

Die Vier Edlen Wahrheiten

von

Ajahn Sumedho

Übersetzung aus dem Englischen von Désirée Schoen

BGM, München 2004

„The Four Noble Truths“ von Ajahn Sumedho

Ins Deutsche übersetzt von Désirée Schoen 2002

Nicht redigierte Vorabversion mit freundlicher Genehmigung von
Ajahn Sumedho

© Amaravati Publications 1992
Amaravati Publications
Amaravati Buddhist Monastery
Great Gaddesden
Hemel Hempstead
Hertfordshire HPI 3BZ
England

www.amaravati.org

Nur zur kostenlosen Verteilung (Dhamma-Dana Projekt der BGM)

Inhalt

Vorwort	5
Einführung	6
Die Erste Edle Wahrheit	11
Leiden und Selbstsicht	12
Leugnen des Leidens	14
Ethik und Mitgefühl	14
Das Leiden untersuchen	15
Vergnügen und Missvergnügen	17
Einsicht in Situationen	19
Die Zweite Edle Wahrheit	22
Drei Arten von Verlangen	22
Festhalten ist Leiden	24
Loslassen	25
Vollendung	27
Die Dritte Edle Wahrheit	29
Die Wahrheit der Vergänglichkeit	30
Sterblichkeit und Tod	32
Das Entstehen von Dingen zulassen	33
Verwirklichung	35
Die Vierte Edle Wahrheit	38
Rechtes Verstehen	39
Rechtes Streben	43
Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechter Lebenserwerb	45
Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit, Rechte Konzentration	46
Aspekte der Meditation	47
Verstand und Gefühl	48
Die Dinge, wie sie sind	50
Harmonie	51
Der Achtfache Pfad als reflexive Unterweisung	52
Glossar	54

Eine Hand voll Blätter

Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Kosambi im Simsapá-Walde. Da nahm der Erhabene wenige Simsapá-Blätter in die Hand und wandte sich an die Mönche:

„Was meint ihr, ihr Mönche: Was ist wohl mehr: Die wenigen Simsapá-Blätter in meiner Hand oder die da oben im Simsapá-Walde?“

„Gering, sind die wenigen Simsapá-Blätter in der Hand des Erhabenen, o Herr, viel mehr sind die vielen da aber im Simsapá-Walde. Ganz ebenso, ihr Mönche, gibt es viel mehr, was ich überblickt und nicht offenbart habe, und was ich offenbart habe, ist gering. Was ist das aber, was ich nicht offenbart habe, ihr Mönche? Was da, ihr Mönche, nicht heilsam ist, nicht urasketentümlich, was nicht zum Nichts-daran-Finden, zur Entreizung, zur Auflösung, zur Beruhigung, zum Überblicken, zur Erwachung, zum Nirvána führt. Das ist von mir nicht offenbart worden.

Was ist das aber, was ich offenbart habe? ,Das ist das Leiden, das ist die Leidensentwicklung, das ist die Leidensauflösung, das ist das zur Leidensauflösung führende Vorgehen.‘ Das ist von mir offenbart worden. Und warum ist dies von mir offenbart worden? Weil es, ihr Mönche, heilsam ist, urasketentümlich, weil es zum Nichts-daran-Finden, zur Entreizung, zur Auflösung, zur Beruhigung, zum Überblicken, zur Erwachung, zum Nirvána führt. Daher habe ich es offenbart. Da habt ihr euch denn, meine Mönche, dafür anzustrengen: Da ist das Leiden, da ist der Ursprung des Leidens, da ist das Ende des Leidens, da ist der Weg zur Beendigung des Leidens.“

[Samyutta-Nikaya (= Gruppierte Sammlung), LVI, 31]

VORWORT

Dieses schmale Büchlein wurde zusammengestellt aus Vorträgen des Ehrwürdigen Ajahn Sumedho über die zentrale Lehre des Buddha: dass der Mensch seine Unzufriedenheit mithilfe spiritueller Mittel überwinden kann.

Die Lehre wird durch die Vier Edlen Wahrheiten des Buddha vermittelt, die dieser erstmals im Jahr 528 v. Chr. im Wildpark von Sarnath bei Varanasi dargelegt hat und die bis heute in der buddhistischen Welt lebendig geblieben sind.

Der Ehrwürdige Ajahn Sumedho ist ein Bhikkhu (Bettelmönch) in der buddhistischen Theravada-Tradition. Er wurde 1966 in Thailand ordiniert und lernte und lehrte dort zehn Jahre lang. Zurzeit ist er Abt des buddhistischen Klosters Amaravati sowie Lehrer und spiritueller Führer für viele Bhikkhus, buddhistische Nonnen und Laien.

Dieses Büchlein entstand durch die ehrenamtliche Arbeit vieler Menschen zum Wohl anderer.

Anmerkung zum Text:

Die erste Darlegung der Vier Edlen Wahrheiten war eine Lehrrede (*sutta*), die so genannte *Dhammacakkappavattana Sutta* – wörtlich die „das Rad der Lehre in Bewegung setzende Unterweisung“. Auszüge daraus sind jedem die Vier Wahrheiten beschreibenden Kapitel vorangestellt. In Klammern hinter den Zitaten ist die jeweilige Stelle im Pali-Kanon angegeben, an der du die Lehrrede finden kannst. Das Thema der Vier Edlen Wahrheiten kehrt immer wieder, zum Beispiel in dem Zitat am Beginn der Einführung.

Mit * gekennzeichnete Begriffe siehe Glossar am Ende des Buches.

EINFÜHRUNG

Weil da, ihr Mönche, die Vier Edlen Wahrheiten nicht verstanden, nicht durchdrungen waren, ist eben diese lange Laufbahn umwandelt worden, umkreist worden, von mir sowie von euch: und welche vier?

Die Edle Wahrheit vom Leiden, die Edle Wahrheit von der Leidensentstehung, die Edle Wahrheit von der Leidensauflösung und die Edle Wahrheit von dem zur Leidensauflösung führenden Pfad.

[Digha-Nikaya (= Lange Sammlung), Sutta 16]

Die *Dhammacakkappavattana Sutta*, Buddhas Lehrrede von den Vier Edlen Wahrheiten, ist der Teil seiner Lehre, auf den ich mich im Laufe der Jahre in meiner Praxis hauptsächlich bezogen habe. Es ist die Lehre, die wir in unserem Kloster in Thailand anwandten. Die Theravada-Schule des Buddhismus betrachtet diese Sutta als die Quintessenz der Lehre Buddhas. Diese eine Sutta enthält alles Notwendige zum Verständnis des Dhamma und zur Erleuchtung.

Obwohl die *Dhammacakkappavattana Sutta* als die erste Predigt des Buddha nach seiner Erleuchtung gilt, stelle ich mir manchmal vor, dass er seine allererste Predigt hielt, als er auf dem Weg nach Varanasi einen Asketen traf. Nach seiner Erleuchtung in Bodhgaya dachte der Buddha: „Diese Lehre ist so subtil. Ich kann gar nicht in Worte fassen, was ich entdeckt habe, also werde ich nicht lehren. Ich werde einfach unter diesem Bodhi-Baum sitzen bis ans Ende meines Lebens.“

Ich finde es eine sehr verführerische Idee, einfach wegzugehen und allein zu leben und mich nicht mit den Problemen der Gesellschaft beschäftigen zu müssen. Aber während der Buddha genau dieser Auffassung war, kam Brahma Sahampati, die Schöpfergottheit im Hinduismus, zum Buddha und überzeugte ihn, dass er gehen und lehren sollte. Brahma Sahampati überzeugte den Buddha davon, dass es Wesen gab, die verstehen würden, Wesen, die nur wenig Staub in den Augen hatten. Also richtete sich die Lehre Buddhas an diejenigen mit nur wenig Staub in den Augen – ich bin sicher, er dachte nicht daran, dass daraus eine populäre Massenbewegung entstehen würde.

Nach Brahma Sahampatis Besuch traf der Buddha auf seinem Weg von Bodhgaya nach Varanasi einen Asketen, der von Buddhas strahlender Erscheinung beeindruckt war. Der Asket fragte: „Was ist das, was du entdeckt hast?“, und Buddha antwortete: „Ich bin der vollkommen Erleuchtete, der Arahant, der Buddha.“

Ich betrachte diese Predigt gerne als seine erste. Sie war ein Reinform, weil der Zuhörer glaubte, Buddha habe zu streng praktiziert und würde sich überschätzen. Wenn jemand diese Worte zu uns sagen würde, ich bin sicher, wir würden ähnlich reagieren. Was würdest du tun, wenn ich zu dir sagte, „Ich bin der vollkommen Erleuchtete“?

Tatsächlich war die Aussage des Buddha eine sehr akkurate, präzise Unterweisung. Sie ist die vollkommene Unterweisung, aber die Menschen verstehen sie nicht. Sie neigen dazu, misszuverstehen und zu denken, es wäre die Aussage eines Ichs, weil die Menschen immer alles von ihrem Ich aus interpretieren. „Ich bin der vollkommen Erleuchtete“ klingt vielleicht wie eine ichbezogene Aussage, aber ist sie nicht wirklich rein transzendent? Es ist interessant, diese Aussage „Ich bin der Buddha, der vollkommen Erleuchtete“ zu kontemplieren, weil sie den Gebrauch von „Ich bin“ mit überragenden Leistungen oder Erkenntnissen verbindet. In jedem Fall war das Ergebnis von Buddhas erster Lehrrede, dass der Zuhörer ihn nicht verstand und fortging.



Später traf der Buddha seine fünf früheren Kameraden aus dem Wildpark in Varanasi. Die fünf waren mit Leib und Seele strenge Asketen. Sie waren vom Buddha enttäuscht, weil sie dachten, er würde nicht mehr ernsthaft praktizieren. Das kam daher, dass der Buddha, bevor er erleuchtet wurde, begonnen hatte, zu realisieren, dass strenge Askese der Erleuchtung in keiner Weise förderlich ist, und deshalb mit dieser Art des Praktizierens aufgehört hatte. Diese fünf Freunde dachten, er würde es sich leicht machen: Vielleicht sahen sie ihn Milchreis essen, was ungefähr dem Eisessen in unserer Zeit vergleichbar ist. Wenn du ein Asket bist und einen Mönch Eis essen siehst, könntest du deinen Glauben an ihn verlieren, weil du denkst, dass Mönche Brennesselsuppe essen sollten. Wenn du wirklich von der Askese überzeugt wärst und mich einen Eisbecher essen sehen würdest, hättest du keinerlei Vertrauen mehr zu Ajahn Sumedho. So arbeitet der menschliche Geist; wir neigen dazu, eindrucksvolle Gesten der Selbstqual und -verleugnung zu bewundern. Als sie ihr Vertrauen in ihn verloren, verließen diese fünf Freunde oder Schüler den Buddha – was ihm die Chance gab, unter dem Bodhi-Baum zu sitzen und erleuchtet zu werden.

Als sie dann den Buddha im Wildpark in Varanasi wieder trafen, dachten die fünf als Erstes: „Wir wissen, was *er* für einer ist. Kümmern wir uns nicht um ihn.“ Aber beim Näherkommen fühlten sie, dass da etwas Besonderes um ihn war. Sie standen auf, um ihm Platz zu machen, damit er sich hinsetzen konnte, und er hielt ihnen seine Predigt über die Vier Edlen Wahrheiten.

Dieses Mal sagte er nicht „Ich bin der Erleuchtete“, sondern: „Da ist Leiden. Da ist der Ursprung des Leidens. Da ist das Ende des Leidens. Da ist der Weg, der aus dem Leiden herausführt.“ So formuliert erfordert diese Lehre weder Zustimmung noch Ablehnung. Wenn er gesagt hätte, „Ich bin der Erleuchtete“, wären wir gezwungen, entweder zuzustimmen oder zu widersprechen – oder wir wären einfach verblüfft. Wir wären uns nicht ganz sicher, wie wir mit dieser Aussage umgehen sollen. Aber, indem er sagte: „Da ist Leiden. Da ist der Ursprung des Leidens. Da ist das Ende des Leidens. Da ist der Weg, der aus dem Leiden herausführt“, gab er uns etwas zum Reflektieren: „Was meinst du damit? Was meinst du mit Leiden, seinem Ursprung, Ende und dem Weg?“

So beginnen wir zu kontemplieren, darüber nachzudenken. Mit der Aussage: „Ich bin der Erleuchtete?“ ... „Wohl kaum.“ Wir würden nur zu streiten anfangen; wir sind nicht bereit für eine so direkte Art der Unterweisung. Offenbar hielt der Buddha seine erste Predigt jemandem mit sehr viel Staub in den Augen, und sie war ein Reinform. Deshalb lehrte er bei seinem zweiten Versuch die Vier Edlen Wahrheiten.



Die Vier Edlen Wahrheiten sind also: Da ist Leiden; da ist eine Ursache oder ein Ursprung des Leidens; da ist ein Ende des Leidens; und da ist ein Weg aus dem Leiden heraus, nämlich der Achtfache Pfad. Jede dieser Wahrheiten hat drei Aspekte, zusammen ergeben sich also zwölf Einsichten. Im Theravada ist ein Arahant ein Vollkommener, jemand, der die Vier Edlen Wahrheiten mit ihren je drei Aspekten und den zwölf Einsichten klar erkannt hat. „Arahant“ bedeutet ein Mensch, der die Wahrheit erkannt hat, meist bezogen auf die Lehre von den Vier Edlen Wahrheiten.

Die erste Einsicht zur Ersten Edlen Wahrheit lautet „Da ist Leiden“. Was ist das für eine Einsicht? Wir müssen gar nichts Großartiges daraus machen; es ist einfach das Erkennen: „Da ist Leiden.“ Das ist eine grundlegende Einsicht. Der Unwissende sagt, „Ich leide. Ich will nicht leiden. Ich meditiere und mache Retreats, um das Leiden zu überwinden, aber ich leide immer noch, und ich will nicht leiden. ... Wie kann ich dem Leiden entkommen? Was kann ich tun, um es loszuwerden?“ Aber das ist nicht die Erste Edle Wahrheit; sie lautet nicht: „*Ich* leide und *ich* möchte, dass das aufhört.“ Die Einsicht lautet: „Da ist Leiden.“

Jetzt betrachtest du den Schmerz oder die Qual, die du fühlst, – nicht vom Standpunkt des „Das ist meins“, sondern als eine Reflexion: „Da ist dieses Leiden, dieses *dukkha*.“ Das ergibt sich aus der reflektierenden Haltung des „das Dhamma sehenden Buddha“. Die Einsicht besteht einfach in der Bestätigung, dass es Leiden gibt, ohne es zu etwas Persönlichem zu machen. Diese Bestätigung ist eine wichtige Einsicht; geistige Qualen oder körperliche Schmerzen nur zu betrachten und in ihnen *dukkha* zu sehen, keine persönliche Misere – in ihnen nur *dukkha* zu sehen und nicht auf gewohnte Weise auf sie zu reagieren.

Die zweite Einsicht der Ersten Edlen Wahrheit lautet: „Das Leiden sollte verstanden werden.“ Die zweite Einsicht oder der zweite Aspekt jeder der Edlen Wahrheiten beinhaltet das Wort „sollte“: „Es sollte verstanden werden.“ Die zweite Einsicht ist dann, dass *dukkha* etwas Verstehbares ist. Man sollte *dukkha* verstehen, es nicht bloß loswerden wollen.

Das Wort „verstehen“ ist ein häufig gebrauchtes, auch im Sinne von begreifen, in Pali bedeutet „verstehen“ jedoch das Leiden wirklich anzunehmen, vor ihm zu stehen oder es zu umarmen, anstatt nur darauf zu reagieren. Gewöhnlich reagieren wir nur auf jede Form des Leidens – körperlich oder geistig –, aber beim Verstehen können wir das Leiden wirklich betrachten; es wirklich akzeptieren, es wirklich halten und umarmen. Also lautet der zweite Aspekt: „Wir sollten das Leiden verstehen.“

Der dritte Aspekt der Ersten Edlen Wahrheit lautet: „Das Leiden wurde verstanden.“ Wenn du mit dem Leiden wirklich praktiziert hast – indem du es anschaust, akzeptierst, erkennst und so lässt, wie es ist –, dann erscheint der dritte Aspekt, „Das Leiden wurde verstanden“ oder „*Dukkha* wurde verstanden“. Die drei Aspekte der Ersten Edlen Wahrheit sind also: „Da ist Leiden“; „Es sollte verstanden werden“ und „Es wurde verstanden“.



So sieht das Schema der jeweils drei Aspekte jeder Edlen Wahrheit aus. Erst kommt eine Aussage, dann die sich daraus ergebende Aufgabe und schließlich das Resultat des Praktizierens. In Pali werden die drei Aspekte mit den Worten *pariyatti*, *patipatti* und *pativedha* bezeichnet. *Pariyatti* ist die Theorie oder die Aussage „Da ist Leiden“. *Patipatti* ist die Praxis – das wirkliche Praktizieren damit; und *pativedha* ist das Ergebnis des Praktizierens. Das nennen wir ein reflexives Muster; man entwickelt seinen Geist dabei auf eine sehr reflexive Weise. Ein Buddha-Geist ist ein betrach-tender Geist, und er sieht die Dinge, wie sie sind.

Wir nutzen diese Vier Edlen Wahrheiten, um uns weiterzuentwickeln, indem wir sie auf gewöhnliche Dinge in unserem Leben anwenden, auf gewöhnliche Anhaftungen und fixe Ideen des Geistes. Mit diesen Wahrheiten können wir unsere Anhaftungen untersuchen, um zur Einsicht zu gelangen. Die Dritte Edle Wahrheit gibt uns die Chance, die Möglichkeit zur Überwindung, zum Beenden des Leidens zu realisieren und den Achtfachen Pfad zu praktizieren, bis zum Verstehen. Wer den Achtfachen Pfad vollkommen entwickelt hat, ist ein Arahant, einer, der es geschafft hat. Auch wenn das kompliziert klingt – vier Wahrheiten, je drei Aspekte, zwölf Einsichten –, es ist ziemlich einfach. Es handelt sich um ein Werkzeug, das wir benutzen, um das Leiden und das Nicht-Leiden zu verstehen.

In der buddhistischen Welt gibt es nicht mehr viele Buddhisten, die die Vier Edlen Wahrheiten nutzen, nicht einmal in Thailand. Die Leute sagen: „Ach ja, die Vier Edlen Wahrheiten – Anfängerkram.“ Dann praktizieren sie womöglich alle Arten von *Vipassana*-Techniken¹ und sind besessen von den 16 Einsichtsstufen, bevor sie zu den Edlen Wahrheiten kommen. Ich finde es unglaublich, dass diese wirklich tiefgründige Lehrrede in der buddhistischen Welt als Primitiv-Buddhismus abgetan wird: „Das ist für die kleinen Kinder, die Anfänger. Die Fortgeschrittenen dagegen ...“ Sie ergehen sich in komplizierten Theorien und Ideen – und vergessen darüber die tiefgründigste aller Lehrreden.

Die Vier Edlen Wahrheiten bieten Stoff zum Nachdenken für ein ganzes Leben. Es geht nicht darum, bei einem Retreat die Vier Edlen Wahrheiten, ihre je drei Aspekte und die zwölf Einsichten zu erkennen und ein Arahant zu werden – und dann zu etwas Fortgeschrittenem überzugehen. Die Vier Edlen Wahrheiten sind nicht so einfach. Sie bedürfen einer ständigen Haltung der Wachsamkeit und sie liefern den Rahmen für eine lebenslange Untersuchung aller auftretenden Phänomene.

¹ D.h. Meditationsübungen – siehe Seiten 47–48

DIE ERSTE EDLE WAHRHEIT

Dies nun, ihr Mönche, ist die Edle Wahrheit vom Leiden: Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung sind Leiden; vereint sein mit Unliebem ist Leiden, getrennt sein von Liebem ist Leiden; was man verlangt, nicht erlangen, ist Leiden. Kurz gesagt: die fünf Faktoren des Ergreifens sind Leiden.

Dies ist die Edle Wahrheit vom Leiden: dabei ging mir, ihr Mönche, bei nie zuvor gehörten Dingen das Auge auf, die Erkenntnis auf, die Weisheit auf, das Wissen auf, das Licht auf.

Diese edle Wahrheit vom Leiden ist nun zu durchschauen, dabei ging mir, ihr Mönche, bei nie zuvor gehörten Dingen das Auge auf, die Erkenntnis auf, die Weisheit auf, das Wissen auf, das Licht auf.

Diese Edle Wahrheit vom Leiden habe ich nun durchschaut, dabei ging mir, ihr Mönche, bei nie zuvor gehörten Dingen das Auge auf, die Erkenntnis auf, die Weisheit auf, das Wissen auf, das Licht auf.

[Samyutta-Nikaya (= Angereichte Sammlung), LVI, 11]

Die Erste Edle Wahrheit in ihren drei Aspekten lautet: „Da ist das Leiden, *dukkha*. *Dukkha* sollte verstanden werden. *Dukkha* wurde verstanden.“

Das ist eine sehr professionelle Unterweisung, weil sie in eine einfache Form gebracht wurde, an die man sich leicht erinnert, und außerdem lässt sie sich auf alles anwenden, das man im Hinblick auf Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft erfahren, tun oder denken kann.

Leiden oder *dukkha* ist das Band, das uns alle verbindet. Jeder Mensch überall auf der Welt leidet. Die Menschen haben in der Vergangenheit gelitten, im alten Indien; sie leiden im modernen Großbritannien; und auch in der Zukunft werden die Menschen leiden. ... Was haben wir mit Königin Elisabeth gemeinsam? – wir leiden. Einer Obdachloser in Charing Cross, was haben wir mit ihm gemein? – das Leiden. Es tritt in allen Schichten auf, von den privilegiertesten Personen bis zu den verzweifeltsten und unterprivilegiertesten, und in allen Schichten, die dazwischen liegen. Jeder Mensch überall auf der Welt leidet. Es ist das Band, das uns miteinander verbindet, etwas, das wir alle kennen.

