

A close-up photograph of a white marble hand sculpture, likely a Buddhist hand gesture. The hand is open, with fingers slightly curled. On the palm, there is a carved symbol consisting of three concentric, slightly overlapping circles, resembling a stylized flame or a sacred symbol. The background is a soft, light beige gradient.

DIE  
HEILIGE  
GLEICHUNG

AJAHN DTUN

# DIE HEILIGE GLEICHUNG

Eine Übersetzung von Dhamma-Vorträgen  
des ehrwürdigen Ajahn Dtun Thiracitto

Wat Boonyawad  
Baan Klong Yai, Amphur Bo Thong  
Chonburi 20270  
Thailand  
Tel. +66 87 999 6154  
www.watboonyawad.com

© 2022 Ajahn Dtun Thiracitto  
Cover und Buchdesign: Nicholas Halliday  
Schrift: Gentium Basic

Dieses Buch wurde unter der Creative Common Lizenz  
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 International  
veröffentlicht.

Genauerer über Rechte und Einschränkungen der Lizenz  
können Sie auf  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>  
und auf Seite 112 dieses Buchs lesen.

Es wurde zur freien Verteilung gedruckt und darf nicht  
verkauft werden. Es steht auch zum freien Download auf  
[www.forestsanghapublications.org](http://www.forestsanghapublications.org) zur Verfügung.

Erste Ausgabe 2022  
Digitale Edition 1.1



พระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ธีรจิตโต

วัดบุญญาวาส อำเภอป้อทอง จังหวัดชลบุรี

# INHALT

Vorwort	5
Teil I	9
Teil II	73
Eine kurze Biografie von Ajahn Dtun Thiracitto	108

## VORWORT DER DEUTSCHEN ÜBERSETZUNG

Bei einem Aufenthalt in Wat Boonyawad im März 2016 gab Ajahn Dtun auf eine Bitte hin sein direktes Einverständnis, sein Buch „*The Sacred Equation*“ auf Deutsch zu übersetzen. In enger Zusammenarbeit mit den Mönchen von Wat Boonyawad wurde dies nun Wirklichkeit. Wir entschuldigen uns für etwaige Fehler und Missverständnisse in der deutschen Übersetzung bei Ajahn Dtun, dem Übersetzer der englischen Ausgabe und den Lesern.

Mögen alle Menschen die dieses Buch lesen von Ajahn Dtuns Dhamma profitieren und *Nibbāna* in diesem Leben verwirklichen.

Die Übersetzer der deutschen Ausgabe

Māgha Pūjā 2022

## VORWORT DER ENGLISCHEN ÜBERSETZUNG

Das Herz der Lehre des Buddha ist der edle achtfache Pfad, der in das dreifache Training von *Sila*, *Samādhi* und *Paññā*, Tugend, Sammlung und Weisheit unterteilt wird. Alle drei Faktoren des Pfades zusammengenommen sind als mittlerer Weg bekannt und genau diese Verbindung der Pfad-Faktoren, ergibt eine heilige Gleichung, welche letztlich zu Frieden, Freiheit von Leiden und *Nibbāna* führt. Die drei Faktoren unterstützen sich gegenseitig: Tugend ist die Grundlage für Sammlung. Sammlung die Grundlage für Weisheit und durch Weisheit arbeitet man der Erlösung zu. Einen der Faktoren aus dieser heiligen Gleichung herauszunehmen, verhindert, dass man auf den Pfad gelangt, der zu wahren Glück, *Nibbāna*, führt.

Der Hauptteil dieses Vortrags beginnt mit einer sehr einfachen Frage, die Ajahn Dtun einer Gruppe von Laien stellt, von denen er wusste, dass sie Schüler eines Lehrers sind, der viel Wert auf die Übung der „Geistesbeobachtung“ legt. Diese Übung beschränkt sich darauf, das Entstehen und Vergehen aller Geistesinhalte zu beobachten, aufgrund der Auffassung, dass dies der effektivste Weg für die Entwicklung von Weisheit sei, und der Geist dadurch von seinen Trübungen befreit werden könne.

Diejenigen, die diese spezielle Methode praktizieren, neigen dazu, die Rolle, die Sammlung bei der Entwicklung von Weisheit spielt, zu übersehen oder zu unterschätzen. In den letzten 15 Jahren stieß die Übung der „Geistesbeobachtung“ - obwohl weder neu noch zeitgemäß - auf reges Interesse und fand in Thailand weite Verbreitung. Doch unter den Meistern der thailändischen Waldtradition mit einer traditionelleren

Lehrweise führte die Wiederverbreitung zu Bedenken und sie weisen auf die falsche Annahme hin, dass schon das Beobachten allein den Geist von seinen Trübungen befreien könne.

Über viele Jahre hinweg hatte der Übersetzer oft Gelegenheit, Ajahn Dtun dabei zuzuhören, wie er geduldig Ratschläge gibt, um Praktizierende zurück auf den korrekten Pfad der Praxis von Tugend, Sammlung und Weisheit zu steuern, den mittleren Weg wie er vom Buddha gelehrt wurde. Er erklärt den Praktizierenden auch, dass die Sammlung auf gar keinen Fall aus dieser Gleichung entfernt werden darf.

Es ist zu hoffen, dass der Leser durch diese Vorträge einen klaren Blick auf den vollständigen Pfad der meditativen Praxis gewinnt und versteht, dass „Geistesbeobachtung“ allein nicht ausreicht, um den Praktizierenden von den Geistesstörungen zu befreien. Die Annahme, dass die Geistesstörungen im Geist entstehen und deshalb alleine durch die Kontemplation des Geistes überwunden werden können, stimmt zwar, ist aber nicht die ganze Wahrheit.

Obwohl die Geistesstörungen im Geist entstehen und folglich im Geist aufgegeben werden müssen, ist es nicht korrekt anzunehmen, dass man mit der Arbeit der Geistesläuterung dort anfangen kann. Wie Ajahn Dtun klar zeigt, ist diese Übung für die auf dem Pfad der Befreiung weit Fortgeschrittenen gedacht, wenn sie zum höchsten Stadium der Erleuchtung durchdringen.

Abschließend möchte ich allen, die dazu beigetragen haben, damit dieses Buch Wirklichkeit werden konnte, meine tiefe Anerkennung und Dankbarkeit ausdrücken. Für etwaige Fehler die möglicherweise im Text oder in der Übersetzung

vorhanden sind, übernimmt der Übersetzer die volle Verantwortung und bittet sowohl Ajahn Dtun als auch den Leser um Verzeihung.

Der Übersetzer (der englischen Fassung)

Wat Boonyawad

2557 (September 2014)

## Teil 1

Ajahn Dtun: Praktizierst du zu Hause Sitzmeditation ?

Laie: Eigentlich nicht. Ich bin eher faul.

Ajahn Dtun: Du musst über den Tod reflektieren, weil diese Betrachtung dem Geist Kraft verleiht und ihn vor Achtlosigkeit warnt. Der Tod ist etwas, was wir uns regelmäßig vergegenwärtigen müssen, denn tun wir das nicht, werden wir uns Tag und Nacht fröhlich mit irgendetwas beschäftigen und die Zeit dahinschwinden lassen, tagelang, wochenlang, monatelang, jahrelang.

Zwar gestatten wir unseren Gedanken ausgiebig über das „Ende des Jahres“ oder „den Anfang nächsten Jahres“ zu spekulieren, aber ohne auch nur ein einziges Mal den Tod in Erwägung zu ziehen. Den Tod zu bedenken bringt unsere Achtsamkeit in den gegenwärtigen Moment zurück. Wir merken, dass die Zukunft ungewiss ist, also brauchen wir uns über sie nicht all zu viele Sorgen zu machen. Wenn wir irgendwelche Pläne machen müssen, so ist das in Ordnung. Aber nachdem wir etwas geplant haben, bringen wir unsere Achtsamkeit wieder zur Gegenwart zurück, denn genau hier, im gegenwärtigen Moment, entstehen die Ursachen, die unsere Zukunft bestimmen. Daher müssen wir geschickt damit sein, im gegenwärtigen Moment leben. Wir denken ja gerne an die Zukunft und vergessen dabei, dass unser Leben ungewiss ist. Weil dem so ist, werden wir leichtfertig und gedankenlos: wir lassen die Tage nutzlos verstreichen. Und es ist genau diese Laxheit, wegen der wir uns nicht die Mühe machen, Sitzmeditation zu praktizieren.

Jeder von uns sollte sich folgende Fragen stellen:

„Habe ich Zeit meines Lebens alle meine Kräfte eingesetzt, um heilsame Qualitäten und Tugend zu entwickeln oder nicht?“

„Wäre mein Herz<sup>1</sup> bereit, wenn ich jetzt sterben müsste?“

„Hat mein Herz ausreichend Verdienste, um in einem himmlischen Daseinsbereich wiedergeboren zu werden oder nicht?“

„Habe ich die spirituellen Vollkommenheiten, die *Pāramī*<sup>2</sup>, ausreichend entwickelt oder nicht?“

Falls wir erkennen, dass dem noch nicht so ist, dann sollten wir mit der Praxis der Todeskontemplation beginnen um nicht nachlässig zu sein. Wir sollten uns regelmäßig bewusst machen: „Ich könnte jeden Augenblick sterben.“ Wenn wir zu selbstzufrieden sind und die Gelegenheit verpassen gute Eigenschaften zu entwickeln, Tugend (*Sīla*) korrekt einzuhalten und unseren Geist durch Meditation zu entwickeln, dann haben wir – wenn es zu einem tödlichen Unfall oder einer unheilbaren Krankheit kommt – nichts wirklich Gutes oder Tugendhaftes in unserem Leben entwickelt.

---

<sup>1</sup>Wie in den meisten Dhamma-Vorträgen, die aus der thailändischen Sprache übersetzt wurden, bezeichnen „Herz“ und „Geist“ dasselbe. Das Paliwort dafür ist *Citta*. Das *Citta* ist das was fühlt und weiß.

<sup>2</sup>Die *Pāramī* sind die zehn spirituellen Vollkommenheiten, die als Grundlage für die Verwirklichung des Erwachens entwickelt werden:  
1) Großzügigkeit 2) Tugend 3) Entsagung 4) Weisheit 5) Tatkraft 6) Geduld  
7) Wahrhaftigkeit 8) Entschlusskraft 9) Unermessliches Wohlwollen  
10) Gleichmut.

Aber über den Tod zu reflektieren rüttelt uns auf und erinnert uns daran das meiste aus der Gegenwart zu machen.

Wir werden deshalb nach Gelegenheiten suchen, um gute Eigenschaften zu entwickeln, wann immer es uns möglich ist. Wenn wir nach einem richtigen Moralcodex leben, der die Grundlage des Guten und der Tugend in uns bildet, macht uns das zu guten, integren Menschen. Der dem Menschen angemessene moralische Standard ist, die fünf Tugendregeln einzuhalten. Durch Einhaltung dieser Tugendregeln wird man zu einem guten Menschen. Wenn die Einhaltung der Tugendregeln normal geworden ist, werden unsere Herzen ein gewisses Maß an Stille und Frieden erfahren, weil sie von Schuldgefühlen und Reue frei sind, die durch unrechtes oder unmoralisches Verhalten entstanden wären.

Die Tugendregeln helfen uns, unsere Handlungen und unsere Sprache zu zügeln. Ihre Aufgabe ist es, den Geist zu lenken damit wir nicht unrecht sprechen oder handeln. Wenn zum Beispiel Gier oder Verlangen in unserem Geist entsteht, können wir uns zügeln, damit wir die Tugendregeln nicht brechen.

Ebenso werden wir niemandem körperlich weh tun, wenn Aversion entsteht. Alle unsere Taten und Worte bleiben innerhalb der Grenzen der Tugendregeln. Wir sind mit dem zufrieden, was wir haben. Das bedeutet, dass wir nicht skrupellos mit anderen wetteifern oder Gewalt und Mord anwenden, um die Dinge, die wir begehren, zu erlangen, sondern stattdessen nur nach Wohlstand und Gütern in dem Rahmen streben, der unserer Intelligenz und unseren Fähigkeiten angemessen ist.

Ebenso werden wir, wenn Aversion entsteht, niemanden angreifen oder gar töten, da wir die Tugendregeln einhalten. Sie schützen und leiten uns also, indem sie unsere Handlungen und unsere Worte zügeln.

Dennoch werden wir bei genauerer Beobachtung feststellen, dass trotz der Einhaltung der fünf Tugendregeln unser Geist immer noch nicht ruhig ist. Er ist immer noch rastlos und zerstreut und denkt ununterbrochen über alle möglichen Dinge nach: Über Inhalte, die mit der Vergangenheit und der Zukunft zu tun haben. Manchmal beschäftigt sich der Geist mit unheilsamen Dingen und manchmal denkt er sogar an Dinge, an die man eigentlich gar nicht denken will. Das alles geschieht aufgrund der Rastlosigkeit des Geistes. Wenn wir scharfsinnig genug sind, dämmert uns vielleicht eine kleine Einsicht: „Warum kann ich diesen Geist nicht besser steuern? Warum erleben wir Unzufriedenheit, Sorge oder Gefühle der Aufregung und Rastlosigkeit, wenn wir uns im Herzen doch nichts sehnlicher als Glück wünschen? Wir werden merken, dass die Tugendregeln Unzufriedenheit und Leiden in unseren Herzen nicht einfach abstellen. Sie dienen allein dazu, unsere körperlichen Handlungen zu lenken, indem sie uns vor Folgendem bewahren:

- Das Leben eines anderen Lebewesens zu beenden.
- Zu nehmen was nicht gegeben wurde.
- Einen Menschen, zu dem man sich sexuell hingezogen fühlt oder zu dem man schon eine sexuelle Beziehung hat, durch trügerisches oder unaufrichtiges Handeln zu verletzen.

- Getränke oder Substanzen zu sich zu nehmen, die den Geist trüben.

Tugend beruhigt somit unser körperliches Handeln. Was das Sprechen betrifft, so wird es dadurch beruhigt, dass wir nicht die Unwahrheit sagen, da dies zum Schaden anderer wäre.

Indem wir diese Tugendregeln befolgen, sind wir in der Lage, unsere Handlungen und Rede zu steuern. Doch der Geist ist immer noch nicht friedvoll. Er bleibt weiterhin aufgeregt, rastlos, betört und verstrickt in Gedanken und Emotionen. Sobald wir also erkannt haben, dass unser Geist aufgewühlt ist, müssen wir einen Weg finden um ihn zu beruhigen. Doch was müssen wir tun, um den Geist zu zügeln, um zu verhindern, dass er all die nutzlosen Dinge denkt und sich in sinnlosen Gedanken über Vergangenheit oder Zukunft verliert? Wie machen wir Schluss mit dieser Unruhe, Sorge und Unsicherheit?

Um mit Achtsamkeit und Weisheit über das Herz zu wachen, um all die unheilsamen, schlechten Dinge aus ihm herauszufiltern, inklusive allem Unglück und aller Unzufriedenheit, müssen wir Meditation praktizieren, denn durch sie können wir Sammlung entwickeln. Die Meditationspraxis ermöglicht es uns, Herrschaft über unser Herz zu erlangen.

Sammlung wird entwickelt, indem wir unsere Achtsamkeit auf ein Meditationsobjekt richten, das unserem Temperament entspricht, wie zum Beispiel Achtsamkeit auf die Ein- und Ausatmung oder mentales Rezitieren des Meditationswortes „Buddho“. Wenn wir Zeit zur Verfügung haben, dann sollten wir so lange wie möglich Achtsamkeit und Sammlung in formaler Meditation, entweder im Sitzen oder Gehen,

entwickeln. Versuche, häufig zu praktizieren, arbeite an Deiner Meditation und setz dich ein. Wenn es an der Zeit ist, mit der formalen Meditation im Sitzen oder Gehen aufzuhören, müssen wir immer versuchen, gegenüber unseren Gedanken und Emotionen weiter achtsam zu bleiben.

Der gängige Ausdruck lautet: „den Geist beobachten“. Allerdings ist es eigentlich nicht der Geist, der hier beobachtet wird, sondern vielmehr dessen Inhalte, seine Gedanken und Emotionen. Das ist der Grund, weshalb du Achtsamkeit benötigst, wenn du die Gedanken und Emotionen in deinem Geist beobachtest. Sie sind nicht der Geist selbst, sie sind nur dessen Inhalte, oder Zustände. All unser Denken, ob es sich dabei um Gutes oder Schlechtes handelt, oder um Gedanken, die Verlangen, Aversion und Leid erzeugen, all dies ist immer nur ein jeweiliger Geisteszustand, der aufgrund der Geistestrübungen entsteht. Keiner dieser Zustände ist der eigentliche Geist selbst. Es heißt zwar: „Beobachte den Geist“, aber in Wirklichkeit sind es nur die Emotionen und mentalen Aktivitäten, die beobachtet werden. Wir identifizieren uns mit unseren Gedanken und Emotionen und glauben, dass diese Dinge der Geist sind.

Ob es Emotionen des Verlangens, der Aversion oder des Leidens sind, wir sagen „Das bin ich“, wir denken, sie machen unseren Geist aus, aber das stimmt nicht. In Wahrheit lassen wir unseren Geist mit diesen Emotionen verschmelzen, und dann nennen wir sie „unseren Geist“. Das ist der Grund, warum ich euch anleite, die Gedanken und Emotionen im Herzen achtsam zu betrachten. Mit beständiger Meditations-Praxis bekommt die Achtsamkeit Stabilität und kann dazu eingesetzt werden, den Geist zu beobachten, oder besser gesagt, die mentalen Aktivitäten und Emotionen im Geist zu beobachten. Wir merken dann, welche Objekte im

Gewahrseins des Geistes auftauchen und welchen Effekt sie haben. Immer wenn die Augen Formen sehen, die Ohren Geräusche hören, die Nase Gerüche riecht, die Zunge Geschmäcke schmeckt oder der Körper Empfindungen von Hitze, Kälte, Weichheit oder Härte verspürt, dann wird der Geist davon beeinflusst und es entstehen Gefühle des Mögens oder Nichtmögens, der Zufriedenheit oder Unzufriedenheit. Wir benutzen deshalb Achtsamkeit, um über unsere Sinneseindrücke und die dadurch entstehenden Emotionen, zu wachen. Die geistige Kraft, die durch das Entwickeln von Sammlung erworben wird, unterstützt unsere Achtsamkeit und verankert sie. Dies ermöglicht uns wiederum, alle Regungen und Emotionen des Geistes zu beobachten.

Wenn wir keine Sammlung entwickeln, schweift unsere Achtsamkeit ab und der Geist wird leicht von Sinneseindrücken, Stimmungen und Emotionen beeinflusst. Man kann den ungesammelten Geist mit einem Bündel hohen Grases vergleichen. Aus welcher Richtung der Wind auch weht - von Norden, Süden, Osten oder Westen - das Gras biegt sich nach dem Wind. Unser Geist ist wie das Gras, er wird von den aufkommenden Sinneseindrücken, Emotionen und Gedanken durcheinander gewirbelt. Doch unser Geist muss stark werden, felsenfest wie ein großer, mächtiger Berg, unbeweglich selbst im schlimmsten Sturm. Ganz egal wie schlimm der Sturm ist, selbst bei einem Tornado bleibt so ein Berg unbeweglich im Wind und Regen. Das Herz eines *Anāgāmi*<sup>4</sup> oder *Arahant* ruht in sich felsenfest wie ein Berg.

---

<sup>4</sup>Im Buddhismus gibt es vier ansteigende Stufen auf dem Weg der Erleuchtung. Die erste Stufe wird Stromeintritt genannt (*Sotāpanna*); die zweite Stufe Einmalwiederkehr - nur noch eine Rückkehr in die Sinneswelt (*Sakadāgāmi*); die dritte Stufe der Erleuchtung ist die Nichtwiederkehr - keine Rückkehr in die Sinneswelt (*Anāgāmi*); die vierte und letzte Stufe ist das Erreichen der vollen Erleuchtung (*Arahant*).

Wenn wir unsere Herzen genauso fest und stark machen wollen wie die eines *Anāgāmi* oder *Arahant*, müssen auch wir Sammlung entwickeln. Durch die Praxis der Sammlung wird das Herz friedvoll. Dies bewirkt, dass Körper und Geist sich leicht anfühlen. Auch Verzückung, Freude und Gleichmut werden entstehen. Dann wird der Geist ganz still, denn er ist in das Meditationsobjekt absorbiert, eins mit ihm geworden, geeint. Auch außerhalb der formalen Meditationsübung ist unsere Achtsamkeit dann fest im gegenwärtigen Moment verankert, aufgrund der Kraft, die durch die Entwicklung von Sammlung gewonnen wurde.

Wenn Sinneskontakt stattfindet, entsteht ein Gefühl, das entweder angenehm oder unangenehm ist. Mit unseren Fähigkeiten der Achtsamkeit und Weisheit untersuchen wir diese Gefühle, mit dem Ziel, ihre Vergänglichkeit zu erkennen, und uns von ihnen zu lösen. Der Geist bleibt dann von ihnen unberührt, weil er erkannt hat, dass er etwas von den Gedanken und Emotionen Verschiedenes ist. Der Geist ist eine Sache, seine Gedanken und Emotionen sind etwas Anders. Aufgrund der mentalen Stärke und Klarheit, die in einem Geist entstehen, der Sammlung entwickelt hat, werden sie als klar unterscheidbar erkannt. Diese Kraft verankert den Geist in der Gegenwart und befähigt unsere innere Weisheit dazu, all unsere Gedanken und Emotionen in Augenschein zu nehmen. Dadurch sehen wir Leiden oder Unzufriedenheit sobald sie entstehen, und wir suchen dann nach der Ursache und einem Weg, sie zu beenden.

Wenn wir nicht wirklich achtsam sind, bleiben wir wie all die anderen Menschen und bemerken das *Dukkha*<sup>5</sup> in unserem Leben gar nicht. Im Allgemeinen erkennt bzw. versteht unser Herz *Dukkha* nicht. Es ist ihm lieber, an etwas zu denken, sich

mit Dingen beschäftigt zu halten und unachtsam zu sein, obwohl wir gerne behaupten, wir seien achtsam. Wenn dann Verlangen entsteht, kennt es keine Grenzen, und wenn wir uns ärgern oder Aversion und Rachsucht empfinden, tauchen unsere Herzen in diese Emotionen ein und wir glauben dann, wir wären das. Nichtsdestotrotz behaupten wir, dass wir achtsam sind.

Diebe sind auch achtsam. Sie liegen auf der Lauer, jederzeit bereit, unwissende Opfer zu bestehlen. Sie beobachten die Häuser, um herauszufinden ob jemand daheim ist. Der Dieb beobachtet aufmerksam, er wartet darauf, dass jemand etwas ablegt oder dass der Besitzer eines Gegenstandes unachtsam ist. Allerdings ist das die falsche Achtsamkeit, da sie auf falscher Ansicht<sup>6</sup> gründet. Wir müssen daher unsere *Sati-Paññā* (Achtsamkeit und Weisheit) einzusetzen, um rechte Ansicht bzw. Verständnis zu entwickeln. Wir müssen unseren Geist auch trainieren, damit er durch die Praxis der

---

<sup>5</sup>Das Pali-Wort „*Dukkha*“ wird im Allgemeinen mit „Leiden“ übersetzt oder auch mit „Unzulänglichkeit“. Manchmal ist es jedoch besser den Begriff unübersetzt zu lassen, um die Tiefe oder Vielseitigkeit seiner Bedeutung zu erfassen. Er deckt die ganze Palette von Emotionen ab, von der subtilsten Unzufriedenheit bis hin zum stärksten seelischen und körperlichen Schmerz. Sogar angenehme oder wünschenswerte Zustände tragen aufgrund ihrer vergänglichen Natur *Dukkha* in sich. Generell bezieht sich der Begriff *Dukkha* auf die grundlegende Unzulänglichkeit, die das Leben aller Wesen – jedoch nicht das der völlig Erleuchteten – durchdringt.

<sup>6</sup>Falsche Ansicht (*Micchā Ditṭhi*) ist das Gegenteil von rechter Ansicht. Rechte Ansicht ist das Verstehen durch Einsicht das die Dinge so sieht, wie sie tatsächlich sind, nämlich als vergänglich (*Anicca*), unzulänglich (*Dukkha*) und Nicht-Selbst (*Anatta*). Letztlich kann man rechte Ansicht auf das Verstehen der vier edlen Wahrheiten zurückbringen: das Verstehen der edlen Wahrheit von *Dukkha*, das Erkennen seiner Ursache, das Erlöschen von *Dukkha* und den edlen achtfache Pfad, der zum Erlöschen von *Dukkha* führt.

Sammlung friedvoll wird. Wenn wir einen friedvollen Geisteszustand erlangt haben, entsteht dadurch sowohl Achtsamkeit als auch Weisheit. *Sati-Paññā* wacht über unsere Herzen und beschützt sie, indem sie die Emotionen von Verlangen, Aversion und Leiden herausfiltert. *Sati-Paññā* erkennt auch jegliches *Dukkha*, das entstanden ist, und sucht nach dessen Ursache und den Mitteln diese negativen Gefühle zu schwächen oder zu beenden.

Fehlt es uns jedoch an Achtsamkeit, dann sind wir völlig den *Kilesas* ausgeliefert, den Geistesstrübungen von Verlangen, Aversion und Verblendung. Weil wir es versäumen, Sammlung zu entwickeln, schweift unser Geist umher und verliert sich in seinen eigenen Gedanken. Wenn der Geist keine Bremse hat, folgt ein Gedankengang dem anderen. Es hört nie auf.

Deswegen müssen wir Achtsamkeit hier, in diesem gegenwärtigen Moment, verankern. Wenn wir das tun, und der Geist beginnt dann an etwas zu denken, dann sind ihm unsere Achtsamkeit und Weisheit unmittelbar auf der Spur. Sobald ein Gedankengang endet, und der Geist einen weiteren beginnen will, kommt der Moment, wenn wir das Meditationswort „Buddho“ einsetzen oder unsere Aufmerksamkeit auf den Atem lenken. Indem wir das tun, unterbrechen wir den Strom der Gedanken, der dann von selbst zum Stillstand kommt. Indem wir immer wieder unsere Achtsamkeit in die Gegenwart zurück bringen, wird sich unser Geist langsam entwickeln und verbessern. Wir müssen *Sati-Paññā* aufbauen, um unseren Geist steuern zu können. In wieweit sollten über unseren Geist bestimmen können?

