wird wie die Endung "-ologie". Zusammen bedeuten sie "Schlafologie" oder "schlafende Wissenschaft".

⁴ Sanskrit *vidaya*, "Wissen, Wissenschaft" und *sastra*

viel Prestige gewinnt. Sobald jemand sich als Mitglied dieser Organisation oder jener Gemeinschaft, dieses Institutes oder jener Einrichtung eingeschrieben hat, fängt er an, Ideen und Gefühle darüber zu entwickeln. Er bekommt den selben Eindruck wie die anderen auch: "wir sind besser als die anderen", oder, "wir sind die einzigen, die recht haben, und der Rest ist dumm". Sie klammern sich daran und halten sich daran fest ohne auch nur das kleinste bißchen Überlegung oder kritisches Denken. Auf diese Weise werden diese Institutionen, sogar die Kirchen - wir können nicht vermeiden, das zu erwähnen - zu einem Gefängnis. Also bitten wir Euch, den Gedanken zu vermeiden, daß Suan Mokkh eine heilige oder wundertätige Institution ist, sonst wird auch Suan Mokkh zu einem Gefängnis. Bitte macht Suan Mokkh nicht zu Eurem Gefängnis. Ihr solltet frei denken, genau untersuchen, kritisch abwägen. Versteht und glaubt nur das, was wirklich nutzbringend ist. Laßt Euch nicht in einer dieser angesehenen oder berühmten Institutionen gefangennehmen.

Jetzt kommen wir zu dem Gefängnis, das "*Ajahn*" (Lehrer, Meister, Guru) heißt, zu den berühmten Lehrern, deren Name weithin bekannt sind. In Burma gibt es "Sayadaw dies", in Sri Lanka gibt es "Ajahn das", in Tibet gibt es "Lama soundso", in China "Meister werauchimmer". Jeder Ort hat seine berühmten Lehrer, deren Namen in aller Munde sind. Ob national, regional, provinziell oder am Ort, jeder Platz hat seinen großen Guru. Dann klammern sich die Menschen an ihre Lehrer und hängen an ihnen als den einzigen, die Recht haben. Ihr Lehrer hat recht und alle anderen Lehrer haben absolut unrecht. Sie weigern sich, den Lehrern anderer Menschen zuzuhören. Und sie denken nicht über die Lehren ihres eigenen *Ajahns* nach, sie hinterfragen sie nicht. Sie sitzen im "Lehrer-Gefängnis". Sie verwandeln den Lehrer in ein Gefängnis, und verfangen sich darin. Das ist eine Verhaftung, die wirklich blödsinnig ist. Ob es ein großer oder ein kleiner Lehrer ist, das *upādāna* bleibt das gleiche. Sie hören nicht auf, aus ihren Lehrern und Gurus Gefängnisse zu bauen. Bitte laßt euch nicht einmal in diesem Gefängnis fangen.

Das nächste Gefängnis ist das der heiligen Schriften, die wir überall finden können. Unter den Menschen, die nicht viel Weisheit haben, gibt es viel Anhaften an diesen Dingen, um so mehr als diese Dinge als heilig gelten. Sie werden sogar zu Vertretern oder Ersatzstücken für Gott. Es ist, als wäre das reine Hereintragen der heiligen Bücher schon das selbe, wie wirkliche Hilfe zu bekommen. Das führt dazu, daß es viele Arten von heiligen Objekten gibt: heilige

Reliquien, heiliges Wasser und alle möglichen Arten von heiligen Dingen.

Seid mit diesem Wort "heilig" sehr vorsichtig. Bevor ihr es wißt, wird es zu einem Gefängnis. Je heiliger etwas ist, desto mehr nimmt es gefangen. Seid auf der Hut vor sogenannter "Heiligkeit".

Ihr solltet wissen, daß es nichts Heiligeres als das Gesetz von *Idapaccayatā* (das Gesetz des Bedingungs-zusammenhangs) ⁵ gibt. Das ist die allerhöchste Heiligkeit, höher als alles andere. Alles andere ist aufgrund einer Annahme heilig oder durch das, was sich die Leute zusammendenken, also heilig durch *upādāna*; diese Heiligkeit ist ein Gefängnis. Das Gesetz von *Idapaccayatā* ist in sich selbst heilig, ohne des Anhaftens zu bedürfen. Es braucht kein *upādāna*. Es kontrolliert schon alles und ist wirklich aus sich selbst heraus heilig. Macht heilige Dinge nicht zu einem Gefängnis für euch.