Wenn wir über unser menschliches Leiden sprechen, kommen unsere mitfühlenden Neigungen zum Vorschein. Aber wenn wir über unsere Meinungen sprechen, darüber, was ich und was du über Politik und Religion denkst, dann sind wir fähig, einen Krieg anzuzetteln. Ich erinnere mich an einen Film, den ich vor zehn Jahren in London sah. Er wollte das russische Volk porträtieren, indem er russische Frauen mit Babys zeigte und russische Männer, die mit ihren Kindern Picknicks veranstalteten. Damals war diese Darstellung des russischen Volkes ungewöhnlich, weil die westliche Propaganda meist gigantische Monster oder kaltherzige, kriecherische Menschen aus den Russen

machte – und so sah man sie nie als menschliche Wesen. Wenn du Menschen töten willst, musst du sie so sehen; man kann schlecht jemand töten, von dem man weiß, dass er genauso leidet wie man selbst. Du musst denken, dass sie kaltherzig, amoralisch, wertlos und schlecht sind und dass es besser wäre, sie loszuwerden. Du musst denken, dass sie böse sind und dass es gut wäre, das Böse loszuwerden. Mit dieser Haltung fühlst du dich dann vielleicht berechtigt, mit Bomben und Maschinengewehren gegen sie vorzugehen. Wenn du aber unser gemeinsames Band des Leidens im Auge behältst, wirst du wahrscheinlich unfähig sein, solche Dinge zu tun.

Die Erste Edle Wahrheit ist keine trostlose metaphysische Aussage, die bedeutet, dass alles Leiden ist. Bedenke, dass ein Unterschied besteht zwischen einer metaphysischen Doktrin, die eine Aussage über das Absolute macht, und einer Edlen Wahrheit, die eine Betrachtung ist. Eine Edle Wahrheit ist eine Wahrheit, über die man nachdenken kann; sie ist nichts Absolutes; sie ist nicht das Absolute. Deshalb ist sie für Menschen aus dem Westen verwirrend, weil sie diese Edle Wahrheit als eine Art metaphysische Wahrheit des Buddhismus interpretieren – aber so war sie nie gemeint.

Dass die Erste Edle Wahrheit keine absolute Aussage ist, siehst du an den Vier Edlen Wahrheiten, die einen Weg zum Nicht-Leiden darstellen. Es kann nicht das absolute Leiden geben und gleichzeitig einen Ausweg daraus, oder? Das macht keinen Sinn. Trotzdem werden manche Leute die Erste Edle Wahrheit nehmen und sagen, dass der Buddha gelehrt hat, dass alles Leiden ist.

Das Pali-Wort *dukkha* bedeutet „nicht in der Lage, zufrieden zu stellen“ oder „nicht fähig, etwas zu ertragen oder ihm standzuhalten“: im ständigen Wechsel, nicht in der Lage, uns wirklich zu erfüllen oder uns glücklich zu machen. Aber genau so ist die sinnliche Welt, eine Schwingung in der Natur. Tatsächlich wäre es schrecklich, wenn wir in der sinnlichen Welt Befriedigung finden würden, denn dann würden wir nicht nach dem über sie Hinausgehenden suchen, wir blieben an sie gebunden. Doch wenn wir uns des *dukkha* bewusst werden, beginnen wir den Weg aus ihm heraus zu finden, so dass wir nicht länger ständig in unserem sinnlichen Bewusstsein gefangen sind.

LEIDEN UND SELBSTSICHT

Es ist wichtig, sich Gedanken über die Formulierung der Ersten Edlen Wahrheit zu machen. Sie ist sehr klar formuliert: „Da ist das Leiden“, nicht „Ich leide“. Psychologisch gesehen ist diese Betrachtung die geschicktere Art der Formulierung. Wir neigen dazu, unser Leiden als „Ich leide wirklich. Ich leide viel – und ich will nicht leiden“ zu interpretieren. Unser denkender Geist ist eben so konditioniert.

„Ich leide“ bedeutet sinngemäß immer „Ich bin jemand, der viel leidet. Dieses Leiden ist meins; ich habe viel Leiden in meinem Leben erlebt.“ Dann beginnt der ganze Prozess der Assoziation mit dem Selbst und der Erinnerung abzulaufen. Du erinnerst dich daran, was passierte, als du ein Baby warst ... und so weiter.

Beachte, dass wir nicht sagen, dass jemand Leiden hat. Es ist kein persönliches Leiden mehr, wenn wir sehen „Da ist das Leiden“. Es ist nicht: „Oh, ich Armer, warum muss ich so viel leiden? Was habe ich getan, um das zu verdienen? Warum muss ich alt werden? Warum plagen mich Sorgen, Schmerzen, Kummer und Verzweiflung? Es ist nicht gerecht! Ich will das nicht. Ich will nichts als Glück und Sicherheit.“ Diese Art des Denkens kommt von der Unwissenheit, die alles verkompliziert und zu Persönlichkeitsproblemen führt.

Um das Leiden loszulassen, müssen wir es in unser Bewusstsein hineinlassen. Aber das Hineinlassen in der buddhistischen Meditation geschieht nicht aus einer Haltung des „Ich leide“, sondern des „Leiden ist gegenwärtig vorhanden“ heraus, weil wir nicht versuchen, uns mit unserem Problem zu identifizieren, sondern einfach anerkennen, dass eines da ist. Es ist nicht gut, in Ausdrücken zu denken wie „Ich bin eine zornige Person; ich werde so leicht zornig; wie kann ich das loswerden?“ –, die all die unterschwelligen Annahmen des Selbst auslösen, und es ist sehr schwer, sich dessen bewusst zu werden. Alles wird sehr verworren, weil das Gefühl von *mein* Problem oder *meine* Gedanken uns sehr schnell dazu bringt, Dinge zu unterdrücken oder zu bewerten und uns selbst zu kritisieren. Wir neigen zum Festhalten und zur Identifikation statt zum Beobachten, Bestätigen und Verstehen der Dinge, wie sie sind. Wenn du nur anerkennst, dass da ein Gefühl der Verärgerung ist, dass da Gier oder Zorn sind, dann ist das eine ehrliche Betrachtung dessen, wie die Dinge sind, und du hast all die unterschwelligen Annahmen ausgetrickst – oder zumindest abgeschwächt.

Also halte nicht an Dingen als persönlichen Fehlern fest, sondern kontempliere diese Bedingungen als unbeständig, unbefriedigend und Nicht-Selbst. Bleib beim Betrachten der Dinge, sieh sie, wie sie sind. Es besteht die Tendenz, das Leben von dem Standpunkt aus zu sehen, dass diese *meine* Probleme sind und dass es besonders ehrlich und direkt ist, dies einzugestehen. Dann tendiert unser Leben dazu, uns darin zu bestätigen, weil wir weiterhin von unserer falschen Grundannahme ausgehen. Aber auch diese Sichtweise ist unbeständig, unbefriedigend und Nicht-Selbst.

„Da ist das Leiden“ ist eine sehr klare, präzise Bestätigung, dass in diesem Moment ein Gefühl des Unglücklichseins vorhanden ist. Es kann schwanken von Qual und Verzweiflung bis zu leichter Verärgerung; *dukkha* bedeutet nicht unbedingt schweres Leiden. Du musst keine Gewalterfahrungen im Leben gemacht haben; du musst nicht in Auschwitz oder Bergen-Belsen gewesen sein, um sagen zu können, dass es Leiden gibt. Sogar Königin Elisabeth könnte sagen: „Da ist Leiden.“ Ich bin sicher, sie kennt Momente großer Qual und Verzweiflung oder zumindest Momente, in denen sie gereizt ist.

Die sinnliche Welt ist eine Welt der Empfindungen. Das bedeutet, man ist ständig Vergnügen und Schmerz und dem Dualismus von *samsara* ausgesetzt. Es ist, als befände man sich in einem ungeschützten Raum und als greife man alles Geschehende auf, um in Kontakt mit diesem Körper und seinen Sinnen zu kommen. So ist es. Das ist das Resultat von Geburt.

LEUGNEN DES LEIDENS

Leiden ist etwas, das wir gewöhnlich nicht kennen wollen – wir wollen es nur loswerden. Sobald Unannehmlichkeiten oder Ärger auftauchen, versucht ein unerwachtes menschliches Wesen gewöhnlich, dies loszuwerden oder zu unterdrücken. Man versteht, warum die moderne Gesellschaft so damit beschäftigt ist, Vergnügen oder Freude an Dingen zu finden, die neu, aufregend oder romantisch sind. Wir betonen gern die Schönheit und das Vergnügen des Jungseins, während die hässliche Seite des Lebens – Alter, Krankheit, Tod, Langeweile, Verzweiflung und Depression – beiseite geschoben wird. Wenn wir mit etwas konfrontiert werden, das wir nicht mögen, versuchen wir davon weg- und zu etwas hinzukommen, das uns gefällt. Wenn wir uns langweilen, suchen wir uns etwas Interessantes. Wenn wir uns fürchten, versuchen wir Sicherheit zu finden. Das ist ein völlig normales Verhalten. Wir sind mit diesem Lust/Unlust-Prinzip der Anziehung und Abstoßung verknüpft. Wenn der Geist nicht erfüllt und aufnahmefähig ist, dann ist er wählerisch – er wählt, was ihm gefällt, und versucht zu unterdrücken, was ihm nicht gefällt. Ein Großteil unserer Erfahrungen muss unterdrückt werden, weil eine Menge Dinge, mit denen wir unausweichlich in Berührung kommen, auf irgendeine Art unangenehm sind.

Wenn etwas Unangenehmes aufkommt, sagen wir: „Geh weg!“ Wenn uns jemand im Weg steht, sagen wir: „Töte ihn!“ Diese Neigung wird häufig im Handeln unserer Regierungen offenbar. ... Nicht wahr, es ist erschreckend, wenn man an die Art von Mensch denkt, die unsere Länder regiert – weil sie immer noch äußerst unwissend und unerleuchtet sind. Der unwissende Geist denkt an Vernichtung: „Da ist eine Mücke; töte sie!“, Diese Ameisen bevölkern den ganzen Raum; sprüh sie mit Ameisenkiller ein!“ In Großbritannien gibt es eine Firma namens Rent-o-Kil. Ich weiß nicht, ob es sich dabei um eine Art britische Mafia handelt, jedenfalls ist sie auf das Töten von Ungeziefer spezialisiert – wie immer man das Wort „Ungeziefer“ interpretiert.

ETHIK UND MITGEFÜHL

Deshalb brauchen wir Gesetze wie „Ich will mich des absichtlichen Tötens enthalten“, weil es unser Instinkt ist zu töten: Wenn es im Weg ist, töte es. Das kann man am Tierreich beobachten. Wir sind recht räuberische Geschöpfe; wir halten uns für zivilisiert, aber wir haben eine wirklich blutige Vergangenheit – im wahrsten Sinne des Wortes. Sie ist angefüllt mit endlosen Schlächtereien und Rechtfertigungen für alle Arten von Gräueltaten anderen menschlichen Wesen – ganz abgesehen von den Tieren – gegenüber, und das alles wegen dieser grundlegenden Unwissenheit, diesem nicht reflektierenden menschlichen Geist, der uns dazu bringt, alles zu vernichten, was sich uns in den Weg stellt.

Aber durch Nachdenken können wir das ändern; wir transzendieren dieses instinktgesteuerte, animalische Muster. Wir sind nicht mehr nur gesetzestreue Marionetten der Gesellschaft, die sich aus Angst vor Strafe nicht zu töten trauen. Jetzt übernehmen wir echte Verantwortung. Wir respektieren das Leben anderer Wesen, sogar das Leben von Insekten und Kreaturen, die wir nicht mögen.

Niemand wird dadurch Mücken oder Ameisen wirklich gern haben, aber wir können über die Tatsache nachdenken, dass auch sie ein Recht auf Leben haben. Das ist eine Betrachtung des Geistes; es ist nicht bloß Reaktion: „Wo ist das Insektenspray?“ Auch *ich* sehe nicht gerne Ameisen über meinen Boden krabbeln; meine erste Reaktion ist: „Wo ist das Insektenspray?“ Aber dann zeigt mir mein reflektierender Geist, dass, obwohl diese Kreaturen mich stören und es mir lieber wäre, sie wären nicht da, sie ein Existenzrecht haben. Das ist die Betrachtung eines menschlichen Geistes.

Das Gleiche gilt für unangenehme Geisteszustände. Wenn wir also wütend sind, sagen wir nicht „Oje, jetzt bin ich schon wieder wütend!“, sondern wir reflektieren: „Da ist Wut.“ Ebenso bei Angst – wenn du anfängst, sie als die Angst meiner Mutter oder die Angst meines Vaters oder die Angst des Hundes oder meine Angst zu sehen, dann wird alles zu einem klebrigen Netz aus verschiedenen Geschöpfen, die auf irgendeine Art miteinander in Beziehung stehen und auf eine andere Art wieder nicht; und echtes Verstehen wird schwierig. Und doch ist die Angst in diesem Wesen und die Angst in diesem räudigen Köter die gleiche. „Da ist Angst.“ Nichts weiter. Die Angst, die ich erlebt habe, unterscheidet sich nicht von der Angst, die andere haben. Hier haben wir also Mitgefühl, sogar für räudige alte Köter. Wir verstehen, dass Angst für räudige Köter genauso schrecklich ist wie für uns. Ob ein Hund mit einem schweren Stiefel getreten wird oder ob du mit einem schweren Stiefel getreten wirst, das Gefühl des Schmerzes ist das gleiche. Schmerz ist einfach Schmerz, Kälte ist einfach Kälte, Wut ist einfach Wut. Er ist nicht meiner, sondern: „Da ist Schmerz“. Das ist ein sinnvoller Gebrauch unseres Denkens, der uns hilft, die Dinge klarer zu sehen, anstatt die persönliche Sichtweise zu verstärken. Wenn wir den Zustand des Leidens anerkennen – dass es Leiden gibt –, dann ergibt sich als Resultat daraus die zweite Einsicht der Ersten Edlen Wahrheit: „Es sollte verstanden werden“. Dieses Leiden sollte untersucht werden.

DAS LEIDEN UNTERSUCHEN

Ich ermutige jeden zu dem Versuch, *dukkha* zu verstehen: sein Leiden wirklich anzuschauen, davor zu stehen und es zu akzeptieren. Versuche es zu verstehen, wenn du körperliche Schmerzen fühlst oder Verzweiflung und Qual oder Hass und Abneigung – welche Form es auch annimmt, welche Qualität es hat, ob es extrem oder geringfügig ist. Diese Unterweisung soll nicht bedeuten, dass du zutiefst und absolut unglücklich sein musst, um erleuchtet zu werden. Du musst dir nicht alles nehmen lassen oder dich auf der Folterbank quälen; es geht darum, in der Lage zu sein, das Leiden anzuschauen, auch wenn es sich nur um ein leichtes Gefühl der Unzufriedenheit handelt, und es zu verstehen.

Es ist leicht, einen Sündenbock für unsere Probleme zu finden. „Wenn meine Mutter mich wirklich geliebt hätte oder wenn alle um mich herum richtig vernünftig gewesen wären und alles dafür getan hätten, mir eine ideale Umwelt zu erschaffen, dann hätte ich nicht die emotionalen Probleme, die ich jetzt habe.“ Das ist wirklich albern! Aber genauso sehen einige Menschen tatsächlich

die Welt, indem sie denken, dass sie gereizt und unglücklich sind, weil man ihnen gegenüber nicht fair war. Aber mit der Formel der Ersten Edlen Wahrheit, und auch wenn wir ein ziemlich erbärmliches Leben hatten, schauen wir nicht auf das Leiden, das von da draußen kommt, sondern darauf, was wir in unserem Geist daraus machen. Das bedeutet das Erwachen einer Person – ein Erwachen in Bezug auf die Wahrheit des Leidens. Und es ist eine Edle Wahrheit, weil wir nicht länger andere für das Leiden, das wir erfahren, verantwortlich machen müssen. Damit ist der buddhistische Ansatz ziemlich einzigartig im Vergleich mit anderen Religionen, weil die Betonung auf dem Ausweg aus dem Leiden mithilfe von Weisheit und Illusionsfreiheit liegt, und nicht auf dem Erlangen eines Zustands der Wonne oder der Einheit mit dem Höchsten.

Damit will ich nicht sagen, dass andere niemals die Quelle unserer Frustration oder Verärgerung sind, aber worauf ich in dieser Belehrung hinaus will, ist unsere eigene Reaktion auf das Leben. Wenn jemand gemein zu dir ist und absichtlich und böswillig versucht, dir Leid zuzufügen, und du denkst, dass es diese Person ist, die dich leiden macht, dann hast du diese Erste Edle Wahrheit noch nicht verstanden. Sogar wenn sie dir die Fingernägel herausreißt oder andere schreckliche Dinge mit dir macht – solange du glaubst, dass du wegen dieser Person leidest, hast du diese Erste Edle Wahrheit nicht verstanden. Das Leiden verstehen bedeutet klar zu sehen, dass es unsere Reaktion auf die Person ist, die uns die Fingernägel herausreißt: „Ich hasse dich“, das ist Leiden. Die Tatsache des Nägelausreißen ist schmerzhaft, aber zum Leiden gehört „Ich hasse dich“ und „Wie kannst du mir das antun“ und „Das werde ich dir nie verzeihen“.

Du solltest jetzt aber nicht darauf warten, dass dir jemand die Fingernägel herausreißt, um mit der Ersten Edlen Wahrheit zu praktizieren. Versuche es mit kleinen Dingen, wie z.B. jemand, der gefühllos oder grob zu dir ist oder dich nicht beachtet. Wenn du leidest, weil diese Person dich irgendwie gekränkt oder beleidigt hat, arbeite damit. Es gibt viele Gelegenheiten im täglichen Leben, die uns beleidigen oder verärgern können. Wir können genervt oder gereizt sein von der Art, wie jemand geht oder aussieht, *ich* zumindest kann das. Manchmal bemerkst du, dass du Abneigung fühlst nur wegen der Art, wie jemand geht, oder weil er etwas nicht tut, das er tun sollte – man kann über so etwas sehr ärgerlich und wütend werden. Die Person hat dir nicht wirklich geschadet oder dir etwas getan, wie Fingernägel ausreißen, aber du leidest trotzdem. Wenn du es nicht schaffst, das Leiden in solch einfachen Fällen zu betrachten, wirst du den Heldenmut dazu erst recht nicht aufbringen, wenn dir tatsächlich einmal jemand die Fingernägel ausreißen sollte!

Wir arbeiten mit den kleinen Unzufriedenheiten im gewöhnlichen Leben. Wir betrachten die Art, wie wir von den Nachbarn, den Menschen, mit denen wir zusammenleben, von Mrs. Thatcher, von den Dingen um uns herum verletzt und beleidigt oder verärgert und gereizt werden können. Wir wissen, dass dieses Leiden verstanden werden sollte. Wir praktizieren, indem wir wirklich das Leiden wie ein Objekt betrachten und verstehen: „Das ist Leiden.“ So kommen wir zum einsichtsvollen Verstehen des Leidens.

VERGNÜGEN UND MISSVERGNÜGEN

Wir können uns fragen: Wohin hat uns die hedonistische Suche nach dem Vergnügen an sich gebracht? Sie hält jetzt seit einigen Jahrzehnten an, aber ist die Menschheit deshalb irgendwie glücklicher? Es scheint, dass wir heutzutage die Freiheit besitzen, alles zu tun, was wir wollen, in Hinsicht auf Drogen, Sex, Reisen usw. – alles ist möglich; alles ist erlaubt; nichts ist verboten. Man muss etwas *wirklich* Obszönes, etwas *wirklich* Brutales tun, bevor man geächtet wird. Aber hat die Möglichkeit, unseren Impulsen zu folgen, uns irgendwie glücklicher oder entspannter oder zufriedener gemacht? Tatsächlich macht sie uns eher selbstüchtig; wir denken nicht darüber nach, wie sich unser Handeln auf andere Menschen auswirkt. Wir neigen dazu, nur an uns zu denken: ich und *mein* Glück, *meine* Freiheit und *meine* Rechte. So werde ich zu einer furchtbaren Plage, einer Quelle großer Frustration, des Ärgers und Kammers für die Menschen um mich herum. Wenn ich glaube, ich könne alles tun, was ich will, oder alles sagen, was ich gerne sagen möchte, auch auf Kosten anderer, dann bin ich eine Person, die nichts anderes ist als eine Plage für die Gesellschaft.

Wenn das Gefühl von „was ich will“ und „was ich denke, sollte sein oder nicht sein“ auftaucht und wir alle Vergnügungen, die das Leben bietet, mitnehmen wollen, werden wir unausweichlich ärgerlich, weil das Leben so hoffnungslos und alles schief zu gehen scheint. Wir werden vom Leben regelrecht herumgeworfen – indem wir abwechselnd im Zustand der Angst und des Verlangens herumrennen. Und selbst wenn wir alles bekommen, was wir wollen, werden wir glauben, dass da noch etwas fehlt, noch unvollkommen ist. Also selbst wenn unser Leben bestens läuft, ist da immer noch ein Gefühl des Leidens – etwas, das noch getan werden muss, irgendein Zweifel oder eine Angst, die uns verfolgt.

Ich zum Beispiel hatte immer ein Faible für schöne Landschaften. Während eines Retreats in der Schweiz, das ich leitete, nahmen mich Leute auf wunderschöne Berge mit und mir fiel auf, dass da immer ein Gefühl der Qual in meinem Geist war, weil da so viel Schönheit war, eine nicht abreißende Abfolge schöner Anblicke. Ich hatte das Gefühl, alles festhalten zu wollen, die ganze Zeit wachsam sein zu müssen, um alles mit meinen Augen aufnehmen zu können. Es hat mich wirklich fertig gemacht! Also, das war *dukkha*, oder?

