

Das
kluge
Herz

Ajahn Suwat Suvaco

Titel: Das kluge Herz

Autor: Ajahn Suwat Suvaco

Übersetzer aus dem Thailändischen ins Englische: Thanissaro Bhikkhu

Übersetzer aus dem Englischen ins Deutsche: Bernd Golz

NUR ZUR KOSTENFREIEN VERTEILUNG

Kontakt/Bestellung: bgm@buddhismus-muenchen.de

Herausgeber: Buddhistische Gesellschaft München e.V.

© 2020

Das kluge Herz

Fünf Dhammavorträge von

Phra Ajahn Suwat Suvaco

Aus dem Thailändischen übersetzt von Thanissaro Bikkhu
Aus dem Englischen übersetzt von Bernd Golz

Inhalt

Hinweis des Übersetzers	5
Das kluge Herz	1
Kamma	7
Unerschütterliche Überzeugung.....	11
Zum Todlosen	20
Geburt ist Leid.....	24
Das Dhamma-Dana Projekt der BGM	33

Hinweis des Übersetzers

Luang Pū Suwat Suvaco (1919 - 2002) gehörte zur sogenannten „letzten Generation“ von Mönchen, die von Luang Pū Man ausgebildet wurden.

Wer sich für das Leben dieser außergewöhnlichen Mönche interessiert, dem sei das Buch „Meister der Morgenröte“ von Mettiko Bikkhu ans Herz gelegt. Es wurde von Muttodaya Dhamma herausgegeben.

Die hier vorliegenden Dhammavorträge stammen aus dem Büchlein „The Intelligent Heart“ zu dem allerdings keinerlei Hinweise über den Herausgeber vorliegen.

Es handelt sich um Dhammavorträge, die trotz - oder wegen - des ursprünglichen Titels eben nicht den Intellekt ansprechen, sondern direkt zu Herzen gehen sollen. Daher habe ich mich auch für den Begriff „klug“ an Stelle von „intelligent“ entschieden.

Überhaupt gehen alle eventuellen Fehler zu Lasten des Übersetzers.

Möge dieses Heft Sie zur Aufnahme oder Weiterführung der Dhammapraxis motivieren.

B. Golz, München 2020

Das kluge Herz

Wenn ihr euer Herz betrachtet und es wirklich untersucht, werdet ihr bemerken, dass alle Probleme beim Herzen liegen. Darum maß der Buddha dem Herzen so viel Bedeutung bei. Gäbe es kein Herz, gäbe es keine Probleme. Nichts an sich ist von Belang. Es ist das Herz, das diesem oder jenem Bedeutung verleiht, das nach diesem oder jenem greift, dieses oder jenes mag oder nicht mag. Es ist ständig dabei, alle Arten von Problemen zu bereiten.

Sogar euer eigener Körper: wäre das Herz nicht mit ihm verwickelt, wäre er unbeständig in Einklang mit seiner Natur, ohne zu wissen, dass er unbeständig ist. *Wir* sind diejenigen, die ein Drama daraus machen. Wird er geboren, weiß er nicht, dass er geboren wird. Wenn er altert, weiß er nicht, dass er altert. Wird er krank, weiß er nicht, dass er krank wird. Stirbt er, weiß er nicht, dass er stirbt. Er ist nicht verantwortlich; er beabsichtigt überhaupt nichts. *Wir* sind diejenigen, die in Kontakt mit ihm treten und Gefühle verursachen. Dann fährt der Geist fort, manche Dinge zu mögen und andere nicht und dann mag er wieder etwas anderes und hasst wieder etwas anderes. Was immer dem entgegensteht, was wir mögen, das hassen wir, beklagen uns darüber, werden aufgeregt und fangen an uns zu winden - sowohl wegen dem, was wir mögen, als auch wegen dem, was wir ablehnen. Aber wir erreichen nichts. Selbst wenn wir bekommen, was wir uns wünschen, erreichen wir nichts. Anstatt dem Hass zu entkommen, entkommen wir keineswegs. Wir können uns nicht von Dingen befreien, die wir nicht mögen. Das ist das Problem dieses Kreislaufs, das Problem, in dem wir herumwirbeln - das Problem, das für jedes lebende Wesen erscheint, egal ob menschliches Wesen oder gewöhnliches Tier, ganz egal, wer wir in dieser Welt sind.

Der Erhabene Buddha war der einzige, der in der Lage war, dieses Problem vollständig zu durchschauen, weshalb er auch in der Lage war, es zu lösen und darüber hinaus zu kommen. Er suchte die Schuld nicht bei anderen; er beschwerte sich über nichts. Er dampfte alles ein bis zu der klaren Tatsache, dass der Geist sich deshalb mit den Dingen verwickelt, weil er die Wahrheit entsprechend ihrer Wirklichkeit nicht erkennt. Wenn der Geist nicht erkennt und verwickelt wird, muss Leiden daraus folgen - und das ist

etwas tatsächlich Existierendes. Die Ursache von Leiden ist etwas real Existierendes. Es ist in der Welt immer anwesend, bei jedem lebenden Wesen, das geboren wurde.

Als der Buddha ganz klar das Leiden und die Leiden verursachende Ursache sah, suchte er nach einem Weg, dieses Problem zu lösen. Er erkannte, dass es bei der Ursache zu lösen war: dem verblendeten Geist. Also entwickelte er Klugheit im Bereich von Herz und Geist, um festzustellen, ob die Dinge, in die das Herz und der Geist so vernarrt sind, diese Vernarrtheit auch wert sind. Wie wundervoll genau sind diese Dinge tatsächlich? Herz und Geist, welche die Dinge begehren: Der Buddha hatte das völlig durchschaut.

Er sah, dass das Begehren einzig von unserer Seite ausging. Die Dinge, die wir mögen, reagieren in keinsten Weise auf uns. Sie sind sich uns nicht bewusst. Die Dinge, die in Kontakt mit dem Körper treten - kalt, heiß, weich, hart - agieren einfach entsprechend ihrer Natur, so wie dies schon immer geschah. Licht und Farben waren schon immer so, wie sie waren. Ob wir sie nun mögen oder nicht, ob wir uns mit ihnen verstricken, sie sind einfach so, wie sie sind.

Wenn sich dies aber so verhält, dann sollten wir uns entsprechend der Lehren des Buddha üben. Wir sollten unseren Geist dazu bringen, dem Weg des Buddha zu folgen. Was auch immer der Buddha uns zu tun aufgab, wir sollten seinen Anweisungen Folge leisten. Das liegt daran, dass die Entwicklung des Geistes eine subtile Arbeit ist, eine Arbeit, die Achtsamkeit erfordert - also die Fähigkeit Dinge im Geist zu behalten - und rechtes Bemühen. Es bedarf eines Geistes, der fest ausgerichtet ist. Es bedarf des Urteilsvermögens, der Mittel, mit denen wir die Dinge bis zu ihrem festen Fundament durchschauen können: bis zur Wahrheit. Das Dhamma endet bei der Wahrheit. Sobald ihr die Wahrheit als solche erkennt, können keine Probleme mehr auftauchen.

Alle Probleme dieser Welt, von der Vergangenheit bis zur Gegenwart, beruhen auf der Tatsache, dass das Herz nicht klug ist. Es ist nicht zur Natur der Wahrheit durchgedrungen. Deswegen verfällt es den eigenen Gestaltungen, verbleibt für einen Moment und verändert sich dann weiter in etwas anderes. Wir rennen den Gestaltungen hinterher, froh wenn diese auftauchen. Und wenn diese dann verschwinden, suchen wir nach weiteren - weil wir sie lieben. Wir haften an ihnen, weil wir uns an ihnen befriedigen; wir denken, sie brächten uns ausreichendes Glück - aber wir sind ständig hungrig und begehren nach mehr. Wir hatten noch nie genug. Wie sollen wir

jemals fähig sein anzuhalten, wenn wir stets unseren Begierden und Belohnungen nachlaufen? Welche echte Befriedigung haben wir von diesen Objekten jemals gewonnen, wenn diese ständig wegfallen und aufhören?

Was nicht wegfällt, was nicht endet, ist die Wahrheit - die Wahrheit von Objekten und von Dingen, welche keine Objekte sind. Die Wahrheit ist immer unsere Garantie.

Wenn es keine wahren Dinge als unsere Garantie gäbe, müssten nicht überall falsche Dinge erscheinen. Deshalb erscheinen wahre und falsche Dinge stets paarweise. Sie sind nie weit voneinander entfernt. Das Wichtigste ist daher, dass euer Herz klug sein muss, damit es die falschen Dinge genau erkennt, welche das Leiden verursachen und das Herz erschüttern. Diese Dinge werden als falsch bezeichnet, weil sie uns täuschen, uns glauben lassen, wir hätten das Glück gefunden, dass wir etwas Gutes erreicht hätten, dass wir etwas gefunden hätten, worauf wir uns verlassen können - aber letztlich können wir uns auf diese Dinge nicht im Geringsten verlassen.

Somit müssen wir die Dinge in uns selbst untersuchen oder die, die uns selbst nahe sind - die Aggregate des Körpers - um zu sehen, dass sie unsere Hoffnungen eigentlich nicht erfüllen, obwohl wir uns um den Körper gekümmert haben, ihn genährt und stets begehrt haben. Selbst wenn das winzigste Ding an ihm kleben bleibt - das kleinste Stückchen Schmutz - wir beeilen uns es abzuwaschen. Aber selbst dann bleibt er nicht sauber. Wenn er auch nur ein bisschen hungrig ist, eilen wir los, um etwas für ihn zum Essen zu finden. Trotzdem fährt er fort, hungrig zu werden. Wenn er nur ganz leicht ermüdet ist, sind wir besorgt, ihn zu erschöpfen, besorgt, dass er an dieser oder jener Krankheit leiden könnte. Wir lösen ständig seine Probleme, damit er diesen Gefahren entkommt - alle Menschen auf der Welt tun das - aber die Probleme finden nie ein Ende.