Ein weiteres Gefängnis, das sehr wichtig ist, ist eines, das alle möglichen Probleme verursacht. Dieses Gefängnis ist das, was sie "Güte" nennen. Jeder mag das, was "gut" ist, und sie lehren sich gegenseitig, gut zu sein. Sie beten das, was sie "gut" nennen, an. Aber sobald *upādāna* mitspielt, wird dieses "Gute" zu einem Gefängnis. Ihr solltet das Gute, die Güte, ohne *upādāna* haben. Dann wird das Gute kein Gefängnis sein. Wenn *upādāna* dabei ist, wird es zum Gefängnis.

Wie wir sagen, sie werden verrückt nach dem Guten, sie betrinken sich an der Güte, sie verlieren sich im Guten, bis es zum Problem wird. Also seid extrem vorsichtig, um das Gute nicht zu einem Gefängnis zu machen. Aber es gibt nichts, was wir nun tun könnten, um zu helfen, jeder ist darin gefangen, blind und selbstvergessen, gefangen im Gefängnis des Guten.

Wenn Ihr Christen seid, fordern wir Euch auf, daß Ihr viel über die Lehre im Buch der Genesis

⁵ Das Gesetz von Ursache und Wirkung, das Gesetz der Natur, wörtlich: "der Zustand der dies als Bedingung hat". Alle Naturgesetze können als in *idapaccayatā* enthalten angesehen werden. Weil alle Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung durch dieses Gesetz geschieht, kann man es als den "buddhistischen Gott" bezeichnen.

nachdenkt, wo Gott Adam und Eva verbot, die Frucht des Baumes des Wissens von Gut und Böse zu essen.⁶ Eßt sie nicht oder es wird dazu führen, daß Ihr wißt, wie man zwischen Gut und Böse unterscheidet. Dann werdet ihr mit *upādāna* an Gut und Böse anhaften. Und dann werden Gut und Böse zu Gefängnissen. Diese Lehre ist sehr tiefgründig und gut, höchst intelligent und weise, aber niemand scheint sie zu verstehen. Die Menschen zeigen nicht viel Interesse daran und sie können wohl keine richtigen Christen sein. Wenn sie richtige Christen wären, würden sie nicht mit *upādāna* an Gut und Böse hängen. Wir dürfen weder Gut noch Böse zu Gefängnissen machen.

Wir schluckten diese Frucht, wurden uns des Guten und des Bösen bewußt und verhedderten uns dann in all dem Guten und Bösen. Wir hatten seither beständig Probleme, deshalb wurde das die "Ursünde" oder "Erbsünde" genannt. Sie wurde zum Urgefängnis, zum Erbgefängnis. Bitte paßt auf; seid vorsichtig, nicht in diesem Urgefängnis, diesem Erbgefängnis gefangen zu werden. Laßt euch nie in diesem Gefängnis erwischen.

Mit dem Gefangensein in Güte oder dem Guten ist es so, daß es immer weiter geht, sobald man gefangen wird, den ganzen Weg bis zum höchsten Gut oder der höchsten Güte. Dann wird aus dem höchsten Gut das höchste Gefängnis. Wenn sich das so weiterentwickelt, wird Gott zum höchsten Gefängnis. Mögt ihr verstehen und euch daran erinnern, daß *upādāna* auf diese Weise Gefängnisse baut.

Das nächste Gefängnis ist unsere eigene *ditthi*. Das Paliwort *ditthi* ist schwierig zu übersetzen. Wissen, Gedanken, Ideen, Theorien, Meinungen, Glauben, Verständnis, -- alles dies ist *ditthi*. *Ditthi* beinhaltet alle unseren persönlichen Gedanken, Meinungen, Ansichten, Theorien und Glaubenssätze. Es sind nicht nur bestimmte Vorstellungen und Überzeugungen, es sind alle von ihnen, alle Anschauungen. Alles, wodurch wir unsere Erfahrung betrachten, wird *ditthi* genannt. Wir sind gefangen im Gefängnis unserer eigenen Ansichten. Wir gehorchen niemanden außer unserer persönlichen *ditthi*. Das ist ein höchst erschreckendes Gefängnis, weil wir ungestüm, hastig und übereilt entsprechend unserer persönlichen Anschauungen dahinsegeln. Wir wenden uns von den Dingen ab, die uns Nutzen bringen sollten, und nehmen sie nicht wahr, weil unser Geist für alles, außer für unsere eigenen Ideen, Glaubenssätze und

⁶ Genesis 2:16 - 3:24

Ansichten, verschlossen ist. So werden diese Ansichten zu einem schrecklichen Gefängnis, das uns festhält und in nur eine Möglichkeit des Verständnisses einsperrt. Gebt acht auf das Gefängnis der eigenen *ditthi*.