Ich finde, wenn ich Dinge rücksichtslos mache – sogar etwas ziemlich Harmloses wie schöne Berge angucken –, wenn ich den Arm ausstrecke und etwas festhalten möchte, dann ist das immer ein unangenehmes Gefühl. Wie kann man die Jungfrau und den Eiger festhalten? Das Beste, das man tun kann, ist sie abmalen und damit versuchen, alles auf einem Blatt Papier einzufangen. Das ist *dukkha*; wenn man an etwas Schöнем festhalten möchte, weil man nicht davon getrennt werden möchte – *das* ist Leiden.

Auch sich in Situationen begeben zu müssen, die man nicht mag, ist Leiden. Zum Beispiel mochte ich nie in London mit der U-Bahn fahren. Ich beschwerte mich innerlich: „Ich will nicht U-Bahn fahren mit diesen grauenhaften Plakaten und schmutzigen U-Bahn-Stationen. Ich will nicht in diese kleinen Züge unter der Erde gezwängt werden.“ Ich fand es eine absolut

unangenehme Erfahrung. Aber ich hörte auf die sich beschwerende, jammernde Stimme – das Leiden des Etwas-Unangenehmes-nicht-haben-Wollens. Dann, nachdem ich das kontempliert hatte, hörte ich auf, mir etwas daraus zu machen, so dass ich das Unangenehme und Unschöne ertragen konnte, ohne deshalb zu leiden. Mir wurde klar, dass genau das der Weg ist und dass alles *in Ordnung* ist. Wir müssen uns keine Probleme machen – weder aus dem Aufenthalt in einer schmutzigen U-Bahn-Station, noch aus der Aussicht auf eine schöne Landschaft. Die Dinge sind, wie sie sind, damit wir sie in ihren veränderlichen Formen erkennen und schätzen können, ohne an ihnen zu haften. Anhaften ist der Wunsch, an etwas festzuhalten, das wir mögen; etwas loszuwerden, das wir nicht mögen, oder etwas haben zu wollen, das wir nicht besitzen.

Wir können auch wegen anderer Leute eine Menge leiden. Ich erinnere mich, dass ich in Thailand ziemlich negative Gedanken in Bezug auf einen der Mönche hatte. Wenn er etwas tat, dachte ich: „Er sollte das nicht tun“, oder wenn er etwas sagte: „Er sollte das nicht sagen!“ Ich trug diesen Mönch im Geiste ständig mit mir herum, und selbst wenn ich woanders hinging, dachte ich an diesen Mönch; sein Bild erschien vor meinen Augen und ich hatte die gleichen Reaktionen: „Erinnerst du dich, wie er dieses sagte und wie er jenes tat?“ und „Er hätte dieses nicht sagen und er hätte jenes nicht tun sollen.“

Nachdem ich einen Lehrer wie Ajahn Chah gefunden hatte, erinnere ich mich, dass ich wollte, dass er perfekt sei. Ich dachte mir: „Oh, er ist ein großartiger Lehrer – großartig!“ Aber dann tat er irgendetwas, das mich ärgerte, und ich dachte mir: „Ich möchte nicht, dass er irgendetwas tut, das mich ärgert, weil ich glauben möchte, dass er großartig ist.“ Das war, als ob ich gesagt hätte: „Ajahn Chah, sei für mich immer großartig. Tu niemals etwas, das irgendeine Art negativen Gedanken in meinem Geist freisetzt.“ Also selbst wenn du jemand findest, den du wirklich respektierst und liebst, bleibt immer noch das Leiden des Anhaftens. Der- oder diejenige wird unausweichlich etwas tun oder sagen, das du nicht mögen oder nicht billigen wirst, und damit eine Art Zweifel in dir auslösen – und du wirst leiden.

Einmal kamen ein paar amerikanische Mönche ins Wat Pah Pong, unser Kloster in Thailand. Sie waren sehr kritisch und es schien, als ob sie nur das sahen, was nicht stimmte. Sie hielten Ajahn Chah für keinen guten Lehrer und mochten das Kloster nicht. Ich fühlte große Wut und Hass in mir aufsteigen, weil sie etwas kritisierten, das ich liebte. Ich war empört – „Also, wenn es euch nicht gefällt, haut doch ab. Er ist der beste Lehrer auf der Welt, und wenn ihr das nicht sehen könnt, dann RAUS!“ Diese Art von Anhaften – etwas lieben oder ihm ergeben sein – ist Leiden, denn, wenn jemand oder etwas, das wir lieben oder mögen, kritisiert wird, fühlen wir Wut und Empörung.

EINSICHT IN SITUATIONEN

Einsicht entsteht manchmal dann, wenn wir sie am wenigsten erwarten. Das passierte mir, als ich im Wat Pah Pong lebte. Der nordöstliche Teil Thailands ist mit seinen Buschwäldern und platten Ebenen nicht der schönste oder wünschenswerteste Ort der Welt; außerdem wird es während der heißen Jahreszeit extrem heiß. Vor jedem Uposatha-Feiertag* mussten wir in der Nachmittagshitze rausgehen und das Laub von den Wegen kehren. Es war ein riesiges Gelände, das zu kehren war. Wir würden den ganzen Nachmittag brauchen, in der prallen Sonne, schwitzend, um die Blätter mit primitiven Besen zu Haufen zusammenzukehren; das war eine meiner Pflichten. Ich mochte diese Arbeit nicht. Ich dachte: „Ich will das nicht tun. Ich bin nicht hierher gekommen, um das Laub aufzukehren; ich bin hierher gekommen, um erleuchtet zu werden – und stattdessen lassen sie mich das Laub aufkehren. Außerdem ist es heiß und ich bin hellhäutig; ich könnte vom Aufenthalt hier draußen in dem heißen Klima Hautkrebs kriegen.“

Eines Nachmittags stand ich da draußen, fühlte mich wirklich elend und dachte: „Was tue ich hier? Warum bin ich hierher gekommen? Warum bleibe ich hier?“ Da stand ich mit meinem primitiven Besen und ohne jede Energie, hatte Selbstmitleid und hasste alles. Dann kam Ajahn Chah vorbei, lächelte mich an, sagte: „Wat Pah Pong bedeutet eine Menge Leiden, was?“, und ging weg. Da dachte ich: „Warum hat er das gesagt?“ Und: „In Wirklichkeit weißt du, dass es gar nicht so schlimm ist.“ Er brachte mich dazu, zu kontemplieren: Ist das Laubkehren wirklich so unangenehm? ... Nein, ist es nicht. Es ist eine neutrale Tätigkeit; du kehrst die Blätter zusammen, und es spielt keine Rolle. ... Ist Schwitzen gar so schrecklich? Ist es wirklich eine grässliche, demütigende Erfahrung? Ist es wirklich so schlimm, wie ich mir einbilde? ... Nein – Schwitzen ist in Ordnung, es ist ein vollkommen natürlicher Vorgang. Und ich habe keinen Hautkrebs und die Leute im Wat Pah Pong sind sehr nett. Der Lehrer ist ein sehr freundlicher weiser Mann. Die Mönche haben mich gut behandelt. Die Laien kommen und geben mir zu essen, und ... Worüber beschwere ich mich eigentlich?“

Ich reflektierte meine aktuelle Erfahrung des Dortseins und dachte: „Mir geht es gut. Die Leute respektieren mich, ich werde gut behandelt. Angenehme Menschen in einem sehr angenehmen Land lehren mich. Da ist nichts, womit wirklich etwas nicht stimmen würde, außer mit *mir*; ich mache ein Problem daraus, weil ich nicht schwitzen und kein Laub kehren möchte.“ Dann hatte ich eine sehr klare Einsicht. Ich nahm plötzlich jemanden in mir wahr, der immerzu kritisierte und sich beschwerte und der mich davon abhielt, mich jemals ganz einer Sache zu widmen oder mich ganz einer Situation hinzugeben.

Eine weitere Erfahrung, aus der ich lernte, war der Brauch, den älteren Mönchen die Füße zu waschen, wenn sie vom Almosengang zurückkamen. Nachdem sie barfuß durch die Dörfer und Reisfelder gewandert waren, würden ihre Füße schmutzig sein. Vor der Esshalle waren Fußbäder. Sowie Ajahn Chah auftauchte, eilten sämtliche Mönche – vielleicht zwanzig oder dreißig – hinaus, um Ajahn Chahs Füße zu waschen. Als ich das zum ersten Mal sah, dachte ich:

„Ich werde das nicht tun – ich nicht!“ Am nächsten Tag eilten dreißig Mönche hinaus, sobald Ajahn Chah erschien, und wuschen seine Füße – ich dachte: „Was für ein *blödes* Getue – dreißig Mönche, die einem Mann die Füße waschen. Ich werde *das* nicht tun.“ Am darauf folgenden Tag wurde meine Reaktion sogar noch heftiger ... dreißig Mönche eilten hinaus und wuschen Ajahn Chahs Füße und ... „Das *ärgert* mich wirklich, ich habe es satt! Das ist das Blödeste, das ich *je* gesehen habe – dreißig Männer gehen hinaus, um eines Mannes Füße zu waschen! Wahrscheinlich glaubt er, dass er das verdient hat, ist doch klar – es baut wirklich sein Ego auf. Wahrscheinlich hat er ein gigantisches Ego, wenn ihm so viele Leute jeden Tag die Füße waschen. Ich werde das *niemals* tun!“

Ich fing an, eine starke Reaktion aufzubauen, eine Überreaktion. Ich saß da und fühlte mich wirklich elend. Ich sah die Mönche an und dachte mir: „Für mich sehen die alle blöd aus. Ich weiß nicht, was ich hier tue.“

Aber dann begann ich genau hinzuhören und ich dachte: „Das ist wirklich eine unangenehme Verfassung, in der ich bin. Gibt es irgendetwas, über das ich mich aufregen müsste? Sie haben mich nicht gezwungen, es zu tun. Alles ist in Ordnung; es ist in Ordnung, wenn dreißig Männer einem Mann die Füße waschen. Es ist weder unmoralisch noch *schlechtes* Benehmen und vielleicht genießen sie es; vielleicht wollen sie es tun – vielleicht ist es in Ordnung, das zu tun. ... Vielleicht sollte *ich* es tun!“ Am nächsten Morgen rannten also *einunddreißig* Männer hinaus und wuschen Ajahn Chahs Füße. Danach war das Problem verschwunden. Ich fühlte mich wirklich gut: Das böse Ding in mir war verstummt.

Wir können diese Dinge, die Empörung und Wut in uns auslösen, reflektieren: Stimmt mit ihnen wirklich etwas nicht, oder ist es nur etwas, aus dem *wir dukkha* machen? Dann fangen wir an, die Probleme zu verstehen, die wir in unserem Leben schaffen und in den Leben der Menschen um uns herum.

Mit Achtsamkeit sind wir bereit, alles im Leben zu tolerieren; die Aufregung und die Langeweile, die Hoffnung und die Verzweiflung, das Vergnügen und den Schmerz, die Faszination und die Lustlosigkeit, den Anfang und das Ende, die Geburt und den Tod. Wir sind bereit, das Ganze im Geiste zu akzeptieren, statt das Angenehme in uns aufzusaugen und das Unangenehme zu unterdrücken. Der Prozess der Einsicht ist die Hinwendung zu *dukkha*, Betrachtung von *dukkha*, das Zulassen von *dukkha*, Anerkennen von *dukkha* in all seinen Formen. Dann reagierst du nicht länger einfach auf gewohnte Weise, nämlich mit Nachgeben und Unterdrücken. Und deshalb kannst du dann das Leiden besser tolerieren, du kannst ihm gegenüber geduldiger sein.

Diese Unterweisungen beziehen sich nicht auf Dinge außerhalb unseres Erfahrungshorizonts. Sie sind, tatsächlich, Betrachtungen unserer aktuellen Erfahrungen – keine komplizierten intellektuellen Fragen. Also gib dir wirklich Mühe, dich weiterzuentwickeln anstatt im alten Trott stecken zu bleiben. Wie oft musst du dich schuldig fühlen wegen eines Reinfalls oder der Fehler, die du in der Vergangenheit gemacht hast? Musst du deine gesamte Zeit damit verbringen, die Dinge, die dir in deinem Leben passiert sind, wiederzukäuen und dich endlosen Spekulationen und Analysen hinzugeben? Manche Leute machen

so komplizierte Persönlichkeiten aus sich. Wenn du einfach deinen Erinnerungen und Sichtweisen und Meinungen frönst, dann wirst du immer in der Welt stecken bleiben und niemals auf irgendeine Art über sie hinauskommen.

Du kannst diese Last abwerfen, wenn du bereit bist, die Unterweisungen sinnvoll anzuwenden. Sage dir: „Ich werde nicht länger darin gefangen bleiben; ich weigere mich, an diesem Spiel teilzunehmen. Ich werde mich nicht dieser Stimmung hingeben.“ Fang an, dich in die Position des Wissens zu begeben: „Ich weiß, das ist *dukkha*; da ist *dukkha*.“ Es ist wirklich wichtig, den Vorsatz zu haben, dahin zu gehen, wo das Leiden ist, und es dann auszuhalten. Nur durch diese Art des Untersuchens und Konfrontierens mit dem Leiden können wir hoffen, zu der großen Einsicht zu gelangen: „Dieses Leiden wurde verstanden.“

Dies sind also die drei Aspekte der Ersten Edlen Wahrheit. Dies ist die Formel, mit der wir arbeiten müssen und die wir bei der Betrachtung unseres Lebens anwenden müssen. Wann immer du dich leidend fühlst, erkenne als Erstes an: „Da ist Leiden“, dann: „Es sollte verstanden werden“, und schließlich: „Es wurde verstanden.“ Dieses Verstehen von *dukkha* ist die Einsicht in die Erste Edle Wahrheit.

DIE ZWEITE EDLE WAHRHEIT

Dies nun, ihr Mönche, ist die Edle Wahrheit von der Leidensentwicklung: Es ist dieser Durst, der Wiederdasein säende, Genügensreizverbundene, dort und dort sich ergötzende, nämlich der sinnliche Durst, der Daseinsdurst, der Nichtseinsdurst. Wodurch entsteht und gedeiht dieser Durst? Wo immer etwas ist, das liebenswert und erfreulich scheint, da entsteht und gedeiht dieser Durst.

Dies ist die Edle Wahrheit von der Leidensentwicklung: dabei ging mir, ihr Mönche, bei nie zuvor gehörten Dingen das Auge auf, die Erkenntnis auf, die Weisheit auf, das Wissen auf, das Licht auf.

Diese Edle Wahrheit ist nun zu durchschauen durch das Aufgeben der Leidensentwicklung ...

Diese Edle Wahrheit habe ich nun durchschaut durch das Aufgeben der Leidensentwicklung: dabei ging mir, ihr Mönche, bei nie zuvor gehörten Dingen das Auge auf, die Erkenntnis auf, die Weisheit auf, das Wissen auf, das Licht auf. [Samyutta-Nikaya (= Angereichte Sammlung), LVI, 11]

Die Zweite Edle Wahrheit in ihren drei Aspekten lautet: „Der Ursprung des Leidens ist das Anhaften am Verlangen. Verlangen sollte losgelassen werden. Verlangen wurde losgelassen.“

Die Zweite Edle Wahrheit besagt, dass das Leiden einen Ursprung hat und dass der Ursprung des Leidens das Anhaften an den drei Arten des Verlangens ist: Verlangen nach Sinnenfreuden (*kama tanha*), Verlangen nach Werden (*bhava tanha*) und Verlangen nach Loswerden (*vibhava tanha*). Das ist die Aussage der Zweiten Edlen Wahrheit, die These, der *pariyatti*. Du solltest kontemplieren: Der Ursprung des Leidens ist das Anhaften am Verlangen.

DREI ARTEN VON VERLANGEN

Es ist wichtig, Verlangen oder auf Pali *tanha* zu verstehen. Was ist Verlangen? *Kama tanha* ist sehr leicht zu verstehen. Diese Art des Verlangens will Sinnenfreuden über den Körper oder seine Sinne und ist immer auf der Suche nach Dingen, die unsere Sinne erregen oder erfreuen – das ist *kama tanha*. Du kannst es ganz einfach kontemplieren: Wie fühlt es sich an, Verlangen nach Vergnügen zu haben? Zum Beispiel beim Essen. Wenn du hungrig bist und das Essen köstlich schmeckt, kannst du dir dessen bewusst sein, dass du noch einen Bissen möchtest. Nimm das Gefühl wahr, wenn du etwas Angenehmes schmeckst; und nimm wahr, wie du mehr davon willst. Glaube das nicht einfach; probier es aus. Glaube nicht, du wüsstest es, weil es in der Vergangenheit so war. Probier es aus, wenn du isst. Schmecke etwas Köstliches und schau, was passiert: Es entsteht Verlangen nach mehr. Das ist *kama tanha*.

Wir kontemplieren auch das Gefühl, etwas werden zu wollen. Aber wenn Unwissen da ist, selbst wenn wir nicht nach etwas Leckerem zu essen oder

schöner Musik zum Anhören suchen, können wir im Reich des Ehrgeizes und Erreichenwollens gefangen sein – dem Verlangen nach *Werden*. Wir stecken fest im Getriebe des Strebens nach Glück, der Suche nach Reichtum; oder vielleicht versuchen wir unser Leben so zu gestalten, dass es sich wichtig anfühlt, indem wir uns bemühen, die Welt zu retten. Also beachte dieses Gefühl, etwas anderes werden zu wollen, als das, was du jetzt bist.

Höre auf *bhava tanha* in deinem Leben: „Ich will meditieren, um frei von Schmerzen zu werden. Ich will erleuchtet werden. Ich will ein Mönch oder eine Nonne werden. Ich will als Laie erleuchtet werden. Ich will eine Frau und Kinder und einen Beruf haben. Ich will die sinnliche Welt genießen, ohne etwas aufgeben zu müssen, und außerdem ein erleuchteter Arahant werden.“

Werden wir in unserem Versuch, etwas zu werden, desillusioniert, dann ist da das Verlangen nach dem *Loswerden* von Dingen. Dann kontemplieren wir *vibhava tanha*, das Verlangen nach Loswerden: „Ich will mein Leiden loswerden. Ich will meine Wut loswerden. Ich habe diese Wut und ich will sie loswerden. Ich will die Eifersucht, Furcht und Angst in mir loswerden.“ Merke dir das als eine Betrachtung von *vibhava tanha*. Wir kontemplieren genau das in uns, das Dinge loswerden will; wir versuchen nicht *vibhava tanha* loszuwerden.. Wir sind weder gegen das Verlangen nach Loswerden eingestellt, noch ermutigen wir dieses Verlangen. Stattdessen reflektieren wir: „So ist es; so fühlt es sich an, wenn man etwas loswerden will; ich muss meiner Wut Herr werden; ich muss den Teufel umbringen und meine Habsucht loswerden – dann werde ich ...“ Aus diesem Gedankengang können wir ersehen, dass Werden und Loswerden in einem engen Zusammenhang stehen.

Behalte im Hinterkopf, dass diese drei Kategorien von *kama tanha*, *bhava tanha* und *vibhava tanha* nichts als bequeme Wege zur Kontemplation von Verlangen sind. Es handelt sich bei ihnen nicht um unterschiedliche Formen des Verlangens, sondern um verschiedene Aspekte.

Die zweite Einsicht in die Zweite Edle Wahrheit lautet: „Das Verlangen sollte losgelassen werden.“ Auf diese Weise kommt das Loslassen in unsere Praxis. Du hast eine Einsicht, dass Verlangen losgelassen werden soll, aber diese Einsicht besteht nicht in einem *Verlangen*, alles loszulassen. Wenn man nicht sehr weise ist und die Dinge nicht wirklich im Geiste reflektiert, dann neigt man zu „Ich will loswerden, ich will all meine Begierden loswerden“ – aber das ist nur ein anderes Verlangen. Wie auch immer, man kann es reflektieren, man kann das Verlangen nach Loswerden, das Verlangen nach Werden und das Verlangen nach Sinnenfreuden betrachten. Indem man diese drei Arten von Verlangen versteht, kann man sie loslassen.

Die Zweite Edle Wahrheit verlangt nicht von dir zu denken: „Ich habe eine Menge sinnlicher Begierden“ oder „Ich bin wirklich ehrgeizig. Ich bin wirklich *bhava tanha* hoch drei!“ oder „Ich bin ein wahrer Nihilist. Ich will nur raus. Ich bin ein echter *vibhava-tanha*-Fanatiker. Das bin ich.“ Das entspricht nicht der Zweiten Edlen Wahrheit. Es geht nicht darum, sich in irgendeiner Weise mit dem Verlangen zu identifizieren; es geht darum, Verlangen *anzuerkennen*.

Ich brachte eine Menge Zeit damit zu, zu beobachten, wie großen Anteil das Verlangen etwas zu werden an meiner Praxis hatte. Wie viele meiner guten

Absichten in der Meditationspraxis als Mönch waren zum Beispiel darauf gerichtet, gemocht zu werden – wie viele meiner Beziehungen zu anderen Mönchen oder Nonnen oder zu Laien hatten mit dem Wunsch zu tun, gemocht und angenommen zu werden. Das ist *bhava tanha* – Verlangen nach Lob und Erfolg. Als Mönch hat man dieses *bhava tanha*: Man möchte, dass die Menschen alles verstehen und sich des Dhamma bewusst sind. Auch dieses subtile, beinahe edle Verlangen ist *bhava tanha*.