So weit, dass wir nur gute, heilsame Dinge denken und keine schlechten, unheilsamen Dinge. Dieses Maß an Geistesbeherrschung erfordert ein entsprechendes Niveau an Sammlung. Was sollten wir also tun, wenn schlechte Gedanken entstehen?

Wir machen Gebrauch von unserer Achtsamkeit und Weisheit, um die schlechten Gedanken zu erkennen und loszulassen, um sie aufzugeben, indem wir nicht an ihnen festhalten. Diese schlechten Gedanken sind nicht der Geist. Niemand zwingt uns, an ihnen festzuhalten. Wenn wir schlechte Gedanken haben, brauchen wir diese nicht auszusprechen oder nach ihnen zu handeln. Wenn solche Gedanken im Geist zu entstehen, müssen wir *Sati-Paññā* einsetzen, um sie genau zu untersuchen. *Sati-Paññā* wird den Gedanken oder die Emotion prüfen, indem sie fragt „Ist das ein guter Gedanke?“, oder „Soll ich, so wie ich mich jetzt gerade fühle, überhaupt etwas sagen?“ Wenn wir erkennen, dass unsere Stimmung oder der Gedanke nicht heilsam ist, dann sollten wir schweigen. Wir lassen den Gedanken einfach in unserem Geist aufhören. Aber wir müssen uns beeilen, um das Feuer des Unheilsamen zu löschen, denn tun wir das nicht, wird es sich sofort ausbreiten, sich in unseren Handlungen und unseren Worten manifestieren, und dabei Schaden anrichten. Beobachte das in deinem eigenen Erleben.

Wenn es uns an Achtsamkeit mangelt und wir schlechte Gedanken haben und sie aussprechen, denken wir danach: „Oh, ich hätte das wirklich nicht sagen sollen.“ Unser Gewissen meldet sich. Im tiefsten Herzen wünschen wir uns alle Wohlergehen und Güte, d.h. gute Menschen zu sein. Wir denken „Ich hätte das wirklich nicht sagen sollen“, weil wir erkennen, dass es Schaden angerichtet hat und Missverständnisse und Streit dadurch entstehen. All das

geschieht, weil der Geist nicht zuerst die Gedanken und Emotionen prüft. Deshalb müssen wir Sammlung entwickeln, damit wir die Achtsamkeit und die Weisheit haben, unsere Gedanken zu untersuchen und dadurch wissen, ob wir sie zum Ausdruck bringen sollen oder nicht. Wir müssen uns bewusst sein, was in unserem Geist vorgeht, wenn er erste Momente von Aversion oder Unzufriedenheit zeigt. Der Geist möchte, dass wir diesen Stimmungslagen Ausdruck verleihen, deshalb müssen wir uns zurückhalten und den Impuls mit Achtsamkeit, Sammlung und Geduld überwinden. Benutze deine *Sati-Paññā* um deine Gedanken zu untersuchen. Denke schon vorher daran, dass Gedanken verworfen werden sollten, wenn es unpassend ist, sie zum Ausdruck zu bringen.

Was soll man machen, wenn man ärgerlich oder unzufrieden ist? Wir sollten *Mettā*, (Herzengüte und Wohlwollen) entwickeln und anderen verzeihen. Warum ärgern wir uns denn überhaupt? Denke erst mal darüber nach: wir ärgern uns, weil andere dies oder jenes getan haben. Aber warum müssen wir verärgert sein? Können wir ihnen nicht vergeben? Wir müssen nach Wegen suchen, unser Herz zu lehren, den Ärger abzulegen. Achtsamkeit und Weisheit können jedes Problem lösen, aber sie müssen zuerst entwickelt werden.

Gewöhnliche menschliche Intelligenz ist absolut unfähig, die Geistestrübungen aufzugeben. Die Menschen können noch so lange studieren, einen Magister machen oder mit einer Doktorarbeit promovieren, oder sogar mehrere Abschlüsse machen, aber wenn sie nicht die fünf Tugendregeln einhalten und damit die Grundlage an Tugend und Rechtschaffenheit fehlt, dann sind sie völlig verloren. Ihre Klugheit ist nichts weiter als die Intelligenz der *Kilesas* und die Geistestrübungen sind in der Lage alles zu korrumpieren. Selbst wenn jemand

einen hohen Rang oder eine höhere Position innehat: ohne moralische Prinzipien wird die Intelligenz leicht Wege finden, den Menschen dazu zu bringen, sich unehrlich oder korrupt zu verhalten.

Wenn wir aber statt dessen an moralischen Prinzipien festhalten, wird der Geist auf eine ganz andere Weise denken. Wenn Emotionen von Gier aufkommen und wir das Verlangen haben etwas zu bekommen, werden wir denken: „Ich brauche das nicht. Ich bin zufrieden mit dem was ich bereits habe.“

Bei den Menschen, die keine moralischen Grundsätze haben, bekommen die Geistesstrübungen freie Bahn, sich ungezwungen zu entfalten. Wenn solche Menschen eine wichtige Position einnehmen, dann kann es gut sein, dass ihre Klugheit und Intelligenz sie zu unehrlichem und kriminell handeln animiert. Da ist ihre Intelligenz am Werk. Es ist nicht *Sati-Paññā*, Achtsamkeit und Weisheit. Werden diese wichtigen Leute von jemanden beleidigt, dann sind sie vielleicht der Meinung, dass ihr Status sie dazu ermächtigt, einen Heckenschützen zu beauftragen, der die leidige Person aus dem Weg räumt, weil sie nicht wissen, wie sie ihren Ärger und Unmut kontrollieren können.

Deswegen müssen wir zuerst durch moralische Zurückhaltung unsere Aversion eindämmen, indem wir die Tugendregeln einhalten, so dass wir, egal wie sehr wir uns ärgern, niemanden töten oder verletzen werden. Was sollst du tun, wenn du dich ärgerst? Sei geduldig und überwinde den Ärger. Mach Gebrauch von deiner Achtsamkeit und Weisheit und kontempliere den Grund deines Ärgers. Suche nach seiner Ursache und einem Weg um ihn zu lösen. Es gibt einen Ausweg. Es gibt für alles eine Lösung. Aber wir müssen mit einer Grundlage moralischer Normen in unserem Leben

beginnen. Moralisches Verhalten ist absolut notwendig, wird aber meistens übersehen.

Wir sollten darüber nachdenken, dass eine menschliche Geburt große Würde verleiht, da wir normalerweise Menschen als hochkultivierte und überlegene Wesen betrachten. Jedoch ist der Geist der meisten Menschen noch nicht wirklich menschlich. Es leben Milliarden von Menschen in dieser Welt und sehr viele davon besitzen trotz ihres menschlichen Körpers nicht die inneren Eigenschaften, durch die sie es verdienen würden, als menschliche Wesen bezeichnet zu werden. Stattdessen verhalten sie sich eher wie Höllenteufel. Sie verbringen ihr Leben damit einander zu berauben, zu überfallen, zu schädigen und zu töten. Manche von ihnen gehen so weit, gewalttätig gegenüber den eigenen Eltern zu werden und manch einer ist sogar bereit, einen *Arahant* oder den Buddha zu verletzen. Das entspricht eher dem Verhalten von *Asuras*<sup>7</sup>, von Geistern, Tieren oder bestimmten Höllenwesen. Wegen der rücksichtslosen Konkurrenz, dem hohen Maß an Gewalt und den zahlreichen Tötungen in ihrem Leben, sind sie nicht im geringsten menschlich. Wenn unser Geist jedoch die Qualitäten besitzen soll, die uns zu einem wahren menschlichen Wesen machen, dann müssen wir die fünf Tugendregeln einhalten. Diese Regeln veredeln den Menschen, indem sie unsere Herzen gut und heilsam machen.

---

<sup>7</sup>In der buddhistischen Kosmologie leben vier Arten von Wesen in den *Apāyā-Bhūmī*, den Ebenen des Leidens und des Unglücks. Sie sind die vier Daseinsebenen unterhalb der der Menschen, in denen die Wesen aufgrund ihrer vergangenen schlechten Taten wiedergeboren werden. Sie sind, in absteigender Folge:

*Asurā* (gefallene Himmelswesen, ähnlich wie z.B. die Titanen in der griechischen Mythologie), hungrige Geister (*Petā*), Tiere, und schließlich die Wesen in der Hölle. Der Aufenthalt in diesen Ebenen währt nicht ewig.

Wenn wir jedoch den Geisteszustand eines *Devā* (Himmelswesen) entwickeln wollen, müssen wir nicht nur die fünf Tugendregeln einhalten, sondern auch ein moralisches Gewissen entwickeln, gekoppelt mit dem Zurückschrecken vor den Auswirkungen schlechter Taten.

Für diejenigen, die ihren Geist weiter entwickeln wollen, damit er die Qualitäten eines *Brahmā*-Gottes<sup>8</sup> besitzt, ist es notwendig sowohl Sammlung als auch die vier *Brahmavihārā*, die unermesslichen Verweilungszustände, zu kultivieren. Diese vier unermesslichen Zustände sind Güte und Wohlwollen (*Mettā*), Mitgefühl (*Karunā*), Mitfreude (*Muditā*) und Gleichmut (*Upekkhā*). Wenn wir diese Qualitäten entwickeln, haben wir Wohlwollen und Freundlichkeit gegenüber unseren Mitmenschen und allen Wesen. In unseren Herzen ist Mitgefühl und auch das Bestreben, Wege zu finden, um anderen wirklich helfen zu können. Wir werden uns auch mit anderen mitfreuen, wenn sie Erfolg und Glück in ihrem Leben erfahren. Und falls wir nicht imstande sind, Bedürftigen unsere effektive Unterstützung anbieten zu können, dann verweilt unser Herz in Gleichmut. Selbst wenn wir verzweifelt sind und uns unwohl fühlen, müssen wir lernen, unseren Geist in einen Zustand des Gleichmuts zu bringen.

Die *Brahmavihārā* nähren unsere Herzen, indem sie Frieden und Stille entstehen lassen. Sie sind die Gegenmittel gegen die Geistestrübungen. Ihre Aufgabe ist es, den *Kilesas* entgegenzuwirken. Wenn unsere Herzen getrübt sind, neigen

---

<sup>8</sup>Himmelswesen die aus reinstem Licht bestehen. Ihre Existenz ist subtiler als die der *Devas*, den Himmelswesen die Glück durch angenehme Sinneserfahrung erleben, und aufgrund der Verfeinerung ihres Geistes haben sie Zugang zu Zuständen starker meditativer Vertiefung (*Jhāna*). Sie verweilen in den höchsten Himmelsphären.

wir dazu selbstsüchtig und rücksichtslos zu sein, und nur an unseren eigenen Vorteil zu denken. Wenn wir aber *Mettā* für andere entwickeln, haben wir ein Mittel gegen Gefühle des Ärgers und der Aversion. So wird unser Herz still und friedlich und wir neigen weniger dazu, uns zu ärgern. Wenn wir Mitgefühl und Freundlichkeit in unserem Herzen spüren, haben wir den Wunsch einander zu helfen und unsere Familie und Freunde gemäß unseren Fähigkeiten und Mitteln zu unterstützen.

Wenn wir ihnen aber nicht helfen können, dann sollten wir gleichmütig bleiben. Indem wir das tun, lernen wir, wie wir uns um unser Herz kümmern und es schützen können. Es gibt Menschen, die keine Grenzen kennen, wenn es darum geht, anderen zu helfen. Immer wenn sie hören, dass jemand in Not ist, selbst wenn es sich dabei um jemand handelt, der sehr weit weg lebt, haben sie immer noch Mitleid und wollen helfen. Aber was ist mit ihnen selbst? Sie haben Schwierigkeiten in ihrem eigenen Leben. Wenn wir nicht in der Lage sind, jemandem zu helfen, dann nehmen wir eine gleichmütige Haltung ein. So löst Gleichmut (*Upekkhā*) solche Situationen und bringt dadurch Friede und Stille in unser Herz. Diejenigen, die ihren Geist so transformieren wollen, dass er wie ein *Brahmā*-Gott wird, müssen auf diese Weise praktizieren.

Solltest du aber den Wunsch haben, ein *Ariya Puggala*<sup>9</sup>, ein edler Schüler zu werden, dann ist es notwendig, dass du den Weg von *Sīla*, *Samādhi* und *Paññā* – Tugend, Sammlung und Weisheit entwickelst. Am Anfang, muss eine stabile Grundlage von *Sīla* im Herz geschaffen werden. Laien können

---

<sup>9</sup>Ein *Ariya Puggala*, ein edler Schüler, ist ein Mensch, die eine der vier Stufen der Erleuchtung verwirklicht hat.

dies tun, indem sie die fünf Tugendregeln einhalten, oder, wenn sie besonders entschlossen sind, können sie versuchen, die acht Tugendregeln<sup>10</sup> einzuhalten. Novizen halten die zehn Tugendregeln ein, während voll ordinierte Mönche 227 Übungsregeln einhalten. Die Befolgung der Tugendrichtlinien schafft ein starkes Fundament, auf dem wir unsere Praxis der Sammlung aufbauen können.

Die Kraft der Sammlung wiederum lässt *Sati-Paññā*, Achtsamkeit und Weisheit, entstehen. Wenn Achtsamkeit und Weisheit entstanden sind, wird der überweltliche Pfad, der zur Befreiung führt, betreten. Der Pfad ist nichts anderes als *Sīla*, *Samādhi* und *Paññā*, die wir entwickeln, um Hinneigung, Ablehnung, sexuelles Verlangen und Blendung aus unserem Geist zu entfernen. Alle drei Faktoren des Pfades müssen vorhanden sein, um wirksam zu werden. Tugend alleine bringt uns nicht auf dem Pfad voran. Auch Weisheit und Tugend vermögen dies nicht ohne Sammlung zu bewirken.

Manche Menschen denken, dass es ausreicht, bloß den Geist im gegenwärtigen Moment zu beobachten und zu sehen wie Gedanken und Emotionen entstehen und vergehen, um Einsicht zu entwickeln. Aber in Wirklichkeit erfassen sie das Entstehen und Vergehen nicht mit Einsicht. Es ist nur eine momentane, oberflächliche Art des Erkennens, denn es

---

<sup>10</sup>Die sechste Tugendregel ist, nicht zur falschen Zeit zu essen, d.h. nicht von Mittag bis zur Morgendämmerung des folgenden Tages. Die siebte Tugendregel ist, auf Unterhaltung, Kosmetika und Schmuck zu verzichten. Das Einhalten der achten Regel bedeutet, dass man vom Gebrauch hoher, luxuriöser Schlafstätten Abstand nimmt, d.h. dem Schlaf nicht zu viel Bedeutung beimisst. Die acht Regeln einzuhalten beinhaltet auch eine wesentliche Revision der dritten Tugendregel, nämlich über die Vermeidung sexuellen Fehlverhaltens hinaus die Unterlassung jeglicher Art von Sexualität.

dauert nicht lange, bis der Geist wieder von all seinen Gedanken und Emotionen überwältigt wird. Diese Methode kann nicht zu einem Zustand der Leerheit im Geist führen, ein Zustand, in dem der Geist frei von Gedanken und Emotionen ist. Wahre Einsicht, *Vipassanā*<sup>11</sup>, stützt sich auf die Zusammenarbeit von Achtsamkeit und Weisheit, um so die Phänomene kontemplieren und aufgeben zu können. Das Ziel dieser Kontemplation ist es, die Vergänglichkeit und die Nicht-Selbst-Natur sowohl des Körpers als auch der Gedanken und Emotionen zu erkennen. Bloß *Sīla* zu praktizieren gibt dem Geist noch nicht die ausreichende Stärke, um Achtsamkeit und Weisheit zu entwickeln. Wir müssen Sammlung entwickeln, weil dies Achtsamkeit und Weisheit stärkt und den Geist stärker und entschlossener macht, so dass wir in der Lage sind, klar zu erkennen und die Geistesstrübungen abzuschneiden. Ein durch Sammlung gestärkter Geist hat die Achtsamkeit und Weisheit, um es mit jeder Art von Leiden und Unzufriedenheit aufzunehmen, die durch die Emotionen von Gier, Aversion und sexuellem Verlangen entstehen, indem er sie kontempliert und untersucht, um ihre Vergänglichkeit zu erkennen und sie dadurch loszulassen. Auf externer Ebene kann die Emotion von Verlangen losgelassen werden, indem man Großzügigkeit praktiziert und lernt Geben als einen Weg zu entwickeln, um sein *Dāna Pāramī*<sup>12</sup> zu vervollkommen.

---

<sup>11</sup>*Vipassanā* ist die Einsicht in die wahre Natur der Erscheinungen. Man erkennt, dass diese Phänomene inhärent vergänglich, unzulänglich (sprich außerstande sind, dauerhaftes Glück zu gewährleisten), und Nicht-Selbst sind. *Vipassanā* beinhaltet auch die Methoden des Ergründens, die zu einer solchen Erkenntnis führen. Wahre Einsicht entsteht durch Sammlung und nicht bloß als intellektuelle Übung.

<sup>12</sup>*Dāna* sind Handlungen des Gebens und der Großzügigkeit. *Dāna Pāramī* ist die erste der zehn spirituellen Vollkommenheiten, die zur Unterstützung für die Verwirklichung der Erleuchtung entwickelt werden.

Wir entwickeln diese Qualität, um geizige oder knausrige Neigungen in unserem Herz zu überwinden. Um Aversion aufzugeben ist es erforderlich Wohlwollen und Vergebung für einander zu entwickeln. Von sinnlichem Verlangen, dem Gefühl der Zufriedenheit oder Unzufriedenheit im Bezug auf unsere Sinneseindrücke, kann man sich lösen indem man die Vergänglichkeit aller Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke und körperlichen Empfindungen kontempliert und sieht.

Sexuellem Verlangen kann durch Reflexion über die Natur des Körpers, insbesondere des eigenen Körpers, entgegengewirkt werden, um zu erkennen, dass dieser vergänglich und leer von jeglicher Entität ist, die als ein Selbst angesehen werden könnte. Körper-Kontemplation ist eine Fertigkeit die es zu entwickeln gilt, weil sie eine Methode ist um sexuellem Verlangen entgegenzuwirken. Sexuelles Verlangen ist eine natürliche Emotion, die Menschen und Tieren gemein ist, egal ob sie männlich oder weiblich sind. Dennoch müssen wir wissen wie wir diese Emotionen kontrollieren können damit, sie in den Grenzen von richtigem, moralischem Verhalten bleiben.

Falls du verheiratet, oder in einer festen Beziehung bist, solltest Du mit deinem Partner zufrieden sein. Diejenigen, die Single sind, sollten andere Personen wegen ihrem sexuellen Verlangen nicht hintergehen oder missbrauchen. In diesem Maß müssen wir unseren Geist kontrollieren und wir können es tun, indem wir Sammlung entwickeln. Das ist der Weg, der unsre Herzen besonnen und friedlich macht. Außerdem sollten wir die Natur unseres Körpers untersuchen indem wir eines der folgenden Themen kontemplieren:

Die 32 Körperteile<sup>13</sup>; *Asubha*<sup>14</sup>, die unattraktive Natur des Körpers; oder die vier Hauptelemente aus denen der menschliche Körper besteht: Erde (Festes), Wasser (Flüssiges), Luft (Bewegung), Feuer (Wärme/Kälte).

Solche Betrachtungen geben unserer Achtsamkeit und Weisheit die Mittel, um den Geistestrübungen entgegenzuwirken, indem sie ihnen nicht erlauben sich soweit zu entwickeln, dass die Grenzen von korrektem moralischen Verhaltens überschritten werden. Die Probleme und die allgemeine Unordnung, die wir heutzutage in der Gesellschaft sehen, sind auf einen Mangel an tugendhaften, beherrschten Verhalten zurückzuführen.

---

<sup>13</sup>Eine analytische Kontemplation, bei der man mental den Körper in seine Komponenten zerlegt, mit der Absicht seine wahre Natur zu enthüllen: Vergänglich, unzulänglich und Nicht-Selbst. Die 32 Körperteile, wie sie im buddhistischen Kanon aufgelistet werden, sind:

Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, unverdautes Essen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenköl, Urin und Gehirn.

<sup>14</sup>wörtlich „Nicht-schön“ oder „unattraktiv“, ist die Kontemplation der inhärent unattraktiven und abstoßenden Natur des Körpers. Genau genommen ist es die Kontemplation des toten Körpers in neun fortschreitenden Stadien der Verwesung, wie sie im *Satipaṭṭhāna-Sutta* (*Majjhima Nikāya* 10) beschrieben wird. Viele Meditationslehrer beziehen im Allgemeinen die 32 Körperteile als ein Teil der *Asubha*-Praxis mit ein. Hat ein Meditierender genügend Sammlung entwickelt, so kann er eine dieser zehn Kontemplationen entwickeln, um sexuellem Verlangen und Attraktion gegenüber anderen Menschen entgegen zu wirken. Diese Kontemplation ist auch sehr effektiv um die Vergänglichkeit des Körpers, sowie die Nicht-Selbst-Natur des Körpers zu erkennen. Ist der Meditierende in dieser Praxis geübt, können, je nach seinen Fähigkeiten, Bilder von Körperteilen oder verwesenden Leichen spontan oder sogar augenblicklich auf Abruf im Geiste entstehen.

Wenn im Herzen einer Person sexuelles Verlangen entsteht und es ihr an Tugend mangelt, dann ist sie durchaus dazu fähig, einem anderen Menschen körperlichen Schaden zuzufügen, ihn zu missbrauchen oder Dinge zu tun, die seine Gefühle verletzen. Menschen, die hingegen den Grundsätzen der Tugend folgen, hintergehen das andere Geschlecht nicht. Ohne Zurückhaltung durch Tugend, sind wir erledigt! Denn immer wenn starke Geistesübungen entstehen, und wir durch sie geblendet werden, wird das Ergebnis Schande für uns selbst und Schmerz für andere und deren Familien sein. Die Menschen neigen dazu selbstsüchtig zu sein, besonders jene, die das andere Geschlecht hintergehen.

Überlege dir, wie du dich fühlen würdest, wenn ein Mann deine Schwester betrügen würde. Würde dir das gefallen? Wenn wir nur ein wenig darüber nachdenken, kennen wir schon die Antwort. Und was ist mit deinem Bruder? Wenn eine Frau ihm gegenüber untreu wäre, würdest du das gutheißen? Das würde niemand, oder? Frag nur dein Herz und du wirst es wissen. Wenn die Geistesübungen uns im Griff haben, dann werden sie uns immer irreführen und uns dazu verleiten, untugendhaft zu denken, zu sprechen oder zu handeln.

Der Grund warum ich dir sage, dass du Sammlung entwickeln musst, ist, dass du nicht genügend praktizierst: Du musst dafür mehr Zeit aufwenden als bisher. Wir müssen es tun, denn wenn es uns an Achtsamkeit und Weisheit mangelt, verhalten und sprechen wir auf unangemessene und unheilsame Weise, sobald schlechte oder unheilsame Gedanken entstehen.

Aber wenn wir Sammlung entwickeln, wird unsere Achtsamkeit stärker und besser verankert sein. Dann schenkt

sie uns die Geduld und Selbstbeherrschung, um allen unseren Stimmungen und Gedanken standhalten zu können. Sammlung gibt uns auch die entsprechenden Mittel, die wir brauchen, damit ein unheilvoller Gedanke erkannt und vom Geist losgelassen werden kann. Sind unsere Achtsamkeit und Sammlung schwach, dann wird der Geist sich mit den Launen und Gedanken so stark vermischen, dass er die gleiche Stimmung annehmen wird, egal worum es sich dabei handelt. Sie werden ein und dasselbe, bis man sie nicht mehr auseinanderhalten kann.

Nehmen die Augen Formen wahr oder hören die Ohren Geräusche, wird eine ganze Flut von geistigen Eindrücken zusammen mit weiteren Emotionen im Geist entstehen. Wenn der Geist diesen Strom von mentalen Eindrücken wahrnimmt, wird er nicht imstande sein ruhig zu bleiben, da es ihm an Achtsamkeit und Sammlung fehlt. Als Resultat davon, wird der Geist mit dem Strom aus Gedanken und Emotionen mit fließen, denn er glaubt, sie wären der Geist selbst. Dadurch gewöhnt sich der Geist so an all seine Emotionen, dass er an ihnen haftet und sich mit ihnen identifiziert, als wären sie das „Selbst“. Wer weiß in wie vielen Leben wir schon, bis zum heutigen Tag, vom Inhalt unseres Geistes, seinen Gedanken, Stimmungen und Emotionen getäuscht worden sind.

Es ist für uns normal geworden zu glauben, unsere Gedanken und Geisteszustände wären der Geist selbst, aber sie sind es definitiv nicht. Dennoch bildet sich der Geist ein, es wäre so. Das ist Verblendung. Der Strom von Gedanken und Emotionen schafft nur Bedingungen oder Zustände des Geistes, aber der Geist haftet an diesem Strom an, und nimmt an, dass er der Geist selbst ist. Daher werden wir, wenn wir Gefühle von Verlangen, Aversion, Zufriedenheit oder Unzufriedenheit erfahren, diese Emotionen immer als Selbst,

als „das bin Ich“ ansehen. Wir werden weiterhin unser ganzes Leben lang leiden, bloß weil der Geist sich einbildet, dass seine Gedanken und Emotionen das „Selbst“ sind. Deshalb ist es notwendig, dass wir unsere Stimmungen und Emotionen mit Achtsamkeit und Weisheit betrachten, um ihre Unbeständigkeit zu erkennen, während sie Entstehen und Vergehen. Wir müssen versuchen den Geist vom Strom der Gedanken und Emotionen zu lösen.

Aber um das zu tun, müssen wir Achtsamkeit und Sammlung entwickeln. Ist der Geist friedlich und gesammelt, so wird er sich von diesem Strom auf natürliche Weise ganz von selbst lösen und losgelöst und neutral bleiben, wenn Gedanken und Emotionen entstehen. Dadurch wird er nicht von Attraktion oder Aversion beeinträchtigt, wenn die Augen Formen sehen. Der Geist bleibt unerschüttert und im gegenwärtigen Moment verankert<sup>15</sup>.

