

# NUR DIE WELT ENDET

Ajahn Thet Desaraṇsī



Muttodaya Dhamma  
2008

# NUR DIE WELT ENDET

von

**Ajahn Thet Desaraṅsī**  
**(Phra Nirodharāṅsī Gambhīrapaññācariya)**

Englischer Originaltitel: Only the World Ends by Venerable  
Acharn Thate Desaransi (Phra Nirodharansi Gambhirapaññacariya)

Englische Übersetzung: Jayasaro Bhikkhu 2530

Deutsche Übersetzung: K. Jungbehrens BGM 2008

Korrekturen: Viriya, Bhikkhu Gavesako, Hans Gruber

Deutsches Vorwort: Ajahn Cattamalo

Herausgeber: Buddhistische Gesellschaft Frankenwald e.V.

[www.muttodaya.org](http://www.muttodaya.org)

NUR ZUR KOSTENLOSEN VERTEILUNG

## **Vorwort des Autors:**

Der Verfasser hat diesen schmalen Band als Anleitung für Weggefährten geschrieben. Für Menschen mit der Überzeugung, dass die Lehren des Buddha Ergebnisse erbringen, die den Ursachen entsprechen, dass man selbst ihren Wahrheitsgehalt verifizieren kann, wenn man die Lehren studiert und sie in festem Vertrauen und mit Entschlossenheit in die Praxis umsetzt.

Eine erste Auflage von 10.000 Exemplaren der Thai-Ausgabe wurde am 15. Nov. 1986 herausgegeben. Das Buch stiess bei vielen Menschen auf Interesse, besonders unter den Weggefährten fand es weite Verbreitung, so dass es seitdem vier Nachdrucke davon gegeben hat.

Jayasāro Bhikkhu, einer der westlichen Mönche, die in den Waldklöstern im Nord-Osten Thailands leben, war unter jenen, die das Buch gelesen haben, und davon inspiriert worden sind. In ihm entstand der Wunsch, die Lehren, die es enthält, den Buddhisten anderer Ländern als Anleitung für ihre Dhamma-Praxis zugänglich zu machen. Er bat um Erlaubnis für die Herausgabe einer englischen Übersetzung. Der Verfasser sah darin ein würdiges und nützliches Unterfangen und gewährte seine Zustimmung.

Phra Nirodharaṇsī Gambhīrapaññācariya  
Wat Hin Mark Peng  
17 Juli, 1987

## Vorwort von Ajahn Cattamalo

Der Buddha wurde im Wald geboren, lebte fast immer im Wald, und ging schliesslich im Wald ins Parinibbāna ein.

Wenn wir heute von der „Waldtradition“ hören, können die wenigsten von uns so recht etwas damit anfangen.

Zum einen ist das der Fall, weil die Wälder, in denen der Autor unseres Buches diese Tradition mitbegründet hat, längst abgeholzt sind, und zum anderen, weil wir uns das schlichte, asketische Leben in solchen Urwäldern kaum vorstellen können.

Mit 14 Jahren zog der junge Thet als Novize von zu Hause fort in die Hauslosigkeit, um sich unter Anleitung der Väter der gerade in Blüte stehenden Waldtradition dem Training in der Lehre des Buddhas hinzugeben.

Mit ihrer absoluten Entschlossenheit, das ihnen einzig würdige Ziel, Nibbāna, zu erreichen, dienten unserem Autor, Ajahn Thet, dessen Lehrer Ajahn Man Bhūridatto und Ajahn Sao Kantasilo als Vorbilder.

Das Leben in den Wäldern, Bergen und Höhlen war rau und voller Entbehrungen; und doch waren es eben diese Umstände, unter denen der Geist mit Dhamma in Berührung kommen konnte, und ein inneres Glück erfuhr, dass alles Äussere bedeutungslos machte.

Das Leben in der Abgeschiedenheit, weit entfernt von der Geschäftigkeit der Städte und Dörfer, war der ideale Nährboden für die Entfaltung des Geistes in der Meditation, und für die tiefe, befreiende Einsicht in die wahre Natur unseres Daseins.

Ajahn Thet verbrachte sein Leben in Hingabe an Buddha, Dhamma und Sangha, und sein Mitgefühl gegenüber allen Wesen machte ihn nach vielen Jahren der eigenen Praxis zu einem der effektivsten Lehrer der Waldtradition.

In seinem Kloster Wat Hin Mark Peng, in der Provinz von Nong Khai an dem Mekong Fluss, lebten und praktizierten über die Jahre viele Westler, sowohl Mönche als auch Laien.

Meine eigene, wenn auch nur kurze Begegnung mit ihm hinterliess einen tiefen und bleibenden Eindruck in mir, und ich bin zuversichtlich, dass dem Leser mit diesem Buch die befreiende Lehre des Buddha mit den Worten eines verwirklichten Meisters erschlossen wird.

*Kloster Muttodaya, Vassa 2008*

# NUR DIE WELT ENDET

Der Buddha erschien in der Welt als der höchste Lehrer, indem er ohne jegliche Hilfe, nur durch eigenes Bemühen, vollkommenes Erwachen erlangte. Sobald er erwacht war, lehrte er die von ihm erkannten Wahrheiten der gesamten Menschheit. Die Dinge, die er lehrte, waren wunderbar, aber ganz rational und frei von Aberglauben; sie konnten von allen verstanden werden, die sich ausführlich damit beschäftigten und über ihre Bedeutung nachdachten. Der Buddha übte niemals auf irgendjemanden Druck aus, ihm zu glauben oder seine Lehren anzunehmen. Jene aber, die ihm zuhörten und über seine Argumente nachdachten, sich zufriedengestellt, inspiriert, überzeugt und in Übereinstimmung damit fühlten, wurden aus freier Wahl seine Schüler. Das ist in anderen Religionen und Sekten nicht immer der Fall; einige verbieten sogar eine analytische Bewertung ihrer jeweiligen Doktrin. Der Buddhismus dagegen fordert alle dazu auf, seine Lehren sehr kritisch zu untersuchen und die Argumente zu prüfen, bis man deren Wahrheit für sich selbst klar erkennen und sich somit in aller Freiheit zu dieser Lehre bekennen kann. Die Konsequenz ist, dass die Ansichten und Praktiken all jener, welche die Lehren angenommen und aufgenommen haben, übereinstimmen, aber eben nicht durch Zwang oder vorherige Absprache, sondern alleine durch das Folgende:

## **Stufe I: Überzeugt sein von *kamma*<sup>1</sup> und seinen Resultaten**

*„Kammassakā sattā kammadāyādā kammayonī kammabandhū kammaṇṇisaṇṇā yaṃ kammaṃ karissanti kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyadā bhavissanti“<sup>2</sup>*

Die feste und beständige Überzeugung von diesen sechs Punkten wird durchgängig in allen Lebenslagen benötigt.

---

<sup>1</sup> *Kamma*: jede willentliche Handlung, Rede oder mentaler Vorgang, geboren aus Unwissenheit.

<sup>2</sup> A V, 57: „Eigner und Erbe meiner Taten bin ich, meinen Taten entsprossen, mit ihnen verknüpft, habe sie zur Zuflucht, und die guten und bösen Taten, die ich tue, werde ich zum Erbe haben.“

Sobald wir in unserem Leben ein Bewusstsein von uns selbst entwickeln, widmen wir uns dem Wirken von *kamma* - wenn nicht mit dem Körper, dann mit der Sprache oder mit dem Geist. Es ist unmöglich, inaktiv zu bleiben. Das wird *kammassakā* genannt.

Jede Handlung bewirkt Resultate, wenn nicht gute, dann schlechte; wenn nicht Nutzen, dann Schaden. Es ist unvermeidlich. Also müssen Körper, Sprache und Geist, nachdem *kamma* bewirkt wurde, dessen Ergebnisse erfahren. Das wird *kammadāyādā* genannt. Das Ergebnis unseres guten *kamma* wird dazu führen, dass Körper, Sprache und Geist hier in diesem Leben und in künftigen Leben in glücklichen Umständen geboren werden. Das Ergebnis unseres schlechten *kamma* wird dazu führen, dass Körper, Sprache und Geist hier und in künftigen Leben in elenden Umständen geboren werden. Das wird *kammayonī* genannt. Die in vergangenen Existenzen durch Körper, Sprache und Geist geschaffenen *kammas* diktieren die verschiedenen Umstände in der gegenwärtigen Existenz. Das wird *kammabandhū* genannt.

Wir werden aufgrund von *kamma* geboren, und sobald wir geboren worden sind, können wir nicht bewegungslos und inaktiv verharren. Ständig müssen wir handeln, um uns am Leben zu erhalten: wenn nicht gut handeln, dann schlecht. Da wir von diesen Handlungen zur Erhaltung unserer Existenz abhängen, wird dies *kammaṭṭisaraṇā* genannt. Ein Mensch sollte also für sich selbst entscheiden, welche Art von *kamma* er schaffen will. Denn gutes und schlechtes *kamma* gehört niemand anderem als uns selbst. Nur *kamma* alleine bewirkt die Verschiedenheit unter den Wesen: Keine andere Person, kein anderes Ding, besitzt diese Macht. Daher wurde gesagt: „*kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyadā bhavissanti.*“

Auf diese sechs Lehren über *kamma* müssen Buddhisten ihr ganzes Leben lang entschlossen vertrauen.

Menschen werden geboren, weil *kamma* noch nicht beendet ist. Altes *kamma*, das uns zur Geburt gebracht hat, führt dazu, neues *kamma* zu bewirken. Dieses neue *kamma* ist seinerseits die Ursache für Wiedergeburt und dem fortgesetztem Entstehen von *kamma* in künftigen Leben. Jegliches *kamma* entsteht aus diesem einen Strom körperlichen, sprachlichen und mentalen Handelns und daher wird gesagt, dass alles *kamma* den gleichen Ursprung, den gleichen Stamm hat: Sie sind alle miteinander verwandt (*kammabandhū*).

Einer, der vom Wirken des *kamma* und seiner Resultate in dieser Weise überzeugt ist, wird als Buddhist bezeichnet, oder als einer, der die erste Stufe der Dreifachen Zuflucht erreicht hat.

## **Stufe II: Beständige Einhaltung der fünf Verhaltensregeln**

Wenn man vom *kamma* und seinen Ergebnissen überzeugt ist, fällt es sehr leicht, die fünf Verhaltensregeln einzuhalten.

Der Buddha hat uns dazu angehalten, nichts Böses zu tun, und indem man sich aller unheilsamen Handlungen enthält, hält man sich damit zugleich an die Verhaltensregeln.

Der Buddha hat alles unheilsame *kamma*, all die verschiedenen Formen des Übels, unter gerade mal fünf Überschriften zusammengefasst. Was auch immer an Handlung vollzogen wird, und wann auch immer Handlung stattfindet, sie muss im Bereich dieser fünf Kategorien liegen.

Der Geist ist der Initiator aller Dinge, und so lehrte der Buddha, den Geist zu zügeln:

Der Geist entscheidet sich, abzulassen davon, den Tod von Lebewesen zu verursachen.

Der Geist entscheidet sich, abzulassen davon, sich das Eigentum anderer anzueignen.

Der Geist entscheidet sich, von sexuellem Fehlverhalten abzulassen.

Der Geist entscheidet sich, von Lüge, grober und entzweiender Rede abzulassen.

Der Geist entscheidet sich, von der Einnahme von Rauschmitteln abzulassen.

Ein Mensch, der fähig ist, diese fünf Prinzipien zu befolgen, von dem wird gesagt, dass er die fünf Verhaltensregeln einhalten kann. Sie stellen eine Verhaltensweise dar, die zum Glück der gesamten Menschheit beiträgt. Einer, der nicht in der Lage ist, von diesen Handlungen abzulassen, wird als tugendlos bezeichnet. Sein Verhalten trägt zum Unglück und Kummer der Menschheit bei. Daher unterliessen alle Weisen, beispielhaft von Buddha verkörpert, jegliche Art schlechten oder schädlichen Handelns und lehrten und ermutigten die Menschheit, ihrem Beispiel zu folgen.

Jemand, der an *kamma* und seine Resultate, wie oben dargelegt, glaubt und Körper, Rede und Geist gemäss den fünf

Verhaltensregeln schützt, ist bis zur zweiten Ebene des Buddhismus vorgedrungen.

Nun muss sich diese Person entschliessen, nachfolgend ihren Geist durch die Praxis von *samādhi* (stabile Einspitzigkeit des Geistes) zu reinigen. Wenn jemand aber die Wahrheit der grundlegenden Prinzipien des Buddhismus noch nicht erkannt hat, wenn seine Ansichten nicht mit den Lehren übereinstimmen, wenn er zum Beispiel glaubt, dass *kamma*, das man gewirkt hat, auf andere übertragen werden kann, oder auch, dass dessen Auswirkungen von anderen gemildert werden können, wie könnte er dann erwarten, den Geist durch Meditation zu läutern?

Manche Leute sagen<sup>3</sup> ja, dass die Verhaltensregeln lediglich das körperliche Handeln und das Sprechen betreffen, und dass der Geist im Bereich von *samādhi* liegt; was immer an Handlungen vollzogen oder was an Worten gesprochen werden, *samādhi* sei davon nicht betroffen. Mit anderen Worten, sie sagen, dass Körper und Geist doch recht separate Dinge seien. Dieses Argument kann ich nicht nachvollziehen. Gleich, wie sehr ich es betrachte, ich kann einfach nicht verstehen, wie das der Fall sein könnte. Darf ich hier meine Unwissenheit zeigen? Angenommen, eine Person begeht einen Mord oder einen Raub. Zuerst muss dafür unheilbares *kamma* im Geist erstehen, dann verbirgt sie sich und dann, wenn sich eine passende Gelegenheit bietet, tötet oder stiehlt sie entsprechend ihrer ursprünglichen Absicht. Nun, zu der Zeit, als diese Person die Absicht zu töten oder zu stehlen fasst, und wenn sie sich verbirgt, obwohl sie keine Verhaltensregeln bricht, ist ihr Geist da nicht in einem unheilbaren Zustand und in jeder Weise darauf vorbereitet, Böses zu tun?

Wenn der Geist der Person aber durch Achtsamkeit geschützt ist, und sie hält sich von jeglichem schlechten Handeln zurück und kommt aus ihrem Versteck hervor, dann sind keine Verhaltensregeln gebrochen worden. Wir können also sehen, dass der Geist von zentraler Bedeutung ist. Der Geist ist also die grundlegende Ursache für das Brechen oder Einhalten der Verhaltensregeln. Wenn dies so ist, wie könnte man da noch annehmen, dass zum Aufrechterhalten eines tugendhaften

---

<sup>3</sup> Das war die offizielle Ansicht des Autors der in Bangkok gedruckten Dhamma-Bücher. Nach dieser Auffassung bezieht sich Vinaya nur auf das Einhalten der äusseren Form und hat nichts mit der Geistesübung zu tun.

Wandels die Rolle des Geistes vernachlässigt werden kann? Der Buddha hat gelehrt: „Über allen Dingen (*dhammā*) steht der Geist, ihnen geht der Geist voran, sie sind vom Geist gemacht.“ Alles Reden, alle Gespräche, gehen aus dem Geist hervor. Es kann kein Gespräch über Dhamma<sup>4</sup> geben, das nicht vom Geist handelt. Der Satz „allen Dingen geht der Geist voran“ ist besonders klar, und die Worte „alle *dhammā*“ schliessen jegliche Art von Handlung ein. Gutes Handeln wird als *kusalā dhammā* bezeichnet und schlechtes Handeln als *akusalā dhammā*. Neutrales Handeln, also weder gutes noch schlechtes, wird als *avyākatā dhammā* bezeichnet. In der Abkürzung heisst das „Verdienst“, „Schaden“ und „weder Verdienst noch Schaden“. Was das letzte Wort betrifft, so gibt es in der Welt keine Person, die nicht den einen oder anderen Schaden bewirkt.

In meiner Erforschung der kausalen Natur der Dinge bin ich nie einer Lehre begegnet, die besagt, dass Verhaltensregeln alleine die Sache von Körper und Sprache seien, und *samādhi* alleine den Geist betreffe. Wenn meine Erinnerung an die Bücher ungenau ist, und ich sie aufgrund meiner Dummheit missverstanden habe, dann bin ich meiner eigenen Begrenztheit erlegen.

Es gibt sogar den Fall eines Mönchs, der die Robe ablegen wollte, weil er das Gefühl hatte, dass die disziplinarischen Regeln zu zahlreich sind, um alle völlig einhalten zu können. Der Buddha sagte aber: „Leg die Robe nicht ab. Wenn du denkst, es gebe zu viele Regeln, dann achte nur auf deinen Geist.“ Da, seht ihr es? Der Buddha lehrte nicht nur, dass beim Bewahren eines tugendhaften Wandels der Geist nicht vernachlässigt werden dürfe, sondern er sagte sogar, dass der Schutz schon alleine des Geistes ausreichend sei. Es ist mir also doch recht rätselhaft, wie jemand Verhaltensregeln einhalten will, während er den Geist ignoriert.

Ein Laienanhänger beachtet vielleicht fünf Verhaltensregeln, acht oder zehn, wobei letztere<sup>5</sup> nur gelegentlich eingehalten werden.