Dann ist da *vibhava tanha* im spirituellen Leben, das sehr selbstgerecht sein kann: „Ich will diese Verunreinigungen loswerden, auslöschen und ausrotten.“ Ich hörte mich wirklich denken: „Ich will die Begierde loswerden. Ich will Wut loswerden. Ich will nicht länger ängstlich oder eifersüchtig sein. Ich will tapfer sein. Ich will Freude und Leichtigkeit in meinem Herzen tragen.“

Bei der Praxis des Dhamma geht es nicht darum, sich für solche Gedanken zu hassen, sondern wirklich zu sehen, dass diese durch unseren Geist bedingt sind. Sie sind vergänglich. Das Verlangen ist nicht das, was wir sind, sondern die Art und Weise, in der wir gewöhnlich reagieren, aus unserem Unwissen heraus, solange wir diese Vier Edlen Wahrheiten in ihren je drei Aspekten nicht verstanden haben. Wir neigen dazu, auf alles so zu reagieren. Dies sind normale Reaktionen aufgrund von Unwissenheit.

Aber wir müssen nicht fortfahren zu leiden. Wir sind nicht bloß hoffnungslose Opfer des Verlangens. Wir können dem Verlangen erlauben, so zu sein, wie es ist, und dadurch beginnen es loszulassen. Das Verlangen hat nur so lange Macht über uns und täuscht uns, wie wir an ihm festhalten, an es glauben und auf es reagieren.

FESTHALTEN IST LEIDEN

Gewöhnlich setzen wir Leiden mit Fühlen gleich, aber Fühlen ist nicht Leiden. Festhalten am Verlangen ist Leiden. Verlangen verursacht kein Leiden; der Ursprung des Leidens ist das Festhalten am Verlangen. Reflektiere und kontemplier diese Aussage vor dem Hintergrund deiner individuellen Erfahrungen.

Du musst das Verlangen wirklich genau untersuchen und wissen, wie es ist. Du musst wissen, was natürlich und notwendig zum Überleben ist und was nicht notwendig. Wir können sehr idealistisch sein, indem wir denken, dass sogar das Bedürfnis nach Nahrung eine Art von Verlangen ist, das wir nicht haben sollten. Man kann da zu ziemlich lächerlichen Auffassungen kommen. Aber der Buddha war kein Idealist und er war kein Moralist. Er hat nicht versucht, etwas zu verdammen. Er hat versucht die Wahrheit in uns zu erwecken, damit wir die Dinge klar sehen können.

Ist erst einmal Klarblick da, dann gibt es kein Leiden. Man kann immer noch hungrig sein. Man kann immer noch Nahrung brauchen, ohne Verlangen zu entwickeln. Nahrung ist ein natürliches Bedürfnis des Körpers. Der Körper ist Nicht-Selbst; er braucht Nahrung, sonst wird er schwach und stirbt. Das ist die Natur des Körpers – daran ist nichts falsch. Wenn wir sehr moralistisch werden und hochgeistig und glauben, dass wir unser Körper sind, dass Hunger unser

eigenes Problem ist und dass wir nicht einmal essen sollten – das ist keine Weisheit; das ist Dummheit.

Wenn du wirklich den Ursprung des Leidens siehst, wird dir klar, dass das Problem im Festhalten am Verlangen und nicht im Verlangen selbst liegt. Festhalten bedeutet, vom Verlangen getäuscht zu werden, indem man denkt, das bin „ich“ und das ist „meins“: „Dieses Verlangen bin ich und weil ich es habe, stimmt etwas nicht mit mir“ oder „Ich mag nicht so sein, wie ich jetzt bin. Ich muss etwas anderes werden“ oder „Ich muss eine Sache loswerden, bevor ich werden kann, was ich bin.“ Alles das ist Verlangen. Also höre dir alles nur aufmerksam an, ohne zu sagen, dass es gut oder schlecht ist, erkenne es einfach nur als das an, was es ist.

LOSLASSEN

Wenn wir Verlangen kontemplieren und ihm zuhören, halten wir tatsächlich nicht länger an ihm fest; wir erlauben ihm damit, so zu sein, wie es ist. Dann realisieren wir, dass der Ursprung des Leidens, das Verlangen, beiseite gelegt und losgelassen werden kann.

Wie lässt man Dinge los? Das bedeutet, man lässt sie, wie sie sind; es bedeutet nicht, sie auszulöschen oder wegzuwerfen. Es ist mehr ein sie Ablegen und Seinlassen. Durch die Praxis des Loslassens wird uns klar, worin der Ursprung des Leidens liegt, nämlich im Anhaften am Verlangen, und wir realisieren, dass wir die drei Arten des Verlangens loslassen sollten. Dann wird uns klar, dass wir das Verlangen losgelassen haben; es gibt kein Anhaften mehr an sie.

Wenn du merkst, dass du an etwas anhaftest, dann denke daran, dass „loslassen“ nicht „loswerden“ oder „wegwerfen“ bedeutet. Wenn ich an dieser Uhr festhalte und du sagst „Lass sie los!“, dann heißt das nicht „Wirf sie weg“. Ich könnte glauben, ich müsste sie wegwerfen, weil ich an ihr hafte, aber das wäre nur das Verlangen nach Loswerden. Wir glauben gewöhnlich, Objekte loswerden sei gleichbedeutend mit das Anhaften loswerden. Aber wenn ich Anhaften kontemplieren kann, dieses Festhalten an der Uhr, dann realisiere ich, dass es keinen Sinn macht, sie loszuwerden – es ist eine gute Uhr; sie zeigt die Zeit richtig an und lässt sich leicht herumtragen. Die Uhr ist nicht das Problem. Das Problem ist das Festhalten an der Uhr. Was tue ich also? Lasse sie los, lege sie weg – nehme sie vorsichtig ab ohne irgendeine Form der Abneigung. Dann kann ich sie wieder aufnehmen, die Uhrzeit ablesen und sie beiseite legen, wenn nötig.

Diese Einsicht in das „Loslassen“ kannst du auch auf das Verlangen nach Sinnenfreuden anwenden. Vielleicht möchtest du eine Menge Spaß haben. Wie kannst du dieses Verlangen ohne jede Abneigung ablegen? Erkenne das Verlangen einfach an, ohne es zu bewerten. Du kannst den Wunsch, es loszuwerden, kontemplieren – weil du dich schuldig fühlst, ein so dummes Verlangen zu haben – aber leg es beiseite. Dann, wenn du es siehst, wie es ist, und anerkennst, dass es nur Verlangen ist, dann haftest du nicht länger daran.

Der Weg besteht also darin, immer mit den Dingen des täglichen Lebens zu arbeiten. Wenn du dich deprimiert und negativ fühlst, ist genau der Moment, in dem du dich weigerst, dich diesem Gefühl hinzugeben, eine Erleuchtungserfahrung. Wenn du *das* erkennst, musst du nicht in das Meer der Depression und der Verzweiflung eintauchen und dich darin suhlen. Du kannst es wirklich stoppen, indem du lernst, den Dingen keinen zweiten Gedanken zu widmen.

Du musst das selbst durch Praktizieren herausfinden, damit du für dich weißt, wie du die Ursache des Leidens loslassen kannst. Kannst du das Verlangen loslassen, indem du es loslassen willst? Was ist das, das in einem bestimmten Moment wirklich loslässt? Du musst die Erfahrung des Loslassens kontemplieren und genau untersuchen und überprüfen, damit die Einsicht kommt. Bleibe bei ihr, bis sich diese Einsicht einstellt: „Ah, loslassen, jetzt verstehe ich. Verlangen wird gerade losgelassen.“ Dies bedeutet nicht, dass du das Verlangen für immer loslassen wirst, aber in diesem einen Moment *hast* du es tatsächlich losgelassen, und du hast es bei vollem klaren Bewusstsein getan. Daraus ergibt sich dann eine Einsicht. Das nennt man Einsichtswissen. In Pali heißt es *ñānadassana* oder tiefgründiges Verstehen.

Meine erste Einsicht in das Loslassen hatte ich in meinem ersten Meditationsjahr. Ich begriff vom Verstand her, dass man alles loslassen muss, und dann dachte ich: „Wie lässt du los?“ Es schien unmöglich, irgendetwas loszulassen. Ich kontemplierte weiter: „Wie lässt du los?“ Dann sagte ich mir: „Du lässt los, indem du loslässt. Schön, also lass los!“ Dann fragte ich mich: „Und, habe ich jetzt losgelassen?“ Und „Wie lässt du los? Also, lass los!“ So machte ich weiter und wurde immer frustrierter. Aber schließlich wurde offensichtlich, was passierte. Wenn man versucht, das Loslassen im Detail zu analysieren, macht man es sich sehr schwer. Es war nichts, was ich noch aus Worten hätte herauslesen können, sondern etwas, was ich tatsächlich tat. So ließ ich nur für einen Moment los, einfach so.

Bei persönlichen Problemen und fixen Ideen ist es mit dem Loslassen das Gleiche. Es ist keine Sache des Analysierens und noch weiter Problematisierens, sondern der Übung des Zustandes, in dem man die Dinge in Ruhe lässt, sie loslässt. Zuerst lässt man sie los, aber dann nimmt man sie doch wieder auf, weil die Gewohnheit des Festhaltens so stark ist. Aber wenigstens hat man dann eine Vorstellung vom Loslassen. Selbst als ich die Einsicht ins Loslassen hatte, ließ ich diese für einen Moment los und begann dann, sie festzuhalten, indem ich dachte: „Ich kann es nicht tun, ich habe so viele schlechte Gewohnheiten!“ Aber traue diesem nörgelnden, herabsetzenden Ding in dir nicht. Es ist absolut nicht vertrauenswürdig. Es ist einfach eine Sache der Übung des Loslassens. Je mehr du zu erkennen beginnst, wie es gemacht wird, desto besser wirst du fähig sein, den Zustand des Nicht-Anhaftens aufrechtzuerhalten.

VOLLENDUNG

Es ist wichtig zu wissen, wann du das Verlangen losgelassen hast: wenn du es nicht länger beurteilen oder loszuwerden versuchst; wenn du erkennst, dass es

einfach so ist, wie es ist. Wenn du wirklich ruhig und friedvoll bist, dann wirst du merken, dass da kein Anhaften an irgendetwas ist. Du bist nicht gefangen in dem Versuch, etwas zu bekommen oder etwas loszuwerden. Wohlergehen bedeutet einfach, die Dinge zu erkennen, wie sie sind, ohne das Gefühl, sie beurteilen zu müssen.

Wir sagen dauernd: „Dies sollte nicht so sein!“, „Ich sollte nicht so sein!“ und „Du sollest nicht so sein und du solltest das nicht tun!“ und so weiter. Ich bin sicher, ich könnte dir erzählen, wie du sein solltest – und du könntest mir erzählen, wie ich sein sollte. Wir sollten freundlich, liebevoll, großzügig, gutherzig, fleißig, eifrig, mutig, tapfer und mitfühlend sein. Ich muss dich nicht einmal kennen, um dir das sagen zu können! Aber um dich wirklich zu kennen, müsste ich mich eher für dich öffnen als von einem Ideal davon auszugehen, wie eine Frau oder ein Mann, ein Buddhist oder ein Christ sein sollte. Es ist ja nicht so, dass wir nicht wüssten, wie wir sein sollten.

Unser Leiden entsteht aus dem Anhaften an Idealen und der Komplexität, die wir den Dingen geben. Wir sind niemals so, wie wir unseren höchsten Idealen gemäß sein sollten. Das Leben, die anderen, das Land, die Welt, in der wir leben – die Dinge scheinen nie so zu sein, wie sie sein sollten. Wir werden sehr kritisch allem und uns selbst gegenüber: „Ich weiß, ich sollte geduldiger sein, aber ich KANN einfach NICHT geduldig sein!“ ... Höre auf all die „sollte“ und „sollte nicht“ und das Verlangen: nach Angenehmem, nach Werden oder nach Loswerden des Hässlichen und Schmerzhaften. Es ist, als ob man jemandem zuhört, der auf der anderen Seite des Gartenzauns steht und sagt: „Ich will dies und ich mag jenes nicht. Es sollte so sein, und so sollte es nicht sein.“ Nimm dir wirklich Zeit, um dem nörgelnden Geist zuzuhören; lass ihn in dein Bewusstsein.

Ich machte das häufig so, wenn ich mich unzufrieden fühlte oder herumkritisierte. Ich schloss dann meine Augen und begann zu denken: „Ich mag dies nicht und ich mag das nicht“, „Diese Person sollte nicht so sein“ und „Die Welt sollte nicht so sein.“ Dann hörte ich dieser Art kittelndem Dämon zu, der mich, dich und die Welt unaufhörlich weiterkritisierte. Dann dachte ich mir: „Ich will Glück und Bequemlichkeit; ich will mich sicher fühlen; ich will geliebt werden!“ Ich durchdachte diese Dinge ganz bewusst und hörte ihnen zu, um zu erkennen, dass sie nichts als geistige Zustände darstellen. Also, befördere sie in dein Bewusstsein – wecke all die Hoffnungen, das Verlangen und die Kritik auf. Mach sie dir bewusst. Dann wirst du das Verlangen erkennen und in der Lage sein, es beiseite zu tun.

Je mehr wir das Festhalten kontemplieren und untersuchen, desto stärker wird die Einsicht: „Verlangen sollte losgelassen werden.“ Dann erlangen wir durch die aktuelle Praxis und das Verständnis, was Loslassen wirklich ist, die dritte Einsicht in die Zweite Edle Wahrheit, die da lautet: „Verlangen wurde losgelassen.“ Wir wissen, was Loslassen bedeutet. Es ist kein theoretisches Loslassen, sondern eine direkte Einsicht. Du weißt, das Loslassen wurde erreicht. Darum geht es in der Praxis.

DIE DRITTE EDLE WAHRHEIT

Dies nun, ihr Mönche, ist die Edle Wahrheit von der Leidensauflösung: Es ist eben dieses Durstes restlose Entreizung und Auflösung, von ihm zurücktreten, ihn loslassen, sich von ihm lösen, nicht mehr an ihm haften. Aber wie kann dieser Durst aufgegeben und aufgelöst werden? Wo immer etwas ist, das liebenswert und erfreulich erscheint, da wird der Durst aufgegeben und aufgelöst.

Dies ist die Edle Wahrheit von der Leidensauflösung: dabei ging mir, ihr Mönche, das Auge auf, die Erkenntnis auf, die Weisheit auf, das Wissen auf, das Licht auf.

Diese Edle Wahrheit ist nun zu durchschauen durch die Verwirklichung der Leidensauflösung ...

Diese Edle Wahrheit habe ich nun durchschaut durch die Verwirklichung der Leidensauflösung: dabei ging mir, ihr Mönche, bei nie zuvor gehörten Dingen das Auge auf, die Erkenntnis auf, die Weisheit auf, das Wissen auf, das Licht auf.

[Samyutta-Nikaya (= Angereichte Sammlung), LVI, 11]

Die Dritte Edle Wahrheit in ihren drei Aspekten lautet: „Da ist das Ende des Leidens, von *dukkha*. Das Ende von *dukkha* sollte verwirklicht werden. Das Ende von *dukkha* wurde verwirklicht.“

Die ganze buddhistische Lehre zielt darauf ab, den betrachtenden Geist zu entwickeln, um Illusionen loszulassen. Die Vier Edlen Wahrheiten sind eine Unterweisung zum Loslassen, indem man die Dinge untersucht oder betrachtet: „Warum ist dieses so? Warum ist jenes so?“ Es ist gut, über Dinge nachzudenken wie z.B., warum Mönche ihren Kopf rasieren oder warum Buddha-Rupas* so aussehen, wie sie aussehen. Wir kontemplieren ... der Geist bildet sich keine Meinung darüber, ob diese Dinge gut, schlecht, nützlich oder unnützlich sind. Der Geist öffnet sich wirklich und denkt: „Was bedeutet dies? Wofür stehen die Mönche? Warum tragen sie Almosenschalen? Warum dürfen sie kein Geld besitzen? Warum können sie nicht ihre eigenen Lebensmittel anbauen? Wir kontemplieren, wie diese Art des Lebens als Tradition aufrechterhalten wurde und wie es möglich war, dass sie von ihrem ursprünglichen Gründer, Gautama Buddha, bis in die Gegenwart weitergegeben wurde.“

Wir reflektieren, wenn wir das Leiden erkennen; wenn wir die Natur des Verlangens erkennen; wenn wir erkennen, dass das Anhaften am Verlangen Leiden bedeutet. Dann erlangen wir die Einsicht, die es uns ermöglicht, das Verlangen loszulassen und das Nicht-Leiden, das Ende des Leidens zu verwirklichen. Diese Einsichten können nur durch Betrachtung erlangt werden; sie können nicht durch Glauben erlangt werden. Du kannst nicht mittels eines

Willensaktes zum Glauben oder zu einer Einsicht kommen; nur durch echtes Kontemplieren und Nachdenken über diese Wahrheiten gelangst du zu den Einsichten. Sie kommen nur, wenn der Geist offen und empfänglich für die Lehre ist – blinder Glaube ist weder ratsam, noch wird er von irgendjemand erwartet. Stattdessen sollte der Geist gewillt sein, zu empfangen, nachzudenken und abzuwägen.

Dieser geistige Zustand ist sehr wichtig – er ist der Weg, der aus dem Leiden herausführt. Es ist nicht der Geist, der feste Ansichten und Vorurteile hat und denkt, er wüsste alles, oder glaubt, was andere Leute sagen, wäre die Wahrheit. Der Geist ist es, der offen für diese Vier Edlen Wahrheiten und in der Lage ist, die Dinge zu betrachten, die sich in ihm abspielen.

Die Menschen verwirklichen das Nicht-Leiden nur selten, weil es einer besonderen Art der Bereitschaft bedarf, um nachzudenken und die Dinge zu untersuchen und über das Grobe und das Offensichtliche hinauszugelangen. Es braucht eine Bereitschaft, die eigenen Reaktionen wirklich genau zu betrachten, um die Anhaftungen zu erkennen, und zu kontemplieren: „Wie fühlt sich Anhaften an?“

Fühlst du dich zum Beispiel glücklich oder befreit durch das Anhaften am Verlangen? Ist es erhebend oder deprimierend? Diese Fragen musst du untersuchen. Wenn du herausfindest, dass das Anhaften an deinem Verlangen befreiend ist, dann bleib dabei. Hafte an all deinem Verlangen und sieh, was dabei herauskommt.

In meiner Praxis habe ich erlebt, dass das Anhaften an meinem Verlangen Leiden bedeutet. Das steht zweifelsfrei fest. Ich kann sehen, wie viel Leiden in meinem Leben vom Anhaften an Materielles, Ideen, Einstellungen oder Ängste verursacht wurde. Ich kann alle Art unnötigen Elends sehen, die ich mir selbst durch das Anhaften verursacht habe, weil ich es nicht besser wusste. Ich bin in Amerika aufgewachsen – dem Land der Freiheit. Es verspricht das Recht auf Glück, aber in Wirklichkeit bietet es das Recht, an allem anzuhafte. Amerika ermutigt einen, zu versuchen, so glücklich zu werden, wie man es durch den Erwerb von Dingen nur werden kann. Wenn du jedoch mit den Vier Edlen Wahrheiten arbeitest, muss das Anhaften verstanden und kontempliert werden; dann kommt die Erkenntnis des Nicht-Anhaftens. Es ist kein intellektueller Widerstand oder ein Befehl deines Gehirns, das sagt, dass du nicht anhaften sollst; sondern einfach eine natürliche Einsicht in das Nicht-Anhaften oder Nicht-Leiden.

DIE WAHRHEIT DER VERGÄNGLICHKEIT

Hier im Kloster Amaravati chanten wir die Dhammacakkappavattana-Sutta in ihrer traditionellen Form. Als der Buddha seine Predigt über die Vier Edlen Wahrheiten hielt, wurde sie nur von einem der zuhörenden fünf Schüler verstanden; nur einer hatte die tiefgehende Einsicht. Den anderen vier gefiel sie einfach, sie dachten: „Sehr schöne Unterweisung, wirklich“, aber nur einer von ihnen, Kondañña, verstand das vom Buddha Gesagte vollkommen.

Auch die *devas* hörten der Predigt zu. *Devas* sind himmlische, ätherische Geschöpfe, die uns haushoch überlegen sind. Sie haben keine gewöhnlichen Körper wie wir; sie haben ätherische Körper und sind schön, liebenswürdig und intelligent. Und obwohl sie entzückt waren, die Predigt zu hören, wurde kein einziger dabei erleuchtet.

Es heißt, dass sie sehr glücklich über Buddhas Erleuchtung waren und dass sie seine Lehre, als sie sie hörten, in die Himmel empor riefen. Zuerst wurde sie von der untersten Ebene der *devata* gehört, diese riefen sie empor auf die nächste Ebene und bald erfreuten sich alle *devas* daran – bis zur höchsten Ebene, dem Reich des *Brahma*. Die Himmel hallten wider von der Freude darüber, dass das Rad des Dhamma in Bewegung gesetzt worden war, und diese *devas* und *brahmas* jubelten. Doch nur Kondañña, einer der fünf Schüler, wurde erleuchtet, als er diese Predigt hörte. Als die Sutta zu Ende war, nannte der Buddha ihn „Añña Kondañña“. „Añña Kondañña“ bedeutet tiefgehendes Wissen, „Añña Kondañña“ bedeutet also „Kondañña der Wissende“.

Was wusste Kondañña? Worin bestand die Einsicht, von der der Buddha am Ende der Predigt sprach? Sie lautete: „Alles, was entsteht, vergeht.“ Das mag nicht gerade wie eine großartige Erkenntnis klingen, aber in Wirklichkeit beschreibt sie ein universelles Schema; was immer entsteht, vergeht; es ist unbeständig und Nicht-Selbst. ... Also hafte nicht an und lass dich nicht täuschen von dem, was entsteht und vergeht. Suche die Zuflucht, in der du ausharren willst und auf die du vertraust, nicht in irgendetwas, das entsteht – weil diese Dinge vergehen werden.