Nimmt der Geist eine Form wahr, beispielsweise die Gestalt einer anderen Person, dann kann das Gefühle der Attraktion im Geist entfachen. Wir müssen unsere Achtsamkeit und unsere Weisheit mit dem Ziel nutzen, die Vergänglichkeit des Körpers der Person zu sehen. Als Alternative können wir die *Asubha*-Kontemplationen anwenden, um die inhärente Unattraktivität ihres Körpers zu sehen. Dank der Stärke der Achtsamkeit und Sammlung wird der Geist unserer Betrachtung keinen Widerstand leisten.

---

<sup>15</sup>Im gegenwärtigen Moment verankert zu sein bedeutet, dass der Geist sich nicht von seiner Grundlage der Neutralität oder Zentriertheit wegbewegt. Falls der Geist sich von dieser Grundlage weg bewegt, um sich mit Gedanken und Emotionen zu vereinen, dann verliert er nicht nur seine Neutralität, sondern neigt auch dazu, sich zurück in die Vergangenheit oder vorwärts in die Zukunft zu bewegen.

Stattdessen wird er sie als Wahrheit akzeptieren und dadurch weiterhin im gegenwärtigen Moment verweilen. Tauchen Gefühle von Abneigung dieser Person gegenüber auf, können wir ihre körperliche Vergänglichkeit reflektieren und unser Geist wird ebenso weiterhin in der Gegenwart verweilen. Handelt es sich bei der Form um einen materiellen Gegenstand, können wir ihn kontemplieren um zu erkennen, dass er von Natur aus veränderlich ist und zerfallen wird. Dadurch wird der Geist ebenso in der Gegenwart verweilen, weil diese Kontemplation die entstandenen Gefühle von Hinneigung oder Abneigung dem Gegenstand gegenüber beendet.

Wir neigen aber dazu, die Dinge nicht wirklichkeitsgemäß zu sehen. Wenn wir eine Form sehen, von der wir uns angezogen fühlen, beginnt unser Geist über diese Form zu phantasieren und erzeugt noch mehr Gefühle der Hinneigung, des Verlangens und der Lust. All das geschieht, weil der Geist sich von seiner Grundlage der Neutralität bewegt. Das ist der Grund warum ich dir sage, dass du unermüdlich in deiner Meditationspraxis sein sollst. Sammlung muss entwickelt werden.

Wenn du deinen Körper stärken willst, damit er fit genug ist, um sehr schwere Gegenstände von 30 bis 40 Kilo hochzuheben, dann musst du Sport oder Fitness-Training machen. Wenn der Körper kräftig ist, fällt es dir leicht, jeden schweren Gegenstand hochzuheben. Genauso ist es mit unserem Geist. Er ist gegenwärtig in schwacher Verfassung und nicht stark genug, um all die Hinneigung, Ablehnung, Rastlosigkeit und Verblendung, die ihn niederdrücken, hochzuheben und abwerfen zu können. Wenn wir unseren Geist stärken wollen, müssen wir ihn durch die Praxis der Sammlung trainieren. Ist unser Geist kräftiger geworden,

werden Achtsamkeit und Weisheit stark genug die Sinneseindrücke und die dadurch entstehenden Gefühle des Gefallens oder Missfallens zur Seite zu schieben und sie loszulassen. Anderenfalls werden unsere Stimmungen und Emotionen unseren Geist weiterhin niederdrücken und in einer schwachen Verfassung halten.

Ist dir jemals aufgefallen, dass dein Herz manchmal nur wenig Kraft hat, und dich dazu bringt, zu weichherzig und unterwürfig zu sein, dass es dir an Willenskraft und Entschlossenheit mangelt, der Kraft, zu deinem Wort zu stehen oder an den spirituellen Vollkommenheiten zu arbeiten?

Das ist alles darauf zurück zu führen, dass der Geist schwach ist. Wir müssen wirklich alles tun, um den Geist und alle spirituellen Vollkommenheiten zu stärken. Geh' allmählich voran, Schritt für Schritt, und dein Geist wird Stärke entwickeln. Ein starker Geist hat Geduld und Selbstkontrolle, und kann allen Gedanken und Emotionen standhalten. Achtsamkeit und Weisheit leisten ihren Teil, über sie zu reflektieren, mit dem Ziel, sie aufzugeben.

Deshalb sage ich ständig, dass du Sammlung entwickeln musst. Du isst drei oder vier Mahlzeiten am Tag, um deinen Körper zu ernähren, doch du denkst kaum daran dein Herz, deinen Geist, zu nähren. Statt nur ein einziges Mal zu meditieren, findest du alle möglichen Ausreden dafür, warum du keine Zeit hast. Der ehrwürdige Ajahn Chah fragte die, die solche Ausflüchte machten: „Hast du Zeit zum atmen?“ Dann sagte er: „Wenn du Zeit zum atmen hast, dann hast du auch Zeit zum meditieren“, was bedeutet, dass wir in Wahrheit immer Zeit haben, unsere Achtsamkeit auf den Atem zu richten. Die Weisen wissen, dass man jederzeit praktizieren

kann. Dennoch sagen viel Leute immer, dass sie mit Arbeit und Verpflichtungen dermaßen ausgelastet sind, dass sie keine Zeit haben, um Meditation zu praktizieren. Sie arbeiten sieben bis acht Stunden am Tag, vielleicht sogar mehr, wenn sie Überstunden machen, aber sie haben keine Zeit zum meditieren. Sie können die Zeit aufbringen, sieben oder acht Stunden täglich zu arbeiten und dennoch sind sie nicht gewillt, eine, oder gar nur eine halbe Stunde am Tag für Meditationspraxis aufzuwenden. Und warum?

Ganz einfach. Für unsere Arbeit werden wir am Ende jeder Woche oder jedes Monats bezahlt: wir bekommen etwas für unseren Einsatz. Aber wir sehen nichts handfestes, das bei unserer Meditationspraxis für uns herauspringt. Die Menschen neigen dazu, nur an das zu denken was ihnen zu materiellem Reichtum und Besitz verhelfen könnte, in der Hoffnung wohlhabend und finanziell gesichert zu sein. Aber wenn unser Körper aufhört zu atmen, dann sehen wir, wie weit unser Wohlstand reicht: Genau hier hört er auf. Wenn wir einatmen, aber nicht mehr ausatmen, oder ausatmen und nicht mehr einatmen können, dann war's das und das ist das Ende!

Gehört uns unser Reichtum eigentlich? Können wir ihn mitnehmen, wenn wir sterben? Und unseren Körper, können wir den mitnehmen? Nach dem Tod wird der Körper schon bald eingäschert oder vielleicht begraben, so wie es die Chinesen machen. Und was wird dann aus ihm, wenn er erst einmal begraben ist? Er verrottet und kehrt zu seiner ursprünglichen Form, die der Elemente von Erde, Wasser, Luft und Feuer, zurück - und sonst bleibt nichts übrig.

Wir können nichts mitnehmen!

Darum rate ich dir, darüber zu reflektieren, dass du sterben wirst. Erfreue' dich nicht zu sehr an der Welt.

Jeder, der in der Welt lebt, sollte genug Achtsamkeit und Weisheit besitzen, um zu wissen, dass alle Arten weltlichen Glücks lediglich dazu dienen, unser Leiden und unsere Unzufriedenheit zeitweise zu lindern. Es ist bloß ein unbedeutendes Glück. Es ist sicher nicht die Art von Glück, die Verlangen, Aversion und das Leiden in unserem Herzen zum Erlöschen bringen kann. Aber um die Dinge auf diese Weise zu sehen braucht es Weisheit.

Der Buddha lehrte uns die spirituellen Vollkommenheiten zu entwickeln, um alles Verlangen, Aversion und Leiden in unseren Herzen zu beenden. Durch diese Praxis und die Verinnerlichung seiner Lehre, können wir unseren Geist entwickeln. Indem wir Großzügigkeit und Tugend praktizieren, Sammlung und Weisheit entwickeln, wird das Herz geläutert. Das, und nur das, kann das Leiden und die Unzufriedenheit in unserem Herzen wirklich heilen. Das Streben nach äußerem bzw. weltlichem Reichtum schafft das nicht, sondern lindert Leiden und Unzufriedenheit nur momentan.

Die Menschen tragen Leid in ihrem Herzen, aber sie verstehen es nicht. Wenn wir unglücklich sind oder uns unwohl fühlen, dann versuchen wir unsere Laune zu ändern indem wir etwas unternehmen, beispielsweise gehen wir aus, um etwas Spaß zu haben oder wir arrangieren irgendwo ein Treffen mit Freunden, oder vielleicht gehen wir ins Kino oder fahren in Urlaub. Aber sobald das vorbei ist und wir wieder zu Hause sind, erleben wir erneut dieses Leiden, da wir das Problem nicht an der richtigen Stelle angepackt und berichtigt haben. Alles, was wir getan haben, war vor dem

Leiden wegzurennen, es vorübergehend zu vermeiden, ohne unsere Herzen überhaupt auf irgend eine Weise zu heilen. So leben und verhalten sich die Menschen. Die Geistestrübungen sind extrem schlau, wenn es darum geht, den Herzen der Menschen eine Falle zu stellen. Das wird „*Māras* Schlinge“<sup>16</sup> genannt. Und was ist *Māras* Schlinge? Es ist die Verlockung und Verführung durch Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Körperempfindungen und materielle Objekte. All diese Dinge bezaubern den Geist und locken ihn in die Schlinge. Hier besteht kein Unterschied zwischen Schlingen, Fallgruben und Netzen. Alle werden benutzt, um Tiere zu fangen.

Die Falle ist ausgelegt und bei unserer Geburt schnappt sie zu. Es ist *Māra* der uns dazu verführt Glück in Sinneserfahrungen und in Reichtum, Status und Anerkennung zu suchen. Das ist die Falle, die von den Geistestrübungen ausgelegt wurde und in der wir gefangen sind. Einmal gefangen, können wir uns nicht mehr von alleine befreien, da wir Freude und Vergnügen in der Welt der Sinne gefunden haben. Das Ergebnis davon ist, dass wir unfähig sind *Samsāra*<sup>17</sup> zu entkommen, da der Geist sich damit zufrieden gibt, wiedergeboren zu werden.

---

<sup>16</sup>*Māra* ist die dämonische Personifikation der Geistestrübungen Hinneigung, Ablehnung und Verblendung. In Erweiterung dieser Personifikation, steht er auch für die heimtückische Macht, die die Sinne über den Geist haben. *Māra* ist eine Macht, die der Erleuchtung entgegensteht und ein Gegner der Entwicklung von Tugend, Sammlung und Weisheit. *Māra* arbeitet daran, zu verhindern, dass die Wesen die wahre Natur des sinnlichen Daseinsbereichs erkennen, und hält sie in *Samsāra* gefangen, damit sie nicht in der Lage sind den Pfad, der zum Ende des Leidens führt, zu finden.

<sup>17</sup>Das Sich-Fortsetzen der Existenz, d.h. die ununterbrochene Folge von Geburt, Tod und Wiedergeburt in den verschiedenen Daseinsbereichen.

Letztlich leben hier auf dieser Welt Milliarden, weil sie alle damit zufrieden sind, weiterhin wiedergeboren zu werden. Wenn man all diesen Leuten sagen würde, dass sie dem Weg, den der Buddha gelehrt hat, folgen sollen, würde sie das nicht interessieren. Thailand wird im allgemeinen als buddhistisches Land gesehen, da 90% der Bevölkerung buddhistisch sind. Trotzdem sind die Menschen nicht sonderlich an ihrer Religion interessiert. Sie sind nur dem Namen nach Buddhisten. Buddhismus ist nicht die offizielle Landesreligion von Thailand, dennoch betrachtet die Mehrheit der Thailänder ihr Land als eine buddhistische Nation. Aber an was glauben die Leute wirklich?

Sie berauben und überfallen einander, im nächsten Moment betrügen und lügen sie. Solche Leute haben nur sehr wenig Tugend, wenn überhaupt. Es ist eigentlich nur eine sehr kleine Zahl von Leuten, die in die Klöster geht oder Großzügigkeit praktiziert und die Tugendregeln einhält. Nur wenige kommen zu einem *Dhamma*<sup>18</sup>-Vortrag. Vielleicht kommen 10, 20, bestenfalls 100 Leute, um zuzuhören. Würde man stattdessen ein Rockkonzert organisieren, würden Menschen zu Tausenden kommen! Und dann hüpfen sie zur Musik wie Aasgeier und Krähen oder vielleicht doch eher wie Hungergeister (*Petas*). Ich habe keine Ahnung, wie man sie bezeichnen müsste. Sie geben sich lediglich ihren Emotionen hin.

Der ehrwürdige Ajahn Chah pflegte zu sagen: „Jene, die sich der Welt<sup>19</sup> hingeben, sind von ihren Emotionen geblendet. Jene, die sich ihren Emotionen hingeben, sind von der Welt geblendet.“

---

<sup>18</sup>*Dhamma* ist die höchste Wahrheit und Gesetzmäßigkeit der Existenz, zu der ein Buddha erwacht und sie dann als Lehre erklärt.

Jene, die von der Welt geblendet sind, neigen dazu, sich an ihren Empfindungen oder Gefühlen zu erfreuen, besonders an den Gefühlen von Vergnügen und Glück. Wenn wir uns an diesen Gefühlen erfreuen, dann hängen wir an der Welt. Tatsächlich ist diese Freude und an der Welt zu hängen genau der gleiche Zustand, aber die Menschen begreifen das nur selten.

Wenn man das Leiden, oder die innewohnende Unzulänglichkeit (*Dukkha*) dieser Situation nicht erkennt, dann klebt man an weltlichem Glück und ist unfähig einen Weg aus diesem Dilemma zu finden. Um Leiden zu überwinden, müssen wir es zuerst erkennen und verstehen. Wenn wir das tun, wird unsere Achtsamkeit und Weisheit die Ursache bestimmen können und einen Weg, um es zu beenden. Heutzutage schleppen die Leute so viel Leiden mit sich herum, dass es sie fast umbringt und sie sehen es immer noch nicht. Der Buddha erlebte nicht wirklich viel Leiden, dennoch konnte seine Weisheit die Existenz von Leiden erfassen.

Warum musste er nicht leiden? Mensch zu sein, bedeutet *Dukkha*, oder? Nicht für den Buddha. Er wurde in den Adelsstand geboren und hatte eine große Dienerschaft, die sich um ihn kümmerte. Er konnte tun und lassen, wie es ihm beliebte. Daher erfuhr er nur wenig Leiden oder Unzulänglichkeit in seinem Leben. Es gab nur Freude und sinnliches Vergnügen und das Glück, alle Wünsche erfüllt zu bekommen.

---

<sup>19</sup>Wenn der ehrwürdige Ajahn Chah in seinem *Dhamma*-Vortrag von „der Welt“ spricht, so meint er unsere Sinneserfahrung (Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke und körperliche Empfindungen) und die entsprechenden Emotionen oder Gefühle von Mögen und Nichtmögen, die durch Sinneskontakt entstehen.

Dennoch, tief in seinem Herzen, erkannte er die Wahrheit vom Leiden als er begriff, dass die Wesen außerstande sind dem Altern, der Krankheit und dem Tod zu entkommen. Eines Tages verließ der Buddha den Palast. Er war neugierig und wollte herausfinden wie das normale Volk draußen lebt. In seinem Palast war er von schönen Dingen und reizenden königlichen Konkubinen und Dienerinnen umgeben.

Als erstes sah er einen alten, schwachen Mann. Bloß so etwas zu sehen, bringt einen weisen Menschen dazu, zu reflektieren. Er fragte sich selbst: „Müssen wir Menschen auf diese Weise alt werden?“

Dann begegnete er einem kranken Menschen, der am Straßenrand lag. Er fragte sich: „Warum bin ich stark und gesund und sehe gut aus?“ Er erkannte: „Eines Tages werde auch ich Krankheit und Schmerz nicht entkommen können“.

Zuletzt sah er einen toten Körper, der eingäschert wurde und er erkannte, dass alle Wesen sterben müssen. Er sah Alter, Krankheit und Tod und betrachtete sie als *Dukkha*, Leiden. Obwohl er selbst nicht alt, krank oder dem Tod nahe war, konnte seine Weisheit das dennoch klar erkennen. Er hatte Leiden erkannt und er wollte seine Ursache ergründen. Wäre er geblieben wie er war, gefangen in der Schlinge *Māras*, wäre er nicht in der Lage gewesen die Ursache von Leiden zu erkennen. Stattdessen fasste er den Entschluss, nach Freiheit vom Leiden zu suchen.

Er floh aus dem königlichen Palast auf der Suche nach der Überwindung des Leidens, um nach der grundlegenden Ursache dafür zu suchen und den Weg zu finden, der zum Ende von Leiden führt. Er reiste umher und schulte sich in verschiedenen Praktiken, bis er auf zwei Eremiten, *Alara*

*Kalāma* und *Udaka Rāmaputta*, traf. Beide hatten meditative Vertiefungen bis zu ihrer höchstmöglichen Stufe entwickelt und sie lehrten den Buddha dementsprechend, bis er die gleiche Stufe erreicht hatte. Aber er verstand, dass Sammlung alleine nicht der Weg ist, der zu der Transzendenz von Leiden führen kann. Obwohl sie temporär die Gedanken und Emotionen unterdrückt, werden die Geistesübungen dadurch nicht ausgelöscht. Also suchte er weiter, bis er den edlen achtfachen Pfad verwirklichte, nämlich die Entwicklung von Tugend (*Sīla*), Sammlung (*Samādhi*) und Weisheit (*Paññā*). Er entdeckte den mittleren Weg zum Aufgeben der Geistesübungen.

Für uns trifft genau das Gegenteil zu. Wir können den ganzen Tag unter der brennenden Sonne oder bei strömenden Regen arbeiten. Wir arbeiten sogar auf den Dächern und sind dabei völlig den Elementen ausgeliefert und wir ertragen große Mühsal und dennoch sehen wir Leiden noch immer nicht. Was ist bloß mit uns los?

Die weisen, edlen oder spirituell hoch entwickelten Menschen nehmen Leiden mit ihrer Weisheit wahr, ohne es selbst erleben zu müssen. Die meisten Menschen erkennen Leiden nicht, weil sie vollständig an ihrem Komfort und den Vergnügungen anhaften. Hier in Thailand beispielsweise sind wir mit der Lehre des Buddha gesegnet und trotzdem schenken ihr die Leute keine Aufmerksamkeit. Wenn sie nicht an der Lehre interessiert sind und keine Absicht haben, sie anzuwenden kann sie ihr Leiden nicht lindern und die Unzulänglichkeit ihres Daseins nicht erleichtern.

Solche Menschen sind wie Hühner, die auf der Suche nach Futter herum scharren, um Würmer und Ameisen zu finden. Würden sie auf einen Diamanten stoßen, würden sie ihn

wegtreten, weil er nicht essbar ist. Die Leute sind genauso. Sie suchen mit Hilfe ihrer fünf Sinne nach Glück und Vergnügen, aber sie wenden sich vom *Dhamma* ab. Das *Dhamma* ist von unermesslichem Wert, aber sie denken anders. Sie meinen es hätte überhaupt keinen Nutzen. Sie sind mehr dazu geneigt zu denken: „Auszugehen, um etwas Spaß zu haben ist besser als das.“ Oder: „Keine moralischen Prinzipien und Einschränkungen zu haben ist viel erstrebenswerter.“ Oder sie denken: „Sich zu betrinken ist attraktiver als das hier.“ Das ist das Glück der verblendeten Leute.

Deshalb behaupte ich, dass du niemals in deiner *Dhamma*-Praxis voran kommen wirst, wenn du keine Sammlung entwickelst. Du musst damit beginnen, sie zu entwickeln. Menschen sind normalerweise zu faul, um eine regelmäßige Meditationspraxis aufrecht zu halten. Sie haben es vielleicht einmal versucht, aber keinen Frieden erfahren und so suchen sie nach einem einfacheren Weg der Praxis und sind damit zufrieden „den Geist zu beobachten“. Das ist angenehm und einfach und sie glauben, dass dadurch der Geist von den Geistestrübungen geläutert werden kann. Sie wollen keine Sammlung entwickeln, da ihre bisherigen Anstrengungen nicht erfolgreich waren. Sie haben keinen Frieden und keine Ruhe erfahren, weil ihr Geist voller rastloser Gedanken ist. Deshalb wenden sie sich dem Beobachten des Geistes zu, oder besser gesagt, sie beobachten die Gedanken und Emotionen, weil das viel einfacher ist.

Nur zu! Beobachte sie den ganzen Tag wenn du willst, aber das wird sie nicht zum Erlöschen bringen. Der Geist wird nicht von ihnen befreit. Der Strom von entstehenden und vergehenden Emotionen kann nur dann ohne Störung aufhören, wenn unsere Achtsamkeit die Stärke hat, objektiv zu bleiben. Der Geist wird sonst abschweifen, sobald unsere

Achtsamkeit unterbrochen wird und dann wieder seinen Emotionen nachhängen. Heute haben wir verschiedene Sinneseindrücke erfahren und Emotionen von Zufriedenheit und Unzufriedenheit sind aufgrund dieser Eindrücke entstanden. Nun sind sie alle vergangen. Aber morgen werden wieder neue Eindrücke entstehen: Neue Bilder, Geräusche, neuartige Gerüche, Geschmäcke, neue körperliche Empfindungen und die dadurch entstehenden Gefühle. Übermorgen wird es auch so sein und so weiter und so fort. Der Geist wird sie geduldig und kontinuierlich loslassen, aber sie werden niemals aufhören, weil ihre Ursache nicht beseitigt wurde, weil wir sie nicht an der Wurzel angepackt haben.

Wodurch entstehen Stimmungen oder Emotionen von Hinneigung, Aversion oder sexuellem Verlangen? Durch das verblendete Anhaften des Geistes am eigenen Körper als „Selbst“ oder als etwas das ihm angehört. Es ist der Eindruck der Existenz eines Selbst, der die Geistestrübungen von Hinneigung, Aversion und sexuellem Verlangen erzeugt und all das beginnt mit dem Körper. Um dieser gewohnheitsmäßigen Neigung des Geistes entgegenzuwirken, müssen wir den Körper kontemplieren. Dies wird jegliche Identifikation mit dem Körper entwurzeln. Aber wir können nicht über den Körper kontemplieren, wenn es dem Geist an der Kraft fehlt, die durch Sammlung gewonnen wird. Wenn unsere Sammlung schwach ist, werden Achtsamkeit und Weisheit nicht scharf genug sein, um ihre Arbeit verrichten zu können.

Sammlung ist wie ein Messer. Können wir Äste und Lianen durchschneiden, wenn wir ein stumpfes Messer benutzen? Unser Geist ist genau so. Ohne Sammlung werden unsere Achtsamkeit und unsere Weisheit nicht scharf genug sein, um

das Objekt der Kontemplation durchdringen zu können. Was machen wir also, wenn wir wissen, dass unser Messer stumpf ist? Wir schärfen es natürlich! Durch die Entwicklung von Sammlung werden Achtsamkeit und Weisheit geschärft. Normale Intelligenz ist nicht so scharf wie Weisheit. Menschen, denen es an Tugend mangelt, können zwar Intelligenz besitzen, aber keine Weisheit. Wenn wir wollen, dass unsere Intelligenz über den Schärfegrad von Weisheit verfügt, dann müssen wir die Tugendregeln einhalten und Sammlung entwickeln. Die beständige Praxis von Sammlung schärft unsere spirituellen Fähigkeiten der Achtsamkeit und der Weisheit.

Sind sie geschärft, dann werden sie all unsere Sinneseindrücke untersuchen, mit dem Ziel, die Vergänglichkeit von Formen, Tönen, Gerüchen, Geschmäcken und körperlichen Empfindungen zu erfassen. Sie werden alle von uns untersucht. *Sati-Paññā*, Achtsamkeit und Weisheit, entspringt der Kraft der Sammlung. Sammlung ist die Stärke oder Energie, die Achtsamkeit und Weisheit unterstützt.

Denk' zum Beispiel an ein Mobiltelefon. Wenn wir es dauernd benutzen, entlädt sich der Akku, bis er schließlich leer ist. Wir müssen ihn dann wieder aufladen. Erst benutzen wir das Handy und dann laden wir es wieder auf. Dadurch füllt sich die Batterie und wir können es wieder benutzen.

Praktizieren wir keine Sammlung, so wird der Geist den ganzen Tag seinen Gedanken nach gehen. Gedanken an die Arbeit, an familiäre Schwierigkeiten und all die vielen anderen kleine Dinge, über die er so gerne nachdenkt. Aber all dieses Denken versetzt den Geist in einen schwachen und müden Zustand. Anders ausgedrückt, seine Batterie ist aufgebraucht. Achtsamkeit und Weisheit ist die Energie

entzogen worden. Deshalb müssen wir unseren Akku wieder aufladen und das machen wir, indem wir dem Geist Ruhe gönnen, indem wir ihn im Frieden der Sammlung ruhen lassen. Ist er ausgeruht, wird der Geist erneut mit Energie versorgt sein und Achtsamkeit und Weisheit sind wieder in der Lage, mit allen Problemen fertig zu werden.

Eigentlich gibt es über buddhistische Praxis nicht sonderlich viel zu sagen. Es gibt keine Abkürzungen, keinen schnelleren Weg. Es gibt nur den mittleren Weg, den der Buddha lehrte. Er ist der direkteste Weg, aber man kann ihn nicht als Abkürzung bezeichnen. Aber alle können den Weg des Buddha gehen, da der Buddha nur einen Praxisweg lehrte, den mittleren Weg.