Diese Unfähigkeit ans Ende zu gelangen - das ununterbrochene Umherwirbeln - wird *vaṭṭa* genannt: Der Kreislauf. Das Herz dreht sich im Kreis weil es etwas gibt, das es dazu zwingt. Und das liegt daran, dass es die Wahrheit nicht kennt. Wenn wir den Dhamma studieren und praktizieren so dass wir die Wahrheit erkennen, dann können wir den Punkt erreichen, an dem es genug ist. Wir sind fähig anzuhalten. Das Herz wird unmittelbar ein Gespür für „genug“ haben. Es braucht nicht weiter nach etwas zu suchen. Es wird die Dinge sein lassen, sie einfach als die Angelegenheiten von Objekten sehen, Angelegenheiten äußerer Dinge - Themen von Kontakt, Gefühl, Begehren, Anhaften, Werden, Geburt, Alter, Krankheit und Tod - entsprechend der Gesetzmäßigkeiten dessen, was in dieser Welt als normal gilt.

Daher hat uns der Buddha in den Fünf Reflektionen mit deutlichen Worten gesagt, dass es normal ist, dass ein Körper altert wenn er erst einmal geboren wurde, eben *weil* er geboren wurde. Wenn Schmerzen und Krankheiten auftauchen, sind diese normal, weil der Körper altert, weil er geboren wurde. Dinge, die geboren werden und altern, werden nun einmal krank. Wenn die Zeit für ihn gekommen ist, um zu sterben, haben wir den Tod als normal zu betrachten. Ob nun wir sterben oder jemand anderes: wenn jemand geboren wurde, ist das der Lauf der Dinge. Und so war es immer schon. Also warum lassen wir uns deswegen narren und verblenden?

Der Buddha hat uns gezeigt, wie wir erkennen können, wie wir klug werden können, also sollten wir unseren Geist auch auf ein kluges Niveau bringen. Lasst ihn nicht von den Leiden des Körpers überwältigen. Lasst ihn nicht glücklich oder traurig sein über Belange von Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Bringt ihn dazu, die Wahrheit davon zu erkennen. Sobald der Geist die Wahrheit kennt, hat er ein Gefühl der Fülle, ein Gefühl von genug. Er wird nicht mehr hungrig sein müssen. Er wird von diesen Dingen nicht mehr erschüttert sein müssen. Wenn diese Dinge geschehen, werden wir willens sein, sie geschehen zu lassen. Wir werden nicht mehr das Bedürfnis haben, ihnen im Weg zu stehen.

Schließlich sind diese Dinge nicht der Geist, also lasst sie nicht den Geist überwältigen. Lasst den Geist nicht dahingehend in Verwirrung geraten, dass er meint sich verändern zu müssen, nur weil diese Dinge sich verändern. Wenn der Geist erst einmal erkennt, kann er gleichbleibend erkennen. Er kann seine eigene natürliche Struktur erkennen. Er erkennt auf eine Weise, die in nichts mehr verwickelt wird. Wenn wir ihn genug trainieren, erreicht er den Punkt, an dem sein Erkennen genügt. Das Urteilsvermögen, das ihm rät, sich klug zu verhalten, wird genug sein. Der Geist wird sich selbst genügen. Er wird sich nicht mehr mit all dem Staub und Schmutz verwickeln und verdunkeln müssen.

Wir sollten also eine Übung daraus machen, den Geist zu beobachten - und ganz speziell die Gestaltungen des Geistes -, während er sich auf der Suche nach Dingen herumbewegt. Wonach immer er sucht: wir folgen seinen Spuren. Letztlich wird der Geist durch die Dinge klug, die er in sich selbst findet, weil er versteht, sich erinnert und nicht mehr auf sie hereinfällt. Der Grund, warum er bisher nicht klug war, ist, weil er sich selbst mit dem Gedanken geblendet hatte, es gäbe etwas Neues zu erreichen. Aber sobald wir gesehen haben, dass diese Dinge nur alte Sachen sind, die immer wieder zurückkommen, können wir sie verwerfen - weil der Geist sich keinen Illusionen mehr hingibt.

Wie der Buddha und seine edlen Schüler: *Sie betrachten alles als alt*. Leiden ist nichts Neues. Glück ist nichts Neues. Die Anblicke, Klänge, Gerüche, Geschmäcker und Empfindungen, die wir mögen oder ablehnen sind nichts Neues. Mögen ist etwas, das wir bereits getan haben. Hassen ist etwas, das wir bereits getan haben. Gier ist etwas, das wir bereits erlebt haben. Zorn ist etwas, das wir bereits erlebt haben. Verblendung ist etwas, das wir bereits erlebt haben. Da ist nichts Neues an ihnen. Wenn wir wieder verblendet oder zornig werden - es ist einfach die gleiche alte Sache. Ob wir wieder lieben oder hassen - es ist einfach die gleiche alte Sache. Wir drehen uns fortwährend mit Sinneskontakten im Kreis.

Wenn wir dies mit einem stillen Geist klar sehen, einem Geist, der hell aufgrund von rechter Sammlung ist, wird das Herz entzaubert werden müssen. Es muss dann einen Sinn für genug spüren. Je klarer es die Dinge sieht, desto stärker wird das Gespür für genug. Es wird in ihm kein Hunger mehr aufsteigen. Das ist euer Beweis für die Wahrheit des Dhamma, so wie es der Buddha und all seine edlen Schüler gelehrt haben.

Beispielsweise erklärte der Buddha, dass er genug hatte: genug von Geburt, genug vom Alter, genug von Krankheit, genug vom Tod, genug von Mögen und Ablehnen. Weil er diese Dinge bereits unzählige Male erlebt hatte. Es gab nichts Neues mehr daran. Höchste Zeit aufzuhören damit rumzuspielen.

Versucht also diesen Punkt zu erreichen; lasst ihn hier und jetzt klar hervortreten. Er heißt *niroda*, verlöschen. Macht ihn deutlich. Er wird gerade hier klar werden, wenn ihr in Kontakt mit ihm kommt - wenn der Geist loslässt, wenn er genug hat, wenn er kein weiteres Begehren mehr hat, weil er voll ist. Er wird nichts weiter wollen, weil er keinen Nutzen mehr in den Dingen sieht: sie liefern kein Glück mehr, sie dienen keinem Zweck, sie schaffen nur unnötige Störung.

Versucht, das im Geist klar zu kriegen. Auf diese Weise werden wir in der Lage sein, zu unserer Zufriedenheit zu sitzen, zu unserer Zufriedenheit zu gehen, zu liegen, zu stehen, zu essen. Obwohl wir uns noch um die Aggregate kümmern müssen: wir haben genug von ihnen, im Sinne von Aggregaten. Wir kümmern uns um sie, bis sie entsprechend ihrer Natur auseinanderfallen. Der Geist selbst wird klar bei der Normalität sein. Der Körper wird auf diese Weise altern. Da kommen wir nicht daran vorbei. Er wird auf diese Weise erkranken. Da kommen wir nicht daran vorbei. Er wird auf diese Weise sterben - das ist seine gewöhnliche Natur - also lässt ihn der Geist seiner gewöhnlichen Natur folgen, ohne davon aufgewühlt zu sein.

Das ist mit „genug“ gemeint. Es liegt direkt hier. Es ist nicht so tief oder weit weg, dass wir es nicht sehen oder verstehen können. Es ist nicht so, dass wir wie Blinde danach tasten müssen. Die Lehre Buddhas wurde uns klar dargelegt. Wir haben genug davon gehört und verstanden, um etwas Erkenntnis zu haben. Wir müssen nicht heruntappen. Einfach wirklich hinschauen, entsprechend dem, was wir gehört und verstanden haben. Wir können sicher sein, es selbst zu erkennen - deutlich in uns selbst. Wir selbst können unser eigener Beweis sein.

Kamma

Sitzt auf bequeme Weise. Es gibt Freude, die durch Sitzen erscheinen kann, und es gibt Schmerz, der durch Sitzen erscheinen kann. Es gibt Freude, die durch Hinlegen erscheinen kann, und es gibt Schmerz, der durch Hinlegen erscheinen kann. Warum der Unterschied? Manche Menschen sitzen wie andere Menschen, aber einige Menschen sitzen mit Schmerzen und andere sitzen mit Vergnügen. Was ist die Ursache? Sie stammt von der Tatsache, dass das Gute, das sie getan haben, nicht das Gleiche ist.

Einige Menschen lieben es Gutes zu tun. Andere bevorzugen Böses zu tun: wenn sie die Gelegenheit für's Böse sehen, dann sind sie glücklich. Sie tun es mit einem Gefühl von Spaß und Vergnügen - aber die Opfer ihrer Handlungen erleiden Nöte. Sie werden traurig, übellaunig, ärgerlich und rachsüchtig. Menschen tun Böses, weil sie nicht verstehen, was sie tun. Sie denken, dass es so etwas wie das Böse nicht gibt und dass das Kamma ihrer Handlungen nicht auf sie zurückfällt. Tatsächlich erlangte aber unser Edler Buddha eben zu diesem Thema das Erwachen: Die Sache von Gut und Böse, die Sache des Kamma. Er sah klar mit dem Urteilsvermögen seines Erwachens, dass schlechtes Kamma tatsächlich existiert. Wenn Menschen Übles tun, kommen sie nicht umhin, die Folgen zu ernten. Die Folgen ihrer Handlungen lösen sich nicht in Nichts auf. Sie folgen jenen Menschen, die diese Handlungen begingen, so dass ihnen üble Dinge widerfahren.

Deswegen werden Menschen mit Körpern geboren wie andere Menschen auch - sie haben Augen und Ohren wie andere Menschen, sie leben in der gleichen Welt - aber sie sind nicht die gleichen. Manche Menschen haben viele Probleme; andere Menschen haben viel Glück in ihrem Leben. Einige Menschen haben wenig Krankheiten; andere haben viele. Auch wenn sie die Krankheiten nicht haben wollen: sie sind gezwungen, sie zu haben. Manche Menschen haben großen Wohlstand, manche nur geringen - obwohl sie sich Wohlstand wünschen. Sie arbeiten hart, rund um die Uhr, aber sie erreichen nichts. Manche Menschen arbeiten auch nicht länger, aber deren Einkommen ist nicht das gleiche.