Wenn du leiden und dein Leben vergeuden willst, lauf rum und suche nach Dingen, die entstehen. Sie alle werden dich bis zum Ende, dem Vergehen, begleiten und du wirst davon nicht ein bisschen weiser werden. Du wirst nur herumlaufen und die gleichen alten eintönigen Gewohnheiten wiederholen, und wenn du stirbst, wirst du nichts Wichtiges aus deinem Leben gelernt haben.

Anstatt nur darüber nachzugrübeln, kontempliere: „Alles, was dem Entstehen unterliegt, unterliegt dem Vergehen.“ Wende diese Aussage ganz allgemein auf das Leben, auf deine eigenen Erfahrungen an. Dann wirst du verstehen. Notiere einfach: Anfang ... Ende. Kontempliere die Dinge, wie sie sind. Im Reich der Sinne geht es nur um das Entstehen und Vergehen, Anfang und Ende; es ist uns möglich, in diesem Leben vollkommenes Verständnis, *samma ditthi*, zu erreichen. Ich weiß nicht, wie lange Kondañña nach des Buddhas Predigt noch lebte, aber er wurde in diesem einen Augenblick erleuchtet. Genau in dem Moment erlangte er das vollkommene Verständnis.

Ich möchte betonen, wie wichtig es ist, diese Art des Reflektierens zu entwickeln. Anstatt nur eine Methode zur Beruhigung des Geistes zu entwickeln, die gewiss auch ihren Teil der Praxis ausmacht, solltest du erkennen, dass richtige Meditation eine Verpflichtung zur weisen Untersuchung darstellt. Dazu gehört eine mutige Anstrengung, den Dingen auf den Grund zu sehen, nicht dich selbst zu analysieren und zu beurteilen, warum du auf einer persönlichen Ebene leidest, sondern die Entschlossenheit, dem Weg wirklich zu folgen, bis du tiefgründiges Verständnis erlangt hast. Dieses vollkommene

Verständnis basiert auf dem Schema des Entstehens und Vergehens. Wurde dieses Gesetz einmal verstanden, erkennst du, wie alles in dieses Schema passt.

Dies ist keine metaphysische Lehre: „Alles, was dem Entstehen unterliegt, unterliegt dem Vergehen.“ Es geht hier nicht um die letzte Wirklichkeit – die todlose Wirklichkeit; aber wenn du tief in dir verstehst und weißt, dass alles, was entsteht, auch vergeht, dann wirst du die letzte Wirklichkeit *erkennen*, die unsterblichen, ewigen Wahrheiten. Dies ist ein praktisches Mittel, um zur letzten Erkenntnis zu gelangen. Achte auf den Unterschied: Die Aussage ist keine metaphysische, aber sie leitet uns zur metaphysischen Erkenntnis.

STERBLICHKEIT UND TOD

Bei der Betrachtung der Edlen Wahrheiten wird uns dieses eigentliche Problem der menschlichen Existenz bewusst. Wir betrachten dieses Gefühl der Entfremdung und des blinden Anhaftens an das sinnliche Bewusstsein, das Anhaften an das Besondere und das Beständige in unserem Bewusstsein. Aus Unwissenheit haften wir am Verlangen nach Sinnenfreuden. Wenn wir uns mit dem Sterblichen oder dem Todgeweihten identifizieren, und mit dem Unbefriedigenden, dann bedeutet genau dieses Anhaften Leiden.

Sinnenfreuden sind immer vergängliche Freuden. Was immer wir sehen, hören, berühren, schmecken, denken oder fühlen, ist vergänglich – dem Tode geweiht. Indem wir also an den vergänglichen Sinnesempfindungen anhaften, haften wir am Tod. Wenn wir das nicht kontempliert und verstanden haben, haften wir einfach blind an der Vergänglichkeit und hoffen, dass wir sie für eine Weile abwehren können. Wir geben vor, mit den Dingen, an denen wir haften, wirklich glücklich werden zu können – nur um uns schließlich desillusioniert, verzweifelt und enttäuscht zu fühlen. Vielleicht gelingt es uns, zu werden, was wir sein wollen, aber auch das ist vergänglich. Wir haften nur an einem anderen dem Tod geweihten Zustand. Mit dem Verlangen zu sterben, könnten wir an Selbstmord oder Vernichtung anhaften – aber selbst der Tod ist nur eine weitere dem Tod geweihte Bedingtheit. Woran wir innerhalb der drei Arten von Verlangen auch anhaften, wir haften damit am Tod an – was bedeutet, dass wir Enttäuschung oder Verzweiflung erleben werden.

Geistiger Tod ist Verzweiflung; Depression ist eine Art Todeserfahrung des Geistes. So wie der Körper einen physikalischen Tod stirbt, stirbt der Geist. Geistige Zustände und Bedingungen sterben; wir nennen es Verzweiflung, Langeweile, Depression und Qual. Wann immer wir anhaften, wenn wir gerade Langeweile, Verzweiflung, Qual und Kummer erleben, suchen wir gewöhnlich nach einem anderen entstehenden, aber ebenso vergänglichen Zustand. Zum Beispiel: Du fühlst dich verzweifelt und denkst: „Ich will ein Stück Schokoladenkuchen.“ Und los geht's! Für einen Augenblick kannst du in dem süßen, köstlichen Schokoladenaroma dieses Stücks Kuchen völlig aufgehen. In diesem Moment ist Werden – du bist zu dem süßen, köstlichen Schokoladenaroma geworden. Aber du kannst diesen Zustand nicht lange halten. Du schluckst, und was bleibt? Dann musst du mit etwas anderem weitermachen. Das ist „Werden“.

Wir sind geblendet, gefangen in diesem Prozess des Werdens auf der sinnlichen Ebene. Aber durch die Kenntnis des Verlangens, ohne die Schönheit oder Hässlichkeit der sinnlichen Ebene zu beurteilen, gelingt es uns, das Verlangen so zu sehen, wie es ist. Da ist Wissen. Dann, wenn wir dieses Verlangen beiseite legen anstatt an ihm festzuhalten, erleben wir *nirodha*, das Ende des Leidens. Das ist die Dritte Edle Wahrheit, die wir für uns verwirklichen müssen. Wir kontemplieren das Ende. Wir sagen: „Da ist das Ende“ und wissen, wenn etwas geendet hat.

DAS ENTSTEHEN VON DINGEN ZULASSEN

Bevor du Dinge loslassen kannst, musst du sie dir ganz bewusst machen. In der Meditation ist es unser Ziel, dem Unbewussten Zugang zum Bewussten zu verschaffen. All die Verzweiflung, Ängste, Qual, Unterdrückung und Wut darf bewusst werden. Die Leute neigen dazu, an sehr hochgeistigen Idealen festzuhalten. Manchmal sind wir sehr von uns selbst enttäuscht, wenn wir fühlen, dass wir nicht so gut sind, wie wir sein sollten, oder wenn wir nicht wütend sein sollten – all dieses Sollen und Nichtsollen. Dann erschaffen wir das Verlangen, die schlechten Dinge loszuwerden – und dieses Verlangen scheint uns nur zu gerecht. Es scheint richtig, schlechte Dinge, Wut und Eifersucht loszuwerden, weil eine gute Person „nicht so sein sollte“. Auf diese Weise erschaffen wir Schuld.

Indem wir dies reflektieren, machen wir uns das Verlangen, zu diesem Ideal zu werden, und das Verlangen, diese bösen Dinge loszuwerden, bewusst. Und indem wir dies tun, können wir loslassen – so dass wir, statt zu diesem perfekten Menschen zu werden, das Verlangen danach loslassen. Was übrig bleibt, ist der reine Geist. Es gibt keine Notwendigkeit mehr, dieser perfekte Mensch zu werden, weil es der reine Geist ist, in dem perfekte Menschen entstehen und vergehen.

Das Vergehen ist auf intellektueller Ebene leicht zu verstehen, aber es zu *verwirklichen* kann ziemlich schwierig sein, weil wir dazu genau das aushalten müssen, von dem wir glauben, es nicht ertragen zu können. Zum Beispiel glaubte ich, als ich zu meditieren begann, dass die Meditation mich freundlicher und glücklicher machen würde, und ich erwartete, paradiesische Geisteszustände zu erleben. Aber in den ersten zwei Monaten fühlte ich so viel Hass und Wut wie nie zuvor in meinem Leben. Ich dachte: „Das ist furchtbar; die Meditation hat mich zu einem schlechteren Menschen gemacht.“ Aber dann kontemplierte ich, warum da so viel Hass und Abneigung hochkamen, und mir wurde klar, dass ein Großteil meines Lebens in dem Versuch bestand, vor all dem wegzulaufen. Ich war ein zwanghafter Leser. Ich musste überall, wohin ich ging, Bücher mitnehmen. Immer wenn Angst oder Abneigung sich einzuschleichen begannen, zückte ich mein Buch und las; oder ich rauchte oder mampfte einen Snack. Ich hatte von mir das Bild einer freundlichen Person, die Menschen nicht hasste, so dass jeder Hinweis auf Abneigung oder Hass unterdrückt wurde.

Deshalb suchte ich in meinen ersten paar Monaten als Mönch so verzweifelt nach Dingen, die ich tun konnte. Ich versuchte etwas zu finden,

womit ich mich zerstreuen konnte, weil ich begonnen hatte, mich in der Meditation all der Dinge zu erinnern, die ich bewusst zu vergessen versucht hatte. Erinnerungen aus der Kindheit und Jugend kamen wieder hoch; dann wurden mir diese Wut und dieser Hass so bewusst, dass es mich schier zu überwältigen schien. Aber etwas in mir begann zu erkennen, dass ich das tolerieren müsse, also hielt ich durch. All der Hass und die Wut, die in dreißig Jahren Leben unterdrückt worden waren, erreichten zu dieser Zeit ihren Höhepunkt, und durch die Meditation brannten sie aus und vergingen. Es war ein Reinigungsprozess.

Damit dieser Prozess des Vergehens stattfindet, müssen wir zu leiden gewillt sein. Deshalb betone ich, wie wichtig Geduld ist. Wir müssen unseren Geist für das Leiden öffnen, weil wir das Leiden umarmen müssen, damit es vergeht. Wenn wir merken, dass wir leiden, körperlich oder geistig, dann wenden wir uns dem tatsächlich gegenwärtigen Leiden zu. Wir öffnen uns ihm total, heißen es willkommen, konzentrieren uns darauf, erlauben ihm zu sein, was es ist. Das heißt, wir müssen geduldig sein und das Unerfreuliche bestimmter Zustände tolerieren. Anstatt vor ihnen davonzulaufen, müssen wir Langeweile, Verzweiflung, Zweifel und Angst aushalten, um zu verstehen, dass sie vergehen.

Solange wir den Dingen nicht erlauben zu vergehen, schaffen wir nur neues *kamma*, das unsere Gewohnheiten weiter verstärkt. Wenn etwas entsteht und wir halten es fest, dann verstärken wir es; und das kompliziert alles. Dann wiederholen wir diese Dinge immer wieder unser Leben lang – wir können nicht rumlaufen und unserem Verlangen und unseren Ängsten nachgeben und erwarten, dabei Frieden zu verwirklichen. Wenn wir Angst und Verlangen kontemplieren, können sie uns nicht mehr täuschen: Wir müssen wissen, was uns täuscht, bevor wir es loslassen können. Verlangen und Angst müssen als unbeständig, unbefriedigend und Nicht-Selbst erkannt werden. Werden sie gesehen und durchschaut, brennt das Leiden von selbst aus.

Es besteht ein großer Unterschied zwischen *Vergehen* und *Vernichten* – dem Verlangen, etwas loszuwerden, das den Geist beschäftigt. Vergehen ist das natürliche Ende jeden Zustandes, der entstanden ist. Also ist es kein Verlangen! Es ist nicht etwas, das wir in unserem Geist schaffen, sondern das Ende dessen, was begann, der Tod dessen, was geboren wurde. Deshalb ist Vergehen Nicht-Selbst – es entsteht nicht aus einem Gefühl des „Ich muss Dinge loswerden“, sondern aus dem Zulassen, dass das Entstandene vergeht. Um dies zu verwirklichen, muss man das Verlangen aufgeben – lass es gehen. Es bedeutet nicht etwas zurückweisen oder wegwerfen; aufgeben bedeutet es loszulassen.

Dann, wenn es vergangen ist, erlebst du *nirodha* – Vergehen, Leere, Nicht-Anhaften. *Nirodha* ist ein anderes Wort für Nibbana. Wenn du etwas losgelassen, ihm zu vergehen erlaubt hast, dann bleibt Frieden zurück.

Du kannst diesen Frieden durch deine eigene Meditation erleben. Wenn du das Verlangen in deinem Geist hast enden lassen, ist das, was übrig bleibt, sehr friedlich. Das ist wahre Friedfertigkeit, das Todlose. Mit dieser Erfahrung verwirklichst du *nirodha sacca*, die Wahrheit des Vergehens, in der es kein

Selbst gibt, aber immer noch Achtsamkeit und Klarheit. Die wahre Glückseligkeit liegt in dieser friedlichen transzendenten Bewusstheit.

Können wir das Vergehen nicht geschehen lassen, dann führt das dazu, dass wir von falschen Vorstellungen in Bezug auf uns selbst ausgehen. Manchmal beginnen wir erst in der Meditation zu erkennen, wie durch Kindheitserfahrungen so viel Angst und Mangel an Vertrauen in unser Leben gekommen ist. Ich erinnere mich, als ich ein kleiner Junge war, hatte ich einen sehr guten Freund, der sich von mir abwandte und mich zurückwies. Danach war ich monatelang verzweifelt. Es hinterließ einen unauslöschlichen Eindruck in meiner Seele. Dann wurde mir durch die Meditation klar, wie stark dieser kleine Vorfall meine weiteren Beziehungen zu anderen beeinflusst hatte – ich hatte immer eine ungeheure Angst vor Zurückweisung. Ich hatte nie mehr daran gedacht, bis diese bestimmte Erinnerung während der Meditation immer wieder in meinem Bewusstsein auftauchte. Der Verstand weiß, dass es lächerlich ist, rumzulaufen und über die Tragödien der Kindheit nachzudenken. Aber wenn sie im mittleren Lebensalter immer noch in deinem Bewusstsein auftauchen, versuchen sie vielleicht, dir etwas über die falschen Vorstellungen zu erzählen, die du als Kind entwickelt hast.

Wenn beim Meditieren Erinnerungen oder zwanghafte Ängste in dir hochzukommen beginnen, sei nicht frustriert oder ärgerlich darüber, sondern betrachte sie als etwas, das ganz bewusst akzeptiert werden muss, damit du es loslassen kannst. Du kannst dir dein tägliches Leben natürlich so einrichten, dass du diesen Dingen niemals ins Auge sehen musst; dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie auftauchen, minimal. Du kannst dich einer Menge wichtiger Angelegenheiten verschreiben und ständig äußerst geschäftig sein; dann werden dir diese Ängste und namenlosen Befürchtungen niemals bewusst werden – was passiert dagegen, wenn du loslässt? Das Verlangen oder der Zwang bewegt sich – und zwar hin zum Vergehen. Er endet. Und dann hast du die Einsicht, dass das Verlangen vergeht. Der dritte Aspekt der Dritten Edlen Wahrheit lautet also: Das Vergehen wurde verwirklicht.

VERWIRKLICHUNG

Dies sollte verwirklicht werden. Der Buddha sagte nachdrücklich: „Dies ist eine Wahrheit, die hier und jetzt verwirklicht werden sollte.“ Wir müssen nicht warten, bis wir sterben, um herauszufinden, ob dies alles wahr ist – diese Unterweisung wendet sich an lebendige Menschen wie dich und mich. Jeder von uns muss sie verwirklichen. Ich kann euch davon erzählen und euch ermutigen, es zu tun, aber ich kann euch nicht dazu zwingen, sie zu verwirklichen!

Haltet das nicht für etwas Fernes oder außerhalb eurer Fähigkeiten Liegendes. Wenn wir über Dhamma oder Wahrheit sprechen, sagen wir, dass sie hier und jetzt zu finden ist und von uns selbst erkannt werden kann. Wir können uns der Wahrheit zuwenden. Wir können aufmerksam dafür sein, wie sie ist, hier und jetzt, zu dieser Zeit und an diesem Ort. Das ist Bewusstheit – wachsam sein und aufmerksam dafür, wie sie ist. Mit Bewusstheit untersuchen wir die Bedeutung des Selbst, diese Bedeutung von ich und mein: mein Körper, meine

Gefühle, meine Erinnerungen, meine Gedanken, meine Sichtweisen, meine Meinungen, mein Haus, mein Auto usw.

Ich hatte die Tendenz, mich selbst herabzusetzen, ich dachte zum Beispiel: „Ich bin Sumedho“, und machte mich selber schlecht: „Ich bin nicht gut.“ Aber, woraus entsteht das und wo endet es? ... oder „Ich bin wirklich besser als du, ich habe mehr erreicht. Ich lebe das Heilige Leben seit langer Zeit, also muss ich besser sein als jeder von euch!“ Wo entsteht und endet DAS?

Wenn Arroganz da ist, Einbildung oder du dich selbst herabsetzt – was immer es ist –, untersuche es; horche in dich hinein: „Ich bin ...“ Sei wach und aufmerksam für den Zeitraum, bevor du es denkst; dann denke es und notiere den Zeitraum, der folgt. Lass deine Aufmerksamkeit auf die Leere am Ende gerichtet und schaue, wie lange du mit deiner Aufmerksamkeit bei ihr bleiben kannst. Horch, ob du eine Art Klingellaut im Geist hören kannst, das Geräusch der Stille, das ursprüngliche Geräusch. Wenn du deine Aufmerksamkeit darauf konzentrierst, kannst du reflektieren: „Gibt es irgendeine Bedeutung des Selbst?“ Wenn du wirklich leer bist – wenn nichts da ist außer Klarheit, Wachheit und Achtsamkeit –, erkennst du, dass es kein Selbst gibt. Ich und mein sind ohne Bedeutung. Also begeben sich in diesen Zustand der Leere und kontemplieren den Dhamma: Ich denke: „Es ist einfach so, wie es ist. Der Körper hier ist einfach so, wie er ist.“ Ich kann ihm einen Namen geben oder nicht, aber in diesem Moment ist er einfach so, wie er ist. Er ist nicht Sumedho!

In der Leere existiert kein buddhistischer Mönch. „Buddhistischer Mönch“ ist nur eine Konvention an Zeit und Ort. Wenn dich Leute loben und sagen: „Wie wunderbar“, dann nimm es einfach als ein Lob, das jemand ausspricht, nimm es nicht persönlich. Du weißt, dass da kein buddhistischer Mönch ist; es ist nur Sosein. Es ist einfach so. Wenn ich möchte, dass Amaravati ein erfolgreicher Ort wird und es wird ein großer Erfolg, dann bin ich glücklich. Aber wenn alles schief geht, wenn niemand interessiert ist, können wir die Stromrechnung nicht zahlen und alles fällt auseinander – Versagen! Aber in Wirklichkeit gibt es kein Amaravati. Die Idee einer Person, die ein buddhistischer Mönch ist, oder eines Ortes namens Amaravati – das sind nur Konventionen, keine endgültigen Wirklichkeiten. Gerade jetzt ist es so, einfach so, wie es sein soll. Niemand trägt die Last eines solchen Ortes auf seinen Schultern, weil man es sieht, wie es wirklich ist, und da ist keine Person, die darin verwickelt ist. Ob es Erfolg hat oder schief geht, ist nicht länger wichtig.

In der Leere sind die Dinge einfach so, wie sie sind. Wenn wir auf diese Weise bewusst sind, bedeutet das nicht, dass wir dem Erfolg oder Misserfolg gegenüber gleichgültig seien und es nicht nötig hätten, etwas zu tun. Wir können uns anstrengen. Wir wissen, was wir tun können; wir wissen, was getan werden muss, und wir können es auf die richtige Weise tun. Dann wird alles zum Dhamma, so wie es ist. Wir tun dann Dinge, weil sie die richtigen sind, die zu diesem Zeitpunkt und an diesem Ort getan werden müssen, und nicht aus einem Gefühl des persönlichen Ehrgeizes oder der Angst vor dem Versagen heraus.

Der Pfad zur Beendigung des Leidens ist der Pfad der Vollkommenheit. Vollkommenheit kann ein ziemlich entmutigendes Wort sein, weil wir uns sehr

unvollkommen fühlen. Als Persönlichkeiten fragen wir uns, wie wir es wagen können, die Möglichkeit des Vollkommenseins auch nur in Erwägung zu ziehen. Menschliche Vollkommenheit ist etwas, über das niemand je spricht; es scheint völlig unmöglich, in Bezug auf das Menschsein an Vollkommenheit zu denken. Aber ein Arahant ist einfach ein menschliches Wesen, das sein Leben vervollkommen hat, jemand, der alles, was es zu lernen gibt, durch das elementare Gesetz „Alles, was entsteht, vergeht“ gelernt hat. Ein Arahant muss nicht allwissend sein; er muss nur dieses Gesetz kennen und völlig verstehen.

Wir nutzen die Weisheit des Buddha, um den Dhamma zu kontemplieren, die Art, wie die Dinge sind. Wir nehmen Zuflucht zur Sangha, zu der, die Gutes tut und sich des Bösen enthält. Die Sangha ist eine Gemeinschaft. Sie ist keine Gruppe individueller Persönlichkeiten oder verschiedener Charaktere. Das Gefühl, eine individuelle Person oder ein Mann oder eine Frau zu sein, ist nicht länger wichtig. Diese Bedeutung der Sangha wird mit der Zuflucht verwirklicht. Sie bildet eine Einheit, in der trotz der individuellen Manifestationen der einzelnen Mitglieder die Verwirklichung die gleiche ist. Durch Wachheit, Aufmerksamkeit und Nicht-Anhaften verwirklichen wir das Vergehen und halten die Leere aus, die uns alle miteinander verbindet. Da gibt es keine Person. Menschen können in der Leere entstehen und vergehen, aber es gibt keine Person. Es gibt nur Klarheit, Bewusstheit, Frieden und Reinheit.