Der Weg der Praxis für Laien-Anhänger beinhaltet den Aufbau von heilsamen Eigenschaften, wie Großzügigkeit und Sammlung, die Einhaltung der Tugendregeln und die Entwicklung des Geistes<sup>20</sup>, damit sich Achtsamkeit, Weisheit und rechte Ansicht bilden können. Die Menschen zitieren oft gerne Individuen, die schnellen Fortschritt in der Meditationspraxis gemacht haben. Aber warum ging es bei ihnen schnell? Weil diese Menschen die spirituellen Vollkommenheiten schon in vergangenen Leben in hohem

---

<sup>20</sup> „Den Geist entwickeln“ bezieht sich entweder auf das Entwickeln von Sammlung oder von Kontemplation, um so Weisheit oder Sammlung und Weisheit zu entfalten. Die Meditationsmeister der thailändischen Waldtradition empfehlen die Kontemplation des Körpers als den einzigen wirksamen Weg, um die groben Geistestrübungen von Verlangen und Aversion auszulöschen. Sie lehren, dass nur ein *Anāgāmi* fähig ist, wirklich den Geist zu kontemplieren. Die Praxis eines *Anāgāmi* ist nur noch auf die Zerstörung der noch verbliebenen, subtilen Geistestrübungen ausgerichtet - die noch vorhandene subtile Täuschung in ihrem Geist - um *Arahantschaft*, das vollständige Erwachen, zu verwirklichen.

Maß entwickelt hatten, ging es mit ihrer Praxis im gegenwärtigen Leben sehr schnell. Und warum entwickelt sich die Praxis für andere langsam? In vergangenen Leben haben sie die spirituellen Vollkommenheiten nicht stark entwickelt und deshalb müssen sie im gegenwärtigen Leben eine gewaltige Menge an Einsatz in ihrer Praxis aufbringen. Das ist der Grund, weshalb sich ihr Erwachen zum *Dhamma* langsamer vollzieht. So funktioniert das.

Wir sollten nie die grundlegenden Leitprinzipien, die der Buddha lehrte, außer acht lassen. Eigentlich braucht man nicht viel über Buddhismus zu wissen. Selbst wenn wir die Lehre des Buddha bis hin zu den entferntesten Winkeln des Universums anwenden würden, hätten wir Menschen doch immer einzig und allein Körper, Sprache und Geist. Das ist das buddhistische Universum. Und es kann weiter reduziert werden, auf den Körper und den Geist, und letztlich allein auf den Geist.

Wozu müssen wir die Natur des Körpers dann überhaupt kontemplieren? Der Grund ist, dass der Geist am Körper haftet und meint, wir wären der Körper oder der Körper wäre unser Selbst. Deswegen müssen wir von ihm loslassen. Haften wir am Körper oder identifizieren wir uns mit ihm, als wäre er unser Selbst, lässt der Geist nicht mehr bereitwillig von ihm los. Jedoch bewirkt dieses Anhaften an ein Selbstkonzept nichts als Leiden für uns. Das ist der Grund, warum wir den Geist dazu bringen müssen, vom Körper loszulassen.

Und wie haftet der Geist am Körper an? Gegenwärtig betrachtest du den Körper als Selbst oder du siehst ihn als etwas, das dir gehört. Aber jeden Moment könntest du dich plötzlich unwohl fühlen, vielleicht bekommst du Kopfweg oder Bauchschmerzen. Warum bittest du deinen Körper nicht

höflich, dass es ihm bitte wieder besser gehen soll, wenn das passiert? Probier' ihm zu erklären, dass er gesund werden soll. Versuch' ihm zu sagen: „Ich passe ständig gut auf dich auf und gebe dir drei oder vier gute Mahlzeiten am Tag. Manchmal gehe ich sogar ins Kaufhaus, um dir gute Kleidung zu kaufen und dich damit einzukleiden. Bitte lass mich nicht im Stich!“ Aber hört er auf dich?

Du kannst ihm befehlen, dass es ihm besser gehen soll, aber er wird nicht auf dich hören. Er wird kein einziges Wort von dem, was du sagst, auch nur im Geringsten verstehen. Deshalb müssen unsere Achtsamkeit und Weisheit den Körper verstehen und erkennen, dass der Körper nicht der Geist ist und der Geist nicht der Körper. Der Körper ist nicht unser Selbst, das ist sicher, denn er gehorcht uns nicht.

Wir müssen den Geist schrittweise unterweisen und dazu verwenden wir eine noch oberflächliche Form von *Vipassanā*. Es ist nicht so, dass *Vipassanā* nur während der Sitzmeditation oder der Gehmeditation praktiziert werden kann. Kontemplation kann jederzeit stattfinden. Immer wenn du dich krank fühlst, kannst du dich fragen: „Warum kann ich dem Körper nicht sagen, dass es ihm besser gehen soll?“

Wenn du ihm nicht befehlen kannst, dass es ihm besser gehen soll, zeigt das, dass „Du“ nicht der Körper bist und dass er dir nicht gehört. Ob es ihm nun besser geht oder nicht, ist eigentlich Sache des Doktors. Deine Aufgabe ist nur, den Körper soweit zu pflegen wie notwendig und möglich. Bring auf diese Weise deinen Geist zur Ruhe. Lass' deinen Körper los. Das ist allerdings nicht einfach, und passiert nur dann, wenn Tugend, Sammlung und Weisheit entwickelt worden sind. Setz' deine Weisheit ein, um oft über die Natur des Körper zu kontemplieren, dann wird der Geist mit der Zeit

nach und nach sein Anhaften am Körper aufgeben. Er ist mit einem Boot vergleichbar, mit dem du einen Ozean oder einen Fluss überqueren willst. Sobald du das Boot von seinem Ankerplatz weggestoßen hast, beginnst du zu rudern. Nach einer Weile bemerkst du, dass das Boot ein Leck hat und du nimmst einen Eimer und beginnst das Wasser auszuschöpfen. Später wird das Leck noch größer und du benutzt etwas zum abdichten, und versuchst die undichte Stelle zu reparieren, indem du sie ausbesserst und das Leck stopfst. Danach ruderst du weiter. Du bist völlig von dem Boot abhängig, um zum anderen Ufer zu gelangen. Diese Geschichte vom Boot ist ein Gleichnis für den Körper. Der Geist ist vom Körper abhängig und wir müssen uns um ihn kümmern, wenn er krank ist.

Warum solltest du dich also um den Körper kümmern? Weil du von ihm abhängig bist, um heilsame Eigenschaften und die spirituellen Vollkommenheiten zu entwickeln. Du solltest dich um deinen Körper kümmern, so lange du kannst. Irgendwann wird er so krank werden, dass er dem Verfall nicht mehr Stand halten kann und der Geist muss akzeptieren, dass dies zur Natur des Körpers gehört.

Es ist als würdest du in einem Boot mit einem großen Leck fahren. Egal wie sehr du auch ruderst, es wird dich niemals zum sicheren Ufer bringen, weil es langsam sinkt und schließlich ganz untergeht. Dann musst du dir ein anderes Boot suchen, ein neues Boot, um deine Reise fortzusetzen. Mit anderen Worten: sind noch Trübungen im Geist, so wird er nach dem Tod nach einem neuen Körper Ausschau halten. Der Körper ist, genauso wie das Boot, vergänglicher Natur, wenn möglich müssen wir uns um ihn kümmern. Darum praktizieren wir Todesbetrachtung. Sie spornt uns an, heilsame Eigenschaften zu entwickeln und die Tugendregeln

einzuhalten. Wir müssen jetzt Meditation praktizieren, solange unser Körper noch stark und gesund ist. Praktiziere Körperkontemplation so, wie ich sie dir erklärt habe. Du hältst bereits die Tugendregeln ein, aber du praktizierst nicht annähernd genug Sammlung. Du musst deine *Pāramī* der Tugend und Sammlung<sup>21</sup> stärken. So wird das gemacht. Sie müssen schrittweise gestärkt werden.

Zur Zeit befindest du dich im mittleren Lebensabschnitt und im Laufe der Zeit wirst du immer älter werden. Kannst du deinem Körper befehlen, dass er wieder jung werden soll? Oh, aber du kümmerst dich doch so gut um ihn, indem du ihm drei oder vier Mahlzeiten am Tag gibst. Wenn er gutes, köstliches Essen will, dann gehst du los, um es für ihn zu kaufen. Du machst das alles für deinen Körper, weil der Geist in ihn vernarrt ist. Du kaufst sogar gute Kleidung für ihn, um ihn damit einzukleiden. Aber sobald der Körper zu altern beginnt und du ihm sagst, dass er wieder jung sein soll, dann kann oder will er es nicht tun. Das sollte genug sein um dich zu empören!

Wir kümmern uns so gut um den Körper, aber wenn wir ihm kurz vor dem Tod zu erklären versuchen, dass er jetzt nicht sterben soll, wenn wir versuchen, ihn zu überreden doch bitte länger zu leben, wird er nicht auf ein einziges Wort von uns hören. Und warum gehorcht er uns nicht?

Weil der Körper nichts weiter als eine Anhäufung von Elementen der Natur ist – von Erde, Wasser, Luft und Feuer –

---

<sup>21</sup>In den zehn *Pāramī* der *theravāda*-buddhistischen Schriften wird Sammlung nicht erwähnt. Jedoch bezeichnen einige thailändische Meditationsmeister die Sammlung aufgrund der wesentlichen Rolle, die sie bei der Entstehung von Weisheit einnimmt, auch als *Pāramī*.

die zeitweise zusammen kommen. Das Erdelement verfügt über keinerlei Wissen. Ebenso Wasser, Luft und Feuer. Sie sind bloß Elemente ohne Kenntnis. Sie haben sich bloß miteinander verbunden um den Körper zu bilden. Das ist alles.

Eines Tages wird der Körper einatmen, aber nicht mehr ausatmen, oder ausatmen und nicht mehr einatmen. Anschließend hört das Herz auf, zu schlagen und der Geist verlässt den Körper. Was passiert, wenn der Atem, das Luftelement, entschwunden ist?

Als erstes beginnt die Körperwärme, also das Feuerelement, zu schwinden, da es sich ohne das Luftelement nicht erhalten kann. Anfangs existierten alle Elemente - Erde, Wasser, Luft und Feuer - zusammen. Nachdem das Feuerelement den Körper verlassen hat, erkaltet der Körper. Leichen sind ziemlich kalt. Einige Tage nachdem das Feuerelement entschwunden ist, reagieren Erdelement und Wasserelement und bewirken, dass der Leichnam allmählich verwest und sich wie ein Ballon aufbläht. Nach einer gewissen Zeit, schrumpft er wieder und das Wasserelement, Blut etc., sickert langsam aus. Der Körper zerfällt und sinkt in sich zusammen.

Das übrig gebliebene Erdelement, also alle Körperteile die hart sind oder eine Form haben, wie beispielsweise die Kopfhare und die Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Knochen, Sehnen und so weiter, zerfallen und zerbröseln. Das Erdelement hat niemals verkündet, dass es ein Selbst ist. Es weiß nicht einmal, dass es Teil eines Körpers ist. Stattdessen sind wir es, oder besser gesagt, unser Geist ist der, der am Körper anhaftet und ihn als Selbst sieht.

Was sind eigentlich Kopfhare?

Ungeachtet ob lang oder kurz, sind nur das Erdelement, aber wir betrachten sie als unseren Besitz, als uns zugehörig, und halten daher die Haare sauber, und schenken ihnen große Aufmerksamkeit und pflegen sie. Wahrscheinlich hast du beim Kämmen deiner Haare bemerkt, dass dabei zwei oder drei ausgefallen sind. Wenn du dies das nächste Mal beobachtest, dann versuche darüber zu reflektieren, indem du dir die Frage stellst: „Sind diese Haare wirklich das, was ich bin, sind sie tatsächlich mein Selbst?“

Wenn du die Haare irgendwo hin legst, dann sind sie bewegungslos, absolut leblos und unfähig irgendwo hin zu gehen. Sie sind einfach nur das Erdelement. Eigentlich sind Haare sehr vielschichtig. Sie enthalten alle vier Elemente, werden aber normalerweise als Erdelement klassifiziert. Haare sind unbelebte Objekte und dennoch, wenn sie sich auf unserem Kopf befinden, dann denken wir, dass sie attraktiv sind und wir schauen sie oft im Spiegel an, um ihre Schönheit zu bewundern. Aber würdest du glauben, dass Haare von Natur aus unrein sind?

Hier ist etwas, dass du ausprobieren kannst. Wenn deine Mutter einen Eintopf kocht, dann sag ihr: „Warte bitte einen Moment, ich habe etwas absolut Himmlisches, das ich gerne mit hinein geben würde.“ Nimm eine Prise Gewürzpulver, und dann deine himmlische Zutat – eine kleine Handvoll Haare, frisch vom Kamm.

Wäre das ein leckerer Eintopf?

Was zeigt dir das? Es zeigt dir, dass Haare an sich etwas Unreines und Abstoßendes sind. Denn wären sie tatsächlich rein, dann würdest du dir sagen: „Das ist ein ausgezeichnetes Gericht.“

Aber genau das Gegenteil ist der Fall, weil wir das Gefühl haben, dass Haare in unserem Essen etwas absolut Widerwärtiges sind. Wenn wir unser Haar drei oder vier Tage nicht waschen, dann wird es durch das Öl, das aus der Kopfhaut kommt, fettig. Wir alle betrachten dieses Öl als etwas ziemlich ekliges, obwohl es aus unserem eigenen Körper kommt. Unsere Haare müssen ständig gewaschen werden, damit wir uns gut fühlen und sauber aussehen.

Unsere Körper sind aber genauso wie unsere Haare. Glaub mir, egal ob du den ganzen Tag lang arbeitest, Sport treibst oder einfach hierher ins Kloster kommst, wenn es dann Abend wird und du wieder zu Hause bist, musst du dich duschen, um den Körper zu waschen. Es braucht Seife, um den dreckigen, schweißigen Schmutz, den unsere Haut abgesondert hat, zu entfernen. Die Kleidung, die wir tragen ist anfänglich sauber und frisch gebügelt, aber schnupper mal probeweise am Abend daran, um zu sehen, wie sie dann ist!

Ob jemand männlich oder weiblich ist, macht keinen Unterschied, der Körper ist von Natur aus unrein. Ich spreche nur sachlich mit dir, es ist nichts Anstößiges dabei. Probier es, und rieche an deiner Kleidung! Es ist wirklich ziemlich abstoßend. Das zeigt uns, dass sich der Körper, egal ob männlich oder weiblich, in einem ständigen Zustand des Zerfalls befindet, aber wir schaffen es nicht, dies zu sehen. Stattdessen sehen wir nur den momentanen Zustand der Haut eines anderen Menschen und sie erscheint uns attraktiv. Wenn unsere Augen dann eine andere Person sehen, schauen wir nur auf die Haut und sehen sie als attraktiv. Wir bleiben genau da hängen, am Körper in seinem gegenwärtigen Zustand.

Wie gehen die Edlen, also diejenigen, die bereits eine der vier Stufen der Erleuchtung verwirklicht haben, mit diesem Problem um? Wenn sie fest entschlossen sind ihre Praxis weiter zu entwickeln oder einen höheren Grad der Verwirklichung zu erlangen, dann werden sie versuchen, den Körper eines Menschen, den sie sehen zu durchschauen, indem sie ihn mit einem Bild des Körpers überlagern, das ihn als alten Menschen und schließlich als Leichnam zeigt. Sie tun das mit dem Ziel, die Natur der Vergänglichkeit und des Nicht-Selbst im Körpers zu sehen.

Dadurch wird ihr Geist gleichmütig und fühlt sich nicht mehr zu dem anderen Menschen hingezogen. Andere wenden die *Asubha*-Betrachtung als Methode an und visualisieren die innewohnende Unattraktivität des Körpers des anderen Menschen, egal ob er männlich oder weiblich ist. In Folge dessen ruht ihr Geist in Gleichmut und fühlt sich in keiner Weise vom Körper des anderen Menschen angezogen. Das sind die Methoden, die die Edlen nutzen, um den Geistestrübungen entgegenzuwirken.

Eigentlich gibt es viele Methoden, aber wir wenden sie nicht an. Stattdessen machen wir das genaue Gegenteil und gestatten unserem Geist über die Körper, die wir sehen, zu phantasieren. Das hat zur Folge, das sich noch mehr Geistestrübungen bilden. Der *Magga* (der Weg, der zur Befreiung führt) von jemand, der die Tugend pflegt und ohne Sexualität lebt<sup>22</sup> zeichnet sich durch die Stärkung und Stabilisierung von *Sīla*, *Samādhi* und *Paññā* aus.

---

<sup>22</sup>Das Zölibat ist eine notwendige Grundlage für das Erlangen der dritten und vierten Stufe der Erleuchtung. Für die ersten zwei Stufen sind die fünf Tugendregeln die minimale Voraussetzung.

Diese drei Faktoren sind wie drei sehr starke, bewaffnete Truppen: wenn sie sich zusammenschließen, werden sie zu einer mächtigen Armee. Die Edlen verfügen über solch mächtige Armeen und sind in der Lage, sofort ein *Asubha*-Bild in ihrem Geist entstehen zu lassen. Menschen, denen es an Tugend mangelt, sind jedoch völlig außer Stande so etwas zu tun, da der Anblick anderer Personen nichts als Trübungen in ihrem Geist entstehen lässt. Sobald Verlangen entsteht, geben sie sich ihm hin und kennen keine Grenzen; wenn Aversion entsteht, erlauben sie ihrem Geist, davon verzehrt zu werden. Schließlich kann die Kraft der Geistesübungen die Menschen sogar dazu verleiten, dass sie sich gegenseitig verletzen oder töten.

Wie ich schon erwähnt habe, gibt es eigentlich gar nicht viel über Buddhismus zu sagen. Selbst wenn wir die Lehre ausführlich erklären oder sie am anderen Ende des Universums anwenden würden, es geht im Buddhismus immer nur um Körper, Sprache und Geist. Man kann die drei noch weiter eingrenzen, bis nur noch der Geist übrig bleibt. Die *Kilesas* existieren ausschließlich im Geist und nirgendwo sonst. Sie wohnen nicht in unseren Häusern, tummeln sich nicht unter unserem Besitz, oder sonst wo. Sie sind direkt hier in unseren Herzen und sie kommen mit, egal wo wir hingehen.

Letztendlich reduziert sich also alles auf den Geist und wenn wir uns von den Geistesübungen befreien wollen, dann muss das im Geist geschehen. Im Buddhismus kontemplieren wir nur Körper und Geist, das ist alles. Die Kontemplation des Körpers wird angewandt, um die Vergänglichkeit des Körpers zu erkennen, in dem kein beständiges „Selbst“ zu finden ist. Wenn wir so praktizieren, werden wir Erkennen, dass der Körper nicht der Geist und der Geist nicht der Körper ist.

Unsere Gedanken und Emotionen sind von der gleichen Natur wie der Körper: vergänglich und ohne „Selbst“.

Wir alle wünschen uns Glück, doch warum erleben wir dann noch immer Unglück und Leiden, wenn sich doch jedermann nichts als Glück wünscht? Wenn du dich unglücklich oder unzufrieden fühlst, dann glaube nicht, dass diese Emotionen dein Geist sind, denn sie sind es mit Sicherheit nicht. Versuche einen Schritt von den Gefühlen zurück zu treten, indem dein Geist erkennt, dass sie nicht der Geist selbst sind. Wenn du eine Emotion von Verlangen, Aversion, Zufriedenheit oder Unzufriedenheit erlebst, dann versuch dir zu sagen: „Dies ist nur eine Emotion, das ist nicht mein Geist, das bin nicht ich. Es ist lediglich ein vergänglicher Zustand, der entstanden ist und seiner Natur gemäß vergehen muss.“

Wir müssen damit beginnen, Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment zu verankern, damit wir dann daran arbeiten können, alle unheilsamen Zustände aus dem Geist zu filtern. Laienanhänger müssen vom Zeitpunkt des Aufwachens an Achtsamkeit üben und diese - während sie ihrer Arbeit und ihren Verpflichtungen nachgehen - den ganzen Tag hindurch beibehalten. Sieh zu, dass Achtsamkeit immer die Kontrolle über deinen Geist behält, indem du deine Gedanken und Emotionen im Blick behältst. Diejenigen, die ein wachsames Auge auf ihren Geist haben, werden aus *Māras* Schlinge befreit.

Ein wachsames Auge auf den Geist zu haben bedeutet, dass wir immer versuchen sollten Achtsamkeit zu üben, gleichgültig ob wir nun stehen, gehen, sitzen, liegen oder andere Aktivitäten verrichten. Immer wenn unsere Achtsamkeit nachlässt - und sie wird öfter nachlassen als gegenwärtig sein - müssen wir sie wieder herstellen. Der

beste Weg dies zu tun, ist sie dazu zu bringen, sich auf ein Meditationsobjekt auszurichten. Beispielsweise auf den Atem oder auf die mentale Wiederholung des Meditationswortes „Buddho“. Wenn du bemerkst, dass du nur wenig Achtsamkeit besitzt, weil dein Geist mit all seinen rastlosen Gedanken und Emotionen wieder und wieder abschweift, dann richte deine Achtsamkeit auf den Atem. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Nasenspitze und sei dir gewahr, wie die Luft ein- und ausströmt. Richte deine Aufmerksamkeit ausschließlich darauf.

Es ist nicht so, dass wir den Atem nur während der Sitz- oder der Gehmeditation betrachten können. Wenn du außerhalb formaler Meditation bemerkst, dass dein Geist zerstreut und überaktiv ist, dann richte deine Aufmerksamkeit auf den Atem, egal was du gerade tust. Konzentriere dich drei bis fünf Minuten lang darauf und dadurch wird alles ruhelose Denken vergehen, weil du nicht länger daran interessiert bist. Stattdessen bist du jetzt am Atem interessiert.

Falls du Atemachtsamkeit unangenehm findest, versuche die Erinnerung an den Buddha zu praktizieren, indem du ständig mental das Meditationswort „Buddho, Buddho, Buddho“ rezitierst. Richte deine Achtsamkeit genau darauf aus. Dann wird der Geist damit aufhören, sich mit all seinen Gedanken zu beschäftigen die ihn trüben. Indem der Strom von Gedanken und Emotionen zeitweise unterbrochen wird, kann Achtsamkeit aufgebaut werden. Diese Art der Praxis wird *Samatha*<sup>23</sup> Meditation genannt.

---

<sup>22</sup>Die Stillung oder Beruhigung des Geistes, Ruhe-Meditation. Sie ist eine der zwei Hauptarten der buddhistischen Meditationspraxis. Die andere ist das Entwickeln von Einsicht in die wahre Natur der Dinge, *Vipassanā*.

Manche Praktizierende haben bereits gute und starke Achtsamkeit entwickelt. Sobald sie eine Form sehen oder einen Ton hören, entsteht durch diesen Sinneskontakt eine Emotion, beispielsweise der Hinneigung oder des Wohlgefallens. Diese Emotion bewirkt wiederum eine Aktivierung der Gedankenprozesse. Und weißt du, was sie in solch einer Situation tun?

Sobald sie bemerken, dass ein Gedanke oder eine Emotion entstanden ist, hören sie mit der Rezitation von „Buddho“ oder der Atembetrachtung auf. Ein Teil ihres Geistesstroms geht beim Sinneskontakt nach außen, um den Strom der Emotionen und Gedanken zu empfangen und sich mit ihm zu verbinden. Dies ist ein gewohnheitsmäßiger Prozess. Jedoch bleibt aufgrund der vorausgegangenen Entwicklung von Achtsamkeit und Sammlung ein Rest ihres Geistesstroms fest im gegenwärtigen Moment verankert. Sie nutzen dann ihre Weisheit, um den Strom der Emotionen und Gedanken zu eliminieren, indem sie ihn als vergänglich und nicht-Selbst betrachten. Dadurch hört der Stroms auf, er bricht ab. Es ist so, als würde jemand ein bewegliches Ziel hochwerfen und es ohne Zeitverzögerung abschießen – Peng! – und es fällt herunter.

Wir machen das Gleiche in unserem Geist. Sobald der Strom von Sinneseindrücken mit dem Geist in Kontakt tritt und Gefühle von Hinneigung und Wohlgefallen erzeugt, geht ein Teil unseres Geistesstroms hinaus, um sich mit ihnen zu verbinden. Jedoch werden Achtsamkeit und Weisheit diese Bewegung des Geistes bemerken und sich beeilen, um sie an ihrem Ursprung zu vernichten, indem sie die Vergänglichkeit der Form, des Tons, Geruchs, Geschmacks oder der körperlichen Empfindung kontemplieren, die diese Emotion verursacht hat. Sobald die Bewegung des Geistes vernichtet

ist, wird die Achtsamkeit wieder in den gegenwärtigen Moment zurück kehren.

Falls es jedoch der Achtsamkeit und Weisheit an Stärke mangelt, wenn – sozusagen - unser Messer stumpf ist, dann müssen wir es schärfen. Wenn unsere spirituellen Fähigkeiten von Achtsamkeit und Weisheit schwach sind, dann sind sie nicht fähig zu kontemplieren, da immer noch ein Rest an Gedanken und Emotionen im Geist fortbesteht. Schenke diesen Gefühlen und Gedanken absolut keine Beachtung. Widme dich stattdessen nur der Rezitation von „Buddho“.

Ein starker und fest gegründeter Geist hat zu jeder Zeit nur ein einziges Objekt in seinem Bewusstsein und durch die Übung und ausdauernde Rezitation von „Buddho“ werden alle anderen Gedanken und Gefühle erlöschen. Unsere Gedanken, Stimmungen und Emotionen sind nur Bedingungen oder Zustände des Geistes, welche diesen verdunkeln, und daran arbeiten, ihn in die Irre zu führen. Wenn wir jedoch Sammlung entwickeln, sind wir nach und nach in der Lage, diese Täuschung zu erkennen, da unser Geist sich auf natürliche Weise entwickelt und schärfer wird.

Als Laien solltet ihr damit beginnen, alle schlechten und unheilsamen Gedanken aus eurem Geist zu sieben. Sobald Achtsamkeit gut entwickelt ist, wird jeder unheilsame Gedanke leicht erkannt. Ihr müsst jedes Hilfsmittel, das ihr zur Verfügung habt nutzen, um sie loszulassen.

Falls deine Anstrengung nicht stark und scharf genug ist, um damit umgehen zu können, dann richte deine Achtsamkeit wieder auf ein Meditationsobjekt aus, beispielsweise auf die Rezitation von „Buddho“. Rezitiere drei bis fünf Minuten lang „Buddho“ oder beobachte deinen Atem, um den Geist in die

Gegenwart zurück zu bringen. Wenn der Gedanke oder die Stimmung aufhört, kannst du mit der Rezitation des Meditationswortes „Buddho“ oder der Atembetrachtung aufhören. Stattdessen wird nun die Achtsamkeit den Geist bewachen und kontrollieren und ihn im gegenwärtigen Moment halten. Nach einer halben Stunde oder einer Stunde werden diese Gedanken oder Stimmungen eventuell wieder auftauchen und sich erneut in den Geist einschleichen. Wenn dem so ist, versuche noch einmal mit *Sati-Paññā* zu kontemplieren, denn jetzt sind sie vielleicht stark genug, um damit effektiv umgehen zu können.