Es hängt von ihren Handlungen ab - das Gute und Böse, das sie getan haben ist, unterschiedlich und so erzeugen sie verschiedene Ergebnisse. Oder wie es der Buddha sagte: „Die Handlungen unterscheiden die Wesen im Sinne von nieder oder edel.“ Gute Handlungen führen dazu, dass die Menschen in einer guten Umgebung mit gutem Umgang leben, wo sie gedeihen und Freude erleben. Ebenso werden Menschen, deren Taten böse und übel sind, wenn sie ihren Körper verlassen, wegen ihrer Taten in ein übles Lebensumfeld geführt, wo sie mit Schwierigkeiten und Leiden konfrontiert werden. Dies ist etwas, das tatsächlich geschieht. Es ist nicht so, dass diese Dinge nicht in der Welt existierten.

Wir sind gleich in dem Sinne, dass wir lebende Wesen sind, aber unsere Körper sind nicht gleich. Die Freuden, die wir erleben, sind nicht die gleichen. Die Misshandlungen, denen wir unterworfen werden, sind nicht die gleichen. Es liegt am Guten und Bösen, das wir getan haben. Auch wenn wir als menschliche Wesen geboren wurden wie andere menschliche Wesen auch: die Menschen, die bevorzugt Gutes zu tun, haben ein anderes Erscheinungsbild als jene, die dies nicht taten. Menschen, die Freude am Bösen hatten, haben eine andere Erscheinung, ein anderes Intelligenzniveau, andere Gewohnheiten und ein anderes Benehmen.

Der Grund, warum manche Menschen bevorzugen Böses zu tun, liegt daran, dass sie keine Verbindung zu weisen Menschen hatten, wie etwa dem Buddha. Oder sie haben nicht auf das Dhamma weiser Menschen gehört. Sie kennen nicht das Dhamma weiser Menschen. Daher verstehen sie nicht die Ursachen der Freuden und Leiden, die in ihren eigenen Leben erscheinen. Sie denken Leben kommt vom Tun, was man will, daher sind sie nicht wählerisch in ihrem Tun. Sie sind nicht wählerisch in dem, wonach sie suchen. Es ist ihnen gleichgültig ob ihre Handlungen Mangel oder Schwierigkeiten bei anderen verursachen. Es liegt daran, dass sie nicht auf das Dhamma gehört haben.

Der Buddha hatte viel Mitgefühl für solche Menschen, denn es ist schwer, ihnen zu helfen - weil sie keine Hilfe annehmen würden. Sie sind wie umgekehrte Töpfe. Egal wieviel Wasser man über sie gießt, egal wie viel Regen auf sie fällt: es fließt alles vorüber. Genauso ist es bei Menschen, deren Geist umgekehrt ist: sie akzeptieren keine Belehrung bezüglich dem Richtigen und Falschen. Sie wollen nichts wissen von Gut und Böse. Sie denken, dass Gut und Böse nicht existieren und dass sie mit dem Tod ausgelöscht werden.

Wenn deren Kamma mit dem Tod tatsächlich ausgelöscht würde, wäre das in Ordnung - aber so ist es nun einmal nicht. Aber noch ehe sie sterben, leiden sie bereits. Es ist nicht so, dass Menschen, die Übles tun, dem Leiden nur nach dem Tod begegnen. Andere Menschen wollen nicht mit ihnen in Verbindung treten oder deren Freunde sein, weil Menschen die Böses tun, andere Menschen nicht in Frieden lassen. Sie selbst haben keinen Frieden oder Glück. Sogar wenn sie noch am Leben sind, sogar wenn sie noch menschliche Wesen sind, leiden sie bereits. Niemand will sich mit ihnen anfreunden; gute Menschen können ihnen nicht vertrauen. Wohin sie auch gehen - gute Menschen wollen mit ihnen nichts zu tun haben. Und wenn gute Menschen nichts mit euch zu tun haben wollen, wie könnt ihr dann glücklich sein?

Wir menschliche Wesen erfahren Glück im Zusammenleben durch Menschen, die uns respektieren, Freunde, die uns respektieren und mit guten Eltern in guten Familien. Wenn wir gute Freunde bekommen und gute Lehrer, die uns die Chance bieten Gutes zu studieren, dann haben wir die noch größere Chance Gutes zu tun. Wir selbst werden ehrbarer und aufrechter. Wir leben unser Leben mit Güte. Wenn wir auf ein Leben zurückblicken, in dem wir Gutes getan haben, werden unsere Herzen von der Tatsache erhellt, dass wir Güte besitzen und wir andauernd Gutes tun. Wenn wir dies bedenken, hat das Herz ein Gefühl des Wohlsins und der Fülle - trotz der Tatsache, dass alle Dinge unbeständig sind und dass sie vergehen, auch wenn wir Gutes getan haben.

Wenn aber Menschen nicht das tun, was gut und geschickt ist, und die Dinge in dieser Art von Leben vergehen, wenn sie dann versuchen an ihre Güte zu denken, um sich ein Gefühl von Leichte und Erholung zu verschaffen, dann gibt es nichts Gutes, auf das sie zurückblicken können - weil es nicht im Herzen ist. Sie haben ihre Herzen nicht auf Guttätigkeit ausgerichtet: auf großzügig sein, die Tugendregeln einzuhalten oder zu meditieren. Wenn sich diese Dinge nicht in ihren Herzen befinden, wie können sie dann darauf zurückblicken? Wenn sie auf Ärger und Probleme treffen, sind die schlechten Sachen, die sie getan haben, alles, worauf sie zurückblicken können - und das trägt nur zu den Problemen bei. Es ist wie ein brennendes Feuer, dem man noch mehr Brennstoff zuführt. Ihr gebt ihm einfach nur mehr Energie, um sich überall auszubreiten.

Während die von uns, die Gutes getan haben - man nennt dies *pubbe katapuññatā*, Gutes in der Vergangenheit getan haben - wenn wir im gegenwärtigen Moment zurückdenken, dann gibt uns das ein Gefühl

des Wohlseins und dies erhöht unser Gefühl innerer Güte. Wenn wir an die Geschenke denken, die wir gemacht haben, dann fühlen wir uns glücklich. Wenn wir an unsere Tugendregeln denken und an die Tatsache, dass wir niemanden unterdrückt haben, weder Mensch noch Tier, ist der Geist strahlend. Wir haben Freunde. Selbst gewöhnliche Tiere können unsere Freunde sein, sie können glücklich bei uns sein, denn wir unterdrücken sie nicht. Sie können Spaß mit uns haben. Aber Menschen, die sich selbst Feinde geschaffen haben: nicht einmal deren Mitmenschen wollen etwas mit ihnen zu tun haben, ganz abgesehen von gewöhnlichen Tieren. Sie wollen nicht in deren Nähe kommen, denn solche Menschen sind gefährlich. Egal zu wessen Haus solche Leute auch gehen, niemand heißt sie willkommen - weil sie eine Gefahr für den Haushalt darstellen.

So verhalten diese Dinge sich tatsächlich. Böses existiert wirklich. Gutes existiert wirklich. Die guten Folgen der Güte existieren wirklich. Sie bringen euch wirklich Frieden und Glück. Und die Güte ist nicht nur gut während ihr sie ausübt. Sie wird zur Gewohnheit, die im Herzen gespeichert, die im Herzen eingeschrieben wird. Sie kann nicht so leicht ausradiert werden, wenn sie erst einmal ins Herz geschrieben ist.

Selbst nach eurem Tod bleiben Herz und Geist bestehen. Die Güte des Herzen folgt euch als sein Schatz. Zu welchem Zustand des Werdens das Herz auch geht, die Güte sorgt für es und so werdet ihr an diesem Ort blühen und gedeihen.

Aber das gilt auch für das Böse. Wenn es erst einmal ins Herz eingraviert ist, lässt es sich nur schwer ausradiieren. Es folgt der Person, die es getan hat, um dafür zu sorgen, dass diese Person die Folgen erfährt, die den Taten entsprechen. Es gab hierfür schon sehr viele Beispiele.

Daher sollten wir uns glücklich schätzen, Gutes zu tun und wir sollten uns oft an das Gute, das wir getan haben, erinnern, an die Zeiten, in denen wir großzügig waren, damit der Geist etwas Stabiles zum Festhalten hat, als eine Zuflucht für das Herz. Nutzt die Erinnerung an eure Tugend als Zuflucht. Behaltet eure Tugend im Auge, als eine feste Stütze für Herz und Geist. Und versucht zu meditieren, achtet sorgfältig auf euer Herz, damit ihr eine fundierte Geschicklichkeit habt. Euer Leben dient dann einem Zweck. Es wird nicht einfach inhaltslos vorüberziehen. Es wird nicht bedeutungslos sein.

Weise Menschen preisen diejenigen, die Gutes tun, weil diese einer guten Bestimmung entgegengehen.

Nun, wo ihr dies gehört habt, versucht euch daran zu erinnern und richtet euer Herz darauf aus entsprechend zu praktizieren.
Empfangt jetzt den Segen.

Unerschütterliche Überzeugung

Macht euch bereit zu meditieren. Sitzt ruhig und untersucht euren Geist indem ihr eure Achtsamkeit und euer Urteilsvermögen aufmerksam gebraucht. Den Geist richtig auszurichten ist etwas sehr Wichtiges. Wenn der Geist nicht recht ausgerichtet ist, werden seine Gedanken und Meinungen nicht richtig sein. Es ist wie bei einem Baum, der sich auf eine Seite neigt. Wenn er fällt, dann fällt er in die Richtung, in die er sich neigt.

Wenn der Geist in eine ungute Richtung geneigt ist, wird er an Dinge denken, die ungut sind. Aber ein Geist, der in eine gute Richtung gelenkt wird, neigt dazu, gut ausgerichtet zu denken. Wenn der Geist friedfertig eingestellt ist, wenn er auf Meditieren eingestellt ist, neigt er zum Frieden. Er neigt zur Abgeschlossenheit. Dies bringt die Konzentration hervor, die Achtsamkeit, das Urteilsvermögen und letztlich die Erkenntnis der Befreiung; Schritt für Schritt. All dies kommt von der rechten Ausrichtung des Geistes.