DIE VIERTE EDLE WAHRHEIT

Dies nun, ihr Mönche, ist die Edle Wahrheit von dem zur Leidensauflösung führenden Vorgehen: Es ist eben dieser Edle Achtfältige Pfad, nämlich Rechte Erkenntnis, Rechter Entschluss, Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechter Lebenserwerb, Rechtes Bemühen, Rechte Achtsamkeit, Rechte Sammlung.

Dies ist die Edle Wahrheit von dem zur Leidensauflösung führenden Vorgehen: dabei ging mir, ihr Mönche, das Auge auf, die Erkenntnis auf, die Weisheit auf, das Wissen auf, das Licht auf.

Diese Edle Wahrheit ist nun zu durchschauen durch das Entfalten des Pfades: ... Diese Edle Wahrheit habe ich nun durchschaut durch das Entfalten des Pfades: dabei ging mir, ihr Mönche, das Auge auf, die Erkenntnis auf, die Weisheit auf, das Wissen auf, das Licht auf.

[Samyutta Nikaya (= Angereihete Sammlung), LVI, 11]

Wie die ersten drei, hat auch die Vierte Edle Wahrheit drei Aspekte. Der erste Aspekt lautet: „Da ist der Achtfache Pfad, der *atthangika magga* – der Weg, der aus dem Leiden herausführt.“ Er wird auch *ariya magga*, der Achtfache oder Edle Pfad genannt. Der zweite Aspekt lautet: „Dieser Pfad sollte verwirklicht werden.“ Die letzte Einsicht in das Arahant-Sein lautet: „Dieser Pfad wurde voll und ganz verwirklicht.“

Der Achtfache Pfad erscheint in einer Abfolge: Beginnend mit Rechtem (oder Vollkommenem) Verstehen, *samma ditthi*, führt er zur Rechten (oder Vollkommenen) Absicht oder Intention, *samma sankappa*; diese ersten beiden Elemente des Pfades werden unter Weisheit (*pañña*) zusammengefasst. Aus *pañña* ergibt sich moralische Verpflichtung (*sila*); zu ihr gehören Rechte Rede, Rechtes Handeln und Rechter Lebenserwerb – auch Vollkommene Rede, Vollkommenes Handeln und Vollkommener Lebenserwerb genannt, *samma vaca*, *samma kammanta* und *samma ajiva*.

Dann sind da Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Konzentration, *samma vayama*, *samma sati* und *samma samadhi*, die sich ganz natürlich aus *sila* ergeben. Die drei Letztgenannten sorgen für emotionales Gleichgewicht. Bei ihnen geht es um das Herz – das Herz, das von Selbstbespiegelung und Selbstsucht befreit wird. Durch Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Konzentration wird der Herz rein, frei von Befleckungen und Verunreinigungen. Wenn das Herz rein ist, ist der Geist friedvoll. Weisheit (*pañña*) oder Rechtes Verstehen und Rechte Absicht erwachsen aus einem reinen Herzen. Dies bringt uns an den Anfang zurück.

Dies sind also die Glieder des Achtfachen Pfades, in drei Abschnitte unterteilt:

1. Weisheit (*pañña*)
 - Rechtes Verstehen (*samma ditthi*)
 - Rechte Absicht (*samma sankappa*)
2. Sittlichkeit (*sila*)
 - Rechte Rede (*samma vaca*)
 - Rechtes Handeln (*samma kammanta*)
 - Rechter Lebenserwerb (*samma ajiva*)
3. Konzentration (*samadhi*)
 - Rechte Anstrengung (*samma vayama*)
 - Rechte Achtsamkeit (*samma sati*)
 - Rechte Konzentration (*samma samadhi*)

Dass wir sie in einer bestimmten Reihenfolge aufzählen, bedeutet nicht, dass sie in linearer Abfolge, als Sequenz, verwirklicht werden – sie entstehen zusammen. Wir mögen, wenn wir über den Achtfachen Pfad sprechen, sagen: „Erst kommt das Rechte Verstehen, dann die Rechte Absicht, dann ...“ Aber in Wirklichkeit soll uns diese Art der Präsentation nur zum Nachdenken darüber anregen, wie wichtig es ist, die Verantwortung für das zu übernehmen, was wir in unserem Leben sagen und tun.

RECHTES VERSTEHEN

Das erste Element des Achtfachen Pfades ist Rechte Verstehen; es entsteht durch Einsichten in die ersten drei Edlen Wahrheiten. Wenn du diese Einsichten hast, dann entsteht vollkommenes Verstehen des Dhamma – das Verstehen, dass „alles, was entsteht, vergeht“. Genauso einfach ist es. Es braucht nicht viel Zeit, um „Alles, was entsteht, vergeht“ zu lesen und die Worte zu verstehen, dafür brauchen die meisten von uns schon eine ganze Weile, um die tief greifende Bedeutung der Worte nicht nur intellektuell zu verstehen.

Um es in moderner Umgangssprache zu sagen, Einsicht ist Wissen aus dem Bauch heraus – sie entsteht nicht einfach aus Ideen. Es heißt nicht länger: „Ich denke, ich weiß“ oder „Oh ja, das scheint eine akzeptable, vernünftige Sache. Ich stimme dem zu. Ich mag diesen Gedanken.“ Diese Art des Verstehens ist rein kopfgesteuert, während Einsichtswissen tief greifend ist. Es ist echtes Wissen ohne jeden Zweifel.

Dieses tiefe Verständnis entsteht aus den vorhergehenden neun Einsichten. Es ist also eine Abfolge von Einsichten, die uns zum Rechten Verstehen der Dinge, wie sie sind, führt, und sie lautet: Alles, was entsteht, vergeht und ist Nicht-Selbst. Mit dem Rechten Verstehen hast du die Illusion eines sterblichen Selbst aufgegeben. Es gibt immer noch den Körper, es gibt immer noch Gefühle und Gedanken, aber die Dinge sind einfach das, was sie sind – es gibt keinen Glauben mehr daran, dass du dein Körper, deine Gefühle, deine Gedanken bist. Die Betonung liegt auf dem „die Dinge sind, was sie sind“. Wir versuchen nicht zu sagen, dass die Dinge gar nichts sind oder nicht das sind, was sie sind. Sie sind genau so, wie sie sind, nicht mehr und nicht weniger. Aber wenn wir unwissend sind, wenn wir diese Wahrheiten nicht verstanden haben, neigen wir

zu der Auffassung, dass die Dinge mehr sind, als sie sind. Wir bilden uns alles Mögliche ein und schaffen alle Arten von Problemen um die Zustände herum, die wir erleben.

So viel menschliche Qual und Verzweiflung entsteht aus diesem zusätzlichen „Extra“, das aus der Unwissenheit im jeweiligen Augenblick entsteht. Es ist traurig zu sehen, wie das Elend und die Qual und die Verzweiflung der Menschheit auf Illusion beruhen; die Verzweiflung ist sinn- und zwecklos. Wenn du das erkennst, beginnst du unendliches Mitgefühl für alle Wesen zu fühlen. Wie kannst du jemanden hassen oder einen Groll gegen ihn hegen oder jemanden verdammen, der in den Fesseln der Unwissenheit gefangen ist? Jeder wird durch seine falsche Sicht der Dinge dazu getrieben, das zu tun, was er tut.



Wenn wir meditieren, erleben wir einen gewissen Frieden, ein Maß an Stille, in der unser Geist einen Gang runterschaltet. Wenn wir mit ruhigem Geist etwas anschauen, wie z.B. eine Blume, sehen wir sie, wie sie ist. Wenn wir es nicht festzuhalten versuchen – nichts erreichen oder loswerden wollen –, dann ist das, was wir mit unseren Sinnen sehen, hören oder erleben, wenn es schön ist, wirklich schön. Wir kritisieren oder vergleichen es nicht und wir versuchen nicht, es zu besitzen oder zu erreichen; wir finden Freude und Vergnügen an der Schönheit um uns herum, weil kein Zwang da ist, etwas daraus zu machen. Es ist genau das, was es ist.

Schönheit erinnert uns an Reinheit, Wahrheit und absolute Schönheit. Wir sollten sie nicht als etwas betrachten, dessen Anblick uns täuscht: „Diese Blumen sind nur dazu da, mich anzuziehen, also werde ich von ihnen getäuscht“ – das ist die Haltung eines meditierenden Miesepeters! Wenn wir mit reinem Herzen einen Vertreter des anderen Geschlechtes betrachten, erkennen wir dessen Schönheit an, ohne das Verlangen nach einer Art von Kontakt oder Besitz zu haben. Wir können uns an der Schönheit anderer Menschen erfreuen, ob Mann oder Frau, solange wir kein selbstsüchtiges Interesse oder Verlangen haben. Da ist Ehrlichkeit; die Dinge sind, was sie sind. Das ist mit Befreiung oder auf Pali *vimutti* gemeint. Wir sind befreit von diesen Fesseln, die die Schönheit um uns herum wie z.B. unsere Körper verzerren und korrumpieren. Doch unser Geist kann so verdorben, negativ, deprimiert und besessen von Dingen sein, dass wir sie nicht mehr so sehen, wie sie sind. Wenn es uns am Rechten Verstehen mangelt, sehen wir alles durch immer dickere Filter und Schleier.

Rechtes Verstehen muss durch Reflexion mithilfe der Lehre des Buddha entwickelt werden. Die *Dhammacakkappavattana Sutta* selbst ist eine sehr interessante Unterweisung, es lohnt sich, sie zu kontemplieren und als Reflexionsgrundlage zu benutzen. Wir können auch andere Suttas aus dem *Tipitaka** benutzen, z.B. die, die sich mit *paticcasamuppada* (bedingtes Entstehen*) befassen. Dies ist eine faszinierende Lehre und bestens zur Reflexion geeignet. Wenn du solche Lehrreden kontemplieren kannst, kannst du den Unterschied zwischen der Art, wie die Dinge im Sinne des Dhamma sind,

und dem Punkt, an dem wir anfangen, uns Illusionen über die Beschaffenheit der Dinge zu machen, klar erkennen. Deshalb müssen wir voll bewusste Achtsamkeit für die Dinge, wie sie sind, entwickeln. Wo Wissen um die Vier Edlen Wahrheiten ist, da ist Dhamma.

Mit Rechtem Verstehen wird alles als Dhamma gesehen; zum Beispiel: Wir sitzen hier. ... Das ist Dhamma. Wir glauben nicht an diesen Körper und diesen Geist als eine Persönlichkeit mit all ihren Sichtweisen und Meinungen und all den konditionierten Gedanken und Reaktionen, die wir durch Unwissenheit erworben haben. Wir reflektieren diesen Moment jetzt als: „Dies ist die Art, wie es ist. Dies ist Dhamma.“ Wir machen uns das Verstehen bewusst, dass diese körperliche Gestalt einfach Dhamma ist. Sie ist Nicht-Selbst; sie ist nicht persönlich.

Auch die Empfindsamkeit dieser körperlichen Erscheinung sehen wir eher als Dhamma denn als etwas Persönliches: „Ich bin sensibel“ oder „Ich bin nicht sensibel.“ „Du bist nicht sensibel für mich.“ „Wer ist der Sensibelste?“ ... „Warum fühlen wir Schmerz? Warum hat Gott den Schmerz geschaffen; warum hat er nicht nur das Vergnügen geschaffen? Es ist nicht fair. Menschen sterben und wir müssen uns von geliebten Menschen trennen; es ist eine furchtbare Qual.“

Darin liegt kein Dhamma, oder? Es ist nur unsere persönliche Sichtweise: „Ich Armer. Ich mag das nicht, ich möchte nicht so sein. Ich möchte Sicherheit, Glück, Vergnügen und von allem das Beste; es ist nicht fair, dass ich all diese Dinge nicht habe. Es ist nicht fair, dass meine Eltern keine Arahants waren, als ich zur Welt kam. Es ist nicht fair, dass niemals Arahants zum britischen Premierminister gewählt werden. Wenn es immer fair zuginge, würden Arahants zum Premierminister gewählt werden.“

Ich versuche, dieses Gefühl des „Es ist nicht richtig, es ist nicht fair“ ad absurdum zu führen, um zu zeigen, wie wir von Gott erwarten, dass er alles für uns erschafft und für unser Glück und unsere Sicherheit sorgt. Die Menschen denken oft so, auch wenn sie es nicht sagen. Aber wenn wir nachdenken, erkennen wir: „Dies ist die Art, wie es ist. So ist Schmerz und so ist Vergnügen. Das ist Bewusstheit.“ Wir fühlen. Wir atmen. Wir können nach etwas streben.

Wenn wir nachdenken, kontemplieren wir unsere eigene Menschlichkeit, wie sie ist. Wir nehmen sie nicht mehr von einem persönlichen Standpunkt aus wahr oder beschuldigen irgendjemand, weil die Dinge nicht genauso sind, wie wir sie mögen oder haben wollen. Es ist, wie es ist, und wir sind, wie wir sind. Du könntest einwenden, warum wir nicht alle genau gleich sein können – mit der gleichen Wut, der gleichen Gier und der gleichen Unwissenheit; ohne alle diese Variationen und Permutationen. Aber obwohl sich die Erfahrung aller Menschen auf einige grundlegende Dinge zurückführen lässt, hat doch jeder von uns sein individuelles *kamma**, mit dem er leben muss – seine eigenen Obsessionen und Neigungen, die sich qualitativ und quantitativ immer von denen der anderen unterscheiden.

Warum können wir nicht alle genau gleich sein, von allem genau das Gleiche besitzen und alle gleich aussehen – ein androgynes Wesen? In einer solchen Welt wäre nichts unfair, keinerlei Unterschiede wären erlaubt, alles wäre absolut vollkommen und Ungleichheit wäre gar nicht möglich. Aber wenn

wir den Dhamma anerkennen, sehen wir, dass im Reich der bedingten Erscheinungen keine zwei Dinge identisch sind. Sie unterscheiden sich alle voneinander, sind unendlich variabel und wechselhaft, und je mehr wir versuchen, die Bedingungen unseren Ideen anzupassen, desto frustrierter werden wir. Wir versuchen, einander zu erschaffen und eine Gesellschaft, die unseren Ideen von der Natur der Dinge entspricht, aber es wird immer in Frustration enden. Durch Nachdenken erkennen wir: „Es ist, wie es ist“, so muss es sein – anders kann es nicht sein.

Nun ist dies kein fatalistischer oder negativer Gedanke. Er ist nicht Ausdruck der Haltung: „So ist es nun einmal und daran kann man nichts ändern.“ Es ist eine sehr positive Antwort auf das Dasein, indem wir den Fluss des Lebens so akzeptieren, wie er ist. Selbst wenn es nicht das ist, was wir uns wünschen, können wir es doch akzeptieren und daraus lernen.



Wir sind uns unserer selbst bewusste, intelligente Wesen mit einem aufnahmefähigen Gedächtnis. Wir besitzen Sprache. Im Laufe der letzten paar tausend Jahre haben wir Vernunft entwickelt, logisches und unterscheidendes Denken. Was wir begreifen müssen, ist, wie wir diese Fähigkeiten als Werkzeuge zur Verwirklichung des Dhamma einsetzen können, anstatt sie als persönliche Erwerbungen oder persönliche Probleme zu betrachten. Menschen, die ihr unterscheidendes Denken entwickeln, wenden dieses oft gegen sich selbst; sie werden sehr selbstkritisch und beginnen sogar, sich selbst zu hassen. Dies liegt daran, dass unsere Fähigkeit zum unterscheidenden Denken sich gerne darauf konzentriert, was an allem und jedem falsch ist. Darum geht es beim Unterscheiden: zu sehen, wie sich *dieses* von *jenem* unterscheidet. Wenn du das mit dir selber machst, worauf wird es hinauslaufen? Eine riesige Liste mit Mängeln und Fehlern, die dich in völlige Hoffnungslosigkeit stürzt.

Wenn wir Rechtes Verstehen entwickeln, nutzen wir unsere Intelligenz zum Nachdenken und zur Betrachtung von Dingen. Ebenso nutzen wir unsere Bewusstheit, indem wir uns öffnen dafür, wie die Dinge sind. Bei dieser Art von Nachdenken nutzen wir Bewusstheit und Weisheit gleichzeitig. Mit anderen Worten, wir nutzen unsere Fähigkeit zu unterscheiden jetzt mit Weisheit (*vijja*) statt mit Unwissenheit (*avijja*). Diese Lehrrede von den Vier Edlen Wahrheiten soll dir helfen, deine Intelligenz zu nutzen – deine Fähigkeit zur Kontemplation, zur Betrachtung und zum Nachdenken – auf weise anstatt auf selbstzerstörerische, habgierige oder hasserfüllte Art.

RECHTES STREBEN

Das zweite Element des Achtfachen Pfades ist *samma sankappa*. Es wird manchmal mit „Rechter Gedanke“, auf rechte Art denken, übersetzt. Tatsächlich besitzt es jedoch eine dynamischere Qualität – wie „Absicht“, „Haltung“ oder „Streben“. Ich nenne diesen sehr bedeutungsvollen Teil des Achtfachen Pfades gern „Streben“ – weil wir nach etwas streben.

Es ist wichtig zu wissen, dass Streben nicht Verlangen ist. Das Pali-Wort „*tanha*“ bedeutet Verlangen, das aus Unwissenheit entsteht, „*sankappa*“ bedeutet dagegen Streben, das nicht aus Unwissenheit entsteht. Streben könnte uns leicht als eine Art Verlangen erscheinen, weil wir das Wort „Verlangen“ für alle Dinge dieser Natur benutzen – ob Streben oder Wünschen. Man könnte meinen, dass Streben eine Art *tanha* sei, der Wunsch nach Erleuchtung (*bhava tanha*) – aber *samma sankappa* kommt von Rechtem Verstehen, Klarsehen. Es bedeutet nicht den Wunsch, etwas zu werden; es bedeutet nicht das Verlangen, eine erleuchtete Person zu werden. Mit Rechtem Verstehen hat diese ganze Illusion und Denkungsart ihren Sinn verloren.

Streben ist ein Gefühl, eine Absicht, Haltung oder Bewegung in uns. Unser Geist erhebt sich, er sinkt nicht hinab – es ist keine Verzweiflung! Wenn Rechtes Verstehen vorhanden ist, streben wir nach Wahrheit, Schönheit und Güte. *Samma ditthi* und *samma sankappa*, Rechtes Verstehen und Rechtes Streben, gehören zu *pañña* oder Weisheit und bilden zusammen den ersten von drei Schritten auf dem Achtfachen Pfad.



Wir können kontemplieren: Warum ist das so, dass wir immer noch nicht zufrieden sind, selbst wenn wir von allem das Beste haben? Wir sind nicht vollkommen glücklich, selbst wenn wir ein schönes Haus, ein Auto besitzen, die vollkommene Ehe führen, wunderbare aufgeweckte Kinder haben und was es noch alles gibt – und wir sind ganz gewiss nicht zufrieden, wenn wir nicht all diese Dinge haben! ... Haben wir sie nicht, können wir denken, „Also, wenn ich das Beste hätte, *dann* wäre ich zufrieden.“ Aber wir wären es dennoch nicht. Die Erde ist nicht der Ort, um uns zufrieden zu stellen, das ist nicht ihre Aufgabe. Wenn wir das erkennen, erwarten wir nicht länger Zufriedenheit vom Planet Erde; wir lösen uns von diesem Anspruch.

Bis wir erkennen, dass dieser Planet nicht all unsere Wünsche befriedigen kann, fragen wir ständig: „Warum kannst du mich nicht zufrieden machen, Mutter Erde?“ Wir sind wie kleine Kinder, die an der Mutterbrust trinken und ständig versuchen, so viel wie möglich aus ihr herauszuholen, und die auf immer von ihr genährt und gefüttert und zufrieden gestellt werden wollen.

Wären wir zufrieden, würden wir uns über die Dinge keine Gedanken machen. Aber wir erkennen, dass es mehr gibt als den Boden unter unseren Füßen; es gibt etwas über uns, das wir nicht ganz begreifen können. Wir

besitzen die Fähigkeit, über das Leben nachzudenken, seine Bedeutung zu kontemplieren. Wenn du wissen willst, was der Sinn des Lebens ist, kannst du mit materiellen Gütern, Komfort und Sicherheit allein nicht zufrieden sein.

Also streben wir nach der Wahrheit. Man könnte dies für ein vermessenes Verlangen oder Streben halten: „Wofür hältst du dich? Ich unbedeutendes Etwas versuche, die Wahrheit über alles zu wissen.“ Aber da ist das Streben. Warum ist es in uns, wenn es zu nichts führen kann? Denke an das Konzept der endgültigen Wirklichkeit. Eine absolute oder letzte Wahrheit ist ein sehr verfeinertes Konzept; die Idee von Gott, des Todlosen oder Unsterblichen ist wirklich ein sehr verfeinerter Gedanke. Wir streben nach der endgültigen Wirklichkeit. Die animalische Seite in uns strebt nicht; sie weiß nichts von solchen Zielen. Aber jeder von uns verfügt über eine intuitive Intelligenz, die nach Wissen strebt; sie ist immer da, aber wir neigen dazu, sie nicht zu beachten; wir verstehen sie nicht. Wir verwerfen sie gern oder misstrauen ihr – besonders moderne Materialisten. Sie halten sie für Fantasie und nicht real.