Sollte sich aber herausstellen, das dies immer noch nicht der Fall ist, dann beschäftige dich nicht mehr mit den Gedanken und Stimmungen und kehre zur Rezitation von „Buddho“ zurück. Lasse sie so lange wie nötig beiseite, um genügend Geistesstärke zu entwickeln, damit du die Kontemplation wieder aufnehmen kannst. So funktioniert das.

Praktiziere einfach so weiter. Versuche immer, achtsam zu sein, egal in welcher Körperposition oder Aktivität du dich gerade befindest. Wenn deine Achtsamkeit Lücken hat, dann errichte sie erneut. Nutze deine Freizeit, um formal Sitzmeditation zu praktizieren. Treten Schmerzen auf oder du fühlst dich steif vom Sitzen, dann wechsle zur Gehmeditation. Ihr müsst viel praktizieren, die Praxis wirklich entwickeln, denn derzeit macht ihr viel zu wenig!

Diejenigen, die die Methode des ehrwürdigen Pramote<sup>23</sup> lernen oder praktizieren, neigen dazu sehr wenig formale Meditation zu praktizieren. Viele seiner Schüler, die hierher kommen, scheinen den Nutzen vom Entwickeln von Sammlung nicht erkannt zu haben. Einige von ihnen sagen, dass ihr Geist so wenig Frieden hat, dass sie sich kaum

konzentrieren können. Wenn ich sie frage, wie viele Stunden am Tag sie Sitzmeditation praktizieren, dann antworten sie: „15 Minuten“ oder einige vielleicht „30 Minuten“. Sie wünschen sich Ruhe, aber aufgrund ihres Mangels an Geduld und Ausdauer praktizieren sie zu wenig. Sie sind nicht willens, sich selbst in die Pflicht zu nehmen und weiter zu praktizieren, wenn Schwierigkeiten aufkommen.

Wenn ich sie frage, ob sie jeden Tag meditieren, dann sagen sie normalerweise „Nein“. Das ist so als würde jemand 10 Euro investieren und eine Rendite von 10.000 Euro erwarten! Wenn er oder sie 10.000 Euro mit der Erwartung investieren würden, einige hundert oder vielleicht 1000 Euro zu bekommen, wäre das etwas realistischer. Sie praktizieren zehn Minuten Meditation im Sitzen und wenn ihr Geist nicht ruhiger wird, geben sie auf. Wenn ich einige von ihnen frage: „Warum praktiziert ihr keine Sitzmeditation?“, dann erwidern sie normalerweise, dass sie ihre Achtsamkeit nicht zu intensiv auf ein bestimmtes Objekt ausrichten wollen, aus Angst, an der Ruhe anzuhaften und dort stecken zu bleiben. Dadurch würden sie dann unfähig, weiteren Fortschritt zu machen. Sie sind nicht einmal in der Lage, ihren Geist zu sammeln, aber sie machen sich schon jetzt Sorgen, an der Ruhe der Sammlung anzuhaften!

Wie also soll man den Geist fokussieren? Bringt eure Achtsamkeit einfach dazu, sich auf euer Meditationsobjekt,

---

<sup>23</sup>Der ehrwürdige Pramote (Pamojjo) ist ein populärer thailändischer Lehrer, dessen Lehrmethode überwiegend darauf beruht „den Geist zu beobachten“. Die Art der Praxis wie sie vom ehrwürdigen Pramote gelehrt wird, beinhaltet, die Rolle eines passiven Beobachters einzunehmen, der das Entstehen und Vergehen im Geist beobachtet, ohne in irgendeiner Weise einzugreifen oder zu handeln. Das ist, was er als „den Geist beobachten“ lehrt.

beispielsweise auf das Meditationswort „Buddho, Buddho“ auszurichten. „Buddho“ zu rezitieren ist nicht anders, als in der Schule einfache englische Vokabeln auswendig zu lernen. Ich fand das überhaupt nicht anstrengend, warum sollte es also anstrengend sein „Buddho“ zu wiederholen? Wir richten den Geist behutsam auf die interne Rezitation von „Buddho“, um ihn ruhig und friedlich zu stimmen. Schon bald wird der Geist ruhig und leicht durch die Verzückung und das Glück, die durch Sammlung entstehen. So entwickelt sich das.

Die Geistestrübungen (*Kilesas*) sind sehr schlau, wenn sie uns einreden, dass wir unsere Aufmerksamkeit nicht auf ein einziges Meditationsobjekt ausrichten sollen, und uns Angst machen, wir würden dadurch ein wenig seltsam werden oder aus dem Gleichgewicht geraten. Sie sind sogar so schlau, dass sie unserer spirituellen Fähigkeit der Weisheit verbieten, sich in den „natürlichen Fluss“ des Geistes in irgend einer Weise einzumischen, sobald der Geist sich Wege ausdenkt, um den Geistestrübungen entgegen zu wirken. Aber warum dürfen sich Gier und Verlangen einmischen? Warum erlauben sie der Aversion sich einzumischen? Und wieso ist es der sexuellen Lust erlaubt sich einzumischen und sich mit dem natürlichen Fluss zu verbinden und warum wird das der Achtsamkeit und der Weisheit nicht erlaubt? „Greif nicht ein!“ sagen uns die *Kilesas* immerzu, „Lass sie einfach ihr Ding machen“.

Die Geistestrübungen sind wirklich schlauer und weiser als wir Menschen! Sogar wenn wir nur an die Entwicklung von Sammlung denken, um damit die *Kilesas* zu bekämpfen, teilen sie uns mit, wir sollten nicht so viel praktizieren damit wir nicht vom Frieden der Sammlung abhängig werden oder möglicherweise sogar ein bisschen verrückt. Sie wollen nicht, dass wir den Weg zum Frieden entdecken bzw. die Quelle von großer geistiger Kraft erschließen, die die Ursache von

Achtsamkeit und Weisheit ist. Sobald der Geist daran denkt, die spirituelle Fähigkeit der Weisheit zu verwenden, um damit die *Kilesas* zu untersuchen und zu bekämpfen, verbieten die Geistestrübungen uns das zu tun. Sie erklären uns, dass die Absicht, untersuchen oder kontemplieren zu wollen, schon an sich eine Geistestrübung ist, nur ein spekulativer Gedanke der *Kilesas*.

Glaubt mir, wenn ihr die Dhammapraxis auf diese Weise angeht, dann seid ihr so gut wie tot! Ihr werdet keinen Fortschritt mehr machen, ihr bleibt da, wo ihr gerade seid. Die, die so praktizieren, sind vom Weg abgekommen. Sie kennen den Weg der Praxis nicht. Wenn jemand, der nicht schwimmen kann, einem anderen erklärt, wie man schwimmt, werden alle untergehen. Lasst die Blinden uns auf dem Weg führen und wir werden allesamt in den Abgrund stürzen.

Es ist unbedingt notwendig, dass wir rechte Ansicht bzw. richtiges Verständnis (*Sammā-Ditthi*) entwickeln. Es liegt keine Notwendigkeit vor, sich auf die Suche nach vielen verschiedenen Lehrern oder anderen buddhistischen Gruppen und Sekten zu machen, da uns noch immer die Lehre des Buddha zur Verfügung steht. Sie existiert noch immer in der Welt. Er lehrte nur einen Weg für alle: den Mittleren Weg. Von allem Schlechten abzustehen und das Gute zu entwickeln, das ist das Herz des Buddhismus<sup>24</sup>. Und wie entwickeln wir das Gute? Als Laienanhänger solltet ihr Großzügigkeit praktizieren, alles Gute bestmöglich kultivieren, die Tugendregeln einhalten und Sammlung

---

<sup>24</sup>Die drei Grund-Kategorien verdienstvollen Wirkens die der Buddha lehrt sind Großzügigkeit (*Dāna*), Tugend (*Sīla*) und die Kultivierung der Meditation (*Bhāvanā*).

entwickeln. Und warum? Weil sie dazu führen, dass Achtsamkeit, Weisheit und Rechte Ansicht entstehen, durch die wir imstande sind, die *Kilesas* aufzugeben und dadurch unser Herz zu läutern. Das ist die Essenz der Lehre des Buddha. Abstand vom Schlechten zu nehmen und all das zu entwickeln, was gut ist. Und warum entwickeln wir das Gute? Wir tun es, um unser Herz zu läutern und zu reinigen. Du brauchst nach keiner Abkürzung zu suchen, denn es gibt keine. Es gibt nur diesen einen Pfad, den mittleren Weg, der völlig ausgewogen und genau richtig ist.

Wie ich schon erwähnte, werden jene, die in ihren vergangenen Leben die *Pāramī* zu außerordentlichen Reife entwickelt haben, fähig sein das *Dhamma*<sup>25</sup> in diesem Leben zu verwirklichen ohne sehr viel praktizieren zu müssen. Aber diejenigen, die in ihren vergangenen Leben sehr wenig Anstrengung unternommen haben, um diese spirituellen Vollkommenheiten zu entwickeln, werden im gegenwärtigen Leben hart praktizieren müssen und auf ihrem Weg auf große Schwierigkeiten stoßen. Wir müssen deshalb geduldig und ausdauernd sein. Gebt nicht einfach auf, wenn eure Meditation nicht friedlich ist. So eine Einstellung ist nicht akzeptabel. Ajahn Chah würde sagen: „Bring es tatsächlich zu Ende“<sup>26</sup>. Grab tief, bis du dein Ziel erreichst.“

Mach weiter, bring es tatsächlich zu Ende! Die meisten Menschen probieren hingegen nur einmal, zweimal, vielleicht sogar fünf oder zehnmal Meditation im Sitzen zu praktizieren. Aber dann geben sie auf, weil sie ihren Geist

---

<sup>25</sup>„Das *Dhamma* verwirklichen“ bedeutet in diesem Fall, eine der vier Stufen der Erleuchtung zu verwirklichen.

<sup>26</sup>Der Ehrwürdige Ajahn Chah weist hier auf die Vollendung der Dhamma-Praxis, also die volle Erleuchtung hin.

nicht zur Ruhe bringen können. Ihr dürft nicht locker lassen, bis ihr Stille erlebt. Ist die Meditation heute nicht still, dann versucht es morgen aufs Neue und ist die Meditation morgen immer noch nicht still, dann versucht es wieder am nächsten Tag. Macht damit so lange weiter, bis ihr Ruhe erlebt. Es gibt einige Menschen, die, wenn sie merken dass sie noch immer keinen großen Erfolg darin haben, ihren Geist zu beruhigen, nach Abkürzungen suchen wollen, nach Methoden, die einfach sind und ihrem Charakter entsprechen. Die Wahrheit ist jedoch, dass das universellste aller Meditationsobjekte, das für alle Menschen geeignet ist, bereits existiert, und zwar die Atembetrachtung und „Buddho“ zu rezitieren.

Ich vergleiche die Entwicklung von Sammlung oft mit jemanden, der nach Wasser gräbt. Seit Urzeiten wurde immer behauptet, dass es tief in der Erde Wasser gibt. Nun nehmen wir mal an, dass zwei mit Spitzhacken und Spaten ausgerüstete Männer in den Wald gehen und anfangen, einen Brunnen zu graben. Ein Mann gräbt 5 Meter tief und denkt verzweifelt: „Ob es hier wirklich Wasser unter der Erde gibt? Hier ist es so trocken.“ Er schaufelt weiter, bis er 10 Meter tief gegraben hat, aber er trifft noch immer auf keine Wasserader. Er denkt: „Wer hat im Dorf bloß behauptet, dass hier Wasser zu finden ist? Ich glaube das nicht!“ Dann gibt er auf und wirft seine Werkzeuge hin. Wenn er wieder im Dorf ist, verkündet er, dass er nicht länger daran glaubt, dass es tief in der Erde Wasser gibt, da er gerade zehn Meter tief gegraben hat und keines gefunden hat. Er sagt: „Die Erde ist knochentrocken! Wie soll da bloß Wasser zu finden sein? Wer das behauptet hat, muss ein Idiot sein!“

Der andere Mann glaubt den alten Leuten, die sagen, dass es unterirdisches Wasser gibt. Er gräbt 10 Meter tief, stößt aber nicht auf Wasser, trotzdem bleibt er dabei, egal wie mühsam

das Graben ist. Er bleibt beharrlich und wenn er müde wird, legt er eine Pause ein. Er fährt fort, gräbt 15 Meter tief und dann bis zu 20 Meter tief, aber er trifft immer noch nicht auf Wasser. „Macht nichts, einfach weiter buddeln“ denkt er „Ich gebe nicht auf“. Er gräbt 30 Meter tief, 35 Meter tief und dann stößt er endlich auf eine Quelle.

Die Stufen der Erleuchtung entlang des edlen Pfades zur Befreiung sind nicht bloß etwas aus vergangenen Zeiten. Sie existieren immer noch. Aber seid ihr bereit den ganzen Weg der Praxis zu gehen? Wollt ihr so lange graben, bis ihr das Ziel erreicht habt? Sammlung ist auch etwas, das noch existiert und es gibt niemanden der nicht fähig wäre sie zu entwickeln. Aber für manche Menschen wird es schwieriger sein. Wenn wir in unseren früheren Existenzen nicht die Anstrengung unternommen haben, die Kraft der Sammlung zu entwickeln, dann werden wir, wenn wir in diesem gegenwärtigen Leben versuchen sie zu entfalten, auf größere Schwierigkeiten stoßen. Wir tendieren jedoch dazu mutlos zu werden und erlauben damit den *Kilesas* uns hinters Licht zu führen. Wenn wir unfähig sind den Geist in der Sitzmeditation zur Ruhe zu bringen, dann geben wir auf, weil wir nicht genug Geduld, Ausdauer und Beharrlichkeit haben.

Deshalb sage ich euch, dass wir die spirituellen Vollkommenheiten der Geduld, *Khanti Pāramī*, und der Tatkraft, *Viriya Pāramī*, entwickeln müssen. Sie müssen nach und nach entwickelt werden und wir sollten uns beharrlich bemühen. Wenn du mit der Sitzmeditation anfängst, dann beginne mit einer Praxiseinheit von fünf Minuten. Als nächstes steigere die Meditationszeit schrittweise auf 10 Minuten und dann auf 15 Minuten. Auf diese Weise wird die Übung sich von selbst entwickeln und schon bald werden Körper und Geist sich leicht anfühlen und der Geist wird in

der Meditation ruhig werden. Als Ergebnis davon wird die Dauer der Sitzmeditation sich auf natürliche Weise von selbst steigern. Die meisten Mönche haben nicht mit einer Stunde Sitzmeditation angefangen. Sie haben vielleicht mit Sitzungen von fünf Minuten begonnen, und allmählich die Zeit auf 10 Minuten, 15 Minuten und weiter auf eine halbe Stunde bis hin zu einer Stunde gesteigert. Die Sitzmeditation wird so auf natürliche Weise aufgebaut. Wichtig ist, dass ihr genug Ausdauer habt. Wenn ihr 10 Minuten oder 15 Minuten sitzt und dann aufgibt, weil der Geist noch rastlos und zu abgelenkt ist, dann werdet ihr niemals auf Wasser stoßen. Eure Anstrengung flaut ab, bevor ihr auf eine Quelle stoßt, da ihr keine Bereitschaft zum Durchhalten und zum Weiterkämpfen habt. Dann werdet ihr nie innere Stille erleben und Achtsamkeit und Weisheit werden nicht entstehen. Das freut die *Kilesas*, dann haben sie einen Grund, uns auszulachen...

Aber wenn der Geist Stille erfahren würde, würde dies das Entstehen von Achtsamkeit und Weisheit ermöglichen. Durch diese zwei spirituellen Fähigkeiten wird wiederum eine starke neue Streitkraft entstehen, die „*Dhamma-Armee*“. Diese Armee kann nur entstehen, wenn alle drei Streitkräfte - *Sīla*, *Samādhi* und *Paññā* - sich vereinen. Dann sind die Geistestrübungen erledigt, da die „*Dhamma-Armee*“ sich daran macht, die Kräfte von Verlangen, Aversion und Verblendung, die gemeinsam die „*Kilesa-Armee*“ bilden, von ihrem Thron zu stoßen. Ihr Thron, beziehungsweise ihr Sitz der Macht, ist nirgendwo anders als in unserem eigenen Herzen. Gegenwärtig herrscht die „*Kilesa-Armee*“ über unser Herz. Um Widerstand leisten zu können, brauchen wir zusätzliche militärische Unterstützung. Wir müssen daher die vereinten Kräfte von *Sīla*, *Samādhi* und *Paññā* einsetzen, die uns helfen, indem sie den Feind regelmäßig angreifen, um ihn

aus dem besetzten Gebiet zu vertreiben. War die Mission der „*Dhamma*-Armee“ erfolgreich, kann sie die Macht über den Thron des Herzens übernehmen.

Derzeit ist es so, dass die Geistestrübungen die Macht über die „Stadt des Herzens“ haben. Sie haben ihre Truppen, Verlangen, Aversion und Verblendung, aufgestellt, und sie über die gesamte Stadt verteilt. Deshalb bleiben die Herzen der Menschen an den Kreislauf von *Samsāra* gebunden. Es ist daher notwendig, dass wir unsere eigenen Streitkräfte - *Sīla*, *Samādhi* und *Paññā* - aufbauen. Tugend, *Sīla*, dient als Lager für unseren Proviant; *Samādhi*, Sammlung, ist die Stärke bzw. das Kampfpotential unserer Truppen. *Paññā*, Weisheit, ist die Leistungsfähigkeit unserer Waffen.

Die drei Abteilungen von Proviant, Truppen und Waffen müssen bereit stehen, auf den Befehl wartend, um den Feind jederzeit anzugreifen. Sind *Sīla*, *Samādhi* und *Paññā* stark, dann werden die feindlichen Truppen von Verlangen, Aversion und Verblendung durch die häufigen Angriffe, die sie erleiden, ständig geschwächt. Wenn wir müde sind, können wir eine Pause einlegen, aber sobald wir unsere Kraft wieder erlangt haben, müssen wir wieder mit dem Kampf fortfahren. Wir müssen lernen wann die richtige Zeit ist um anzugreifen, auszuweichen, in Deckung zu gehen und um unsere Streitkräfte weiter auszubauen.

Versuche erst die Stärke des Feindes zu testen. Erscheint er schwach, dann starte den Angriff. Manchmal stellt sich aber heraus, dass der Feind stärker ist als wir. Dann müssen wir uns zurückziehen und versuchen dem Feind aus dem Weg zu gehen, damit wir unsere Truppen wieder aufbauen und stärken können. Wenn *Sīla*, *Samādhi* und *Paññā* wieder stark genug sind, können wir weitere Angriffe starten. Zu gewissen

Zeiten wird der Feind wieder kampfstärker als unsere Truppen sein, weil wir uns auf dem Weg schwere Verletzungen zugezogen haben. Dann müssen wir uns zurückziehen und unsere Kräfte wieder aufbauen. Sobald unsere Streitkräfte stärker als der Feind zu sein scheinen, schlagen wir abermals zurück. Regelmäßige Angriffe werden dazu führen, dass der Feind immer auf dem Rückzug ist. Es ist wirklich nicht schwierig, den Kampf aufzunehmen, weil der Feind, die Kilesas, hier in unserem Herzen sind.

Als Laienanhänger solltet ihr standhaft und beständig die fünf Tugendregeln einhalten. Ihr müsst auch Sammlung entwickeln. Ganz gleich ob wir viel oder wenig praktizieren, wir müssen Meditation entwickeln. Um so besser, wenn es zur Gewohnheit wird. Versucht die Meditationsübung fest in euren Tagesplan einzubauen, denn das wird dich dazu bringen, zu den Zeiten zu üben, die du für die Sitz- und Gehmeditation eingeplant hast. Es fällt dir ganz leicht, dir 15 Minuten bis 20 Minuten Zeit zu nehmen, um eine Mahlzeit zu essen, oder vielleicht eine halbe Stunde oder sogar eine Stunde, wenn du ein Abendessen zusammen mit Freunden genießt. Doch wenn es darum geht eure Herzen durch Sitzmeditation zu nähren, dann wollt ihr es nicht tun. Nicht einmal fünf, 10 oder 15 Minuten lang! Wenn du drei Mahlzeiten pro Tag isst, dann versuche dreimal täglich Sitzmeditation zu praktizieren. Schaffst du es, zumindest die gleiche Zeit für Sitzmeditation zu verwenden wie fürs essen? Das ist schwierig. Es scheint, dass nicht viele von euch dazu im Stande sind.

Wie ich schon vorher gesagt habe, es kommen einige Menschen hierher und sagen mir: „Ajahn, wenn ich Sitzmeditation praktiziere, dann ist mein Geist überhaupt nicht ruhig.“

„Praktizierst Du jeden Tag?“ frage ich sie dann.

„Nein, nicht jeden Tag.“

„Und wie lange sitzt Du?“

„15 Minuten“, sagen manche. Andere: „Eine halbe Stunde.“

Echt jetzt! Wie kann jemand bloß hoffen, so jemals Ruhe zu finden? Mönche praktizieren viel, viel mehr Sitz- und Gehmeditation. Ein Mönch, der sich ganz der Praxis verschrieben hat, wird versuchen, der Sitzmeditation soviel Zeit wie möglich zu widmen. Ihr werdet feststellen, dass die Mönche nach ihrer Mahlzeit Ihre Almosenschalen waschen und abtrocknen. Wenn ein Mönch entschlossen praktiziert, kehrt er kurz nach dem Abtrocknen der Almosenschale zu seiner Meditationshütte zurück. Das ist im Einklang mit der Tradition der Edlen. Wenn er zurück in seiner Hütte ist, wird er seine Robe kurz in die Sonne hängen, auf die Toilette gehen und sich um seine persönlichen Aufgaben kümmern. Hat er das erledigt, wird er seine Praxis mit Gehmeditation beginnen, meist eine Stunde lang, bevor er zur Sitzmeditation wechselt. Er praktiziert so abwechselnd Geh- und Sitzmeditation bis 15:00 Uhr, wenn er seine Hütte verlässt, um bei der Gemeinschafts-Arbeit mitzuhelfen. Hat er in der letzten Nacht nicht genug geschlafen, wird er vielleicht einen kurzes Nickerchen am Nachmittag machen, jedoch nicht länger als eine halbe Stunde oder maximal eine Stunde. Manche Mönche denken nicht einmal daran, tagsüber eine Ruhepause einzulegen, weil sie stattdessen lieber weiter Achtsamkeit und Sammlung entwickeln.

Seht ihr! Die Mönche praktizieren wirklich eine Menge, nicht nur ein bisschen. Trotzdem scheinen viele von euch Laien den Nutzen davon nicht zu sehen.

Ihr habt alle schon viele Dhamma-Vorträge gehört und egal wie lange ich rede, es gibt eigentlich nicht viel mehr zu sagen. Jetzt liegt es an euch selber zu praktizieren. Ihr müsst es selbst tun. Lehrer können nur Anleitungen auf dem Weg der Praxis geben. Ihre Anleitungen zeigen zwar den Weg, aber ihr müsst euch selbst an die Arbeit machen. Ajahn Chah sagte: „Die Frucht ist süß, saftig und köstlich. Ich weiß es, weil ich sie selbst gekostet habe. Aber du weißt noch nicht wie sie schmeckt. Du musst selbst losgehen und sie essen - du musst sie selbst ausprobieren.“ Ihr müsst selbst die Kühle und Stille der Sammlung schmecken. Probiert mal, und seht wie Verzückung, Glückseligkeit und Gleichmut schmecken. Der Buddha zeigte uns nur den Weg. Seine Schüler müssen seine Lehre in die Tat umzusetzen, indem sie seinem Weg folgen.

Seid beständig im Einhalten der fünf Tugendregeln und setzt euch ein, um Sammlung zu entwickeln. Nutzt eure Achtsamkeit und Weisheit immer wenn Gedanken und Emotionen entstehen, um sie zu untersuchen und über sie zu reflektieren, mit dem Ziel sie loszulassen. Ist euer Geist von allen Stimmungen und Emotionen befreit, dann kontempliert die Natur eures Körpers. Körper-Kontemplation kann jederzeit praktiziert werden. Wenn wir uns waschen, können wir darüber reflektieren dass der Körper von Natur aus schmutzig ist. Wenn wir unsere Haare waschen oder sie schneiden, dann können wir über Haare reflektieren. Wenn wir uns die Nägel schneiden, können wir über die abgeschnittenen Reste reflektieren, um uns bewusst zu machen, dass sie bloß das Erdelement sind, hart und völlig leblos. Denkt also nicht, dass wir nur während der

Sitzmeditation kontemplieren können. Man kann es jederzeit tun. Gut, ich habe euch wahrscheinlich genug Stoff zum reflektieren gegeben. Habt ihr noch irgendwelche Fragen?

Laie: Ja, ich möchte an dem, was Sie gesagt haben, anknüpfen. Ich habe folgendes bemerkt: wenn ich versuche, nur Achtsamkeit zu entwickeln, ist sie nicht stark genug, so wie Sie es uns gerade erklärt haben.

Ajahn Dtun: Du musst auch deine Sammlung stärken. Das macht die Achtsamkeit stark und stabil. Durch die Praxis der Sammlung entsteht Achtsamkeit, die stabil im gegenwärtigen Moment gegründet ist. Unsere Achtsamkeit wird dann in der Lage sein, sämtliche entstandenen mentalen Eindrücke im Geist - zusammen mit all den Gedanken, Stimmungen und Emotionen die ihn trüben - zu erkennen.

Außerhalb der formalen Meditation sollten wir immer darauf achten, dass die Achtsamkeit die Kontrolle über den Geist behält, wenn wir beispielsweise unseren täglichen Verpflichtungen nachgehen. Wenn Sinneseindrücke mit dem Geist in Kontakt treten, wenn die Augen beispielsweise eine Form sehen oder der Hörsinn Geräusche wahrnimmt, wird dadurch ein Gefühl oder eine Emotion im Herzen entstehen. Wir müssen uns dessen achtsam gewahr sein und aufmerksam das Entstehen von jeder Emotion beobachten, so dass wir sofort darüber reflektieren und sie in unserem Herz loslassen können.

