

Der Edle Achtfache Pfad

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsbuddhassa

Ehre dem Erhabenen, dem Befreiten, dem vollkommen Erwachten

Thanissaro Bhikkhu

Der Edle Achtfache Pfad

Dreizehn Vorträge über Meditation

Aus dem Englischen übersetzt von Wolfgang Neufing

Die Erstellung dieses Textes wurde durch Spenden finanziert. Er darf nicht kommerziell vermarktet werden und wird nur auf Spendenbasis abgegeben.

Sabba dānaṃ dhammadānaṃ jināti

Das Geschenk des Dhamma übertrifft jedes andere Geschenk

Titel des englischen Originals:

The Noble Eightfold Path – 13 Meditation Talks

By

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)

Copyright:

2015 Thanissaro Bhikkhu

Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported. Link zur Lizenz:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>.

„Commercial“ bedeutet hier jeder Verkauf, ob zu kommerziellen oder non-Profit Zwecken oder von solchen Organisationen.

Die deutsche Übersetzung erfolgte unter Nutzung dieser Lizenz.

Alle Rechte der deutschen Ausgabe bei www.dhamma-dana.de der Buddhistischen Gesellschaft München e.V.

2019

Inhalt

Anmerkungen zur Übersetzung.....	6
Der Edle Achtfache Pfad.....	7
Einführung.....	7
Ein Überblick über den Pfad.....	8
Rechte Ansicht.....	15
Rechte Absicht.....	20
Rechte Rede.....	24
Rechtes Handeln.....	29
Rechter Lebensunterhalt.....	34
Rechte Anstrengung.....	39
Rechte Achtsamkeit.....	45
Der zweite Bezugsrahmen.....	50
Der dritte Bezugsrahmen.....	56
Der vierte Bezugsrahmen.....	62
Rechte Sammlung.....	68
Das Nutzen rechter Sammlung.....	75
Glossar.....	82

Anmerkungen zur Übersetzung

Ich danke Herrn Alfred Weil für all das, was ich von ihm gelernt habe. Weiter danke ich Herrn Manfred Wiesberger für die Idee, diesen Text zu übersetzen. Ohne das ausführliche und überaus sachkundige Feedback von Bhikkhu Dhammamuninda wäre es nicht zur Veröffentlichung dieses Textes gekommen. Ich danke ihm sehr.

Mein besonderer Dank gilt indes meiner Frau Annette.

Anmerkungen sind mit [...] gekennzeichnet.

Wolfgang Neufing

Der Edle Achtfache Pfad

Einführung

Das Tagesprogramm im Metta Forest Kloster umfasst ein Gespräch in der Gruppe am späten Nachmittag und eine Rezitation, gefolgt von einer gemeinsamen Meditation am Abend. Die in diesem Band enthaltenen Dhamma-Vorträge wurden während der abendlichen Meditationssitzungen gehalten und behandeln in vielen Fällen die in den Vorträgen aufgeworfenen Themen – entweder die gestellten Fragen oder Themen hinter den Fragen. Häufig geht es um viele verschiedene Themen auf verschiedenen Ebenen der Praxis. Das erklärt die Fülle von Themen in den einzelnen Vorträgen.

Ich habe die Vorträge so bearbeitet, dass sie lesbar sind, während ich gleichzeitig versuchte, das gesprochene Wort zu bewahren. In manchen Fällen habe ich Passagen hinzugefügt oder Vorträge neu arrangiert, um die Behandlung bestimmter Themen schlüssiger und vollständiger zu gestalten, aber im Wesentlichen habe ich die Bearbeitung auf ein Minimum beschränkt. Erwarten Sie keine polierten Essays.

Die Zuhörer waren mit den Meditationsanweisungen vertraut, die in „Methode 2“ von Ajahn Lee Dhammadharo in „*Keeping the Breath in Mind*“ enthalten sind und auch mit meinem eigenem Aufsatz „*A Guided Meditation*“. Wenn Sie damit nicht vertraut sind, möchten Sie sie vielleicht vor diesem Buch lesen. Sie können auch die Meditationsanweisungen in „*With Each & Every Breath*“ lesen, um weitere Informationen zu erhalten. Weitere Dhamma-Vorträge finden Sie unter www.dhammatalks.org.

Thanissaro Bhikkhu

Metta Forest Kloster

Januar 2015

Ein Überblick über den Pfad

7. Juli 2011

Der Edle Achtfache Pfad bildet den Rahmen aller Lehren des Buddha. Er war das erste Thema, das er in seiner ersten Rede erwähnte, und das letzte Thema seiner letzten.

Kurz nach seinem Erwachen, als er die fünf Gefährten zum ersten Mal belehrte, begann er damit, dass der Achtfache Pfad der wahre Weg zum Erwachen sei, der die Sackgassen des sinnlichen Genusses und der Selbstquälerei vermeidet. Dann erklärte er den ersten Faktor des Pfades – rechte Ansicht – und am Ende seiner Erklärung erreichte Kondañña, der älteste der fünf, die erste Ebene des Erwachens – und bewies damit, dass es in der Tat ein wirksamer Weg war.

Kurz bevor der Buddha starb, fragte ihn Subhadda, ein Wanderasket: „Gibt es Erwachte nur in den Lehren des Buddha oder haben auch andere Lehren Menschen zum Erwachen geführt?“ Zuerst stellte der Buddha die Frage beiseite. Er sagte: „Lege das beiseite und ich werde dir den Dhamma beibringen.“ Aber nachdem er den Dhamma gelehrt hatte, fuhr er damit fort, dass nur die Lehren, in denen die acht Faktoren des Edlen Pfades gelehrt werden, Menschen zum Erwachen führen. Und nur in der Lehre des Buddha sind alle acht Faktoren enthalten. Als er also diese Frage beiseite stellte, war das nur eine Sache der Höflichkeit. Tatsächlich beantwortete er sie und sagte, dieser Pfad sei DER Pfad: nicht einfach EIN wirksamer Pfad. DER wirksame Pfad.

Wir hören gerne, dass es viele verschiedene Wege gibt, viele verschiedene Pfade zum Gipfel des Berges. Das eröffnet uns die Möglichkeit zu wählen, was wir möchten, ohne Angst vor einer falschen Entscheidung. Aber wenn ihr schon einmal auf einem Berg wart, wisst ihr, dass nicht alle Wege zum Gipfel führen. Manche führen anderswohin – den Berg hinunter oder an den Rand einer Klippe. Wenn also der Buddha oben angekommen ist und sagt, dies sei der einzige Weg nach oben, möchte er, dass wir seinen Worten Glauben schenken. Tatsächlich sagte er, eines der Anzeichen für das Erreichen der ersten Stufe des Erwachens bestehe darin, zu erkennen, dass es keinen anderen Weg gibt. So ist das.

Schaut euch nun die Faktoren an. Die ersten beiden sind rechte Ansicht und rechte Absicht. Diese gehören zur Kategorie der Weisheit. Weiter sind da rechte Rede, rechtes Handeln und rechter Lebensunterhalt, unter dem Überbegriff der Tugend. Und dann rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung; diese fallen

unter die Rubrik Sammlung. Es ist wichtig zu wissen, dass jeder dieser Faktoren Teil eines Pfades ist. Er soll zu einem Ziel führen und er hat einen strategischen Zweck. Wir praktizieren den Pfad nicht, um zur rechten Ansicht zu gelangen oder um andere Faktoren zu erreichen. Wir verwenden rechte Ansicht als einen Faktor auf dem Pfad, um uns selbst zu befreien – oder es ist vielleicht besser zu sagen, dass wir zur Befreiung gelangen, weil nicht viel „von uns“ zur Befreiung mitgenommen wird. Es wird als unnötiges Gepäck auf dem Weg zurückgelassen.

Rechte Ansicht beginnt mit der Überzeugung vom Prinzip des Handelns, davon, dass eure Handlungen von euren Entscheidungen abhängen und dass sie einen Unterschied machen: Wenn ihr mit heilsamen Absichten handelt, könnt ihr mit angenehmen Ergebnissen rechnen. Wenn ihr mit unheilsamen Absichten handelt, werdet ihr mit unangenehmen Ergebnissen konfrontiert. Der Buddha musste mit dem Prinzip des Handelns beginnen, weil es zu seiner Zeit viele Lehren gab, die die Rolle des Handelns leugneten. Manche sagten, Handlungen wären illusorisch und existierten nicht wirklich. Andere sagten, dass es vielleicht Handlungen gäbe, die sich jedoch nicht auf irgendetwas auswirkten. Eine weitere Denkschule vertrat den Standpunkt, dass alles, was man tut, bereits vorherbestimmt ist, sodass man in Wirklichkeit gar keine Wahl hat.

Wenn ihr nach einem Praxisweg sucht, der zum Ende des Leidens führt, könnt ihr keine dieser Ansichten akzeptieren, da sie die gesamte Idee eines Weges bedeutungslos machen. Die komplette Idee, eure Bemühungen könnten ein Ende des Leidens bewirken, wäre bedeutungslos. So hat der Buddha nie die Lehre gebilligt, dass die Dinge durch die Vergangenheit völlig vorherbestimmt werden. Wenn ihr euch wirklich bemühen wollt, das Leiden zu beenden, müsst ihr den Grundsatz akzeptieren, dass eure Anstrengungen und eure Handlungen wirklich Konsequenzen haben. Manche Leute mögen die Idee des Determinismus. Sie nimmt sie aus der Pflicht – solange es ihnen relativ gut geht. Aber wenn sie leiden und sie hätten die Wahl: „Möchten Sie nun lieber nicht leiden?“, würden sie wahrscheinlich mit „Ja“ antworten. HIER möchten sie Wahlfreiheit haben.

Der wichtige Punkt ist, dass die Wahl alleine nicht ausreicht. Ihr müsst Fähigkeiten entwickeln, um mitzuarbeiten. Darum geht es auf der nächsten Ebene der rechten Ansicht: Dinge in Bezug auf die vier Edlen Wahrheiten zu sehen – Leiden, seine Ursache, seine Aufhebung, der Weg zu seiner Aufhebung – und die Entwicklung der jeweils dazu passenden Fähigkeiten: Leiden zu verstehen, seine Ursache aufzugeben, seine Aufhebung zu realisieren, und den Weg zu seiner Aufhebung zu entwickeln. Dies bedeutet, dass alle Faktoren des Pfades Fähigkeiten sind, die ihr entwickeln müsst, um euer gesetztes Ziel zu erreichen.

Nach rechter Ansicht kommt rechte Absicht. Ihr erkennt, dass unheilsame Handlungen zu Schwierigkeiten führen, also beschließt ihr, euch von Gedanken der Sinnlichkeit, der Aversion oder der Grausamkeit zu lösen, denn ihr wisst, wenn ihr diese Gedanken fördert, geht ihr den Weg des Leidens.

Schaut euch nun eure tatsächlichen Handlungen an. Hier kommen rechte Rede ins Spiel, rechtes Handeln und rechter Lebensunterhalt. Inwieweit verursachen eure Worte, eure Taten und der Erwerb eures Lebensunterhaltes tatsächlich anderen Menschen Schaden? Inwiefern schaden sie euch selbst? Der Buddha schlägt mit dieser Reflexion eine Möglichkeit vor, Ehrlichkeit zu entwickeln. Für ihn ist die Haupttugend die Tugend der Wahrhaftigkeit. Wenn ihr euch nicht eingestehen könnt, dass die Dinge, die ihr sagt oder tut, oder die Art, wie ihr euren Lebensunterhalt verdient, Schaden anrichten, gibt es riesige blinde Flecken in eurem Geist.

Diese Faktoren des Pfades zwingen euch also zu mehr Ehrlichkeit. Wenn ihr dem Pfad folgen wollt, wenn ihr das Ende des Leidens erreichen wollt, müsst ihr sehr ehrlich darauf achten, wie ihr euer Leben lebt, und die Dinge dort ändern, wo ihr Probleme verursacht.

All diese Faktoren zusammen machen das Meditieren leichter. Beachtet, dass Anstrengung, Achtsamkeit und Sammlung alle im letzten Feld des Pfades zusammengefasst sind, dem Feld der Sammlung. Der Buddha sprach nie über Achtsamkeit als der einen Art von Praxis und Sammlung als der anderen. Vor kurzem las ich einen Autor, der sagte, dass Achtsamkeit und Sammlung zwei verschiedene Faktoren auf dem Pfad seien, sie müssten sich radikal unterscheiden; andernfalls hätte der Buddha sie nicht unterteilt. Das Problem ist, dass der Autor beide so unterschiedlich dargestellt hat, dass sie sich gegenseitig widersprechen: Achtsamkeit ist bei ihm ein offener, akzeptierender, nicht reaktiver Geisteszustand, während die Sammlung etwas Enges und Willentliches ist. Es ist schwer zu sehen, wie die beiden zusammengehen könnten. Tatsächlich sagte er, die Praxis der rechten Achtsamkeit einerseits und rechter Anstrengung und rechter Sammlung andererseits seien zwei getrennte Pfade – so gäbe es einen sechsfachen Pfad und einen siebenfachen Pfad, zwischen denen ihr wählen könntet. Aber so lehrte es der Buddha nicht. Wie bei allen Faktoren des Pfades unterscheidet er zwischen ihnen, zeigt aber auch, wie sie sich miteinander vermischen. Genauso wie Weisheit in Tugend übergeht und Tugend in Sammlung, gehen rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung ineinander über.

Zunächst gehören sie beide zu demselben Feld: Sammlung. Und in der Beschreibung der Beziehung zwischen ihnen sind die vier Bereiche der Achtsamkeit die Themen der Sammlung. Diese Bereiche sind nicht nur Objekte; sie umfassen auch eine Reihe von Aktivitäten. Ihr seid hingebungsvoll, wachsam und achtsam, fokussiert auf den Körper an sich oder auf die Gefühle oder auf den Geist oder die geistigen

Qualitäten an sich, und setzt Gier und Trauer in Bezug auf die Welt beiseite: Das ist die Praxis der rechten Achtsamkeit. Zu dieser Praxis gehört rechte Anstrengung, die Hingabe, mit der ihr Sehnsucht erzeugt und eure Absichten ausrichtet, und mit der ihr hartnäckig versucht, unheilsame Qualitäten am Entstehen zu hindern oder auf bereits entstandene unheilsame Qualitäten zu verzichten. Oder ihr versucht heilsame Qualitäten hervorzurufen und sie dann zu bewahren, sobald sie entstanden sind. So wird rechte Anstrengung in rechte Achtsamkeit umgewandelt.

Rechte Achtsamkeit wird dann zur rechten Sammlung, wenn der Geist bei diesen Aktivitäten bleiben kann, bis er sich beruhigt hat und alle unheilsamen geistigen Qualitäten und alle Gedanken der Sinnlichkeit aufgibt. Sinnlichkeit bedeutet hier nicht die Objekte eures Verlangens. Es bedeutet euer Verlangen oder eure Besessenheit vom Wünschen selbst. Das ist ein Problem des Geistes. Wir lieben es, über sinnliche Genüsse zu fantasieren, und das kann den Geist in Brand setzen. Aber wenn ihr achtsam genug seid, um diese Art von Obsession aufzugeben, kann sich der Geist beruhigen und sich in tiefen Zuständen der Sammlung niederlassen, in denen ihr wirklich nur auf das Objekt und die Aktivität der Achtsamkeit fokussiert bleibt.

Sagen wir, ihr seid auf den Atem konzentriert, indem ihr auf verschiedene Arten mit dem Atem arbeitet, um ihn zu einem guten Aufenthaltsort zu machen. Ihr könnt wirklich darin aufgehen. Das führt euch durch die vier Ebenen der *jhānas*, die rechte Sammlung ausmachen.

Das sind die Faktoren des Pfades, der Rahmen für das, was wir hier tun.

Wenn ihr also euer Leben und eure Gedanken betrachtet, inwieweit sind sie tatsächlich auf dem Pfad und in welchem Ausmaß lasst ihr Abweichungen davon zu? Welche Qualitäten müssen entwickelt werden? Was muss aufgegeben werden? Es ist ein Teil dessen, was der Buddha die Sitten der Edlen nennt – die Werte der Edlen. Ihr lernt, wie ihr euch daran erfreuen könnt, das aufzugeben, was aufgegeben werden muss, und das zu entwickeln, was zu entwickeln ist. Der Pfad beinhaltet einiges, was aufzugeben ist: Rechte Absicht bedeutet, unheilsame Gedanken aufzugeben. Rechte Rede, rechte Handlung, rechter Lebensunterhalt und rechte Anstrengung beinhalten, unheilsame Aktivitäten und unheilsame Geisteszustände aufzugeben. Zur rechten Achtsamkeit gehört es, Gier und Trauer in Bezug auf die Welt beiseite zu setzen. Die Dinge, die ihr entwickeln müsst, sind in der Regel rechte Ansicht und rechte Sammlung, zusammen mit anderen sinnvollen Fähigkeiten, insbesondere solchen, die euch helfen, zu erkennen, wo ihr Stress und Leiden verursacht, und die euch helfen, dies zu vermeiden.

Allzu oft denken wir über andere Dinge nach. Wir haben andere Probleme. Und genau dort herrscht Nichtwissen. Nichtwissen ist nicht nur eine Frage von Dingen, die

man nicht weiß. Ihr wisst Dinge, aber ihr betrachtet sie falsch, mit falschen Prioritäten. Und weil eure Prioritäten falsch sind, macht ihr das Falsche.

Ihr müsst die Prioritäten des Buddha entwickeln. Das große Problem im Leben ist, dass ihr Leiden verursacht, obwohl ihr es nicht wollt. Allzu oft verursacht ihr Leiden in Bereichen, wo ihr es lieber leugnen würdet. Deshalb ist die Qualität von Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit so wichtig: Damit ihr eure tatsächlichen Handlungen und ihre tatsächlichen Ergebnisse genau betrachten könnt. Auf diese Weise lernt ihr, sensibel dafür zu werden, was für Leiden ihr verursacht.

Dies ist einer der Gründe, warum wir den Geist sammeln müssen – damit unsere Sensibilität sich erhöht für das, was als Leiden zählt. Ihr beginnt, Dinge, die ihr als normal akzeptiert habt, anders zu sehen: „Das ist wirklich eine Belastung für den Geist.“ Diese Belastung zu spüren und zu realisieren, dass sie nicht notwendig ist, heißt, ein wenig Freiheit zu gewinnen.

Der Buddha hat einmal gesagt, von den Faktoren des Pfades sei rechte Sammlung der wichtigste und die anderen seien Beiwerk. Rechte Sammlung ist das, woran wir am meisten arbeiten müssen, nämlich den Geist dazu zu bringen, bei einem einzigen Objekt zu bleiben. Dabei geht es nicht nur darum, die Techniken zu lernen, *wie* das geht, sondern auch darum euch daran zu erinnern, **WARUM** es wirklich wichtig ist. Ohne diese Fähigkeit erreicht ihr nichts. Ihr könnt alle anderen Faktoren des Pfades kennen, ihr könnt alles über rechte Ansicht lesen, aber ihr könntet das Wichtigste verpassen. Ich las kürzlich ein Buch von einem Professor für Buddhistische Studien. Und es war erstaunlich: Hier war jemand, der seine Karriere dem Studium des Pāli-Kanons gewidmet hatte, und doch war das ganze Buch sehr falsch. Er konnte alle Passagen zitieren, aber er hatte den Kern der Sache einfach völlig verfehlt.

Es geht also nicht nur darum, die Faktoren zu kennen. Ihr müsst ihnen Vorrang geben und sie als Fähigkeiten beherrschen. Der Buddha spricht über verschiedene Grade der Einsicht. Zuerst ist es die Einsicht, die durch Hören oder Lesen entsteht, und dann folgt die Einsicht durch das Durchdenken der Dinge. Und obwohl es wichtig ist, diese Ebenen der Einsicht zu beherrschen, ist die wirklich wichtige Ebene der Einsicht die, die sich aus der Entwicklung heilsamer Qualitäten des Geistes ergibt. Und das passiert durch praktische Übung.

Wenn ihr an den Faktoren des Pfades arbeitet, erledigen sie ihre Arbeit in eurem Geist. Der Geist wird sensibler, aufmerksamer für das, was er tut. Er ist offener für die Möglichkeit, dass das Leiden, das ihr erlebt, nicht etwas ist, dessen Schuld bei anderen Menschen liegt oder Umständen folgt, die außerhalb eurer Kontrolle liegen. Das wesentliche Leiden, das den Geist belastet, ist etwas, das ihr durch eure eigenen Handlungen geschaffen habt, und ihr könnt lernen, wie man damit aufhört. Das ist

mit Aufgeben gemeint. Ihr wisst, da ist etwas, was ihr immer und immer wieder gemacht habt, und ihr solltet es nicht tun. Also hört ihr damit auf.

Um euch zum Aufhören zu bringen, müsst ihr feststellen, dass diese Handlungen wertlos sind. Was auch immer für ein Vergnügen ihr aus ihnen gewinnt, ist nichts im Vergleich zu den Schmerzen, die ihr damit verursacht. Ihr müsst diese Tatsache in ihrer Wirkung erkennen, dann, wenn sie passiert, wenn ihr diese bestimmte Gewohnheit ablegen wollt. Und oft müssen wir die Gewohnheiten ablegen, die wir überaus mögen. Nur wenn ihr den Geist ein wenig sensibler macht, seid ihr in der Lage, diese Neigung zu durchschauen, die Blindheit und das Nichtwissen dahinter zu sehen, sodass ihr bereit seid, loszulassen.

Deshalb sitzen wir hier mit geschlossenen Augen und konzentrieren uns auf den Atem. Wir brüten nicht über Texten und versuchen, alles zu lernen, was sie zu sagen haben. Wir betrachten hier unseren eigenen Atem, um zu sehen, was unsere Handlungen zu sagen haben – aus der Sicht eines Geistes, der zentriert, still, klar und stabil ist, hier und jetzt. Das ist der Punkt, von dem aus wir ein genaueres Gefühl dafür entwickeln können, wo Leiden ist und aus welcher Handlung es stammt. Wenn wir wirklich sehen, wo es herkommt, können wir es loslassen. Wir können aufhören.

Ihr entwickelt auf diese Art und Weise ein Gefühl der Ernüchterung und der Leidenschaftslosigkeit für Handlungen, die euch früher verzaubert haben, die ihr leidenschaftlich geliebt habt. Eure Verzauberung und Leidenschaft haben euch dazu gebracht, diese Dinge zu tun. Wenn ihr keine Leidenschaft mehr für sie entwickelt, hören sie auf. Und ihre Ergebnisse hören auch auf, sofort. Die Dinge, die früher den Geist belasteten, verschwinden. Wie der Buddha sagte, hinterlassen sie noch nicht einmal eine Spur. Sie haben euren Geist belastet, wer weiß für wie lange, aber wenn sie weg sind, sind sie weg. Sie hinterlassen keine Narben. Sie hinterlassen keine Spuren. Es ist einfach etwas, was ihr selbst immer wieder getan habt. Und plötzlich merkt ihr, dass ihr aufhören könnt – und ihr würdet gerne aufhören. Das ist es. Der Geist ist befreit. Das ist die Freiheit, auf die die Lehren des Buddha abzielen. Alles andere sind unterstützende Mittel in diese Richtung.

Versucht daher, die Lehren für ihren vorgesehenen Zweck zu verwenden. Auf diese Weise könnt ihr das Beste aus ihnen herausholen und die Absichten des Buddha erfüllen, wegen denen er begann, zu lehren. Gegen Ende seines Lebens verehrten ihn die Devas mit Blumen, Räucherstäbchen und Liedern, aber der Buddha erklärte den Mönchen, dass dies nicht der Weg ist, einem Buddha wirklich Respekt zu erweisen. Man zollt dem Buddha Respekt, indem man den Dhamma im Einklang mit dem Dhamma übt. Das bedeutet, dass ihr lernt, Bilder, Geräusche, Gerüche, Geschmack, Tastempfindungen und Ideen zu betrachten, um Ernüchterung zu erreichen. Ihr sucht nach ihrer Unbeständigkeit. Ihr sucht nach dem Leiden, das darin besteht, in ihnen

Glück zu finden. Und ihr lernt, sie als Nicht-Selbst zu sehen. So, sagte er, erweist man dem Buddha wahren Respekt.

Was hat das mit dem Achtfachen Pfad zu tun? Was hat das mit den vier Edlen Wahrheiten zu tun? Die Art und Weise, wie ihr normalerweise das Material verwendet, das von euren Sinnen kommt, und daraus Leiden macht: Das ist das Problem. Ihr verwendet den Achtfachen Pfad, um zu lernen, wie man die Prozesse untersucht, die das Rohmaterial der Sinne zu Leiden machen und wie man diese Gewohnheiten aufgibt. Da wir an diesen Gewohnheiten festgehalten haben, müssen wir lernen, was wir tatsächlich tun können, um ihnen gegenüber Leidenschaftslosigkeit entwickeln zu können. Die Faktoren des Pfades sind wesentlich, um den Faktor rechte Sammlung zu stärken, sodass der Geist stabil genug ist, still genug, sensibel genug, um zu sehen, was passiert.

Investiert also viel Arbeit in die Sammlung. Viele Leute fragen: „Wie viel Sammlung ist genug? Wie wenig muss ich hineinstecken?“ Und die Antwort lautet: So viel wie möglich, denn rechte Sammlung bringt den Geist in eine Position, in der er wirklich sehen kann. Von dieser Position aus könnt ihr die anderen Faktoren des Pfades so weit entwickeln, dass sie alle zusammenkommen. So erlangt ihr die Befreiung, die dem Buddha für euch vorschwebte.

Dies ist der Grund, warum der Bodhisatta während vieler Äonen so viele Anstrengungen auf seiner Suche nach dem Erwachen unternahm. Er tat es nicht, damit Himmelswesen ihn mit Liedern aufwarteten und Blumen und Weihrauch vom Himmel streuten. Er wollte dazu fähig werden, dem Leiden ein Ende zu setzen. Und er wollte in der Lage sein, dieses Wissen mit anderen so zu teilen, damit sie sich tatsächlich dazu inspiriert fühlen, es zu nutzen und dieselben Ergebnisse zu erzielen. Das hat ihn während all dieser Äonen inspiriert.

Versucht also, euch mit diesen Gedanken selbst zu inspirieren.

Rechte Ansicht

20. November 2007

Das Sutta, das wir gerade rezitiert haben – „Das Rad des Dhamma wird in Bewegung gesetzt“ – beginnt mit dem ganzen Edlen Achtfachen Pfad und geht dann über zu rechter Ansicht. Und das ist alles, was im Detail besprochen wird: rechte Ansicht, anhand der vier Edlen Wahrheiten. Beim Hören dieses Vortrags über rechte Ansicht hatte einer der fünf Gefährten den ersten Eindruck des Todlosen – oder, wie der Text sagt, er erlebte „das Aufgehen des Dhamma-Auges“.

Also ist rechte Ansicht wichtig. Wie eine Analyse des Pfades sagt, kreisen drei Qualitäten um jeden Faktor des Pfades. Eine ist rechte Ansicht. Die zweite ist rechte Anstrengung. Die dritte ist rechte Achtsamkeit. Versucht also, diese drei Qualitäten gerade jetzt um eure Praxis kreisen zu lassen.

Im Wesentlichen werden mit der rechten Ansicht vier Wahrheiten abgedeckt:

Erstens die Wahrheit von Leiden oder Stress; *dukkha* ist der Pāli-Begriff. Manchmal sagt man, die erste Wahrheit laute: „Das Leben ist Leiden“ oder „alles leidet“, aber das ist nicht der Fall. Der Buddha sagte im Grunde, dass es „Leiden gibt“. Es ist eines von vier Dingen, denen ihr im Leben begegnen werdet, auf die ihr achten solltet. Ihr könnt den Gedanken ablehnen, dass das Leben Leiden ist, nicht aber, dass es Leiden gibt. Ihr seht es überall um euch herum und ihr seht es auch in euch. Der Buddha bittet euch einfach, es ernst zu nehmen.

Leiden ernst zu nehmen bedeutet, dass ihr lernen müsst, es zu verstehen. Dazu muss man sich in eine Position bringen, in der man Leiden beobachten kann, um zu sehen, wie es kommt, wie es geht, und was mit ihm kommt und geht. „Was mit ihm kommt und geht“ ist im Wesentlichen das, was das Wort *samudaya* bedeutet – normalerweise übersetzt als „Ursache“ oder „Ursprung“. Ihr werdet sehen, jedes Mal, wenn es im Geist echtes Leiden gibt, wird es von Verlangen begleitet – von einem von drei Arten des Verlangens, um spezifisch zu sein: Verlangen nach Sinnlichkeit, Verlangen nach Werden, Verlangen nach Nicht-Werden.