---

<sup>4</sup> Die Lehren des Buddha und die Wahrheiten, auf welche sie sich beziehen.

<sup>5</sup> Kein Lebewesen töten oder verletzen. Nichtgegebenes nicht nehmen. Keinen Sexualverkehr ausüben. Nicht lügen oder unheilsam reden. Nicht durch berauschende Getränke oder Drogen das Bewusstsein trüben. Zur „Unzeit“ nichts mehr essen (nach 12 Uhr bis Sonnenaufgang ca. 6 Uhr). Keine Tanz-, Musik-, Gesangs-, und Theateraufführungen besuchen. Keine Blumen, Duftstoffe, Kosmetika,

Ganz ähnlich bei den zweihundertsiebenundzwanzig Verhaltensregeln eines Mönchs: Ein Laie kann beliebige dieser Verhaltensregeln befolgen, wenn er es will. Der Buddha hat es nie untersagt, aber man sollte dazu keine formellen Gelübde ablegen.

In einer seiner früheren Existenzen war der Buddha ein Töpfer, Jotika genannt. Jotikas Eltern waren beide blind, und er unterstützte sie, indem er die Töpfe, die er machte, für Nahrung eintauschte. Eines Tages sandte Konāgamana Buddha (ich bitte um Vergebung, wenn meine Erinnerung hier irrt) einige Mönche zu Jotika, um ihn um Bedachungsmaterial für die Reparatur von Wohnungen im Sanghaquartier zu bitten. Jotika nahm die Bedachung von seinem eigenen Haus und bot sie ihnen an. In jenem Jahr hatte das Haus des Jotika während der ganzen Regenperiode nur den Himmel als Dach, aber nicht ein Regentropfen fiel hinein.

Eines Tages lud der König des Landes Konāgamana Buddha dazu ein, sein tägliches Mahl im Palast einzunehmen, und als das Mahl vorüber war, lud er den Buddha formell dazu ein, die kommende Regenklausur in einem Wäldchen im königlichen Park zu verbringen. Aber der Buddha sagte: „Eure Majestät, ich habe bereits eine Einladung des Töpfers Jotika angenommen.“ Darauf sagte der König: „Bin ich nicht die mächtigste Person im Reich? Aus welchem Grund weigerst du dich, meiner Einladung zu folgen? Was zeichnet diesen Mann Jotika aus?“ Also erzählte der Buddha dem König die ganze Geschichte von Jotikas gutem Wandel, und als der König sie gehört hatte, war er sehr beeindruckt und begeistert. Er befahl seinen Dienern, Ochsenkarren mit verschiedenen Waren zu beladen, etwa mit Reis, Hülsenfrüchten, Sesamsamen, Käse, Butter und Öl, und sie zu Jotika zu bringen. Als Jotika die ganzen Wagenladungen mit Waren kommen sah, fragte er, wer sie gesandt habe. Des Königs Diener antworteten, dass sie ein Geschenk des Königs seien. Jotika sagte: „Der König hat so viele Bürden und so viele Verantwortlichkeiten zu tragen. Was mich betrifft, so muss ich nur genug beschaffen, um drei Leute zu ernähren. Das ist keine grosse

---

Schmuck und andere Verschönerungsmittel benutzen. Nicht auf hohen und üppigen (weichen) Betten schlafen. Kein Gold oder Silber (Geld) annehmen.

Mühe. Bitte informiert Seine Majestät mit allem Respekt, dass ich um Erlaubnis bitte, all diese Dinge an ihn zurückzugeben.“

Jotika war ein Mann mit festen Überzeugungen. Er pflegte nicht mal die Erde aufzugraben, um für seine Töpfe Ton zu gewinnen.<sup>6</sup>

Er machte sich die Mühe, nach Rattenhaufen und abgebrochenen Uferstreifen am Fluss zu suchen, wo die Erde bereits gestört worden war. Wenn ein tugendsamer Laie schon so verfeinerte Mönchsregeln einhalten konnte, dann sollten ihm auch die gröberen Verhaltensregeln keine Schwierigkeiten bereiten.

Es ist, als hätte der Buddha die Fünf Verhaltensregeln als eine Norm für die Welt festgelegt. Jeglicher guter Wandel bringt die Enthaltung von den fünf verbotenen Verhaltensweisen mit sich, und jeglicher schlechte Wandel gründet auf ihnen. An diesen fünf Punkten führt kein Weg vorbei.

Jemand, der der Dreifachen Zuflucht teilhaftig werden will, muss an fünf grundlegenden Prinzipien festhalten:

1. Den Buddha respektieren.
2. Den Dhamma respektieren.
3. Den Sangha respektieren.
4. Sein Vertrauen nicht in Aberglauben und die Wirksamkeit von Ritualen setzen, sondern vielmehr in die von *kamma* und seinen Folgen: dass gute Taten gute Folgen haben und schlechte Taten schlechte Folgen. Statt zu glauben, dass irgendeine äussere überweltliche Macht einen vor Gefahr und Unheil bewahren kann.
5. Dem Buddhismus materielle Unterstützung gewähren.

Die Verhaltensregeln für tugendhaften Wandel bestehen aus einer Reihe festgelegter Verbote gegen unheilsames Tun. Sie begrenzen aber nicht die Anzahl der Handlungen, von denen Laien Abstand nehmen sollen. Das gilt auch für Mönche und Nonnen. Der Buddha legte fest, dass Laien fünf oder acht Verhaltensregeln einhalten sollen, Novizen zehn und Mönche zweihundertsiebenundzwanzig, bloss als Grundnorm, als Möglichkeit, um den Unterschied im Stand zwischen Laien, Novizen und Mönchen zu markieren.

---

<sup>6</sup> In ungebrochener Erde nicht zu graben, ist eine der zweihundertsiebenundzwanzig Regeln für Mönche (*pātimokkha*).

Den Menschen begegnet so viel Böses und Unheilsames; es scheint, als könnten wir uns keinen Zentimeter bewegen, ohne etwas schlechtes *kamma* zu wirken. Der Buddha gab uns folgende prägnante Anweisung: „Wendet euch an den Geist. Vor allem anderen, haltet euch an den Denker ...“

Der Geist formt das Verlangen, mit dem Körper Schädliches zu tun und weist ihn an, zu töten, zu stehlen oder sexuelles Fehlverhalten zu begehen. Der Geist formt das Verlangen, mit der Zunge Schaden zu bewirken, und leitet sie zu Lüge an, zu grober Rede, zu Schimpfen oder Schwätzen. Der Geist bildet das Verlangen, mit dem Körper Böses zu tun, indem er ihn verrückt macht, ihn Alkohol beschaffen lässt, diesen in die Kehle schütten und schlucken lässt und ihm so gestattet, auf verschiedene Weise Verrücktes zu tun.

Andererseits, wenn der Geist vor schädlichem Tun mit verständiger Scham und Furcht<sup>7</sup> zurückschreckt, wenn er das Leid sieht, das der Absicht zu solchem schädlichen Tun innewohnt, und kein Verlangen zu solchem Handeln entwickelt, dann werden Körper und Rede tugendhaft.

Wenn ein Mensch die Präsenz des Geistes in körperlicher Handlung und Rede sieht und in der Lage ist, dieses Bewusstsein beizubehalten, dann wird er erkennen, dass alles schädliche Handeln, alles tugendhafte Handeln und all die Phänomene in der Welt sich aus genau diesem Geist erheben. Ohne Geist gäbe es nichts Böses, keine Tugend, überhaupt nichts. Um alle Verhaltensregeln rein einzuhalten, müssen wir uns an den Geist halten und um ihn kümmern.

Ich habe einmal gehört, wie ein Mönch sagte: „Mönche haben zweihundertsiebenundzwanzig Verhaltensregeln. Ihr Laienanhänger habt nur fünf. Ihr solltet euch gut darum kümmern, damit ihr sie nicht brecht. Brecht ihr eines, so bleiben vier; brecht ihr zwei, so bleiben drei; brecht ihr drei, bleiben nur zwei; und wenn vier gebrochen werden, bleibt nur noch eines. Brecht ihr alle fünf, das war's dann! Mönche andererseits haben zweihundertsiebenundzwanzig. Selbst wenn ein Mönch zehn davon bricht, bleiben ihm noch Mengen davon übrig.“ Die Worte dieses Mönchs zeigen, dass er die Verhaltensregeln nur auf der körperlichen und sprachlichen Ebene, nicht aber auch auf der

---

<sup>7</sup> *Hiri-ottappa*.

Geist-Ebene einhielt. Ihm wurde nicht bewusst, dass der Geist schon durch seine Absicht, die Schulungs-Regeln zu brechen, befleckt wurde. Dennoch, es ist recht amüsan zu hören, wie jemand mit der Anzahl der zu beachtenden Verhaltensregeln prahlt, quasi als Beweis seiner höheren Tugendhaftigkeit.

Tatsächlich betrifft die monastische Disziplin, die der Buddha festgelegt hat, den Körper, die Sprache und den Geist. Körperliche und verbale Ausdrucksweisen verweisen auf den Geist, der denkt, der Vorstellungen entwickelt und dann Körper und Sprache dazu bewegt, sich dementsprechend zu verhalten. Der Buddha hat die monastische Disziplin als einen für die Mönche und Novizen zu folgenden Praxis-Pfad geschaffen, und sie ist für uns ein grosser Segen. Er untersagte, Handlungen zu begehen, die schlecht, unschön oder unpassend für jene sind, die Kontemplation pflegen. Er hat dies nur zum Wohl der Mönche getan, und nicht für irgendjemand anderen oder zu seinem eigenen Nutzen. Der Buddha, nachdem er eine Zuflucht für jene unter uns wurde, die keine Zuflucht finden konnten, weist uns den Weg. Das ist ein unermesslicher Segen!

Für jemand, der noch nicht zu einer Bewusstheit des Geistes gelangt ist, ist es schwer, die Verhaltensregeln einzuhalten. Selbst wenn sie eingehalten werden, so ist das wie eine Bürde, ähnlich wie ein Hirte seine Kühe hütet und nur auf den Abend wartet, bis er sie in den Stall treiben kann, um sich dann zu entspannen und seine Ruhe zu haben. Eine solche Person erkennt nicht, dass wir die Verhaltensregeln einhalten, um der Lauterkeit des Körpers, der Sprache und des Geistes willen. Je mehr Verhaltensregeln wir einhalten und je länger, umso grösser wird die Reinheit. Wenn wir sie einhalten können, solange wir leben, dann ist das ganz ausgezeichnet, und wir werden dann in diesem Leben alles böse Tun ablegen können.

Weil wir mit der uns eigenen tugendhaften Natur (*sīla*) nicht vertraut sind und die Natur der Tugend nicht verstehen, die durch Unterlassen unheilsame Handlungen ausschliesst, beschuldigen wir den Buddha, mehr Regeln erlassen zu haben, als wir einhalten können. Manche Leute sagen da: „Je länger du die Robe trägst, und je mehr du die Ordensregeln studierst, um so mehr Verbote entdeckst du gegen dich - dies ist ein Verstoss, jenes ist ein Verstoss -, und so sammelst du immer mehr schlechtes *kamma* an.“

Es wäre doch besser, nur für drei oder sieben Tage zu ordinieren, dann hättest du keine Gelegenheit, so viele Regeln zu brechen.“ Es ist wirklich traurig, derartige Ansichten zu hören. Buddhismus wird in Thailand jetzt schon über zweitausend Jahre verkündet, und dennoch hat der Dhamma noch immer nicht das Herz solcher Leute erhellt. Es ist wirklich erbärmlich. Sie sind wie Schildkröten, die einen Lotus bewachen, unempfänglich für seine Schönheit.

Wenn sie unser Herz durchdringt, müssen wir uns nicht mehr um unsere Tugend kümmern; sie kümmert sich um uns. Welche Haltung wir auch einnehmen, im Stehen, im Gehen, sitzend oder liegend, die Tugend ist wach, hält zurück und verhindert Verfehlungen. Selbst wenn der Gedanke, etwas Böses zu tun, im Geist auftaucht, gibt es da das Wissen von diesem Gedanken, ein Gefühl der Scham und das Zurückweichen von der beabsichtigten Handlung, noch bevor irgendjemand dessen gewahr wird. Wie könnten sich Gefühle des Zorns, bösen Willens und des Nachtragens im Herzen erheben, wenn es bis zum Rand mit Güte und Mitgefühl erfüllt ist?

Tugend ist die Normalität von Körper, Rede und Geist. Sobald der Geist seine Normalität verliert, muss das auch das physische Handeln und die Sprache betreffen, weil sie unter dem Einfluss des Geistes stehen. Deshalb müssen jene, die wahrlich Tugend erlangen und die buddhistische Lehre durchdringen wollen, ihren Geist in Meditation schulen.

### **Stufe III: Die Praxis der Meditation**

Die Praxis der Meditation geht nicht über genau diese Schulung des körperlichen Tuns, der Rede und des Geistes hinaus. Welche Methode auch angewandt wird, um *samādhi* zu entwickeln, sie muss die Schulung all dieser drei Dinge umfassen, um authentische buddhistische Meditation zu sein. Der Buddhismus beschäftigt sich einzig mit Körper, Sprache und Geist. Sie sind die Grundlage - und die Lehren über Tugend, *samādhi* und Weisheit gehen nicht darüber hinaus. Ob wir über Buddhismus im Allgemeinen sprechen, über die dreifache Schulung oder die Stufen zur Erleuchtung und Nibbāna, wir gehen nicht über Körper, Sprache und Geist hinaus. Solange wir uns mit der

konventionellen Ebene der Realität beschäftigen, also allem, ausser dem nicht-bedingten Nibbāna des *Arahant* nach dem Tode, ist das unvermeidlich.

Nehmt in der Meditationspraxis *marāṇasati* (die Betrachtung über den Tod) als vorbereitendes Objekt. Betrachtet den Tod so: „An dem einen oder anderen Tag werde ich sicherlich sterben, weil alles Leben durch den Tod beendet wird. Wenn ich sterbe, werde ich alles zurücklassen müssen, einschliesslich allem, was ich liebe und schätze.“ Die Betrachtung über den Tod als vorbereitendes Meditations-Objekt zu nutzen, ist ein höchst geschicktes Mittel, weil die Betrachtung des Atems schliesslich mit der Todes-Meditation zusammenfliesst, wie ja auch die Betrachtung des Abstossenden.

Nachdem wir über den Tod reflektiert haben, fühlen wir kein Anhaften an den Dingen. Alles was verbleibt, ist der Geist selbst, in dem Zustand, den wir als „geläutert“ bezeichnen. Dann kommt ein Moment, in dem der Geist in den *samādhi*-Zustand übergeht, das heisst er stoppt bewegungslos, frei von Gedanken und Vorstellungen, aber voll bewusst. Die Dauer dieses Zustandes ist ohne feste Begrenzung, sie hängt von der Stärke des Geistes ab.

Manchmal im Laufe der Läuterung des Geistes, wenn er, wie ich erklärt habe, alle mentalen Aktivitäten abgelegt hat, wird er plötzlich in einen Zustand verfallen, in dem alle möglichen Visionen auftreten. Wenn das der Fall ist, greift nicht danach - sie sind ein ernsthaftes Hindernis.

Greift ihr danach, so wird sich die Konzentration verschlechtern. Die meisten Leute greifen aber dennoch nach ihnen, weil sie diese Visionen als seltsam und wunderbar ansehen. Manche Lehrer raten ja sogar dazu, sie als Meditations-Objekt anzunehmen. Ich weiss nicht, ob das so ist, weil sie diese Dinge nie selbst gesehen oder erfahren haben, oder ob ihnen deren zerstörerische Wirkung einfach nicht bewusst ist.

Manche Leute meditieren, indem sie *ānāpānasati* als ihr vorbereitendes Objekt benutzen, sie betrachten die Ein- und Ausatmung. Wenn wir am Ende der Einatmung nicht wieder ausatmen, würden wir sterben. Unser Tod ist so eine kleine Sache, bloss ein Einatmen oder Ausatmen.

Dann, indem der Meditierende den Geist als Objekt aufgreift, verschwindet der Atem von selbst, ohne dass man dessen gewahr

wird, und nur noch der Geist alleine verbleibt, strahlend und klar. Wenn die Achtsamkeit stark ist, bleibt dieser klare, helle Geisteszustand lange erhalten. Ist die Achtsamkeit jedoch schwach, dauert er nur kurze Zeit an und kann in *bhavaṅga* übergehen.<sup>8</sup>

Es gibt viele Varianten in der Art und Weise, wie der Geist in *bhavaṅga* eingeht. In einem Fall, während der Geist beginnt, sich zu einigen, genießt er die aufsteigende Seligkeit und Ruhe und tritt so in *bhavaṅga* ein, wo er jegliches Bewusstsein seiner selbst verliert und einen Zustand wie tiefen Schlaf erfährt. Das Gewahrsein verschwindet völlig, und dieser Zustand kann viele Stunden andauern. Manche Leute sehen im Moment des Eintritts in den *bhavaṅga*-Zustand alle mögliche Arten von Visionen (*nimitta*), manche davon wahr, andere falsch; wenn sie aus diesem Zustand herauskommen, können sie sich an manche erinnern und an manche nicht. Andere Leute erleben einen plötzlichen Wechsel in diesen passiven Zustand. Es gibt also viele Möglichkeiten, abhängig vom Charakter des Meditierenden.