Wenn unsere Achtsamkeit und Weisheit nicht stark genug sind, um das zu tun, dann müssen wir fünf oder zehn Minuten lang zu unserem Meditationsobjekt zurück kehren, zur Atembetrachtung oder der Rezitation von „Buddho“. Dann wird diese Emotion sehr schnell verschwinden. So praktiziert

man Sammlung außerhalb der formalen Praxis. Das hilft uns Achtsamkeit fest zu etablieren. Es schult uns auch, ständig all die schlechten oder ungewollten Gedanken und Emotionen aus unserem Herzen herauszufiltern. Lass nicht zu, dass schlechte Geisteszustände entstehen. Aber falls sie trotzdem entstehen, dann müssen wir geduldig und ausdauernd sein, während wir gleichzeitig alle unsere Energie darauf verwenden, sie loszulassen. Wir versuchen heilsame Gedanken und Emotionen zu entwickeln, die uns inspirieren unseren Geist zu kultivieren: Ihn gut zu machen, ihn zu läutern und ihn rein zu machen. Probier es einfach mal aus.

Laie: Ja, ich werde es ausprobieren und in die Praxis umsetzen.

Ajahn Dtun: Habt ihr noch irgendwelche anderen Zweifel? Nein? Dann setzt es einfach in die Tat um, aber seid geduldig. Wie ich schon anfangs erwähnte, solltet ihr versuchen über den Tod zu reflektieren, damit ihr euer Leben nicht einfach so dahinlebt. Versucht immer, alles Gute zu kultivieren und seid stark beim Einhalten der fünf Tugendregeln. Sammlung muss zusätzlich entwickelt werden, damit ihr die Achtsamkeit und die Weisheit habt, um über euer Herz zu wachen und für es zu sorgen. Wir dürfen Leiden und Unzufriedenheit nicht erlauben in unsere Herzen einzudringen. Noch dürfen wir dem Herz erlauben, in irgend einer Weise durch negative Emotionen unrein zu werden. Wenn wir uns unglücklich oder unzufrieden fühlen, dann sollten wir diese Gefühle nicht als normal ansehen, denn sie sind nicht der Geist, sondern bloß Zustände des Geistes. Wir müssen einen Schritt von unseren Gefühlen zurück treten und die Haltung einnehmen, dass diese Gedanken und Emotionen nur Geisteszustände sind, doch nicht der Geist selbst.

Ebenso sollten wir Gefühle der Unzufriedenheit und alle anderen negativen Stimmungen, die entstehen, nicht aufgreifen. Reflektiert immer, um zu sehen, dass diese Gefühle entstehen und vergehen; sie sind nicht der Geist. Wenn wir versuchen nicht an diesen Gefühlen anzuhafte n oder uns mit ihnen als unser „Selbst“ - unseren Geist - zu identifizieren, dann werden wir nach und nach in der Lage sein, sie loszulassen. Aber damit wir dazu im Stande sind, müssen wir an der Entwicklung unserer Meditation arbeiten.

## Teil II

Die folgenden Fragen wurden dem ehrwürdigen Ajahn Dtun am Ende eines Dhamma-Vortrags gestellt.

Laie: Können wir die Lehre des Buddha verwirklichen, indem wir bloß das Entstehen und Vergehen aller mentalen Objekte in unserem Geist beobachten? Ich habe viele Dhamma-Freunde, die sagen, dass Sitzmeditation nicht notwendig ist, und dass die Praxis den Geist zu beobachten eine direktere und effektivere Herangehensweise sei. Mir wurde erläutert, dass die Dhamma-Praxis für moderne Menschen mehr auf den Geist ausgerichtet sein sollte, da wir alle viel denken müssen und wir auch eine höhere Bildung haben als die Generationen vor uns.

Ajahn Dtun: Es ist wahr, dass die Menschen in unserer Zeit sehr gebildet sind und über viel Wissen verfügen. Aber ganz egal, ob jemand einen Bachelor-, Magister- oder Dokortitel erlangt hat, selbst als Akademiker ist sein Wissen doch bloß weltliche Intelligenz, keine Weisheit. Durch Weisheit werden wir fähig, unsere Herzen von den Geistestrübungen des Verlangens, der Aversion und der Verblendung zu befreien. Sicher kennt ihr Fälle von hochintelligenten Menschen, oder von Personen, die eine hohe und bedeutende Position innehaben, die sehr wohl in der Lage sind sich korrupt zu verhalten, sobald sie eine Chance dazu haben, da ihr Geist von Verlangen beeinträchtigt ist. Wenn Aversion ihren Geist beherrscht, denken sie vielleicht daran, ihre Macht und Intelligenz zu nutzen, um anderen Menschen das Leben zu nehmen. So arbeitet die Intelligenz der Geistestrübungen. Die Kraft gewöhnlicher Achtsamkeit in Kombination mit unserer

Intelligenz ist nicht stark und scharf genug, um die Geistesstrübungen zu erkennen und sie durch vollständiges Loslassen zum Erlöschen zu bringen. Wäre ein hoher Grad an Bildung und ein hohes Maß an Wissen ausreichend, dann würden all die Menschen auf der Welt, die dazu Zugang haben, bereits die verschiedenen Stufen der Erleuchtung und *Nibbāna* verwirklicht haben.

Die Dhamma-Armee, die Streitkräfte, die gegen die *Kilesas* kämpfen, müssen aus den Truppen von *Sīla*, *Samādhi* und *Paññā* bestehen. Alle drei Truppen müssen vereint sein, um der *Kilesa*-Armee Widerstand zu leisten, die von den Streitkräften des Verlangens, der Aversion, der sexuellen Lust und der Verblendung gebildet wird.

Wenn es möglich wäre, den überweltlichen Pfad, die Stufen der Verwirklichung und *Nibbāna* zu erlangen, indem wir bloß unsere Achtsamkeit verwenden, um den Geist zu beobachten und unsere Fähigkeit der Weisheit nutzen, um das Entstehen und Vergehen aller geistigen Objekte zu kontemplieren, dann hätte der Buddha nicht gelehrt, die Tugend zu entwickeln, um ein Fundament für die Entwicklung von Sammlung zu schaffen. Er lehrte, dass Sammlung letztlich *Sati-Paññā*, Achtsamkeit und Weisheit, entstehen lässt.

Bei der Ordination von buddhistischen Mönchen instruiert der Unterweiser den Kandidaten über fünf wesentliche Objekte der Meditation: Kopfhare, Körperhaare, Nägel, Zähne und Haut. Mönche müssen regelmäßig in ihrer Meditation über diese fünf Körperteile reflektieren. Der Zweck ist, dem Meditierenden zu helfen, die wahre Natur des Körpers zu erkennen: Dass er vergänglich und ohne jegliches Selbst ist. Diese Einsicht ermöglicht es dem Meditierenden, den edlen Pfad zur Befreiung, die Stufen der Verwirklichung

und *Nibbāna* zu erlangen. Wenn ein Unterweiser es verabsäumt, den Kandidaten über diese fünf grundlegenden Meditations-Objekte anzuleiten, das heißt, wenn er versäumt, den Anwärter auf deren Bedeutsamkeit aufmerksam zu machen, wird sein heiliges Leben nicht fruchtbar. Der neue Mönch wird unfähig bleiben, das Dhamma zu verwirklichen.

Die Ansicht, dass die Menschen heutzutage bloß ihre Achtsamkeit brauchen, um das Entstehen und Vergehen aller geistigen Objekte zu erkennen, um den edlen Pfad zu erreichen und schließlich *Nibbāna* zu verwirklichen, ist ein Produkt der *Kilesas*. Die Geistesstrübungen sind in der Tat sehr viel schlauer als wir, denn sie können uns überzeugen, dass es nicht notwendig ist, Sammlung zu entwickeln, weil das ja schwierig ist. Diese Täuschung hindert jeden, der unwissend daran glaubt, jemals den edlen Pfad zu verwirklichen. „Wozu die Schwierigkeit auf sich nehmen, Sammlung zu entwickeln?“ fragen uns die *Kilesas*. Die Geistesstrübungen sind so raffiniert, sie schaffen es, dass die Menschen das glauben. Tatsächlich wollen sie alle Wesen in *Samsāra* gefangen halten. Sie wollen nicht, dass wir den edlen Pfad, die Stufen der Verwirklichung und *Nibbāna* erreichen. Wenn wir es nicht schaffen, Sammlung zu entwickeln, dann wird uns nicht genügend Achtsamkeit und Weisheit zur Verfügung stehen, um die *Kilesas* im Geist aufgeben zu können.

Lediglich unsere Achtsamkeit zu nutzen, um den Geist zu beobachten, ohne jemals Sammlung entwickelt und Körper-Kontemplation praktiziert zu haben, wird uns nicht auf den überweltlichen Pfad bringen, der zu den Stufen der Erleuchtung und letztlich zu *Nibbāna* führt. Ein untrainierter Geist, der nicht gesammelt ist, wird manchmal seiner Emotionen gewahr sein, aber er wird sie eigentlich nicht klar erkennen. Der untrainierte Geist wird deshalb die Emotionen

aufgreifen, in dem Glauben, dass sie das Selbst oder der Geist sind. Dabei vermischt sich der Geist mit seinen Gedanken und Emotionen, bis sie nicht mehr voneinander zu unterscheiden sind und zu ein und demselben werden. Der Geist ist dann unfähig sich vom Strom der Gedanken und Emotionen zu trennen.

Ein Mobiltelefon sollte regelmäßig aufgeladen werden, um es in einem betriebsfähigen Zustand zu halten. Wenn wir das Telefon benutzen, ohne den Akku aufzuladen, dann wird er leer und wir können es bald nicht mehr benutzen. Mit der Achtsamkeit verhält es sich nicht anders als mit einem Mobiltelefon. Wenn wir unseren Geist nie durch die Praxis der Sammlung stärken, dann wird er nach und nach schwächer werden, bis er unfähig ist, die Emotionen loszulassen. Nutzen wir Achtsamkeit nur zum Beobachten des Geistes, ohne je die unterstützende Kraft der Sammlung zu entwickeln, dann wird unsere Achtsamkeit außerstande sein, mit all unseren Gedanken und Emotionen Schritt halten zu können, oder sie wirklichkeitsgemäß zu erkennen. Alle Versuche, die Natur des Körper zu kontemplieren werden erfolglos bleiben, da es unserer Achtsamkeit und Weisheit an Kraft und Klarheit mangelt, die wir brauchen, damit wir die Vergänglichkeit und Nicht-Selbst-Natur des Körpers erkennen können.

Die Lehre des Buddha ist eine zeitlose Lehre, die nie veraltet oder unzeitgemäß wird. Er lehrte den Weg der Praxis, der es den Wesen ermöglicht, Einsicht in die vier edlen Wahrheiten zu erlangen, der sie aus dem Leiden herausführt. Sein Weg der Praxis besteht aus drei Teilen: Tugend, Sammlung und Weisheit. Jedes Wesen - egal wie alt und in welcher Epoche es lebt -, das die drei Faktoren des Pfades mit dem Ziel entwickelt, Einsicht in die vier edlen Wahrheiten zu erlangen,

Leiden vollständig zu verstehen, seine Ursache, das Erlöschen des Leidens und den Pfad der zum Erlöschen führt, wird in der Lage sein, den edlen Pfad, die aufeinanderfolgenden Stufen der Erleuchtung und letztendlich *Nibbāna* zu verwirklichen. Wir alle müssen deshalb entschlossen sein, so zu praktizieren wie der Buddha und seine *Arahant* Schüler. Wir sollten uns vergegenwärtigen wie sie praktizierten, um das Dhamma zu erlangen und *Nibbāna* zu verwirklichen. Alle entwickelten den Pfad von *Sīla*, *Samādhi* und *Paññā* und reflektierten über die Natur des Körpers, um das Dhamma, die Wahrheit, zu verwirklichen.

Laie: Nach meinem Verständnis sollte ich in meiner Meditation meine Achtsamkeit nicht nur ausschließlich auf ein Meditationsobjekt richten. Stattdessen sollte ich versuchen, ein umfassendes Gewahrsein des Entstehens und Vergehens aller geistigen Zustände zu haben. Liege ich damit richtig?

Ajahn Dtun: Wird deine Achtsamkeit jemals im gegenwärtigen Moment verankert sein, wenn du dein Gewahrsein niemals schulst, sich auf ein einziges Objekt auszurichten? Die Mehrheit der Menschen bleibt nicht achtsam in der Gegenwart. Sobald beispielsweise unsere Augen eine Form erkennen, rennt der Geist mit der entstehenden Emotion von Mögen oder Nichtmögen hinsichtlich der Form mit. Der ungeschulte Geist bleibt nicht in der Gegenwart neutral. Wenn wir das wollen, dann müssen wir unser Gewahrsein auf ein Meditationsobjekt ausrichten, beispielsweise auf den Atem oder die mentale Rezitation von „Buddho“. Nur wenn wir den Geist in dieser Weise schulen und diese Fähigkeit entwickeln, werden wir es schaffen, ihn von seinen Emotionen getrennt zu halten.

Es lässt sich leicht behaupten, dass es nicht notwendig ist, unser Gewahrsein ausschließlich auf ein Meditationsobjekt zu richten und dass wir statt dessen nur all unsere entstehenden und vergehenden Geisteszustände erkennen sollen. Aber ich kann dir versichern, dass dein Geist nicht still bleiben wird, wenn mentale Eindrücke entstehen, da du ihn noch nicht von den Emotionen getrennt hast. Deshalb wird sich der Geist immer mit den Emotionen des Verlangens und der Aversion mitbewegen, weil er kein stabiles Fundament der Sammlung hat. Wenn wir die spirituellen Fähigkeiten von Achtsamkeit und Weisheit in dem Maße entwickeln wollen, dass sie fähig sind, sich den Geistesstrübungen zu widersetzen und sie zu bekämpfen, bis sie vollends besiegt und aus dem Geist entfernt sind, dann benötigt unser Herz ein stabiles Fundament von Tugend und Sammlung.

Laie: Stimmt es, dass ich alles, was im Geist entsteht und vergeht nur objektiv beobachten sollte, und in keinsten Weise versuchen sollte, dass sich mein Geist mit einem Meditationsobjekt vereinigt?

Ajahn Dtun: Glaubst du wirklich, dass du die Achtsamkeit haben wirst, um detailliert alles Entstehen und Vergehen beobachten zu können, wenn du keine Sammlung entwickelst? Immer wenn geistige Eindrücke, Gedanken und Emotionen entstehen, wird sich der Geist mit ihnen mitbewegen und sie wie selbstverständlich weiter vervielfältigen und sich über sie verbreitern. Das bewirkt nichts anderes als eine weitere Stärkung dieser Emotionen. Es ist sehr einfach zu sagen, dass wir so praktizieren sollten, besonders in Momenten, in denen der Geist frei von solchen Emotionen ist; aber wird deine Achtsamkeit in der Lage sein, mit dem Strom der Eindrücke und den dadurch entstehenden Emotionen mithalten können, sobald Sinneseindrücke

entstehen? Wenn deine Achtsamkeit klar das Entstehen und Vergehen von Emotionen sehen soll, dann benötigt der Geist Sammlung als Grundlage. Wenn wir nicht die Kraft der Sammlung entwickeln, weil wir nicht versuchen, oder es erst gar nicht erlauben, dass der Geist sich mit einem Meditationsobjekt vereint, dann werden wir es niemals schaffen mit all unseren Emotionen Schritt zu halten und sie im Einklang mit der Wahrheit zu kennen.

Laie: Sollte jedermann *Cittanupassanā*<sup>27</sup> praktizieren?

Ich habe gehört dass sowohl eine Anzahl von Dhammalehrern als auch viele Dhammapraktizierende behaupten, dass diese Methode ideal für den modernen Menschen sei, da unsere Bildung uns mit einem hoch entwickelten Denken und analytischen Fähigkeiten ausstattet und dass es nur für Menschen mit einer Neigung zu starkem Verlangen (*rāga-carita*) unumgänglich ist, Körper-Kontemplation zu praktizieren.

Ajahn Dtun: Der Fragesteller hat höchst wahrscheinlich viel gelesen und viel studiert und wurde dadurch sehr verwirrt und unsicher wie er nun praktizieren soll. Die Ansicht, dass für Menschen heutzutage die Praxis von *Cittanupassanā* am besten geeignet ist, da sie schon gut entwickelte Fähigkeiten von Achtsamkeit und Weisheit besitzen, ist nicht korrekt. Wenn wir keine Sammlung entwickeln, wird unsere Achtsamkeit und unsere Weisheit nicht genügend Kraft und Schärfe besitzen, um die Geistestrübungen abschneiden zu können.

---

<sup>27</sup>Die Betrachtung des Geistes, insbesondere Achtsamkeit auf unsere Geisteszustände.

Die Lehre des Buddha, die bereits über 2500 Jahre Bestand hat, war niemals unzeitgemäß und es ist sicher nicht der Fall, dass die Menschen in der heutigen Zeit nur Geistesbeobachtung üben müssen, um das Dhamma zu realisieren oder Einsichten in die wahre Natur der Phänomene erlangen zu können. Seit eh und je sind die Geistestrübungen in den Herzen aller Wesen gleich geblieben: Hinneigung, Aversion, sexuelles Verlangen und Verblendung. Um diese Geistestrübungen loszulassen, müssen wir den Pfad von *Sīla*, *Samādhi* und *Paññā* entwickeln, damit dadurch Einsicht in die vier edlen Wahrheiten entstehen kann.

Jeder Mensch, ob männlich oder weiblich, erlebt Gefühle von sexuellem Verlangen. Wenn du annimmst, dass du Achtsamkeit und Weisheit nutzen kannst, um den Geist zu betrachten und damit diese Geistestrübungen loszulassen, ohne den Körper zu kontemplieren, wie willst du jemals Einsicht in die Vergänglichkeit und in die Nicht-Selbst-Natur des menschlichen Körpers gewinnen? Wie kannst du ohne diese Einsicht jemals sexuelles Verlangen loslassen? Unser Geist ist verblendet und er haftet am Körper an und identifiziert sich mit ihm, als ob er unser Selbst oder Ich wäre. Diese Verblendung bewirkt, dass wir die Körper anderer Menschen als schön und als Objekte des Verlangens sehen. Wir betrachten auch materielle Dinge, vor allem unseren Besitz, so als würde er uns Selbst gehören. Diese Zustände der Unwissenheit erzeugen weiteres Verlangen, Aversion und Verblendung in unseren Herzen.

Wir müssen deshalb Sammlung entwickeln, damit die spirituellen Fähigkeiten der Achtsamkeit und Weisheit entstehen, sodass wir die Vergänglichkeit des Körpers sehen und dass er ohne Selbst ist. Es ist nicht so, dass nur manche Menschen den Körper kontemplieren sollten. Jeder der

danach strebt, über alles Leiden hinaus zu gehen, ein Zustand in dem die Geistestrübungen vollständig enden, muss Körper-Kontemplation praktizieren. Erst nachdem man *Anāgāmi*<sup>28</sup> wird, kann man damit aufhören Körperbetrachtung zu praktizieren.

Diejenigen, die diese Frage stellen, wollen wahrscheinlich keine Sammlung entwickeln. Sie glauben, dass sie nur ihre Achtsamkeit und Weisheit zu nutzen brauchen, um über das Entstehen und Vergehen ihrer Geisteszustände zu reflektieren, aber wenn sie keine Sammlung entwickeln, wird dies ein extrem schwieriges Unterfangen sein, da ihre spirituellen Fähigkeiten der Achtsamkeit und Weisheit nicht die Kraft dazu haben. Ein schwacher Mensch kann keine 30 oder 40 Kilo schweren Gegenstände hochheben. Um das tun zu können, muss er seinen Körper mit Bewegung und Sport stärken. Ebenso ist es, wenn wir nicht die geistige Stärke der Sammlung entwickeln. Dann werden wir nicht fähig sein, alle unsere Gedanken und Emotionen zu kontemplieren und loszulassen. Sammlung ist eine Grundlage für den Geist und stärkt unsere Kontemplation.

---

<sup>28</sup>Ein Nicht-Wiederkehrer, der die dritte Stufe der Erleuchtung erreicht hat. Der grundlegende Unterschied zwischen dieser Stufe und den ersten zwei Stufen der Erleuchtung ist, dass die ersten zwei Stufen die Geistestrübungen von Verlangen, Aversion und Verblendung (das verblendete Anhaften am Körper als Selbst) nur abschwächen. Ein *Anāgāmi* jedoch hat seinen Geist völlig von dieser Verblendung befreit und daher alles sinnliche Verlangen und alle Aversion überwunden.

Alles was noch übrig bleibt ist die subtile Täuschung oder Anhaftung, die den Geist noch an den Strom der mentalen Phänomene (Gefühl, Erinnerung und Wahrnehmung, Denken und Bewusstsein) binden – der Eindruck, sie würden zu einem „Selbst“ gehören. Dieser Strom der mentalen Phänomene findet im Geist statt, aber er ist nicht der Geist. Das Aufgeben dieses subtilen Verblendung ist der Pfad der Praxis für einen *Anāgāmi* auf seinem Weg zur *Arahantschaft* (vollständigen Erleuchtung).

Laie: Ich habe gelesen, dass man durch die Entwicklung von *Mettā* die Erleuchtungsstufe eines *Anāgāmi* verwirklichen kann. Stimmen Sie dem zu?

Ajahn Dtun: Wenn du Anleitungen für deine Praxis bekommst, dann musst du sie selbst ausprobieren. Setz die Anleitung in die Praxis um, um zu sehen ob sie richtig ist oder nicht. Um zuversichtlich zu sein, dass das was du gelesen hast auch wahr ist, solltest du zuerst darüber reflektieren, ob du durch die Praxis von *Mettā* allein fähig sein wirst, alles sexuelle Verlangen in deinem Herzen aufzugeben. Versuch es. Praktiziere ausschließlich *Mettā* gegenüber allen fühlenden Lebewesen, ohne andere Meditationsobjekte mit einzubeziehen und sieh selbst, inwieweit du dein Herz von allem sexuellen Verlangen befreien kannst. Sieh ob es zu den behaupteten Resultaten führt. Wenn es so ist, dann glaube es. Wenn nicht, dann glaube es nicht.

Du wirst sehen, dass es nicht funktioniert, also warum solltest du es glauben? Wenn es sexuelles Verlangen nicht aus dem Herzen entfernen kann, warum solltest du dann daran glauben? Wir müssen unser Urteilsvermögen benutzen. Der Buddha lehrte uns, nicht blind der Autorität von Texten und Schriften zu glauben, die uns überliefert worden sind. Denn manchmal können sich Laufe der Zeit Fehler und Änderungen eingeschlichen haben.

*Mettā* sollte zur richtigen Zeiten praktiziert werden, als Heilmittel für sein Gegenstück, Aversion. Wenn wir ein verknotetes Seil entwirren wollen, dann müssen wir die Knoten lösen. Genauso müssen wir, je nach dem welche Art von Leiden entsteht, dann auf angemessene Weise damit umgehen. Die entstehenden Geistestrübungen müssen auf richtige Weise überwunden werden. Entsteht Verlangen,

sollten wir nicht die Mittel benutzen, mit denen Aversion behandelt wird. Wenn Aversion aufsteigt, sollten wir ebenso nicht versuchen die Methode zu verwenden, die als Gegenmaßnahme für Verlangen angemessen ist. Erleben wir Schmerzen, sollten wir sie zuerst kontemplativ betrachten. Wir müssen uns mit dem befassen, was den Geist zu diesem Zeitpunkt trübt.

Wenn du glaubst, dass die Entwicklung von *Mettā* dazu führen kann, *Anāgāmi* zu werden, macht das deine Praxis angenehm und einfach, stimmt's? Dann brauchst du nicht die Unattraktivität des Körpers zu kontemplieren, denn das ist schwierig. Bevor wir etwas glauben, sollten wir es mit gründlichem, logischen Denken erwägen und es in die Praxis umsetzen, um seine Gültigkeit zu überprüfen. Wir sollten nicht alles glauben, was in den Schriften steht, noch sollten wir an etwas glauben, nur weil es unser Lehrer sagt. Aus eigener Erfahrung glaube ich niemandem, der behauptet dass es möglich ist, das Dhamma zu verwirklichen, ohne Körper-Kontemplation zu praktizieren. Noch glaube ich irgend jemandem, der behauptet, eine Verwirklichungs-Stufe ohne die Praxis der Körperkontemplation erreicht zu haben. *Mettā* kann niemand auf die Stufe eines *Anāgāmi* bringen, aber die Kontemplation des Körpers kann es mit Sicherheit.

Laie: Manchmal höre ich, dass man sich sehr in Acht nehmen muss, damit man nicht in *Samādhi* stecken bleibt. Ist das etwas, wovor man Angst haben muss?

Ajahn Dtun: Nein, nicht im Geringsten. Es ist wirklich nur eine kleines Problem. Tatsächlich ist das Anhaften an der Ruhe der Sammlung oder wie manche gerne sagen, das „darin stecken bleiben“, nicht so einfach wie viele annehmen. Der Grad der Sammlung, der dazu führen kann ist *Jhāna*. Das

ist ein fortgeschrittener Zustand der Sammlung, in dem der Geist völlig im Objekt der Meditation absorbiert ist. Es ist nicht leicht, Sammlung bis zu dieser Stufe zu entwickeln.

Laie: Ist es einfach, diesen Zustand zu beheben?

Ajahn Dtun: Ja, das ist nicht schwierig, es sei denn jemand hat den absolut falschen Weg eingeschlagen. Er kann korrigiert werden, indem man einfach die Vergänglichkeit und Nicht-Selbst-Natur des Zustands der Sammlung erkennt. Wir sollten darum nicht am Glück anhaften, das durch diesen friedlichen Zustand entsteht. Manche Menschen stecken in dieser Stille fest oder haften lange Zeit an ihr, weil es ihnen entweder an Weisheit mangelt oder sie es versäumen, über die Vergänglichkeit der Sammlung zu reflektieren.