Verlangen nach Sinnlichkeit ist leicht genug zu erklären: der Wunsch nach sinnlichen Wünschen. Dies ist einer der interessantesten Aspekte der Analyse: Diese sinnliche Anhaftung ist nicht so sehr auf „Dinge da draußen“ gerichtet. Wir haften mehr an unseren PLÄNEN für Dinge da draußen, unseren Vorhaben für angenehme

Bilder, Geräusche, Gerüche, angenehmen Geschmack, angenehme Tastempfindungen. Wir verbringen viel mehr Zeit damit, diese Dinge zu planen und möglich zu machen, als sie tatsächlich zu probieren. Der Geschmack ist oft sehr flüchtig. Denkt an das Essen. Wie lange schmeckt es im Mund wirklich gut? Schaut euch diesen kurzen Geschmack an und dann denkt daran, wie viel Arbeit es ist, Lebensmittel zu kaufen, sie zuzubereiten und nach dem Essen aufzuräumen. Natürlich tun wir es nicht nur für den Geschmack; wir tun es, um den Körper am Laufen zu halten. Aber die Idee „Wir wollen einen tollen Geschmack erzeugen“ verbraucht eine ganze Menge Energie und dann – zack – ist er wieder weg.

Wir haften mehr an unseren Plänen für diese Dinge an, an unseren Wünschen, als an den Dingen selbst. Es ist leicht genug, den Wunsch nach einem sinnlichen Genuss durch den Wunsch nach einem anderen sinnlichen Genuss zu ersetzen. Es ist schwer, unser Verlangen nach sinnlichem Verlangen völlig fallen zu lassen. Das ist eine der Ursachen des Leidens.

Eine andere Ursache ist das Verlangen zu werden. Ihr möchtet etwas werden, eine bestimmte Identität annehmen, innerhalb einer bestimmten Erlebniswelt. Wir wählen unsere Welten: Den Kontext, in dem wir uns selbst sehen, den Kontext, in dem wir uns bewegen und einen Einfluss ausüben. Diese beiden Dinge sind miteinander verbunden: sowohl die Welt, in der wir ein Selbst haben, als auch das Gefühl eines Selbst, das in dieser Welt funktioniert. Manchmal ist die Welt auf der sinnlichen Ebene. Manchmal ist sie auf der Ebene der Form, wenn wir zum Beispiel meditieren und ganz in der Form des Körpers anwesend sind. Und manchmal ist sie auf der formlosen Ebene – jede Abstraktion, jede formlose Erfahrung; alles Formlose, wie wenn wir in unserer Meditation Raum erfahren oder ein Gefühl von formlosem „Wissen“. Und wieder neigen wir dazu, von einer dieser Arten des Werdens zu einer anderen zu gehen, und zu einer weiteren, und noch zu einer und so weiter. Darum geht es beim Wandern. Wir gehen von einem *bhava*, einem Zustand des Werdens, zum anderen. Dies sind die Orte, auf die sich der Geist konzentriert. Und wir leiden darunter, weil keiner dieser Standorte bestehen kann. Nicht eine dieser Positionen kann bestehen. Was auch immer wir als Selbst betrachten, schmilzt einfach weg. Die Welt um uns herum schmilzt einfach immerzu weg.

Dann gibt es das Verlangen nach Nicht-Werden, das Verlangen, alles zu zerstören, was ihr habt, womit auch immer ihr euch identifiziert. Oder ihr wollt die Welt um euch herum zerstören, die unangenehm, empörend und euch zuwider ist. Ihr mögt sie nicht. Ihr wollt sie loswerden und es kann entweder ein äußerlicher Zerstörungsdrang sein oder ein innerer. Paradoxerweise führt diese Art von Verlangen ebenfalls zu Werden. Warum das? Wenn ihr die Identität eines Zerstörers annehmt, übernehmt ihr

eine andere Identität. Wenn ihr euch für die Idee der Zerstörung begeistert, nährt ihr das Gefühl einer Identität, nährt ihr das Gefühl des Werdens.

Das Bild, das der Buddha benutzt, ist ein Samen, der in die Erde gepflanzt wird. Der Samen ist euer Bewusstsein. Der Boden ist euer *kamma*, vergangenes und gegenwärtiges, wie es sich gerade manifestiert. Dann ist da die Freude, mit diesen Dingen etwas zu machen, entweder etwas aus ihnen zu schaffen oder sie zu zerstören. All dies gilt als Ursache des Leidens. Es mag ziemlich abstrakt klingen, aber wenn ihr den Geist kennenlernt, fangt ihr an, die Bewegung zu spüren, wenn er sich entweder zum Werden oder zum Nicht-Werden bewegt. In gewissem Sinne befinden wir uns in einer doppelten Bindung. Der Wunsch, das Werden loszuwerden, ist selbst ein Weg, um Werden zu erzeugen – aber nun kommt das Genie des Buddha als Strategie ins Spiel.

Er sagt, dass man über das Werden hinausgeht, nicht indem man das Werden zerstört, sondern indem man lernt, neue Formen des Werdens zu kreieren, die heilsamer sind, insbesondere das „Werden“ der Sammlung, wo es darum geht, den Geist dazu zu bringen, sich niederzulassen und an einem Ort zu bleiben. Wenn ihr einen Standort haben wollt, dann entwickelt einen festen Ort innerhalb der Form des Körpers, das ist eine tadellose Art, Glück zu schaffen. Wenn ihr dann die Dinge von diesem Ort aus klar sehen könnt, könnt ihr einfach die Prozesse des Werdens loslassen.

Manchmal hört man von der Gefahr, in der Sammlung stecken zu bleiben. Wenn ihr jedoch die Texte durchseht, spricht der Buddha nur in sehr seltenen Fällen darüber. Er weist auf die Gefahren hin, sich am Zustand des Gleichmuts zu erfreuen oder einen bestimmten Zustand der Sammlung nicht überschreiten zu wollen, aber diese sind ziemlich harmlos und unbedeutend im Vergleich zu den Gefahren, in der Sinnlichkeit stecken zu bleiben.

Der Buddha hielt lange Vorträge über all das Leid und die Konflikte, die von sinnlichem Verlangen herrühren. Man muss hart arbeiten, um das zu bekommen, wonach man sich sehnt, und manchmal sind alle Bemühungen nicht von Erfolg gekrönt. Oder, selbst wenn man bekommt, was man will, bleiben einem die Dinge nicht. Wie der Buddha sagt, manchmal verbrennt das Feuer sie, Wasser schwemmt sie weg, Diebe oder Könige machen sich mit ihnen davon – ich mag das: Diebe und Könige in einem Atemzug zu nennen – oder hasserfüllte Erben verschwinden damit. Wegen des sinnlichen Verlangens gibt es Konflikte innerhalb der Familie und Konflikte zwischen Nationen. Deshalb ziehen wir in den Krieg. Ich glaube nicht, dass jemals jemand wegen der Anhaftung an die *jhānas*, an die Sammlung, in den Krieg gezogen ist. Aber wir töten, stehlen, haben illegitimen Sex, wir lügen einander an und benutzen Rauschmittel, alles aus sinnlichem Verlangen, aus sinnlicher Anhaftung –

nichts davon geschieht aufgrund unserer Anhaftung an die *jhānas*. Wenn ihr in den *jhānas* stecken bleibt, ist die einzige Gefahr, dass ihr, solange es dauert, das Erwachen nicht erreicht.

Also sind die *jhānas* eine relativ schuldlose Form des Glücks. Sie nähren uns auf dem Pfad und sind gleichzeitig eine sehr transparente Form des Werdens. Wir beobachten uns dabei, weil wir so sorgfältig sein müssen. Hier kommt die Achtsamkeit ins Spiel. Dies ist eines der Elemente in der Definition von Achtsamkeit im Kanon: sehr genau zu sein. Je sorgfältiger ihr seid, desto besser erinnert ihr euch an die Dinge. Ihr müsst sehr akribisch sein, wenn ihr an etwas denkt, um die Sammlung aufrechtzuerhalten. Dies ist eine der Funktionen rechter Achtsamkeit. Wenn ihr einmal in einen heilsamen mentalen Zustand eingetreten seid, befähigt euch die Achtsamkeit, dabei zu bleiben. Wenn ihr das mit Sorgfalt macht, wird euch immer klarer, was es genau braucht, um den Geist dazu zu bringen, sich zu beruhigen. Aus diesem Grund sind die *jhānas* eine transparente Form des Werdens: Wenn ihr sie beobachtet, beginnt ihr zu verstehen, worum es beim Werden geht. Ihr könnt erkennen, welcher Teil der Praxis auf altem *kamma* basiert und welcher Teil auf neuem, welcher Teil auf eurem gegenwärtigen Bewusstsein basiert und all die anderen Dinge, die damit einhergehen, und welcher Teil mit einem Gefühl der Freude getränkt ist.

Sobald ihr das beherrscht, lernt ihr, die Dinge einfach so zu sehen, wie sie sind. So sagte es der Buddha und das ist der Trick dabei. Mit anderen Worten, ihr schaut euch nur an, was euch früheres *kamma* bietet. Unsere instinktive Reaktion ist, etwas daraus zu machen, etwas damit zu tun. Aber einfach zu sehen, wie es entsteht, ohne zu versuchen, etwas daraus zu erschaffen, ohne es zu zerstören, ohne sich sogar an dem Gleichmut zu erfreuen, es nur zu beobachten: Das ist schwer.

Es ist ziemlich einfach, sich in einen Zustand des Gleichmuts zu versetzen, wenn man diese Dinge nur betrachtet, aber es erfordert viel Einsicht, um zu erkennen, dass Gleichmut selbst eine Art von Tat ist – eine Möglichkeit, aus eurer Erfahrung etwas zu schaffen, etwas, an dem ihr euch erfreuen könnt. Es geht also tiefer als nur reiner Gleichmut. Der Buddha sagt, dass man lernen muss, sich aus nichts etwas zu machen; auch nicht aus den *jhānas*, selbst nichts aus der Sammlung. Wenn ihr das könnt, könnt ihr das Todlose erreichen.

Anstatt nur den Wunsch zu hegen, Dinge loszuwerden, entwickeln wir zunächst eine andere Art von Wunsch: den Wunsch, zu lernen, aus ihnen etwas wirklich Heilsames zu schaffen – dazu gehört, heilsame Wünsche zu entwickeln, bevor ihr sie schließlich gehen lasst. Dies ist ein Grundmuster des Pfades des Buddha. Die vierte Edle Wahrheit besteht darin, unheilsame Zustände aufzugeben und im Geist heilsame Zustände hervorzurufen, damit ihr verstehen könnt, was es bedeutet, einen Zustand

hervorzubringen. Dann werdet ihr sensibler für das, was im jetzigen Moment gegeben ist und was hinzugefügt wird. Im Allgemeinen wissen wir nicht, was wir zu den Dingen hinzufügen. Aber auch unsere normale Erfahrung von Raum und Zeit ist bereits etwas Hinzugefügtes.

Die Daseinsgruppen Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein kommen in einer potenziellen Form und dann – basierend auf den Dingen, an denen wir interessiert sind, die wir erschaffen wollen, die wir zerstören wollen – schaffen wir tatsächlich unsere Erfahrung der Gegenwart aus diesen verschiedenen Potenzialen. Wir müssen also tief in unsere Erfahrung des gegenwärtigen Moments eintauchen, um zu sehen, was nur Potenzial ist, ohne das etwas hinzugefügt wurde, nicht einmal Gleichmut. Dies erfordert, dass wir den Geist wirklich ruhig, wirklich wach halten und wirklich daran interessiert sind, was er tut.

So sieht also rechte Ansicht während der Meditation aus. Rechte Anstrengung und rechte Achtsamkeit schwingen dabei mit. Ihr versucht, das Heilsame zu schaffen, egal in welcher Situation: Das ist rechte Anstrengung. Rechte Achtsamkeit bedeutet, achtsam zu sein, um das Heilsame zu entwickeln, das Unheilsame aufzugeben und – sobald man in das Heilsame eingegangen ist – darauf zu achten, dass man dabei bleibt. Es ist alles sehr proaktiv, aber es ist auf transparente Weise proaktiv.

Wenn ihr beginnt, in rechte Ansicht einzutauchen, stellt ihr fest, dass sie den gesamten Pfad abdeckt. Es geht nicht nur darum, etwas abstrakt zu verstehen. Es geht darum, die Dinge in einem neuen Licht zu sehen und dann dementsprechend zu handeln. Es ist nicht nur eine Theorie, es ist eine Anleitung zum Handeln.

Und nun sitzen wir hier und bringen den Geist dazu, sich niederzulassen und still zu sein. Ajahn Lees Bild dafür ist ein Huhn, das Eier legt. Die Eier stehen für das Werden. Ihr esst manche der Eier, um euch zu ernähren, und ihr nehmt die anderen Eier auseinander, um zu sehen, aus was Eier gemacht sind, aus welchen Teilen sie bestehen. Oder ihr schaut zu, wie sie sich entwickeln. Die Analogie bricht dort zusammen, aber letztendlich kommt man bis zu dem Punkt, an dem man die Eier nicht mehr benötigt, weder zur Ernährung noch zum Zweck ihrer Untersuchung.

Das passiert, wenn ihr den Pfad beiseitelegt. Sogar rechte Ansicht wird beiseitegelegt. Das ist der Moment, wenn ihr die Edle Wahrheit des Erlöschens erlebt: völlige Freiheit von Verlangen und als Ergebnis vollkommene Freiheit von Leiden und Stress. In der Zwischenzeit solltet ihr jedoch sicherstellen, dass rechte Ansicht immer vorhanden ist, um eure Meditation auf Kurs zu halten und um euch Transparenz zu schaffen über das, was ihr tut. So führt das Werden in der Sammlung zu etwas, das über das Werden hinausgeht, wo es überhaupt kein Leiden gibt.

Und das ist, wie der Buddha sagte, das Ende des Problems.

Rechte Absicht

22. November 2007

Je heilsamer ihr nach dem Glück sucht, desto leichter schreitet ihr auf dieser Erde voran – denn ihr erkennt, dass Glück harmlos sein muss, um wahr und dauerhaft zu sein, dass es etwas sein muss, das anderen nichts wegnimmt. Und das bedeutet, dass es von innen kommen muss.

Das ist es, was wir tun, wenn wir meditieren: Wir suchen nach einem harmlosen Glück. Es ist ein sehr wichtiger Weg, freundlich zu anderen zu sein. Manchmal wird Meditation als selbstsüchtige Aktivität angeprangert, weil ihr euch scheinbar nur um euch selbst kümmert. Aber Menschen, die wissen, wie sie sich selbst helfen können, sind für andere weniger belastend. Deshalb sind diese Fähigkeiten ein Ausdruck von Freundlichkeit.

Es gibt eine Stelle, an der der Buddha sagt, dass der Pfadfaktor der rechten Absicht seinen höchsten Ausdruck in rechter Sammlung findet. Mit anderen Worten, ihr müsst darüber nachdenken, dass euer Streben nach Glück von euren eigenen Handlungen abhängt, und dass ihr niemandem im Verlauf der Suche Schaden zufügen solltet. Da eure Handlungen von euren Absichten ausgehen, müsst ihr darüber nachdenken, welche Absichten möglicherweise schädlich sind. Manche beinhalten den Wunsch, anderen Menschen offen Gewalt anzutun, oder sie beinhalten Abneigung gegenüber anderen. Andere beinhalten das Anhaften an sinnlichen Wünschen – denn, wie der Buddha einst sagte, selbst wenn es Goldmünzen regnete, hätten wir nicht genug davon um unsere sinnlichen Wünsche zu erfüllen. Wenn wir dort nach Glück suchen, finden wir kein Ende. Und wie oft habt ihr erlebt, dass es Goldmünzen regnet? Und wie viele Münzen bräuchten wir, um jeden Menschen und jedes Tier auf der Erde zufriedenzustellen? Ohne ein Gefühl der Zufriedenheit kämen wir zwangsläufig miteinander in Konflikt über die wenigen Goldmünzen, die es gibt. Wahres Glück ist so nicht zu finden.

Ihr versucht zu lernen, wie ihr euch von sinnlichen Wünschen entfernt. Das geht am besten, wenn ihr ein Gefühl der Freude in euch selbst findet. Deshalb lehrte der Buddha rechte Sammlung. Ihr fokussiert euch nicht einfach auf den Geist, sondern ihr fokussiert euch auf eine Art und Weise, die ein Gefühl der Leichtigkeit, ein Gefühl des Entzückens hervorruft. Auf diese Weise befriedigt ihr euer unmittelbares Bedürfnis nach Vergnügen und entwickelt einen klaren Geist. Wenn unsere Freude davon abhängt, anderen Wesen zu schaden, neigen wir dazu, große blinde Flecken zu

haben, was diesen von uns verursachten Schaden angeht. Wir können uns alle möglichen Rechtfertigungen ausdenken für diesen Schaden, den wir anderen Wesen auf unserer Suche nach Vergnügen zufügen. Dabei bauen wir in unserem Geist große Bereiche der Aversion und des Nichtwissens auf. Wenn euer Wohlgefühl jedoch von Dingen abhängt, die überhaupt keinen Schaden verursachen, könnt ihr euch klarer darüber werden, wo in der Welt Schaden ist, wo Konflikte herrschen, weil euer Glück nicht von diesem Schaden oder Konflikt abhängt.

Ihr habt hier ein makelloses und auch sehr klares Glück: das ideale Glück, um einen Teil des Pfades zu bilden.

Sammelt euch also auf den Atem, sodass es sich angenehm anfühlt. Die Sammlung auf den Atem nennt man gerichtetes Denken.

Lernen, wie man es sich angenehm macht, nennt man Auswertung. Dies sind die beiden ersten Faktoren, die zur Sammlung beitragen.

Der dritte Faktor ist die Fokussierung auf EIN Ding: Ihr konzentriert euch wirklich auf den Atem und versucht, beim Atem zu bleiben und nichts anderes.

Dies sind die drei Dinge, auf die ihr euch konzentriert.

Beachtet, wie sich der Atem in den verschiedenen Körperteilen anfühlt. Hier geht es nicht nur um die Luft, die in die Lunge ein- und ausströmt, sondern auch um den gesamten Energiefluss, um die subtile Bewegung des Körpers, wenn der Atem hereinkommt und wieder hinausgeht. Versucht zu bemerken: Spannt ihr euch an beim Einatmen? Haltet ihr die Spannung, während ihr ausatmet? Könnt ihr einatmen, ohne Spannung aufzubauen? Ausatmen, ohne an Spannung festzuhalten?

Beginnt an einer Stelle im Körper, an der ihr leicht ein Gefühl bekommen könnt für das Einatmen, das Ausatmen oder die Bewegung des Körpers beim Ein- und Ausatmen. Lernt, euch auf diesen Punkt zu beziehen, damit ihr bei ihm bleibt. Klammert euch aber nicht daran fest, sodass genau dort ein Gefühl von Offenheit und Fülle entstehen kann – in dem Sinne, dass das Blut natürlich fließen kann, ohne eingengt oder umgeleitet zu werden. Das ist eine Fertigkeit. Wenn wir uns auf einen Teil des Körpers konzentrieren, spannen ihn die meisten von uns an, um eine Empfindung aufrechtzuerhalten, bei der wir bleiben können. Aber hier will man Offenheit wahren und bei dieser bleiben.

Lernt, dabei zu bleiben, sodass ihr dieses Gefühl von Offenheit und Fülle während des kompletten Ein- und Ausatmens aufrechterhalten könnt. Wenn das funktioniert, geht zu anderen Teilen des Körpers. Ihr könnt das systematisch durchführen.

Ihr könnt beispielsweise am Nabel oder am Halsansatz oder im Nacken beginnen.

Wenn ihr am Nabel beginnt, dann geht ihr über die Vorderseite des Körpers nach oben und dann den Rücken hinunter, einschließlich der Beine. Dann vom Nacken zu den Schultern und den Armen.

Oder, wenn ihr im Nacken beginnt, könnt ihr zuerst den Rücken hinuntergehen, die Beine hinunter, die Schultern hinunter und dann die Arme und dann die Vorderseite des Rumpfes entlang.

Ihr nehmt euch den Körper abschnittsweise vor, um zu sehen, ob es irgendeinen Abschnitt gibt, in dem ihr die Spannung mit dem Ein- oder Ausatmen haltet und trainiert euch darauf, so zu atmen, dass es kein Festhalten mehr gibt und die Dinge reibungslos fließen können. Der Atem fließt glatt, das Blut reibungslos und es herrscht ein Gefühl der Leichtigkeit während des gesamten Prozesses.

Manche Menschen beginnen an diesem Punkt ein Gefühl des Schwebens zu entwickeln, bemüht euch dann aber, nicht abzutreiben. Ihr könnt schweben und euch treiben lassen, bleibt aber an Ort und Stelle. Es herrscht ein Gefühl von Leichtigkeit und Auftrieb. Behaltet dieses Gefühl, aber bleibt, wo ihr seid. Ihr habt gelernt, so zu atmen, dass sich der gesamte Körper während des Ein- und Ausatmens wohlfühlt. Versucht, das Gewahrsein für den ganzen Körper aufrechtzuerhalten, und lasst das Wohlgefühl durch den ganzen Körper strahlen. Lernt einfach, wie man das aufrechterhält, wie man dabei bleibt. Wenn ihr merkt, dass ihr den Fokus verliert, wenn ihr das Feld eures Gewahrseins auf den ganzen Körper ausweitet, dann geht zurück, um den ganzen Körper Punkt für Punkt, Abschnitt für Abschnitt zu untersuchen, und versucht dann, euch wieder mit dem gesamten Körper niederzulassen. Es kann sein, dass es eine Weile so hin und her geht, bis ihr euch wohlfühlt und stabil beim ganzen Körper bleibt. Obwohl ein Gefühl von Leichtigkeit und Lockerheit vorherrscht, habt ihr auch euren soliden Fokus. Mit anderen Worten, er ist stetig. Er wird nicht leicht bewegt.

Jetzt solltet ihr euch zwar hauptsächlich auf eine Stelle im Körper konzentrieren, aber euch des gesamten Körpers bewusst sein. Es ist, als würde man ein Gemälde betrachten. Eure Augen können sich auf eine Stelle des Bildes konzentrieren, aber ihr könnt doch das gesamte Bild sehen, auch wenn ihr euch auf eine Stelle konzentriert habt.

Und hier habt ihr sie: Rechte Absicht, nämlich die Absicht, bei der Meditation zu bleiben. Ihr schadet niemandem. Ihr fühlt keine Aversion gegenüber anderen. Ihr braucht nicht über sinnliche Genüsse nachzudenken. Es ist die Verkörperung rechter Absicht. Und dieses Gefühl von Leichtigkeit und Glück bildet den Pfad. Es ist eure Nahrung auf dem Pfad. In den Texten vergleicht man die verschiedenen Aspekte des Pfades mit den verschiedenen Bestandteilen einer Festung: Achtsamkeit ist wie der

Pförtner; Weisheit ist wie die glatten Wände, die niemand erklimmen kann, um Gefahren zu verursachen. Und rechte Sammlung ist wie euer Vorrat an Nahrung. Wenn ihr in eurem Streben nach Glück auf diese Art Geschicklichkeit entwickelt, braucht ihr weniger Dinge von außen. Daher braucht man auch weniger mit anderen um die Dinge da draußen zu konkurrieren. Euer Hunger und eure Abhängigkeiten verlieren viel an Kraft und Schärfe, weil ihr hier eine andere, gute Quelle der Freude habt.

Und so schreiten wir leicht auf der Erde voran. Wir finden unser Glück im Inneren, wie auch ein Gefühl von Auftrieb und Leichtigkeit, sodass wir immer weniger Bedarf an Vergnügen von außen haben. Nehmt euch also die Zeit und die Energie, um diese Fähigkeit zu entwickeln, denn sie wird euch während eures gesamten Lebens guttun.

Rechte Rede

26. November 2007

Ihr habt wahrscheinlich bemerkt, dass ihr, während ihr hier sitzt und meditiert, über den Atem nachdenkt, den Atem auswertet und mit euch selbst redet. Ihr erinnert euch selbst daran: „Jetzt bleib hier“, ihr kommentiert den Atem und überlegt verschiedene Wege, wie der Atem besser werden könnte, worauf ihr euch fokussieren könntet, was interessant und nützlich wäre. Eigentlich ist dieses innere Gespräch ein wichtiger Teil der Meditation. Man nennt es verbale Gestaltung: Der Geist plaudert mit sich selbst. Während der Meditation solltet ihr nun lernen, dieses Geschwätz, das oft ein Problem ist, zu einem echten Teil des Pfades zu machen, zu einem Element eurer Sammlung, das dem Geist hilft, sich mit einem Gefühl von Interesse niederzulassen, von Komfort und Wohlbefinden.

Wenn das Wohlbefinden sich mehr und mehr festigt und der Geist sich mehr zentriert, könnt ihr eine Menge von dem Geschwätz fallen lassen, weil es seinen Zweck erfüllt hat. Und es hat einen echten Zweck erfüllt. Dann kann der Geist wirklich still werden.

Eine der Möglichkeiten, heilsames inneres Geschwätz zu erlernen, besteht darin, euer äußeres Geschwätz heilsam zu machen. Deshalb ist rechte Rede ein Faktor des Pfades. Wie wir mit uns selbst sprechen, hat viel damit zu tun, wie wir andere haben sprechen hören und wie wir mit anderen gesprochen haben.

Wenn also die meisten Inhalte eures Geistes aus unheilsamer Rede bestehen, benutzt ihr diese auch in eurer Meditation. Die Menschen sind einer Menge Negativität ausgesetzt. Vielleicht seid ihr auch in eurer Meditation negativ, sodass ihr neue Gewohnheiten einüben müsst. Und ihr lernt sie nicht, indem ihr einfach ruhig bleibt und nicht mehr spricht. Ihr nehmt neue Gewohnheiten an, indem ihr euch tatsächlich mit anderen Menschen in rechter Rede auseinandersetzt.

Es ist also gut, darüber nachzudenken, wie der Buddha rechte Rede definiert. Man sollte vier Arten des Sprechens vermeiden: Lüge, grobe Rede, spaltende Rede und leeres Geschwätz. Jede von ihnen ist durch die dahinterstehende Absicht definiert.

Lüge spricht mit der Absicht, die Wahrheit falsch darzustellen.

Grobe Rede ist das, was ihr mit der Absicht sagt, jemandes Gefühle zu verletzen.

Spaltende Rede will Freundschaft unterbrechen oder verhindern.

Leeres Geschwätz ist im Grunde ohne wirklich klare Absicht. Man schwatzt nur, um etwas zu sagen.

Ihr möchtet lernen, diese Formen des Redens zu vermeiden wie auch manche Nuancen rechter Rede, weil sie in manchen Fällen nicht ganz eindeutig ist.

Was als Lügen zählt, ist klar. Ihr solltet niemals jemandem die Wahrheit falsch darstellen. Das ist der Grund, warum die Regel gegen das Lügen eine der Tugendregeln ist, das heißt eine Vorschrift, die ihr für euch selbst festlegt und dann versucht, euch in allen Situationen daranzuhalten. Euer Einfallsreichtum und euer Urteilsvermögen werden dann natürlich auf den Prüfstand gestellt, denn manchmal fragt man euch etwas, und ihr wisst sofort, dass die Antwort problematisch wird. Der Buddha selbst sagte, dass er nicht die Wahrheit sprechen würde, wenn dadurch Gier, Hass und Verblendung entstehen würden. Er hätte dann nicht gelogen, aber er wäre diesen Themen aus dem Weg gegangen.

Ihr müsst also heilsame Wege finden, um Probleme zu vermeiden, ohne den anderen wissen zu lassen, dass ihr sie vermeidet. Angenommen, jemand fragt: „Hast du meinen Mann mit einer anderen Frau gesehen?“ Und das hast du, aber du willst nicht hineingezogen werden. Du musst also einen Weg finden, um das Thema zu wechseln. Gib die Frage zurück: „Warum? Was denkst du über deinen Mann?“ Und bring ihn dazu, zu reden. Auf diese Weise kannst du vermeiden, die Frage zu beantworten. Dies ist ein Sonderfall, aber selbst in Sonderfällen könnt ihr die Wahrheit nicht falsch darstellen, weil dieses Prinzip eine Regel ist.

Einer der Gründe, warum die anderen Formen der falschen Rede nicht als Vorschriften ausgedrückt werden, ist, dass sie nicht so absolut sind wie das Lügen.