Obwohl es stimmt, dass der *bhavaṅga*-Zustand nicht der Pfad ist, der zur Freiheit vom Leid führt, so kann er aber doch auf dem Pfad zur Läuterung liegen. Jene, die den Geist schulen, geraten in den Anfangs-Stufen der Entwicklung von *samādhi* zwangsläufig in ihn hinein. Man kann gar nichts tun, um dies zu verhindern, wenn die Achtsamkeit schwach wird. Es passiert ständig, bis ihr damit vertraut seid, und wenn ihr erkennt, dass dies nicht der richtige Weg ist, bereinigen sich die Dinge von selbst. Unbewusst dazusitzen ist auch gar nicht so schlecht - wenigstens hört dann die geistige Erregung für eine Weile auf! Zumindest ist es besser als dazusitzen und Tag und Nacht über dies und das nachzudenken.

Wenn wir eine Sache nicht selbst sehen, wissen wir nicht, um was es sich dabei handelt. Wenn wir aber gründliche Kenntnis von etwas erlangt haben, kann es uns nicht mehr zum Narren halten.

Manche Meditierende konzentrieren sich auf *asubha* (das Abstossende) als vorbereitendes Objekt. Sie können den ganzen

---

<sup>8</sup> Lebenskontinuum, der funktionelle Zustand des Unterbewussten.

Körper vom Kopf bis zu den Füßen als unattraktiv ansehen, oder auch spezielle äussere Eigenschaften wie Kopfhaare, Körperhaare oder Nägel, oder auch eines der inneren Organe, wie die Leber, Eingeweide oder Zwerchfell. Auf jeden Fall wird die Betrachtung fortgesetzt, bis man das Objekt deutlich als unattraktiv erkennt, als faulig und abstossend. Anfangs sollte man bei der Betrachtung Vergleiche heranziehen. Indem man ein äusseres Objekt wie den aufgetriebenen Körper eines Tieres oder eines toten Menschen zu Hilfe nimmt, bedenkt man, dass auch der eigene Körper diesen gleichen Zustand erlangen wird. Aus dieser Reflexion hervorgehend folgt eine zunehmend klarere Vorstellung von der Natur des Körpers, die in einem kühlen, ernüchternden Bedauern gipfelt, worauf der Geist in *samādhi* eintaucht, unbeweglich und einspitzig. Ist die Achtsamkeit schwach, wird der Geist, sich an der Ruhe und Seligkeit des Zustandes erfreuend, in *bhavaṅga* eintreten. Dann geschieht, was ich schon in den Abschnitten über *marāṇasati* und *ānāpānasati* erwähnt habe.

Wenn das einführende Objekt verlassen und der Geist still und ohne Äusserung wird, erfahren manche Leute verschiedene Arten eines *nimitta*<sup>9</sup> - einer Vision: Es ist ein helles Licht wie das von Sonne oder Mond, oder es sind Erscheinungen von himmlischen Wesen, Gespenstern und Geistern. Verblendet, greifen manche der Meditierenden nach diesen Visionen und bewirken damit, dass der Zustand der Konzentration zerfällt und verschwindet.

Wenn *nimitta*-Visionen auftreten, lehren gewisse Ajahns ihre Schüler, diese als Stufen der Verwirklichung anzusehen, als die vier Stufen der Edlen, beginnend mit dem „Stromeintritt“. Sie sagen, dass das Erblicken eines kleinen Lichtes von der Grösse eines Glühwürmchens bedeute, die Stufe eines „*sotāpanna*“ (eines in den Strom eingetretenen) zu erlangen; ein etwas grösseres Licht vom Format eines Sterns heisse, die Stufe eines „*sakadāgāmi*“ (eines Einmalwiederkehrers) erreicht zu haben. Ein noch grösseres Licht von der Grösse des Mondes heisse, ein „*anāgāmi*“ (ein Nichtwiederkehrer) zu werden. Und ein grosses Licht wie die Sonne zu sehen bedeute die „*Arahantschaft*“ (vollkommene Heiligkeit).

Ein äusseres Licht statt den Reinheitsgrad des Herzens als seinen Massstab zu nehmen heisst, weit von der Wahrheit entfernt zu

---

<sup>9</sup> Geistgeschaffenes Bild, ohne äusseren Bezug.

sein. Wenn ein Schüler, der den Wunsch hat, die verschiedenen Stufen der Verwirklichung zu erlangen, mit einem solchen Ajahn spricht und nach jenen Licht-Visionen gefragt wird, so nimmt er an, diese Verwirklichungsstufen tatsächlich erreicht zu haben. Dieser Ajahn fragt aber nicht nach den Befleckungen, und der Schüler hat auch keine Ahnung, wie viel Befleckung in ihm noch vorhanden ist, oder wie viel davon zu Ende gebracht wurde. In einem Moment des Zorns läuft sein Gesicht an wie rote Beete und seine „Erleuchtung“ ist gänzlich verschwunden.

Bei einigen Leuten, denen gelehrt wurde, sich auf *nimitta*-Visionen zu konzentrieren, traten diese am Anfang der Praxis auf, aber danach überhaupt nicht mehr. Wenn das so ist, wie könnten sie da irgendeine Realität besitzen? Die meisten *nimitta* steigen aus dem Unterbewussten (*bhavaṅga*) auf. Wie könnte *bhavaṅga* der rechte Pfad sein, wo er diesem doch ganz spezifisch entgegensteht?

Es ist wahr, dass Nicht-Buddhisten, Rishis und Yogis zum Beispiel, *samādhi* praktizieren, und sie haben das auch schon getan, noch ehe der Buddha in der Welt erschien. Sie können dabei aber nur weltliche Versenkungszustände (*lokiyajhāna*) erlangen. Erst der Buddha war in der Lage, überweltliche (*lokuttara*) *samādhi* zu lehren. Jene, die *jhāna* erlangt haben, halten es für *samādhi* und, indem sie sich daran erfreuen und damit zufrieden sind, haften sie daran.

*Jhāna* und *samādhi* haben ähnliche Merkmale.<sup>10</sup> Wenn ein Meditierender sie nicht wirklich gründlich kontempliert, dann hält er sie für die gleiche Sache, weil man von der einen in die andere wechseln kann, und weil sie das gleiche Objekt teilen. Sie unterscheiden sich nur darin, dass bei *jhāna* der Geist von den aufsteigenden Gefühlen der Ruhe und Seligkeit aufgesogen wird und so in *bhavaṅga* eintritt; dagegen ist bei *samādhi* die Achtsamkeit (*sati*) durchgängig: Der Geist ist stark und elastisch und weigert sich, angenehme Gefühle zu genießen. Der Meditierende kümmert sich nicht darum, ob der Geist zur Einigung gelangt oder nicht, sondern widmet sich nur dem Aufrechterhalten der Kontemplation des Meditations-Objektes.

---

<sup>10</sup> Diese Unterscheidung zwischen *jhāna* und *samādhi* scheint aus der praktischen Erfahrung des Autoren zu stammen; in den Pali-Texten werden diese Termini als gleichwertig betrachtet.

Es ist schon wahr, dass die *nimitta* nicht der Pfad zur Reinheit sind, aber letztlich muss jeder Meditierende diese Erfahrung durchlaufen, weil sie nämlich, wenn sich der Geist sammelt oder in *bhavaṅga* eintritt, zwangsläufig auftreten. Früher, wenn begabte Meditierende solche *nimitta* erlebten, hing es von ihrer eigenen Achtsamkeit und Weisheit ab, ob sie sich befreien konnten oder nicht, oder auch vom korrekten Rat ihres Lehrers; wenn man nämlich diesen Phänomenen begegnet, braucht man eines Lehrers Rat. Ohne einen Lehrer kann man sich im Sumpf eines *nimitta* recht lange verzetteln, wie es ja Ālāra Kālāma und Uddaka Ramāputta erging.<sup>11</sup>

Weisheitswissen und die verschiedenen Arten von *nimitta* werden durch das Objekt der vorbereitenden Meditation hervorgebracht, nachdem der Geist in *bhavaṅga* eingetaucht ist. Es gibt eine grosse Zahl dieser Meditations-Objekte: Die vierzig in den Schriften erwähnten schliessen die Zehn Betrachtungen, die Zehn Betrachtungen an der Begräbnisstätte und die Zehn *kaṣiṇa* Betrachtungen ein.<sup>12</sup> Es gibt noch viele mehr, die in den Büchern nicht aufgezählt werden, mit deren Hilfe jedoch die Schüler des Buddha vollständig erwachten. Ein Mönch zum Beispiel erlangte Arahantschaft, während er am Ufer eines Sees saß, indem er den Anblick eines Reiheres kontemplierte, der niederstiess, um einen Fisch zu fangen. Die Wirksamkeit eines Meditations-Objektes hängt von der individuellen Anlage ab. Jedes Objekt ist zulässig, wenn es zur Persönlichkeit passt. Die vierzig Meditations-Objekte in den Texten sind nicht vollständig, aber sie bilden ein grundlegendes Rahmenwerk. In ähnlicher Weise habe ich eine zusammenfassende Darlegung von nur drei der wichtigsten Objekte gegeben. Wenn ein Meditierender findet, dass keines zu ihm passt, dann ist es ganz in Ordnung, etwas anderes zu verwenden. Nehmt aber nur **ein** Objekt: Wenn viele benützt werden, so wird der Geist ruhelos und voller Zweifel, die Konzentration wird dann unsicher.

Wenn die Kontemplation einige Zeit aufrechterhalten wurde, geht der Geist in eine einzigartige Stille über. Hier sollte das

---

<sup>11</sup> Zwei Meditationsmeister, die den Wanderasketen Gotama vor seinem Erwachen unterrichteten. *Nimitta* sind in den Suttan nicht nur sichtbare Erscheinungen, sondern allgemein Merkmale eines bestimmten Geisteszustandes. Siehe M 43 und M 115.

<sup>12</sup> Für eine detaillierte Erklärung siehe den Pfad der Reinigung (Visuddhi Magga).

Meditations-Objekt aufgegeben und die Aufmerksamkeit auf diesen stillen, unbewegten Geist konzentriert werden. Wenn das Meditations-Objekt nicht abgelegt wird, kehrt bald diskursives Denken zurück, und der Meditierende wird davon abgehalten, sich auf den Geist zu konzentrieren.

Dieses Prinzip gilt für sowohl für *jhāna* als auch für *samādhi*. Wenn der Meditierende, statt „den, der weiss“ zu beobachten, nach einem *nimitta* oder nach einer aufsteigenden Erkenntnis greift, dann ist er nicht in der Lage, sich auf den Geist zu konzentrieren, wenn dieses Phänomen endet.

Achtet genau auf diese drei Dinge: Den Geist, das *nimitta* und den Vorgang des Wahrnehmens des *nimitta*. Wenn *nimitta* oder Weisheitswissen aufsteigen, sind diese drei Dinge gleichzeitig präsent. Wenn man sich nicht auf den Geist, „den der weiss“, konzentrieren kann, dann wird beim Verschwinden des *nimitta* oder der Weisheitswissen damit auch „der, der weiss“ verschwinden und wird nie wahrgenommen werden.

Die Aufgabe des Meditations-Objektes ist es, dem Geist zu ermöglichen, sich im Zustand der Einigung zu sammeln. Wenn diese Einspitzigkeit erreicht ist, dann sollte das Meditations-Objekt aufgegeben und die Aufmerksamkeit ausschliesslich auf das Sichbewusst-Sein fokussiert werden. Jedes Meditationsobjekt, das diese Sammlung hervorbringt, ist legitim; doch welches auch immer benutzt wird, der Meditierende sollte gründlich untersuchen, wie das gleiche Objekt, nachdem es Sammlung herbeigeführt hat, zu *bhavaṅga* oder zu *samādhi* führen kann.

Wenn zum Beispiel *marāṇasati* das Objekt der Betrachtung ist, dann kontempliert man den Tod, bis man deutlich sieht, dass der Tod früher oder später unvermeidlich ist, dass man ihm allein begegnen muss, dass man all seinen Besitz aufgeben, und sogar alle, die man liebt, zurücklassen muss. Wenn man das klar erkennt, konzentriert sich der Geist ausschliesslich auf das Thema Tod, lässt alles andere los, taucht in *bhavaṅga* ein und kann eine Zeit lang völlig verschwinden. Es kann aber auch sein, dass das Bewusstsein für einen Moment ausgeschaltet wird, ähnlich wie wenn man in Schlaf fällt und dann in einer anderen Welt erwacht, in der Welt des Geistes. In dieser anderen Welt macht man in gleicher Weise Erfahrungen und nimmt wie in dieser Welt wahr, aber alles ist intensiver und lässt sich nicht wirklich mit dieser

Welt vergleichen; nur der Geist, der dies erfährt, kann es wirklich würdigen. In anderen Fällen tritt der Geist in einen Zustand unbewegter Stille ein. In beiden Fällen wird dieser Vorgang als „Eingehen in *bhavaṅga*“ bezeichnet.

Bei der Betrachtung des Todes wird sich der Geist zu *samādhi* entwickeln, wenn, während er sich sammelt, starke und entschlossene Achtsamkeit begründet wurde, um zu verhindern, dass er in *bhavaṅga* eingeht. Der Meditierende betrachtet, wie es zur Geburt kommt, wie es zum Tod kommt und das, was darauf folgt, bis ein ungetrübtes und klares Wissen im Geist aufsteigt, begleitet von einem schwebenden Gefühl des Wohlseins. (Dabei tritt aber keine Verzückung oder *pīti* auf, die ein Faktor des *jhāna* ist.) Dieser Zustand wird *samādhi* genannt.

Die *samādhi*- und *jhāna*-Zustände steigen durch die Kontemplation des gleichen vorbereitenden Objekts auf, der Geist jedoch, der in *jhāna* eintritt, und der Geist, der in *samādhi* eintritt, unterscheiden sich. Bei *jhāna* verweilt der Geist beim Objekt „Tod“, motiviert durch das Verlangen, die Seligkeit der Ruhe zu erfahren, und geht daher in *bhavaṅga* ein. Bei *samādhi* wurde Achtsamkeit stark und fest aufgebaut, und man betrachtet den Tod, um jeglichen Aspekt desselben klar zu verstehen. Man hat keinen Gedanken daran, ob sich der Geist sammeln wird oder nicht: Das Ziel ist, klar zu erkennen. Die Betrachtung eines einzigen Objektes ohne zu schwanken gewährleistet, dass sich daraus ganz natürlich der *samādhi*-Zustand ergibt, ein Zustand klaren Wissens und der Freude an der Betrachtung des Objekts. Obwohl die einführenden Reflektionen über das Objekt nicht einspitzig sind, wird das klare und aufschlussreiche Verstehen an einem Punkt erfahren, an dem alle Zweifel schwinden.

Welches Meditations-Objekt oder welche Technik auch immer eingesetzt werden, das Eingehen in *jhāna* oder *samādhi* wird im Moment der Sammlung entschieden. Es wäre in der Tat am besten, sich gar nicht um die Begriffe *jhāna*, *samādhi* und *bhavaṅga* zu kümmern, sondern einfach nur den Geist zu beobachten wenn er sich sammelt, dann wird man selbst die Unterschiede sehr klar erkennen.

Der Adept, der genügend Gewandtheit besitzt, um nach Belieben in *jhāna* ein- oder auszutreten, kann sich entscheiden, wenn er die Fähigkeit in früheren Leben erworben hat, verschiedene höhere

Geisteskräfte auszuüben. Er hat zum Beispiel Visionen von sich und anderen, die in früheren Leben Väter, Mütter, Söhne und Töchter waren, oder von solchen Menschen, die ihm Schaden zufügten und Feinde waren. In einigen Fällen gibt es sogar die Fähigkeit, sich an die Namen und die fraglichen Orte zu erinnern. Das wird *atītaṃsañāṇa* genannt.

Manche Meditierende haben vielleicht eine Vision, wobei sich das Wissen erhebt, dass sie selbst oder ein anderer, womöglich ein Familienmitglied, an diesem oder jenem Tag, oder in diesem oder jenem Jahr sterben wird, oder irgendein Leid erdulden muss, oder Glück oder Reichtum erfährt, und wenn der Tag dann kommt, tritt das Ereignis wie vorhergesehen ein. Das wird *anāgataṃsañāṇa* genannt.

Die dritte Art Weisheitswissen, *āsavakkhayañāṇa*, wird gewöhnlich als Wissen und Verstehen wiedergegeben, welches die *āsava*<sup>13</sup> vernichtet. Ich möchte auf diesen Punkt etwas näher eingehen, weil er lange die Quelle von Zweifeln darstellte. Wenn dieser Begriff als das „Wissen und Verstehen von einem, der die *āsava* zerstört hat“ übersetzt würde, dann wäre es klarer. Alles Weisheitswissen, alle höheren Geisteskräfte (*abhiññā*), werden in *jhāna* geboren; wenn aber von *āsavakkhayañāṇa* angenommen wird, dass es die *āsava* vernichtet, dann ist das gleichbedeutend, als würde man sagen, dass das bloße Erlangen von *jhāna* die Funktion von *maggasamaṅgī* erfüllen kann. Eine solche Behauptung würde aber direkt der Lehre widersprechen, dass es allein *maggasamaṅgī* ist (d.h. die simultane Manifestation aller acht Faktoren des Achtfachen Pfades), welche in jedem Moment der Einsicht Befleckungen auslöscht.