Daher ist die Einstellung des Geistes in die richtige Richtung so wichtig. Ihr müsst angemessene Aufmerksamkeit einsetzen - *yoniso manasikāra* - um geschickte Strategien für den Umgang mit dem Geist zu entwickeln. Macht das nicht so lau und gewohnheitsmäßig wie früher. Ermuntert das Herz für das verantwortlich zu sein, was es tut. Übernehmt die Verantwortung dafür ausgerichtet und froh zu sein, überzeugt von dem, was ihr tut. Bemüht euch. Gebt nicht auf. Lasst die Meditation nicht zur Routine verkommen, bis ihr nichts mehr mitbekommt und ihr sie nur noch macht, weil sie auf dem Plan steht. Ihr müsst immer versuchen den Geist zu mobilisieren, so dass er weiterhin Fortschritte macht, damit er immer völlig bereit ist: bereit achtsam zu sein, bereit sich zu konzentrieren, bereit ruhig zu werden.

Wir sollten immer an die Belohnung durch die Stille denken. Wir sollten immer die guten Dinge im Geist behalten, die der Meditation entstammen, um so dem Herz Energie zuzuführen. Behaltet gleichzeitig die Dinge im Auge, die daher kommen, dass wir den Geist ohne Gewährsein abgleiten lassen, unter dem Einfluss von Vernarrtheit, unter dem Einfluss von Verblendung: eine Zeitverschwendung, die keinen Vorteil bringt. Denkt an die Vorteile, die davon herrühren, dass wir uns unserem Handeln klar bewusst sind, verantwortlich für unser Handeln - verantwortlich bis zu dem Punkt, wo ihr euch auf euch selbst verlassen könnt und keine Zweifel mehr darüber habt, was ihr tut.

Und warum hättet ihr keine Zweifel mehr? Weil eure Achtsamkeit und Wachsamkeit dann genau hier bei den Bewegungen eurer Gedanken sind. Und wenn ihr diese untersucht, dann seht ihr, dass ihr nur die Dinge tut, die getan werden sollen, Dinge tut, die einem Zweck dienen.

Wenn wir also hier in der Gegenwart praktizieren, sollten wir das als eine extrem wichtige Tätigkeit betrachten. Sie ist keineswegs unbedeutend. Wenn wir meditieren, sollten wir uns selbst Bedeutung verleihen, bezüglich der Tatsache dass wir es tun. Macht das nicht gewohnheitsmäßig. Schließlich ist das eine Übung, die der Edle Buddha - aus seiner Erkenntnis und seiner Freundlichkeit und dem Wohlwollen für uns - zur Nachfolge empfohlen hat und dass ihr Menschen seither auch nachfolgen. Diese Übung dient einem wirklich wichtigen Zweck.

Wenn etwas einem guten Zweck dient, dann sind wir fähig dies selbst zu sehen, dies selbst zu erkennen. Ein Beispiel ist, wenn wir unsere Achtsamkeit trainieren. Wenn unsere Achtsamkeit erst einmal trainiert ist, dann ist sie wirklich wertvoll, wirklich vorteilhaft. Wir können sie bei allen Aktivitäten zu einem guten Zweck einsetzen, sei es bei der geistigen Arbeit oder bei unseren äußerlichen Tätigkeiten. Daher wird sie als eine Qualität mit vielen Vorzügen bezeichnet.

Das bedeutet, dass jede Aktivität, die die Achtsamkeit entwickelt, eine gewinnbringende Aktivität ist. Jede Aktivität, die die Achtsamkeit so entwickelt, dass diese richtig und stabil fundiert ist, ist eine Tätigkeit, die gewinnbringend ist in dem Sinne, dass sie dem Geist Wissen und Intelligenz verleiht und uns Hoffnung macht, unsere Ziele zu erreichen.

„Unsere Ziele zu erreichen“ bedeutet, zu erreichen was wir wünschen, d.h. Glück. Es bedeutet nicht, das zu erreichen, was wir nicht wünschen, d.h. Leiden, Dinge, die beschmutzen und Feindseligkeit und Gefahr aufkommen lassen.

Dies sind also wichtige Vorteile. Diejenigen von uns, die praktizieren, sollten sich bemühen, ein Gefühl von Frohsinn und Zufriedenheit aufrecht zu erhalten, wann immer wir meditieren. Wir sollten die Vorteile von dem sehen, was wir tun.

Nun, die Arbeit, die wir hier leisten, ist eine subtile und feinsinnige Arbeit. Es ist keine grobe Arbeit wie die äußerliche Arbeit. Wir müssen also unsere Stimmung anpassen, um mit dieser subtilen Arbeit in Einklang zu kommen. Eure Achtsamkeit muss feinsinnig werden. Euer Gewahrsein, während es die Arbeit überwacht, muss feinsinnig sein. Einfach zu versuchen, euer Gewahrsein auf eine Sache aufrecht zu erhalten, liegt nicht jenseits eurer Möglichkeiten. Auch wenn ihr anfangs keine Ergebnisse seht, müsst ihr dem Prinzip dieser vom Buddha gelehrtten Fertigkeit vertrauen. Wenn ihr in der Übung fortfahrt, ohne zu schwächeln, sollte eure Intelligenz hinsichtlich des Geistes zunehmen und ihr werdet selbst zu Einsicht und Verständnis kommen.

Am Anfang müsst ihr euch auf eure Überzeugung bezüglich des vom Buddha gelehrtten Dhamma verlassen. So ist das nun mal mit jeder Fertigkeit. Wenn ihr beispielsweise studiert, um Arzt zu werden: Solange ihr euer Wissen nicht in die Praxis umgesetzt habt, könnt ihr nicht sicher sein, welche Ergebnisse ihr erhalten werdet. Aber ihr studiert und glaubt den Prinzipien, die euch beigebracht werden. Wenn ihr die Prinzipien glaubt und sie gelernt habt und sie dann in die Praxis umsetzt und gute Ergebnisse erzielt, glaubt ihr dem, was ihr selbst getan habt. Es ist euch alles klar und ihr habt keine Zweifel bezüglich dem, was ihr getan habt, weil ihr die guten Ergebnisse gesehen habt. Wenn ihr überhaupt nichts geglaubt hättet, wäre euer Studium nicht solide gewesen und ihr wärt nicht dabei geblieben - wegen eurer Zweifel und Unsicherheit.

Mit der Dhammapraxis ist es das Gleiche. Wir müssen den Prinzipien des Dhamma vom Bhudda glauben: man nennt es *svākkāhto bhagavatā dhammo* - das vom Erhabenen wohl-dargelegte Dhamma. Was das Dhamma wohl-dargelegt macht, ist, dass Menschen aus jeder Schicht in der Lage sind, es zu verstehen, es benutzen können und ihm entsprechend praktizieren können. Es ist nicht so, dass nur wenige Individuen oder Gruppen die Ergebnisse entsprechend ihrer Praxis erhalten. Alle Arten von Menschen, die der Lehre folgen, nachdem sie sie angehört haben, können selbst zu einem Verständnis kommen. Sie müssen nicht dazu verleitet werden zu glauben, was man ihnen erzählt hat. Sie ge-

brauchen ihre eigene Achtsamkeit und Urteilskraft, um zu kontemplieren und sehen dann für sich selbst. Daher nennt man das Dhamma wohl-dargelegt. Es gab schon sehr, sehr viele Menschen, die es in die Tat umgesetzt haben und Resultate gesehen haben, denen sie selbst glauben können.

Auch wir sind unter denen, die sich bemüht haben und unsere Herzen auf die Praxis ausgerichtet haben, weil wir echte Resultate wollen. Wenn wir mit einem Sinn von Zufriedenheit praktizieren und einem Sinn von Inspiration, ohne nachzulassen, können auch wir sehen und verstehen. Es liegt nicht jenseits unserer Fähigkeiten korrekt und entsprechend der vom Buddha ausgegebenen Standards zu kontemplieren.

Wir sollten also glücklich und zufrieden mit unserer Praxis sein. Würden wir nicht praktizieren, bekämen wir nicht diese Art von Wissen und Verständnis. Wenn wir praktizieren und Wissen und Verständnis von den Strategien zur Vermeidung unguter Dinge erlangen - Dinge, die Feindseligkeiten und Gefahren hervorrufen - entwickeln wir unser eigenes Urteilsvermögen über unsere früheren Verhaltensmuster, als wir noch nicht erkannten, was tatsächlich stattfand. Aber jetzt, wo wir die Prinzipien der Wahrheit verstehen und wir schrittweise versuchen un-gute Dinge aufzugeben, können wir aufhören, das zu tun, was wir früher zu tun gewohnt waren. Wir sehen deutlich, dass wir Gutes tun und auf diesem Weg sammeln wir Güte an und die geistigen Strategien, die wir im Alltag verwenden können. Dies macht den Geist in unserer Praxis hell und klar.

Auch wenn der Körper vielleicht mit Schwierigkeiten und Schwäche konfrontiert wird, bleibt unser Herz stark. Es ist der Schwäche überlegen und fährt fort, konstant zu praktizieren. Wäre da keine Achtsamkeit und kein Urteilsvermögen, die unseren Geist beständig lehren und führen, wäre er normalerweise nicht in der Lage, dies zu tun. Er würde von anderen Dingen zu anderen Themen gezerrt und gezogen werden. Aber hier können wir diese Dinge abschneiden. Es gibt viele Abwege, in die der Geist gezogen werden kann und ihm stehen keine Hindernisse im Wege - wenn wir uns gehen lassen.

Aber wir lassen uns nicht gehen, weil unser Geist zwischen dem, was angemessen ist und was nicht, zu unterscheiden vermag. Er kann strikte Standards festlegen, so dass wir weniger Belastungen haben und nicht Dingen nachlaufen, die ihn verstören. Wir übernehmen nur die Belastungen, die für das Leben notwendig sind und für das Überleben von

Körper und Geist. Alles, was darüber hinauswächst, versuchen wir abzuschneiden, Schritt für Schritt abzuschneiden. An dem Punkt sehen wir, dass unser Geist intelligent ist. Er weiß zu wählen. Hier sprechen wir davon, dass der Geist geschickt ist: Wir können uns dazu entscheiden, andauernd zu praktizieren.