Scharfe Rede zum Beispiel ist manchmal am Platz. Der Buddha gab eine Analogie: Es ist, als hätte man ein Kind, ein Baby, das noch nicht weiß, was es essen soll und was nicht, und auf einmal hat es eine Glasscherbe im Mund. Ihr müsst alles tun, um das Glas herauszuholen, selbst wenn Blut fließt, denn wenn das Baby das Glasstückchen verschluckt, wird der Schaden nur noch schlimmer. Im Beispiel des Buddha sagte er Devadatta harsche Dinge ins Gesicht: Erstens, in der Hoffnung, dass Devadatta zur Besinnung kommen würde, und zweitens, um allen anderen Mönchen in der Nähe zu zeigen, dass Devadatta wirklich vom Kurs abgekommen war.

Jemand sprach ihn darauf an und fragte ihn: „Würde der Buddha jemals etwas Hartes zu jemandem sagen?“ Das war als Fangfrage gedacht: Würde der Buddha „Nein“ sagen, wäre die Antwort: „Und was ist mit dem, was du zu Devadatta gesagt hast? Das war hart. Es hat Devadattas Gefühle verletzt.“ Und wenn der Buddha „Ja“

sagen würde, „Ja, ich sage anderen Leuten harte Dinge“, dann wäre die Antwort, „Nun, was ist dann der Unterschied zwischen dir und anderen gewöhnlichen Menschen?“ Natürlich stellten Gegner des Buddha ihm diese Frage, worauf er entgegnete, die Frage könne nicht kategorisch beantwortet werden, sondern nur analytisch: Manchmal stellt er sich drei Fragen, bevor er antwortet: Erstens, ist es wahr? Wenn nicht, würde er schweigen. Zweitens, ist es nützlich? Und wenn es einer der seltenen Fälle wäre, in denen es von Vorteil wäre, etwas Hartes zu sagen, dann wäre die dritte Frage: Ist hier der richtige Ort und jetzt der richtige Zeitpunkt? Nur wenn er alle drei Fragen mit „Ja“ beantworten könnte, würde er jene Dinge sagen.

Dieses Prinzip gilt für harte Rede, aber auch für spaltende Rede, zum Beispiel wenn ihr seht, wie einer eurer Freunde plötzlich Kontakt mit jemandem pflegt, der ihn missbraucht, der korrupt ist, der ihm schaden wird; und ihr den richtigen Weg finden müsst, um euren Freund zu schützen. Also sagt ihr am Ende vielleicht etwas, das vielleicht spaltend klingt, aber mitfühlend gemeint ist.

Und was das leere Geschwätz betrifft, so braucht es manchmal ein simples Gespräch als soziales Fett, um eine bestimmte Situation zu schmieren – wie bei der Arbeit, wenn man möchte, dass alle reibungslos zusammenarbeiten. Aber man muss sich sehr klar sein über die Motivation und das bedeutet, dass es mehr ist als nur leeres Geschwätz. Man muss sich darüber im Klaren sein, an welchem Punkt es anfängt, völlig sinnlos und nutzlos zu werden, wo das Fett das Arbeiten durcheinander bringt. Ihr müsst ein Gefühl dafür entwickeln, wie viel ihr sprechen sollt, damit sich die Menschen wohlfühlen und dafür, wann ihr aufhören sollt. Das erfordert wahres Urteilsvermögen, weshalb es keine spezielle Regel gibt, diese besondere Art der falschen Rede zu meiden. Ihr müsst sensibel auf die Anforderungen der Situation reagieren.

Sobald ihr die verschiedenen Nuancen rechter Rede verstanden habt, könnt ihr damit beginnen, die gleichen Prinzipien in eurem Geist anzuwenden.

Erstens, ihr belügt euch nie selbst. Nun, ihr könnt herausfinden, wenn ihr euch auf subtile Weise während der Meditation selbst belügt. Ihr müsst es entlarven, es in das Licht eures Gewahrseins bringen, es für euch selbst hervorheben. Sagt euch selbst: „Schau, das ist einfach nicht wahr.“ Der Geist neigt dazu, etwas auf alle möglichen Weisen zu verleugnen. Dies ist einer der Gründe, warum es den Menschen schwerfällt, ihre eigene Persönlichkeit zu sehen, nämlich weil sie es gewohnt sind, sich selbst über ihre Absichten zu belügen. Nur sehr wenige Menschen geben zu, mit korrupten Absichten zu arbeiten. Und selbst wenn sie wissen, dass das, was sie tun, nicht ganz richtig ist, versuchen sie es auf die eine oder andere Weise zu rechtfertigen. Und als Meditierende könnt ihr euch gar nicht auf diese Art von Rechtfertigung einlassen, denn das ist genau die Unwissenheit, die euch leiden lässt.

Was die harte Rede betrifft, so wollt ihr euch sicher nicht auf eine Art und Weise anschreien, die euch auf dem Weg entmutigt, aber es gibt Zeiten, in denen man hart mit sich selbst sein muss. Wenn ihr zum Beispiel seht, wie ihr euch immer wieder und wieder unheilsamen Gewohnheiten unterwerft, dann kommt irgendwann eine Zeit, wo man sagen muss: „Hey, schau, das ist verrückt, das ist bescheuert.“ Verwendet jede Art der Rede, die ihr für effektiv haltet, um die Botschaft klarzumachen.

Dasselbe gilt für die spaltende Rede: Wenn ihr euch mit euren Befleckungen anfreundet, müsst ihr deren schlechte Eigenschaften hervorheben. erinnert euch, was Gier in der Vergangenheit bewirkt hat, und was Hass und Verblendung bewirkt haben – all jene unheilsamen, geistigen Qualitäten. Ihr wollt euch von ihnen trennen.

Und was das leere Geschwätz betrifft, so versucht ihr, es in etwas Zielgerichtetes zu verwandeln. Mit anderen Worten, ihr müsst euch selbst ermutigen, schöne Dinge über euch selbst zu sagen, euch an all die guten Dinge erinnern, die ihr in der Vergangenheit gemacht habt. Das heißt, aus dem leeren Geschwätz wird eine zweckmäßige Art der Meditation. *Silānussati*, sich an all die Male zu erinnern, in denen ihr es vermieden habt, Schädliches zu tun; *cāgānussati*, euch zu erinnern an all die Male, als ihr großzügig wart, nicht nur mit Dingen, sondern auch mit eurem Wohlwollen, eurem Mitgefühl und eurer Vergebung. Mit anderen Worten, man muss manchmal lernen, sich selbst in eine gute Stimmung zu bringen. Andernfalls wird die Meditation trocken. Sie stockt, wie ein Motor ohne Öl.

Das bedeutet, dass ihr euren Gedanken die gleichen drei Fragen stellt wie eurer Rede.

Erstens, sind sie wahr? Wenn nicht, dann denkt sie nicht.

Zweitens, sind sie nützlich? Wenn nicht, dann denkt sie nicht.

Und wenn sie nützlich sind, dann, drittens, ist es die richtige Zeit für diese Art von Gedanken?

Ist es die Zeit, mit dem Geist streng zu sein, oder ist es die Zeit, um ihn zu ermutigen und zu trösten? Ist es jetzt an der Zeit, ihn von seiner Freundschaft mit Gier, Hass und Verblendung zu trennen? Wie kann man das am besten erreichen? Denn manchmal, wenn man dabei ineffektiv ist, gerät der Geist in eine noch heftigere Abwehrhaltung. Ajahn Fuang hat einmal eine Regel aufgestellt: Wenn jemand sich in seiner Meditation wirklich getäuscht hat und man ist nicht der Lehrer dieser Person, dann spricht man nicht mit ihr darüber. Versucht nicht, zu kritisieren, weist sie nicht auf die Trugschlüsse ihrer Meditation hin, denn das würde sie nur noch defensiver machen. Daraus kann sich eine Menge Einbildung entwickeln.

Es gibt also diese Bereiche, die man einfach in Ruhe lässt. Aber mit euch selbst solltet ihr viel ehrlicher sein darüber, wohin euch eure Freundschaft mit verschiedenen Ideen und Anhaftungen wirklich führt. Aber lernt es auf eine Weise zu tun, die die besten Absichten mit dem Geist hat.

Es gibt also eine Fähigkeit rechter Rede sowohl nach innen als auch nach außen. Es gibt Nuancen. Wenn ihr die Nuancen beherrscht, dann wird die verbale Gestaltung eures gelenkten Denkens und eurer Auswertung wirklich Teil der Sammlung. Wie in dem Sutta über die Atembetrachtung gesagt wird, gibt es Momente, wo ihr den Geist erfreuen müsst. Und es gibt Momente, wo ihr ihn von seinen Anhaftungen befreien müsst. Lernt, so zu atmen, dass es euch dabei hilft. Und lernt auch, zum Geist auf eine solche Weise zu sprechen, die euch dabei hilft – bis zu dem Punkt, an dem ihr alles Nötige gesagt habt und schweigen könnt.

Auf diese Weise werden innere rechte Rede und äußere rechte Rede Teil des Pfades.

Rechtes Handeln

28. November 2007

Heute habe ich mit jemandem gesprochen, der im Vorbeigehen sagte, es sei Zeitverschwendung, zu meditieren, wenn der Geist komplett im Chaos ist. Das stimmt natürlich nicht. Zumindest könnt ihr euch dabei ansehen, was ein chaotischer Geist ist. Mit der Zeit werdet ihr es vielleicht leid und wollt etwas dagegen tun.

Ich habe oft festgestellt, dass eine Möglichkeit, eure Praxis zu beginnen darin besteht, euren Geist darauf einzustimmen, jeden Tag für eine bestimmte Zeit zu sitzen und wirklich dabei zu bleiben. Anfangs läuft eure Meditation vielleicht jämmerlich und es gefällt euch nicht. Aber wenn ihr euch jeden Tag an diese festgelegte Zeit haltet, werdet ihr euch irgendwann sagen: „Nun, wenn ich schon hier sitze, kann ich es genauso gut richtig machen.“ Manchmal muss man den Geist so in die Enge treiben, bevor er beginnt, sich zu entwickeln.

Wichtig ist natürlich auch eine weitere Überlegung: Während ihr mit geschlossenen Augen sitzt, verursacht ihr keinen Schaden, für niemanden. Ihr engagiert euch nicht in falscher Rede, in falschen Handlungen oder falschem Lebensunterhalt, und das ist keine kleine Sache. Also, zumindest, selbst wenn der Geist während der Meditation durcheinander ist, haltet ihr euch zumindest davon ab, Schaden anzurichten.

Die Lehren über rechtes Handeln werden in den Vorträgen hier sehr selten erwähnt, denn während wir hier sitzen, bringt niemand jemanden um, niemand stiehlt, niemand hat illegitimen Sex, es sei denn, ihr macht das in eurem Geist. Aber es ist wichtig, ab und zu darüber nachzudenken, warum rechtes Handeln Teil des Pfades ist.

Zuerst einmal erwächst es aus rechter Ansicht und rechter Absicht. Ihr macht euch klar, dass eure Handlungen wichtig sind, in Gedanken, Worten und Taten. Ihr solltet nichts tun, was entweder für euch selbst oder für andere Menschen schädlich ist. Die drei Arten der falschen Handlung hat der Buddha immer als schädlich dargestellt. Und im Gegensatz zur rechten Rede finden alle drei Formen von falschem Handeln einen Platz in den fünf Tugendregeln. Mit anderen Worten, sie sind eine grundlegende Praxis für jeden. Ihr tötet niemanden, auch kein Tier, das groß genug ist, dass ihr es sehen könnt. Ihr stiehlt nicht. Ihr habt keinen verbotenen Sex. Punkt.

Das sind Gelübde, die ihr für euch selbst ablegt. Sie sind „richtig“ in dem Sinne, dass sie heilsam sind. Wenn ihr euch selbst keinen Schaden zufügt, wenn ihr anderen Menschen keinen Schaden zufügt, dann profitieren sie davon, ihr profitiert davon und das macht es viel einfacher, zu meditieren. Es schneidet eine Menge unheilsames Denken ab, wenn man weiß: „Ich kann das einfach nicht tun. Ich kann mich nicht auf so etwas einlassen, also warum überhaupt darüber nachdenken?“

Es hilft, eine Mauer zu errichten. Oft betrachten wir eine Mauer als Einschränkung, aber hier ist sie ein Schutz. Sie schützt euch vor Rationalisierungen. Andernfalls sind viele einfache Wege vorstellbar, auf denen der Geist Aktionen dieser Art rechtfertigen könnte.

Einer der Gründe, warum die Regeln so kurz und klar sind, liegt darin, dass es besonders wichtig ist, sich daran zu erinnern, wenn ihr anfangt, Gründe dafür zu finden, sie zu brechen – wenn euer Leben gefährdet ist, wenn das Leben eurer Lieben in Gefahr ist. Denn dann müsst ihr euch daran erinnern: „Nicht töten.“ Weil die Regel kurz ist, kann man sie sich leicht merken. Jetzt tut, was ihr könnt, um die Gefahr zu stoppen, kurz vorm Töten. Aber ohne zu töten. Und so weiter mit den anderen Regeln.

Diese Formen des Fehlverhaltens hängen auch mit den Hindernissen zusammen. Der Buddha wies auf folgendes hin: Wenn ein Hindernis besonders stark ist – wie sinnliche Leidenschaft oder starke Aversion, Unruhe und Angst – erkennt ihr nicht, dass diese Gedanken unheilsam sind. Das ist eines der Hauptprobleme der Hindernisse: Sie blenden euch; sie bringen euch dazu, die Dinge auf ihre Weise zu sehen. Aber die Regeln erinnern euch daran, dass diese Geisteszustände wirklich unheilsam sind, egal um was es geht, egal wo ihr seid. Diese Tatsache hält euch zurück. Es ist eine rote Ampel: Nein, so ein Verhalten kommt nicht infrage.

Gleichzeitig könnt ihr rechte Handlung als Richtlinie für eure Meditation betrachten, wie rechte Rede. Wie ich bereits sagte, geht es auf einer Ebene um die Hindernisse. Ihr denkt: „Okay, kein Töten.“ Das bezieht sich direkt auf das Hindernis der Aversion. Kein Stehlen. Kein illegitimer Sex. Diese können sich, je nach Motivation zum Stehlen, auf den bösen Willen oder auf das sinnliche Verlangen beziehen. Ihr könnt stehlen, einfach, weil ihr wirklich etwas haben wollt, oder weil ihr auf jemanden wütend seid und ihm etwas vorenthalten wollt: Das ist Stehlen aus Aversion. Das Gleiche gilt für illegitimen Sex: Auch er kann entweder durch sinnliche Begierde oder durch Aversion motiviert sein.

Das führt euch zu den beiden großen Hindernissen, erinnert euch daran, dass ihr nicht so weit kommen wollt. Wie die Texte sagen – wenn ihr den Geist in einen guten, soliden Zustand der Sammlung bringen wollt, dann müsst ihr euch von sinnlicher

Leidenschaft genauso zurückziehen wie von unheilsamen geistigen Qualitäten. Sinnliches Verlangen und Aversion sind die beiden großen unheilsamen Qualitäten. Es sind Formen falscher Absicht.

Darüber hinaus versteht Ajahn Lee die Lehren über rechte Rede und rechtes Handeln mehr symbolisch für andere Dinge, die im Geist vorgehen, wenn man meditiert. Töten zum Beispiel: Ihr solltet eure Güte nicht umbringen. Woher kommt eure Güte? Sie kommt von eurer Achtsamkeit. Wie der Buddha sagte: Wenn man achtlos ist, ist es, als wäre man tot. Ihr tötet euch selbst, ihr tötet die Güte des Geistes. Nehmt an, ihr sagt: „Nun, es gibt nicht viel zu tun; alles ist vollkommen, so wie es ist; ich muss keine Mühe für den Pfad aufbringen.“ Das tötet euch genau da, tötet die Praxis. Also solltet ihr sicherstellen, eure Praxis nicht zu töten. Ihr tötet eure Güte nicht. Ihr müsst immer aufmerksam sein. Das bedeutet, ihr habt einen starken Sinn dafür, dass das, was ihr gerade tut, wirklich wichtig ist. Und auch dafür, dass ihr nicht wisst, wie viel Zeit euch bleibt, um heilsame Dinge zu tun. Also müsst ihr so viele heilsame Gewohnheiten entwickeln, wie ihr könnt – und ihr müsst jetzt damit beginnen.

Der Buddha sprach einmal davon, dass die Mönche die Erinnerung an den Tod als eine nützliche Form der Meditation entwickeln müssen. Die Mönche sprachen darüber, wie weit sie damit waren. Einer sagte: „Ich denke jeden Tag, ‚Möge ich noch mindestens einen Tag leben, damit ich die Lehren des Buddha praktizieren kann; dann werde ich in der Lage sein, viel daraus zu machen‘.“ Ein weiterer Mönch sagte: „Ich denke jeden halben Tag, ‚Möge ich noch einen halben Tag leben‘“, und so weiter, bis noch zwei Mönche übrig blieben. Der erste der beiden sagte: „Ich denke, ‚Möge ich leben, um noch einmal ein- und auszuatmen‘.“ Der letzte Mönch sagte dann: „Möge ich die Zeitspanne leben, die es braucht, um einen Mundvoll zu essen, sodass ich währenddessen versuchen kann, so viel heilsame Praxis zu üben wie möglich, um auf diese Art gute Ergebnisse zu erzielen.“ Und der Buddha antwortete: „Nur die letzten beiden Mönche gelten wirklich als achtsam.“

Hier seid ihr also und meditiert. Ihr habt die Chance, zumindest mit diesem Atemzug, wie er kommt und geht, etwas Heilsames zu entwickeln. Und dann macht ihr dasselbe mit dem nächsten Atemzug und dem nächsten. So vermeidet ihr es, eure Meditation zu töten, eure Güte zu töten.

Wie Ajahn Lee sagte, bedeutet das Stehlen auf der Ebene der Sammlung, die Angelegenheiten anderer Menschen zu stehlen und andere in Gedanken zu kritisieren. Er sagte: „Du hast sie nie wirklich um Erlaubnis gebeten, über ihre schlechten Gewohnheiten nachzudenken, also ist es, als würdest du ihre Sachen stehlen.“ Und welche Art von Sachen stiehlt ihr? Ihr stiehlt ihren Müll. Wenn ihr Dinge von anderen Leuten stehlen wollt, dann wenigstens ihre Wertsachen. Denkt an ihre

guten Eigenschaften in einer Weise, die euch die Energie gibt, ihnen nachzueifern. Denkt daran, was der Buddha gesagt hat: Jemand reiste durch die Wüste, müde, unter der Hitze leidend, durstig und fand ein wenig Wasser im Fußabdruck einer Kuh. Er sagte: „Hier bin ich, müde, durstig und leidend. Ich brauche das Wasser. Aber wenn ich versuche, es mit meiner Hand aufzunehmen, dann wird es schlammig.“ Also ging er auf alle Viere und schlürfte sehr vorsichtig das Wasser direkt aus dem Hufabdruck.

So extrem ist auch euer Bedürfnis nach der Güte anderer Menschen. Wenn ihr nur die schlechten Seiten anderer Leute seht, engagiert ihr euch nicht mehr, sie heilsam zu behandeln. Ihr sagt dann „Nun, alle anderen betrügen, ich könnte genauso gut betrügen.“ Das ist eine sehr verbreitete Einstellung, die man in der gesamten Gesellschaft findet. Und wieder wird eure Güte getötet.

Also sollt ihr die schlechten Eigenschaften anderer Leute nicht stehlen. Denkt an ihre guten Eigenschaften. Erinnert euch an die großen Ajahns und die Upāsikā Kee, die Laiennachfolgerinnen: Menschen, die ihr Leben gaben für die Praxis und dadurch so viel für die Welt getan haben. Das könnt ihr auch. Es ist nichts Übermenschliches daran. Während ihr an ihre guten Gewohnheiten denkt, könnt ihr vielleicht auch darüber nachdenken, wie sie die Probleme gelöst hätten, mit denen ihr im Moment konfrontiert seid. Das gibt euch Energie. Also, wie Ajahn Lee sagte, solange ihr etwas stiehlt, stiehlt ihre Wertsachen. Stehlt nicht ihren Müll.

Aber letztendlich solltet ihr den Punkt erreichen, an dem ihr eher aus euch selbst agiert. Ihr könnt aufhören zu stehlen, weil ihr eure eigenen inneren Ressourcen maximieren könnt. Und was sind eure inneren Ressourcen? Ihr habt die vier Eigenschaften des Körpers. Ihr habt den Atem. Den könnt ihr entwickeln. Ihr habt gute geistige Zustände. Entwickelt diese. Entwickelt eure eigenen Ressourcen. Ihr werdet feststellen, dass euch jeder innere Reichtum zur Verfügung steht, den ihr braucht, damit ihr niemand anderem etwas stehlen müsst, sei es etwas Gutes oder etwas Schlechtes.

Die Regel gegen illegitime Sinnenlust bezieht sich auf sinnliche Wünsche. Ihr wollt nicht in ihre Nähe kommen, während ihr hier sitzt und meditiert. Denkt daran, dass jede sinnliche Leidenschaft, jedes sinnliche Verlangen einen Preis hat. Der Buddha legte eine lange Liste von Analogien für die Nachteile der Sinnlichkeit vor:

Er sagt, sie sei wie ein Hund, der an einem fleischlosen Knochen nagt: all die Mühe für überhaupt keine Nahrung.

Wie jemand, der eine Fackel gegen den Wind trägt: Die Flamme der Fackel verbrennt ihn, wenn er sie nicht wegwirft.

Sie ist, als würde man geliehene Waren benutzen und zur Schau stellen: Die sinnlichen Freuden, die ihr von anderen Menschen bekommt, können sie euch jederzeit wieder nehmen.

Eine weitere Analogie vergleicht Sinnlichkeit mit jemandem, der auf einem Baum Früchte sammelt, und jemand anderes kommt vorbei und sagt: „Ich will diese Früchte. Ich kann zwar nicht auf den Baum klettern, aber ich habe meine Axt, dabei, also kann ich ihn fällen.“ Wenn der erste Mann nicht schnell genug herunterklettert, wird er ziemlich schwer verletzt werden. Mit anderen Worten, jemand anderes kann vorbeikommen und euch sehr leicht die Quelle eurer sinnlichen Freuden auf eine Weise wegnehmen, die euch schädigen kann.

Ihr bringt euch also in eine gefährliche Position, wenn ihr euch der Sinnlichkeit hingebt.

Manchmal hört man von den Gefahren der *jhānas*, dass man in den *jhānas* stecken bleiben kann und sie so wunderbar und fesselnd findet, dass man das Erwachen nie erreichen wird. Ihr könnt ein paar Passagen im Kanon finden, die diesen Punkt aufzeigen, aber nur sehr wenige. Die Gefahr, in der Sammlung stecken zu bleiben, ist sehr gering im Vergleich zu den Gefahren, die sich aus dem Festhalten an der Sinnlichkeit ergeben. Wie der Buddha sagte, deshalb haben wir Kriege, deshalb haben wir Streitigkeiten, deshalb arbeiten die Menschen sich zu Tode. Deshalb stehlen und betrügen sie, wegen ihres Streben nach Sinnlichkeit. Ich kenne niemanden, der die fünf Regeln gebrochen hat, weil er sich an das Wohlgefühl der *jhānas* gebunden hat.

Also sind die *jhānas* ein sicherer Ort, Sinnlichkeit ist ein gefährlicher Ort. Behaltet das immer im Hinterkopf. Auf diese Weise nutzt ihr die Prinzipien des richtigen Handelns und bringt sie nach innen, sodass ihr euren eigenen inneren Reichtum aufbauen könnt. Es gibt keinen Grund, jemand anderen zu bestehlen, keinen Grund, sich den Gefahren auszusetzen, sein Glück draußen zu finden. Und indem ihr auf diese Weise achtsam seid, haltet ihr eure Güte am Leben. Das ist der wichtigste Besitz, den ihr haben könnt.

Rechter Lebensunterhalt

21. Dezember 2007

Wir sind oft ungeduldig mit der Praxis. Wir wollen gleich zur Einsicht gelangen, direkt all unsere Probleme lösen, damit wir dann nach Hause zurückkehren und mit dem Rest unseres Lebens weitermachen können. Aber man muss zuerst den Geist in eine gute Verfassung bringen, bevor man irgendwelche Einsichten gewinnen kann, und das braucht Zeit. Man muss ihn gut füttern: Das ist es, worum es bei der Sammlung geht. Wie der Buddha einmal sagte: Wenn ihr nicht das Wohlgefühl und das Entzücken, zumindest des ersten *jhānas* kennt, wird euch die Sinnlichkeit immer verführen. Selbst wenn ihr die Nachteile von sinnlichen Freuden und Wünschen versteht, wenn ihr diese Alternative, Glück zu finden, nicht habt, werdet ihr auf eure alten Wege zurückkehren. Egal wie viel Dhamma ihr gelesen habt oder wie genau ihr die Feinheiten der Lehren des Buddha verstanden habt, wenn die Zeit zum Füttern kommt, kehrt ihr zurück und ernährt euch von dem gleichen altem Kadaver wie während eures ganzen vorherigen Lebens.

Es ist wie in Ajahn Chahs Gleichnis: Menschen aus dem Westen, sagte er einmal, sind wie Geier. Wenn sie fliegen, fliegen sie sehr hoch, aber wenn sie essen, essen sie niedrig. Das ist eines der Zitate, die man normalerweise nicht in den Büchern über Ajahn Chah findet, aber es trifft zu. Wir im Westen neigen dazu, die Notwendigkeit der Grundlagen zu übersehen, die die Sammlung liefert. Der Buddha selbst verglich das Glück, die Freude und den Gleichmut, die aus der Sammlung kommen, mit Nahrung. Sein Bild war das einer Grenzfestung, in dem unterschiedliche Qualitäten des Pfades den verschiedenen Aspekten einer Festung entsprechen. Weisheit ist wie eine rutschige Wand, die der Feind nicht erklimmen kann. Lernen ist wie eine Reihe von Waffen, um den Feind zu bekämpfen. Achtsamkeit ist wie der Pförtner, der sich daran erinnert, wen er einlassen soll und wen nicht. Und die *jhānas*, sagte er, sind wie ein Vorrat an Lebensmitteln.

Der erste *jhāna* ist wie Wasser und Gras. Wenn ihr es bis zum vierten *jhāna* schafft, habt ihr Honig und Butter. Dies sind Wege, den Geist zu nähren und für seinen rechten Lebensunterhalt zu sorgen. Selbst wenn ihr höhere Einsichten nicht erreicht, findet ihr zumindest Freude an einem makellosen Ort. Das ist rechter Lebensunterhalt auf dem Pfad. Je größer das Wohlgefühl, je größer das Gefühl von Behagen und Stabilität, das ihr von innen heraus entwickeln könnt, desto kleiner ist der Fußabdruck

eures *kamma* in der Welt, und desto weniger Schaden verursacht ihr auf der Suche nach Lebensunterhalt, sowohl für den Körper als auch für den Geist.

Wenn ihr also Sammlung übt, entwickelt ihr mehrere Faktoren des Pfades auf einmal. Es geht um die rechte Absicht, auf Sinnlichkeit zu verzichten und Wohlgefühl zu finden, das nicht mit sinnlicher Leidenschaft verbunden ist; um die rechte Achtsamkeit, die das Thema rechter Sammlung ist; und um den rechten Lebensunterhalt, die Befriedigung eurer Bedürfnisse auf heilsame Art und Weise.

Rechter Lebensunterhalt ist die arme Stiefschwester des Achtfachen Pfades. Es ist der Faktor, den der Buddha kaum definiert. Er sagte einfach, dass der Nachfolger der Edlen einen falschen Lebensunterhalt vermeidet und sein Leben durch rechten Lebensunterhalt fristet – was nicht viel aussagt.

Teilweise mag es einfach eine Frage der Etikette gewesen sein. Es gibt nur eine Passage im Kanon, wo der Buddha deutlich und allgemein bestimmte Geschäfte als falschen Lebensunterhalt verurteilt. Er listet sie auf – Handel mit Gift, mit Waffen, Handel mit Rauschmitteln, mit Fleisch und mit Menschen – und sagt, dass der Nachfolger des Edlen es vermeidet, sich an so etwas zu beteiligen. Man baut sich also kein Geschäft auf, um Alkohol, Gift, Waffen, Fleisch oder Sklaven zu verkaufen. Aber ansonsten ist der Buddha sehr vorsichtig, wenn es um die Berufe anderer Menschen geht.