Laie: Ich bin mir immer noch im Unklaren darüber, ob die Praxis der Geistesbeobachtung das Gleiche ist wie die Praxis von *Cittanupassanā*, wie sie in den vier *Satipaṭṭhānā*<sup>29</sup> gelehrt wird. Falls es das Gleiche ist, sollten wir sie dann nicht alle anwenden, weil die Praxis von *Satipaṭṭhānā* der Weg zur Überwindung des Leidens ist?

Ajahn Dtun: Ja, den Geist beobachten wird *Cittanupassanā* genannt. Um *Cittanupassanā* korrekt zu praktizieren, ist es notwendig, dass man die Charakteristik von *Anicca*, *Dukkha* und *Anatta*, die Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst-Natur in allen unseren Gedanken und Emotionen erkennt. In Wahrheit ist *Cittanupassanā* der Pfad der Praxis

---

<sup>29</sup>Die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Die Objekte oder Bereiche auf die Achtsamkeit gerichtet wird, um Sammlung und Weisheit zu entwickeln: Die Kontemplation von 1) Körper (*Kāya*) 2) Gefühlen (*Vedanā*) 3) dem Geist (*Citta*) und 4) von Phänomenen oder Geistesobjekten (*Dhammā*).

eines *Anāgāmi*, der für den letzten Durchbruch zur *Arahantschaft* praktiziert. Alle anderen Menschen können den Geist nur auf einer sehr groben, beziehungsweise oberflächlichen Ebene kontemplieren, da die spirituellen Fähigkeiten der Achtsamkeit und Weisheit noch nicht subtil genug sind, um tief vorzudringen und die Geistestrübungen zu entwurzeln.

Daher brauchen wir sehr subtile Achtsamkeit und Weisheit, um die letzten der zwei *Satipaṭṭhānā*, den Geist und *Dhammas*, sehr detailliert und verfeinert kontemplieren zu können, um uns der subtilen Täuschung, die noch im Geist vorhanden ist, bewusst zu werden. Wie ich gerade gesagt habe, ist dies die Praxis eines *Anāgāmi*, der *Arahattamagga* entwickelt, das ist der Pfad der Praxis, der zur vollen Erleuchtung führt.

Die Achtsamkeit und Weisheit gewöhnlicher, nicht erleuchteter Wesen ist zu langsam und zu grob, um zu einer wirklichen Tiefe innerhalb des Geistes vorstoßen zu können. Tatsächlich kann ihre Achtsamkeit und Weisheit nicht einmal mit all den Emotionen und Gedanken Schritt halten, die im Geiste entstehen. In Prozent ausgedrückt, wäre sich ein durchschnittlicher Mensch nicht mehr als 10% der Gedanken und Emotionen in seinem Geist bewusst. Ein *Sotāpanna* (die erste Stufe der Erleuchtung) kommt vielleicht auf 20%, ein *Sakadāgāmi* (die zweite Stufe der Erleuchtung) wäre sich ungefähr 30% bewusst, während es bei einem *Anāgāmi* ungefähr 50% wären.

Die Geistestrübungen völlig, 100%, mit Hilfe der Praxis von *Cittanupassanā* zu zerstören, ist ausschließlich die Aufgabe eines *Anāgāmi*. Praktizierende, die bloß den Geist beobachten, sagen, dass sie immer versuchen sich des Entstehens und Vergehens der Bewusstseinsobjekte gewahr zu sein, aber in

Wahrheit können sie es nur ab und zu und dann auch nur auf oberflächliche Weise, bevor der Geist wieder in seinen Emotionen schwelgt. Es ist einfach nicht möglich für einen nicht erwachten Menschen, einen *Sotāpanna* oder selbst für einen *Sakadāgāmi*, zur Praxis von *Arahattamagga* zu wechseln und die Praxisschritte davor zu überspringen. Du solltest es nicht einmal versuchen, da dein Geist nicht fein genug ist, um auf diesem Niveau praktizieren zu können. Es ist seltsam, dass oft sämtliche vier *Satipaṭṭhānā* gelehrt werden, als wären sie für alle Praktizierenden geeignet, obwohl in Wahrheit nur ein *Anāgāmi* in der Lage ist, die letzten zwei *Satipaṭṭhānā* effektiv zu praktizieren. Sonst ist der Geist einfach nicht geläutert genug, um auf einem derartig subtilen Niveau zu kontemplieren. Es ist notwendig, den Geist von seinen groben Trübungen des Verlangens, der Aversion und der Sinnlichkeit zu befreien, bevor wir uns der Befreiung von den subtilen Trübungen zuwenden können, nämlich der subtilen Verblendung, die noch immer im Geist eines *Anāgāmi* vorhanden ist.

Das Problem ist, dass die Leute zu viel über die theoretische Seite oder die Praxis in den Schriften nachdenken. Wir müssen die Praxis nicht in den Kategorien von „*Cittanupassanā*“ oder „*Dhammanupassanā*“ betrachten. Es ist wirklich nicht notwendig in solchen Kategorien zu denken. Wir können zusammenfassend sagen, dass es bei der Praxis einfach um den Körper und den Geist geht. Wir kontemplieren den Körper, um zu erkennen dass er vergänglich und Nicht-Selbst ist, und wir kontemplieren den Geist, oder besser gesagt, die Gedanken und Gefühle, um deren Vergänglichkeit und die Abwesenheit eines Selbstes zu sehen. Dieser Weg der Praxis wird auf natürliche Weise die Geistestrübungen überwinden.

Wenn wir die Dinge im Einklang mit den vier *Satipaṭṭhānā* betrachten, indem wir so praktizieren wie ich es euch gesagt habe, dann kontemplieren wir dennoch den Körper und die Gefühle des Körpers. Außerdem kontemplieren wir den Geist und *Dhammas*, weil wir uns unseres Geisteszustandes bewusst sein werden und was auch immer der Geist an mentalen Objekten oder Qualitäten erfährt.

Laie: Entschuldigen Sie bitte, dass ich unterbreche. Aber für mich ist das alles noch ziemlich neu. Bitte beschreiben Sie in einfachen Worten die vier *Satipaṭṭhānā*.

Ajahn Dtun: Die erste *Satipaṭṭhāna* ist die Betrachtung des Körpers. Auf einer konventionellen Ebene können wir alle den Körper sehen, aber in der Praxis müssen wir ihn in einem anderen Licht sehen und zwar indem wir ihn unter dem Gesichtspunkt seiner Vergänglichkeit betrachten, und dass er dem Verfall unterworfen ist. Wir leben mit dem Körper hier in der Gegenwart. Es ist einfach, sich daran zu erinnern, wie der Körper in der Vergangenheit war, aber wir denken selten darüber nach, wie er in Zukunft sein wird. Der Körper muss einen Prozess der Veränderung durchlaufen und sich letztendlich auflösen. So sollten wir unseren Körper betrachten. Von Geburt an, als wir Kinder waren, bis zum heutigen Tag, hat sich der Körper aus vergangenen Ursachen entwickelt. In diesem gegenwärtigen Moment erscheint er stabil, aber er wird allmählich verfallen, während die Zeit voranschreitet.

Die zweite *Satipaṭṭhāna* ist die Betrachtung von *Vedanā* (Gefühlen). Wir reflektieren, um die Vergänglichkeit und Abwesenheit eines Selbst in allen unseren körperlichen und geistigen Gefühlen zu erkennen. Ob wir nun Gefühle durch Schmerz, Krankheit, Freude oder Trübsinn erfahren, all diese

Dinge sind vergänglich und ohne Selbst.

Die dritte *Satipaṭṭhāna* ist die Kontemplation des Geistes, *Cittanupassanā*. Hier müssen wir erkennen, dass das, was wir normalerweise als den Geist ansehen, unsere Gedanken, Stimmungen und Emotionen, in Wirklichkeit gar nicht der Geist sind. Wir reflektieren, um zu erkennen, dass alle Geisteszustände vergänglich und ohne eine Wesenheit sind, die man ein „Selbst“ nennen könnte.

Die vierte *Satipaṭṭhāna* ist die Kontemplation aller *Dhammas*, genauer gesagt das Betrachten der Geistesobjekte. Alles was wir wissen und was wir wahrnehmen ist vergänglich und ohne Selbst. Alle *Dhammas* sind ohne Selbst. Wir können über alles als Dhamma reflektieren. Wenn wir beispielsweise einen toten Menschen sehen, dann können wir uns vergegenwärtigen, dass wir eines Tages auch so enden werden. Das ist Dhamma, aber wir haften nicht daran an. Wir lassen alles los, indem wir die Vergänglichkeit und Nicht-Selbst-Natur aller Dinge erkennen. Sogar jene, die das Dhamma realisiert haben und die verschiedenen Stufen der Erleuchtung erlangt haben, haften nicht am Dhamma, das sie verwirklicht haben. Sie müssen von allem loslassen.

Wir reflektieren über diese vier Themen, mit dem Ziel, sie loszulassen. Wir lassen los vom Körper, den Gefühlen, dem Geist und *Dhammas*, indem wir sie kontemplativ betrachten, um ihre Vergänglichkeit und die völlige Abwesenheit von einer Entität zu erkennen, die wir als Selbst bezeichnen könnten. Aber bevor wir dazu in der Lage sind, müssen wir zuerst den edlen Pfad der Befreiung entwickeln: *Sīla*, *Samādhi* und *Paññā*. Alle drei Aspekte des Pfades müssen entwickelt und dauerhaft etabliert werden, damit wir mit unseren spirituellen Fähigkeiten der Achtsamkeit und Weisheit über

den Körper, die Gefühle, den Geist und die *Dhammas* reflektieren können. Ohne alle drei Faktoren des Pfades sind wir nicht fähig, den Geist von seinen Gedanken und Emotionen zu lösen und er wird weiter von ihnen mitgerissen. Dadurch ist der Geist unfähig die Geisteszustände, Stimmungen und Emotionen zu betrachten, da er an ihnen festhält als wären sie der Geist selbst. Er kann nicht erkennen, dass all seine Gedanken, Stimmungen und Emotionen lediglich Zustände des Geistes sind, aber nicht der Geist selbst. Daher müssen wir die Dinge mit Einsicht betrachten, aber das erfordert Achtsamkeit und Weisheit. Diese zwei Fähigkeiten entstehen bedingt durch Tugend, Sammlung und Weisheit. Einsicht entsteht, bedingt durch das Entwickeln aller drei Faktoren des Pfades.

Die vier *Satipaṭṭhānā* wurden in dieser Weise eingeteilt, damit es leicht ist, sie auswendig zu lernen. Zusammenfassend kann man sagen, dass es bei ihnen nur um den Körper und den Geist geht. Man kann sie sogar noch weiter eingrenzen und sagen, dass es nur um den Geist geht. Diese Zusammenfassung hat einige Menschen aber zu der falschen Ansicht geführt, dass jemand der die Geistesübungen auslöschen möchte, dies ausschließlich auf der Ebene des Geistes tun kann, indem er sich nur auf den Geist ausrichtet, um die Gedanken und Emotionen zu beobachten, während sie entstehen und vergehen. Die Praktizierenden die nur „den Geist beobachten“ sagen immer, dass die Geistesübungen im Geist existieren und dass wir sie daher auf der Ebene des Geistes erkennen und uns mit ihnen befassen müssen. Ihre Praxis besteht nur im Beobachten von Gedanken und Emotionen. Aber ganz gleich wie viele Gedanken und Emotionen wir auch beobachten, sie werden niemals aufhören. Jeden Tag werden neue Gedanken und Emotionen entstehen. Wenn wir zum Beispiel heute Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmäcke und

körperliche Empfindungen erleben, dann werden Gefühle von Sympathie oder Antipathie entstehen. Morgen werden wir wieder Formen sehen, Geräusche hören, Gerüche riechen, Geschmäcke schmecken und körperliche Empfindungen erleben, und all das wird wiederum Gefühle von Sympathie und Antipathie entstehen lassen. Es endet niemals. Diejenigen, die mit dieser Methode den Geist beobachten werden die Geistestrübungen nicht entfernen können, egal wie lange sie praktizieren.

Der einzige Weg um das tun zu können, ist zum Ursprung der Geistestrübungen vorzudringen, und das ist der Körper. Verlangen und Aversion entstehen durch unser verblendetes Anhaften und unsere Identifikation mit dem Körper als „Ich“. Körper und Geist stehen in Wechselbeziehung zueinander. Obwohl wir den Körper kontemplieren müssen, um die ersten drei Stufen der Erleuchtung zu erreichen, müssen wir uns dennoch auch unserer Emotionen bewusst sein und sie im Einklang mit der Wahrheit erkennen, damit wir sie loslassen können. Loslassen geschieht, bedingt durch Ursachen. Damit wir die Emotionen in unserem Geist loslassen können, müssen wir sehen, dass sie vergänglich und nicht-selbst sind.

Laie: Jetzt verstehe ich es. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die Kontemplation des Körpers, aber wenn Emotionen entstehen, dann reflektieren wir über sie so, dass wir sie loslassen können. Somit besteht keine Notwendigkeit, über alle vier der mentalen *Khandhas*<sup>30</sup> zu reflektieren?

Ajahn Dtun: Jeder, der denkt, dass er den Geist auf detailliertere Art beobachten kann, als ich gerade erklärt habe, beispielsweise indem er versucht die vier geistigen *Khandhas* zu betrachten, macht sich nur selbst etwas vor. Die

Achtsamkeit ist nicht subtil genug, um die vier geistigen *Khandhas* klar zu erkennen, aber die Geistestrübungen führen einen in die Irre und überzeugen einen, man wäre dazu in der Lage. Stattdessen hat man bloß Dinge gehört und gelesen, erinnert sich daran und spekuliert und stellt Vermutungen darüber an. Man hält bloß an seinem theoretischen Wissen fest, aber wie könnte man derart subtile Dinge erkennen? Diese Personen glauben es wäre sehr gescheit und tiefgründig, die Lehre des Buddha von den vier Grundlagen der Achtsamkeit in Abschnitte zu unterteilen. In diesen Begriffen über die Praxis zu reden hört sich sehr beeindruckend, geradezu erhaben an und somit halten sie an dieser standardisierten Herangehensweise der vier *Satipaṭṭhānā* fest, in dem Glauben, dass man sie so anwenden muss, um alles Leiden überwinden zu können. Leute, die Texte und Schriften studieren und sie auswendig lernen, wissen nicht, was in der Praxis wirklich effektiv ist und was nicht.

Ich habe niemals etwas über die vier *Satipaṭṭhānā* gelesen, aber ich habe Menschen darüber sprechen hören. Durch meine eigene Praxiserfahrung weiß ich, dass die Dinge in Wirklichkeit nicht genauso ablaufen wie in Büchern. Während ich praktizierte, habe ich dieses Wissen beiseite

---

<sup>30</sup>Das sind die körperlichen und mentalen Komponenten unserer Erfahrung, meist als „Daseinsgruppen“ übersetzt:

1) Form (z.B. unser Körper) 2) Gefühle (die Qualität von angenehm, unangenehm oder neutral unserer Erfahrungen) 3) Wahrnehmung 4) mentale Gestaltungen (z.B. Wille, Gedanken, Emotionen) 5) Bewusstsein. Der Geist haftet an ihnen und identifiziert sich mit ihnen als „Selbst“. Tatsächlich sind sie einfach natürliche Phänomene die entstehen und vergehen, ohne bleibende Entität, die man als Selbst bezeichnen könnte. Die letzten vier *Khandhas* werden allgemein als mentale *Khandhas* bezeichnet.

gelegt und den Körper und die Stimmungen und Emotionen im Geist auf immer detaillierteren und subtileren Ebenen kontempliert, bis ich erkannte, dass die übliche Herangehensweise der *Satipaṭṭhānā*-Praxis nicht korrekt ist.

Ajahn Chah hat uns niemals gelehrt die *Satipaṭṭhānā* in Teilbereiche von Körper, Gefühle, Geist und *Dhammas* zu untergliedern. Er lehrte uns, den Geist zu kontemplieren, also unsere Gedanken, Stimmungen und Emotionen, und den Körper mit den Praktiken der Kontemplation der 32 Körperteile und der Kontemplation der Nicht-Schönheit (*Asubha*) zu untersuchen, um seine abstoßende Natur zu beleuchten. Die Meditationsmeister der Waldtradition lehren nicht, die *Satipaṭṭhānā*-Praxis in Phasen zu trennen. Dies tun nur die Gelehrten.

Eigentlich ist es nicht nötig, die Standardeinteilung der vier *Satipaṭṭhānā* zu beachten. Betrachte die Praxis in Hinblick auf den Körper und den Geist, wie ich es euch erklärt habe. Kontempliere den Körper und seine Gefühle. Wenn Gefühle im Geist und dadurch Mögen und Nichtmögen entstehen, dann kontemplieren wir sie auch. Du kannst die konventionelle Terminologie der Schriften verwenden, und das „Kontemplation des *Citta* (Geist)“ und „Kontemplation des Entstehens und Vergehens von *Dhammas*“ nennen, aber praxisbezogen ist es nicht nötig, die Dinge so zu unterteilen. Kontempliere nur die gröberen Geistestrübungen wie Verlangen, Aversion und Sinnlichkeit. Die Phänomene in *Cittanupassanā* oder *Dhammanupassanā* zu trennen verkompliziert die Dinge nur. Auf jeden Fall wird unsere Achtsamkeit nicht in der Lage sein, die Dinge klar genug wahrzunehmen, um diese zwei *Satipaṭṭhānā* richtig zu praktizieren. Diejenigen, die noch nicht das Niveau eines *Anāgāmi* erreicht haben, praktizieren *Cittanupassanā* mit dem

Ziel, den Geist zeitweise von all seinen Gedanken, Stimmungen und Emotionen zu befreien und ihn dadurch in einen gleichmütigen Zustand zu versetzen. Dann können wir entweder Sammlung oder die Kontemplation des Körpers entwickeln.

Die Idee, dass wir lediglich den Geist betrachten sollten, weil die Geistesübungen dort entstehen, trifft nur auf der letzten Stufe der Entwicklung des Pfades zu, *Arahattamagga*, dem letzten Stadium der Praxis zur Verwirklichung der vollständigen Erleuchtung. Wenn wir nicht klar die groben Geistesübungen von Verlangen, Aversion, Übelwollen und Sinnlichkeit sehen können, dann sind wir nicht fähig, sie loszulassen, indem wir bloß den Geist beobachten. Wie könnte jemand fähig sein, den Geist zu beobachten, mit dem Ziel, ihn von den Geistesübungen zu befreien, wenn es diesem Menschen an Tugend mangelt, wenn er nicht die Wahrheit sagt oder Ausflüchte macht? Sogar einige Mönche sprechen nicht völlig im Einklang mit der Wahrheit. Menschen ohne starke Tugend können einfach die Geistesübungen nicht klar genug sehen und sind unfähig, sie loszulassen. Sie sind sehr weit davon entfernt. Sie sind unfähig den Geist zu verstehen. Weil sie Tugend nicht entwickelt haben, sind sie so wie jemand, der vor einer verschlossenen Tür steht und nicht eintreten kann.

Ich benutze oft das Beispiel von einem Menschen, der einen kostbaren Gegenstand in einer kleinen Schachtel aufbewahrt, die von vier zunehmend größeren Schachteln umgeben ist. Wenn wir die kleinste Schachtel öffnen wollen, dann müssen wir erst die größeren Schachteln öffnen und uns dann sukzessive nach innen vorarbeiten. Die äußerste Schachtel symbolisiert den Körper, gefolgt von den zunehmend kleiner werdenden Schachteln der Gefühle, Erinnerungen und

Wahrnehmungen, Gedanken und Bewusstsein. Wir können nicht den Geist von seinen subtilen Täuschungen bezüglich des Stromes der mentalen Phänomene - der Gefühle, Erinnerungen und Wahrnehmungen, Denken und Bewusstsein - befreien und dadurch *Avijjā*<sup>31</sup> vernichten, wenn wir nicht zuallererst von allem unserem Festhängen und unserer Identifikation mit den fünf *Khandhas* als unserem vermeintlichen Selbst losgelassen haben.

Die Aufgabe *Avijjā* zu zerstören kann mit einer Armee verglichen werden, die auszieht, um die Hauptstadt eines mächtigen Königs anzugreifen, mit dem obersten Ziel, den König selbst zu töten. Der König hat seine gesamten Streitkräfte vor den Mauern der Hauptstadt postiert, um den Angriff zu stoppen. Seine Armee ist gewaltig, sie zählt mindestens 100.000 Soldaten. Wenn du nun eine kleine Armee von zehn, hundert oder sogar tausend Soldaten hast, denkst du, dass du an seiner Armee vorbeikommen wirst, um durch das Stadttor eindringen zu können?

Der König ist niemand anderes als *Avijjā*, oder der von *Avijjā* kontrollierte Geist. Er hat sich direkt hinter seiner Armee positioniert. Vor ihm sind Reihe um Reihe von Soldaten postiert. Wenn du denkst, dass du nun schnurstracks auf den Geist zulaufen kannst, weil das der Ort ist, wo die Geistestrübungen entstehen, dann wirst du von den Reihen der Soldaten vor ihm getötet, ohne weit voran zu kommen. Die Soldaten der *Kilesas* sind all die Truppen von Verlangen, Aversion und Mögen und Nichtmögen in Bezug auf

---

<sup>31</sup>Die fundamentale Unwissenheit oder Täuschung über unsere wahre Natur. Sie ist auch der grundlegendste Faktor der die Wesen an den Kreislauf der Wiedergeburt fesselt. Sie ist der Same von Sein und Geburt, der Keim aller Existenz. *Avijjā* ist auch die Wurzel, aus der alle anderen Geistestrübungen entspringen.

Sinnlichkeit. Sie werden dich sofort vernichten, weil sie direkt an vorderster Front seiner Armee stationiert sind. Um zu den Mauern der Stadt vorzustoßen, musst du nicht nur all die Fallen passieren – Gruben, Barrikaden und brennendes Öl – sondern auch die Bogenschützen und die Soldaten mit Speeren und Schwertern.

Die Leute behaupten, dass wir den Geist beobachten müssen, weil die Geistestrübungen im Geist entstehen und nehmen an, dass sie einfach einmarschieren können, um sich mit den Trübungen im Geist zu befassen, aber so funktioniert das nicht. Die Praxis der Betrachtung des Geistes, bei der man das Entstehen und Vergehen der Geistesobjekte erkennt, erzeugt nur vorübergehend einen gewissen Grad von Gleichmut im Geist. Aber sie ist nicht subtil genug und hat zu wenig Durchschlagskraft.

Nur bei wenig Sinneseindrücken, die starke Gefühle von Mögen und Nichtmögen verursachen, haben wir manchmal genug Gewahrsein, um das Entstehen von unseren Gefühlen oder Gedanken sehen zu können. Wenn wir wenig Sinneskontakte erleben, dann sehen wir vielleicht auch ihr Vergehen, aber sobald starke Gefühle von Hinneigung und Aversion auftreten, werden die Gefühle nicht länger vergehen, da der Geist an ihnen anhaftet. Unsere Achtsamkeit wird nicht mehr fähig sein mit den Emotionen Schritt zu halten und sie loszulassen. In diesem Moment, während wir hier sitzen, werden wir nicht von häufig auftretenden Sinneseindrücken belästigt und es ist leicht, den Geist und das Entstehen und Vergehen unserer Gedanken und Emotionen zu beobachten. Aber unsere Gedanken und Emotionen sind lediglich die Diener des Königs, nicht der König selbst. Normalerweise können wir unsere Gedanken und Emotionen nur eine kurze Zeit lang beobachten, bevor wir los müssen,

um irgendwelchen Aktivitäten nachzugehen, was dem Geist die Gelegenheit gibt wie üblich abzuschweifen.

Ich sage euch, dass jeder der denkt, bloß den Geist kontemplieren zu können, um damit die *Kilesas* aufzulösen, das einfach nicht kann. Es ist zu schwer. Die meisten sind noch nicht so weit, um mit den subtilen *Kilesas* zurecht zu kommen, weil ihre Achtsamkeit und Weisheit noch nicht genügend Durchschlagskraft haben, um tief in den Geist eindringen zu können. Sie müssen zuallererst die untergeordneten Soldaten töten und sich dann sukzessive zu den höheren Dienstgraden vorarbeiten, bis sie die Generäle erreichen und letztendlich den König selbst. Es ist nicht möglich, direkt vorzustürmen und die Generäle (den Geist) anzugreifen. Schon einige ihrer Fallen und Gruben reichen aus, den Kampf zu verlieren.

Wenn beispielsweise ein Mönch glaubt, dass er es mit dieser großen Armee aufnehmen kann, aber dann in eine dieser Fallen tappt, wird er vielleicht entroben und das heilige Leben aufgeben. Zuerst war es seine Intention gewesen, die Truppen anzugreifen und die Streitkräfte zu töten, dann aber wurde er in eine Falle gelockt, indem er sich in eine Frau verliebt und dass war es dann für ihn, er legt die Robe ab. Tatsächlich sind die Hindernisse in diesem Stadium noch so oberflächlich und grob, dass wir nicht einmal ansatzweise Zugang zum Geist haben. Wenn unser Geist noch von Sinnlichkeit, materiellen Dingen, Status und Lob<sup>32</sup> beeinflusst wird, dann können wir nicht vorstoßen und den König töten.

---

<sup>32</sup>Wird der Geist immer noch von solchen Dingen beeinträchtigt, zeigt dies, dass das Niveau der spirituellen Entwicklung noch unter dem eines *Anāgāmi* ist.

Laie: Wir sollten also die Praxis, den Geist zu beobachten, nur als ein Mittel sehen, um zu versuchen etwas Gleichmut gegenüber unseren Geisteszuständen aufrechterhalten zu können?

Ajahn Dtun: Genau! Das ist alles. Es hilft nur dabei, die Rastlosigkeit des Geistes zu stoppen und erlaubt ihm zeitweise, frei von Emotionen und Gedanken zu sein, aber es geht nicht tiefer. Es gibt keinen Grund, viel über das Entstehen und Vergehen von Phänomenen im Geist nachzudenken, denn auf der Stufe, auf der wir uns befinden, hat unsere Achtsamkeit nicht genug Durchschlagskraft, um effektiv zu sein. Wenn man noch kein *Anāgāmi* ist, ist die Betrachtung des Geistes noch nicht auf der Stufe, um es mit den Generälen und dem König aufnehmen zu können. Wir gehen den Weg, um zum König zu gelangen. Aber bevor wir ihn erreichen, müssen wir erst damit beginnen seine Wachen und die gewöhnlichen Soldaten zu töten.