Was die Ergebnisse betrifft: die erkennen wir für uns selbst. Selbst wenn uns niemand die Dinge erklären mag - wenn wir praktizieren, wenn wir üben, den Geist zu beherrschen, können wir ihn zur Ruhe und zum Frieden bringen. Wenn wir in der Lage sind, äußere Belastungen vollständig abzuschneiden, werden wir sogar noch mehr Resultate sehen. Wenn der Geist Konzentration erlangt und zur Ruhe kommt, so wie von uns beabsichtigt, versuchen wir die Achtsamkeit aufrecht zu erhalten, um nur die Gegenwart im Geist zu halten. Für den Moment schneiden wir Vergangenheit und Zukunft ab. Wir meditieren, um loszulassen, und der Geist erreicht einen abgeschiedenen Zustand von ursprünglicher Stille und für den Augenblick ist er völlig unberührt von allen äußeren Dingen. In diesem Moment werden wir klar in den eigenen Geist blicken.

Wenn wir den Geist häufig in Stille trainieren und häufig ein Gefühl der Abgeschiedenheit erlangen, bis zu dem Punkt, an dem der Geist die Kraft hat, Überzeugung und Konzentration so zu entwickeln, dass diese wirklich solide sind, dann kann, egal was kommen mag, um ihn zu stören - wie etwa äußere Schmerzen - nichts den gut trainierten Geist beeinflussen. Dies können wir deutlich erkennen.

Unsere Lehrer, die gut trainiert sind, haben ihren Geist auf einem so hohen Niveau, dass er schmerzhaften Gefühlen und äußeren Krankheiten überlegen ist. Sie können ihren Geist glücklich und fröhlich halten, als ob nichts geschehen wäre. Selbst beim Zeitpunkt des Todes ist es so: Wenn die Krankheit den Sterbemoment erreicht, können sie mit Leichtigkeit gehen. Sie werden nicht verrückt; sie werden nicht verwirrt. Sie sterben, als würden sie einfach in den Schlaf fallen - ganz anders als Menschen, die sich selbst nicht trainiert haben. Menschen, die sich selbst nicht trainiert haben, leiden und jammern. In einigen Fällen fließen ihre Tränen. Besessen von diesem, besorgt über jenes, leiden sie. Wenn sie nicht aufpassen, führt ihr Anhaften an diesen Dingen dazu, dass Werdenszustände in genau diesen Dingen gefördert werden. Wenn es ihnen an Verdiensten und Geschick mangelt und sie voller Unfertigkeit sind, werden sie in diese Dinge hineingeboren. Es gibt zahlreiche Beispiele dafür.

Es gab da etwa einmal eine geizige reiche Person, die glaubte, großzügig zu sein und Almosen zu geben wäre nur etwas für arme Menschen, die zu Wohlstand kommen möchten. Weil er bereits wohlhabend war, sagte er sich, dass er keine Almosen zu geben brauchte, da er ja bereits über großen Wohlstand verfügte. Also gab er nie Almosen und übte sich in keinerlei Form von Großzügigkeit, da er meinte, das, was er bereits besitze, sei genug. Er hatte kein Verlangen nach Verdiensten, denn er hatte ja bereits alle Arten von Vergnügen und Besitz. Er hatte kein Interesse an Großzügigkeit, daran, die Tugendregeln einzuhalten oder in irgendeiner Form zu meditieren. Er tat einfach das, wonach ihm war. Er aß, spielte herum und gebrauchte seinen Wohlstand für sich selbst.

Und als er schließlich starb, hatte er nichts, worauf er zurückgreifen konnte. Er konnte sich auf nichts besinnen. Er konnte sich zwar an die Vergnügen des Essens und der Unbekümmertheit erinnern, aber die konnten ihm nicht helfen. Alles, an das er denken konnte, war sein Wohlstand und so wurde er besessen vom seinem Wohlstand. Als sein Geist den Körper verließ, konnte er nicht wieder als menschliches Wesen geboren werden, weil die Eigenschaften, die ihn für eine menschliches Wesen qualifiziert hätten, in seinem Geist nicht vorhanden waren. Es gab nichts, das den Geist darin unterstützt hätte, einen menschlichen Körper zu erlangen, also wurde er in einem groben Körper wiedergeboren. Seine Ungeschicktheit machte ihn zu einem gewöhnlichen Tier - zu einem Hund, der in der Nähe des Ortes blieb, an dem der reiche Mann seine Schätze vergraben hatte.

Als der Buddha bei seiner Almosenrunde dort vorbeikam, bellte ihn der Hund an und der Buddha rief ihn mit dem Namen des reichen Mannes. Der Sohn des reichen Mannes war empört. Wie konnte sein Vater als Hund wiedergeboren sein? Er ging zum Buddha und beschwerte sich darüber, doch dieser sprach: „Was ich sagte, war die Wahrheit. Wenn du mir nicht glaubst, dann gib doch dem Hund etwas zu fressen. Wenn er es gefressen hat, flüstere ihm ins Ohr ‚Zeig mir, wo der Schatz vergraben ist.‘ und dann grabe dort, wo er sich hinlegt.“ Also folgte der Sohn des reichen Mannes hier und jetzt den Anweisungen des Buddha und der Hund legte sich an seinen Platz. Als der Sohn dort grub, fand er den Schatz und musste somit zugeben, dass sein Vater als Hund wiedergeboren war.

Es ist nicht so, dass man immer wohlhabend sein wird, wenn man einmal wohlhabend war. Wenn der Geist auf ein niederes Niveau fällt,

wie bei der reichen Person, die Übles tat, dann könnt ihr arm werden. Ihr könnt sogar zum Bettler werden. Dies kann sogar in diesem Leben geschehen, ihr müsst nicht bis zum nächsten Leben warten. Menschen, die jedoch ihre Güte entwickeln - die können reich werden, die können glücklich werden und diese Ergebnisse können sich in diesem Leben einstellen. Ihr müsst nicht erst sterben, damit ihr diese Form von Zukunft sehen könnt.

Wir sollten also keinerlei Zweifel bezüglich Gut und Böse haben und bezüglich guter und schlechter Praxis. Wenn ihr eure Überzeugung bis zum Punkt von *acala-saddhā* entwickeln könnt, also bis zur unerschütterlichen Überzeugung, dann wird die Überzeugung dermaßen stabil sein, dass sie nicht mehr getrübt wird. Warum? Weil ihr den Punkt erreicht habt, wo euer Urteilsvermögen in Herz und Geist nicht mehr getrübt wird. Wenn ihr in euren Herzen Güte und Übel ganz klar gesehen habt, wie könnte sich euer Urteilsvermögen trüben? Es ist, als würde man Feuer sehen. Es gibt niemanden, der sich dazu verführen ließe, sich in ein Feuer zu legen. Oder der Anblick von Urin und Kot: Es gibt niemanden der in Urin und Kot treten möchte. Wir tun das nur, wenn wir es nicht klar sehen, wenn wir geistig abwesend sind und aus Versehen hineinsteigen. Aber niemand, der dies klar erkennt, würde das tun wollen.

Wenn Herz und Geist vollständig entwickelt sind, wenn Achtsamkeit vollständig entwickelt ist und wenn das Urteilsvermögen vollständig entwickelt ist, dann werden wir nicht geistig abwesend sein. Was wir dann als falsch betrachten, ist dann tatsächlich falsch. Was wir als richtig betrachten, ist tatsächlich richtig. Was wir als geschickt erachten, ist tatsächlich geschickt. Was wir als böse erkennen, ist tatsächlich böse. Was wir als gut erkennen, ist tatsächlich gut. Was wir als dunkel sehen, ist tatsächlich dunkel. Was wir als hell erkennen, ist tatsächlich hell. Aus diesem Grund können wir nicht aufhören das Gute zu tun, selbst wenn es ans Ende unseres Leben geht. Wir müssen fortfahren Gutes zu tun, selbst wenn wir nicht mehr von unserem Bett hochkommen. Wir liegen dort und meditieren, ohne aufzugeben - bis zum letzten Atemzug. Das bedeutet es, ein praktizierender Menschen zu sein. Das ist die Art von Mensch, welche die *acala-saddhā* genannte, feste Überzeugung hat: jemand, der mit eigenem Urteilsvermögen erkannt hat, jemand, der echten Respekt für das wohl-dargelegte Dhamma des Buddha hat.

Wenn ihr diesen Punkt erreicht habt, kann eure Güte eure Zuflucht sein, da sie euren Geist zu allen Zeiten ziert. Sowohl in diesem Leben

und auch wenn ihr dieses Leben verlasst, fahrt ihr fort Gutes zu schaffen und dies wird fortfahren euch zu zieren. Das ist die Wahrheit. Der Buddha hat nie etwas gesagt, das täuschend oder unsinnig war. Das lag daran, dass er bereits genug hatte, warum sollte er also andere täuschen? Er hatte bereits genug. Er hatte genug im Sinne von Anhängern, genug im Sinne von Wohlstand, genug im Sinne von Anhaftung: Wofür sollte er also jemanden täuschen? Er tat nichts anderes als loslassen. Menschen, die täuschen können, sind Menschen, die immer noch hungrig sind, die immer noch begehren, die immer noch nicht genug haben. Das ist die Art von Mensch, die versucht andere zu täuschen. Aber beim Buddha und seinen edlen Schülern ist das nicht der Fall. Diese waren vollständig entwickelt, absolut vollständig im Sinne von Achtsamkeit und Urteilsvermögen, wovon könnten sie also vernarrt sein? Wie könnten sie davon profitieren, die Welt zu täuschen? Sie sind würdig, respektiert und verehrt zu werden, würdig, um zu ihnen Zuflucht zu nehmen.

Wir alle haben extremes Glück. Wir sollten uns glücklich preisen, dass wir die Gelegenheit zur Übung haben und dazu, uns selbst zu trainieren. Das ist etwas, das zwar leicht erscheint, tatsächlich aber schwer ist. Wenn es wirklich leicht wäre: Wieviele Menschen genau waren in der Lage, es zu tun? Gleichzeitig jedoch: Wenn es wirklich schwer wäre, wie kann es sein, dass *wir* es tun können? Daher stammt die alte Redeweise: „Gute Menschen finden es leicht, Gutes zu tun; Menschen, die nicht gut sind, finden es schwer.“ Das ist tatsächlich wahr. Menschen, die nicht gut sind, finden es leicht, Ungutes zu tun, haben aber Schwierigkeiten mit dem Guten.