In zwei Fällen suchen Menschen mit fragwürdigen Berufen ihn auf. Der eine ist ein Schauspieler, der andere ein Berufssoldat. Sie sagen so ziemlich das Gleiche: Der Schauspieler sagt: „Unsere Lehrer, die uns beigebracht haben, Schauspieler zu sein, haben folgendes gesagt: Wenn wir unser Leben damit verbringen, Menschen mit Nachahmungen der Realität zu unterhalten, wenn wir sie lachen machen, dann erreichen wir nach dem Tod den Himmel des Lachens. Was hat Meister Gotama dazu zu sagen?“

Der Buddha weigert sich zweimal zu antworten, aber der Schauspieler bleibt dabei und fragt ein drittes Mal. So sagt der Buddha schließlich: „Nun, es sieht so aus, als sollte ich dir antworten. Also werde ich das tun.“ Und er fährt fort: „Wenn du spielst und deine Motivation ist es, Gier in deinem Publikum zu wecken, Hass und Verblendung, dann wirst du nach deinem Tod in der Hölle des Lachens wieder erscheinen – das heißt nicht an einem Ort, an dem die Leute MIT dir lachen, sondern wo sie dich *AUSLACHEN*.“ Der Schauspieler bricht in Tränen aus. Der Buddha sagt: „Siehst du? Deshalb wollte ich deine Frage nicht beantworten.“ Der Schauspieler sagt: „Nein, ich weine nicht wegen dem, was du gesagt hast. Ich weine nur, weil ich von meinen Lehrern für so lange Zeit getäuscht wurde.“

Ähnlich verhält es sich mit dem Soldaten: Der Soldat sagt: „Mir wurde beigebracht, wer im Kampf stirbt, kommt in den Himmel der Helden. Was hat Meister Gotama dazu zu sagen?“

Wiederum weigert sich der Buddha zweimal, zu antworten. Als er zum dritten Mal gedrängt wird, sagt er schließlich: „Wenn du im Kampf stehst und den Wunsch in dir weckst, andere Wesen zu töten – ‚Mögen diese anderen Wesen leiden, mögen sie verletzt werden, mögen sie getötet werden‘ – wenn du dann stirbst, wird dieser Geisteszustand dich in die Hölle der Helden führen, die im Kampf sterben.“ Wie der Schauspieler bricht der Soldat in Tränen aus und der Buddha sagt: „Siehst du? Deshalb wollte ich deine Frage nicht beantworten.“ Und der Soldat sagt dasselbe wie der Schauspieler: „Nein, ich weine nicht wegen dem, was du gesagt hast. Ich weine nur, weil ich von meinen Lehrern für so lange Zeit getäuscht wurde.“

Interessant ist hier die Vorgehensweise des Buddha. Er startet keinen Kreuzzug gegen Schauspieler oder Berufssoldaten oder Werbetreibende oder Bankiers oder wen auch immer. Nur wenn er gedrängt wird, verurteilt er eine bestimmte Tätigkeit. Andernfalls würde er euch bitten, selbst über euren Lebensunterhalt nachzudenken. Schädigt er andere Wesen? Geht es darum, zu lügen? Beinhaltet er unheilsame mentale Zustände? Wenn ja, dann solltet ihr euch vielleicht einen anderen Beruf suchen – was natürlich Zeit in Anspruch nehmen kann. Dies kann einer der Gründe für die Vorgehensweise des Buddha sein, denn viele Menschen stecken in ihrem Beruf fest. Es dauert eine Weile, bis sie sich lösen, wenn sie erkennen, dass ihr Lebensunterhalt unheilsam ist.

Aber es gibt noch eine andere Seite des rechten Lebensunterhalts und das ist der Blick auf eure Einstellung zu dem, was ihr konsumiert. Das ist einer der Gründe, warum wir das jeden Abend rezitieren und zurückblicken auf die Verwendung der notwendigen Dinge während des Tages. Warum habt ihr sie benutzt? Eigentlich ist die Rezitation für den Fall gedacht, dass ihr nicht darüber nachgedacht habt, während ihr die notwendigen Dinge benutzt habt. Im Idealfall solltet ihr während des Essens überlegen: „Warum isst du jetzt?“ Wenn ihr euch anzieht: „Warum ziehst du diese Kleider an?“ Während ihr eure Hütte in Ordnung bringt: „Warum räumst du auf?“ Wenn ihr Medizin nehmt: „Warum nimmst du diese spezielle Medizin jetzt? Was ist deine Motivation?“

Die Rezitation erinnert euch an die ideale Motivation:

Kleidung wird getragen zum Schutz vor den Elementen und um die Körperteile zu verdecken, die Scham hervorrufen.

Nehmt keine Nahrung zu euch als Vorrat, aus Spaß oder wegen des Geschmacks. Schließlich haben eure Lieferanten – die Bauern, die dafür gearbeitet haben; die Tiere,

die ihr Leben dafür gegeben haben – sie nicht aus Spaß zur Verfügung gestellt. Ihr nehmt das Essen einfach ein, damit ihr weiter praktizieren könnt, damit ihr euren Hunger stillen könnt, ohne euch zu überfüllen, ohne dieses Unbehagen zu erreichen, das von zu vielem Essen kommt. Ihr esst nicht, weil das Essen gut schmeckt, ihr esst, um den Körper zu ernähren, damit ihr leicht praktizieren könnt.

Eure Behausung soll euch einfach nur vor Witterungseinflüssen schützen und euch eine Unterkunft bieten, wo ihr ruhig sein könnt und etwas Privatsphäre findet, damit ihr praktizieren könnt.

Und was die Medizin angeht, die ihr verwendet, dient sie dazu, Schmerzen zu beseitigen und frei von Krankheit zu leben.

Das ist alles.

Wenn ihr über diese Dinge nachdenkt, seid ihr gezwungen, euch die Signale anzusehen, die ihr aussendet durch die Wahl eures Essens, eurer Kleidung und eurer Wohnung: Was sind eure Auswirkungen auf die Welt? Die Tatsache, dass ihr am Leben seid und atmet, bedeutet, dass ihr viele Bedürfnisse habt und diese können nur erfüllt werden, wenn man sich auf andere verlassen kann. Wie könnt ihr euch auf sie verlassen, ohne sie zu schädigen oder ihnen unnötigen Schmerz zuzufügen?

Diese Reflexion knüpft an eines der wichtigen Prinzipien dessen an, was man als die Bräuche der Edlen bezeichnet, nämlich die Zufriedenheit mit eurem materiellen Besitz. Wenn ihr so denkt, stellt ihr fest, dass ihr weniger kauft und weniger verbraucht, weil ihr woanders nach eurem Glück sucht. Das heißt, ihr schaut nach innen. Hier kommt Sammlung ins Spiel. Deshalb ist Sammlung ein wichtiges Element rechten Lebensunterhalts. Sie versorgt euch mit dem Honig, der Butter, dem Korn und den anderen Lebensmitteln, die ihr für das wahre Glück des Geistes tief im Inneren braucht. Gleichzeitig bietet euch dieses Glück eine gute Grundlage für die Einsichten, die kommen, wenn ihr die verschiedenen Arten eurer Wiedergeburt betrachtet. Denn auch hier gilt: Eure Geburt belastet andere Wesen, belastet die Welt.

Die Erkenntnisse, die ihr braucht, um diesen Prozess zu stoppen, können ziemlich hart sein. Wie der Buddha sagte: Wenn ihr esst, denkt an die Geschichte des Paares, das mit einem Baby, seinem einzigen Kind, durch die Wüste wanderte. Nachdem sie mehr als die Hälfte des Weges zurückgelegt hatten, hatten sie nichts mehr zu essen. Sie erkannten, wenn sie nichts essen würden, müssten alle drei sterben. So beschlossen sie, ihr Kind zu töten und Fleisch aus ihm zu machen. So würden mindestens zwei von ihnen überleben und dann könnten sie wieder eine Familie gründen, wenn sie auf der anderen Seite der Wüste ankamen.

Nun fragte der Buddha, was war wohl ihre Haltung gegenüber dem Baby-Fleisch, während sie es aßen? Würden sie es mit Freude essen? Nein, sie würden mit Trauer darüber nachdenken, was sie unter diesen schrecklichen Umständen tun mussten. So, sagte der Buddha, sollte man körperliche Nahrung betrachten: als Baby-Fleisch, nicht als etwas, das man aus Freude oder wegen des Geschmacks isst, sondern einfach als etwas, um das Leben am Laufen zu halten, indem man erkennt, dass der Zwang zu Essen Leiden und Schmerzen verursacht.

Das ist eine harte Kontemplation – eine der vielen harten Kontemplationen in den Lehren des Buddha. Der einzige Weg, wie der Geist dieser Art von Kontemplation standhalten kann, ist es, starkes Wohlbefinden aufzubauen, das dadurch entsteht, dass man den Geist mit rechter Sammlung nährt. Wenn man solch ein gutes, stabiles Fundament nicht hat, können die Einsichten aus der Meditation leicht desorientierend und destabilisierend sein.

Als Grundlage für eure Praxis sollt ihr also weiter an diesen Fähigkeiten arbeiten. Schätzt die einfache Tatsache, den Geist zum Stillstand zu bringen und ein Gefühl der Ruhe zu finden, einfach durch die Art und Weise, wie ihr atmet. Gewinnt ein Gefühl des Wohlbefindens, des Entzückens und der Gelassenheit, wenn ihr es braucht. Auf diese Weise ernährt ihr den Geist mit guter, harmloser Nahrung. Das ist rechter Lebensunterhalt im höchsten Sinne. Er versetzt euch in die Lage, in dieser Runde des Lebens die Welt um euch herum nur wenig zu belasten. Und ihr entwickelt die Fähigkeit, nicht mehr wieder zu erscheinen und belastet damit die Welt nicht noch mehr. Deshalb sind die Lehren des Buddha nicht egoistisch. Sie sind nichts, was man durchmacht, damit man dann mit seinem Leben weitermachen kann. Sie sind eine Lebensweise, die anderen nur minimalen Schaden zufügt und euch letztendlich das Glück finden lasst, euch von der Wiedergeburt zu befreien und keinen Schaden mehr zu verursachen. Und sie sind ein Akt der Freundlichkeit sowohl gegenüber euch selbst als auch gegenüber eurer Umwelt.

Rechte Anstrengung

11. Juni 2008

Der Thai-Ausdruck für Meditation ist „sich anstrengen“: *tham khwaam phian*. Und das Wichtigste ist natürlich, sich richtig anzustrengen. Man wird *Nibbāna* nicht im Sturm und mit dem Holzhammer erreichen. Wie Ajahn Fuang einmal sagte: Wenn wir es schaffen würden, *Nibbāna* einfach durch Anstrengung zu erreichen, wären wir alle schon da. Ihr müsst Anstrengung einsetzen, aber eben RECHTE Anstrengung. Dies beinhaltet Elemente von Weisheit und von Unterscheidungsvermögen.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, Weisheit auf rechte Anstrengung anzuwenden. Eine, mit der wir wahrscheinlich am besten vertraut sind, ist die einfache Frage nach dem rechten Maß. Es gibt jene berühmte Geschichte über den Ehrwürdigen Sona, der sehr zart erzogen wurde – so zart, sagt man, dass er sogar Haare an den Fußsohlen hatte. Als er Mönch wurde und viele Stunden lang Gehmeditation machte, begannen seine Füße zu bluten und er verlor den Mut: „Ich habe mich so sehr bemüht“, sagte er, „und trotzdem bin ich noch nicht erwacht. Vielleicht sollte ich die Robe ablegen, wieder ein Laie werden und Verdienst erwirken.“ Der Buddha las seine Gedanken, erschien direkt vor Sona und fragte ihn: „Damals, als du ein Laie warst und die Laute gespielt hast, wenn du die Saiten zu fest gespannt hast, wie war das?“ Nun, es klang nicht gut. „Wie war es, als sie zu locker waren?“ Das klang auch nicht gut. „Wie war es, als sie genau richtig gespannt waren?“ Da klang die Musik richtig.

Dann sagte der Buddha: „So ist es auch mit deiner Meditation. Du stimmst deinen Aufwand darauf ab, was du erreichen kannst.“ Wenn man eine Laute stimmt, stimmt man zuerst eine Saite und dann alle anderen Saiten in Bezug auf die erste. Auf die gleiche Weise stimmt ihr eure Anstrengung ab, dann stimmt ihr den Rest eurer Fähigkeiten ab – eure Überzeugung, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit – auf das Maß an Anstrengung, das Und dann ist da noch die mentale Gestaltung ihr erbringen könnt. Und die Meditation wird gut verlaufen.

In diesem Fall geht es also auch darum, zu sehen, wie viel Energie ihr tatsächlich einbringen könnt, wann ihr euch zu stark unter Druck setzt, und wann zu wenig. Und woher wisst ihr das? Nun, ihr versucht, euch auf eine Weise unter Druck zu setzen, die zu hart erscheint, und seht, was im Laufe der Zeit passiert – denn wir neigen dazu, faul zu sein. Wir alle wollen zu jenen gehören, die mit einfachen Übungen schnelle Ergebnisse erzielen. Aber die Leute mit der einfachen Übung und den schnellen

Ergebnissen sind so ziemlich alle bereits ins *Nibbāna* eingegangen. Wir sind die, die übrig geblieben sind. Also strengt euch an, bis ihr feststellt, dass ihr euch zu viel anstrengt. Ihr könnt es aus eigener Erfahrung sagen: Der Geist erschöpft sich; ihr habt Schwierigkeiten, euch zu fokussieren. Also lasst ihr ein wenig nach. Ihr geht aber nicht auf das andere Extrem zurück und sagt, Anstrengung wäre schlecht. Ihr macht einfach eine Feinabstimmung eurer Anstrengung.

Der Aufwand hängt aber auch vom jeweiligen Problem ab. In einem anderen Text sagte der Buddha, dass manche Befleckungen einfach verschwinden, während man sie beobachtet. Ihr müsst sie nicht analysieren. Ihr müsst euch nicht viel Mühe geben. Indem ihr einfach bemerkt „Das ist eine Befleckung“ und indem ihr erkennt, dass ihr nicht dorthin wollt, wird sie verschwinden. Auch andere Befleckungen verlangen, was der Buddha als Erzeugung einer Gestaltung bezeichnet. „Gestaltung“ hat hier mehrere Aspekte: verbale, mentale und körperliche. Die physische Gestaltung ist der Atem. Mit anderen Worten, wenn Gier, Hass oder Verblendung im Geist entstehen, fragt euch: „Wie läuft der Atem gerade?“ Schaut, ob ihr den Gemütszustand ändern könnt, indem ihr die Art und Weise ändert, wie ihr atmet.

Dazu gehören natürlich verbale Gestaltungen: gerichtetes Denken und Auswertung. Anstatt mit sich selbst zu plaudern, darüber, wie sehr man etwas will, wie wütend man über etwas ist, fängt man an, mit sich selbst über den Atem zu plaudern. Fragt euch selbst: „Wie ist der Atem im Moment? Wie fühlt er sich an? Was würde sich besser anfühlen?“ Wenn ihr etwas habt, das sich gut anfühlt, solltet ihr es dann nicht ausbreiten? Und wie breitet man angenehmen Atem im Körper aus? Auch das ist ein Element rechter Anstrengung. Wenn ihr zu hart vorgeht, zerstört ihr den Komfort, mit dem ihr angefangen habt. Wenn ihr keine Fragen stellt, wenn ihr kein Interesse daran habt, passiert es einfach nicht. Auch hier gilt es, den richtigen Aufwand für die Anstrengung des Umgangs mit dem Atem zu finden.

Und dann ist da noch die mentale Gestaltung, die Gefühl und Wahrnehmung umfasst. Sobald ihr ein nützliches Gefühl von Komfort oder Genuss aus dem Atem habt, setzt ihr es ein. Ihr sitzt nicht nur da und genießt es. Ihr seht, welchen Nutzen man daraus ziehen kann, indem man den Atem verbreitet, ihn den ganzen Körper durchdringen lässt und dem Geist etwas zu tun gibt. Wenn der Geist an einen angenehmen Ort kommt, fängt er sehr leicht an abzudriften, in eine Wahnvorstellung zu geraten, in der alles sehr angenehm, aber nichts sehr klar ist. Ihr seid still, aber wenn ihr rauskommt, wisst ihr nicht, wo ihr wart. Wart ihr beim Atem? Nun, nein. Habt ihr geschlafen? Nein. Wart ihr wach? Nicht wirklich. Um diesen Zustand zu vermeiden, muss man also dem Geist Arbeit geben, die mit dem Gefühl von Komfort zu tun hat. Dies ist einer der radikaleren Teile der Lehre des Buddha: Komfort ist kein Selbstzweck. Er ist etwas, das ihr als Werkzeug benutzen könnt.

Und dann benutzt ihr eure Wahrnehmungen, die Benennungen, die ihr für Dinge habt, um herauszufinden, wie ihr das Beste aus eurem Komfort herausholen könnt, und wie ihr die Befleckung analysieren könnt, die so viel Ärger verursacht hat. Ihr könnt eure Wahrnehmungen auf viele Arten nutzen. Wenn ihr wütend auf jemanden seid, erinnert euch an das berühmte Bild des Buddha von einem Mann, der müde, durstig und heiß eine Wüste durchquert, Wasser braucht und eine kleine Pfütze im Fußabdruck einer Kuh findet – und bereit ist, auf seine Hände und Knie zu gehen, um es zu schlürfen, weil er das Wasser so sehr braucht. Wenn ihr auf jemanden wütend seid, müsst ihr auf die gleiche Weise erkennen, dass ihr selbst müde, durstig, heiß und zitternd seid. Mit anderen Worten, die Güte eures Herzens ist noch nicht stark. Sie braucht Nahrung. Und die Konzentration auf die schlechten Seiten der Menschen wird die Güte eurer Herzen nicht nähren. Sie wird euch eher noch heißer und durstiger machen. Ihr müsst euch auf die guten Eigenschaften des anderen konzentrieren, auch wenn es bedeutet, auf Hände und Knie zu gehen und sie aus einem Fußabdruck einer Kuh zu schlürfen. Behaltet dies im Hinterkopf. Das ist eine Möglichkeit, die Wahrnehmung zu nutzen, um sich selbst in den richtigen Geisteszustand zu versetzen, um mit der Befleckung umzugehen, was immer sie auch sein mag.

Das nennt man eine Gestaltung erzeugen. Ihr müsst also wieder eure Urteilskraft einsetzen, um zu sehen, ob das Problem im Geist verschwindet, indem ihr es einfach anseht, oder ob ihr euch anstrengen müsst mit den drei Arten der Gestaltungen.

Unterscheidungsvermögen spielt bei rechter Anstrengung auch noch andere Rollen. In der klassischen Formel sagt der Buddha, dass ihr „den Entschluss fassen, die Ausdauer wecken und die Absicht aufrechterhalten“ solltet für vier spezifische Aufgaben. Aber noch bevor ihr die vier Aufgaben der rechten Anstrengung angeht, beachtet die Haltung, die ihr ihnen entgegenbringen müsst. Ihr müsst einen Entschluss fassen. Ihr müsst es tun WOLLEN. Und euer Wollen muss weise und unterscheidend sein. Es ist einfach, Menschen zu finden, die einen sehr starken Wunsch nach dem Erwachen haben, und der Wunsch steht dem Erwachen tatsächlich im Weg, oder die Menschen werden neurotisch. Sie versuchen, sich selbst auszulöschen. Daher kommt die Idee, dass die Stromeingetretenen ihre Persönlichkeit auslöschen. Manche Menschen hassen ihre Persönlichkeit, also wollen sie sie loswerden und denken, hier sei die Zustimmung des Buddha zu ihrer Haltung. Das ist ein neurotisches Verlangen, das man lustig finden kann. Und in der Praxis ist es wirklich ungesund. Aber sich über jedwedes Begehren nur lustig zu machen, ist auch nicht hilfreich. Ihr müsst erkennen, dass es so etwas wie ein gesundes Begehren gibt. Der Wunsch nach Erwachen ist viel besser als die Wünsche der meisten Menschen, aber auch hier muss man lernen, wie man es geschickt und mit Weisheit macht.

Mit anderen Worten, ihr erkennt, dass das Erwachen von Ursachen abhängt. Also konzentriert ihr euren Wunsch darauf, die Ursachen zu erzeugen. Wenn die Praxis mehr Achtsamkeit erfordert, arbeitet ihr daran, achtsam zu sein. Ihr solltet den heilsamen Wunsch wecken, achtsam zu sein. Um Sammlung zu entwickeln, weckt den heilsamen Wunsch, gesammelt zu sein. Der Begriff „heilsam“ ist hier wichtig. Betrachtet die Meditation als eine Fähigkeit, nicht als etwas, durch das ihr euch mit blinder Anstrengung einfach durchboxen wollt.

Aber beachtet, welche Fähigkeiten erforderlich sind, um den Geist dazu zu bringen, still zu bleiben. Wenn er ruhig ist und ihr von der Meditation aufsteht, wie könnt ihr dann diese Stille aufrechterhalten? Es ist, als würde man eine Schüssel Öl auf dem Kopf balancieren. Ihr müsst sehr vorsichtig sein, um das Gleichgewicht zu halten, um nicht abgelenkt zu werden. Wie macht man das? Macht es zu einem Spiel, nehmt es als Herausforderung und versucht herauszufinden, was ihr tun könnt, um ihr zu begegnen. Auf diese Weise wird das Verlangen zu einem gesunden Verlangen. Ihr zerlegt die massive Aufgabe des Erwachens in überschaubare Teile. Ihr arbeitet an all den verschiedenen Fähigkeiten, die ihr als Meditierende braucht, und versucht herauszufinden, wie ihr den Geist dazu bringen könnt, sich zu beruhigen, wenn er wütend ist oder wenn er faul ist. Wie ihr ihm Energie geben könnt, wenn er depressiv ist, wie ihr ihn stabiler machen könnt, wenn er zu manisch wird. Das alles sind notwendige Fähigkeiten, an denen ihr arbeiten müsst.

Also muss sich euer Wunsch nach Erwachen auf die Schritte konzentrieren, die dorthin führen. Macht euch klar, dass es Schritte gibt, denen ihr nach und nach folgen könnt, und dass sie zu etwas führen, das mehr ist als die Summe der Schritte. Manche Leute sagen: „Nun, eine solche Konzentration auf den Weg selbst lenkt dich vom Todlosen ab, das dich umgibt.“ Aber es ist keine Ablenkung. Der Buddha lehrte einen Weg mit einem Zweck; er lehrte den Weg nicht als Ablenkung. Er sagte, dies sei der Weg zum Ziel. Aufgrund der Komplexität des Geistes ist es möglich, an einem gestalteten Weg zu arbeiten, der euch zu etwas Ungestaltetem führt. So erzeugt ihr das Begehren – mit anderen Worten, ihr entwickelt die richtige Einstellung zur Anstrengung. Dies erfordert auch Weisheit.

Und dann gibt es die vier spezifischen Aufgaben:

- alle bereits entstandenen unheilsamen Qualitäten aufzugeben,
- zu verhindern, dass unheilsame Qualitäten, die nicht entstanden sind, entstehen,
- heilsame mentale Qualitäten entstehen zu lassen,
- und dann, heilsame mentale Qualitäten, die entstanden sind, zu erhalten.

Das sind vier verschiedene Arten von Anstrengung. Ihr müsst die Situation in eurem Geist verstehen: Was muss ich jetzt tun? Müsst ihr euch darauf konzentrieren, die unheilsame Seite loszuwerden, oder mehr darauf, die heilsame Seite zu stärken? Ihr lernt, euren Geist zu verstehen, um zu verstehen, welche Art von Anstrengung zu einem bestimmten Zeitpunkt rechte Anstrengung ist.

Es geht also um eure Einstellung zur Anstrengung, die Art der Anstrengung, und das richtige Maß, das angewandt werden muss:

Und diese Menge hängt erstens von eurer aktuellen Energie ab und zweitens davon, ob das spezifische Problem, mit dem ihr es gerade zu tun habt, viel Anstrengung erfordert oder keine Anstrengung, die über das bloße Beobachten hinausgeht.

Wenn man all diese Qualitäten zusammennimmt, stellen sie rechte Anstrengung dar. Wenn ihr euch also anstrengt, wenn ihr *tham khwaam phian* [die Anstrengung der Meditation] unternimmt, macht euch klar, dass es hauptsächlich um Verständnis und Unterscheidungsvermögen geht; um die Bereitschaft und den Willen, jede Anstrengung zu leisten, die notwendig ist. Denn manchmal braucht es viel Mühe, viel Geduld, um ein bestimmtes Problem im Geist zu überwinden. Euer Geist wird aus dem Gleichgewicht gebracht. Ihr versucht, zum Atem zu kommen, und es scheint einfach keinen Atem zu geben. Wenn ihr euch sofort darüber aufregt, dann habt ihr ein Problem. Aber ihr sagt euch: „Der Atem muss da sein. Wenn es keinen Atem gäbe, wäre ich tot.“ Oder wenn ihr den Atem erkennen könnt, er aber nicht angenehm ist, dann seid bereit, euch eine Weile dazuzusetzen, wie zu einem reizbaren Kind, sodass eure Geduld endlich hilft, den Atem zur Ruhe zu bringen.

Egal, welche Anstrengung nötig ist – ob es nun darum geht, dort zu sitzen und sehr ruhig und geduldig zu sein, oder in eine bestimmte Richtung zu drängen – ihr müsst bereit sein, die gewünschte Anstrengung zu leisten. Ihr müsst euer Urteilsvermögen entwickeln, um herauszufinden, was zu einem bestimmten Zeitpunkt gebraucht wird, und euch motivieren, es zu tun. Es gibt nicht die eine pauschale Weisheit, die alle Situationen abdeckt. Das Wort für Weisheit, *paññā*, bedeutet eigentlich Unterscheidungsvermögen, die Fähigkeit, Unterschiede zu erkennen. Manchmal akzeptiert man die Dinge so, wie sie sind, wenn man nichts dagegen tun kann, und manchmal erkennt man: „Ich muss Druck machen.“ Zu akzeptieren, wie die Dinge sind, kann manchmal bedeuten, zu erkennen, dass ihr die MACHT habt, eine Veränderung vorzunehmen, die Macht, etwas im Geist zu verändern, und jetzt habt ihr die Möglichkeit, das zu tun. Es ist die richtige Situation, um wirklich Druck auszuüben und sich anzustrengen. Lernt auch das zu akzeptieren.

Wenn all diese Faktoren zusammenwirken, ist das die Art von Aufwand, die Teil des Pfades ist. Tatsächlich ist er ein so wichtiges Element des Pfades, dass der Buddha sagte, die vier rechten Anstrengungen – die grundlegende Formel für rechte Anstrengung – können für den Pfad als Ganzes stehen.

Versucht also, eine offene Haltung gegenüber der rechten Anstrengung einzunehmen. Es ist ein komplexes Thema. Aber es ist nicht so komplex, dass man es nicht verstehen kann. Es ist einfach eine Frage der Zeit und des Nutzens eurer Beobachtungsgabe. Der Buddha sagte einmal, wenn man eine Person kennenlernen will, die Tugend der Person wirklich kennenlernen will, muss man viel Zeit mit dieser Person verbringen und wirklich aufmerksam sein. Und das gleiche Prinzip gilt für euren Geist. Ihr müsst den Geist mit höchster Priorität beobachten und Zeit mit ihm verbringen, denn es braucht Zeit und Mühe, um festzustellen, was wirklich gebraucht wird – aber es ist Zeit und Mühe, die gut eingesetzt ist.

Rechte Achtsamkeit

25. Dezember 2007

Der Begriff „Achtsamkeit“ ist an sich genommen etwas Neutrales. Er kann gut oder schlecht genutzt werden – denn er bedeutet einfach, etwas im Kopf zu behalten. Ihr könnt im Kopf haben, dem Leiden ein Ende setzen zu wollen, oder eine Bank auszurauben. In jedem Fall geht es um Achtsamkeit. Achtsamkeit wird richtig oder falsch, je nachdem, welche Aufgabe ihr euch stellt – ob ihr nun im Hinblick auf die Aufhebung des Leidens das Richtige oder das Falsche vorhabt.

Während wir praktizieren, wollen wir also sicherstellen, dass unsere Achtsamkeit rechte Achtsamkeit ist. An zwei Stellen im Kanon definiert der Buddha rechte Achtsamkeit. Die bekannteste Definition bezieht sich auf die vier *satipaṭṭhāna*, die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Zu diesem Thema gibt es zwei große Sutten. Aber es ist auch gut, im Hinterkopf zu behalten, dass es eine andere Definition von rechter Achtsamkeit gibt, die viel einfacher ist. Sie bedeutet einfach, die Tatsache im Hinterkopf zu behalten, dass man die heilsamen Qualitäten des Pfades entwickeln und ihr jeweiliges Gegenstück aufgeben will. Mit anderen Worten, ihr denkt daran, dass ihr rechte Ansicht entwickeln und falsche Ansicht aufgeben wollt, dass ihr rechte Absicht entwickeln und falsche Absicht aufgeben wollt, und so weiter. Das bedeutet, dass ihr nicht nur beobachtet, was auch immer kommt, ohne Vorliebe. Ihr behaltet die Tatsache im Hinterkopf, dass es heilsame Qualitäten gibt, die ihr entwickeln wollt, und unheilsame, die ihr aufgeben wollt.