Die drei Arten von Weisheitswissen werden in *jhāna* geboren, aber *jhāna* kann nur Wissen von den Dingen ausserhalb des Geistes erbringen; es hat nicht das Wissen von den Befleckungen im Herzen. Der Buddha hat nie irgendeine der verschiedenen Formen des Wissens als Zerstörer der Befleckungen bezeichnet. Das war ausschliesslich auf den Pfad beschränkt, wodurch die Übersetzung des Begriffs *āsavakkhayañāṇa* als die Einsicht, welche die Auslöschung von *āsava* bewirkt, noch verwirrender wird. Ich bitte

---

<sup>13</sup> Trübungen, Beschmutzungen, Geschwüre, Synonyme für Befleckungen. Gewöhnlich werden drei *āsavas* genannt: Sinnlichkeits-, Daseins- und Unwissenheitstrieb.

alle klugen Leute, die dieses Buch lesen, diese Frage zu überdenken und es mich wissen zu lassen, wenn sie zu einem anderen Schluss als ich kommen. Bitte schreiben sie mir, ich wäre dafür sehr dankbar.

*Āsavakkhayañāṇa* ist keine in *jhāna* geborene Einsicht: Sie ist aussergewöhnlich. Alle *jhānas* bis hinauf zu dem und einschliesslich des „Erlöschens von Gefühl und Wahrnehmung“ sind weltlich. Ich habe nirgends eine Passage gelesen, in welcher der Buddha die Faktoren eines transzendenten oder überweltlichen (*lokuttara*) *jhāna* beschreibt. Wenn jedoch einer jener Meditierenden, der die überweltliche Stufe der Einsicht erlangt hat, in *jhāna* eintritt, dann wird diese als überweltlich angesehen. Das ist ähnlich wie bei jenes Königs Schwert, dem der besondere Name „Prakan“ gegeben wurde. Tatsächlich ist „Prakan“ einfach ein gewöhnliches Schwert, wenn auch ein sehr gutes; weil es jedoch dem König gehört, geben wir ihm einen besonderen Namen. Ganz ähnlich kann man diesen Begriff *āsavakkhayañāṇa* viel leichter verstehen, wenn man ihn als das Wissen von einem, der den Befleckungen bereits ein Ende bereitet hat, interpretiert.

*Jhāna* wird auch mit den Begriffen dreier Formen von *bhavaṅga* beschrieben: *bhavaṅguppāda*, *bhavaṅgacalana* und *bhavaṅgupaccheda*<sup>14</sup>, während *samādhi* unterteilt wird in *khaṇika*, *upacāra* und *appanā*.<sup>15</sup> In *jhāna* werden die Befleckungen lediglich unterdrückt, es gibt dabei aber keine Auslöschung von Befleckungen.

Die fortschreitende Auslöschung von Befleckungen in *samādhi* wird wie folgt beschrieben:

Der *sotāpanna* (der in den Stromeingetretene) ist fähig, drei Befleckungen abzulegen: Persönlichkeitsglauben, skeptischen Zweifel und Haften an äusserlichen Regeln und Riten.

Der *sakadāgāmi* (der Einmalwiederkehrende) legt die obigen drei Befleckungen ab und verringert zudem sinnliches Begehren und Übelwollen.

Der *anāgāmi* (der Niewiederkehrende) ist fähig, alle der fünf obigen Befleckungen abzulegen.

Das zeigt ganz deutlich, dass *jhāna* weltlich ist und *samādhi* durch das Löschen von Befleckungen überweltlich.

---

<sup>14</sup> Drei Stadien des mentalen Kontinuums, nach Abhidhamma-Kommentar.

<sup>15</sup> Momentane Sammlung, Eintritts-Sammlung und volle Sammlung des Geistes.

Obwohl wahr ist, dass *jhāna* weltlich ist, muss ein Meditierender der *samādhi* übt, natürlich zuerst *jhāna* durchlaufen, da die beiden Zustände *jhāna* und *samādhi* bei Anwendung geschickter Mittel austauschbar sind. Davon ausgehend, dass sich beide aus einer einzigen Quelle ergeben, ist es unausweichlich, dass eine Person, die den Geist schult, früher oder später beide erfährt. *Jhāna* und die Anfangsstufen von *samādhi* sind das Übungsgelände des Meditierenden. Nachdem er oder sie sich dann in beiden, *jhāna* und *samādhi*, ausreichend geschult hat und die feine Unterscheidung treffen kann, was richtig ist und was nicht, vermag der Meditierende effektiv *vipassanā* (Einsicht) zu entwickeln.

*Vipassanā* zu erlangen ist gar nicht so leicht, wie es sich die meisten vorstellen. Manche Meditierende erfahren gelegentlich das Hinübergleiten des Geistes in *jhāna* und *samādhi* und nehmen dann an, dass sie diese oder jene Stufe der Verwirklichung erlangt haben. Tatsächlich wissen sie aber nicht wirklich, welche Stufe sie erreicht haben, ob es nun *jhāna* oder *samādhi* oder sonst etwas ist, aber sie gehen einfach her und prahlen damit. Im folgenden Verlauf verflacht der Konzentrationszustand und wird für sie unzugänglich.

*Samādhi* bringt grosse Haltung und Grazie mit sich, aber in einer anderen Weise wie *jhāna*. Es ist wie der Unterschied zwischen jemand, der Sport um der Gesundheit willen betreibt, und jemand, der es um des reinen Vergnügens willen tut.

Wenn der Geist in *samādhi* übergeht, ist man sich dessen bewusst, dass er es tut - es ist durchgängig Wissen vorhanden. Achtsamkeit bemerkt die Grobheit oder Feinheit des Geistes in jedem Augenblick des Bewusstseins. Wenn der Geist noch grob ist, ist das Wissen auf das „Aussen“ beschränkt. Indem er aber feiner wird, gibt es Wissen vom „Innen“ und „Aussen“. Man wird von den unterschiedlichen Zuständen des Geistes nicht mehr getäuscht: Man kennt beide, den Geist, der Dhamma ist, und den Geist, der noch in der Welt verfangen ist. Man ist nicht auf eine einzige Perspektive beschränkt. Der Geist von einem, der auf diese Weise sieht, wird gleichmütig sein, fähig, alle mentalen Zustände loszulassen. Unter gegebenen Umständen handelt er auch nicht; entschliesst er sich aber zu handeln, so wird sein Tun unveränderlich massvoll, passend und gewinnbringend sein.

*Samādhi* ist charakteristisch für einen im Wandel Gereiften, *jhāna* für einen noch Unreifen.

Neben den *nimitta* und den Formen der Einsicht, die, wie ich beschrieben habe, in *jhāna* aufsteigen, kann man in *samādhi* Wissen auch durch einen Vers oder eine Stimme erlangen, die sich, manchmal verkörpert und manchmal nicht, im Geist manifestiert. In allen Fällen handelt es sich bei solchen Phänomenen um Warnungen vor einer drohenden Gefahr oder sie betreffen die Korrektheit oder Inkorrektheit einer Handlung, die man begangen hat. Die *nimitta* und Einsichten, die sich während der Entwicklung von *samādhi* entwickeln, sind äusserst wichtig und haben den Lehrern und spirituellen Führern schon seit der Zeit des Buddha selbst als Werkzeug gedient. Derartige *nimitta* und Weisheitswissen steigen auf der Ebene der *upacāra samādhi* (angrenzende Sammlung) auf, auch wenn derjenige, der sie wahrnimmt, vielleicht gar nicht realisiert, dass er sich auf dieser Ebene befindet. Sie können jederzeit auftreten, im Stehen oder in formaler Meditation sitzend, in Meditationshaltung liegend oder sogar beim Herumgehen.

Es gab viele Leute, die, noch bevor sie je mein Kloster besuchten, die Vorkenntnis besaßen, dass das Gelände des Ortes so und so beschaffen war und so und so aussah. Als sie dann tatsächlich herkamen und den Ort sahen, unterschied er sich nicht im Geringsten von ihrer Vision. Ob das durch die Verwirklichung von *jhāna* und *samādhi* bedingt war, aufgrund ihrer angesammelten Verdienste, oder weil sie schon in einer früheren Zeit hier waren, kann nicht festgestellt werden. Wenn aber irgendeiner von ihnen gefragt wurde, ob sie je in der Meditation auf die *samādhi*- und *jhāna*-Ebene gelangt wären, so verneinten sie dies stets.

All diese *nimitta* und Einsichten treten von Zeit zu Zeit auf. In Fällen, wo jemand noch nicht im Eintritt in *samādhi* geübt ist, ist das übermittelte Wissen nicht immer wahr, denn es begegnet ihm, sobald er in den *upacāra*-Zustand (angrenzende Sammlung) eintritt. Jemand, der jedoch schon darin erfahren ist, wird erst in *samādhi* bis zur *appanā*-Ebene (volle Sammlung) schreiten und dann zu *upacāra* zurückgehen. Wenn er etwas über ein Ereignis wissen will, wird er seinen Geist bewusst darauf richten und dann in Gleichmut verweilen. Gibt es etwas Wissenswertes, so wird das

Wissen spontan aufsteigen; wenn nicht, dann eben nicht. Sollte an diesem Punkt Wissen im Geist auftreten, so wird es völlig vertrauenswürdig und in jeder Hinsicht wahr sein.

So gehen die Menschen heutzutage aber nicht damit um. Noch ehe wir *jhāna* oder *samādhi* auch nur einmal erfahren haben, erhebt sich schon das Verlangen, dies zu sehen und jenes zu wissen. Wird unser Verlangen nicht erfüllt, geben wir all unsere Bemühungen auf und suchen auf verschiedene Weise Entschuldigungen für uns: Wir haben noch zu wenig Verdienst erworben, um Fortschritte zu machen, oder wir sind einfach nicht dafür geeignet und so weiter. Tatsächlich waren wir aber auf dem richtigen Weg und die erreichten Ergebnisse waren wirklich gut. Wenn ihr mit den erlangten Resultaten zufrieden sein könnt, dann wird alles gut.

Ihr könnt nicht mit euren angesammelten Verdiensten und eurer charakterlichen Reinheit gegen jemand antreten, der schon eine lange Zeit praktiziert. Ihr könnt vielleicht mit ihm um die Wette den Fluss hinab rudern. Wo es jedoch um spirituellen Verdienst geht, ist Wetteifern völlig unmöglich.

Ganz gleich, wie sehr sie sich auch anstrengen, manche Leute erfahren zwar nie irgendwelche *nimitta* oder Einsichten, aber immer vorausgesetzt, sie lassen in ihren Bemühungen nicht nach, können sie dennoch genauso die Frucht der Übung verwirklichen. Einer, der das vierfache Analytische Wissen (*paṭisambhidā*) und die sechs Höheren Geisteskräfte (*abhiññā*) besitzt, und einer, der nichts davon entwickelt hat, werden dennoch gleich in ihrer Verwirklichung von Nibbāna sein.

Ein Meditierender, der noch nicht viel Geschick entwickelt hat, muss als Erstes das Objekt der vorbereitenden Meditation wählen. Immer wenn er meditiert, beginnt er, sich darauf zu konzentrieren: Es ist für ihn unentbehrlich. Das beste vorbereitende Objekt ist die Betrachtung des Todes. Nach der Todesbetrachtung verbleibt nichts im Geist. Dem Erfahrenen taugt jedes Objekt, oder er lässt das vorbereitende Objekt ganz weg und kontempliert von Anfang an nur die bestimmte Geisteshaltung bei diesem Objekt. Der Geist sammelt sich dann ganz natürlich.

Wenn man sich einige Zeit auf das Meditationsobjekt konzentriert hat, wird man anfangen, sich träge zu fühlen, und es widerstrebt einem dann, weiterhin zu kontemplieren. Man wird vom Frieden, der sich dabei entwickelt hat, verzaubert und ist mit dem

zufrieden, was schon erreicht worden ist. Tatsächlich ist das aber Achtlosigkeit.

Nicht einmal *vipassanā* übertrifft diese Todesbetrachtung. Während jedoch in *vipassanā* die Kontemplation eine klare Vorstellung vom Entstehen und Vergehen aller Phänomene mit ihren jeweiligen Ursachen und Bedingungen erbringt, sieht man in *samādhi* und *jhāna*, obwohl auch hier Kontemplation geübt wird, nur bestimmte Aspekte des Prozesses - es ist keine klare, lebendige Vorstellung, die Ursachen und Bedingungen mit einschliesst. Die Meditierenden neigen jedoch dazu, dieses Teilwissen für vollständig zu halten, und glauben von sich, dass sie schon die ganze Sache gesehen haben.

Um ein Beispiel zu geben, es gab da eine bestimmte Dame im Kloster, die sagte, dass sie alles gesehen habe, die Unbeständigkeit aller Dinge, wie unsere Körper dazu verurteilt sind, zu zerbrechen und sich aufzulösen. Ihre Meditation gelangte an den Punkt, wo sie zur Essenszeit in *bhavaṅga* eintrat und dann einfach in Trance dasitzend zu essen vergass. Bei einer anderen Gelegenheit war es ihre Aufgabe, ein heisses Getränk zuzubereiten und den Mönchen anzubieten, und da saß sie ganz vertieft vor dem Topf, bis alles Wasser verkocht war. Dann, an einem Tag, während sie in Meditation saß, stand ihr Körper auf und legte sich am Straßenrand nieder. Genau da kam ein Auto schnell näher. Der alten Dame kam der Gedanke, dass sie sterben würde, aber eine Stimme in ihrem Herzen sagte: „Na und? Der Tod ist nur der Tod. Der Ort hier ist dafür so gut wie jeder andere.“ Das Auto kam weiterhin auf sie zu, immer näher und näher und gerade, als es sie nahezu erreicht hatte, sprang sie plötzlich auf! Ihr seht - das Haften am Selbst lauerte noch tief drinnen. Obwohl ihre Meditation eine Stufe erlangt hatte, mit der sie völlig ohne sich ihres Körpers und ihrer Sinne bewusst zu sein verweilen konnte, verblieb immer noch das innere Anhaften.

Ihr müsst den Tod beständig kontemplieren, bis ihr darin geschickt geworden seid, bis ihr das Entstehen und Vergehen und das Resultat davon seht. Ihr müsst den Tod betrachten, bis ihr ihn in seinem wahren Licht als vollkommen natürliches Phänomen seht, bis ihr das feste Vertrauen habt, nicht zu schwanken, wenn ihr ihm gegenübersteht.

Name und Form, d. h. Geist und Körper, entstehen und vergehen getrennt. Wenn also Weise wie der Buddha physischen Schmerz erfahren, trennen sie den Geist vom Körper und bleiben so entspannt.

Bei der Empfängnis vereinigen sich zuerst *sambhavadhātu* (Sperma und Eizelle der Eltern) und dann tritt Wiedergeburt-Bewusstsein in diese Verbindung ein und hält daran fest. Wenn sich die *dhātu*<sup>16</sup> der Eltern vereinen und ein abnormer Defekt auf einer Seite vorliegt, dann wird sich die Verbindung nicht festigen und das Wiedergeburt-Bewusstsein findet keinen Halt. So wird also gesagt, dass zuerst die materielle Form entsteht und der Geist in sie eintritt, bevor er zur Wiedergeburt gelangt.

Zum Zeitpunkt des Todes erlischt zuerst der Geist, gefolgt vom Körper. Man kann an einer toten Person sehen, dass der Körper noch warm ist, obwohl der Geist alle Aktivitäten eingestellt hat; die Zellen, Organe und das Nervensystem sind noch vorhanden. Jene Menschen, die wiederbelebt worden sind, nachdem Ärzte sie für „tot“ erklärt hatten, benutzen die noch funktionsfähigen Zellen wieder.

Wenn der Geist in diesen Körper eintritt und ihn bewohnt, ergreift er jeden einzelnen Teil davon als „mein“ und tut dies bis zum letzten Lebensmoment, wenn der Körper stirbt.

Nach dem Tod erfahren die Wesen die Resultate der Handlungen, die sie vollbracht haben, als sie noch im Bereich der Menschen waren, und sie werden vielleicht als körperlose Wesen wiedergeboren, vielleicht als eine Art Geist oder hungriges Gespenst oder auch als eine Gottheit. Wenn sie sich dann den Leuten zeigen, kann man sehen, dass sie die gleichen charakteristischen Merkmale aufweisen, die sie schon früher besessen haben. Jene, die früher Böses getan haben, beschmutzte Geister und verderbte Körper gehabt haben, erscheinen auch so wieder; jene dagegen, die Gutes getan haben, einen reinen Geist und ein anziehendes Äusseres gehabt haben, sehen auch so wieder aus.

Sogar Wesen, die nach dem Tod in Höllenbereiche fielen, können diese Bereiche menschlichen Wesen klar und lebendig zeigen. Der durchschnittliche Mensch ist jedoch nicht fähig, sie zu sehen, denn

---

<sup>16</sup> Elemente

alles, was von diesen Wesen nach dem Tod übrig bleibt, ist der Geist und die Energie der willentlich vollbrachten Taten.