Wir sollten also untersuchen, welche Art von Mensch wir sind. Wir tun uns leicht, Gutes zu tun und sehen auch keine Hindernisse auf diesem Weg. Das bedeutet, dass wir die Merkmale guter Menschen haben, die Merkmale der Güte. Wir haben gute Qualitäten in unseren Herzen. Nun, dies ist nichts, mit dem man prahlen sollte. Wenn ihr gut seid, dann aber bei anderen Menschen damit herumprahlt und diese so herabwürdigt, dann schafft ihr Verunreinigungen in euch selbst. Das liegt daran, dass Güte nichts ist, das man zur Schau stellt, wenn andere Menschen auf einen herabblicken. Wenn ihr angebt, anstatt Gutes zu tun, dann werdet ihr zu der Art von Mensch, die nicht gut ist.

Denkt also nur im Stillen über eure Güte nach, als Methode, um euch selbst Mut zu machen. Tut einfach das, was gut ist und macht nicht andere Leute runter. Verachtet nicht andere Menschen, weil sie nicht

das können, was ihr könnt. Wenn ihr sie verachtet, ist das nicht richtig. Es ist eine Form von Verblendung und sorgt für Feindseligkeit und Gefahren. Ihr müsst weise mit diesen Dingen umgehen. Eure Achtsamkeit und euer Urteilsvermögen müssen die Dinge recht betrachten.

Wenn wir die Bedingungen verstehen, welche uns die Kraft zum Praktizieren geben, dann müssen wir eine angemessene Aufmerksamkeit gebrauchen - *yoniso manasikāra* - die Strategie, die uns hilft, die Praxis aufrecht zu erhalten. Nicht nur im Kloster - wo immer ihr seid, stellt sicher, dass euer Geist geschickt arbeitet. Auf diese Weise seid ihr in der Lage eure Geschicklichkeit jederzeit zu steigern. Wenn ihr ein Fahrzeug lenkt: besinnt euch auf die Übung. Es ist nicht so, dass ihr euch nicht auf sie besinnen könnt. Wenn ihr eure Arbeit tut, erledigt sie mit ordentlich eingerichteter rechter Achtsamkeit.

Wenn ihr dies tut, dann habt ihr ein Gefühl von Abgeschiedenheit bei eurer Arbeit, ein Gefühl von Vergnügen dabei und ein Gefühl der Unbeschwertheit beim Alleinsein, wenn ihr alleine arbeitet, anstatt euch einsam zu fühlen - auch wenn dies andere Menschen vielleicht nicht verstehen. Diese Art der Abgeschiedenheit ist sehr nützlich. Sie erlaubt uns, unsere Arbeit in vollem Umfang zu erledigen, ohne dass uns etwas dabei in die Quere kommt. Wenn ihr alleine an eurem Schreibtisch sitzt und es keinen Grund gibt, sich mit anderen Menschen abzugeben, dann habt ihr sogar noch mehr Gelegenheit eure innere Geschicklichkeit zu entwickeln.

Wir alle sollten also unsere Herzen darauf ausrichten, uns selbst zu trainieren und immer besser zu werden. Wenn wir unsere Herzen darauf ausrichten, treffen wir auf das Glück und den Wohlstand, die ich beschrieben habe.

Das ist für den Augenblick genug, deshalb höre ich hier auf.

Zum Todlosen

Warum findet es der Geist so schwer, ruhig zu werden? Warum ist er nicht sehr ruhig? Der natürliche Zustand des Geistes ist der zu denken, also über Objekte nachzudenken. Der Geist hat immer seine Objekte. Wenn wir also den Geist dazu bringen wollen, nicht zu denken - nichts in sich zu haben - dann ist das sehr schwer. Es ist alles andere als einfach. Es ist so, als wollte man den Wind dazu bringen nicht zu wehen. Wenn er nicht weht, dann nennt man ihn nicht „Wind“, dann nennt man ihn „Luft“. Der Wind muss hin und her wehen. In gleicher Weise muss der Geist über Objekte nachdenken, bei den Objekten bleiben. Aber kluge Menschen bringen ihren Geist dazu, über Dinge nachzudenken, die nützlich sind, sich mit Dingen zu befassen, die nützlich sind.

Wir wünschen uns Ruhe, aber wir befassen uns mit Themen, die der Ruhe im Wege stehen. Wir bleiben nicht bei den Themen, die Ruhe hervorbringen. Wenn ihr Glück wünscht, solltet ihr euch mit Themen befassen, die Glück hervorbringen. Wenn ihr euch mit Themen befasst, die keine Ruhe hervorbringen, wird der Geist nicht ruhig werden. Er wird Gedanken fabrizieren, die irgendwohin wandern.

Aus diesem Grund benötigt der Geist etwas Gutes zum Festhalten, etwas, worauf er sich verlassen kann. Das Problem ist, dass der Geist sehr flink beim Denken ist. Wenn ihr zerstreut seid, dann tobt der Geist herum, sowohl tagsüber wie auch nachts.

Würde der Geist nicht denken, wäre er für nichts zu gebrauchen. Er wäre wie die Erde, die nicht denkt. Sie ist einfach als Erde da, ohne Urteilsvermögen. Wasser denkt auch nicht. Es ist einfach als Wasser da. Es hat absolut kein Urteilsvermögen. Wind denkt nicht, er hat kein Urteilsvermögen. Feuer hat kein Urteilsvermögen.

Aber der Geist *hat* Urteilsvermögen. Er kann trainiert werden, weil er denkt, weil er über Objekte nachdenkt. Hinsichtlich des Denkens hieß uns der Buddha nicht rumzusitzen und nichts zu tun. Wenn ihr meditiert dann lasst den Geist über *buddho* nachdenken: „erwacht“. Lasst den Geist bei *buddho* bleiben. Fixiert den Geist förmlich auf *buddho*, so dass er etwas Stabiles zum Festhalten hat. Wir denken an den Titel des Buddha - *buddho* - weil der Buddha in jedweder Hinsicht vollkommen erwacht war. Er besaß

jede Tugend. Er ist die Zuflucht für alle Wesen in dieser Welt. Alle drei Ebenen des Kosmos bringen ihm Ehrerbietung dar. Es sind viele Tugenden in dem Wort *buddho* enthalten und so bringen wir diese Tugenden in unser Herz und unseren Geist. Schließlich war Buddhas Herz und Geist rein und klar. An *buddho* zu denken kann auch unseren Geist erhellen. Der Buddha hat die Konzentration vollkommen beherrscht, also denken wir *buddho*, um auch unseren Geist zu einer stabilen Konzentration zu bringen.

Der Buddha war in allen geschickten Qualitäten vollkommen: alle acht Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades, einschließlich der Beherrschung der Vier Edlen Wahrheiten. Er hat alle vier der Wahrheiten vollkommen durchschaut.

Leiden als eine Edle Wahrheit: er hat das noch vor allen anderen verstanden. Die Ursachen des Leidens hat er noch vor allen anderen verstanden. Die Aufgabe bezüglich des Leidens ist es, dieses zu durchschauen und er durchschaute es noch vor allen anderen. Die Ursache des Leidens ist aufzugeben und er gab sie auf: vor irgendjemand sonst.

Daher war der Buddha vollkommen. Es steht euch frei, jeden Aspekt seiner Tugenden zu wiederholen und in die Praxis umzusetzen, und das wird euer Herz und euren Geist ruhig und behaglich machen. Der Buddha war jemand, der echte Behaglichkeit und echtes Glück besaß. Auch wir können unser Herz mit Behaglichkeit ausstatten. Wir können es so gestalten, dass es glücklich ist. *Buddho*: erwacht. Wir können Herz und Geist so gestalten, dass sie erwacht und blühend sind. Lasst die beiden nicht in den Schlaf fallen. Lasst sie nicht eintrüben. Lasst sie nicht achtlos werden.

Macht sie wach und munter bezüglich der Tatsache dass ihr mit eurem Körper hier seid und dessen vier Beschaffenheiten: Erde, Wasser, Wind und Feuer. Was es auch immer hinsichtlich dieser Beschaffenheiten zu erkennen gibt - der Buddha hatte es erkannt. Wir sollten ihnen gegenüber genauso wach sein wie der Buddha. Wir sollten erkennen, inwiefern wir tatsächlich Halt an ihnen finden, inwieweit wir uns wirklich auf sie verlassen können. Auf welche Weise fördern diese vier Beschaffenheiten unsere Ruhe und unser Glück? Wenn ihr sie genau betrachtet, werdet ihr sehen, dass diese vier Qualitäten uns nicht die Ruhe und das Glück bringen. Erst tun sie hier weh, dann jucken sie da, dann sind sie hungrig, dann sind sie zu heiß, dann wieder zu kalt und dann sind sie dies oder das - die ganze Zeit. Ihr werdet es sehen, wenn ihr sie untersucht.

Daher lehrte der Buddha, dass wir uns nicht immer auf sie verlassen können. Haltet nicht an ihnen fest in der Annahme, ihr hättet sie tatsächlich gewonnen. Es sind nicht wirklich die unseren. Sie gehören uns eigentlich gar

nicht. Wir nehmen an in der Stabilität des Körpers, der Erdqualität zu leben, aber was ist dran an dieser Erdqualität? Wir wissen es bereits. Wir rezitieren die Teile jeden Tag, also untersucht sie. Wenn ihr noch nicht bereit seid sie loszulassen, kontempliert sie, bis ihr klar erkennt, dass sie genau so sind, wie der Buddha sie beschrieben hat: *Atthi imasmim kāye ...* - „Es gibt in diesem Körper ...“. Und in diesem Körper gibt es nicht nur diese Qualitäten. Es gibt auch Alter, Krankheit und ultimativ den Tod.