Wenn ihr diese Tatsache im Hinterkopf behaltet und sie dann auf das anwendet, was ihr macht, das ist rechte Achtsamkeit kombiniert mit rechter Anstrengung. Und es ist wichtig, dieses Umfeld im Auge zu behalten. Manchmal reißen Menschen die Lehren über die Grundlagen der Achtsamkeit aus ihrem Zusammenhang und meinen, rechte Anstrengung und rechte Sammlung sei die eine Art der Praxis, und rechte Achtsamkeit die andere. Aber in Wirklichkeit führt rechte Achtsamkeit zu rechter Sammlung und sie baut auf rechter Anstrengung auf: dem Wunsch und der Anstrengung, heilsame Eigenschaften des Geistes zu entwickeln und unheilsame aufzugeben. Das müsst ihr im Hinterkopf behalten. Um das effektiv zu erreichen, muss man Achtsamkeit aufbauen, um sich selbst einen Rahmen zu geben, der zu rechter Sammlung führt.

Wenn wir also Achtsamkeit praktizieren, denken wir an das Umfeld. Wir versuchen, ein geschicktes Verständnis dafür zu entwickeln, was heilsam ist im Geist und was nicht, zusammen mit dem Wunsch, das Heilsame zu entwickeln und das Unheilsame aufzugeben. Und das behalten wir jetzt im Hinterkopf. Der beste Weg, sich an etwas zu erinnern, ist es, einen guten, soliden Rahmen oder eine gute Grundlage zu haben, einen guten Bezugsrahmen, in dem die Grundlagen der Achtsamkeit zum Tragen kommen.

Manchmal werden diese Grundlagen einfach als Körper, Gefühle, Geist und mentale Qualitäten aufgelistet. Diese – wenn sie für sich genommen werden – sind die Bezugsrahmen, die ihr bei der Etablierung von Achtsamkeit verwendet, aber die tatsächliche Etablierung umfasst viel mehr. Es ist ein komplexer Prozess. Zuerst versucht ihr, euch auf den ersten Bezugsrahmen, auf den Körper an sich zu konzentrieren, hingebungsvoll, wachsam und achtsam, indem ihr Gier und Trauer in Bezug auf die Welt beiseitelegt: Dieser ganze Prozess ist die erste Etablierung von Achtsamkeit und es ist der Prozess, an dem wir hier arbeiten, während wir uns auf den Atem konzentrieren. Es ist ein Prozess, der sich auf den Körper konzentriert, und er hilft, jeden Aspekt davon zu verstehen.

Konzentriert zu bleiben wird als *anupassanā* bezeichnet. Ihr wählt etwas aus zum Beobachten und bleibt dann dabei – in diesem Fall den KÖRPER AN SICH. Mit anderen Worten, ihr betrachtet den Körper nicht als Teil der Welt, oder wie auch immer er im Kontext der Welt beurteilt werden mag: ob er gut oder schlecht aussieht, ob er stark genug ist, um die Aufgaben zu erfüllen, die man in der Welt erledigen muss. Ihr seid einfach bei dem Körper an und für sich.

HINGEBUNGSVOLL, WACHSAM und ACHTSAM:

HINGABE ist das, was den Prozess rechter Anstrengung in die Praxis rechter Achtsamkeit trägt. Ihr solltet das richtig machen, denn ihr wisst genau, was passieren kann, wenn ihr diese Fähigkeiten nicht entwickelt.

WACHSAM sein bedeutet, dass ihr beobachtet, was ihr tut, genau darauf achtet, und die Ergebnisse im Blick behaltet.

Und natürlich seid ihr ACHTSAM und bleibt auf den Körper fokussiert.

GIER UND TRAUER IN BEZUG AUF DIE WELT BEISEITELEGEN: Das bedeutet, dass ihr jedes Mal, wenn ihr wieder die Welt zu eurem Bezugsrahmen machen wollt, versucht, euch daran zu erinnern: Nein, ihr wollt vorerst nichts von der Welt haben. Ihr lasst nicht zu, dass die Probleme der Welt euch aufregen. Ihr bleibt hier in eurem ursprünglichen Bezugsrahmen – das heißt bei dem Körper an sich – und versucht dann, diesen Bezugsrahmen in alle eure Aktivitäten zu tragen. Anstatt zu anderen Bezugsrahmen

zu springen, bleibt ihr bei diesem, beim Körper. Während ihr da sitzt und den Atem beobachtet, wenn ihr aufsteht, wenn ihr herumlauft, versucht, den Körper die ganze Zeit im Kopf zu behalten. Und seid wachsam: Wie fühlt sich die Energie des Atems an, innerhalb des Körpers und um ihn herum? Was alles andere betrifft, was auftauchen kann, sei es ein Gedanke, ein Gefühl oder eine Interaktion mit jemand anderem: Versucht zu sehen, wie es den Körper beeinflusst, wie es den Atem beeinflusst.

So stärkt ihr euren Bezugsrahmen und macht ihn zu einem Objekt der Sammlung. Wenn ihr euch mit jemandem unterhaltet, beachtet, wie euer Körper während des Gesprächs reagiert. Wenn ihr arbeitet, beachtet, wie euer Körper reagiert, wie der Atem während der Arbeit reagiert. Bezieht die Dinge immer auf den Atem. So etabliert man den Bezugsrahmen wirklich. Und ihr beginnt, neue Erkenntnisse zu gewinnen. Das liegt daran, dass die Etablierung des Körpers als Bezugsrahmen hilft, den Geist im Inneren zu halten, anstatt ihn herausfließen zu lassen. Luang Puu Dune sagte einmal, der Geist, der zu seinen Objekten fließt, leide. Um diese Gewohnheit des Ausfließens und des Leidens zu verlernen, solltet ihr also euer Bewusstsein im Inneren zentriert halten.

Natürlich wird euer Bewusstsein weiter nach außen fließen, aber vielleicht könnt ihr nach einiger Zeit sehen, wie es nach außen fließt, aber ihr fließt nicht hinaus. Es ist, als ob ein Geisteszustand ausfließt, während der Betrachter im Körper bleibt. Wenn ihr nicht mit diesem Geisteszustand nach außen geht, hört er auf. Er geht ein wenig nach außen, gerät ins Wanken und stirbt.

Das ist eine wichtige Erkenntnis: die Erkenntnis, dass man Geisteszustände beobachten kann, ohne sich in sie zu verstricken.

Dann könnt ihr anfangen, andere Bezugsrahmen zu verwenden. Ajahn Lee hat betont, dass man bereits mit dem Atem alle vier Bezugsrahmen zur Verfügung hat. Ihr habt den Atem, ein Aspekt des Körpers. Dann ist da noch das Gefühl, das mit dem Atem verbunden ist. Da ist der Zustand des Geistes, der versucht, die Sammlung aufrechtzuerhalten. Und weiter sind da noch die verschiedenen mentalen Qualitäten: entweder die Hindernisse, die eure Sammlung stören, oder die Faktoren des Erwachens, die euch dabei helfen. Vielleicht wollt ihr alle vier Rahmen nutzen. Aber der Körper ist die Basis. Der Aufenthalt im Körper hilft euch, den Geist, die Gefühle und die mentalen Qualitäten zu beobachten, ohne von ihnen aufgesogen zu werden.

Deshalb beginnt die Meditation mit dem Atem. Deshalb sagte der Buddha, man solle beim Atem bleiben, wenn man Sammlung entwickeln will, die alle vier Grundlagen der Achtsamkeit zum Erfolg bringt. Wenn ihr beim Atem bleibt, konzentriert ihr euch auf den Atem auf eine Art und Weise, die mit Gefühlen zu tun hat, die mit dem Geist zu tun hat, die mit mentalen Qualitäten zu tun hat, aber ihr

verlasst nie wirklich den Atem. Stattdessen trainiert ihr euch, die Dinge in Verbindung mit dem Atem zu beobachten.

Von all den verschiedenen Orten, an denen man Achtsamkeit aufbauen kann, ist der Atem der Wichtigste, der Wesentlichste, der Entscheidendste, das, an dem man wirklich am meisten arbeiten sollte.

In den Texten sagte der Buddha, dass man sich auf den Körper innerlich oder äußerlich oder sowohl innerlich als auch äußerlich konzentrieren kann. Dies passt in ein Muster, das wir oft in den Lehren sehen: Wenn ihr euch selbst betrachtet, solltet ihr euch auch daran erinnern, dass das, was an dem inneren Funktionieren eures Körpers und Geistes wahr ist, für jeden anderen Körper und Geist ebenso wahr ist. Das hilft, die Dinge zu relativieren. Wenn ihr Probleme mit den Hindernissen habt, erinnert euch daran, dass ihr nicht die Einzigen seid. Auch andere Menschen haben Probleme mit den Hindernissen. Wenn euer Körper schmerzt, erinnert euch daran, dass alle anderen auch Schmerzen im Körper haben.

Dies folgt dem Muster in der Nacht des Erwachens des Buddha. Er begann mit der Erkenntnis seiner eigenen Vergangenheit, seiner eigenen Geschichte. Und wenn ihr denkt, dass ihr viele Geschichten mit euch herumschleppt, dann stellt euch jemanden vor, der sich an viele Äonen erinnern kann, denkt an all die Geschichten, die er mit sich herumtragen könnte. Aber der Buddha trug sie nicht mit sich herum. Er hat sie nur beobachtet. Er beobachtete sie und kam auf den Punkt: Gilt diese Wahrheit, die Wahrheit der Wiedergeburt, nur für mich oder auch für andere Menschen? Welches ist das Prinzip, das bestimmt, wie man von einem Leben zum nächsten kommt?

So neigte er in der zweiten Wache der Nacht seinen Geist dem Vergehen und der Wiedergeburt aller Wesen zu, sah Menschen sterben und ihre Wiedergeburt auf all den vielen Ebenen des Kosmos. Und als er das größere Bild auf diese Weise sah, sah er auch ein Muster: Die Art eurer Handlungen bestimmt den Ort eurer Wiedergeburt. Heilsame Handlungen unter dem Einfluss rechter Ansicht führen zu einer guten Wiedergeburt. Unheilsame Handlungen unter dem Einfluss falscher Ansicht führen zu einer schlechten Wiedergeburt. Das ist das allgemeine Prinzip.

Beachtet, dass der Buddha mit sich selbst begann, dann zu anderen Wesen wechselte, bevor er schließlich zur dritten Erkenntnis kam, die sich direkt auf den gegenwärtigen Moment an sich konzentrieren sollte. Das Gesamtbild vor der Gegenwart zu betrachten, mag wie ein Umweg erscheinen, aber es ist notwendig, um die Dinge zu relativieren. Andernfalls scheint es, als wärt ihr die Einzigen, die unter Schmerzen oder Ablenkung leiden, wenn ihr hier meditiert und euch euren Problemen stellt. Es ist hilfreich, sich daran zu erinnern, dass jeder das durchmacht. Egal wie stark die Schmerzen auch sind, Menschen gingen durch schlimmere

Schmerzen hindurch und haben sie überstanden. Egal wie besessen ihr von euren Ablenkungen seid, Menschen haben sich von noch schlimmeren Ablenkungen befreit. Diese Betrachtungen – eures Körpers und der Körper anderer Menschen, eures Geistes und des Geistes anderer Menschen – scheinen also dazu zu dienen, die Dinge zu relativieren, als Hilfe, um Gier und Trauer in Bezug auf die Welt beiseite zu setzen.

All dies wurde entwickelt, um den Geist in eine Position zu bringen, in der er bereit ist, sich zu beruhigen. Achtsamkeit und Wachsamkeit schützen den Geist und bieten eine gute Grundlage. Hingabe trägt dazu bei, ihn heilsam zu machen. Und wenn ihr über die Universalität des Leidens nachdenkt, motiviert euch das zum Praktizieren. All diese Qualitäten zusammen machen euch bereit, euch zu beruhigen und wirklich stabil beim Atem zu bleiben.

Das ist es, worum es bei rechter Achtsamkeit geht. Es geht nicht nur darum, zu beobachten, was entsteht und vergeht, und es einfach entstehen und vergehen zu lassen. Bei der Achtsamkeit geht es nicht so sehr um das Erlauben, sondern darum, den Geist in eine heilsame Richtung zu lenken, in Richtung rechter Sammlung. Wenn man also Dinge beobachtet, die entstehen und vergehen – ob im Körper oder im Geist – geht es nicht nur darum, ein passiver Beobachter zu sein. Eure Aufmerksamkeit hat einen Zweck, sie ist nicht bloß so da. Ihr wollt diese Dinge beobachten, damit ihr sie versteht. Ihr wollt sie verstehen, damit ihr sie meistern könnt, damit ihr die Geisteszustände und die Probleme, die im Körper auftauchen, in Richtung rechter Sammlung lenken könnt.

Wenn zum Beispiel Schmerzen im Körper auftauchen, was könnt ihr tun, wie könnt ihr euch ihnen gegenüber verhalten, damit sie die Sammlung nicht aus dem Gleichgewicht bringen? Wie atmet man so, dass das angenehme Gefühl sich im Körper ausbreitet? Welche Einstellungen könnt ihr gegenüber dem entwickeln, was im Körper und im Geist vor sich geht, um euch aus schwierigen Situationen herauszuführen? Das sind die Dinge, die ihr im Kopf behalten solltet.

Bei rechter Achtsamkeit geht es also nicht nur darum, das richtige Objekt zu haben, um eure Aufmerksamkeit darauf zu lenken; es geht auch darum, die richtige Einstellung zu haben, sich an die richtige Einstellung zu erinnern: die Einstellung, die von rechter Anstrengung kommt – den Wunsch, heilsame Dinge zu tun und unheilsame Gewohnheiten loszulassen. Wenn ihr diese Haltung im Griff habt, wird eure Achtsamkeit zur rechten Achtsamkeit, zu der Art von Achtsamkeit, die alle Faktoren des Weges zusammenbringt.

Der zweite Bezugsrahmen

21. September 2009

Wenn ihr hier sitzt, ist da ein ganzes Bündel von Gefühlen, auf die ihr euch konzentrieren könntet. Manche Teile des Körpers schmerzen, in anderen Teilen herrschen angenehme Gefühle vor und in noch anderen Teilen unscheinbare, neutrale Gefühle. Es ist nicht so, dass man nur ein Gefühl auf einmal hat. Und es gibt nicht nur Schmerz. Wie Ajahn Lee einmal sagte: „Wenn euer Körper völlig schmerzhaft und ohne angenehmes Gefühl wäre, würdet ihr sterben.“ Ihr lebt, also gibt es irgendwo etwas Angenehmes. Findet es heraus, sucht danach.

Am Anfang mögen sie vielleicht nicht allzu beeindruckend erscheinen, aber es gibt schon einige angenehme Gefühle in verschiedenen Körperregionen. Der Geist neigt dazu, sich auf die Schmerzen zu konzentrieren, denn dafür ist sein Frühwarnsystem da: um herauszufinden, wo es Schmerzen gibt, gegen die man etwas tun muss. Aber ihr könnt einen anderen Weg einschlagen und euch stattdessen auf das Wohlgefühl konzentrieren.

Es ist wie in jenem alten Buch, *Drawing on the Right Side of the Brain* – „Zeichnen mit der rechten Gehirnhälfte“ – in dem der Autor euch eine andere Art lehrt, Gesichter zu zeichnen: Ihr sollt keine Augen, Nasen, Münder oder andere erkennbare Merkmale von Gesichtern zeichnen. Stattdessen sollt ihr euch darauf konzentrieren, zum Beispiel den Raum zwischen Auge und Nase oder Nase und Mund zu zeichnen. Und am Ende habt ihr eine viel größere Ähnlichkeit, weil ihr euch auf Dinge konzentriert, auf die ihr euch normalerweise nicht im Fokus habt.

So ist es auch mit dem Wohlbefinden und den Schmerzen im Körper. Statt euch über Steifheit oder Gefühle des Wundseins oder Blockaden zu beschweren, konzentriert ihr euch auf die Bereiche, in denen die Dinge gut laufen. Nochmal Ajahn Lee: Er sagt, es sei wie ein Haus zu betreten, von dem man weiß, dass manche Dielen verfault sind. Also tritt man nicht darauf. Ihr benutzt die Dielen, die gut sind. Oder wenn man eine Mango isst, dann lässt man die faulen Teile liegen. Man isst die Teile, die gut sind. Und ihr macht das Beste aus ihnen. Das bedeutet, dass ihr euch auf das Wohlbefinden konzentriert, auf eine Weise, die hilft, es zu erhalten und es wachsen zu lassen. Wenn es sich gut anfühlt, könnt ihr es ausbreiten. Wie der Buddha sagt, solltet ihr den Körper mit einem Gefühl der Leichtigkeit erfüllen, einem Gefühl der Fülle, das wächst, wenn ihr euch auf den Atem konzentriert.

All dies fällt unter den zweiten Bezugsrahmen: Gefühle an und für sich. Wenn man das *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* zu diesem Thema liest, kann man es so interpretieren: Es rät euch, euch einfach an das Gefühl zu halten, das aufkommt, denn es gibt nur eine Liste der verschiedenen Arten von Gefühlen, auf die ihr euch konzentrieren könnt – angenehme Gefühle, schmerzhaftes Gefühle und neutrale Gefühle. Da gibt es das fleischliche Wohlgefühl, das heißt körperliches oder geistiges Vergnügen, das sich auf Sinnlichkeit bezieht; nicht-fleischliches Wohlgefühl, das mit der Praxis der Sammlung zusammenhängt; fleischlicher Schmerz; nicht-fleischlicher Schmerz und so weiter. So, wie diese Dinge einfach nur aufgelistet sind, klingt es, als ob man diese Gefühle einfach beobachten würde, wie sie entstehen und vergehen, ohne sich auf sie einzulassen, ohne zu versuchen, positive Gefühle zu fördern oder negative aufzugeben.

Aber wenn man das *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* im Kontext liest, erkennt man, dass der Buddha euch nicht rät, euch nur auf das zu konzentrieren, was sich wohl oder übel ergibt. In einem anderen Sutta fragt er: „Wie entwickelt man die vier Grundlagen der Achtsamkeit? Ihr entwickelt sie, indem ihr den Edlen Achtfachen Pfad entwickelt.“ Und das beinhaltet alles von rechter Ansicht über rechte Anstrengung bis hin zur rechten Sammlung. Rechte Achtsamkeit baut auf rechter Anstrengung auf und ist eine natürliche Fortsetzung von ihr; sie soll zu rechter Sammlung führen. Das *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* selbst spricht von glühendem Eifer als einer der Eigenschaften, die man dazu mitbringen sollte. Das Sutta selbst erklärt glühenden Eifer nicht – das ist einer der Gründe, warum es sich nicht um eine umfassende Behandlung der Achtsamkeitspraxis handelt – aber andere Passagen im Kanon zeigen, dass Eifer Anstrengung bedeutet und den Willen erzeugt, Heilsames zu tun und Unheilsames aufzugeben. In diesem Zusammenhang sind also manche Wege, sich auf das Angenehme zu konzentrieren, unheilsam, und andere sind heilsam.

In manchen der anderen Suttas, in denen der Buddha über Gefühle spricht, empfiehlt er ausdrücklich Wege, auf verschiedene Arten von Gefühlen zu reagieren. Zum Beispiel auf körperliche Gefühle: Wenn Freuden des Fleisches auftauchen, müsst ihr aufpassen, euch nicht von der Leidenschaft für sie vereinnahmen zu lassen. Bei Schmerzen des Fleisches achtet auf die Tendenz, von Irritationen über sie vereinnahmt zu werden. Wenn ihr versucht, eine gute Basis für ein solides Glück im Inneren zu finden, werdet ihr Freuden finden, die nicht aus dem Fleisch kommen, sondern aus der Sammlung.

Lernt also, wie ihr etwas Kontrolle über eure Gefühle gewinnen könnt. Nun, das klingt vielleicht seltsam. Wie könnt ihr eure Gefühle kontrollieren? Manchmal haben wir das Gefühl, dass unsere Gefühle das darstellen, was wir wirklich sind, und dass sie einfach so da sind. Aber so erklärt der Buddha sie nicht. Er sagt, dass jedes Gefühl ein

Element der Gestaltung enthält, das heißt ein Element der Absicht. Dies gilt sowohl für körperliche als auch für geistige Gefühle. Ihr solltet lernen, dieses Element der Absicht zu erkennen, damit ihr euch heilsam damit befassen könnt.

Er sagt, dass wir Gefühle gestalten, um sie zu haben. Wir nehmen ein Potenzial für ein Gefühl und machen es durch unsere Absicht, ein Gefühl zu haben, zu dem tatsächlichen Erlebnis eines Gefühls. Niemand würde denken, dass wir Schmerzen erzeugen wollen, aber wir sind nicht geschickt in unserer Gestaltung, also ist es das, was wir manchmal bekommen. Wir wollen Gefühle der Freude, aber am Ende erzeugen wir oft Schmerzen. Nun, ES GIBT gewisse Gegebenheiten: Ihr leidet unter einer Krankheit eures Körpers, ihr habt Schmerzen im Körper, die von altem *kamma* kommen. Ihr könnt nicht viel dagegen tun. Aber, wie Ajahn Lee sagte, nicht euer ganzer Körper schmerzt. Und ihr habt die Wahl: Worauf möchtet ihr eure Aufmerksamkeit richten? Was möchtet ihr maximieren? Den Schmerz oder das Wohlbefinden?

Während wir hier meditieren, entwickeln wir Fähigkeiten, um die heilsamen Arten von Freude zu maximieren und heilsame Wege, sich der Freude zu nähern. Es gibt sogar heilsame Formen des Leidens. Der Buddha spricht über die Trübsal des Haushälters und die Trübsal der Entsagung. Die Trübsal des Haushälters ist es, die körperlichen Gefühle nicht zu bekommen, die er will: Er sieht die Dinge nicht, die er sehen möchte, oder hört nicht das, was er hören möchte, riecht, schmeckt nicht das, was er will, bekommt nicht die physischen Kontakte, die er will. Dann wird er sauer. Und die meisten von uns gehen mit dieser Art von Leiden so um, dass wir versuchen, die Dinge zu finden, die wir wollen, das heißt, die Trübsal des Haushälters durch die Freude des Haushälters zu ersetzen. Das bedeutet Bilder, Töne, Gerüche, Geschmack, taktile Empfindungen und Ideen zu erhalten, die man will.

Aber der Buddha sagt, der bessere Weg sei es, die Trübsal des Haushälters durch die Trübsal des Hauslosen zu ersetzen. Die Trübsal des Hauslosen ist es, wenn ihr daran denkt, dass ihr noch nicht erwacht seid. Ihr würdet wirklich gerne den Frieden gewinnen, ihr würdet gerne das Glück und die Freiheit gewinnen, die mit dem Erwachen einhergehen, und dass ihr das alles noch nicht gewonnen habt, stört euch. Jetzt geht diese Art von Trübsal tatsächlich irgendwohin. Es ist wie mit der Spannung, die sich aufbaut, wenn ihr die Sehne eines Bogens zurückzieht, um einen Pfeil abzuschließen. Sie lässt den Pfeil fliegen. Diese Art von Trübsal fokussiert euch auf das, was ihr wirklich gerne tun würdet, und darauf, dass es einen Pfad zu jenem Erwachen gibt.

Anstatt also nur mit der Trübsal und der Freude herumzuspielen, die aus dem wiederholten Verlieren und Gewinnen der Sinnesfreuden herrühren, konzentriert ihr euch auf die Entwicklung der Elemente des Pfades. Und beachtet: Der Buddha sagte,

dass man die Trübsal des Haushälters aufgeben solle, indem man sich auf die Trübsal der Entsagung einlässt. Und dann sagte er weiter: Verzichtet auf die Trübsal der Entsagung, indem ihr euch auf die Freude der Entsagung einlasst, das heißt, wenn ihr endlich etwas von dieser Freiheit, von diesem Glück, von diesem Frieden durch die Praxis erlangt.

Aber wie könnt ihr ein Gefühl aufgeben? Wenn der Buddha davon spricht, aufzugeben oder loszulassen, geht es nicht darum, dass euer Geist mit einer Art Hand die Dinge festhält. Ihr beschäftigt euch mit gewohnten Aktivitäten, gewohnten Reaktions- und Denkweisen, mit der gewohnten Weise des Atmens, gewohnten Wahrnehmungsweisen, gewohnten Formen der Wahrnehmung von Dingen, gewohnten Formen des Gestaltens von Gefühlen. Und solange ihr diese Gewohnheitsmuster wiederholt, haltet ihr an ihnen fest. Loslassen bedeutet, aufzuhören. Ihr erkennt, dass die alten Gewohnheiten euch nicht das geben, was ihr wollt, also hört ihr damit auf. Oder ihr lernt, aufzuhören. Es geht nicht immer automatisch, aber das ist es, was ihr anstrebt: Sehen lernen, wo eure gewohnten Methoden, Erfahrungen zu gestalten, Stress und Schmerzen verursachen; zu erkennen, dass ihr alternative Fähigkeiten entwickeln könnt, die diesen Schmerz nicht produzieren, und sich dann mehr und mehr darauf zu konzentrieren. Wie ich bereits sagte, gibt es ein Element der Gestaltung, ein Element der Absicht in all unseren Gefühlen, und darauf solltet ihr euch konzentrieren.

Es gibt die körperliche Gestaltung, die Art und Weise, wie man atmet; die verbale Gestaltung, die Art und Weise, wie man seine Gedanken auf ein Thema richtet, wie zum Beispiel auf ein Gefühl und dann auf die Auswertung dieses Gefühls: Ist es potenziell heilsam oder nicht? Was macht ihr damit? Und dann gibt es noch die mentale Gestaltung, die aus den Gefühlen selbst und den Wahrnehmungen in eurem Geist besteht. Nun, man kann lernen, all diese Gestaltungen zu manipulieren und zu formen. Ihr habt das Rohmaterial. Manchmal ist es etwas widerspenstig, aber man kann einiges damit machen.

Also, auch wenn Schmerz oder Schwäche im Körper ist, müsst ihr euch nicht darum kümmern. Ihr könnt euch stattdessen um eure Stärken, um euer Wohlgefühl kümmern. Konzentriert euch auf verschiedene Arten des Atmens: Welche Art des Atmens gibt euch mehr Kraft? Welche Art des Atmens gibt euch mehr Wohlgefühl? Experimentiert. Lernt. Welche Art des Nachdenkens über den Atem und die Auswertung des Atems gibt euch mehr Wohlgefühl? Welche Wahrnehmungen des Atems geben euch mehr Wohlgefühl, geben euch mehr Kraft? Das sind alles Dinge, die ihr beeinflussen könnt, Dinge, mit denen ihr spielen könnt. Und zu wissen, dass man nicht einfach ein unglückliches Opfer seiner Schmerzen ist, hilft auch weiter.

Manchmal ist es nützlich, den Schmerz als etwas zu sehen, das sich von euch entfernt. Stellt euch vor, ihr sitzt hinten in einem dieser alten Kombis, wo die Rücksitze nach hinten zeigen. Ihr sitzt da und beobachtet, wie sich die Straße von euch zurückzieht, während ihr euch in Wirklichkeit in die Richtung eures Rückens bewegt. Wenn also ein Schmerz kommt, ist es nicht so, dass er tatsächlich auf euch zukommt. Der Schmerz geht, geht und geht. Und ihr seht dabei zu. Ein weiterer Schmerz kann kommen, um den ersten zu ersetzen, aber das ist nur ein weiterer Schmerz, den ihr euch ansehen solltet und der geht und geht. Behaltet die Wahrnehmung im Hinterkopf, dass ihr nicht die Empfänger dieser Dinge seid und sie sind viel einfacher zu ertragen. Denn ihr seht, dass die einzelnen Momente des Schmerzes gehen, gehen und gehen. Und wenn ihr euch darauf konzentriert, habt ihr weniger das Gefühl, ein Opfer oder ein Ziel zu sein, als vielmehr das Gefühl, Kontrolle über eure Entscheidungen zu haben.

Ich war vor Jahren auf dem College an einem psychologischen Experiment beteiligt. Sie hatten Computer, die Zufallszahlen generierten, und wenn deine Zahl für ein bestimmtes Psycho-Experiment auftauchte, musstest du hingehen. Es war, als wäre jeder auf dem ganzen College ein Versuchskaninchen für die Psychiatrie. Während meiner vierjährigen Studienzeit war ich nur einmal dabei. Aber als ich nach meiner Zeit in Thailand zurückkehrte, erhielt ich ein weiteres Jahr. Im Laufe dieses Jahres musste ich zweimal an Experimenten teilnehmen. Und beide Experimente bezogen sich auf die Meditation – was nützlich war, da ich bereits meditiert hatte.