Ich erinnere mich, dass ich mir alte Gangsterfilme angeschaut habe, als ich noch Laie war. Wenn jemand den Paten töten wollte, dann musste er zunächst all seine „Jungs“ töten. Wenn die Angreifer auf dem Grundstück vorrückten, kamen nach und nach die „Jungs“ des Paten heraus, um sich zur Wehr zu setzen. Aber der Pate blieb leger und unbeeindruckt in seinem großen Polstersessel sitzen.

Laie: In den Schriften wird oft berichtet, dass Menschen die Lehre verwirklichten, ohne den Körper zu kontemplieren. Viele dieser Personen hörten bloß die Lehre und waren fähig das Dhamma zu verwirklichen.

Ajahn Dtun: All diese Personen hatten die *Pāramī* in ihren früheren Leben zu einem hohen Grad entwickelt und waren dadurch in ihrem letzten Leben spirituell reif genug, die Lehre zu verstehen. Also brauchten sie nur wenig Anleitung, um das Dhamma zu verwirklichen.

Man muss auch bedenken, dass all das vor fast 2600 Jahren stattgefunden hat und die entsprechenden Begebenheiten nur kurz beschrieben werden. Es steht geschrieben, dass diese Menschen nur die Lehre hören mussten, um das Dhamma zu verwirklichen, aber das könnte auch eine Abänderung von Gelehrten oder den Kopisten dieser Texte aus der Epoche sein, in der die Lehren aufgezeichnet und überliefert wurden. Alle Details der Ereignisse wurden nicht immer ausführlich wiedergegeben. Die Suttas, die Lehrreden des Buddha, wurden lange nach den Ereignissen niedergeschrieben und sind vereinfacht und zusammengefasst wiedergegeben.

Tatsächlich hatten die Herzen dieser Menschen schon eine stabile Grundlage von Tugend, Sammlung und Weisheit erlangt, bevor sie die Lehrreden hörten. Ihre spirituelle Reife war hervorragend und ausreichend für ihre Erleuchtung. Sie sind vergleichbar mit der Knospe eines Lotus, der sich über die Wasseroberfläche erhebt. Die Knospe braucht nur noch von den Strahlen der Morgensonne getroffen zu werden, damit sie erblüht.

Die Texte erzählen uns nicht immer, dass viele dieser Leute, bevor sie den Buddha trafen, mit anderen Religionen Kontakt hatten, beispielsweise der der Brahmanen, oder dass sie Kenntnis der Veden des brahmanischen Kanons besaßen. Oft wird uns nichts über ihren Hintergrund und über ihre Lebensumstände mitgeteilt und wir wissen nicht wie viele *Pāramī* sie über all diese vielen, vielen Leben hinweg

angesammelt haben. Aber ich versichere dir, es waren eine Menge!

Das ist der Grund, warum der Buddha uns lehrte, nicht Traditionen oder der Autorität von Texten zu folgen, bloß weil sie überliefert wurden. Er lehrte uns zu reflektieren und diese Dinge kontemplativ zu betrachten. Keine einziger spiritueller un-reifer Mensch war fähig, eine Stufe der Erleuchtung zu erlangen, weil er einfach nur das Glück hatte eine Lehrrede des Buddha zu hören. Das Gegenteil ist der Fall: sie alle besaßen eine große spirituelle Reife. Manche von ihnen hatten vielleicht in einem vergangenen Leben den Entschluss gefasst, das Dhamma zu verwirklichen, während sie die Lehre eines Buddha hören. Andere wiederum haben vielleicht entschieden das Dhamma nur in einer Zeit zu verwirklichen, in der ein Buddha lebt. Es ist auch gut möglich, dass einige von ihnen in einem vergangenen Leben schon das Niveau eines *Sotāpanna* oder eines *Sakadāgāmi* erreichten. Als sie auf den Buddha trafen konnten sie, aufgrund der Stärke ihrer *Pāramī*, das Dhamma mit relativer Leichtigkeit verwirklichen. Wie ich schon gesagt habe, ist ihr Hintergrund uns nicht überliefert worden. Er wurde zusammengefasst überliefert, aber sie waren sicherlich reif für das Erwachen. Sie waren spirituell hoch entwickelte Personen.

Laie: Die Schriften zitieren oft Fälle von Individuen, die volle Erleuchtung erlangen, ohne die vorherigen drei Stufen allmählich erreicht zu haben. Denken Sie, dass dies in unserer heutigen Zeit noch möglich ist?

Ajahn Dtun: Meine persönliche Meinung ist, dass es in der heutigen Zeit zu 99,99 % ausgeschlossen ist. Ich halte es zu 0.01% für möglich. Menschen unserer Epoche besitzen nicht ausreichende spirituelle Entwicklung und Reife, um das

Dhamma so schnell und so tief zu verwirklichen.

Laie: Ich habe eine Frage zu Ihrer Stellungnahme bezüglich der vier *Satipaṭṭhānā*. Bezweifeln Sie tatsächlich die Korrektheit von Teilen des Tipitaka (den Schriften des Theravada Buddhismus)? Es scheint Sie legen nicht sehr viel Wert auf das formale Studium von Dhammatexten.

Ajahn Dtun: In meiner eigenen Praxis habe ich nie einen Grund gesehen, um die Schriften und Texte zu studieren. Wir können die Texte lesen, aber in Wahrheit sind sie äußere Dinge. Texte sind nur bedrucktes Papier, deren Inhalt manchmal korrekt aufgezeichnet und überliefert wurde und manchmal nicht. Das Dhamma muss man aber im eigenen Herzen finden.

Wenn wir unsere eigenen Herzen studieren, dann sehen wir selbst, ob Verlangen, Aversion und Sinnlichkeit noch vorhanden sind oder nicht und ob diese Geistestrübungen schwächer werden oder nicht. Man braucht kein Buch aufzuschlagen um das zu wissen. Wenn wir studieren, dann erinnern wir uns zuerst noch ein bisschen daran was wir gelesen haben, aber mit der Zeit verblasst die Erinnerung.

Wenn wir unseren Körper und Geist ergründen, dann werden wir feststellen, dass sich die Tipitaka eigentlich hier in unserem Herzen befindet. Gelehrte neigen dazu Bücher zu lesen und starr am Inhalt festzuhalten und sie als ihre Lehrer zu sehen. Viele von ihnen haben die Einstellung, dass alles mit den Texten übereinstimmen muss. Wenn das nicht der Fall ist, glauben sie, es wäre nicht korrekt. Viele Mönche und auch viele Laien denken so. Sie sehen fälschlicherweise ihr Bücherwissen als Weisheit, aber tatsächlich sind es nur Erinnerungen. Es ist bloß Wissen, dass sie auswendig gelernt

haben. Sie haben sich vielleicht alle Abschnitte und Punkte verschiedener Lehrreden gemerkt und dann präsentieren sie sich als zuverlässige, vertrauenswürdige Lehrer, werden oft sehr berühmt, aber ihre Herzen sind immer noch nicht lauter. Durch ihr gelerntes Wissen waren sie nicht fähig die Geistesübungen loszulassen.

Es stimmt nicht dass ich die Korrektheit der buddhistischen Schriften bezweifle oder nicht von ihrer Gültigkeit überzeugt bin. Ich hatte einfach nie Interesse daran sie zu lesen. In meinem Herzen hatte ich schon die Gewissheit, dass *Sīla*, *Samādhi* und *Paññā* der Pfad der Praxis sind, den man entwickeln muss, um Einsicht in die vier edlen Wahrheiten zu gewinnen. Das ist es, was die Geistesübungen auslöscht. Es ist keine Frage von glauben oder nicht glauben. Wenn ich sagen würde, dass ich daran glaube, dann wäre das nicht korrekt. Aber wenn ich behaupten würde, dass ich nicht glaube, dann wäre das auch nicht richtig, da ich die Schriften nicht gelesen habe. Tatsächlich habe ich von all den zahlreichen Bänden, die den buddhistischen Kanon ausmachen, weniger als die Hälfte der *Dhammapada*<sup>33</sup> gelesen. Ich fand es einfach nicht nötig die Texte zu studieren. Ich konnte den Sinn darin nicht erkennen. Wenn ich ganz ehrlich bin, lag es wahrscheinlich daran, dass ich soviel Zufriedenheit in meinem Herzen spürte. Ich hatte das Dhamma schon gesehen und gekostet, warum also noch darüber lesen? Ich fühlte mich wie jemand, der schon gesättigt war. Ich war zufrieden, und hatte kein Verlangen nach mehr, weil ich nicht länger hungrig war. Ich hatte keine Zweifel bezüglich der Praxis. Da war nichts, dass ich meiner Meinung nach noch lesen oder fragen musste, da ich schon wusste wie ich

---

<sup>33</sup>*Dhammapada* bedeutet wörtlich „Der Pfad der Wahrheit“ oder „Worte der Wahrheit“ und ist eine Anthologie von Sprüchen des Buddha in Versen.

praktizieren muss, um Verlangen, Aversion und Sinnlichkeit aufzugeben. Warum noch darüber lesen? Ich weiß nicht, was in den Büchern darüber steht, wie man die Geistestrübungen aufgeben kann, aber durch das Studieren meines eigenen Herzens kenne ich genau den Weg der Praxis der dazu führt, dass der Geist von ihnen befreit wird.

Ich habe niemals gesagt, dass ich kein Vertrauen in den Wahrheitsgehalt des gesamten Tipitaka habe, aber wenn jemand auf einer bestimmten Ebene praktiziert, gibt es einige Dinge, die nicht mit der eigenen Erfahrung übereinstimmen. Nehmen wir beispielsweise die Lehre des bedingten Entstehens, *Paticca-Samuppāda*<sup>34</sup>. Wenn Menschen darüber lehren oder daraus zitieren, dann hört sich das alles so gut und wohlgeordnet an: mit dem Entstehen von diesem, muss als Folge davon jenes entstehen. Weil jenes vergeht, vergeht dieses und so weiter und so läuft der ganze Kreislauf ab. Aber wo und wie dieser Zyklus unterbrochen werden kann, ist nicht klar ersichtlich. An welchem Punkt unterbrechen wir ihn, um die erste Stufe der Erleuchtung erlangen zu können? An welcher Stelle stoppen wir ihn, um die zweite oder dritte Stufe der Erleuchtung verwirklichen zu können?

Sie sagen, dass der Kreislauf aufhört, wenn wir eine Bedingung oder ein Glied aus der Kette entfernen. Das ist einfach gesagt, aber das führt nicht zum Loslassen der

---

<sup>34</sup>Das bedingte Entstehen ist die Lehre der Bedingtheit aller physischen und mentalen Phänomene. Durch eine Serie von zwölf Ursachen und zwölf Wirkungen wird illustriert, wie Unwissenheit (*Avijjā*) die Entstehung des gesamten Kreislaufs von Geburt und Tod (*Samsāra*) konditioniert. Sie erklärt, wie wir durch die Daseinsgruppen (*Khandhas*) und die Sinnesbereiche (*Āyatana*) Leiden (*Dukkha*) erleben, wenn wir nicht frei von Unwissenheit und Verlangen (*Tanhā*) sind.

Geistestrübungen – auf diese Weise kann man es nicht machen. Wenn sie bedingtes Entstehen lehren, dann beschreiben sie alle Stufen des Entstehens: Bedingt durch dieses, entsteht jenes, durch Werden (*Bhava*) kommt es zu Geburt...Ich weiß nicht warum sie so den Prozess des bedingten Entstehens durchgehen, es auswendig lernen und darüber schreiben.

Wenn wir also die Kette am Punkt des Werdens abschneiden, dann kann es nicht zu weiterer Geburt kommen, aber wie sollen wir das machen? Durch die Praxis entwickeln wir Tugend, Sammlung und Weisheit, um unsere Identifikation mit dem Körper und Geist als „Selbst“ loszulassen. Dadurch wird die Kette zerbrochen. Wir praktizieren, um die Geistestrübungen von Verlangen, Aversion und Sinnlichkeit zu schwächen und sie aufzugeben. Diese Geistestrübungen entstehen durch unser verblendetes Anhaften am Körper als unserem Selbst. Um also die Geistestrübungen loslassen zu können, müssen wir den Körper kontemplieren.

Ein weiteres Beispiel: Manchmal treffe ich Leute, sowohl Mönche als auch Laien, die behaupten dass man, um Stromeintritt zu verwirklichen, nur die ersten drei Fesseln<sup>35</sup> loslassen muss, nämlich Persönlichkeitsansicht, Zweifel (bezüglich der Lehre des Buddha und dem Weg der Praxis), sowie die falsche Einstellung gegenüber religiösen Praktiken und Methoden. Dann vergleichen sie sich mit der Auflistung der Fesseln wie in den Texten beschrieben. Es ist eigentlich sehr einfach, *Sotāpanna* zu sein, wenn man das so macht. Tatsächlich ist dies jedoch nicht die richtige Herangehensweise an die Praxis. Jeder kann behaupten, dass man bloß die drei ersten Fesseln aufgeben muss, um zur Erkenntnis zu gelangen, dass der Körper nicht der Geist ist und der Geist nicht der Körper, aber wenn wir kein starkes

Fundament an Tugend, Sammlung und Weisheit haben, dann ist es unmöglich. Einige Menschen glauben, dass sie Stromeingetretene sind, weil sie gerade keine Zweifel bezüglich der Lehre des Buddha und dem Weg der Praxis haben. Aber wer weiß, vielleicht werden die Zweifel schon bald zurück kommen. Ich kannte all diese Fachbegriffe nicht, wie beispielsweise die zehn Fesseln, aber ich war entschlossen in meiner Praxis und setzte mich voll ein. Wie wollen die Menschen, die all diese Begriffe und Dhammabegriffslisten lernen, aber nicht genügend praktizieren, jemals das Ziel erreichen?

Ich hatte keine Zweifel bezüglich der Praxis, aber ich dachte nicht, dass ich ein *Sotāpanna* war. Der Stromeintritt findet erst statt, wenn das Herz klar erkennt, dass der Körper nicht der Geist und der Geist nicht der Körper ist. Es ist leicht zu glauben, dass man ein Stromeingetretener ist, indem man sich mit der Auflistung der Fesseln vergleicht. Aber das

---

<sup>35</sup>Die zehn Fesseln, *Samyojanā*, sind die zehn geistigen Befleckungen, die uns an den Kreislauf von Tod, Wiedergeburt und Leiden, *Samsāra*, binden. 1) Persönlichkeitsansicht (die fünf *Khandhas* als Selbst oder einem Selbst angehörend zu sehen) 2) Zweifel bezüglich der Methode, die zur Erleuchtung führt 3) Eine falsche Einstellung zu religiösen Praktiken und Methoden. Der Glaube, dass die Läuterung des Geistes durch ihre bloße Befolgung und Einhaltung erreicht wird. 4) Sinnliches Verlangen 5) Aversion/Übelwollen 6) Verlangen nach (reiner) Form, z.B. dem Glück das man in meditativer Vertiefung (*Jhāna*) erlebt 7) Verlangen nach Formfreiheit, d.h. nach meditativen Zuständen der Formlosigkeit 8) „Ich-bin“ Vermeinen 9) Ein subtiler Rest von Unruhe 10) Unwissenheit. Ein Stromeingetretener hat die ersten drei Fesseln vollständig aufgegeben. Der Einmalwiederkehrer hat daran gearbeitet, die vierte und fünfte Fessel zu schwächen. Der Nichtwiederkehrer hat die vierte und fünfte Fessel vollständig aufgegeben. Arahantschaft wird durch das Aufgeben der letzten fünf Fesseln erreicht.

bedeutet nicht, dass man tatsächlich einer ist. Es ist reine Spekulation, das ist alles.

Als ich in Wat Nong Pah Pong lebte, lies Ajahn Chah manchmal die anderen Mönche den Dhammavortrag am Abend halten. Eines Abends saß ein verhältnismäßig junger Mönch auf dem Dhamma-Sitz und sprach darüber, dass er die ersten drei Fesseln aufgegeben hatte und erzählte, wie er bemerkte, dass immer noch einiges an Aversion - also die fünfte Fessel - in seinem Herzen übrig war. Es war offensichtlich, dass er nur über Dinge redete, die er auswendig gelernt hatte. Zum Zeitpunkt, als er die Schriften studierte, hatte sein Herz vielleicht ein gewisses Maß an Frieden und Stille und als er sein eigenes Herz mit den Texten verglich, hatte er laut seiner Aussage nur einen kleinen Rest an Aversion übrig. Er soll nur warten, bis er etwas erlebt, dass ihn sehr aufregt! Dann wird er wissen, wie viel wirklich noch übrig ist!

Um in der Lage zu sein, wirklich zu erkennen, dass der Körper nicht der Geist und der Geist nicht der Körper ist, müssen die Menschen Tugend, Sammlung und Weisheit entwickeln. Sie müssen ihre Weisheit nutzen, um den Körper zu untersuchen, um einen Teil des Anhaftens am Körper aufgeben zu können. Das ist dann die echte Verwirklichung, bei der ein Herz spricht, das losgelassen hat, und nicht ein Herz, das bloß Dhammatabellen auswendig gelernt hat. Der Pfad der Praxis, der zu dieser Verwirklichung führt, ist das ständige Einhalten der Tugendregeln, egal ob es sich dabei um die fünf oder die acht Regeln handelt oder um die zehn Regeln für Novizen oder die 227 Regeln für voll ordinierte Mönche.

Die Praxis der Sammlung muss auf so einem Niveau entwickelt werden, dass das ruhige, gerichtete Gewahrsein der Sammlung sogar außerhalb der formalen Meditationspraxis aufrecht erhalten werden kann. Das wird den spirituellen Fähigkeiten von Achtsamkeit und Weisheit ausreichend Stärke geben, um über die Natur des Körpers reflektieren zu können und ihn mit Leichtigkeit mittels der Kontemplation der 32 Körperteile, der Betrachtung der Unattraktivität des Körpers oder der Kontemplation der vier Elemente in seine Einzelteile zu zerlegen. Der Körper muss häufig mental zerlegt werden, bis das Herz schließlich das größte Anhaften aufgibt. Erst dann kann man sehen, dass der Körper nicht der Geist und der Geist nicht der Körper ist; erst dann kann man den Zerfall des Körpers verstehen und sehen, noch bevor er wirklich zerfällt. Man sieht sozusagen den Tod des Körpers, bevor er tatsächlich eintritt. Das ist die echte Verwirklichung. Wenn man bloß studiert, wird das Herz niemals das wahre Dhamma kennen oder verwirklichen.

Die Körperbetrachtung ist eine Herangehensweise die bewirkt, dass das Anhaften am Körper geschwächt und überwunden werden kann. Man kann diese Praxis mit dem Benutzen eines Trennschalters gleichsetzen. Die verunreinigenden Emotionen von Verlangen und Aversion, Mögen und Nichtmögen, werden genau hier, im Herzen, produziert. Sie entstehen durch unsere Identifikation mit dem Körper als Selbst und wenn wir nun damit beginnen, das Anhaften an den Körper zu schwächen und zu entwurzeln, werden diese Verunreinigungen auch zunehmend schwächer. Wenn wir bloß das Entstehen und Vergehen unserer Emotionen beobachten, ohne jemals Maßnahmen zu ergreifen, um ihre Wurzel zu entfernen, indem wir den Trennschalter umlegen, wird der Strom der Verunreinigungen immer weiter fließen. Manchmal wird es

möglich sein, dass die Emotionen von Verlangen und Aversion vergehen, aber schon bald werden neue Emotionen entstehen. Es nimmt kein Ende. Daher das Beispiel vom Trennschalter, weil die Körper-Kontemplation die Versorgung der verunreinigenden Emotionen mit Strom oder Treibstoff unterbricht. Durch die Kontemplation des Geistes ist das hingegen nicht möglich. Das bloße Beobachten des Entstehens und Vergehens der Emotionen und Gedanken unterbricht den Strom nicht, sie entfernt den Brennstoff nicht.

Wenn du etwas lesen willst, dann lies die Biografie des Buddha oder die Biografien seiner *Arahant*-Schüler und der *Arahants* der Neuzeit. Das ist die wahre Art von Studium (*Pariyatti*), weil ihre Lebensgeschichten uns dazu inspirieren zu praktizieren. Wir müssen praktizieren, damit wir die Lehre des Buddha hier in unseren Herzen verwirklichen können. Man kann sie nicht in Büchern finden. Letzten Endes kommt es auf die Praxis an. Nur dann werden wir sie wirklich selbst kennen.

## Eine kurze Biografie von Ajahn Dtun Thiracitto

Der ehrwürdige Ajahn Dtun Thiracitto wurde 1955 in der thailändischen Provinz Ayutthaya geboren. Als er sechs Jahre alt war, zog seine Familie nach Bangkok und er lebte dort bis Juni 1978. Schon als Kind hatte sein Herz auf natürliche Weise eine Neigung zu Tugend. Als Teenager und während seiner Studienzeit an der Universität kam es zu mehreren kleinen Zwischenfällen, die sein Leben formten, ihn allmählich vom weltlichen Leben weg lenkten und in ihm den Wunsch reifen ließen, als Mönch ordiniert zu werden.

Nach seinem Bachelorabschluss in Wirtschafts-Wissenschaften im März 1978, wurde er für ein Masterstudium in Stadtplanung an der Universität von Colorado, USA, angenommen. Als er sich jedoch für die Überseereise vorbereitete, hatte er viele kleine Einsichten, die zusammen eine kraftvolle Wirkung hatten und seinen Lebensweg änderten. Er kam von seinem Plan ab, sein Studium fortzusetzen und danach eine Familie zu gründen und entschied sich statt dessen, nach dem Abschluss seines Grundstudiums unverheiratet zu bleiben und seinen Vater finanziell zu unterstützen, bis die Zeit reif war als buddhistischer Mönch zu ordinieren.

Eines Abends nahm er ein Dhamma-Buch in die Hand, das seinem Vater gehörte. Als er es aufschlug las er zufällig die letzten Worten des Buddha: „Nun, Mönche, sage ich euch: Alle Gestaltungen sind dem Zerfall unterworfen. Erreicht das Ziel durch Nicht-Nachlässigkeit!“

Als er die Zeilen noch ein zweites Mal und dann ein drittes Mal las, hallten die Worte tief in seinem Herzen nach und bewirkten das Gefühl in ihm, dass es nun an der Zeit war ordiniert zu werden. Er verstand, dass dies das Einzige war, was ihm wirklichen Gewinn bringen würde. Er entschloss sich innerhalb von zwei Monaten als Mönch zu ordinieren und sein ganzes Leben lang Mönch zu bleiben.

Im Juni 1978 reiste er in die Provinz Ubon Ratchathani im Nordosten Thailands, um in Wat Nong Pah Pong unter dem ehrwürdigen Ajahn Chah zu ordinieren. Von Natur aus entschlossen und zielgerichtet in seiner Praxis, machte er stetigen Fortschritt, egal ob er mit dem ehrwürdigen Ajahn Chah zusammen lebte oder in einem der Zweigklöster von Wat Nong Pah Pong. Im Jahr 1981 kehrte er nach Zentralthailand zurück um die Regenzeit in Wat Fah Kram (in der Nähe von Bangkok) zusammen mit Ajahn Piak und Ajahn Anan zu verbringen.

Die drei Mönche lebten bis Ende 1984 in Wat Fah Kram, bis Ajahn Anan und Ajahn Dtun eingeladen wurden, sich auf einem kleinen Waldstück in der östlichen thailändischen Provinz Rayong niederzulassen. Als Ajahn Dtun sah, dass dieses Stück Land ungeeignet für einen dauerhaften Aufenthalt war, wählte er ein anderes Stück Land aus, das ihnen zur Verfügung gestellt wurde: Ein bewaldeter Berg, das heutige Wat Marp Jan.

Er verbrachte fünf Jahre damit, Ajahn Anan bei der Etablierung von Wat Marp Jan zu unterstützen und beschloss dann, dass es an der Zeit war, sich in Abgeschiedenheit zurückzuziehen, um seine Dhammapraxis zu intensivieren. Er wurde sich der Notwendigkeit bewusst diesen Schritt zu tun, um seine Dhamma-Praxis zur Vollendung zu bringen. Er

wurde eingeladen in einem 80 Hektar großen dichten Wald in der Provinz Chonburi zu praktizieren, wo er zwei Jahre lang alleine lebte. Im Jahr 1992 akzeptierte er ein Grundstück, um ein Kloster zu gründen und gab ihm den Namen „Wat Boonyawad“. Gegenwärtig umfasst das Grundstück des Klosters eine Fläche von 160 Hektar, das freundlicherweise voller Vertrauen und Großzügigkeit von Herrn und Frau Boon und Seem Jenjirawatana und ihrer Familie geschenkt wurde. Seit 1993 ist das Ansehen von Ajahn Dtun als bedeutendem Lehrer der thailändischen Waldtradition stetig gewachsen und hat 50 bis 60 Mönche angezogen, die unter seiner Anleitung in Wat Boonyawad leben und praktizieren.

**Weitere Bücher von Ajahn Dtun** in englischer Sprache sind auf [www.watboonyawad.com](http://www.watboonyawad.com) zum freien Download verfügbar:

*“This is the Path“*

*“The Way to true happiness“*

*„The Autobiography of Luang Por Akaradej Thiracitto Bhikkhu (Ajahn Dtun)“*

**Zahlreiche Audio Dhamma-Vorträge** und eine Autobiografie von Ajahn Dtun in englischer Sprache sind auf der Website des Klosters Wat Buddha Dhamma zum freien Download verfügbar:

<https://www.wbd.org.au/audio/ajahn-dtun/>



Dieses Buch wurde unter der Creative Common Lizenz  
**Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 International**  
veröffentlicht.

Genauerer über Rechte und Einschränkungen der Lizenz finden Sie hier:  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

### Sie dürfen:

- **das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten.**

Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen solange Sie sich an die Lizenzbedingungen halten.

### Unter folgenden Bedingungen:

- **Namensnennung:** Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

- **Nicht kommerziell:** Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.

- **Keine Bearbeitungen:** Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt aufbauen, dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.

- **Keine weiteren Einschränkungen:** Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.