Warum sollten wir den Körper auf diese Weise kontemplieren? Weil wir dem Leiden entkommen wollen. Weil unsere Anhaftung an diesen Dingen uns leiden lässt. Wenn wir sie nicht verstehen, wenn wir sie nicht erkennen, dann können wir ihnen nicht entkommen. Daher müssen wir meditieren und uns darauf konzentrieren. Wir fokussieren unsere Achtsamkeit und unser Urteilsvermögen auf sie und betrachten sie so lange, bis sie dem Geist klar werden. Auf diese Weise werden wir nicht zu falschen Annahmen verführt. Wir werden fähig sein Rechte Achtsamkeit hinsichtlich der Vier Edlen Wahrheiten zu entwickeln - das nennt man die Errichtung von Achtsamkeit (*satipatthāna*) - die Praxis, dem Leiden zu entkommen. Wir werden fähig sein Rechte Ansicht völlig zu entwickeln und so zu sehen, wie der Buddha es gelehrt hat.

Durch unsere Praxis wird der Geist die Dinge tatsächlich auf diese Art sehen und wird nicht davon abweichen, nicht das kleinste bisschen. Wir werden erkennen, dass sich die Dinge genau so verhalten. Es wird sich klar aus dem Geist herauschälen. Und an diesem Punkt können wir ganz leicht alles zurücklassen, was immer der Buddha uns zurückzulassen rät. Es wird nicht schwer sein, denn wir werden es selbst erkennen. Selbst wenn der Buddha nicht sagen würde, diese Dinge loszulassen, müssten wir sie trotzdem zurücklassen. Wenn irgendwer uns zwingen würde an ihnen festzuhalten, würden wir das nicht wollen, weil wir deren wahre Natur erkannt haben. Warum sollten wir an ihnen festhalten? Es würde keinem Zweck dienen. Wenn der Geist erst einmal wirklich erkennt, lässt er los. Er ist im Frieden - hell und klar - weil erkannt wurde, klar erkannt. Wenn der Geist Leid und Stress erkennt, muss er loslassen. Es ist, als ob ihr in ein Feuer trätet: ihr hebt sofort euren Fuß. Ihr könnt ihn nicht dort lassen, weil ihr wisst, dass es heiß ist.

Der Grund, warum wir an Dingen festhalten, ist, weil wir verblendet sind und die Dinge missverstehen. Wenn wir aber erst die Wahrheit erkannt haben, versucht der Geist ständig loszulassen. Er möchte sich nicht selbst belasten. Aus diese Weise können wir behaglich sitzen, behaglich gehen; wir

können problemlos gehen, wohin wir wollen, wenn wir erst einmal die Wahrheit entsprechend der Lehren Buddhas erkannt haben.

Die Wahrheit liegt in uns. Sie ist nicht so weit entfernt, dass wir sie nicht sehen können. Sie ist hier. Wir sind uns ihrer bewusst, aber wir haben den Geist noch nicht weit genug entwickelt. Wir müssen unsere Überzeugung stärken, weil unsere Überzeugung nicht stabil ist. Unser Urteilsvermögen, diese Dinge zu durchschauen, ist sehr mager. Wir nutzen unser Urteilsvermögen größtenteils dazu, um über andere Dinge nachzudenken.

Wenn wir uns völlig darauf konzentrieren, wenn wir das jederzeit vollständig erkennen, wird der Geist ruhig werden müssen. Er wird loslassen müssen. Er wird verstehen müssen und in Einklang mit der Wahrheit erkennen. Er wird fähig sein Befreiung zu erlangen. „Befreiung“ bedeutet, dass wir von Leid und Stress befreit sind. Wir sind von diesen Aggregaten befreit. *Dem Leiden zu entkommen bedeutet, dass wir den Aggregaten entkommen*, wie etwa dem Körper.

So schaut, um klar zu erkennen, was jeder von uns da bei sich hat. Betrachtet den Körper einfach als „Form“: kein Wesen, kein Selbst, keine Person, nicht ihr oder sonst wer. Wenn ihr ihn als euer Selbst betrachtet, werdet ihr euch fürchten ihn anzuschauen. Betrachtet ihn einfach als Form. Oder konzentriert euch darauf den ganzen Körper als Puppe zu betrachten: mit Haut überzogen, zusammengehalten von Knochen, Muskeln und Sehnen, alles aus der Erdqualität gemacht, mit Wasserqualität vermischt, mit der Feuerqualität, um ihn zu wärmen und der Windbeschaffenheit, die innen herumweht.

Diese Puppe, von der wir vorgeben, sie wäre durch ein Handwerk ins Dasein gebracht - geschickte und ungeschickte Anfertigungen, *puññābhisankhāra* und *apuññābhisankhāra*: Wir nehmen sie auseinander, um zu sehen, woraus sie gemacht ist, um zu sehen, was darin ist. Wir betrachten sie auf diese Weise, bis wir ein Gefühl von Wohlsein im Herzen verspüren: dem Wohlsein, das dem Erkennen entstammt. Es gibt ein Gefühl der Fülle im Herzen, weil wir verstehen und erkennen. Man nennt dies den Vergnügungspark der Edlen, eine Todlosigkeit, von der wir zehren können.

Wer auch immer den Körper kontempliert, der kontempliert das Todlose. Zufrieden zu sein den Körper zu kontemplieren, heißt zufrieden mit dem Todlosen zu sein. Den Körper entsprechend der Wahrheit zu erkennen ist das Todlose. Das Todlose kann in diesem Ding, das stirbt, gefunden werden.

Versteht dies also und richtet euer Herz auf's Meditieren aus.

Geburt ist Leid

Wenn wir meditieren und den Geist untersuchen, dann sehen wir, dass wir uns Glück wünschen. Alle, die wir in diese Welt geboren wurden, selbst gewöhnliche Tiere - wir wünschen uns Glück. Warum wünschen wir uns Glück? Welchem Zweck dient es? Was können wir damit anfangen? Dies ist etwas, das wir zur Kontemplation aufgreifen sollten. Die Tatsache, dass jeder, sobald er geboren wird, sich Glück wünscht, die Tatsache, dass wir nach Glück suchen, die Tatsache, dass wir danach begehren Glück zu erreichen, all das zeigt, dass jeder mit Schmerz und Leid geboren wird. Es ist genauso, wie wenn wir nach Kühle suchen, weil das Wetter so heiß ist. Jeder von uns, ob Mensch oder Tier, kämpft darum Glück zu finden, weil wir Schmerz und Leid besitzen.

Wenn da kein Leiden wäre, müssten wir nicht darum kämpfen, etwas zu finden. Wir würden behaglich sitzen, uns behaglich niederlegen oder entspannt gehen. Aber Tatsache ist, dass wir leiden, sobald wir geboren werden. Diejenigen, die die Geburt überleben, liegen dann nicht glücklich und friedlich da, sobald sie herausgekommen sind. Sie kämpfen. Sie schreien. Das ist klar zu sehen.

Ein Teil des Dhamma, zu dem der Buddha erwacht ist, ist die Wahrheit dass Geburt Leid ist. Auf Pali heißt das *jātipi dukkhā*. Aber wir erkennen dies nicht klar und deswegen akzeptieren wir nicht die Wahrheit. Das wiederum liegt daran, dass es uns an Konzentration und Urteilsvermögen mangelt. Es mangelt uns an der Art von Kontemplation und Untersuchung, die dieses Problem richtig lösen kann.

Sobald Schmerz und Leid auftaucht, versuchen wir das Problem dadurch zu lösen, dass wir materielle Dinge ansammeln. Wir sehen dass das Leben von Nahrung abhängt, also legen wir Nahrungsvorräte an. Wir legen Vorräte von allen vier der Grundrequisiten an. Wir denken, wenn wir genug Kleidung bekommen, werden wir glücklich sein; wenn wir genug Nahrung bekommen, werden wir glücklich sein; wenn wir genug Medizin bekommen, werden wir glücklich sein. Aber jetzt haben wir Nahrung - und wieviel Glück haben wir daraus gezogen? Denkt darüber nach. Wir besitzen Wohnungen und Unterkünfte, um uns darin niederzulegen, aber wieviel Glück

haben wir daraus gezogen? Wie lange könnt ihr euch niederlegen? Wir haben genug Kleidung, um den Körper zu schützen - mehr noch: sogar soviel, um ihn hübsch zu kleiden. Aber wieviel Glück bringen uns diese Dinge tatsächlich? Wie lange halten sie? In welchem Ausmaß können wir uns daran festhalten? Überall im ganzen Land verfügen wir über Medizin, aber bis zu welchem Grad können wir unsere Krankheiten wirklich heilen? Wieviel kostet uns das? Obwohl uns ständig Nahrung zur Verfügung steht, haben wir ständig Hunger. Da ist nie genug. Da gibt es keinen, der bis zum Tag seines Todes gesättigt ist. Egal wieviel Medizin uns zur Verfügung steht: die Menschen haben immer noch Beschwerden, Schmerzen und Krankheiten - überall.

Kontempliert dies, bis es euch klar wird. Wenn ihr euch das anhört, dann schaut in euer Herz. Hört nicht einfach nur den Klang meiner Stimme. Wenn ich über Geburt spreche, dann wurde jeder von uns bereits geboren. Wir alle essen. Wir alle sind hungrig. Wir suchen alle nach Kleidung. Wir alle haben Wohnungen und Unterkünfte. Wir verfügen alle über Ärzte und Medizin. Wir denken, dass wir genug für unser Leben besitzen, genug um glücklich zu sein, aber sogar dann ist da noch Schmerz und Leid, sowohl im Körper wie auch im Geist. Bisher sprach ich über den Körper und seine Nahrung, damit ihr darüber kontemplieren könnt.