Das relevante Experiment war folgendes: Du hieltst deine Hand in einen Eimer Eiswasser mit viel Eis darin und es war sehr kalt. Und dann solltest du dir vorstellen, dass die Kälte in deiner Hand, in deiner rechten, irgendwie zur linken Hand übergehen könnte, und die Wärme in der linken Hand zur rechten Hand zurückkehren könnte. „Stell dir das einfach vor“, sagten sie, „und schau, wie lange du deine Hand im Eimer lassen kannst.“ Das hat man mir gesagt. Also saß ich dort mit der Hand im Eimer für fünf Minuten. Der Experimentator sagte schließlich: „Okay, du kannst jetzt aufhören. Du hast das Limit erreicht.“

Es stellte sich heraus, dass ich in einer von drei Gruppen war. Und zum Glück war ich in die Gruppe gesteckt worden, in der man den Schmerz in den Griff bekommt. Der ersten Gruppe wurde gesagt: „Steck deine Hand in das Eiswasser und nimm sie heraus, sobald es unangenehm wird, sobald du es nicht mehr aushältst.“ Der zweiten Gruppe wurde gesagt: „Steck deine Hand in den Eimer und versuche einfach, sie dort zu lassen so lange wie möglich.“ Und der dritten Gruppe wurde gesagt, was mir gesagt wurde. Sie gaben uns etwas, was mit dem Schmerz zu tun hat, mit unserer Wahrnehmung, mit unserem Atem und unserem Gefühl für die Energie des Atems. Sie hatten es nicht so erklärt, aber genau das war es. Und tatsächlich konnten die

Leute in der dritten Gruppe ihre Hände viel länger im Eiswasser halten als die in den beiden anderen.

Also einfach diese Wahrnehmung, dass ihr Einfluss darauf habt, wie viel Schmerz auftaucht und wie viel ihr dann darunter leidet: Das gibt euch das Selbstvertrauen, viele Schmerzen zu bewältigen, die ihr sonst nicht ertragen könntet.

Darum geht es bei der Achtsamkeit auf die Gefühle: Das Element der Absicht im Gefühl zu erkennen, sich darauf zu konzentrieren, und zu lernen, wie man das Gefühl so verändert, dass man nicht mehr so sehr leidet, indem man unheilsamen Umgang damit durch heilsamen ersetzt. Anstatt zwischen Vergnügen und Trübsal des Haushälters hin und her zu springen, springt ihr zur Trübsal des Entsagens, was, wie gesagt, so ist, als würde man die Sehne des Bogens zurückziehen, der den Pfeil hinüberschießt zur Freude der Entsagung. Das erlaubt euch nicht nur, körperliches Wohlgefühl zu erzeugen, sondern auch geistiges Wohlgefühl und geistige Leichtigkeit. Selbst wenn ihr manche Schmerzen nicht ändern könnt, könnt ihr um sie herum immer noch ein Gefühl der geistigen Leichtigkeit haben. Darum geht es bei diesem zweiten Bezugsrahmen, den Gefühlen als solchen.

Denkt also immer daran, dass ihr eine gewisse Kontrolle über diese Dinge habt, dass ihr herausfinden sollt, wie man sie ausübt, und dass ihr sie maximieren sollt, um das Heilsame zu erreichen. So praktiziert man die Praxis der Achtsamkeit mit Eifer.

Und so ist Achtsamkeit Teil des Pfades, denn Achtsamkeit ist nicht nur eine Frage der bloßen Aufmerksamkeit auf Dinge. Es geht immer darum, etwas im Hinterkopf zu behalten. In diesem Fall denkt ihr daran, dass es ein absichtliches Element in euren Gefühlen gibt, und dass ihr etwas tun könnt. Ihr solltet das nicht vergessen. Ihr müsst es immer im Hinterkopf behalten. Das ist es, worauf ihr bedacht sein solltet. Wenn ihr es mit Hingabe und Wachsamkeit kombiniert, kommt ihr immer näher an den Punkt, an dem ihr die Freude der Entsagung entwickelt, die Ergebnisse eurer Praxis seht, begreift, dass der Buddha wirklich wusste, wovon er sprach: Wir können einen Frieden, eine Freiheit und ein Glück finden, die todlos sind. Das ist nicht nur Bücherwissen, das sind nicht nur Worte aus Dhamma-Vorträgen. Es sind Dinge, die man tatsächlich im Inneren finden kann.

Der dritte Bezugsrahmen

15. Oktober 2009

Eine der wichtigen Fähigkeiten, die wir als Meditierende entwickeln müssen, ist das Verstehen unseres eigenen Geistes. Dies geschieht im dritten Bezugsrahmen, der den Geist an sich im Auge behält. Hier den Überblick zu behalten bedeutet nicht nur, den Geist zu beobachten, sondern auch herauszufinden, was der Geist braucht. Und wir neigen dazu, diesen letzten Teil wegzulassen.

Mit anderen Worten, wenn der Geist den Wunsch nach etwas verspürt, wenn er sich über etwas ärgert, wenn er über Dinge getäuscht wird, wenn er sich eingeengt fühlt, dann belässt man es nicht einfach dabei. Ihr fragt euch selbst: Was fehlt ihm? Das stammt aus der Erklärung der Atemmeditation des Buddha. Wie ihr wisst, umfassen diese Anweisungen sechzehn Schritte, die in vier Tetraden oder Vierergruppen unterteilt sind. Die dritte Tetrade – die dem dritten Bezugsrahmen, dem Geist als solchem, entspricht – beginnt mit der Aussage, dass man dem Geist gegenüber sensibel ist, wenn man einatmet und ausatmet. Und dann übt man sich darin, den Geist zu erfreuen, den Geist zu stabilisieren und den Geist zu befreien, während man einatmet und während man ausatmet. Das ist die aktive Seite; was ihr tut als Folge der Beobachtung eures Geistes.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, wie man mit dem Geist arbeiten kann. Eine davon ist die Arbeit durch den Körper. Wenn der Geist müde ist, muss mehr Energie eingesetzt werden. Und hier ist der Atem sehr hilfreich. Welche Art des Atmens bringt Energie? Was fühlt sich wirklich befriedigend an, wenn der Atem ein- und austritt, was heilt den Körper, und mit dem Körper schließlich den Geist? Dies ist eine wichtige Fähigkeit. Sie erfordert, dass ihr lernt, euren Atem zu verstehen und die Wirkung des Atems auf den Geist zu sehen.

Dies unterstützt ein wenig den zweiten Bezugsrahmen, wo man sich des Prozesses der mentalen Gestaltung bewusst ist. Zu den mentalen Gestaltern gehören Gefühle und Wahrnehmungen. Dies deutet darauf hin, dass Gefühle einen Einfluss auf den Geist haben können. Wenn ihr ein Gefühl der Leichtigkeit, des Wohlbefindens, ein Gefühl der Fülle im Körper erzeugen könnt, kann das eine angenehm beruhigende oder energetische Wirkung auf den Geist haben.

Und es gibt weitere Themen oder Wahrnehmungen, an die man denken kann, die ebenso anregend oder erfreulich sind, wie der Buddha sagt. Man kann an die Zeiten

denken, in denen man großzügig oder tugendhaft war. Wenn ihr euch an eine Zeit erinnert, in der ihr aus freiem Stücken großzügig wart, freut das den Geist. Es fühlt sich wirklich nahrhaft und gut an. Deshalb ist es so wichtig, dass Großzügigkeit nicht erzwungen wird. Ich las vor einiger Zeit von jemandem, einem Mönch, der sagte, dass der Buddhismus, anfangen müsste, gute und große Wohltätigkeitsorganisationen zu etablieren, um eine gute Weltreligion zu sein. Er kritisierte Menschen, die meditieren, als egoistisch und selbstbezogen. In dieser Aussage steckt ein sehr starkes „sollen“.

Es ist interessant, dass der Buddha nie „sollen“ sagte, wenn er von Großzügigkeit sprach. König Pasenadi kam einmal zum Buddha und fragte ihn: „Wo soll man ein Geschenk machen?“ Und der Buddha antwortete: „Wann immer du dich inspiriert fühlst.“ Er hat den Mönchen eine Regel für eine Antwort gegeben, wenn jemand sie fragt, wo ein Geschenk gemacht werden soll. Sie können nicht sagen: „Gib es mir“. Sie können auch nicht sagen: „Gib es dem und dem.“ Und sie können nicht sagen: „Gib es dieser Organisation.“ Was sie sagen dürfen, ist: „Gib, wo immer du dich inspiriert fühlst, oder wo du fühlst, dass es gut benutzt wird oder lange halten wird.“ Der Zweck all dessen ist es, den Akt der Großzügigkeit zu schützen, sodass er ein näherer Akt bleibt. Wenn man sich verpflichtet fühlt, großzügig zu sein, fühlt man sich nicht gut. Man fühlt sich dann gut, wenn man aus freiem Willen gegeben hat. Wenn der Geist ein gewisses Gefühl der Erhebung braucht, ist das die Sorte von Großzügigkeit, auf die man zurückblickt und sagen kann: „Ah ja, das habe ich aus freiem Willen gemacht.“ Und das stärkt.

Das Gleiche gilt für die Tugendregeln. Der Buddha spricht über die Regeln als Geschenk, ein Geschenk, das man allen macht. Deshalb müssen die Regeln ohne Ausnahmen gelten.

Ihr nehmt euch vor, niemanden, nichts und unter keinen Umständen zu töten. Ihr werdet niemandem etwas stehlen. Ihr werdet mit niemandem illegitimen Sex haben. Ihr werdet niemanden anlügen. Ihr werdet keinerlei Rauschmittel nehmen.

Wenn ihr an dieser unbegrenzten Entschlossenheit festhaltet, sagte der Buddha, dann gebt ihr allen Wesen unbegrenzte Sicherheit. Wenn ihr allen Wesen unbegrenzte Sicherheit gebt, werdet ihr selbst einen Anteil an dieser unbegrenzten Sicherheit haben. Und dann die Reflexion, dass ihr niemanden durch eure Handlungen schadet: Das ist nahrhaft. Das ist erhebend für den Geist.

Dies sind also einige der Werkzeuge, die nützlich sind, um den Geist zu erfreuen, den Geist zu befriedigen oder den Geist zu erheben, wenn man das Gefühl hat, dass er eine solche Art von Nahrung braucht.

Ein weiterer Schritt in der Atemmeditation ist es, den Geist zu beruhigen. Dies ist angebracht für Zeiten, in denen der Geist ganz zerstreut ist. Was kann ihn in die

Gegenwart bringen? Was kann ihm etwas Ballast geben, um ihn hier zu halten? Auch hier kann das die Art und Weise des Atmens sein. Wenn man ein Gefühl der Fülle im Atem findet, versucht man, es zu maximieren. Wie atmet man auf eine Weise, die dieses Gefühl der Fülle den ganzen Weg über das Ein- und Ausatmen aufrechterhält? Manchmal neigt man dazu, den Atem herauszupressen, und man muss ihn wieder hineindrücken, was das Gefühl der Fülle vermindert. Also, wie wäre es stattdessen, wenn ihr ein Gefühl von Fülle aufrechterhält den ganzen Weg vom Einatmen zum Ausatmen und auch dazwischen? Wenn ihr ein Druckgefühl bemerkt, dann hört einfach auf. Schaut, wie lange ihr dieses Gefühl der Fülle aufrechterhalten könnt. Und das wird ziemlich fesselnd.

Aber wenn der Geist nicht anders kann, als über dieses oder jenes nachzudenken, wenn er immer Ausreden hat, um über Dinge nachzudenken, könnt ihr euch fragen: „Hey, was ist, wenn ich heute Abend sterbe?“ Und ihr erkennt, dass all diese Pläne, all die Dinge, um die ihr euch sorgt, dann überhaupt keine Bedeutung mehr hätten. Also warum sich mit ihnen beschäftigen? Oder selbst wenn ihr heute Abend nicht sterbt, wird es eine Zeit geben, in der diese Dinge überhaupt nichts mehr bedeuten. Stellt euch vor, ihr seid bereits tot und betrachtet euer vergangenes Leben: „Bin ich glücklich darüber, dass ich mir zwei Stunden lang Sorgen um dies und das gemacht habe, in jener Nacht, als ich hätte meditieren können?“ Wenn man so denkt, bekommt man ein Gefühl der Distanz zu den Gedanken, die einen stören.

Eine von Ajahn Fuangs Schülerinnen – eine alte Frau, die spät im Leben mit der Meditation begonnen hatte, aber eine sehr engagierte Meditierende war – erzählte mir einmal, dass sie eines Nachts in der Meditation gesessen hatte und eine Stimme in ihrem Kopf hörte, die sagte: „Du wirst heute Abend sterben.“ Und sie hatte die Geistesgegenwart zu sagen: „Nun, wenn ich sterben werde, dann lass mich beim Meditieren sterben.“ So saß sie da mit dem Gefühl, dass ihr Körper auseinander fiel, dass all die verschiedenen Prozesse konkurrierende Ziele verfolgten. Sie suchte nach einem Ort, an dem sie ein Gefühl des Trostes im Atem bekommen konnte, aber sie fand keinen Ort im Atem, keinen Ort irgendwo sonst im Körper, an dem sie ein Gefühl der Ruhe bekommen konnte. Sie sagte, es sei gewesen wie in einem brennenden Haus: Es gab keinen Ort, an dem sie bleiben konnte.

Aber dann dachte sie an das Raumelement. Der Raum wurde durch die Turbulenzen der anderen Elemente nicht beeinflusst. Also konzentrierte sie sich auf das bloße Denken von Raum, Raum, Raum und entwickelte ein Gefühl von Raum. Eine Möglichkeit dafür ist das Denken an die verschiedenen Atome in eurem Körper. Sie alle haben viel Platz in sich und zwischen sich. Konzentriert euch also auf diesen Raum und denkt daran, dass er sich im ganzen Körper ausbreitet, und außerhalb des Körpers ebenso. Sie behielt diese Wahrnehmung bei. Als sie sich später davon

zurückzog, stellte sie fest, dass alles in ihrem Körper wieder normal war. Sie war nicht gestorben. Aber sie hatte etwas Wichtiges gelernt: Wenn es im Körper wirklich schlimm wird, kann man in den Raum gehen und dort einfach mit einem Gefühl der Gelassenheit und Leichtigkeit bleiben.

Wenn man also bemerkt, dass der Geist herumspringt wie Popcorn in der Pfanne, oder wenn er nur einen losen Kontakt zu seinem Meditationsobjekt hat, fragt man sich: Was sind die Bedürfnisse? Wie kann man sich dem Meditationsobjekt so anschließen, dass alles angenehm, behaglich und gefestigt ist? Wiederum erfordert dies, dass man nicht nur seinen Geist versteht, sondern auch herausfindet, was man tun kann, um ihn wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Das hängt auch mit der dritten Technik zusammen, die der Buddha empfiehlt, nämlich der Befreiung des Geistes. „Befreiung“ hat hier viele Bedeutungen. Es kann bedeuten, den Geist von unheilsamen mentalen Qualitäten zu befreien, damit ihr ihn in die grundlegende Sammlung bringen könnt. Mit anderen Worten, ihr befreit ihn von Hindernissen, von allen Sorgen und Bedenken, die er hat. Wenn ihr dann Sammlung erreicht habt, wie befreit ihr euch dann von ihren gröberen Stufen, um die subtileren zu erreichen?

Hier beginnt ihr, eure Urteilsfähigkeit in der Meditation zu verbessern, um zu spüren: „Wo gibt es unnötigen Stress im aktuellen Zustand meines Geistes? Was kann ich tun, um dessen Ursachen zu beseitigen?“ Wenn der Geist mit Befleckungen gefüllt ist, voller Hindernisse, könnt ihr die Todesbetrachtung nutzen, um die Dinge wieder in den Mittelpunkt zu rücken. Oder welche Technik ihr auch immer gefunden habt, um mit sinnlichem Verlangen, Aversion und all den anderen Hindernissen zu arbeiten: Das ist eine Möglichkeit, den Geist zu befreien.

Oder wenn man hier sitzt und über den Atem nachdenkt, den Atem auswertet, kommt ein Punkt, an dem es ist wie das Füllen von Wasser in ein Glas, wie Ajahn Fuang sagt. Irgendwann ist das Glas voll und egal wie viel Wasser ihr noch hineingießt, es wird nicht voller. Mit anderen Worten, wenn man erkennt, dass man den Atem ausgewertet hat, ihn angenehm und behaglich gemacht hat, kommt ein Punkt, an dem er nicht mehr angenehmer wird. Es herrscht ein Gefühl der Fülle, ein Gefühl von Leichtigkeit, und es wird nicht besser, wenn man ihn weiter auswertet. So erlaubt ihr euch einfach, in dieses Gefühl der Fülle einzutreten, um eins mit dem Atem zu sein. Ihr müsst ihn überhaupt nicht auswerten. Man bleibt einfach bei dem Atemgefühl, wie es ist. Wenn ihr das Denken und Auswerten loslasst, werdet ihr mit dem Atem viel behaglicher, werdet ihr eins mit dem Atem. Wenn ihr also den Geist befreit, macht ihr ihn auch stabiler.

Immer noch ist ein Gefühl des Entzückens vorhanden, aber nach einer Weile wird es lästig. Also versucht ihr, euch auf ein feineres Maß an Atemenergie zu konzentrieren, um es zu überwinden. Aber beeilt euch nicht zu sehr. Schließlich dient Entzücken dem Zweck, euch mit Energie zu versorgen, euch Nahrung zu geben, wenn ihr sie braucht. Aber wenn es sich anstrengend anfühlt, ist es an der Zeit, sich auf die feinere Ebene des Atems zu konzentrieren, sodass man nicht mehr in das Entzücken verwickelt ist. Das ist eine weitere Stufe der Befreiung.

Wenn ihr dann alle verschiedenen Ströme der Atemenergie im Körper so miteinander verbindet, dass sie sich gegenseitig füttern, sich gegenseitig nähren, kommt ihr schließlich so weit, eigentlich gar nicht mehr ein- und ausatmen zu müssen. Auch das ist eine weitere Stufe der Befreiung.

Diese Dinge, sagte der Buddha, sind die Entwicklung der dritten Etablierung der Achtsamkeit, die auf dem dritten Referenzrahmen basiert.

Es geht also nicht nur darum, das zu bemerken, was da ist, und dann einfach mit dem zu sein, was da ist. Man trainiert sich selbst, um herauszufinden: „Was braucht der Geist hier? Wie kann ich ihn in ein besseres Gleichgewicht bringen? Wie kann ich für seine Bedürfnisse sorgen?“ Denn schließlich sagte der Buddha, das Entwickeln der Achtsamkeit bestehe darin, den Edlen Pfad zu entfalten, und dazu gehören alle Faktoren des Pfades: von rechter Ansicht bis hin zur rechten Sammlung.

Es geht also nicht nur um ein passives Betrachten, um Beobachtung, oder um bloße Wahrnehmung. Ihr versucht, jeden Faktor des Pfades zu entwickeln, und dadurch wird eure Achtsamkeit stärker. Denn worauf seid ihr schließlich achtsam? Ihr seid achtsam auf den Körper an sich, auf Gefühle, Geisteszustände und geistige Qualitäten an sich, aber ihr seid auch achtsam auf die Aufgaben, die mit dem Pfad einhergehen, besonders darauf, das Unheilsame aufzugeben und das Heilsame zu entwickeln. Auch das solltet ihr im Hinterkopf behalten.

Das bedeutet, zu lernen, auf die Werkzeuge zurückzugreifen, die man als Meditierender hat. Man braucht eine große Auswahl an Werkzeugen. Ein Zimmermann mit nur einem Hammer würde bei dem Versuch, etwas zu bauen, nie etwas erreichen. Ein Koch, der nur weiß, wie man Dinge brät, aber nicht weiß, wie man kocht, nicht weiß, wie man röstet, nicht weiß, wie man eine der anderen Techniken des Kochens einsetzt, wäre ein sehr eingeschränkter Koch. Und das Gleiche gilt für den Meditierenden: Ihr müsst viele Techniken haben, viele Ansätze, um mit dem Geist umzugehen, denn der Geist hat viele, viele Zustände, viele Symptome. Ihr erlöst euch nicht von ihnen, indem ihr nur da sitzt und sie beobachtet, sondern indem ihr die Faktoren des Pfades entwickelt, einschließlich rechter Sammlung, und lernt, euren Geist zu verstehen und dann das bereitzustellen, was ihm fehlt.

Denkt also daran, dass ihr viele Fähigkeiten entwickeln könnt. Und wenn ihr sie entwickelt habt, dann vergesst sie nicht wieder. Wenn ihr von einer Ebene der Sammlung auf die nächste geht, dann bedeutet das nicht, dass ihr nie wieder zu der vorherigen zurückkehrt. Wenn ihr gelernt habt, wie man den Geist zum Gleichmut bringt, und ihr einfach im Gleichmut bleibt, verpasst ihr eine Menge Dinge, die ihr braucht. Die Dinge werden langsam knapp. Der Geist kann sich erschöpfen, der Körper kann schlecht ernährt werden, was die Atemenergie angeht. Also geht ihr zurück und nehmt etwas Entzücken auf, ein wenig Leichtigkeit, ein wenig Freude, um euch selbst zu ermutigen.

Die gleiche alte Frau, von der ich eben gesprochen habe, traf ich im Wat Dhammasathit, als ich das erste Mal ordiniert wurde. Während einer Gruppenmeditation sprach Ajahn Fuang sie an: „Hey, du konzentrierst dich zu lange auf kühles und subtiles Atmen. Wenn du das die ganze Zeit machst, ist das nicht gut.“ Sie war glücklich, dass sie in der Lage war, zu diesem subtilen Atem zu gelangen, er aber sagte: „Schau, du musst manchmal zurückgehen und dem Körper mehr Atem geben, weil er das braucht. Er muss zu unterschiedlichen Zeiten auf unterschiedliche Weise ernährt werden.“ Dies ist ein wichtiger Teil eurer Unterscheidungsfähigkeit in der Meditation: nicht nur das Festhalten an dem, was ihr für die höchste Stufe haltet, die ihr erreichen könnt, sondern auch erkennen, dass die anderen Phasen, die unterschiedlichen Ebenen der Sammlung, ebenso ihren Nutzen haben.

Denkt also daran, dass ihr eine volle Werkzeugkiste habt. Und versucht euch eurer Werkzeuge zu erinnern, wenn ihr sie braucht.

Der vierte Bezugsrahmen

29. März 2009

Ajahn Lee hat oft darauf hingewiesen: Wenn man sich auf den Atem konzentriert, hat man nicht nur den ersten Bezugsrahmen. Man hat gleich alle vier.

Der Atem ist der Körper an sich. Das ist der erste Bezugsrahmen. Wohlgefühl oder Schmerz, denen man begegnet, während man die Aufmerksamkeit auf den Atem richtet, zählen als Gefühle an sich. Das ist der zweite. Der Geisteszustand, den man zu entfalten versucht, ist entweder befleckt oder nicht. Oder wenn man sich weiter mit dem dritten Bezugsrahmen beschäftigt, merkt man, ob der Geist gesammelt ist oder nicht; ob er erweitert oder vergrößert ist, oder nicht; ob er befreit ist oder nicht; ob er jemals übertroffen wurde oder nicht. Und dann gibt es noch den vierten Bezugsrahmen, die *dhammas*. Oftmals wissen wir nicht genau, wie wir diesen vierten Bezugsrahmen nutzen können, denn er sieht nur nach wenig mehr aus als eine Liste von Dhamma-Themen. Aber er ist viel mehr als das. Es ist eine Liste verschiedener Rahmen, die man bei der Lösung von Problemen beachten sollte, die im Laufe der Praxis auftauchen.

Ihr könnt die Dinge betrachten in Bezug auf die fünf Hindernisse, die fünf Daseinsgruppen, die sechs Sinnesgrundlagen, die sieben Faktoren des Erwachens oder die vier Edlen Wahrheiten. Jede Liste enthält einen nützlichen Rahmen, um zu untersuchen, was tatsächlich los ist in verschiedenen Aspekten der Praxis. Aber es geht nicht nur um das Hinschauen: Sie geben euch auch Anleitungen, was zu tun ist. Diese sind nicht nur Übungen im bloßen Gewahrsein, denn die Elemente jeder Liste stehen für eine spezifische Aufgabe. Sobald ihr herausgefunden habt, was in Hinsicht der spezifischen Rahmen passiert, wisst ihr, wie zu reagieren ist. Ihr wisst, was proaktiv zu tun ist.

Im täglichen Leben zum Beispiel ist eines der wichtigsten Praxisthemen die Zügelung der Sinne. Hier ist es gut, den Rahmen der sechs Sinnesgrundlagen zu nutzen. Wie der Buddha in diesem Zusammenhang sagte, wenn ihr schaut, versucht zu bemerken: Wo ist die Fessel im Sehen? Wenn ihr zuhört, wo ist die Fessel im Zuhören? Und „Fessel“ ist hier definiert als ein Gefühl der Leidenschaft und Freude an dem, was man sieht, oder warum man es sieht. Es ist nicht immer der Fall, dass ein Gefühl der Freude erst aufkommt, wenn man etwas Entzückendes bemerkt hat. Manchmal hat man im Voraus eine sehr klare Vorstellung davon, wonach man sucht:

Wenn ihr euch über etwas ärgern wollt, wenn ihr von ihm angezogen werden wollt, dann sucht ihr nach Ärger.

Dies gilt insbesondere für Gedanken. Wenn ein Gedanke aufkommt, dann beachtet: „Was ist der Reiz dieses Gedankens? Warum denke ich auf diese spezielle Art?“ Sobald ihr den Reiz bemerkt, sucht nach den Nachteilen. Was sind die Nachteile, wenn man so denkt? Wenn ihr es aufgeben würdet, wohin würde es euch führen? Wenn ihr eine Fessel bemerkt – mit anderen Worten, wenn ihr euch wirklich so über etwas freut, dass es euch von eurem Zentrum wegzieht – dann sitzt nicht einfach nur da. Sagt nicht „Oh, ich bin gefesselt“ und belastet es dabei. Ihr müsst etwas unternehmen, um die Fessel zu lösen – denn diese Fesseln sind die Ursache des Leidens, was bedeutet, dass eure Aufgabe ihnen gegenüber darin besteht, sie aufzugeben, sobald ihr sie bemerkt. Natürlich ist das große Problem dabei, dass wir unsere Fesseln oft genießen. Wir legen sie tatsächlich deswegen an, um sie zu genießen. Also müssen wir etwas tun, was wir normalerweise nicht gerne tun, nämlich unseren Genuss genau betrachten und sehen, wo er Probleme bereitet. Die Freude mag im Moment angenehm und unterhaltsam erscheinen, aber wohin wird sie euch führen?

Das ist ein Rahmen, den ihr im Laufe des Tages nutzen könnt. Und auch während eurer Meditation. Ihr sitzt da und konzentriert euch auf den Atem und plötzlich ist euer Geist abgelenkt von etwas, was ihr letzte Woche gesehen habt; von etwas, was ihr gestern gelesen habt oder von etwas, was ihr morgen erwartet. Achtet auf die Fessel. Wo steckt die Leidenschaft? Wo ist das Gefühl der Freude, an dieses besondere Thema zu denken? Was kann man tun, um es zu durchschauen, um von diesem Genuss wegzukommen? Wie der Buddha bemerkte, ist es das Beste, sich von diesen unheilsamen Arten des Denkens zu entfernen und stattdessen heilsame Denkweisen zu fördern. Von dort aus lenkt ihr den Geist in die Sammlung.

Jetzt werden die beiden Rahmen der Hindernisse und der Faktoren des Erwachens nützlich. Wenn ihr euch hinsetzt und versucht, den Geist zu sammeln, ist es sinnvoll, genau herauszufinden: „Was ist hier los? Welches Hindernis steht mir gerade im Weg?“ Sobald ihr in der Lage seid, eine Störung zu klassifizieren als Sinnesbegehren, Aversion, Trägheit und Lethargie, Unruhe und Sorge oder Zweifel, dann wisst ihr, was ihr damit machen sollt. Und manchmal reicht schon das Erkennen des Problems aus, um euch über den Berg zu bringen.