Sobald wir im Menschenbereich geboren worden sind, ergreifen wir diesen menschlichen Körper mit grosser Hartnäckigkeit als „mein“. Ein kluger Mensch läutert jedoch seinen Geist von seinen Befleckungen durch die Übung von *samādhi*, bis er sein Herz erkennt und den Zustand des Gleichmuts erlangt, der frei von Vergangenheit und Zukunft ist. Auf diese Weise kann die Befreiung von allen Befleckungen erfahren werden.

*Samādhi* wird zwar dem Geist zugeordnet, aber ich sehe es auch als eine Angelegenheit von Körper und Sprache an, weil Körper und Sprache durch die Präsenz des Geistes impliziert werden. Ist Geist vorhanden, dann gibt es Gedanken: inneres Sprechen. Mit dem blossen Auftauchen von Gedanken ist schon Sprechen vorhanden. Ist Sprechen vorhanden, geht der Geist hinaus, streift in der Welt der Objekte und der materiellen Formen der Wesen und Menschen umher. Ohne diese Dinge hätte der Geist nichts, an dem er sich festmachen könnte. Wie grob oder fein der Geist auch sein mag, ob er sich nun im Bereich der Sinne, der Formen oder der Formlosigkeit aufhält, er muss immer eine greifbare Basis haben; es muss die inneren und äusseren Sinnesbereiche geben, den Kontakt zwischen ihnen und das beständige Bewusstsein davon.<sup>17</sup>

Selbst das Bewusstsein des formlosen Bereichs hat den formlosen Geist zum Verweilort: Der Mensch, der in die formlosen Ebenen meditativer Versenkung eintritt, nimmt den formlosen Geist über die inneren Sinnesbereiche wahr.

Der Ausdruck „innerer Sinnesbereich“ hat in diesem Fall nicht die gewöhnliche Bedeutung von Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist, sondern bezieht sich auf den inneren Sinnesbereich des Herzens. Wenn man sich von dem groben Sinnesbereich der Augen, Ohren, etc. gelöst hat, bleibt aber noch ein weiterer Bereich intakt - die Augen, Ohren etc., die *dibba* (himmlisch oder göttlich) genannt werden. Hier sind es beim „Sehen“ nicht die normalen materiellen Augen, die sehen, sondern das Auge des Herzens; und die Form, die gesehen wird, ist nicht die mit dem gewöhnlichen Auge gesehene Form, sondern eine für das Auge des Herzens

---

<sup>17</sup> Geist, Bewusstsein, Herz wird hier umgangssprachlich benutzt und sollte deshalb nicht eins zu eins mit den Palibegriffen *mano*, *viññāṇa* und *citta* gleichgesetzt werden.

spezifische. Das gleiche Prinzip trifft in gleicher Weise auf die anderen Sinne und ihre Objekte zu.

Der Kontakt zwischen diesen inneren Sinnesbereichen und ihren jeweiligen Objekten ist eine erheblich intensivere Erfahrung als der zwischen ihren gröberen Gegenständen, und es ist ein sehr privater Kontakt, der von anderen Personen nicht wahrgenommen werden kann. Diese inneren Sinnesbereiche des Herzens sind eine Sache, über die nur schwer zu sprechen ist. Jene, die in der Meditation noch nicht zu dem Punkt gekommen sind, wo das Herz erreicht wird, können es nicht verstehen. Unsere Alltagssprache ist für solche Dinge nicht geeignet; das Beste, was man tun kann, ist, Gleichnisse zu verwenden.

Unter denen, die noch nicht genügend erfahren sind, gibt es keine völlige Übereinstimmung bezüglich der Übungs-Wege, selbst bei jenen die das gleiche Meditations-Objekt verwenden. Im Falle älterer Mönche mit vielen Schülern kann diese Ungleichheit ernste Folgen haben. Wir sollten also die grundlegenden Prinzipien der Lehren des Buddha zu unserem Fundament machen. Praktizieren wir korrekt gemäss den Lehren des Buddhismus oder nicht? Die Schriften sollen der Massstab unserer Praxis sein. Wir sollten also nicht einfach tun, was wir für passend halten. Es gibt nur eine Lehre, nur einen Buddha - aber heutzutage verfolgen seine Schüler unterschiedliche Pfade. Es ist sehr beschämend und blamabel.

Auch die inneren Sinnesbereiche, über die ich gesprochen habe, sind trügerisch: Man darf sie nicht zu ernst nehmen. Alle Dinge, die in der Welt existieren, sind eine Mischung aus dem Echten und dem Falschen. Jede einzelne weltliche Bedingtheit, sei es ein Objekt, ein Geschöpf oder ein menschliches Wesen ist trügerisch. Der Geist, in der Welt verfangen, betrügt sich selbst, indem er die Dinge so wahrnimmt, als hätten sie Substanz. Jedoch sind alle Dinge illusorisch: Kaum entstanden, ist es ihre Natur, zu zerfallen und zu verschwinden.

Die Menschenwesen zum Beispiel bestehen aus einer Kombination der vier Elemente<sup>18</sup> und werden so geboren. Der Geist greift nach diesen „Element-Klumpen“ und etikettiert sie als Menschenwesen, Mann und Frau. Dann gibt es Heirat, und Kinder werden geboren. Es gibt Liebe und Hass, Neid, das Zufügen von Schaden und Töten. Es ist das Gleiche beim Erwerb des Lebensunterhalts:

---

<sup>18</sup> Erde = Festigkeit; Wasser = Kohäsion; Feuer = Hitze; Luft = Bewegung

Nachdem wir in diese Welt hineingeboren wurden, müssen wir arbeiten, um am Leben zu bleiben. Wir arbeiten in einem Laden, auf einer Farm oder als Beamte, doch selbst wenn wir bis zu unserem Todestag arbeiten, wir bringen gar nichts zu Ende. Wenn wir sterben, nimmt ein anderer unseren Platz ein, doch noch ehe er viel tun kann, stirbt auch er.

Solange diese Welt noch existiert, werden wir Menschen geboren, um die gleichen Dinge immer wieder und immer wieder zu tun. Wenn wir sterben, kann nicht einer von uns die Früchte unserer Arbeit mitnehmen: Sogar unsere Körper bleiben zurück. Nur die guten und die schlechten Taten, die wir vollbracht haben, überleben den Tod des Körpers.

Es ist gar nicht so seltsam, dass die wahrgenommene belebte Welt den Geist zu täuschen vermag, da doch schon die unbelebte Welt es tun kann. Wir sehen es im Falle von Wäldern und Forsten, der vielen Arten von Bäumen, die üppige grüne Zweige hervorbringen, mit Blüten und Büscheln von Früchten, gefällig angeordnet, mit einer Schönheit und Ordnung, welche die menschliche Kunst übertrifft. Jeder, der eine solche Szenerie sieht, bewundert sie und preist ihre Schönheit. Da gibt es den Anblick von Klippen, Überhängen, Höhlen und Grotten, seltsam geformt, als ob sie von der Hand eines unbekanntes Künstlers sorgsam gestaltet worden sind. Da sind Flüsse und Ströme, die sich aus dem Hochland in die Ebenen ergießen, mit ihren Bögen und Krümmungen, Schluchten und Klippen, Wirbeln und Teichen und den kreisenden Schwärmen flinker Fische. Das sind eindrucksvolle Anblicke, und während man bei ihrer Schönheit verweilt, verliert man sich in dem Genuss, und es kommt so weit, dass sie Substanz und Realität zu haben scheinen. Aber nach einer Weile verschwinden sie aus unserem Gedächtnis, oder wir müssen von ihnen scheiden. Nichts überlebt. Alles ist unbeständig.

Diese Kraft zur Täuschung, die den Dingen der Welt innewohnt, ist auch Teil des weltlichen Dhamma. Man kann es bei der Übung der Sitz-Meditation beobachten. Wenn sich der Geist in *samādhi* sammelt, kann gelegentlich ein Gefühl auftreten, als hätte man einen Stoss erhalten. Dann wird man von plötzlicher Furcht ergriffen, oder es gibt zuweilen ein lautes krachendes Geräusch wie ein Donnerschlag, oder der Körper scheint in Stücke zu zerfallen, oder ein helles klares Licht erscheint und strahlt auf alle

möglichen Dinge aus. Wir halten diese Dinge für real, aber sobald wir unsere Augen öffnen, verschwinden sie wieder. Alles kann passieren – manchmal, wenn sich der Geist sammelt, sieht man Geister und Gespenster, die Gesichter von Monstern und Teufeln, und flieht dann voller Schrecken. Einige Leute werden dabei verrückt. Der Dhamma, der noch der Welt angehört, kann uns auf die gleiche Weise täuschen wie die anderen weltlichen Dinge.

Vielleicht betrachten wir den Körper als etwas Abstossendes. Wenn wir die feste Überzeugung entwickeln, dass dies die wahre Natur des Körpers ist, manifestiert sich die *asubha*- (Unreinheits-) Vorstellung - der ganze Körper wird als aufgebläht und verwesend angesehen. Tatsächlich ist ja der Körper in seinem alltäglichen Zustand, nicht aufgebläht und nicht verwesend, schon abstossend. Wir werden dazu verleitet, den Täuschungen des Geistes zu glauben, und halten das Abstossende letztlich für wahr. Wir klammern uns an diese Vorstellung, bis alles zu stinken scheint. Wohin wir auch gehen, wir riechen den Verfall.

Der Geist, den wir schulen, um Dhamma zu verwirklichen, kann von Dhamma, dem noch Weltliches anhaftet, getäuscht werden; und so sagte der Buddha: „Der Geist täuscht den Geist.“ Wie können wir erkennen, ob das stimmt? Es ist schwierig, wenn wir den Unterschied zwischen „Geist“ und „Herz“ nicht kennen.

Der Geist und das Herz sind zwei unterschiedliche Dinge. Das „Herz“ bedeutet hier, wie im alltäglichen Sprachgebrauch, das, was im Zentrum liegt. Der „Geist“ ist Gedanken, Vorstellung, Begriffsbildung, Phantasie, Erinnerung und Wahrnehmung, all die Myriaden mentaler Phänomene. Obwohl die Leute im Allgemeinen das Herz und den Geist für identisch halten - in Thai werden die Worte oft vertauscht - können Geist und Herz (*chit* und *chai*) auseinander gehalten werden.

Manchmal sagte der Buddha, dass der Geist (*citta*) natürlich strahlend ist, aber äusserlich befleckt wird, und an anderen Stellen, dass der Geist getrübt wird. Er drückte es auf vielfältige Weise aus, und jene, die Herz und Geist studieren, wurden dabei doch recht verwirrt.

Auf der grundlegenden Ebene betrachtet bedeutet „Geist“ Gedanken, Phantasie, Vorstellung, all die verschiedenen mentalen Vorgänge. Er ist schwer unter Kontrolle zu bringen. Selbst wenn wir schlafen, treibt sich der Geist herum und schafft sich die

Welten, die wir Träume nennen. Er stellt sich vor, wie wir unser Tagewerk tun, Land bearbeiten, ein- und verkaufen und dergleichen, oder vielleicht auch, wie wir streiten, kämpfen und töten.

Wenn wir unseren so rastlosen Geist darin trainieren, die Ruhe der Einspitzigkeit zu erfahren, dann werden wir sehen, dass der einspitzige Geist separat von den Befleckungen wie Zorn und dergleichen existiert. Der Geist und die Befleckungen sind nicht identisch. Wenn sie es wären, wäre die Läuterung des Geistes unmöglich. Durch seine Schöpfungen befleckt sich der Geist selbst und wird unsicher, was denn nun genau Geist ist und was Befleckung.

Der Buddha lehrte: „*Cittaṃ pabhassaraṃ āgantukehi kilesehi upakiliṭṭhaṃ*: Der Geist strahlt unaufhörlich; Befleckungen sind fremde Gebilde, die in ihn eindringen.“ Diese Aussage zeigt, dass seine Lehre diese Frage betreffend in der Tat klar ist.

Damit die Welt „die Welt“ sein kann, muss jeder ihrer Bestandteile präsent sein. Das Einzige, das für sich selbst dasteht, ist Dhamma, die Lehre des Buddha. Jeder, der Dhamma als ein Vielfaches oder Zusammengesetztes ansieht, ist noch nicht gründlich genug eingedrungen. Wasser ist in seinem natürlichen Zustand eine reine, transparente Flüssigkeit. Wird aber Farbstoff hinzugefügt, wechselt es seine Farbe entsprechend: Mit rotem Farbstoff wird es rot, mit schwarzem Farbstoff schwarz. Aber selbst wenn Wasser seine Farbe mit den Substanzen, die ihm hinzugefügt werden, ändert, so gibt es damit aber nicht die ihm innewohnende Reinheit und Farblosigkeit auf. Wenn eine intelligente Person die Verfärbung herausdestillieren kann, wird es seinen natürlichen Zustand wieder annehmen. Der Farbstoff kann also nur eine Veränderung des äusseren Erscheinungsbildes bewirken.

Wasser ist eine sehr nützliche Substanz: Es kann alle möglichen Arten von verschmutzten Dingen reinigen, und ganz ähnlich kann die eigene Reinheit alle Befleckungen durchdringen und hinwegspülen. Die Weisen sind in der Lage, den Geist zu destillieren oder zu filtern, um die Trübungen zu entfernen, mit denen er verunreinigt ist.

Lasst mich nun die Unterschiede zwischen dem Herzen und dem Geist erklären, bevor wir über die Befleckungen sprechen, die sich im Geist erheben.

Der Begriff „Geist“ bezieht sich auf mentale Aktivität. Alles Wollen und alle Vorstellungen erheben sich im Geist. Der Geist ist unfähig, unbewegt zu bleiben: Sogar im Schlaf kreierte und phantasiert er eine Fülle unterschiedlicher Dinge im Traum. Er kann nicht ruhig bleiben, und er kann nicht schlafen. Bei seinem Wirken macht er zwischen Tag und Nacht keinen Unterschied. Es ist der Körper und nicht der Geist, der ermüdet und dann ruht. Der Geist ist ohne Form: Er kann jeglichen Ort durchdringen, sogar durch einen grossen Berg hindurch. Der Geist hat mehr Macht als man genau beschreiben kann.

Das Herz liegt im Zentrum der Dinge und ist auch ohne Form. Es ist einfaches Gewahrsein, ohne jede Hin- und Herbewegung, ohne Vergangenheit und Zukunft, ohne Innen und Aussen, ohne Verdienst oder Schädlichkeit. Wo immer das Zentrum einer Sache liegt, dort liegt ihr Herz, denn das „Herz“ bedeutet Mittelpunkt. Wird eine Person im Gespräch nach ihrem Herzen gefragt, so wird sie auf die Mitte ihrer Brust zeigen. Tatsächlich ist das nicht das Herz selbst, sondern nur das Organ, welches das Blut in Umlauf bringt und in den Kreislauf zurückpumpt, um die vielfältigen Teile des Körpers zu ernähren und zu erhalten. Das Herz, auf welches ich mich beziehe, ist aber kein materielles Objekt, es ist ohne Form.

In den Schriften bedeuten die Ausdrücke „Geist“ und „Herz“ die gleiche Sache. Der Buddha sagte: „Wie immer der Geist ist, so ist das Herz. Wie immer das Herz ist, so ist der Geist.“ Dass die beiden Worte synonym sind, kann man an solchen Aussprüchen sehen wie: „*cittam dantaṃ sukhāvahaṃ*: Der wohlgeschulte Geist bringt Glück hervor“; und: „*manopubbaṅgamā dhammā*: Allen Dingen geht das Herz voran.“ In den meisten Fällen benützte der Buddha aber dafür das Wort „Geist“ und im Abhidhamma werden ausschliesslich die Begriffe „Geist“ und mentale Objekte (*citta* und *cetasika*) verwendet. Das ist vermutlich so, weil der Geist eine prominentere Rolle spielt als das Herz, nachdem beides, die Befleckungen und das Bereinigen derselben (Weisheit), Funktionen des Geistes sind.

Die Befleckungen sind nicht der Geist, der Geist ist nicht Befleckung. Der Geist greift nach Befleckungen und bewirkt ihre Vermehrung. Wenn Geist und Befleckungen ein und dasselbe wären, wer in dieser Welt könnte jemals den Geist völlig läutern?

Der Geist und die Befleckungen haben keine greifbare Form. Wenn es zum Beispiel Sehen oder Hören gibt, dann sind die auftretenden Befleckungen keine den Augen und Ohren innewohnenden Eigenschaften: Sie entstehen in Abhängigkeit vom Kontakt zwischen dem Geist und dem Sinnenbereich. Wenn zum Beispiel eine Form mit dem Auge in Kontakt tritt, so gebiert dieser Kontakt eine Empfindung, die nach einer Weile wieder verschwindet. Der Geist versucht, diese Empfindung im Bewusstsein zu erhalten, und bewirkt dadurch das Erscheinen der Befleckungen von Gut und Böse, von Liebe und Hass. Jemand, der diesen Prozess nicht versteht, wird verleitet zu denken, dass der Geist und die Befleckungen identisch seien und richtet somit Gegenmittel auf den Geist anstatt auf die Befleckungen. Die Konsequenz ist, dass man ohne Erfolg bleibt, gleich wie viele Gegenmittel eingesetzt werden, weil die Bemühungen das falsche Ziel haben.