Ich für meinen Teil war wirklich glücklich, als ich erkannte, dass dieser Planet nicht meine wirkliche Heimat ist. Ich hatte das immer schon vermutet. Ich erinnere mich, dass ich schon als kleines Kind dachte: „Ich gehöre nicht wirklich hierher.“ Ich hatte nie das Gefühl, dass ich wirklich auf den Planeten Erde gehöre – noch bevor ich Mönch wurde, hatte ich niemals das Gefühl, in die Gesellschaft hineinzupassen. Einige Leute könnten darin schlicht ein neurotisches Problem sehen, aber vielleicht könnte es sich auch einfach um die Art von Intuition gehandelt haben, die Kinder häufig besitzen. Wenn man unschuldig ist, ist der Geist sehr intuitiv. Der Geist eines Kindes steht viel intuitiver in Kontakt mit geheimen Kräften als der Geist der meisten Erwachsenen. Im Laufe unseres Erwachsenwerdens werden wir darauf konditioniert, in sehr fest gefügten Bahnen zu denken und starre Vorstellungen davon zu haben, was real ist und was nicht. Wenn wir unser Ego entwickeln, diktiert uns die Gesellschaft, was real ist und was nicht, was richtig ist und was falsch, und wir beginnen die Welt mithilfe dieser festgelegten Wahrnehmungsmuster zu interpretieren. Was für uns den Charme eines Kindes ausmacht, ist, dass es genau dies nicht tut; es sieht die Welt noch mit seinem intuitiven, noch unkonditionierten Geist.

Meditation ist eine Methode, den Geist von Konditionierungen zu befreien; sie hilft uns, all unsere kompromisslosen Sichtweisen und starren Vorstellungen loszulassen. Normalerweise tun wir das Reale ab und wenden unsere ganze Aufmerksamkeit dem Irrealen zu. Das ist Unwissenheit (*avijja*).

Die Kontemplation unseres menschlichen Strebens verbindet uns mit etwas Höherem als dem Tierreich oder dem Planeten Erde. Mir scheint diese Verbindung richtiger als der Gedanke, dass das Diesseitige alles ist; dass, wenn wir einmal sterben, unsere Körper verwesen und das dann alles war. Wenn wir uns über dieses Universum, in dem wir leben, Gedanken machen, scheint es uns unermesslich groß, geheimnisvoll und unverständlich. Dennoch können wir mit etwas mehr Vertrauen in unsere Intuition für Dinge empfänglich werden, die wir vielleicht schon vergessen hatten oder für die wir zuvor niemals offen waren –

wir öffnen uns für sie, indem wir nicht länger an starren, konditionierten Reaktionen festhalten.

Wir können z.B. die starre Vorstellung haben, eine Persönlichkeit zu sein, ein Mann oder eine Frau, ein Engländer oder ein Amerikaner. Diese Dinge können uns sehr real erscheinen und wir können uns darüber ziemlich aufregen. Wir sind sogar bereit, einander zu töten wegen dieser konditionierten Sichtweisen, an denen wir haften und an die wir glauben und die wir niemals in Frage stellen. Ohne Rechtes Streben und Rechtes Verstehen, ohne *pañña*, können wir die wahre Natur dieser Sichtweisen niemals erkennen.

RECHTE REDE, RECHTES HANDELN, RECHTER LEBENSERWERB

Sila, der moralische Aspekt des Achtfachen Pfades, besteht aus Rechter Rede, Rechtem Handeln und Rechtem Lebenserwerb; das heißt Verantwortung übernehmen für das, was wir sagen, und darauf zu achten, wie wir mit unserem Körper umgehen. Wenn ich bewusst und achtsam bin, spreche ich auf eine der Zeit und dem Ort angemessene Weise; ebenso handele oder arbeite ich der Zeit und dem Ort gemäß.

Wir beginnen zu erkennen, dass wir vorsichtig sein müssen mit dem, was wir tun und sagen; ansonsten verletzen wir uns permanent selbst. Wenn du etwas Unfreundliches oder Grausames tust oder sagst, zeitigt dies immer sofort ein Resultat. In der Vergangenheit konntest du dich vielleicht durch Ablenkung selbst täuschen, indem du danach einfach zu einer anderen Sache übergegangen bist, um nicht darüber nachdenken zu müssen. Du kannst die Dinge für eine Weile vollkommen vergessen, bis sie dich schließlich einholen, aber wenn wir *sila* praktizieren, scheinen die Dinge schnurstracks zurückzukommen. Und wenn ich übertreibe, sagt etwas in mir: „Du solltest nicht übertreiben, du solltest vorsichtiger sein.“ Ich hatte die Angewohnheit zu übertreiben – es ist Teil unserer Kultur; es scheint absolut normal. Aber wenn du achtsam bist, hat selbst die winzigste Lüge oder der kleinste Klatsch eine sofortige Wirkung, weil du vollkommen offen, verletzlich und sensibel bist. Und dann bist du vorsichtig mit dem, was du tust; du erkennst, dass es wichtig ist, Verantwortung für dein Reden und Handeln zu übernehmen.

Der Impuls, jemand zu helfen, ist ein guter *dhamma**. Wenn du jemanden ohnmächtig werden und auf den Boden fallen siehst, geht ein guter *dhamma* durch deinen Geist: „Hilf dieser Person“, und du gehst und hilfst ihr aus dem Ohnmachtsanfall. Wenn du das mit leerem Geist tust – nicht aus einem persönlichen Verlangen nach Gewinn, sondern einfach aus Mitgefühl und weil es die richtige Art zu handeln ist – dann ist es einfach ein guter *dhamma*. Es ist nicht persönliches *kamma*; es ist nicht deins. Aber wenn du es aus dem Verlangen, dir Verdienste zu erwerben, tust und um andere Leute zu beeindrucken oder weil die Person reich ist und du dir eine Belohnung erhoffst, dann gehst du – obwohl die Handlung sinnvoll ist – eine persönliche Verbindung mit ihr ein, und dies bestätigt wieder dein Selbstgefühl. Wenn wir gute Werke aus Achtsamkeit und Weisheit statt aus Unwissenheit tun, sind sie gute *dhammas* ohne persönliches *kamma*.

Der Buddha gründete den Mönchsorden, um Männern und Frauen die Gelegenheit zu geben, ein vollkommen untadeliges Leben zu führen. Als Bhikkhu lebst du in einem ganzen System aus Übungs-Grundsätzen, der *Patimokkha*-Disziplin. Das Leben nach dieser Disziplin, selbst wenn du leichtsinnig sprichst und handelst, hinterlässt zumindest keine starken Spuren. Du darfst kein Geld besitzen, also kannst du nirgendwo hingehen, es sei denn jemand lädt dich ein. Du lebst im Zölibat. Da du dich von Almosen ernährst, tötet du keine Tiere. Du pflückst nicht mal Blumen oder Blätter oder tust sonst etwas, das den natürlichen Fluss auf irgendeine Art stören könnte; du bist vollkommen harmlos. Tatsächlich mussten wir in Thailand Wasserfilter bei uns haben, um alles Lebendige, wie zum Beispiel Moskitolarven, aus dem Wasser zu filtern. Es ist absolut verboten, absichtlich zu töten.

Ich lebe jetzt sei fünfundzwanzig Jahren nach diesen Regeln, habe also wirklich keinerlei schwere karmische Handlungen begangen. Unter dieser Zucht lebt man auf eine sehr harmlose, sehr verantwortliche Art. Das Schwierigste ist vielleicht die Rede; die Redegewohnheiten sind am schwierigsten zu durchbrechen und loszulassen – aber auch sie können besser werden. Durch Nachdenken und Kontemplation beginnt man zu erkennen, wie unerfreulich es ist, alberne Sachen zu sagen oder einfach ohne guten Grund daherzureden und zu schwätzen.

Laien entwickeln den Rechten Lebenserwerb, wenn sie erkennen, welche Absichten sie bei ihrem Tun verfolgen. Du kannst versuchen, zu vermeiden, anderen Lebewesen absichtlich zu schaden oder deinen Lebensunterhalt auf schädliche, ungute Art zu verdienen. Du kannst auch versuchen, einen Lebenserwerb zu vermeiden, der dazu führt, dass andere Menschen drogen- oder alkoholabhängig werden, oder der das ökologische Gleichgewicht des Planeten gefährdet.

So leiten sich diese drei – Rechtes Handeln, Rechte Rede und Rechter Lebenserwerb – aus dem Rechten Verstehen oder Vollkommenen Wissen ab. Wir beginnen zu fühlen, dass wir auf eine Art leben wollen, die einen Segen für diesen Planeten bedeutet oder ihm wenigstens nicht schadet.

Rechtes Verstehen und Rechtes Streben haben einen deutlichen Einfluss auf unser Tun und Reden. So führt *pañña*, oder Weisheit, zu *sila*: Rechte Rede, Rechtes Handeln und Rechter Lebenserwerb. *Sila* bezieht sich auf unsere Rede und unser Handeln; zu *sila* gehört auch unser Geschlechtstrieb oder der Gebrauch des Körpers zur Ausübung von Gewalt – wir benutzen ihn nicht zum Töten oder Stehlen. Auf diese Weise arbeiten *pañña* und *sila* Hand in Hand in vollkommener Harmonie.

RECHTE ANSTRENGUNG, RECHTE ACHTSAMKEIT, RECHTE KONZENTRATION

Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit, Rechte Konzentration beziehen sich auf dein Gemüt, dein Herz. Wenn wir an das Gemüt denken, zeigen wir auf die Mitte unserer Brust, auf das Herz. Wir haben also *pañña* (den Kopf), *sila* (den Körper) und *samadhi* (das Herz). Stell dir deinen Körper als eine Art Schaubild

vor, als ein Sinnbild des Achtfachen Pfades. Diese drei sind miteinander verwoben und arbeiten gemeinsam an der gegenseitigen Verwirklichung und Unterstützung, wie die drei Beine eines Stativs. Keines dominiert die anderen oder beutet etwas aus oder weist es zurück.

Sie arbeiten zusammen: die Weisheit aus dem Rechten Verstehen und der Rechten Absicht; dann die Moral, bestehend aus Rechter Rede, Rechtem Handeln und Rechtem Lebenserwerb; und schließlich die Rechte Anstrengung, die Rechte Achtsamkeit und die Rechte Konzentration – sie führen zu seelischer Ausgeglichenheit und Gleichmut, emotionaler Gelassenheit. Gelassenheit bedeutet, dass die Gefühle im Gleichgewicht sind, einander unterstützen. Sie fahren nicht Achterbahn. Da ist ein Gefühl des Glücks, der Gelassenheit; da herrscht vollkommene Harmonie zwischen dem Intellekt, dem Instinkt und den Gefühlen. Sie helfen und unterstützen sich gegenseitig. Sie liegen nicht länger im Widerstreit oder zerren uns in Extreme, und deshalb beginnen wir einen unglaublichen Frieden in unserem Geist zu spüren. Da ist ein Gefühl der Erleichterung und Furchtlosigkeit, das aus dem Achtfachen Pfad erwächst – ein Gefühl des Gleichmuts und des emotionalen Gleichgewichts. Wir fühlen eher Erleichterung in uns als Angst, Anspannung und emotionale Konflikte. Da ist Klarheit; da ist Frieden, Stille, Wissen. Diese Einsicht in den Achtfachen Pfad sollte entwickelt werden; das ist *bhavana*. Das Wort *bhavana* bedeutet Entwicklung.

ASPEKTE DER MEDITATION

Diese Nachdenklichkeit des Geistes und emotionale Ausgeglichenheit wird durch das Praktizieren von Konzentrations- und Achtsamkeitsmeditation entwickelt. Zum Beispiel kannst du während eines Retreats den Versuch machen und eine Stunde in *samatha*-Meditation verbringen, wo du deinen Geist nur auf ein Objekt konzentrierst, sagen wir das Gefühl des Atmens. Mache es dir immer wieder bewusst und lass nicht nach, so dass es in deinem Geist ständig gegenwärtig ist.

Auf diese Weise näherst du dich dem, was in deinem eigenen Körper vorgeht, anstatt dich von äußeren Sinnesobjekten ablenken zu lassen. Wenn du in deinem Inneren kein Refugium besitzt, musst du ständig hinausgehen, dich in Bücher, Essen und alle möglichen Arten von Zerstreuungen versenken. Aber diese endlosen Bewegungen des Geistes sind sehr anstrengend. Also übst du stattdessen, deinen Atem zu beobachten – was bedeutet, dass du der Neigung, ein Sinnesobjekt außerhalb deiner selbst zu finden, nicht nachgeben darfst. Du musst deine Aufmerksamkeit auf das Atmen deines eigenen Körpers lenken und den Geist auf diese Wahrnehmung konzentrieren. Wenn du dich von der groben Form löst, wirst du tatsächlich zu diesem Gefühl, zu genau diesem Zustand. In was auch immer du dich vertiefst, dazu wirst du eine Zeit lang. Wenn du dich wirklich konzentrierst, bist du zu diesem beruhigten Zustand geworden. Du bist ruhig geworden. Das nennen wir Werden. *Samatha*-Meditation ist ein Prozess des Werdens.

Aber diese Ruhe ist, wenn du sie untersuchst, keine befriedigende Ruhe. Etwas fehlt ihr, weil sie auf der Anwendung einer Technik basiert, auf Anhaften und Festhalten, auf etwas, das immer noch einen Anfang und ein Ende hat. Was du wirst, kannst du nur vorübergehend werden, weil das Werden ein veränderliches Ding ist. Es ist keine Dauerzustand. Also, was immer du wirst, du wirst dich wieder verändern. Es ist nicht die endgültige Wirklichkeit. Egal, wie weit du in deiner Konzentration kommst, es wird immer ein unbefriedigender Zustand sein. Mit *samatha*-Meditation machst du ein paar sehr große und tolle geistige Erfahrungen – aber sie alle haben ein Ende.

Wenn du dann eine weitere Stunde *vipassana*-Meditation praktizierst, indem du einfach achtsam bist und alles loslässt und die Ungewissheit, die Stille und das Vergehen von Zuständen akzeptierst, wirst du dich im Ergebnis eher friedlich als ruhig fühlen. Und dieser Frieden ist ein perfekter Frieden. Er ist vollkommen. Es ist nicht die Ruhe aus dem *samatha*, die noch im besten Fall etwas Unvollkommenes oder Unbefriedigendes hat. Das Erkennen des Vergehens, indem du es entwickelst und immer besser verstehst, gibt dir wahren Frieden, Nicht-Anhaften, Nibbana.

So sind *samatha* und *vipassana* die zwei Teile der Meditation. Mit dem einen entwickeln wir den Geisteszustand der Konzentration auf verfeinerte Objekte, in dem unser Bewusstsein durch diese Konzentration verfeinert wird. Aber furchtbar verfeinert zu sein, einen großen Intellekt und einen Sinn für große Schönheit zu besitzen, macht alles Grobe unerträglich, wegen des Anhaftens an alles Verfeinerte. Menschen, die ihr Leben ausschließlich der Verfeinerung geweiht haben, finden das Leben schrecklich frustrierend und erschreckend, wenn sie diese hohen Standards nicht länger aufrechterhalten können.

VERSTAND UND GEFÜHL

Wenn du das rationale Denken liebst und dich gern an Ideen und Wahrnehmungen festhältst, dann neigst du wahrscheinlich dazu, Gefühle zu verachten. Ein Anzeichen für diese Neigung ist, wenn du beim Auftauchen von Gefühlen sagst: „Ich werde sie unterdrücken. Ich will solche Dinge nicht fühlen.“ Du fühlst nicht gerne, weil nur der reine Intellekt und das Vergnügen am rationalen Denken dich in eine Art Hochstimmung bringen. Der Verstand findet großen Gefallen am Logischen, Kontrollierbaren, Sinnmachenden. Es funktioniert so sauber und ordentlich und präzise wie die Mathematik – aber die Gefühle lauern überall, oder? Sie sind alles andere als präzise, sie sind ungeordnet und sie geraten leicht außer Kontrolle.

So wird unsere emotionale Natur oft verachtet. Wir fürchten uns vor ihr. Zum Beispiel haben Männer oft große Furcht vor Gefühlen, weil wir in dem Glauben erzogen werden, dass Männer nicht weinen dürfen. Selbst in meiner Generation bekamen kleine Jungs beigebracht, dass Jungen nicht weinen, also versuchten wir so zu leben, wie es von Jungen erwartet wurde. Uns wurde gesagt: „Du bist ein Junge“, und so versuchten wir zu sein, was unsere Eltern sagten, das wir sind. Die gesellschaftlichen Vorstellungen wirken sich auf

unseren Geist aus, und deshalb finden wir Gefühle peinlich. Hier in England finden die Menschen Gefühle generell sehr peinlich; wenn du ein bisschen zu gefühlvoll wirst, glauben sie, dass du Italiener oder sonst ein Ausländer bist.

Wenn du sehr rational bist und in allem den Durchblick hast, dann weißt du nicht, wie du auf die Gefühle anderer Menschen reagieren sollst. Wenn jemand zu weinen beginnt, denkst du: „Was soll ich bloß tun?“ Vielleicht sagst du: „Kopf hoch; alles in Ordnung, Schatz. Alles wird gut werden, kein Grund zum Weinen.“ Wenn du sehr am rationalen Denken haftest, dann neigst du dazu, sie mit Logik abzutun, aber Emotionen sprechen nicht auf Logik an. Oftmals *reagieren* sie auf Logik, aber sie *sprechen* nicht darauf *an*. Gefühle sind eine heikle Angelegenheit und sie funktionieren auf eine Weise, die wir manchmal nicht verstehen. Wenn wir niemals wirklich studiert oder zu verstehen versucht haben, wie sich das Leben anfühlt, wenn wir uns nie richtig geöffnet und uns erlaubt haben, empfindsam zu sein, dann erscheinen uns Gefühle sehr beängstigend und peinlich. Wir wissen nicht, was es mit ihnen auf sich hat, weil wir diese Seite unseres Selbst unterdrückt haben.

An meinem dreißigsten Geburtstag erkannte ich, dass ich ein emotional unterentwickelter Mensch war. Es war ein wichtiger Geburtstag für mich. Mir wurde klar, dass ich ein ausgewachsener, reifer Mann war – ich betrachtete mich nicht länger als Jugendlichen, aber emotional, denke ich, war ich zu dieser Zeit ungefähr sechs Jahre alt. Ich hatte mich tatsächlich über dieses Stadium hinaus nicht viel weiterentwickelt. Obwohl ich in Gesellschaft die Selbstsicherheit und das Auftreten eines reifen Mannes hatte, fühlte ich mich keineswegs immer dementsprechend. Ich hatte immer noch sehr starke ungelöste Emotionen und Ängste im Kopf. Es wurde mir klar, dass ich daran etwas tun musste, denn der Gedanke, den Rest meines Lebens auf dem emotionalen Stand eines Sechsjährigen zu verbringen, war eine ziemlich trostlose Aussicht.

Deshalb bleiben in unserer Gesellschaft so viele stecken. Die amerikanische Gesellschaft zum Beispiel erlaubt dir nicht, dich emotional zu entwickeln, zu reifen. Sie versteht die Notwendigkeit dessen nicht, deshalb kennt sie keinerlei Initiationsriten für Männer. Die Gesellschaft bietet keine Art der Einführung in die Erwachsenenwelt; es wird von dir erwartet, dass du dein ganzes Leben lang unreif bleibst. Es wird von dir erwartet, reif zu *handeln*, aber nicht reif zu *sein*. Deshalb sind es auch nur wenige Menschen. Gefühle werden nicht wirklich verstanden oder gelöst – ihre kindischen Tendenzen werden nur unterdrückt anstatt durch Entwicklung zur Reife gebracht.

Meditation bietet nun die Chance, auf emotionalem Gebiet zu reifen. Vollkommene emotionale Reife wäre *samma vayama*, *samma sati* und *samma samadhi*. Dies ist eine Reflexion; du findest sie in keinem Buch – sie ist ein Kontemplations-Gegenstand für dich. Vollkommene emotionale Reife umfasst Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Konzentration. Sie ist gegenwärtig, wenn man nicht zwischen himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt schwankt, wenn Ausgeglichenheit und Klarheit da sind und die Fähigkeit, empfänglich und empfindsam zu sein.

DIE DINGE, WIE SIE SIND

Mit Rechter Anstrengung kann ich es schaffen, eine Situation kühlen Kopfes zu akzeptieren anstatt in Panik zu geraten, weil ich denke, es sei meine Aufgabe, allen Menschen alles zu erklären, alles richtig zu machen und jedermanns Probleme zu lösen. Wir tun unser Bestes, aber wir erkennen auch, dass es nicht unsere Aufgabe ist, alles zu tun und alles richtig zu machen.

Einmal, als ich im Wat Pah Pong bei Ajahn Chah war, konnte ich sehen, dass im Kloster eine Menge Dinge falsch liefen. Also ging ich zu ihm hin und sagte: „Ajahn Chah, dieses und jenes läuft falsch; du musst etwas daran tun.“ Er sah mich an und sagte: „Oh, du leidest so sehr, Sumedho. Du leidest so sehr. Es wird sich ändern.“ Ich dachte: „Es interessiert ihn nicht. Dies ist das Kloster, dem er sein Leben gewidmet hat, und er lässt es einfach den Bach runtergehen!“ Aber er hatte Recht. Nach einer Weile begann es sich zu ändern und dadurch, dass die Leute geduldig blieben, begannen sie zu erkennen, was sie taten. Manchmal müssen wir Dinge den Bach runtergehen lassen, damit die Menschen das erkennen und erleben können. Dann können wir daraus lernen, etwas nicht den Bach runtergehen zu lassen.