Denn eines der Merkmale der Hindernisse ist, dass sie einen täuschen. Wenn Begehren entsteht, ist der Geist normalerweise schon auf der Seite des Begehrens. Man sieht es nicht als Problem. Das, was man sich wünscht, ist WIRKLICH etwas Wünschenswertes. Eine Aversion gegen jemanden zu haben heißt, diese Person ist WIRKLICH schrecklich. Wenn der Geist träge ist, ist es WIRKLICH an der Zeit, sich

auszuruhen. Es ist Zeit, zu schlafen. Der Geist wird zu müde. Und so weiter auf der ganzen Linie. Ihr müsst lernen, diese Einstellungen als echte Hindernisse zu sehen, als echte Hemmnisse auf eurem Weg, lernen, euch nicht auf ihre Seite zu stellen. Fragt euch: „Woran hindert mich das?“ Nun, zum einen hindert es euch daran, etwas über die Potenziale der Sammlung zu erfahren. Ihr sitzt da und nehmt eure alten Denkweisen wieder auf und kommt nie aus euren alten Abläufen heraus.

Wir lesen über die Ajahns, über die Menschen im Kanon, die tiefe Stadien der Sammlung erlebt haben. Wir lesen die Beschreibungen der Sammlung. Aber wie sieht die Realität der Sammlung aus? Wofür genau stehen die Worte? Wenn man die ganze Zeit mit den Hindernissen spielt, lernt man das nie. Der einzige Weg, um direktes Wissen über diese Dinge zu erlangen, ist es, eine angemessene Aufmerksamkeit auf das Hindernis zu lenken und zu sehen, dass es eine Ursache des Leidens ist. Versucht, nach dem Ort zu suchen, an dem der Stress ist, nach dem Ort, an dem die Begrenzung ist, um zu sehen, wie dieses Hindernis eure Energie verschwendet. Und sucht dann nach Wegen, es aufzugeben.

Damit entwickelt ihr die ersten drei Faktoren für das Erwachen: Achtsamkeit, Analyse der Eigenschaften und Ausdauer.

Achtsamkeit ist das, was euch daran erinnert, nach dem zu suchen, was heilsam und was unheilsam ist. Die Analyse von Qualitäten – die durch angemessene Aufmerksamkeit gefördert wird – ist das, was euch befähigt, heilsame und unheilsame Qualitäten zu erkennen, wenn sie entstehen. Und Beharrlichkeit ist das, was mit dem Wunsch kommt, die heilsamen Qualitäten zu entwickeln und die unheilsamen aufzugeben.

Die Analyse von Qualitäten hilft in vielerlei Hinsicht. Sie erkennt nicht nur, was heilsam ist und was nicht, sondern hilft auch herauszufinden, wie ein unheilvoller Geisteszustand, ein Hindernis, untergraben werden kann und wie an seiner Stelle die restlichen Faktoren für das Erwachen entwickelt werden können. Als Ganzes sind die sieben Faktoren des Erwachens ein guter Rahmen, um herauszufinden, wie man Unterscheidungsvermögen nutzt, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Schaut insbesondere darauf, dass diese Faktoren ausgewogen sind. Wenn nicht, wie bringt man sie dann ins Gleichgewicht?

Es gibt ein Sutta, das diesen Balanceakt mit dem Brennen eines Feuers mit genau der richtigen Stärke vergleicht. Mit anderen Worten, ihr versucht, das Feuer der Sammlung zu entwickeln, das Feuer der *jhānas*, eine stetige Flamme des zentrierten Gewahrseins. Manchmal scheint sie gleich auszugehen, weil das Energieniveau zu niedrig ist. In solchen Fällen sollte man Eigenschaften wie Ruhe, Sammlung oder Gleichmut nicht betonen. Ihr solltet dann aktivere Qualitäten hervorheben. Bringt den

Geist wieder in Schwung. Untersucht die Dinge auf Heilsames und Unheilsames und gebt euch dann alle Mühe, die unheilsamen Eigenschaften loszuwerden und die heilsamen zu entwickeln. Wenn ihr diese aktivere Rolle übernehmt, könnt ihr ein starkes Gefühl des Entzückens und der Erfrischung entfalten, wenn die heilsamen Qualitäten gestärkt werden. Dies regt den Geist weiter an. Wenn andererseits euer Geist zu aktiv und kribbelig ist, versucht, ihn zu beruhigen. Sorgt für Ruhe. Bringt den Geist dazu, sich darauf zu richten, den Atem zu entspannen und ihn zu beruhigen. Bringt ihn dazu, die Spannungen im Körper durchzugehen, bis der Geist in seiner Sammlung fester wird und zu einem Zustand von Gleichmut und Balance gelangen kann.

Auch hier sind die Rahmen der fünf Hindernisse und der sieben Faktoren des Erwachens nicht nur Leitlinien für bloßes Gewahrsein. Sie sind Rahmen, die sagen, was zu tun ist, wenn man sich mit einer bestimmten Art von Geisteszustand konfrontiert sieht, während man versucht, den Geist zu tiefer Sammlung zu bringen. Sie helfen, ein Gefühl dafür zu bekommen, was eure Aufgabe ist, wo ihr den Weg aus diesem besonderen unausgewogenen oder unheilsamen Zustand finden könnt. Oder, wenn ihr feststellt, dass ihr ausgeglichen seid und es dem Geist gut geht, dann ist es eure Aufgabe, diesen Zustand zu erhalten. Man sagt nicht einfach: „Oh, das ist Sammlung“ und lässt sie fallen, aus Angst, an ihr anzuhängen. Ihr versucht, sie aufrecht zu halten. Ihr versucht, ihre Ursachen zu verstehen, damit ihr sie pflegen könnt. Hier bringt ihr Willenskraft ins Spiel.

Vor ein paar Jahren sprach ich mit Leuten, die sich zum *vipassanā*-Lehrer ausbildeten. Ich erwähnte dieses Element des Versuchens, den Geist ruhig zu halten, und einer von ihnen sagte: „Nun, es klingt, als ob du darüber reden würdest, Willenskraft einzusetzen, aber ich weiß, das kannst du nicht meinen.“ Und ich sagte: „Doch, das ist genau das, was ich meine.“ Das Element der Absicht ist die Willenskraft, etwas, das ihr in der Praxis benutzen müsst. Aber man kann nicht bloß Willenskraft einsetzen, um die Dinge zu erledigen. Ihr müsst auch euer Verständnis von Ursache und Wirkung nutzen, damit ihr eure Willenskraft heilsam einsetzen könnt. Dafür sind die Kategorien des vierten Bezugsrahmens da. Sie sind da, um euch zu helfen, um euch anzuleiten, was ihr tun müsst, wenn ihr wirklich wahres Glück finden wollt, sobald ein bestimmter Zustand im Geist auftaucht. Mit anderen Worten, es handelt sich nicht nur um Instruktionen, wie man auf Situationen zu reagieren hat. Es sind auch Anweisungen, wie man proaktiv zum Entstehen des Pfades beitragen kann.

Dies ist in den Kategorien der vier Edlen Wahrheiten noch deutlicher zu erkennen. Ihr analysiert die Dinge zuerst im Hinblick auf die erste Edle Wahrheit – die fünf Daseinsgruppen – um zu verstehen, wo der Stress ist, wo das Leiden ist, wo und wie ihr euch an die Dinge klammert. Insbesondere solltet ihr lernen, wie ihr jede der

Gruppen – Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein – identifizieren könnt als Ereignisse und Aktivitäten, um zu sehen, was sie zum Handeln anregt und wie sie damit aufhören. Dann versucht ihr zu bemerken, wie ihr euch an sie klammert, wie ihr das zwanghaft wiederholt. Dann betrachtet ihr euer Anhaften separat. Wenn etwas eure Sammlung stört, analysiert es in Bezug auf die vier Arten des Anhaftens: Wo ist das Festhalten? Was für eine Art von Anhaftung ist es? Ist es Festhalten an Sinnesobjekten? Ist es Anhaften an Regeln und Praktiken? An Ansichten? An Vorstellungen davon, was ihr seid oder was euch gehört? Versucht, es zu verstehen – das ist schließlich die Aufgabe in Bezug auf die erste Edle Wahrheit.

Sobald ihr das Leiden oder den Stress verstanden habt, solltet ihr in der Lage sein, zu sehen, wo die Ursache liegt. Was veranlasst euch, daran festzuhalten? Wo ist das Verlangen? Versucht, es zu ertappen. Und wenn ihr es ertappen könnt, ist die Aufgabe, es aufzugeben, damit aufzuhören. Was die Aspekte des Pfades betrifft, die euch helfen können, diese Dinge zu sehen, so entwickelt ihr alle acht Faktoren des Pfades, insbesondere rechte Sammlung. Hier werdet ihr proaktiv.

Wenn ihr die Sammlung gemeistert habt, ist der Rahmen der fünf Daseinsgruppen erneut nützlich. Wenn alle Faktoren des Pfades ausbalanciert sind, beginnt ihr, die Sammlung in Bezug auf diese fünf Gruppen zu analysieren, um zu sehen, wo auch sie unzulänglich ist. Selbst die Gelassenheit des vierten *jhānas* hat ihr Element der Unzulänglichkeit. Ihr müsst danach suchen, damit ihr in jeder Hinsicht Leidenschaftslosigkeit entwickeln könnt.

Deshalb ist es sinnvoll, diese Zustände der Sammlung zu analysieren, wenn man die Sammlung gemeistert hat. Wo spielt das Gefühl dabei eine Rolle? Wo ist die Wahrnehmung? Wo sind die gedanklichen Gestaltungen? Wo ist das Bewusstsein von ihnen? An welchen Aspekt klammert ihr euch? Könnt ihr die Nachteile dieses Ergreifens sehen? Hier ist es hilfreich, auf die Wahrnehmungen von Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit oder Nicht-Selbst zu schauen – oder auf irgendeine andere Wahrnehmung, die hilft, ein Gefühl der Leidenschaftslosigkeit zu entwickeln. Ihr sucht nach Unbeständigkeit. Sobald ihr Unbeständigkeit wahrgenommen habt, nehmt ihr Unzulänglichkeit zur Kenntnis. Und wenn ihr Unzulänglichkeit seht, erkennt ihr, dass es sich unmöglich um ein Glück handeln kann, dass ihr euer eigen nennen wollt. Oder ihr lernt, die Daseinsgruppen, die eure Sammlung ausmachen, als leer wahrzunehmen, als eine Krankheit, als eine Wunde. Es muss etwas Besseres geben.

Diese Art des Wahrnehmens, dieser Ansatz, ist das, was euch schließlich über all eure Anhaftungen hinausführt, hin zu etwas wirklich Solidem, etwas Ungestaltetem. Jetzt könnt ihr sogar diese strategischen Wahrnehmungen ablegen, denn sie haben ihre Arbeit getan. Ihr habt diese heilsamen Aufgaben erfüllt, um zu etwas zu gelangen, das keine Aufgaben hat. Wie Ajahn Mun einmal sagte, hat *Nibbāna*

überhaupt keine Aufgabe für den Geist. Jede der vier Edlen Wahrheiten bringt eine Aufgabe mit sich, aber *Nibbāna* ist jenseits der vier Edlen Wahrheiten, etwas außerhalb der vier Bezugsrahmen und der damit verbundenen Aufgaben. Es ist in keiner Weise eine Aktivität.

Daher ist es hilfreich, diesen vierten Bezugsrahmen als eine Reihe von Instruktionen zu betrachten, als Leitlinien für euer Engagement. Wenn ein Problem auftritt, findet man heraus, welcher Rahmen nützlich ist, um zu analysieren, wo man sich in der Praxis befindet und um der Praxis die Richtung zu weisen, in die ihr gehen wollt. Lernt, was in eurem Geist in Bezug auf diese Rahmenbedingungen vor sich geht, damit ihr herausfinden könnt, was zu tun ist, was die Aufgabe ist. Dies hilft euch, von bloßen Aufgehalten in euren Gedankenwelten zurückzutreten und erlaubt es euch, diese in Bezug auf ihre Elemente auseinanderzunehmen, nämlich die Ereignisse und Aktivitäten, die sie bilden. Dies wiederum gibt euch eine viel bessere Vorstellung davon, was ihr mit ihnen machen sollt – anstatt euch an sie zu klammern und zu leiden wie bisher.

So zerlegt man diese große Masse des Leidens im Geist. Wenn man lernt, wie man sie auseinander nimmt, weiß man wirklich, dass es kein solider Berg ist. Es ist nur ein Haufen Kies. Und jedes kleine Stück Kies ist nicht allzu schwer. Mit einem Kieselstein kann man viel leichter umgehen wie mit einer festen Felsmasse.

Versucht also, euch mit diesen verschiedenen Rahmen vertraut zu machen, und ihr werdet einen viel besseren Überblick darüber bekommen, wie ihr mit den Problemen des Geistes umgehen könnt.

Rechte Sammlung

27. Dezember 2007

Ich weiß nicht, ob ihr es bemerkt habt: Im Sutta „Die Untersuchung des Pfades“, das wir gestern Abend rezitiert haben, ist der längste Abschnitt jener, der rechte Sammlung beschreibt. Es ist der einzige Abschnitt, der über Phasen der Praxis spricht und er umfasst eine ziemlich gute Darstellung der verschiedenen Elemente jeder Phase. Die Frage ist, wie stellen wir uns dazu? Es ist verlockend zu sagen, nun, es gibt diese Zutat, es gibt jene Zutat, wir mischen die verschiedenen Zutaten zusammen und hoffen, dass ein *jhāna* dabei herauskommt.

Aber so funktioniert das nicht. Es ist, als würde man sagen, dass die Durian-Frucht ein wenig nach Knoblauch schmeckt, ein wenig nach Zwiebeln, ein wenig nach Pudding. Sie enthält etwas Zyanid und ein wenig Vitamin E. Also wirft man all diese Dinge zusammen und denkt, dass man eine Durian-Frucht bekommt, aber was man bekommt, ist ein ungenießbares Durcheinander. Wenn man Durian-Früchte will, muss man Samen pflanzen. Hier ist das Meditationsobjekt der Samen. Das Thema, wie der Buddha sagte, sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Sich zum Beispiel auf den Körper an sich zu konzentrieren, hingebungsvoll, wachsam und achtsam und dabei Gier und Trauer in Bezug auf die Welt beiseite zu legen: Das ist der Prozess, auf den ihr euch konzentriert. Sobald ihr den Samen gepflanzt habt und ihn weiter gießt, wird der Baum wachsen. Wenn er reif ist, trägt er Früchte. Wenn ihr den richtigen Samen gepflanzt habt, bekommt ihr die richtige Frucht, ohne sie herstellen zu müssen. Man muss nur sehr sorgfältig damit sein, das richtige Saatgut zu pflanzen und es gut zu pflegen.

Also konzentriert euch auf den Atem an sich. Legt alle sinnlichen Leidenschaften beiseite, während ihr euch auf den Atem konzentriert. Da ist der Satz in der Beschreibung der *jhānas*: „abgeschieden von der Sinnlichkeit“. Manche interpretieren das als das vollständige Abschneiden aller Sinneseindrücke. Andere interpretieren es als Abgeschiedenheit von sinnlichen Freuden, sodass man an einem unangenehmen oder sehr langweiligen Ort meditieren muss. Der Buddha meinte keine dieser Interpretationen. Sinnlichkeit, in Sinne des Wortes, ist eure Leidenschaft für eure sinnlichen Gedanken und Pläne: das Maß, in dem ihr diese Dinge liebt und von ihnen vereinnahmt seid. Wenn man also von der Sinnlichkeit abgeschieden sein will, versucht man weder jeden Sinneskontakt abzuschneiden noch einen dumpfen, langweiligen Ort aufzusuchen. Stattdessen versucht ihr, eine stärkere innere

Abgeschiedenheit zu entwickeln: Wenn eine sinnliche Leidenschaft auftaucht, dann geht ihr ihr aus dem Weg, ihr legt sie beiseite.

Genau hier ist das Zerteilen des Körpers in unterschiedliche Teile praktisch. Wenn ihr nach etwas im Körper giert, könnt ihr an all die anderen ekelhaften Dinge direkt daneben im Körper denken. Wenn ihr Gier nach Nahrung verspürt, dann denkt an den ganzen Prozess des Erlangens und Essens: Wie viel Arbeit braucht man zur Zubereitung, wie kurz schmeckt das Essen tatsächlich gut im Mund, und denkt dann daran, wie es ist, wenn das Essen durch das Verdauungssystem geht und am anderen Ende wieder herauskommt. Mit anderen Worten, ihr benutzt hier das Denken, um euch selbst zu schützen, um euch von unheilsamen Gedanken und insbesondere von sinnlicher Leidenschaft wegzuziehen.

Eine weitere Möglichkeit, Abgeschiedenheit von der Sinnlichkeit zu erlangen, besteht darin, ganz im Körper anwesend zu sein. Das bedeutet *rūpa* oder Form in einem *jhāna*: das Gewahrsein für den Körper von innen. Ihr spürt das Innere eurer Hände, das Innere eurer Füße, das Innere von allem. Der Geist lebt nicht in der Welt mit seinen Gedanken über Bilder oder Geräusche, Gerüche oder Geschmack oder Dinge, die den Körper berühren. Ihr verweilt auf der Ebene der Form: Ihr seid beim Körper an sich, wie er sich von innen heraus präsentiert. Und wenn ihr wachsam und achtsam seid, seid ihr hingebungsvoll: Ihr wollt eure Wachsamkeit und eure Achtsamkeit heilsam einsetzen.

Mit anderen Worten, beachtet, wie der Atem sich anfühlt und fragt euch: Ist das die Art von Atemgefühl, mit der ihr euch beruhigen könnt, mit der ihr viel Zeit verbringen könntet? Wenn nicht, was könnt ihr tun, um das zu ändern? Hier setzt die Auswertung an. Das klassische Bild für den ersten *jhāna* ist ein Badegast, der Badepulver mit Wasser zu einer Art Teig knetet. Von den verschiedenen Bildern für die *jhānas* ist dies das einzige, bei dem jemand bewusst etwas tut und die Ergebnisse auswertet. Ihr findet ein Gefühl der Freude und der Fülle im Atem und dann wendet ihr dieses Gefühl auf den Körper als Ganzes an und wertet die Ergebnisse aus, während ihr weiter macht.

Dabei lernt man wirklich viel über diese Empfindung für die Gestalt des Körpers und wie sich die Energie durch sie und um sie herum bewegt: wie sich die Energie angenehm bewegen kann und wie unangenehm es werden kann, wenn man sie in die falsche Richtung zwingt. Ihr müsst beobachten und lernen, was funktioniert und was nicht. Auf diese Weise entwickelt ihr nicht nur einen schönen Ort, um im gegenwärtigen Moment zu sein. Ihr lernt auch, wie die verschiedenen Daseinsgruppen – wie die Gruppe des Gefühls und die Gruppe der Form – interagieren; wie eure Wahrnehmung sich auf sie auswirkt. Ihr werdet sehen, wie ihr zur Meditation kommt mit bestimmten Wahrnehmungen im Geist; einer bestimmten

Vorstellung davon, wie sich der Geist sammelt, wie der Atem funktioniert, wie sich die Energie in einem Teil des Körpers auf die Energie in einem anderen Teil des Körpers bezieht. Während ihr meditiert, habt ihr die Möglichkeit, all diese Wahrnehmungen zu testen. Wenn sie nicht funktionieren, dann probiert andere aus.

All dies bedeutet Auswertung. Wenn ihr den richtigen Fokus habt, wertet ihr ihn richtig aus, und ihr behaltet ein bestimmtes Thema so kontinuierlich wie möglich im Auge. Dann habt ihr alle kausalen Faktoren, die notwendig sind, um rechte Sammlung zu erreichen. Dann müsst ihr nicht an etwas anderes denken. Ihr müsst euch nicht fragen: „Muss ich ein bisschen mehr Entzücken, etwas mehr Wohlgefühl hinzufügen?“ Mit den richtigen Ursachen kommen die Ergebnisse von selbst. Das Entzücken und das Wohlgefühl sind Ergebnisse. Wenn ihr nicht die richtigen Ergebnisse erzielt, konzentriert euch wieder auf die Ursachen: gerichtetes Denken, die Auswertung und das Streben nach Einspitzigkeit. Wenn diese vorhanden sind, kommt das Wohlgefühl als ein Gefühl der Leichtigkeit, während das Entzücken in vielen verschiedenen Formen kommen kann. In manchen Fällen ist es einfach ein Gefühl der Erfrischung, der Leichtigkeit oder Fülle im Körper. Manchmal ist es intensiver: ein Gefühl des Nervenkitzels, das durch den Körper läuft, oder etwas, was die Haare zu Berge stehen lässt. Auch hier sollte euer Hauptanliegen sein, bei den Ursachen zu bleiben. Ihr solltet nicht versuchen, die Frucht neu zu entwerfen, sie anzumalen, sie zu pressen oder an ihr zu ziehen. Konzentriert euch auf die Ursachen und die Frucht wird von selbst reifen.

Dann kommt immer die Frage: Woher weiß man, dass man den ersten *jhāna* erreicht hat? Am Anfang kann man es nicht wirklich wissen. Es findet sich kein Schild, auf dem steht: „*Jhāna* Nummer Eins.“ Wenn der Geist in einem Zustand ist, der sich wirklich gut anfühlt, wirklich angenehm, wenn er das Gefühl hat, nach Hause zu kommen, dann sollte man sich beim Verlassen merken: „Das könnte etwas Wichtiges sein.“ Mit anderen Worten, man benennt es, stellt aber gleichzeitig fest, dass man mit dem Territorium noch nicht wirklich vertraut ist, sodass man das Etikett nicht zu schnell in Stein meißeln möchte.

Die einzige *jhāna*-Ebene mit einem wirklich eindeutigen Wegweiser ist die vierte, wo das Ein- und Ausatmen aufhört. Ein Gewahrsein füllt den Körper und es ist alles sehr ruhig. Der Geist ist still, der Körper ist still, und alles ist perfekt ausbalanciert. Alle Kanäle der Atemenergie im Körper sind miteinander verbunden, sodass sie sich gegenseitig ernähren. Es ist nicht nötig, ein- und auszuatmen, also gibt es auch kein Ein- und Ausatmen. Jetzt weiß man, dass man sich im vierten *jhāna* befindet und kann das selbstbewusst benennen. Dann kann man auf die verschiedenen Phasen zurückblicken, die man durchlaufen hat, und man muss die Benennungen vielleicht etwas anpassen. Oder man stellt fest, dass man mehr als vier Schritte gemacht hat,

um anzukommen. Manche Passagen im Kanon sprechen über fünf Stufen der *jhāna*-Praxis, andere über drei. Es ist also möglich, dass der Weg der einen Person in den vierten *jhāna* nicht die gleiche Anzahl von Schritten umfasst wie der der anderen.

Als Ajahn Fuang seine Schüler unterrichtete, machten sie alle möglichen unterschiedlichen Erfahrungen in der Meditation, bis sie den Punkt erreichten, an dem alles im Körper sehr still war. Das Ein- und Ausatmen hörte schließlich auf. Atemenergie füllte den Körper, Gewahrsein füllte den Körper, alles fühlte sich sehr verbunden an, ausgeglichen und sehr hell: nicht unbedingt leuchtend, sondern von einem Gefühl echter Klarheit erfüllt. Von diesem Zeitpunkt an schienen alle die gleichen Phasen zu durchlaufen.

Aber der Prozess, zu diesen Punkt zu kommen, ist eine sehr individuelle Sache. Der wichtige Faktor ist, dass ihr ein Meditationsthema findet, das euch wirklich gefällt. Es muss hier ein Element der Freude geben, denn ihr versucht, einen Zustand des Werdens zu entwickeln, einen gesunden Zustand als Alternative zu den ungesunden und unheilsamen Zuständen des Werdens, in denen ihr früher verstrickt wart. Und ein wichtiger Bestandteil des Werdens ist die Freude. Bei rechter Sammlung muss sich ein starkes Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden entwickeln. Nur so könnt ihr euch von der Versuchung lösen, immer wieder auf das sinnliche Vergnügen zurückzugreifen, das euren alten sinnlichen Genuss nährt.

Der Buddha sagte einmal, selbst wenn man ein gutes Verständnis der Nachteile der Sinnlichkeit habe, aber keinen Zugang zu dem Wohlgefühl und Entzücken der *jhānas*, sei man stets in der Versuchung, zurückzukehren. Allein die Erkenntnis reicht also nicht aus, um euch von diesen Versuchungen abzuhalten. Ihr braucht etwas anderes – etwas Stärkeres und tiefer Gehendes – um dem Geist ein Gefühl von Wohlbefinden zu vermitteln. Und das ist es, was rechte Sammlung bietet.

Es gibt ein schönes Sutta, in dem der Buddha von einem Elefantenbullen spricht, der zum Fluss hinuntergehen will, um alleine zu baden. Denn wenn er mit der Herde zum Fluss hinuntergeht, stoßen die anderen ihn an. Wenn er klares Wasser trinken will, haben sie natürlich den Schlamm aufgewühlt. Also beschließt er, alleine loszugehen. Nun, allein am Fluss, da ist das Wasser klar. Niemand schubst ihn beim Baden. Er kommt heraus, bricht einen Ast ab und kratzt sich damit. Er findet Befriedigung und lindert sein Jucken.

Der Buddha sagte, so sei es auch, wenn man rechte Sammlung übe. Ihr erlebt ein Gefühl der Abgeschiedenheit und dann sind das Wohlgefühl, das Entzücken und der Gleichmut wie das Kratzen mit dem Zweig. Es fühlt sich gut an. Es lindert euren Juckreiz. Und das ist ein wichtiger Teil der Praxis. Ohne dieses Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden wird alles sehr trocken. Wenn der Geist auf diese Weise befriedigt

ist, könnt ihr gleichzeitig seine Aktivitäten wirklich klar sehen, ihr könnt den Körper wirklich klar sehen, denn ihr seid genau hier, ganz konsequent hier, wach und achtsam.

Dann beginnt man, den Körper und den Geist in Bezug auf die Daseinsgruppen in Aktion zu sehen. Ihr seht die Form, das heißt die Form, in der ihr lebt. Ihr seht Gefühle, die Gefühle, die von den verschiedenen Möglichkeiten kommen, wie sich die Atemenergie durch den Körper bewegt. Ihr seht eure Wahrnehmungen in Aktion, eure mentalen Gestaltungen in Aktion.

Wenn ihr zum Beispiel vom ersten zum zweiten *jhāna* übergeht, lasst ihr die verbale Gestaltung los, und eure Beziehung zum Atem ändert sich. Die geistige Ausrichtung auf ein Objekt ist ein Faktor aller *jhāna*-Ebenen, aber wenn man in den zweiten *jhāna* kommt, verwendet der Buddha einen neuen Begriff: Einspitzigkeit [*citta-ekaggatā*]. In der Einspitzigkeit fühlt es sich an, als wären euer Gewahrsein und euer Atem eins. Ihr fühlt euch nicht mehr so, als würdet ihr außerhalb des Atems sitzen und ihn durch den Körper kneten; ihr seid wie in einen See mit kühlen Wasser, gespeist von einer Quelle auf seinem Grund. Ihr seid eigentlich eins mit dem Atem. Ihr müsst nichts mehr anpassen, nichts mehr auswerten. Die Dinge beginnen miteinander zu verschmelzen, mit einem Gefühl der Einheit. Diese Einheit bleibt Faktor eurer Sammlung den ganzen Weg nach oben durch die Dimension der Unendlichkeit des Bewusstseins hindurch. Das passiert, wenn man die verbalen Gestaltungen des gelenkten Denkens und der Auswertung loslässt. Wenn ihr den dritten *jhāna* erreicht, lasst ihr einen Aspekt der mentalen Gestaltung los – das Gefühl des Entzückens – weil es beginnt, sich grob anzufühlen. Und wenn ihr zum vierten *jhāna* kommt, lasst ihr die körperliche Gestaltung los. Mit anderen Worten, das Ein- und Ausatmen stoppt tatsächlich.

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Geist im Laufe der Ausübung der *jhānas* zu beobachten:

Eine davon ist, es während eines bestimmten *jhāna*-Zustandes zu tun. Tatsächlich könnt ihr im Laufe des ganzen Weges bis zur Dimension des Nichts jeden Zustand beobachten, während ihr euch darin befindet. Es ist wie mit Hand und Handschuh. Die Hand kann vollständig im Handschuh stecken, teilweise oder ihn gar nicht tragen. Wenn ihr ganz in den höheren *jhānas* seid, könnt ihr sie nicht beobachten, aber wenn ihr teilweise in ihnen seid, dann schon. Ihr zieht den Geist etwas aus seiner vollen Vertiefung – aber nicht ganz – sodass ihr beobachten könnt, was in diesem bestimmten Zustand vor sich geht.

Weiter kann man den Geist beobachten, wenn man sich von der einen Ebene zur nächsten bewegt. Dann sieht man, wie verschiedene Gestaltungen, verschiedene Wahrnehmungen sich einfach abschälen.