Der Geist wird befleckt durch das verblendete Greifen nach allen Arten von Objekten und Stützen als „mein“ und durch das feste Anhaften an Dingen. Gärten, Felder, Reichtum und Besitz, Ehegatten und Ehefrauen, Söhne und Töchter, alle Mitglieder unserer Familie, sie werden als „mein“ betrachtet, und so wird der Geist befleckt. Aber all diese Dinge existieren nur gemäss ihrer eigenen Natur. Sie werden von unserem verblendeten Anhaften gar nicht berührt. Wir klammern uns zum Beispiel aus Verblendung an unseren Gatten oder unsere Gattin, gehen davon aus, dass er oder sie wirklich uns gehöre. Wir fühlen uns, als hätten wir des anderen Herz genommen und es in unseres hineingetan. Wenn er oder sie sich aber entschliesst, Ehebruch zu begehen, sagt er oder sie zu uns nicht ein Wort, und wenn wir es dann herausfinden, bricht uns das Herz, und wir sterben fast an den Qualen. Dieses Leid erhebt sich durch Verblendung, durch das Nichterkennen, wie die Dinge tatsächlich sind.

Das ist sogar noch eher der Fall bei unbelebten Objekten. Wir bringen wertvolle Steine, Diamanten und Saphire in einem stabilen Safe unter, besorgt, dass Diebe sie stehlen könnten. Die Steine selbst sind völlig unbeteiligt: Sie würden gar nichts fühlen, wenn sie gestohlen würden. Nur ihr Eigentümer, derjenige der anhaftet, wäre verzweifelt und erschüttert. Die Befleckung des Anhaftens ist wirklich bösartig. Es gibt nichts, an dem man nicht

anhaften könnte. Hat man etwas ergriffen, so gräbt sich das Anhaften unverrückbar darin ein.

Der Geist, das Herz und die Befleckungen haben also die Bedeutungen, die ich oben erklärt habe. Der Geist, der nicht wohl trainiert worden ist, wird beständig von Befleckungen überwältigt, während im Gegensatz dazu der wohl trainierte Geist zu einer immensen Schatztruhe wird. Der Geist ist sowohl derjenige, der Befleckungen aufsucht, als auch derjenige, der Weisheit wählt.

Die Geburtsstätte der Befleckungen des Geistes ist nichts anderes als die Bereiche der sechs Sinne, von welchen der Geist regelmässig Gebrauch macht. Die Bereiche der sechs Sinne sind der unbezahlbare Reichtum des Geistes, soviel kann man sagen, gerade so, als wären sie ein Zauberstein zur Erfüllung seiner Wünsche. Die Augen können benützt werden, um sich ohne Zögern an den schönsten und attraktivsten Formen zu erfreuen, und selbst wenn sie irgendwie geschädigt oder mangelhaft werden, kann man immer noch eine Brille tragen. Die Ohren sind sogar noch bessere Diener: Auch wenn die Augen geschlossen sind, können die Ohren mit Hören weitermachen und ganz bequem lauschen. Die Nase ist ebenso - sie muss die Dienste der Augen und Ohren nicht zu Hilfe nehmen, um Gerüche zu erschnuppern, sie wird damit alleine fertig. Auch die Zunge muss nicht mit Augen, Ohren, Nasen verhandeln, doch zu kommen und für sie Geschmäcker zu kosten. Sobald etwas in den Mund getan wird, was es auch sei, erfüllt die Zunge sofort die Funktion der Unterscheidung, ob der Geschmack würzig oder salzig ist, süß oder sauer, delikater oder nicht. Der Körper nimmt wahr, ob eine Berührung sanft, hart oder sonst irgendwie ist. Besonders unabhängig ist das Herz: Es weiss, welche Gedanken ablaufen, ohne sich mit irgendeinem der anderen Sinnes- oder Bewusstseins-Bereiche abgeben zu müssen. Seine Funktionen sind für das Herz spezifisch.

Diese Dinge sind ja schon recht alt, sie haben dem Geist so lange gedient, dass sie ganz flüssig ablaufen. Seid aber etwas vorsichtig, weil auch alte Dinge, die wir schon lange Zeit benützt haben, die uns über weite Strecken hin Vergnügen und Komfort bereitet haben, sich zu jeder Zeit immer noch gegen uns kehren können. Wie der alte Spruch warnt: „Traue nie einem alten Sklaven, einer

Kobra oder einem liebenden Weib. Sie können sich zu jeder Zeit gegen dich wenden.“

Nachdem sie die Erklärungen von „Herz“, „Geist“ und „Befleckungen“ verstanden hat, muss eine Person, welche die Befleckungen im Geist ausmerzen will, zuerst *samādhi* praktizieren, bis sie darin geschickt geworden ist. Nur dann wird sie fähig sein, die beiden auseinander zu halten, denn ohne *samādhi* wird der Versuch, die Befleckungen vom Geist abzulösen, wirkungslos sein, und die beiden bleiben verbunden. *Samādhi* ist der Zustand, in welchem der Geist fest auf ein einziges Objekt gerichtet ist, in dem er vom Wandern im Äusseren ausruht, und genau hier ist das Feld für die „Schlacht“ mit den Befleckungen. Der Geist, der gewöhnlich den Sinnes-Erfahrungen hinterher eilt, sucht jetzt nach den Befleckungen.

Wenn wir nur einfach gewahr sind und dem Geist nicht gestatten, den Sinnes-Erfahrungen unangemessene Bedeutung zuzuordnen, sie nicht mental interpretieren und uns geistig damit beschäftigen, wenn es also nur das reine Wissen davon gibt, so werden sich keine Befleckungen ergeben. Damit der Geist befleckt wird, muss er von den Sinnes-Eindrücken Notiz nehmen, dabei verweilen und sich ausbreiten. Gibt es lediglich das Wissen davon, erfolgt keine Befleckung. Wenn das Auge jedoch eine Form sieht, und es gibt eine Vorstellung davon, zum Beispiel „Mann“, „Frau“, „schwarz“, „weiss“, „attraktiv“, „unattraktiv“ usw., dann denkt der Geist und breitet sich auf vielerlei Weisen über diese Wahrnehmungen aus. Dann folgen Befleckungen und trüben das natürliche Strahlen des Geistes. Als Konsequenz degeneriert der Zustand von *samādhi* und Befleckungen hüllen das Herz ein. Wenn die Ohren einen Ton hören, ist es genau dasselbe. Wird nur gehört, ohne Etikettieren, ohne über den Ton nachzudenken oder Sich-Ausbreiten, steigt der Ton also auf und verklingt, ohne dass etwas hinzugefügt wird, dann findet keine Befleckung statt, ähnlich wie ein Waldbewohner eben die Geräusche der Vögel oder eines Wasserfalls bloss hört. Das gleiche Prinzip gilt für die anderen Sinnes-Bereiche.

Der Geist einer Person, die diese Geschicklichkeit erlangt hat, kann im Augenblick des Sinneskontaktes in *samādhi* eintreten und mit den Phänomenen in obiger Weise umgehen, frei von jeglicher Ausbreitung und anschliessender Befleckung. Aber eine solche Läuterung des Geistes ist nur von vorübergehender Dauer: Sie

hängt von der Stärke und Geläufigkeit von *samādhi* ab. Ist *samādhi* nur schwach, so bleibt sie völlig wirkungslos; zum Zweck einer echten Läuterung des Geistes ist Einsicht erforderlich.

*Jhāna*, *samādhi* und Wissenschaft, sie alle nützen das Immaterielle, um das Materielle zu untersuchen, sie unterscheiden sich aber in Bedeutung und Zweck. Ich möchte die Erklärungen zu den beiden ersten Begriffen etwas rekapitulieren, um euer Gedächtnis aufzufrischen.

In *jhāna* konzentriert sich das Immaterielle, d. h. der Geist, auf das Materielle: Er betrachtet zum Beispiel aufmerksam den Körper hinsichtlich der vier Elemente. Der Geist entwickelt dabei die feste Überzeugung, dass unser Körper wirklich nur eine Zusammensetzung aus jenen Dingen ist, bis von einem davon ein *nimitta* auftritt. Manchmal kann der Meditierende im Laufe der Kontemplation eine bezwingende Vision wahrnehmen und sich davon so täuschen lassen, dass er diese Vision für real hält, dadurch in Furcht gerät und in seltenen Fällen sogar geistesgestört wird. Da gibt es noch eine Fülle weiterer möglicher Erfahrungen. Sie liegen alle im Bereich von *jhāna*.

In *samādhi* verläuft die Kontemplation in gleicher Weise, schliesst aber die „inneren“ und die „äusseren“ Aspekte des Objektes mit ein, nicht so wie bei *jhāna*, wobei man nur die „inneren“ Aspekte wahrnimmt. In *samādhi* sieht man den Körper als *asubha* an - als verfallend, verfaulend und abstossend -, bewahrt aber zugleich das Gefühl, dass letztlich überhaupt nichts wirklich Abstossendes daran ist. Die unattraktiven Aspekte des Körpers sind bloss natürliche Phänomene. Es ist ganz einfach, die Natur des Körpers so zu sehen.

In der Wissenschaft müsst ihr etwas konzentriert beobachten, um es zu verstehen, bis die Kenntnis seiner Beschaffenheit erlangt worden ist. Zum Beispiel wurden aufgrund der Beobachtung anatomischer Strukturen und der Kenntnis der Natur der verschiedenen Körperteile, wie sie zusammenwirken und kooperieren, um die erforderlichen Bewegungen und Funktionen zu vollziehen, Textbücher verfasst und die Studien fortgesetzt. So geht die Wissenschaft vor, und sie hat ihren Platz: Ohne sie wäre die Welt ärmer, denn die aus der Wissenschaft geborene Technologie ist das Werkzeug, mit dem die moderne Welt erschaffen wurde. Die Leute, welche die Werkzeuge der

Technologie in Händen halten, sind auch jene, die noch an der Welt haften und von ihr fasziniert sind. Manche Leute werden hundert Jahre alt und möchten doch noch weitere fünfzig oder sechzig Jahre leben. Wissenschaftler werden aber mit dem Errichten einer idealen Welt nicht fertig. Sie sterben vorher. Sie werden durch andere ersetzt, die ebenfalls bei Zeiten den Tod erleiden. Sterben und Geborenwerden, Sterben und Geborenwerden, das nimmt kein Ende.

Die Mehrheit der Wissenschaftler neigt zu der Ansicht, dass der physische Tod das Ende sei; oder, wenn nicht, dass der Daseinsbereich, in dem wir in diesem Leben geboren wurden, auch im nächsten unsere Bestimmung sein wird: Es kann keine Änderung im Status geben. Sie glauben nicht an *kamma* oder seine Folgen, obwohl sie ständig *kamma* ausüben. Wissenschaftler neigen zu der Ansicht, dass der Mensch ein Produkt der Gesellschaft, der Wissenschaft und materieller Umstände ist. Sie akzeptieren die *kamma*-Lehre vom Bewirken von Verdiensten und von Schaden nicht. Sie glauben nicht, dass solche immaterielle Kräfte die Ursache materieller Realitäten sein können.

Der Buddha jedoch und all die Weisen sind von *kamma* und seinen Ergebnissen überzeugt. Durch das Wirken von *kamma* drehen wir uns schon seit einer unzählbaren Folge von Existenzen auf dem Rad von Tod und Geburt. Noch bevor wir in unserem Leben das alte *kamma* abgearbeitet haben, verursachen wir schon neues. Und so ist es in jedem Leben. Der Buddha beschrieb dies im Rahmen der „drei Runden“ (*vaṭṭas*). Geburt ist *vipākavaṭṭa* (Wirkungsrunde). Wir werden aufgrund der Auswirkungen (*vipāka*) von altem *kamma* geboren, und mit der Geburt sind wir gezwungen, kammisch wirksame Handlungen zu vollziehen, wenn nicht gute, dann eben schlechte, was *kammavaṭṭa* (Handlungsrunde) genannt wird. Das Bewirken von *kamma* erfordert Wollen, und wenn dieses Wollen befleckt ist, so wird es als *kilesavaṭṭa* (Befleckungsrunde) bezeichnet. Das Resultat befleckten Handelns ist *vipākavaṭṭa*, und das bedeutet Fortsetzung der Existenz. Die Weisen sehen das Leid, welches die Geburt mit sich bringt, und werden davon desillusioniert. Sie suchen nach einem Mittel, um weitere Geburt aufzuhalten. Sie praktizieren also zu diesem Zweck *jhāna* und *samādhi*, sie entwickeln Weisheit und *vipassanā*, die klare und durchdringende Erkenntnis der Dinge, wie

sie wirklich sind, bis jegliches Anhaften abgetan ist. Dann wird der so geläuterte Geist zum reinen Herzen, und alle Befleckungen werden zurückgelassen.

Wissenschaft konzentriert ihre Untersuchungen auf ein Objekt, bis dessen wahre Natur vom Intellekt klar wahrgenommen wird, dann werden die Befunde für die Nachwelt in Textbüchern aufgezeichnet. Wissenschaft beschäftigt sich mit dem Materiellen, mit dem Äusseren. In der Ausübung von Dhamma entwickelt man *jhāna* und *samādhi* und *vipassanā*-Weisheit, bis man die wahre Natur des beobachtenden Objekts wahrnimmt. Das unterscheidet sich von der Wissenschaft darin, dass das Objekt (wir selbst) sowohl materiell als auch immateriell ist und das wahrnehmende Instrument nicht der Intellekt, sondern der reine Geist ist. Ihr könnt eure Befunde nicht in greifbarer Form aufzeichnen, aber ihr könnt sie den Weggefährten mitteilen.

Jene, die Dhamma-Vorträge halten, sollten darauf achten, dass sie ihre Rede über *jhāna* nicht unbeabsichtigt zu einer Rede über *samādhi* oder über die Wissenschaft werden lassen oder ein Gespräch über *samādhi* zu einem Gespräch über *jhāna* oder die Wissenschaft. Diese drei Dinge sind sehr ähnlich.

Leute, die Dhamma üben, sind oft ungeduldig: Sie möchten laufen, noch ehe sie gehen können, sie sterben, ehe sie geboren worden sind. Während sie noch im Zustand der Konzentration auf ein vorbereitendes Objekt sind, also noch ehe der *samādhi*-Zustand erreicht worden ist, möchten sie alle möglichen Dinge erfahren und fangen an, zu phantasieren und auf der Basis ihres eigenen begrenzten Verständnisses Ideen zu produzieren. Sie beginnen dann sogar, die erwarteten Dinge wahrzunehmen. Selbst eine Person, welche die *samādhi*-Ebene erreicht hat, aber noch nicht das rechte Geschick besitzt, kann ihre Erfahrungen falsch ausdeuten, sich darüber verbreiten und von sich selbst annehmen, dass sie wahres Wissen aus ihrer Meditation gewonnen hat. Ein rechter Meditierender ist von diesem Verlangen nach Wissen frei und widmet sich ausschliesslich der Aufgabe, den Geist zu befrieden. Er sorgt sich nicht, ob während seiner Übung irgendeine Erkenntnis aufsteigt oder nicht, sondern interessiert sich nur für die ruhige Gelassenheit des *samādhi*-Zustandes. Wenn dieser Ruhe-Zustand von *samādhi* fest und beständig ist, steigt Weisheit

ganz natürlich auf, so wie Licht und Wärme ganz unvermeidlich vom Feuer hervorgebracht werden.

Eine Person, die festes und beständiges *samādhi* entwickelt hat, und sich nur dafür interessiert, Tag und Nacht fleissig zu praktizieren, die keinen Gedanken an Müdigkeit und Schwierigkeiten verschwendet, die das Erlangen von *samādhi* für wert erachtet, alle Beschwerden auf sich zu nehmen - eine solche Person wird zu Recht Weggefährte genannt.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal näher auf den Unterschied zwischen *jhāna* und *samādhi* eingehen, um so etwas wie eine grundlegende Definition zu geben.

*Jhāna* und *samādhi* sind also nicht identisch. Die Weisen erklären, dass sie verschieden sind und die Darlegung der *jhāna*-Faktoren erfolgt getrennt von der Darlegung der Auflösung der Befleckungen. Obwohl *jhāna* und *samādhi* die gleichen vorbereitenden Meditations-Objekte gemein haben, unterscheidet sich die Art der Kontemplation, wie auch die Erkenntnisse, die sich daraus ergeben können.