Verstehst du, was ich meine? Manche Situationen in unserem Leben sind *genau so*. Es gibt nichts, was wir tun könnten, und deshalb lassen wir sie sein, wie sie sind; selbst wenn sie schlimmer werden, lassen wir sie schlimmer werden. Aber dies ist keine fatalistische oder negative Art, damit umzugehen; es ist eine Art von Geduld – bereit zu sein, etwas zu tolerieren; ihm zu erlauben, sich auf natürliche Weise zu verändern, anstatt egoistisch zu versuchen, sich gegen alles aufzulehnen und alles aus unserer Aversion und Abneigung allem Ungeordneten gegenüber zu säubern.

Dann sind wir nicht jedes Mal gekränkt, beleidigt oder verärgert, wenn jemand bei uns auf einen bestimmten Knopf drückt, oder erschüttert und vernichtet von den Dingen, die passieren und die Menschen sagen oder tun. Ich kenne eine Person, die gern bei allem übertreibt. Wenn heute etwas schief geht, wird sie sagen: „Ich bin zutiefst und vollkommen erschüttert!“ – selbst wenn nur ein kleines Problem aufgetreten ist. Aber ihr Geist übertreibt dermaßen, dass eine sehr kleine Sache sie für den Rest des Tages vollkommen zerstören kann. Wir sollten das große Ungleichgewicht erkennen, wenn wir darauf stoßen, denn kleine Dinge sollten niemand total erschüttern.

Ich erkannte, dass ich leicht gekränkt bin, also gelobte ich, nicht gekränkt zu sein. Mir war aufgefallen, wie leicht ich mich durch kleine Dinge, seien sie absichtlich oder unabsichtlich, kränken ließ. Wir sehen, wie leicht man sich verletzt fühlt, verwundet, gekränkt, verärgert oder besorgt – wie etwas in uns immer versucht, nett zu sein, sich aber immer ein bisschen gekränkt durch dieses oder ein bisschen verletzt durch jenes fühlt.

Durch Nachdenken kannst du erkennen, dass die Welt so ist; sie ist ein heikler Ort. Sie ist nicht immer dazu angetan, dich zu beruhigen, dich glücklich und sicher zu machen und positiv zu stimmen. Das Leben ist voller kränkender, verletzender, verwundender oder erschütternder Dinge. So ist das Leben. Genau so. Wenn jemand mit böser Stimme zu dir spricht, wirst du das fühlen. Und dann

kann dein Geist weiter gehen und gekränkt sein: „Oh, es hat wirklich wehgetan, als sie das zu mir sagte; du weißt, das war kein schöner Tonfall. Ich fühlte mich ziemlich verletzt. Nie habe ich etwas getan, das ihr wehtun könnte.“ Stimmt's, so funktioniert unser wuchernder Geist – du wirst erschüttert, verletzt oder gekränkt! Aber wenn du es kontemplierst, erkennst du, dass es nichts als Empfindlichkeit ist.

Auf diese Weise zu kontemplieren bedeutet nicht zu versuchen, nicht zu fühlen. Du fühlst sehr wohl, wenn jemand in einem unfreundlichen Tonfall mit dir spricht. Wir versuchen nicht, unempfindlich zu sein. Wir versuchen nur, die Dinge nicht falsch zu interpretieren, sie nicht persönlich zu nehmen. Gefühlsmäßig ausgeglichen zu sein bedeutet, damit umgehen zu können, wenn Menschen kränkende Dinge sagen. Du besitzt die Ausgeglichenheit und emotionale Stärke, nicht gekränkt, verwundet oder erschüttert zu sein von dem, was dir im Leben geschieht.

Solange du zu denen gehörst, die sich im Leben immer verletzt oder gekränkt fühlen, musst du entweder ständig weglaufen und dich verstecken oder du musst eine Gruppe kriecherischer Speichellecker finden, mit denen du leben kannst, Leute, die sagen: „Du bist wunderbar, Ajahn Sumedho.“ „Bin ich wirklich wunderbar?“ „Ja, sicher bist du das.“ „Das sagst du jetzt nur so, oder?“ „Nein, nein, ich bin aus tiefstem Herzen dieser Meinung.“ „Nun, diese Person dort drüben findet mich nicht wunderbar.“ „Weil sie dumm ist!“ „Genau das dachte ich mir auch schon.“ Es ist ein bisschen wie die Geschichte von des Kaisers neuen Kleidern. Du musst dir eine ganz spezielle Umgebung suchen, damit dir alles bestätigt wird – schön sicher und in keiner Hinsicht bedrohlich.

HARMONIE

Mit Rechter Anstrengung, Rechter Achtsamkeit und Rechter Konzentration ist man furchtlos. Man ist furchtlos, weil es nichts zu fürchten gibt. Man hat den Mumm, die Dinge zu betrachten und sie nicht in den falschen Hals zu kriegen; man hat die Weisheit, das Leben zu kontemplieren und zu reflektieren; man hat die Sicherheit und das Vertrauen von *sila*, die Stärke seiner moralischen Verpflichtung und die Entschlossenheit, mit Wort und Tat Gutes zu tun und sich Schlechtem zu enthalten. Auf diese Weise bildet alles zusammen einen Weg der Entwicklung. Es ist ein vollkommener Pfad, weil alles sich gegenseitig hilft und unterstützt; der Körper, die emotionale Natur (die Sensibilität des Gefühls) und der Intellekt. Alle befinden sich in vollkommener Harmonie und unterstützen sich gegenseitig.

Ohne diese Harmonie führt unser Instinkt uns ins Chaos. Fehlt es an moralischer Verpflichtung, können unsere Triebe die Kontrolle übernehmen. Folgen wir zum Beispiel nur unserem sexuellen Verlangen, ohne jeden Gedanken an Moral, dann verfangen wir uns in allen möglichen Dingen, die zur Ablehnung unserer selbst führen. Da wären Ehebruch, Promiskuität und Krankheit und all die Störungen und der Wirrwarr, die entstehen, wenn man seinen Trieben durch die Beschränkungen der Moral keine Zügel anlegt.

Wir können unsere Intelligenz zum Lügen und Betrügen benutzen, aber wenn wir eine moralische Grundlage haben, werden wir von Weisheit und von *samadhi* geleitet; diese führen zu emotionaler Ausgeglichenheit und emotionaler Stärke. Aber wir benutzen die Weisheit nicht, um unsere Sensibilität zu unterdrücken. Wir beherrschen unsere Gefühle nicht, indem wir denken und unsere gefühlsmäßige Natur unterdrücken. Diese Neigung ist vor allem im Westen verbreitet; wir benutzen unser rationales Denken und unsere Ideale, um unsere Gefühle zu beherrschen und zu unterdrücken und werden so unsensibel für Dinge, für das Leben und für uns selbst.

In der Praxis der Achtsamkeit durch *vipassana*-Meditation ist der Geist jedoch absolut offen und empfänglich, und das gibt ihm die Eigenschaft der Weite und des alles Umfassenden. Und weil der Geist offen ist, reflektiert er auch. Wenn du dich auf einen Punkt konzentrierst, ist dein Geist nicht länger ein reflektierender – er ist in die Eigenschaft des Objekts vertieft. Die Fähigkeit des Geistes zu reflektieren entsteht durch Achtsamkeit, volle Bewusstheit. Du filterst oder selektierst nichts aus. Du notierst einfach, dass alles, was entsteht, vergeht. Du kontemplierst die Tatsache, dass alles Entstehende, an dem du haftest, wieder vergeht. Du hast die Erfahrung gemacht, dass auch die Dinge, die im Entstehen anziehend sind, sich dem Vergehen zuneigen. Dann lässt ihre Attraktivität nach und wir müssen etwas anderes finden, in das wir uns vertiefen können.

Der Knackpunkt unseres Menschseins ist, dass wir mit den Füßen auf dem Boden bleiben müssen, dass wir die Begrenzungen der menschlichen Lebensform und des Lebens auf diesem Planeten akzeptieren müssen. Und genau in dieser Akzeptanz besteht der Weg aus dem Leiden heraus, nicht indem wir uns durch das Leben in verfeinerten Geisteszuständen den menschlichen Erfahrungen entziehen, sondern indem wir mithilfe von Achtsamkeit die Gesamtheit alles Menschlichen und des Reiches *Brahmas* annehmen. Damit hat uns der Buddha den Weg zur vollkommenen Erkenntnis gewiesen und nicht zu einer vorübergehenden Flucht in Verfeinerung und Schönheit. Dies meinte der Buddha, wenn er auf den Weg ins Nibbana hinwies.

DER ACHTFACHE PFAD ALS REFLEXIVE LEHRE

Die acht Elemente des Achtfachen Pfades funktionieren wie acht Beine, die dich tragen. Nicht 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 wie auf einer Stufenleiter; es ist mehr ein Zusammenarbeiten. Du entwickelst nicht zuerst *pañña*, und wenn du *pañña* hast, kannst du dein *sila* entwickeln; und wenn dein *sila* entwickelt ist, dann wirst du *samadhi* erlangen. Aber genauso denken wir, oder? „Erst musst du eins haben, dann zwei und dann drei.“ Tatsächlich verwirklicht sich die Entwicklung des Achtfachen Pfades aus der Erfahrung eines Augenblicks, es ist alles eins. Alle Glieder des Pfades haben gleich starken Anteil an der Entwicklung; es ist kein linearer Prozess – vielleicht scheint es uns so, weil wir nur einen Gedanken zu einer Zeit haben können.

Alles, was ich über den Achtfachen Pfad und die Vier Edlen Wahrheiten gesagt habe, ist nur eine Reflexion. Das wirklich Wichtige für dich ist zu

erkennen, was ich tatsächlich in dem Moment tue, wenn ich reflektiere, und dich nicht an meine Worte zu klammern. Indem du den Achtfachen Pfad als Unterweisung zur Reflexion benutzt, verankerst du ihn in deinem Geist und kannst seine wahre Bedeutung verstehen. Glaube nicht, dass du sie kennst, nur weil du sagen kannst: „*Samma ditthi* heißt Rechtes Verstehen. *Samma sankappa* heißt Rechtes Denken.“ Dies ist intellektuelles Verstehen. Jemand könnte behaupten: „Nein, ich denke, *samma sankappa* heißt ...“ Und du antwortest: „Nein, in dem Buch heißt es Rechtes Denken. Du hast es falsch verstanden.“ Reflektieren ist etwas anderes.

Wir können *samma sankappa* mit Rechtes Denken oder Rechte Haltung oder Absicht übersetzen; wir probieren die Dinge aus. Sie sind als Werkzeuge zur Kontemplation und nicht als ein für alle Mal fest gelegte Größen gedacht, die wir im orthodoxen Stil akzeptieren müssten, und jede Abweichung von der exakten Interpretation wäre Ketzerei. Unser Geist ist manchmal sehr starr in seinem Denken, und wir versuchen diese Art des Denkens zu transzendieren, indem wir einen Geist entwickeln, der beweglich ist, beobachtet, untersucht, abwägt, staunt und reflektiert.

Ich möchte jeden von euch dazu ermutigen, es zu wagen, klugerweise selbst zu überlegen, wie die Dinge sind. Lass dir nicht von jemand anderem sagen, ob du bereit bist für die Erleuchtung oder nicht. Tatsächlich geht es bei der buddhistischen Lehre mehr darum, erleuchtet zu sein, als darum, etwas zu tun, um erleuchtet zu werden. Die Idee, dass du etwas tun musst, um erleuchtet zu werden, kann nur aus falschem Verstehen kommen. Denn dann ist die Erleuchtung nicht mehr als ein weiterer Zustand, der von etwas anderem abhängig ist – und damit wäre es keine echte Erleuchtung. Es ist nur eine Wahrnehmung von Erleuchtung. Aber ich spreche nicht von irgendeiner Art Wahrnehmung, sondern davon, aufmerksam dafür zu sein, wie die Dinge sind. Tatsächlich können wir nur den gegenwärtigen Augenblick beobachten: Wir können noch nicht das Morgen sehen, und wir können uns an das Gestern nur *erinnern*. Aber die buddhistische Praxis bezieht sich unmittelbar auf das Hier und Jetzt, auf das Betrachten der Dinge, wie sie sind.

Und wie machen wir das jetzt? Nun, zuerst müssen wir uns unseren Zweifeln und Befürchtungen zuwenden – weil wir so an unseren Sichtweisen und Meinungen festkleben, dass diese uns an dem zweifeln lassen, was wir tun. Jemand könnte dem Irrtum verfallen, er sei erleuchtet. Aber sowohl der Glaube, erleuchtet zu sein, als auch der Glaube, nicht erleuchtet zu sein, ist Illusion. Worauf ich hinauswill, ist erleuchtet *sein* statt es *sein zu glauben*. Und dafür müssen wir uns für die Dinge öffnen, wie sie sind.

Wir beginnen mit den Dingen, wie sie sind, die gerade jetzt geschehen – wie das Atmen unseres Körpers. Was das mit Wahrheit, mit Erleuchtung zu tun hat? Bedeutet, meinen Atem zu beobachten, dass ich erleuchtet bin? Aber je mehr du versuchst, darüber nachzudenken und zu begreifen, was es ist, desto unsicherer und ungewisser wirst du dich fühlen. In diesem Zustand können wir nichts tun als die Illusion loslassen. Darin besteht die Praxis der Vier Edlen Wahrheiten und die Entwicklung des Achtfachen Pfades.

Glossar

Ajahn das Thai-Wort für „Lehrer“; oft als Titel für den ältesten Mönch oder überhaupt für Mönche eines Klosters verwendet. Es wird auch „Achaan“, „Acharn“ geschrieben (und auf einige weitere Arten, die alle von dem Pali-Wort „*acariya*“ abgeleitet sind).

bedingtes Entstehen eine Schritt-für-Schritt-Erklärung, wie aus Unwissenheit und Verlangen Leiden entsteht und mit deren Vergehen endet.

bhikkhu Bettelmönch; Ausdruck für einen buddhistischen Mönch, der von Almosen und nach Grundsätzen lebt, die ein Leben des Verzichts und der Moral vorschreiben.

Buddha-Rupa ein Bild des Buddha

dhamma Phänomene, die Spiegelungen der Dinge im menschlichen Geist darstellen, sofern diese als Aspekte des Universums und nicht als persönlich angesehen werden. Groß geschrieben bezieht es sich auf die Lehre des Buddha, wie sie in den Schriften festgehalten ist, oder die universelle Wahrheit, die sich in der Lehre ausdrückt. (Auf Sanskrit: „*dharma*“.)

kamma Handlungen oder Ursachen, die durch gewohnheitsmäßige Impulse, Willensakte oder natürliche Energien geschaffen oder wieder belebt werden. Allgemein häufig gebraucht im Sinne von das Ergebnis oder die Wirkung einer Handlung, obwohl der korrekte Begriff dafür *vipaka* lautet. (Auf Sanskrit: „*karma*“.)

Tipitaka wörtlich „Drei Körbe“ – Kanon der buddhistischen Schriften in drei Teilen, geordnet nach *Sutta* (Lehrreden), *Vinaya* (Disziplin oder Regeln) und *Abhidhamma* (Metaphysik).

Uposatha ein geheiligter Tag oder „Sabbat“ an den Tagen der Mondviertel. An diesem Tag erneuern Buddhisten ihre Dhamma-Praxis in Form einer strengeren Praxis und Meditation.

Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM:

www.buddhismus-muenchen.de

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM), hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten. Langfristige Zielsetzung des Projektes ist es - wie in Asien üblich - Dhamma-Bücher zur freien Verteilung bereitzustellen. Das ist bereits für einige Bücher und Hefte gelungen, die deshalb leider nicht im Buchhandel erhältlich sein können.

Wie lange eine freie Verteilung möglich ist, hängt ganz allein vom Spendenaufkommen ab.

Das Dhamma-Dana-Projekt wurde 2004 von der Familie H. Euler Stiftung „Mahabodhi Buddhistische Begegnungsstätte“ (MBB) als förderungswürdig anerkannt.

Im Buchhandel erhältlich

Buddhadāsa Bhikkhu
Kernholz des Bodhibaums
Suññatā verstehen und leben
ISBN 3-8311-0028-4

Ñānananda Bhikkhu
Der Zauber des Geistes
oder Viel Lärm um Nichts
ISBN 3-8330-0560-2

Buddhadāsa Bhikkhu
Ānāpānasati
Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit
ISBN 3-8311-3271-2

Nicht im Buchhandel

BGM- Studiengruppe
Opanayiko
Buddhistische Grundstudien

Leonard A. Bullen
Buddhismus – ein Weg der Geistesschulung

Santikaro Bhikkhu & Viriya
Dāna
Bedeutung und Verhältnis zur
Konsumgesellschaft

Buddhadāsa Bhikkhu
**Der Weg zu vollkommener geistiger
Gesundheit**
Eine kurze Einführung in buddhistische
Lehrinhalte

Ajahn Sumedho
Erkenntnis geschieht jetzt

Dhammapala Verlag
Einführung in die Einsichtsmeditation

Buddhadāsa Bhikkhu
Der Geist

BGM- Studiengruppe
Der Kammabegriff im Palibuddhismus

Buddhadāsa Bhikkhu
Das buddhistische ABC
Dhamma-Prinzipien für kluge Leute

BGM-Studiengruppe
Die Singālaka Sutta
Der Laien Vinaya, eine Zeitlose Lebenskunst

Buddhadāsa Bhikkhu
Dhamma-Sozialismus

Dieter Baltruschat
Meditation in Südostasien
Retreatführer

In Vorbereitung

Heinz Reißmüller

Pāli

Eine Einführung in die Sprache des Buddha

BGM-Studiengruppe

Ein Lehrer der Tat

Ursache und Wirkung des menschlichen Handelns

R. G. de S. Wettimuny

Die Lehre des Buddha und ihre wesentliche Bedeutung

Viriya

Das Fenster öffnen

Erläuterungen zu den Paramita in den Suttan

Buddhadāsa Bhikkhu

Handbuch für die Menschheit

(Neuübersetzung)

Zu beziehen über: dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de

Alle Bücher, Hefte sowie einzelne Texte können auch kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden: www.dhamma-dana.de

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf dieses Konto:

BGM, Postbank München, Kto: 296188807, BLZ 70010080

Für Auslandsüberweisungen:

IBAN: DE 33700100800296188807, SWIFT/BIC-Code: PBNKDEFF

Notwendigkeit des Studiums

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen.

Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.

Buddhistisches Waldkloster e.V.

Die Zeit ist reif!

Fast 100 Jahre nachdem der erste deutsche Waldmönch, der Ehrw. Nyānatiloka, in Sri Lanka die "Island Hermitage", eine Mönchseinsiedelei der Theravada-Waldtradition, gründete, soll ein ähnliches Projekt nun auch hierzulande entstehen.

Warum? Als Mahinda, der Sohn des Herrschers Asoka, gefragt wurde, wann die Lehre wirklich Wurzeln geschlagen habe, sagte er: „Wenn ein Sohn des Landes ein Mönch in diesem Land wird und dort den Dhamma-Vinaya studiert.“

Und damals wie heute benötigt ein Ordinierten-Sangha einen entsprechenden Verweilort.

Was ist ein Waldkloster?

Das Waldkloster ist ein Ort, an dem Menschen ein nicht-selbstsüchtiges Leben, das zum vollkommenen Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung führt, erlernen und einüben können. Ein Ort also, an dem der edle achtfache Pfad praktiziert, der Geist auf die völlige Befreiung ausgerichtet und das Todlose (Nibbana) erkannt werden kann; ein Ort, an dem Ordinierte und Nicht-Ordinierte verweilen (*viharati*) und miteinander meditieren, studieren und sich austauschen können.

Es handelt sich also nicht um ein Retreatzentrum, ein Seminarhaus oder einen auf einen bestimmten Kulturkreis ausgerichteten Tempel.

Der Verein

Um den Buddha-Dhamma in Deutschland wirklich Wurzeln schlagen zu lassen, wurde am 11.09.2005 in München der Buddhistisches Waldkloster e.V. gegründet mit dem Ziel, einen Ort zu schaffen, an dem der Dhamma-Vinaya gemäß den ursprünglichen Schriften des Palikanon von Ordinierten und Nicht-Ordinierten in Abgeschiedenheit studiert und praktiziert werden kann.

Die Aufgabe des Vereins

In der ersten Phase soll das Projekt allgemein bekannt gemacht, eine breite Basis von Freunden und Förderern geschaffen sowie die Entstehung lokaler Unterstützerguppen gefördert werden. Außerdem wird zum Austausch zwischen Förderern und interessierten Ordinierten ein Informationsnetzwerk aufgebaut. Wer das Waldkloster/die Ordinierten durch handwerkliche Fähigkeiten, Rechtsberatung, medizinische Behandlung, Spenden etc. unterstützen möchte, kann sich in das „Verzeichnis von Unterstützern“ eintragen.

In der nächsten Phase geht es dann um die konkrete Realisation des Waldklosters, die Schaffung der nötigen finanziellen und materiellen Grundlagen (Grundstück, Gebäude ...). Danach soll der Verein als Träger des Waldklosters fungieren.

Am Beispiel Englands, wo sich erst über 20 Jahre nach der Gründung des English Sangha Trust die Möglichkeit ergab, ein Kloster zu etablieren, ist zu sehen, dass bei dem Projekt Geduld, Ausdauer und Kontinuität gefragt sind.

Kontakt

Wer gerne auf dem Laufenden gehalten werden möchte, kann sich in einen Mailverteiler aufnehmen lassen. Auch neue Mitglieder sind herzlich willkommen!

Satzung, Beitrittserklärung und weitere Infos finden sich im Internet unter www.buddhistisches-waldkloster.de oder können kostenlos angefordert werden bei:

Buddhistisches Waldkloster e.V., c/o Dieter Baltruschat, Clemensstr. 61 Rgb., 80803 München, E-Mail: info@buddhistisches-waldkloster.de

Postbank Nürnberg BLZ: 760 100 85 Kto.: 746 624 855
IBAN: DE44760100850746624855
SWIFT/BIC-Code: PBNKDEFF