So fangt ihr an, genau zu sehen, wovon der Buddha sprach, wenn er über die fünf Daseinsgruppen sprach. Ihr seht sie in Aktion – es SIND Aktionen. Ihr seht die Unterschiede zwischen ihnen.

Ihr seht auch, wie sie interagieren, was bedeutet, dass ihr euch nicht nur an einem wirklich schönen, schattigen Ort mit einem Ast befindet, mit dem ihr euch überall dort kratzen könnt, wo es euch juckt. Ihr seid auch an einem idealen Ort, um zu beobachten, was genau hier und jetzt in Bezug auf die Daseinsgruppen vor sich geht. So könnt ihr die Dinge an sich betrachten, während sie hier und jetzt entstehen.

Deshalb ist rechte Sammlung das Herzstück des Pfades. Es ist das erste Element des Pfades, das der Buddha entdeckt hat. Ihr kennt die Geschichte wahrscheinlich. Er war durch die verschiedenen Entbehrungen, zu denen er sich gezwungen hatte, bis zum äußersten Ende der Selbstkasteiung gegangen, und nach sechs Jahren erkannte er, dass dies nicht funktionierte. Trotz all seiner Bemühungen auf diesem speziellen Weg hatte er genug gesunden Menschenverstand und Demut, um zu erkennen, dass es einen anderen Weg geben musste. Er erinnerte sich an die Zeit seiner Kindheit, als er den ersten *jhāna* erlebte, während er unter einem Baum saß. Er fragte sich: „Könnte das der Weg sein?“ Und er antwortete: „Ja, das ist der Weg.“ Rechte Sammlung ist also der Faktor, von dem er zuerst erkannte, dass er Teil des Pfades ist. Von da an, als er damit arbeitete, begann er zu erkennen, dass auch andere Faktoren notwendig waren. Aber rechte Sammlung ist zentral, der Faktor, auf den man nicht verzichten kann. Und die Zeit, die mit der Entwicklung rechter Sammlung verbracht wird, ist sehr gut angelegt: sowohl, weil sie ein guter Ort zum Verweilen ist als auch, weil sie ideal dafür geeignet ist, um den Prozess des Werdens in Bezug auf die fünf Daseinsgruppen zu betrachten.

Also behaltet es im Hinterkopf: Das wollt ihr in der Praxis, das ist euer Zwischenziel auf dem Pfad. Aber wie bei jedem Aspekt des Pfades müsst ihr euren Wunsch nach einem bestimmten Ziel mit einem Verständnis für die Schritte verbinden, die zu dessen Erreichen nötig sind. Wie der Kanon sagt, ist der Wunsch nach Erwachen eine gute Sache. Aber er ist nur dann eine gute Sache, wenn er euch dazu bringt, euch auf die eigentlichen Schritte zu konzentrieren, die euch zum Erwachen führen. Und das gleiche Prinzip gilt für die *jhānas*. Ihr habt im Hinterkopf, dass ihr auf diesem Weg seid, aber ihr dürft euch nicht von dem vereinnahmen lassen, was auf der Karte steht. Ihr müsst mehr von den Ursachen vereinnahmt sein, die euch dorthin bringen. Ihr trennt den Geist von der Sinnlichkeit. Und wie geht das? Indem wir uns auf die vier Grundlagen der Achtsamkeit konzentrieren.

Der Buddha sagte, dies sei euer Gebiet als Meditierende. Wenn ihr euer Gebiet verlasst, geht es euch wie der Wachtel, die das gepflügte Feld verlassen hat, wo sie sich vor dem Adler verstecken konnte. Plötzlich findet sie sich auf einer offenen Wiese wieder, wo ein Adler herunterstürzt und sie erwischt. Als er sie wegträgt, beklagt sie ihr schlimmes Schicksal: „Ach, ich hätte mein schützendes Feld nicht verlassen sollen. Wenn ich dort geblieben wäre, dann wäre dieser Adler kein Gegner für mich gewesen!“ Der Adler sagt: „Okay, ich lasse dich dort frei, aber selbst dort wirst du mir nicht entkommen.“ Er lässt die Wachtel los. Die Wachtel stellt sich auf einem Stein, der durch den Pflug nach oben gebracht wurde, und ruft dem Adler zu: „Okay, komm und hol mich, Adler. Komm und hol mich, Adler.“ Und der Adler, ohne anzugeben, faltet einfach seine Flügel und taucht ab. Die Wachtel sieht den Adler mit voller Geschwindigkeit auf sich zukommen und springt hinter den Stein. Der Adler knallt gegen den Stein und stirbt.

Das ist eine Analogie für das Abwandern in die sinnlichen Leidenschaften: Ihr seid draußen, wo der Adler euch kriegen kann. Aber wenn ihr hier seid, im Körper – hingebungsvoll, wachsam und achtsam – seid ihr in eurem sicheren Gebiet. Bleibt einfach im Körper, während ihr durch den Tag geht. Ob ihr im *jhāna* seid oder nicht, spielt keine Rolle. Solange ihr das Gefühl habt, den Körper vollständig zu bewohnen und mit der Atemenergie des Körpers in Kontakt zu sein, seid ihr am richtigen Ort, im richtigen Gebiet. Was die Karte der verschiedenen Etappen betrifft, so solltet ihr sie im Hinterkopf behalten. Wenn ihr auf die Karte schaut, während ihr fahrt, kommt ihr von der Straße ab. Benutzt die Karte, nachdem ihr aus der Meditation gekommen seid, um darüber nachzudenken, was ihr erlebt habt, was während der Meditation passiert ist. Im Laufe der Zeit werdet ihr zu eurer eigenen, vollständigeren Karte der verschiedenen Phasen kommen, die der Geist durchläuft; der verschiedenen Arten, wie er sich niederlässt, der verschiedenen Arten von Sammlung, die ihr erreichen könnt. Aber all dies wurzelt in einem guten Gefühl für Ursache und Wirkung.

Deshalb hat der Buddha rechte Ansicht ganz an den Anfang des Pfades gesetzt: die Praxis der Meditation als eine Art *kamma* zu sehen, wo man etwas TUT, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen, mit dem Wissen, dass Ergebnisse aus Ursachen entstehen. Wenn ihr euch auf die Ursachen konzentriert und ihr euer Ziel im Auge behaltet, werden sie euch dorthin führen. Man erreicht in diesem Fall das Ziel nicht dadurch, dass man sich daran erinnert, was in den Texten über die *jhānas* gesagt wurde. Nein, man konzentriert sich auf den Atem, man lernt den Atem kennen, indem man ihn auswertet, anpasst und sich bei ihm niederlässt. Dort werdet ihr rechte Sammlung erkennen.

Das Nutzen rechter Sammlung

2. Dezember 2014

Es bedarf einer ziemlichen Anstrengung, um den Geist in rechte Sammlung zu bringen – so viel, dass viele von uns nicht hören wollen, dass noch mehr zu tun ist. Wir halten lieber hier an und ruhen uns aus. Aber obwohl es scheint, als sei rechte Sammlung der letzte Faktor des Pfades, bedeutet das nicht, dass rechte Sammlung selbst die Arbeit beende. Ihr müsst wiederum die anderen Faktoren des Pfades hervorbringen, um alles komplett unter Dach und Fach zu bringen.

Wenn der Buddha von rechter Sammlung und ihren sieben Erfordernissen spricht, ist Teil der Bedeutung von „Erfordernis“, dass man die ersten sieben Faktoren des Pfades entwickeln muss, wie zum Beispiel rechte Ansicht und rechte Absicht, um den Geist so weit zu bringen, mit rechter Sammlung zu beginnen. Aber es bedeutet auch, dass man, wenn man erst einmal Sammlung erreicht hat, weiterhin alle sieben Faktoren darauf anwendet: insbesondere, um Achtsamkeit und Wachsamkeit sowie rechte Ansicht zu entwickeln, die all euren Befleckungen ein Ende setzt und euch tatsächlich ans Ziel bringt.

Denkt daran, als der Buddha seinen ersten Dhamma-Vortrag hielt, war alles, was er im Detail besprach, rechte Ansicht. Er erwähnte die acht Faktoren des Pfades, aber dann konzentrierte er sich auf den ersten Faktor, rechte Ansicht in Bezug auf das Leiden, seine Ursache, seine Aufhebung und den Weg zu seiner Aufhebung. Das war genug für den Ehrwürdigen Añña Kondañña, um das Aufgehen des Dhamma-Auges zu erleben, die erste Stufe des Erwachens. Wir können davon ausgehen, dass Añña Kondañña mit der rechten Ansicht auch die anderen Faktoren des Pfades entwickelt hat, denn schließlich sagte der Buddha, dass man nicht in der Lage sei, die erste Stufe des Erwachens zu erreichen, ohne alle acht Faktoren zu entwickeln. Aber der Fall von Añña Kondañña zeigt, wie entscheidend rechte Ansicht sein kann.

Mit dem Ehrwürdigen Sāriputta war es ähnlich. Er hörte EINEN sehr kurzen Vers, der rechte Ansicht in einem Gedanken zusammenfasste: „Was auch immer eine Ursache hat, endet, wenn diese Ursache endet.“ Und da erlebte er das Todlose. Wir sind nicht so scharfsinnig und geistesgegenwärtig wie diese beiden, also müssen wir viel mehr daran arbeiten, den Geist in die rechte Sammlung zu bringen und dann die anderen Faktoren auf diese Sammlung anzuwenden, um die gleichen Ergebnisse zu erzielen.

Deshalb müssen wir lernen, wie wir die Sammlung NUTZEN, um die Arbeit zu vollenden.

Der Buddha spricht über vier richtigen Anwendungen der Sammlung oder, in seinen Begriffen, über vier Entwicklungen der Sammlung. Manche interpretieren das so, dass man vier verschiedene Arten von Sammlung entwickeln muss, wobei *jhāna* nur eine der vier ist. Aber wenn man sich die Passagen im Kanon ansieht, wo der Buddha über die Geistesentfaltung jenseits der Sammlung spricht, geht es in jedem Fall darum, den Geist in eines der vier *jhānas* zu bringen und von dort aus weiter zu arbeiten.

Die erste Verwendung der Sammlung ist angenehmes Verweilen. Mit anderen Worten, ihr geht in den *jhāna* und bleibt darin. Ihr lasst euch nieder. Wenn wir dann erkennen, dass es noch Schritte jenseits der Sammlung gibt, werden wir allzu oft nervös und sagen: „Jetzt, wo es mir gelungen ist, den Geist zu beruhigen, was kommt nun als Nächstes?“ Dann ist es wichtig, sich selbst zu sagen: „Das ist es, was als Nächstes kommt. Mach einfach weiter mit dem, was du tust, sodass du wirklich damit vertraut wirst.“

Einer der Gründe, einfach dabeizubleiben, ist, dass ihr den Geist auf diese Weise ernähren könnt. Der Geist kommt oft in einem sehr erschöpften Zustand zur Praxis und muss beruhigt werden. Er muss gestärkt werden. erinnert euch daran, dass der Buddha sagte, Sammlung sei wie Nahrung. Also füttert euren Geist gut, denn ihr braucht diese Nahrung als Hilfe, um ganz bei der Praxis zu bleiben. Eure Fähigkeit, ein Gefühl des Wohlbefindens im Inneren zu erleben, macht es einfacher die Tugendregeln zu befolgen, einfacher, euch aus sinnlichen Anhaftungen herauszuziehen, einfacher das zu tun, was auch immer erforderlich ist.

Wie der Buddha oft sagte: Entspannt euch und GENIEßT das Wohlgefühl oder den Gleichmut dieses besonderen Sammlungszustandes. Lernt, euch daran zu erfreuen. Ihr werdet herausfinden, dass hier etwas ist, woran man sich wirklich erfreuen kann. Und ihr solltet versuchen dieses Gefühl der Freude zu bemerken, denn es wird später eine wichtige Rolle spielen, wenn ihr Sammlung nutzt, um Weisheit zu entwickeln. In der Zwischenzeit nutzt ihr dieses Wohlgefühl, um in eurer Sammlung erfolgreich zu werden. Wie Ajahn Fuang immer zu sagen pflegte, muss man wirklich verrückt nach der Meditation sein, um sie gut zu machen. Ihr müsst fasziniert sein von den Feinheiten. Wann auch immer euch etwas im Weg steht, dann sagt euch selbst: „Ich möchte herausfinden, wie ich dieses Hindernis umgehen kann.“ Behandelt die Meditation wie euren Sport, verhaltet euch so wie jemand, der sich wirklich seinem Sport widmet, der all die kleinen Probleme und Herausforderungen herausfinden und meistern will und sie wirklich ansprechend findet. Ihr solltet die gleiche Art der Auseinandersetzung mit eurer Sammlung entwickeln.

Die zweite Verwendung der Sammlung ist die Entwicklung psychischer Kräfte. Von den vier Verwendungen ist das die optionale – und ihr könnt nicht im Voraus bestimmen, ob ihr diese oder jene Kraft entwickeln werdet. Diese Dinge können entstehen oder auch nicht. Wie der Buddha sagt, kommen sie, nachdem ihr den Geist in die Sammlung gebracht habt, wenn eine OFFENHEIT für diese besondere Kraft vorhanden ist. Ihr könntet fähig sein, euch an eure früheren Leben zu erinnern oder die Gedanken anderer Menschen zu lesen. Oder es eröffnet sich gar nichts. Manche der Ajahns, die im Wald leben, sind für diese Fähigkeiten berühmt, während andere nur sehr wenige davon hatten. Wie Ajahn Fuang sagt, hatte Ajahn Lee alle, außer der Fähigkeit der Levitation. Das hatte viel mit seinem *kamma* zu tun: Das *kamma* bestimmt die Offenheit. Wenn diese Offenheit entsteht, ist es das wichtigste, zu fragen: Wie kann man sie am besten nutzen? Wollt ihr diese Macht nutzen, um unheilsame Geisteszustände wie Stolz und Eitelkeit zu entwickeln, oder wollt ihr sie nutzen, um Leidenschaftslosigkeit zu entfalten?

Hier kommen die beiden anderen Verwendungszwecke der Sammlung ins Spiel. Der dritte besteht darin, die Sammlung zu nutzen, um Achtsamkeit und Wachsamkeit zu entwickeln, um zu sehen, wie körperliche und geistige Phänomene entstehen und vergehen. Der gesammelte Geist ist ein wirklich guter Ort, um das Entstehen und Vergehen zu sehen, während es geschieht. Manchmal geschieht es, während ihr an Ort und Stelle bleibt. Manchmal kommt es vom Wechsel von einer Ebene der Sammlung zur anderen. Ihr bemerkt: „Oh, hier hat sich etwas verändert.“ Der Atem änderte sich. Eure Wahrnehmung hat sich verändert. Ein Gefühl hat sich geändert, vom Entzücken zu einem ruhigeren Wohlgefühl, oder vom Wohlgefühl zu Gleichmut.

Wenn ihr den Geist in und aus der Sammlung bringt, versucht, diese Veränderungen zu bemerken, denn diese Fähigkeit ermöglicht es euch, zu erkennen, wie Wahrnehmungen und Gefühle den Sinn für Körper und Geist beeinflussen. Sie bestimmen, wie ihr den Atem und euren Körper erlebt, wie ihr euch im Kontext der Welt erlebt. Ihr solltet also wahrnehmen können, wann diese Wahrnehmungen und Gefühle kommen, wann sie gehen, welche spezifische Wahrnehmung eine vorherige ersetzt hat oder welches Gefühl ein vorhergehendes. Dann beginnt man, auch andere Dinge über Wahrnehmungen und Gefühle zu bemerken: Wenn eine bestimmte Wahrnehmung in eurem Geist ist, welche Ebene von Stress oder Störungen begleitet sie im Geist? Oder im Körper? Wenn ein bestimmtes Gefühl der Freude kommt, ist es gut für den Geist oder nicht?

Wenn der Buddha über das spricht, was er den Eintritt in die Leere nennt, beginnt man mit einem ganz normalen Geisteszustand: Der Geist, der das Dorf verlassen hat, in die Wüste gegangen ist und sich in eine Wahrnehmung der „Wildnis“ begibt – wie das, was wir gerade tun. Wir sitzen hier draußen, umgeben vom Bäumen, es ist ruhig.

Ihr könnt an die Zeit zurückdenken, als ihr zu Hause wart, mit euren Familien und Freunden. Der Geist war damals viel unruhiger. Jetzt seid ihr hier, weit weg von ihnen. Wo ist der Unterschied? Wenn ihr wollt, könntet ihr all die Probleme ausgraben, die ihr mit eurer Familie hattet, könntet an ihnen kauen wie ein Hund an seinem Knochen, aber das macht ihr nicht. Ihr könnt stattdessen eine andere Wahrnehmung im Kopf haben: nämlich, dass ihr hier seid, weit weg von diesen Dingen. Sie sind nicht mehr so groß und der Geist ist dadurch viel leichter. Genau da seht ihr den Unterschied zwischen einerseits der Wahrnehmung, die euch sagt, dass ihr unter Menschen seid und dass ihre Probleme wichtig sind, und andererseits der Wahrnehmung, dass ihr weit weg von ihnen seid und die Probleme gar nicht so wichtig sind. Diese Wahrnehmungen haben einen unterschiedlichen Einfluss auf die Größe des Durcheinanders in eurem Geist.

So kommen und verschwinden Wahrnehmungen nicht einfach wie Linien im Wasser. Sie haben einen Einfluss. Ihr solltet das sehen, damit ihr ein Gefühl dafür bekommt, welche Wahrnehmungen heilsam sind und welche nicht, und zwar durch das Beobachten ihres Kommens und Gehens, zusammen mit dem Anstieg und dem Vermindern von Stress, die sich daraus ergeben. Das, sagte der Buddha, hilft, Achtsamkeit und Wachsamkeit zu fördern.

Das vierte und letzte Verwenden der Sammlung geht noch weiter: Ihr nutzt die Sammlung, um den mentalen Einflüssen von Sinnlichkeit, Werden und Nichtwissen ein Ende zu setzen. Um das zu tun, solltet ihr das Entstehen und das Vergehen der fünf Daseinsgruppen sehen: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein. Auf den ersten Blick mag das wie die Entwicklung von Achtsamkeit und Wachsamkeit klingen, aber das Wort „Entstehung“ signalisiert hier etwas anderes. Es verweist nicht auf die Tatsache, dass Dinge kommen und gehen, sondern darauf, dass sie AUS EINEM BESTIMMTEN GRUND kommen. Das ist die Bedeutung von „Entstehen“ und das Entstehen der Daseinsgruppen, ihre Ursache, ist die Freude, die man an ihnen findet. Weil wir uns zum Beispiel an der Form erfreuen – wir wollen Form, wir wollen diese Erfahrung des Körpers – nehmen wir die Potenziale für Form, die aus unserem vergangenen *kamma* stammen, und machen sie zu einer tatsächlichen Erfahrung der Form. Gleichgültig, welches Potenzial es gibt, um diese Erfahrung zu erweitern und zu verifizieren, wir schöpfen es aus. Wir machen daraus ein konkretes Erlebnis. Das Gleiche gilt für Gefühle: Wir wollen Gefühle. Und Wahrnehmungen: Wir wollen Wahrnehmungen. Wir wollen in der Lage sein, Dinge zu benennen und zu identifizieren. Und da herrscht eine gewisse Freude an all dem. Die Freude ist es, die uns antreibt, diese Dinge wieder und wieder zu gestalten. Das gilt für alle Daseinsgruppen. Wir machen sie zu realen Erfahrungen, weil wir uns an ihnen und am Prozess der Gestaltung und Herstellung erfreuen, mit dem wir sie zu etwas machen.

Wo seht ihr das am deutlichsten? In eurem eigenen Zustand der Sammlung. Es ist die gleiche Sammlung, der gleiche *jhāna*, den ihr bis jetzt praktiziert, aber nun betrachtet ihr ihn aus einem anderen Blickwinkel und zu einem anderen Zweck. Ihr versucht herauszufinden, wie ihr ihn gestaltet, damit ihr etwas finden könnt, das noch besser ist als der *jhāna*, etwas, das ein Glück bietet, das nicht gestaltet werden muss. So wendet ihr Wahrnehmungen an – wie die Wahrnehmungen von Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit oder Nicht-Selbst und von der Freude, die ihr in den verschiedenen Daseinsgruppen während der Sammlung findet: Es geht um die Form des Körpers; um Wohlgefühl oder Gleichmut; die Wahrnehmungen, die euch beim Atem oder beim Raum halten, oder bei welchem Objekt auch immer. Und es geht darum, welche verbalen Gestaltungen auch immer es um das alles herum geben mag, die die Sammlung kommentieren; und um das Bewusstsein all dieser Dinge. Man wendet die Wahrnehmungen von Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst an, um die Freuden zu hinterfragen, die an diesen Daseinsgruppen empfunden werden, und die im *jhāna* gestaltet werden. Sind sie es wirklich wert?

Wenn eure Sammlung nicht stark genug ist, dann wird sie bei dieser Analyse zusammenbrechen und ihr fallt wieder in einen normalen Zustand des Geistes zurück. Oder ihr erreicht eine andere Ebene der Sammlung.

Aber wenn eure Sammlung stark genug IST, fallen die Dinge auf eine andere Weise auseinander. Ihr realisiert, dass es etwas anderes als diese gestalteten Zustände geben muss. Der Geist wendet sich dann dahin, nichts Neues zu erschaffen. Ihr wollt nicht dort bleiben, wo ihr seid, aber ihr wollt auch nirgendwo anders hin, denn das wäre auch gestaltet. Jede Aktivität des Geistes, jeder Ort, den ihr für den Geist erschafft, endet einfach mit noch mehr von diesen Daseinsgruppen. Also, wie wäre es mit etwas, das nicht erschaffen wurde? Ist das möglich? Und wenn die Dinge richtig zusammenkommen, wenn Offenheit entsteht, findet man heraus: Ja, es ist möglich. Alles Gestaltete fällt auseinander und verschwindet. Der Buddha hatte recht. Es gibt wirklich ein ungestaltetes, nicht bedingtes Glück.

Von den verschiedenen Verwendungszwecken der Sammlung ist der letzte der Wichtigste, denn er ist das, was diesen letzten Faktor des Pfades tatsächlich aufnimmt und in Richtung Ziel weiterführt. Das war der ganze Zweck des Buddha, als er dieses Bild eines „Pfades“ verwendete: Er führt zu etwas jenseits des Pfades. Er hat ein Ziel, das sich vom Pfad unterscheidet. Glaubt den Leuten nicht, die sagen, der Pfad sei das Ziel oder er führe zu rechter Ansicht. Wenn sie das sagen, ist es ein Zeichen dafür, dass sie das Ziel noch nicht erreicht haben. Wir praktizieren nicht um rechter Ansicht willen oder um rechter Sammlung willen oder um irgendetwas willen. Wir gestalten und nutzen diese Dinge als Schritte zu einem Ziel, das jenseits von ihnen liegt: die todlose, völlige Freiheit von den Gestaltungen, von Leiden und Stress. Das ist es, was

alles andere auf dem Weg wertvoll macht, nämlich all die Bemühungen, die in die Gestaltung und Beherrschung aller Faktoren einfließen.

Der Buddha spricht nicht viel über das Ziel. Schließlich ist es nichts, was man erschaffen kann, also hat es keinen Sinn, es zu genau zu beschreiben, denn sonst könnte man versuchen, die Beschreibung zu nehmen und es zu gestalten, was nicht funktioniert. Er spricht über das Ziel gerade genug, um euch klarzumachen, dass es sich lohnt, es zu verfolgen: das letztendliche Glück, die letztendliche Freiheit, völlig außerhalb eines physischen oder mentalen Ortes in Raum oder Zeit. Wie er sagte, wenn ihr daran festhaltet, dass das Ziel von irgendeinem Leiden oder Bedauern begleitet werden könnte, dann lasst diese Wahrnehmung einfach fallen. Hört euch das nicht an. Das Unsterbliche ist absolut befriedigend und beendet all euren Hunger. Sobald euer Hunger gestillt ist, löst das auch alle anderen Probleme.

Dort führt dieser Pfad hin. Und es ist der richtige Pfad. Rechte Ansicht ist die richtige Ansicht; rechte Absicht ist die richtige Absicht; alle Faktoren sind auf der ganzen Linie richtig. Sie sind richtig, nicht weil der Buddha es sagte, sondern weil sie tatsächlich funktionieren, so wie das Melken des Euters einer Kuh, der richtige Weg ist, um Milch von der Kuh zu bekommen. Es liefert euch die richtigen Ergebnisse. Wenn ihr versucht, Milch zu bekommen, indem ihr das Horn der Kuh drückt, ist das falsch – denn es funktioniert nicht. Richtig und falsch sind wirklich zwei verschiedene Dinge, weil sie zu unterschiedlichen Ergebnissen führen.

Und der Pfad ist wirklich edel – denn er führt euch zu einem Ziel, das edel ist: etwas, das nicht vom Altern, von Krankheit oder vom Tod berührt wird. Wie der Buddha sagte, gibt es zwei Arten der Suche. Es gibt die Suche nach Glück in Dingen, die altern, krank werden und sterben können. Das ist die gewöhnliche Suche. Und dann ist da noch die Edle Suche nach den Dingen, die jenseits von Altern, Krankheit und Tod liegen. Weil das Ziel edel ist, macht es die Suche edel. Und der Pfad, der es schafft, euch dorthin zu führen, der ist auch edel.

Wenn man alle Faktoren richtig zusammensetzt, wird man ein Edler Mensch. Aber dann ist es euch egal, ob ihr Edle Menschen seid oder nicht, denn ihr habt etwas gefunden, das noch wertvoller ist, als herauszufinden, wer ihr seid, oder was ihr seid, oder wie euer Status gegenüber anderen Menschen ist. Ajahn Suwat hatte dazu einen schönen Kommentar. Er sagte, dass die ganze Frage von Selbst und Nicht-Selbst völlig irrelevant wird, wenn das Ziel erreicht ist. Ihr nutzt die Wahrnehmung des Selbst heilsam, um den Weg zum Glück zu finden. Ihr nutzt die Wahrnehmung des Nicht-Selbst, um die notwendige Leidenschaftslosigkeit zu entwickeln, um jeden Wunsch zu beseitigen, weiterhin Erfahrungen zu machen. Und so kann es eine Offenheit für das Ungestaltete geben. Aber sobald es eine Offenheit für diese unsterbliche Dimension gibt, lässt man alle Wahrnehmungen fallen, und das letztendliche Glück ist erreicht.

Ihr macht euch keine Sorgen mehr darüber, ob ein oder kein Selbst es erlebt oder nicht, denn die Erfahrung ist da. Und das ist alles, was ihr braucht.

Glossar

Ajahn (Thai): Lehrer, Mentor.

Bhava: Werden. Der Akt, eine Identität in einer bestimmten Erlebniswelt anzunehmen. Das Werden kann auf der Makroebene erfolgen – wenn man nach dem Tod eine neue körperliche und geistige Identität annimmt – oder auf der Mikroebene, im Geist. Es gibt drei Ebenen des Werdens: die Ebene der Sinnlichkeit, der Form und der Formlosigkeit.

Dhamma:

(1) Ereignis, Aktion.

(2) Ein Phänomen an sich.

(3) Mentale Qualität.

(4) Lehre, Doktrin.

(5) Nibbāna (obwohl es im Pali-Kanon Passagen gibt, die Nibbāna als die Aufgabe aller dhammas beschreiben).

Sanskrit-Form: dharma.

Jhāna: Mentale Vertiefung. Ein Zustand starker Sammlung, der sich auf eine einzelne Empfindung oder mentale Vorstellung fokussiert.

Sanskrit-Form: dhyana.

Kamma: Absichtliche Handlung.

Sanskrit-Form: Karma.

Khandha: Aggregat; Haufen; Gruppe. Die (Daseins-) Gruppen sind die Grundbausteine der beschreibbaren Erfahrung, aber auch die Bausteine, aus denen sich das Selbstbild zusammensetzt. Es gibt insgesamt fünf: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein.

Sanskrit-Form: skandha.

Luang Puu (Thai): Ehrwürdiger Vater; ein Titel für einen älteren und sehr angesehenen Mönch.

Nibbāna: Wörtlich, das „Lösen“ des Geistes von Gier, Hass und Verblendung und von der ganzen Runde von Tod und Wiedergeburt. Da dieser Begriff auch das Löschen eines Feuers bezeichnet, hat er Konnotationen von Stille, Kühle und Frieden.

Sanskrit-Form: Nirvāṇa.

Pāli: Der Name des frühesten erhaltenen Kanons der Lehren des Buddha und damit der Sprache, in der er verfasst wurde.

Sutta: Diskurs, Vortrag, Rede.

Sanskrit-Form: sūtra.

Upāsikā: Laiennachfolgerin.

Vipassanā: Einsicht.