Um hier noch einmal die Betrachtung des Todes als Beispiel zu nehmen: Im Falle von *jhāna* ist die zielstrebige Kontemplation des Todes-Themas vorhanden, bis der Geist unbewegt und gefestigt wird und in *bhavaṅga* eingeht. Das kann einmal eine ganz leere Art der Stille sein, ohne Selbstgewahrsein, ähnlich wie im Tiefschlaf, und kann lange Zeit anhalten, vielleicht sogar viele Stunden. Zu anderen Zeiten verbleibt ein Glücksgefühl in der Ruhe und Seligkeit dieses Zustandes. Um es ganz einfach auszudrücken, wenn der Geist sich einzig mit dem Meditations-Objekt beschäftigt und dann in *bhavaṅga* eingeht, gleich, ob dies von einem völligen Verlust des Selbstgewahrseins begleitet ist oder nicht, wird das *jhāna* genannt. Das einzige Ziel der Meditation ist dabei, dem Geist zu ermöglichen, in *bhavaṅga* einzutauchen und die damit verbundene ungetrübte Ruhe und Seligkeit zu geniessen. Das Wort „*jhāna*“ bedeutet, etwas zu „fixieren“, „anzustarren“ oder „sich darauf konzentrieren“. Man kann sich auf etwas „Äusserliches“ wie die vier Elemente als Objekt konzentrieren, auf etwas innerhalb des Körpers oder auf den Geist selbst. In jedem Fall, wo die Konzentration zielstrebig und frei von allen anderen Belangen ist, ergibt sich die Unterdrückung der Befleckungen

durch den *jhāna*-Zustand. Zieht sich der Geist aus *jhāna* zurück, dann spriessen die Befleckungen wieder hervor.

Der Buddha erklärte ganz eindeutig, dass *jhāna* fünf mögliche Faktoren aufweist: *vitakka* (anfängliche Hinwendung), *vicāra* (fortgesetzte Hinwendung), *pīti* (Begeisterung), *sukha* (Freude) und *ekaggatā* (Einheit des Geistes). *Jhāna* wird hinsichtlich des Entstehens, Verweilens und Vergehens des *bhavaṅga*-Bewusstseins beschrieben. Beim Eintritt in *jhāna* werden fünf Befleckungen unterdrückt: sinnliches Verlangen, Böswilligkeit, Trägheit oder Faulheit, Rastlosigkeit oder Sorge und Zweifel. Der Buddha sagte aber niemals, dass die Befleckungen auf verschiedenen *jhāna*-Ebenen abgelegt werden. Ich lade Weggefährten dazu ein, diesen Punkt zu untersuchen und es mich wissen zu lassen, wenn ihnen in den Schriften solche Passagen begegnen.

Der Meditierende, der in früheren Leben schon praktiziert hat, kann wohl viele verschiedene Arten des Weisheitswissens erkennen, aber sie werden dazu tendieren, sich auf äussere Angelegenheiten zu beziehen und die Aufmerksamkeit nicht auf den, der diese Dinge sieht, zu fokussieren, ebenso wie das Auge Formen sehen kann, aber nicht sich selbst. Der Meditierende sieht zum Beispiel künftige Ereignisse und vergangene Leben von sich selbst und anderen, kennt Details über Namen, Orte und Zusammenhänge, weiss aber nichts von der Chronologie der Wiedergeburt oder den Wiedergeburt-Vorgängen selbst. Seine Erkenntnis ist nicht fein genug, um wahrzunehmen, welches kammisch wirksame Tun erfolgte, um diese Geburten zu bedingen. Solche Einsichten treten blitzartig auf. Dies erfordert den Eintritt in *bhavaṅga*, für den eine Verschwommenheit charakteristisch ist, ähnlich jener, die dem Schlaf vorausgeht, oder auch das völlige Verschwinden der Selbstbewusstheit und das plötzliche Auftreten eines neuen Gewahrseins.

Beim Praktizieren von *samādhi* könnt ihr das gleiche vorbereitende Thema wählen wie bei *jhāna* oder vielleicht ein Dhamma-Thema, das ganz natürlich im Geist auftaucht. Wenn ihr zum Beispiel einen Weg entlanggeht und seht, wie jemand ein Tier oder einen anderen Menschen grausam malträtiert, kann eine Empfindung von grossem Mitgefühl aufsteigen. Dann denkt ihr über die Sache nach, bis ihr klar erkennt, dass das Leben der fühlenden Wesen unvermeidlich voller Gewalt und Grausamkeit ist. Die Kleinen

und Schwachen werden zu Opfern der Aggression der Grossen und Mächtigen. Solange die Welt existiert, wird dies kein Ende nehmen. Wenn man dies sieht, fühlt man eine tiefe und ernüchternde Traurigkeit für alle Wesen, sich selbst eingeschlossen. Der Geist zieht sich zusammen, wie eine Hühnerfeder, wenn sie vom Feuer angesengt wird, und taucht in den *samādhi*-Zustand ein.

Zusammengefasst gesagt: *jhāna* folgt der beständigen Kontemplation eines Meditations-Objektes mit dem Ziel, Vertiefung zu erlangen. Sobald dies erreicht ist, erfreut sich der Meditierende an der Ruhe und Seligkeit, die daraus resultieren und zögert, die Kontemplation weiter voranzubringen. *Samādhi* folgt auf eine ähnliche Kontemplation, wird aber von dem Wunsch geleitet, die wahre Natur des Objektes zu erkennen, ohne daran zu denken, ob nun Vertiefung eintritt oder nicht. Da gibt es allein die nicht abweichende Betrachtung des Objektes mit dem Zweck, es klar zu sehen, und die Reinheit dieser Betrachtung bringt einen spontanen Übergang zum *samādhi*-Zustand hervor. Es ist mehr wie die Frische und Helligkeit, das Nachlassen von Zerstreutheit, die ein Meditierender vielleicht empfindet, der, von mentaler Unruhe geplagt, seinen Sitz an einen luftigen, geräumigen Ort verlegt.

Jegliche Einsicht, die im *samādhi*-Zustand aufsteigen mag, tut dies in der gleichen Weise wie im *jhāna*-Zustand, aber das Gewahrsein lässt sich davon nicht täuschen. Der Meditierende nimmt das Phänomen so wahr wie ein Mann, der Fische beobachtet, die in einem Glastank schwimmen. Jemand, der geschickt darin ist, zu beliebiger Zeit, gleich in welcher Haltung, in *samādhi* einzutreten, sei es stehend, sitzend, gehend oder liegend, ist immer auf das Auftreten solchen Wissens vorbereitet.

Es gibt da die Geschichte des Ehrw. Moggallāna, der einen enormen *peta* (hungrigen Geist) sah, mit einem Mund so klein wie ein Nadelöhr, wie er vom Berg Gijjhakūṭa herabstieg. Beim Anblick eines solchen Wesens erschien ein Lächeln auf seinen Lippen. Die anderen Mönche, die bei ihm waren, konnten den hungrigen Geist nicht sehen, und als sie sein Lächeln bemerkten, fragten sie ihn nach der Ursache dafür. Der Ehrw. Moggallāna weigerte sich, zu antworten, sagte aber, dass ihnen die Sache klar gemacht würde, sobald sie am Aufenthaltsort des Buddha angekommen seien. Nachdem sie angekommen waren und

respektvoll gegrüsst hatten, erzählte der Ehrw. Moggallāna dem Buddha von seiner Begegnung mit dem hungrigen Geist. Der Buddha sagte: "Ich habe jenen hungrigen Geist selbst gesehen, als ich gerade erst das Erwachen erlangt hatte. Gut so. Damit ist der Ehrw. Moggallāna heute zu meinem Zeugen geworden."

Wenn wir über *samādhi* sprechen, so wird dessen Dauer als Massstab genommen. Wenn der Meditierende noch ungeschickt ist, wird der Geist nur schwach mit Unterbrechungen in *samādhi* eintreten, das wird *khaṇika* (momentane Sammlung) genannt. Wird man mit der Übung dann geschickter, so tritt der Geist eine längere Zeit in *samādhi* ein, das heisst *upacāra* (Eintritts-Sammlung). Wenn man den Geist bis zur höchsten Ebene geschult hat, und er verweilt damit vollständig in *samādhi*, so wird das *appanā* (volle Sammlung) genannt. Nur *upacāra* lässt Einsichten erstehen, die dazu neigen, die Form von Belehrungen oder Warnungen anzunehmen. Sollte zum Beispiel die Vision einer grossen Versammlungshalle auftreten, in der viele Mönche zusammengekommen sind, zeigt das an, dass die Praxis korrekt voranschreitet. Erscheint ein ungleichmässiger, überwucherter Pfad, und ein Mönch geht auf ihm, schlampig gekleidet oder sogar nackt, so wäre es ein Hinweis, dass die Praxis eine falsche Richtung eingeschlagen hat, oder dass etwas dabei fehlt.

Die Auflösung von Befleckungen betreffend lehrte der Buddha, dass der Stromeingetretene diese drei Fesseln ablegt: Den Glauben an ein Selbst, skeptischen Zweifel und Haften an äusserlichen Riten und Zeremonien. Der Einmalwiederkehrer legt die drei genannten Fesseln ab und verringert zudem sinnliches Verlangen und Abneigung. Der Nichtwiederkehrer schneidet alle fünf niederen Fesseln ab. Der *Arahant* befreit sich, ausser von den fünf niederen Fesseln, auch noch vom Verlangen nach feinstofflicher Existenz, nach immaterieller Existenz, von Verblendung, Rastlosigkeit und Unwissenheit.

Um es zu wiederholen, obwohl *jhāna* und *samādhi* durch die gleichen Meditations-Objekte hervorgebracht werden, sind deren Kontemplation, der Eintritt in *jhāna* oder *samādhi*, und die Arten von Einsichten, welche daraus hervorgehen, alle unterschiedlich.

Meditierende können das Auftreten von *jhāna* oder *samādhi* nicht verhindern - sie bilden ein Paar und das Eine kann sich in das Andere wandeln. Manchmal erkennt der Geist, nachdem er sich

gesammelt hat und in *jhāna* eingetreten ist, das diesem Zustand innewohnende Unbefriedigende und taucht so in *samādhi* ein. Ein anderes Mal, nach längerem Verweilen in *samādhi*, lässt die Achtsamkeit nach und der Geist geht in *jhāna* über. Auf diese Weise verursachen und bedingen *jhāna* und *samādhi* einander. Der Buddha sagte, „Wo es kein *jhāna* gibt, da gibt es auch kein *samādhi*, und wo kein *samādhi* ist, gibt es auch kein *jhāna*.“ Das ist so, weil sie dem gleichen Weg folgen - der Unterschied liegt alleine beim Meditierenden. Manche Leute tragen die tiefe Furcht in sich, dass sie, wenn ihr Geist *jhāna* erlangt, nach dem Tod inmitten der Brahma-Götter wiedergeboren werden, welchen die rechte Erkenntnis fehlt. Aber solche Leute haben für gewöhnlich keine Vorstellung davon, was *jhāna* tatsächlich ist, oder welche Art von Geist für eine solche Wiedergeburt erforderlich ist.

Einer, der wünscht, sein Herz und seinen Geist von allen Befleckungen zu läutern, muss den Geist rein machen. Es ist nicht notwendig, das Herz zu reinigen. Wenn der Geist gereinigt ist, wird das Herz von selbst rein. Der Geist zieht hinaus auf der Suche nach Befleckungen, um sich zu beschmutzen; wenn er jedoch geläutert ist, wird er zum reinen Herzen.

Wenn Weggefährten ihr Herz und ihren Geist erkannt haben, selbst wenn sie vielleicht nicht die Namen all der verschiedenen Befleckungen erlernt haben, so kennen sie doch selbst das Ausmass, in welchem verschiedene Handlungen und Gedanken den Geist besudeln. Wenn sie das Unbefriedigende sehen, das dem befleckten Geist innewohnt, sind sie dazu gezwungen, geschickte Mittel zu finden, um ihn zu reinigen. Ihr müsst also nicht alles über jede nur mögliche Befleckung wissen, um damit anfangen zu können.

In der ersten Zeit nach dem Erwachen des Buddha zogen er und seine Schüler aus, um die Lehre zu verbreiten. Es ist unwahrscheinlich, dass viele von denen, die als Ergebnis ihrer Belehrungen erwacht sind, in grösserem Umfang die Lehre studiert hatten. Der Ehrw. Sāriputta zum Beispiel hörte vom Ehrw. Assaji nur eine Zusammenfassung der Doktrin: „Alle Dinge entstehen durch Ursachen bedingt; der Buddha lehrt das Auslöschen der grundlegenden Ursache.“ Dies genügte ihm, um das „Auge des Dhamma“ zu verwirklichen. Als die Zahl der Unterweisungen, die der Buddha erteilte, zunahm, lernten die

Schüler immer mehr davon auswendig, und es entstand das traditionelle Studium. Als Konsequenz daraus konnte sich der Buddhismus über ein grosses Gebiet verbreiten.

Der Ehrw. Ānanda, jüngerer Vetter und persönlicher Begleiter des Buddha, war in seiner Fähigkeit, sich die Lehren einzuprägen, unübertroffen und erhielt den Titel „*bahussuta*“ (Vielwissender). Obwohl er in der Lage war, viele Leute bis zur Ebene des vollständigen Erwachens zu schulen, war er selbst zur Zeit des endgültigen Eintritts des Buddha in das Nibbāna noch immer nur ein Stromeingetretener. Ein grosses Konzil des Sangha wurde für alle *Arahant*-Schüler des Buddha einberufen, um zu entscheiden, was die authentische Lehre des Buddha war und was nicht. Die Präsenz des Ānanda mit seinem überragenden Gedächtnis wurde dabei für zwingend erforderlich gehalten. Der Ehrw. Ānanda war aber noch kein *Arahant* und war somit von der Teilnahme ausgeschlossen. Am Tag vor der Zusammenkunft drängten die Leiter des Sangha, den Ehrw. Ānanda seine Anstrengungen doch zu intensivieren, und so praktizierte er denn eifrig die ganze Nacht. Aber obwohl er jeden Punkt des Dhamma, den er in der Gegenwart des Buddha gehört hatte, kontemplierte und untersuchte, trugen seine Bemühungen keine Frucht. Als die Dämmerung anbrach, dachte der Ehrw. Ānanda, ganz erschöpft: „Nun gut, wenn ich die Arahantschaft nicht verwirkliche, ist es auch in Ordnung.“ Dann legte er sich nieder, um zu ruhen. Noch ehe jedoch sein Haupt das Kissen erreichte, tauchte der Geist des Ehrw. Ānanda in *maggasamaṅgi*<sup>19</sup> ein, und er wusste ohne den Schatten eines Zweifels, dass er jetzt das Erwachen erlangt hatte!

Jemand, der mit Klugheit die Phänomene kontempliert und die sie bedingenden Ursache-und-Wirkungs-Verhältnisse untersucht, der damit loslassen kann und inmitten aller Dinge den Gleichmut bewahrt, durchdringt Dhamma zwangsläufig in gewissem Umfang, ähnlich wie dies der Ehrw. Ānanda getan hat.

Im Buddhismus gibt es zwei Aufgaben, die jene, welche ordiniert sind und die Verantwortlichkeiten des Hausvaters aufgegeben haben, erfüllen müssen: *samatha* (d.h. *jhāna/samādhi*) und *vipassanā*.

Ein Meditierender, der das rechte Geschick bezüglich *jhāna/samādhi* so weit erlangt hat, dass der Geist unter seiner

---

<sup>19</sup> Die simultane Manifestation aller acht Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades.

Kontrolle steht, kann in diese Zustände beliebig eintreten und so lange, wie er es wünscht, darin verweilen; er kann den Kontemplations-Modus von *jhāna* zu *samādhi* wechseln und umgekehrt, es wird zu einem Kinderspiel. Dieses Geschick in der Kontemplation birgt das Training für *vipassanā* in sich, weil *jhāna/samādhi* die Kontemplation des gleichen *nāma-rūpa* (Geist und Körper) mit sich bringt, das auch das Objekt von *vipassanā* ist. Es gibt eine ähnliche Betrachtung der Auflösung, der Unbeständigkeit und der Wesenlosigkeit, wobei jedoch im Falle von *jhāna/samādhi* der Kontemplation der umfassende Klarblick fehlt und nur schwaches Verständnis daraus erfolgt. Nach einer flüchtigen Schau der Natur der Dinge taucht der Geist in einen Ruhezustand ein, der die vollständige, gründliche Erkenntnis von *vipassanā* ausschliesst.

*Vipassanā* kann mit einer süssen, reifen Mango verglichen werden. Wenn sie erscheint, hat die Mango zuerst einen bitteren Geschmack, wird sie aber etwas grösser, so ist der Geschmack scharf und dann nach weiterem Wachstum sauer. Noch grösser geworden, hat sie ein reiches Aroma und wird schliesslich süss. Die endgültige Süsse der Mango ist die Vollendung aller vorausgehenden Geschmäcke und gilt somit als delikat. In ähnlicher Weise ist es angebracht, dass *vipassanā* immer separat von *jhāna* besprochen wird, das sich nicht weiterentwickelt.

Ob nun eines der vorbereitenden Objekte kontempliert wird oder die vier Elemente, die fünf Daseinsgruppen oder die sechs Sinnen-Bereiche, *vipassanā* bringt ein klares Wissen von der wahren Natur seiner Objekte mit sich, ein Loslassen des Anhaftens daran und den Eintritt in einen Zustand der Gleichmütigkeit. *Vipassanā* bedeutet die klare Wahrnehmung der wahren Eigenschaften der Dinge.