Als nächstes kommen wir zu einem Gefängnis, das wirklich seltsam und wunderbar ist; Ihr könntet es das erhabenste Gefängnis nennen. Das erhabenste Gefängnis ist das, was sie "Unschuld" oder "Reinheit" nennen. Es ist schwierig, genau zu verstehen, was sie mit diesen Worten meinen. Wir hören alles mögliche über Unschuld und Reinheit, aber die Menschen scheinen nie zu wissen, worüber sie überhaupt sprechen. An dieser Reinheit wird geklammert und angehaftet, sie wird als dies oder das betrachtet, sie wird angebetet, sie wird zum Vorzeigen und zum miteinander konkurrieren benützt, mit ihr wird geprahlt: "wie rein ich bin". Aber wenn *upādāna* dabei ist, ist es nur Reinheit durch *upādāna*, nicht echte Reinheit. Es gibt viele Arten der Reinheit, die aus dem Anhaften heraus angenommen werden, wie zum Beispiel reinigende Waschungen, Beschwörungen, Salbungen und Beweihwässerungen mit wer weiß was. Oder irgendeines der Myriaden Rituale und Zeremonien, die für die "Reinheit" unternommen werden. Diese Reinheit ist reines *upādāna*, und Reinheit aufgrund von Anhaften ist ein Gefängnis. Bitte verirrt Euch nicht und endet nicht in dem Gefängnis mit Namen "Reinheit".

Es ist mitleiderregend mitanzusehen, wie sie sich so sehr an das Selbst klammern und dann genauso stark an der Reinheit anhaften. Einige religiöse Glaubensbekenntnisse gehen sogar soweit, eine beständige Reinheit zu predigen, die einer ewigen Seele entspricht, welche für immer irgendwo verweilt. Alles das kommt vom Klammern und Festhalten an der Reinheit durch *upādāna*, bis man in einem ewigen Gefängnis sitzt.

Wir können euch sagen, daß dies das letzte Gefängnis ist. Entkommt aus dem Gefängnis der höchsten Reinheit, brecht aus, aus dem reinsten Gefängnis in die Leere, frei von Seele und Selbst. Kein Selbst zu besitzen, frei von Selbst zu leben, leer von jedem Gefühl für ein Selbst, leer von allen Ideen und Vorstellungen eines Selbst: das ist wahre Reinheit, wahre Unschuld. Jede Reinheit, die wahrhaft ewig ist, kann in keiner Weise ein Gefängnis sein, wenn nicht die Menschen sie mißverstehen und sich an sie klammern als irgendein Selbst oder eine Seele, wodurch sie wieder zum Gefängnis würde. Unzweifelhaft absolut frei von Selbst sein: das ist

echte Reinheit. Leerheit ist die Reinheit, die kein Gefängnis ist.

Es ist also so, daß das eigentliche Gefängnis, die Zusammenfassung all dieser Gefängnisse, die wir erwähnten, das Ding ist, das sie "*attā*," "das Selbst", "die Seele" nennen. Man selbst ist das Gefängnis. Dieses Selbst hier ist das Gefängnis. Jede Art Gefängnis, ist darin enthalten, läßt sich auf die Worte "man selbst" oder "ich selbst" reduzieren. An "Ich" und an "Mein" anzuhaf-ten, das ist das wahre Gefängnis. Alle Gefängnisse werden in dem Wort *attā* zusammengefaßt. Reißt die Dummheit aus, die *attā* erschafft, zusammen mit *attā* selbst, und alle Gefängnisse werden verschwinden. Wenn ihr *ānāpānasati* richtig übt, bis ihr wirklich Erfolg damit habt - echten, nicht eingebildeten Erfolg - werdet ihr alle Gefängnisse vollständig zerstören. Das heißt, zerstört *attā*, dann ist alle Gefangenschaft zu Ende und wir werden nie wieder neue Gefängnisse bauen. Möge euch allen im Zerstören der Gefängnisse, also in der Zerstörung von *attā* Erfolg beschieden sein.

Der Zweck von *ānāpānasati* ist es, alle Spuren von *upādāna*, die sich auf das Selbst beziehen, zu beseitigen. Die vollständige Beseitigung des Anhaftens am Selbst ist das endgültige und vollkommene Erlöschen von *dukkha*, was wiederum der Bedeutung von Befreiung und Erlösung entspricht. Das höchste Ziel jeder Religion ist die Erlösung, deren Wert und Nutzen mit Worten nicht auszudrücken ist.