Wenn der Meditierende in der *vipassanā*-Kontemplation Geschick und Verständnis erlangt hat, nimmt er Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührbares und mentale Objekte, innerlich wie äusserlich, als unbeständig wahr: als entstehend, sich wandelnd und schliesslich gemäss ihrer Natur sich wieder auflösend.

Empfindende Wesen nehmen die Last vergänglicher Phänomene auf sich und sind damit beständigem Leid und Unbehagen unterworfen.

Alle Dinge, materiell oder immateriell, existieren aufgrund natürlicher Gesetzmässigkeiten. So sehr wir auch danach streben, sie unserem Willen zu unterwerfen, übersteigt es doch unsere Kräfte. *Anattā* bedeutet nicht, dass gar nichts wirklich existiert, sondern, dass die Dinge auf eine Weise existieren, der wir unserem Willen nicht aufzwingen können.

Wenn die inneren und die äusseren Sinnes-Bereiche in Kontakt treten und Empfindung aufsteigen lassen, so sollten jene, die *vipassanā* entwickeln, in jedem Augenblick und in jeder Haltung den Vorgang, wie oben umrissen, hinsichtlich der drei Erfahrungs-Merkmale (vergänglich, leidhaft, wesenlos) kontemplieren. Für jemand, der in dieser Form der Kontemplation geschickt ist, erfolgt das ganz spontan, ohne eine Lücke zu lassen für das Aufsteigen von Befleckungen im Geist, wie etwa dem sinnlichen Verlangen. Die Energie, die durch die Entwicklung von *jhāna/samādhi* und *vipassanā* bis zu einem ausreichenden Niveau erzeugt wird, bringt *maggasamaṅgi* hervor.

*Maggasamaṅgi* ist nicht der gleiche Zustand wie *jhāna* oder *samādhi*, hat mit ihnen aber gemein, dass der Geist in einen geeinten Zustand eintaucht. Wenn die *vipassanā*-Betrachtung die inneren und äusseren Ursache-Wirkung-Beziehungen untersucht und ihre Natur so klar erkannt hat, dass es diesbezüglich keinerlei Zweifel und Unsicherheiten mehr gibt, führt der Geist alle acht Faktoren des Pfades (kurz: *sīla*, *samādhi* und *paññā*) in einem einzigen Gedanken-Augenblick in der Rechten Ansicht zusammen. Nachfolgend gibt es ein Zurückziehen in den Sinnes-Bereich, aber die Erfahrungen in diesem Bereich sind jetzt ständig von einem klaren Wissen um die wahre Natur der Sinnes-Objekte begleitet, und der Geist wird von ihnen nicht mehr getäuscht wie zuvor. Der Buddha lehrte, dass jedes Pfad-Bewusstsein (*maggacitta*) einmal, und nur einmal, auftritt. Nach dem Erlangen des ersten *magga* fährt man fort wie zuvor, *vipassanā* zu entwickeln. Wie klar aber dabei die Dinge auch gesehen werden, wenn die Einsicht nicht über die Durchdringung des ersten Pfadmoments hinausgeht, wird es nicht *maggasamaṅgi* genannt. Es ist so, als wäret ihr nach dem Aufwachen vom Schlaf in der Lage, einen Traum, den ihr gerade hattet, genau zu erzählen: Ihr würdet die Erzählung davon aber nicht für den Traum selbst halten.

Die fortschreitend höheren *maggasamaṅgi* erfolgen natürlich, indem die Fähigkeit zu Weisheit stark entwickelt, geläufig und geschickt wird. Die Bewusstwerdung jeder Ebene des Edlen Pfades wird ein unzweifelhafter Hinweis auf diese Errungenschaft, aber das Wissen, das man dabei erlangt, bleibt rein persönlich. Niemand kann es mit einem teilen, bis auch er oder sie diese Stufe erreicht. Das Wissen von der Verwirklichungsstufe eines anderen durch psychische Kräfte, durch einen, der schon eine höhere Stufe erlangt hat, oder durch genaue Beobachtung ist möglich, bleibt aber letztlich unsicher.

Ob nun ein Weggefährte viel oder wenig studiert, oder nur das speziell von ihm ausgewählte Meditations-Objekt, wenn er Einspitzigkeit erlangen will, in jedem Fall muss er alles Nebensächliche weglassen und sich einzig auf die Kontemplation seines Objektes konzentrieren. Obwohl sich im Falle von jemand, der *vipassanā* entwickelt, die mentalen Aktivitäten, die für einen Menschen natürlich sind, fortsetzen, weiss dieser Weggefährte doch, worum es sich dabei handelt, sieht sie im Lichte der drei Merkmale (Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit, ohne Selbst) und wird davon nicht getäuscht.

Die Sinnes-Empfindungen, die erfahren werden, sei es durch die Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper oder Geist, sind ausnahmslos ein Hindernis für *jhāna/samādhi* und gefährden deren Verwirklichung. Einer, der das Unbefriedigende sieht, welches sinnlicher Erfahrung innewohnt, wird plötzlich das Interesse daran verlieren; er erkennt den Nutzen des im Ruhezustand befindlichen Geistes, frei von sinnlichen Trübungen, und bewegt sich auf eine hermetisch abgeschirmte und völlig ruhige Bewegungslosigkeit zu. Nach dem Rückzug aus diesem Zustand nimmt der Geist seine alten Aktivitäten wieder auf, bis er erneut die unbefriedigende Natur dieser Erfahrungen wahrnimmt, darauf verzichtet und zur Einheit zurückkehrt. Dieser Prozess wiederholt sich, bis darin Geschicklichkeit erlangt worden ist, bis man erkannt hat, dass alle sinnliche Erfahrung bloss das ist: nämlich Phänomene, die gemäss ihrer Natur erscheinen und vergehen. Man sieht, dass der Geist davon getrennt ist, sich selbst genug. Der Geist ist nicht die Erfahrung. Die Erfahrung ist nicht der Geist, sondern ihre Existenz hängt davon ab, dass der Geist nach Sinnes-

Objekten greift. Wenn diese Unterscheidung vollzogen worden ist, wird der Geist einig und abgeschlossen und geht ins Herz ein.

Das buddhistische Wissen erscheint nur demjenigen tiefgründig und weitreichend, der das Herz selbst nicht erkannt hat, sondern nur seine Ausdrucksform: den Geist. Ein solcher Mensch spricht von den Gedanken und Vorstellungen des Geistes, aber er erahnt nicht das Herz, das Zentrum des Gleichmuts. Es ist so, als würde jemand den Spuren einer Kuh folgen. Bis er sie erblickt und einfängt, bleibt ihm nichts weiter übrig, als den Spuren zu folgen. Sobald die Kuh jedoch eingefangen worden ist, verlieren die Spuren ihre Bedeutung für ihn. So ist es auch mit der Lehre des Buddha. Sie erscheint komplex und schwer zu verstehen, bis wir den Geist in das Herz aufgenommen haben. Solange wir nur dem Geist folgen, den Ausdrucksformen des Herzens, kommen wir zu keinem Ende.

Im Abhidhamma gibt es die Darlegung des *citta*, der verschiedenen Arten des Bewusstseins, im Bereich der Formen, des Formlosen und des transzendenten Bewusstsein. Die Geisteszustände werden hier unterteilt, eingeteilt und äusserst detailliert aufgezählt, damit man sie erkennen und verstehen kann, und wir werden damit getäuscht. Weil nämlich jene, die sich all diese Kategorien einprägen, dazu neigen, dieser Ebene des Verstehens anzuhafte und somit nie beim Herzen ankommen. Demzufolge wird Buddhismus für sie ein ausgedehntes und tiefeschürfendes Thema, dessen Studium aber nie ein Ende findet.

Es ist so, als würde uns der Buddha sagen: „Ich bin den Spuren der Kuh unzählige Leben lang gefolgt. Sogar in dieser Lebensspanne als Siddhartha bin ich ihr weitere sechs Jahre gefolgt, bis ich auf die Kuh (das Herz) gestossen bin.“ Man kann also sagen, dass bei der Erkenntnis des Herzens der Buddhismus „eng“ wird; aber nicht „eng“ im Sinne einer Verengung oder eines irgendwie gearteten Mangels, sondern indem wir nur noch bei den wichtigsten und wesentlichsten Punkten einer riesigen Thematik verweilen. Unser Geist zum Beispiel wird durch unsere eigenen Geisteszustände und die anderer Leute aufgerührt, und die Fülle der somit entstehenden Erfahrungen kann als „weit“ bezeichnet werden. Wer jedoch das Unbefriedigende, das der geistigen Unruhe innewohnt, sieht, erkennt auch das Leidhafte daran, kontempliert darüber, dass der Geisteszustand und der dadurch

aufgewühlte Geist sich unterscheiden, und kann sie so auseinanderhalten. Wenn der Geist vom Geisteszustand getrennt in sich ruht, wird er zum Herzen. Der Geisteszustand verschwindet von selbst. An diesem Punkt können wir besonders deutlich sehen, dass die Erfahrung der Menschheit mit Befleckungen und geistigem Leid unweigerlich durch das Handeln des Geistes selbst bedingt sind, indem er sich nach aussen wendet und sich die äusseren Dinge aneignet. Wenn dies der Geist nicht tut, wird er zum Herzen und erfreut sich, frei von Sorgen, ungetrübten Glücks.

Ein Bananenbaum hat ja kein Kernholz. Soviel ihr auch an einem herumhacken würdet, alles, was ihr dabei finden könntet, sind nur die äusseren Schichten des hohlen Stammes. Meditierende jedoch hacken die Schichten hinweg, die das echte Kernholz des Dhamma umgeben. Jene, welche die Essenz des Dhamma suchen, sie aber noch nicht gesehen haben, sind eben jene, die die umgebenden Schichten noch nicht durchschnitten haben.

Meditierende, die noch nicht zum Herzen durchgedrungen sind, hegen häufig die tiefe Furcht, dass wenn der Geist zum Herzen gelangen sollte, dann keine Erkenntnis aufsteigt; und ohne Erkenntnis kann es ja kein Ende des Leidens geben, sondern nur fortgesetztes Unwissen. Sogar ältere Mönche haben mit mir über diese irrige Vorstellung gesprochen. Ich habe ihnen erklärt, dass sich der Geist Erfahrungen aussucht, um sich zu beschäftigen. Wenn der Geist das Unbefriedigende sieht, das einem solchen Tun innewohnt, sammelt er sich in einem geeinten Zustand und wird zum Herzen. Diese Umwandlung geschieht aber nicht, ohne dass eine gründliche und umsichtige Reflektion vorausgeht. Es gibt eine Betrachtung jedes Aspekts der Angelegenheit, bis man die drei Merkmale wahrnimmt. Der Geist geht in das Herz ein, weil er nichts hat, wo er sonst hingehen könnte. Weil dies so ist, wie könnte es da an Weisheit fehlen? Die der verwirklichten Ebene entsprechende Weisheit ist vorhanden.

Der Geist ist die Ursache der Befleckungen: Befleckung (*kilesa*) könnte nicht auftreten, wenn der Geist nicht existieren würde. Der Geist ist aber auch die Ursache für Weisheit: Ohne ihn wäre man nicht fähig, den Denkprozess zu nützen, um Weisheit zu entwickeln. Der Geist ist die Ursache der Befleckungen, solange ihn sein rastloses Umherwandern daran hindert, die Neutralität

des Herzens zu erkennen. Der Geist wird zur Ursache von Weisheit, wenn er, in der Sinneswelt umherwandernd, all seine Erfahrungen unter dem Blickwinkel der drei Merkmale zusammenfasst, dadurch bewegungslos innehält, gleichmütig und seiner selbst gewahr, und im Herzen angelangt.

Seidenwürmer werden mit Maulbeerblättern gefüttert und verwandeln sich allmählich in Raupen. Wenn sie gereift sind, spinnen sie sich selbst zum Verpuppen in Kokons ein, und wenn dann ihre Zeit in diesem Zustand vorüber ist, schlüpfen sie daraus hervor und werden Insekten genannt. Dann legen sie Eier in ungeheuren Mengen, Zehn- und Hunderttausende. Der Geist ist genauso. Wenn er im Herzen versunken ist, ist er frei von jeglicher Aktivität; sobald er aber daraus hervorgekommen ist, sind seine Ausdrucksformen ohne Zahl. Die Weisen gestatten dem Geist nicht, hinauszuwandern und wiedergeboren zu werden; sie löschen ihn mit einem einzigen Streich aus.

Zusammengefasst gesagt: Alle Befleckungen der Menschheit erheben sich einzig aus dem Geist, wenn er sich in den Kontakt zwischen den sechs äusseren Sinnes-Bereichen, wie Formen, Tönen usw., und den sechs inneren Sinnes-Bereichen, wie Augen, Ohren und usw., verwickelt. Die Kinder und Enkel, die aus dieser Liaison hervorgehen, verbreiten sich über die ganze Welt, bewirken Zuneigung und Abneigung, Liebe und Hass, Zorn und Abscheu, Gewalt und Töten; sie versetzen die Welt in völligen Aufruhr.

Diese Gefahr erkennend, sollten jene, die Dhamma praktizieren, sich davor hüten, dass ihr Geist sich in den Prozess des Sinneskontakts verfängt. Macht das Herz ganz neutral und ohne Ausdruck. Selbst wenn der Geist die Sinnesbereiche als Fahrzeug für seine Reisen benutzt, sollte man über das Herz wachen, damit es nicht verleitet wird. Wenn das Herz nicht vom Geist getäuscht wird, indem es dessen Natur erkennt, wie er blosser Sinnes-Daten in Zustände des Aufruhrs verwandelt, wird das Herz in seiner natürlichen Weise, nämlich all-eins, verweilen. Wenn das Herz so mit seiner wahren Natur übereinstimmt, werden die Phantasien des Geistes abklingen, denn das Herz ist ohne Kommen und Gehen, ohne Innen oder Aussen, ohne Lust oder Leid. Nichts ergreifend bleibt es inmitten aller Dinge unbewegt, und in seiner Gegenwart fällt der Geist beschämt nieder.

Wenn der Weggefährte auf diese Weise die wahre Natur der Dinge sieht, wird er erkennen, dass es überhaupt nichts gibt, weder Materielles noch Immaterielles, das mehr wäre als ein blosses Phänomen, das in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen entsteht und verschwindet, sobald diese Ursachen und Bedingungen nicht mehr bestehen. Er sieht somit, dass es absolut nichts Wesenhaftes gibt. Er sieht dieses kleine „Land“, das unser Körper ist, einen Faden lang, eine Elle breit und wenige Zoll dick, als einen Behälter an, der mit *dhammas* angefüllt ist. Das Auge sieht eine Form und nimmt sie lediglich als ein *dhamma* der Form wahr, als nichts sonst. Das Ohr hört einen Ton und er wird lediglich als ein *dhamma* wahrgenommen. Die Nase riecht einen Geruch, die Zunge schmeckt einen Geschmack, der Körper berührt ein greifbares Objekt, und das Herz hat Kontakt mit einem geistigen Objekt. Aber in jedem Fall werden diese nur als *dhammas* angesehen, nicht als ein Wesen, nicht als ein Selbst, nicht als eine Persönlichkeit oder als überhaupt irgend „Etwas“.

---- E N D E ----

## „Muttodaya Dhamma“

Die Ordensgemeinschaft des im Jahr 2008 gegründeten Buddhistischen Waldklosters MUTTODAYA ist eine der jüngsten in der westlichen Welt. Es wurde ein Ort geschaffen, an dem Ordinierte und Laien sowohl in Gemeinschaft, als auch in Abgeschiedenheit meditieren, studieren und sich austauschen können. Der Klosteralltag ist nach dem Dhamma-Vinaya des Buddha ausgerichtet. Die wirtschaftliche Grundlage ist das Dānaprinzip, es gibt keine Gebühren, alles wird mit freiwilligen Spenden finanziert. Das Kloster Muttodaya befindet sich in ruhiger Alleinlage im Naturpark Frankenwald, einer sehr schönen, dicht bewaldeten Gegend, die von vielen Teilen Deutschlands aus gut erreichbar ist.

In der Reihe „Muttodaya Dhamma“ wollen wir Texte von verschiedenen Meditationslehrern vorstellen. Es sind Anweisungen dazu, wie man die Freiheit des Herzens selbst verwirklichen kann. Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern für freie Verteilung gemeint. Wie lange eine freie Verteilung möglich ist, hängt ganz allein vom Spendenaufkommen ab.

Buddhistisches Kloster Muttodaya  
Herrnschrot 50  
D-95236 Stammbach  
Deutschland  
Tel: +49 (0)9256 960435  
**[www.muttodaya.org](http://www.muttodaya.org)**

Sie können dieses Buch auch im Rahmen des Dhamma-Dana-Projektes des buddhistischen Klosters Wat Sibounheuang unterstützen, indem sie Ihre Spende direkt im Kloster übergeben. Weitere Texte und Audiovorträge können auch kostenlos aus der Bibliothek unserer Website heruntergeladen werden.

Buddhistisches Kloster Wat Sibounheuang  
Benzstrasse 9-11  
D-68804 Altlussheim  
Deutschland  
**[www.wat-lao.org](http://www.wat-lao.org)**

Buddhistisches Kloster Muttodaya  
Herrnschrot 50  
D-95236 Stambach  
Deutschland

[www.muttodaya.org](http://www.muttodaya.org)