Heute möchte ich, dass wir alle über Buddhas Lehre, dass Geburt Leid ist, meditieren. Wir versuchen Leiden auszulöschen, aber wie weit waren wir bisher in der Lage, es auszulöschen? Die Welt im Ganzen: inwiefern war sie in der Lage, es auszulöschen? Seit nunmehr langer Zeit suchten die Menschen, aber was der Buddha sagte, ging der Weltsicht gegen den Strich: Sobald Geburt stattfindet, muss der Körper altern, so wie wir es jeden Tag chanten. Es findet ständig Altern und Krankheit statt. Ist die Hitze zu groß, dann schmerzt es. Bei zu viel Kälte schmerzt es. Bei zu viel Hunger schmerzt es. Auf allen Seiten besteht Gefahr für das Leben. Wenn wir zu viel sitzen, schmerzt es. Wenn wir zu viel liegen, schmerzt es. Wenn wir zu viel gehen, schmerzt es. Das ist die Wahrheit. Ich erfinde das nicht.

Wenn wir die Wahrheit erkennen wollen, dann müssen wir sie aufdecken. Deckt sie nicht zu. Die Wahrheit zuzudecken ist einer der Tricks der Befleckungen (*kilesas*). Sie wollen nicht, dass wir erkennen. Sie wollen, dass wir auf die Ausflüsse von Herz und Geist hereinfallen, welche uns davon abhalten, klug zu sein und die Wahrheit zu sehen. Wir versuchen den Ausweg zu finden, aber sie decken ihn zu.

Es ist gut, dass der Buddha zuerst die Tür zu den Edlen Wahrheiten geöffnet hat. Er machte die Tür für uns auf, damit wir schauen und erkennen

können. Wir haben wirklich Glück. Es gibt sonst niemanden, der so lehrt, keine Institution, die ihre Türen öffnet, um so zu lehren, keine Institution, die uns sagt, dass Geburt Leid ist. Es gibt nur den Buddha. Der Buddha offenbarte diese Wahrheit, also sollten wir versuchen, zu beweisen, ob das stimmt und dieses Prinzip der Buddhalehre auf seinen Wahrheitsgehalt hin überprüfen, um klar zu erkennen, ob es wahr ist oder nicht.

Wenn wir uns darauf konzentrieren, wenn wir darüber meditieren, dann können wir erkennen, dass „Geburt“ sich auf unseren Körper bezieht. Die Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne und Haut sind alle „Geburt“. Wenn wir uns darauf fokussieren, dann werden wir immer detaillierter sehen, dass wir jeden Tag geboren werden und jeden Tag sterben. Ihr werdet das durch die Meditation sehen. Geburt bedeutet nicht nur aus dem Mutterleib zu kommen. Diese Dinge werden jeden Tag geboren. Die Dinge der Vergangenheit, alles, was wir in der Vergangenheit konsumiert haben, kann nicht zurückkommen und uns jetzt helfen - nicht so wie das Dhamma. Das ist der springende Punkt.

Wir sollten uns darauf konzentrieren. Der Buddha lehrte uns Geburt zu verstehen: *jātipi dukkhā*. Geburt ist Leid. Welchem Zweck dient es, das zu wissen? Es beseitigt Ignoranz, mentale Ausflüsse (*āsava*), also die Ursachen des Leids. Wo sind die Ursachen des Leids? Genau dort, wo wir nicht denken, wo wir noch nicht klug sind und wo wir noch nicht ordentlich geübt sind. *Kāmāsava*, der Ausfluß der Sinnlichkeit: Wir kennen die Wahrheit der Sinnlichkeit nicht. *Bhavāsava*, der Ausfluß des Werdens: Wir kennen die Wahrheit des Werdens nicht. *Avijjāsava*, der Ausfluss der Ignoranz: Wir kennen nicht die Wahrheit von unseren genau jetzt gegenwärtigen Aggregaten. Wir sind dazu verleitet andere Dinge zu hegen, wir versuchen das Leiden auf andere Art auszulöschen. Die Welt versucht nun schon seit sehr langer Zeit das Leiden auszulöschen, aber niemand ist gesättigt, niemand hat genug. Ich kann nicht erkennen, dass irgendwer dazu in der Lage war das Leiden irgendwo auszulöschen.

Wir verfügen auf der ganzen Welt über Bildungseinrichtungen zur Beseitigung des Leidens, aber tatsächlich haben sie das Leiden vermehrt. Je mehr sie versuchen das Leid auszulöschen, desto mehr Umweltverschmutzung gibt es in der Welt, welche das Leben der menschlichen Wesen sogar noch mehr bedroht. Die Erde ist giftig. Das Wasser ist giftig. Die Luft ist giftig. Ist das der Fortschritt dieser Welt? In der Art nach Gefahr und Gift zu streben? Mit all den neuen Krankheiten, die das Leben bedrohen: Ist dies die Einsicht der Welt, während sie voranschreitet?

Lasst uns stattdessen die Einsicht von Buddhas Erwachen betrachten und was er der Welt zu verkünden hatte: Geburt ist Leid. Der Buddha war dazu in der Lage Befreiung vom Leid zu erlangen, weil er zuerst das Leiden erkannt hatte. Wenn er die Wahrheit nicht erkannt hätte, wäre er nicht in der Lage gewesen, Befreiung zu erlangen. Wie hätte er Befreiung erlangen können? Also begann er zuerst mit einem Grundsatz, der auf jeden zutrifft: Sobald man geboren wird, muss man altern. Dies geschieht allen. Wenn man altert, dann gibt es Schmerz und Krankheit. Wo Schmerz und Krankheit sind, da ist der Tod.

Der Buddha untersuchte dann, was da geboren wird, altert, krank wird und stirbt. Er fand heraus, dass der Körper sich aus vier Beschaffenheiten zusammensetzt: Erde, Wasser, Feuer und Wind. Die Erde wird zu Dingen wie etwa die Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut und Muskeln. Was die Wasserbeschaffenheit angeht, so gibt es Galle, Schleim, Eiter, Rotz, Urin und Speichel. Das sind Beispiele für die Wasserqualität im Körper. Die Windqualität beinhaltet die Ein- und Ausatmung. Die Feuerbeschaffenheit ist das, was innen und außen die Wärme gewährt, die uns das Überleben ermöglicht. Gäbe es keine Wärme, könnten wir gar nicht überleben. Gäbe es keine Wind- oder Wasserbeschaffenheit, könnten wir gar nicht überleben.

Daher sind wir gezwungen immer wieder Wasser zu trinken. Und daher brauchen wir Nahrung von Erdbeschaffenheit - wie etwa Gemüse - um die Qualitäten des Körpers zu ernähren. Welche Elemente gibt es in der Erdbeschaffenheit? Eisen, Kupfer: egal welche Eigenschaften sie außerhalb des Körpers haben, so sind sie auch innerhalb von ihm. Der Buddha entdeckte diese Dinge vor über 2000 Jahren. Aber er machte diese Entdeckungen nur, um Befreiung vom Leiden zu erlangen. Er versuchte nicht Dinge zu konstruieren, in der Art, wie es die Welt sonst macht. In der Welt existiert bereits das Altern, aber man sucht weiter nach Dingen, die altern - was der Suche nach Leiden entspricht.

Was altert? Was zerfällt? Das Leben: Das Leben zerfällt andauernd. Der Körper: Der Körper zerfällt andauernd. Bekommen wir ein Haus, dann zerfällt das Haus andauernd. Bekommen wir ein Auto, dann zerfällt das Auto andauernd. Bekommen wir Kleidung, dann zerfällt die Kleidung andauernd. Wenn wir heiraten und zu einem Ehepaar werden, bekommen wir Dinge, die altern und krank werden. Gibt es irgendjemanden, der nicht altert und krank wird? Und haben wir die Dinge erst einmal, werden wir von ihnen getrennt werden: noch mehr Leiden.

Der Buddha war nun in der Lage auf diese Weise zu kontemplieren. Was hat es mit den Dingen auf sich, die da altern? Er kontemplierte die Kopfhare: „Bin ich die Haare? Wieso muss ich dann altern wie die Haare? Die Haut zerfällt, bis sie stirbt. Aber warum muss ich sterben?“ Diese Dinge sind Elemente, Beschaffenheiten. Und wenn ihr sie zerlegt, dann erkennt ihr, dass sie *anattā* sind: Nicht-Selbst. Wissenschaftler haben diese Dinge untersucht. Sie begannen mit großen Brocken - Erde oder Fels - und als sie sie in immer kleinere Stücke zerteilten, kamen sie hinab bis zu den Atomen. Wenn sie noch weiter darüber hinausgehen, ist da nur Energie. Es gibt da kein Leben. Es ist nicht Selbst. Das ist *anattā*.

Der Buddha fand heraus, dass darin kein Geist existiert, keine Seele. Es ist leer. Und er lehrte dies vor sehr langer Zeit. Es ist nicht so, dass wir das nur jetzt lehren. Er lehrte dies vor über 2000 Jahren. Er besaß keinerlei Werkzeuge, um diese Dinge zu erkennen, abgesehen von den Werkzeugen der Tugend, der Konzentration und des Urteilsvermögens - mit anderen Worten: dem achtfachen Pfad. Das ist der Pfad zur Auslöschung von Leid. Wenn ihr suchen wollt, dann sucht diesen Pfad. Wenn ihr etwas entwickeln wollt, dann entwickelt diesen Pfad. Das ist der Pfad, der zu dem führt, was nicht altert, nicht erkrankt und nicht stirbt. Ihr könnt euch darauf verlassen; bewahrt ihn immer im Geist. Er nutzt sich nicht ab.

Wir alle sollten dies zur Kontemplation benutzen. Kontempliert *jātipi dukkhā* - Geburt ist Leid. Versucht dies bei all euren Aktivitäten zu kontemplieren, falls ihr das Leiden hasst und wenn ihr nicht leiden wollt. Es ist, als ob man eine Wunde hasst oder wie bei einem Arzt, der nicht will, dass da eine Wunde ist: er muss sich um sie kümmern, er muss sie ständig reinigen. Wenn er das tut, wird sie heilen. Und bei uns ist es genauso. Wenn wir das Leiden nicht wollen, dann dürfen wir nicht vor ihm davonlaufen. Genau wie bei einer Wunde, die wir nicht mögen: wir müssen unsere Aufmerksamkeit darauf bündeln.

Der Buddha erreichte Befreiung vom Leid in der gleichen Weise, wie ein Arzt an eine Krankheit herangeht. Wenn ein Arzt einen Patienten untersucht, dann untersucht er nicht die Teile, die schön und stark sind. Er untersucht diese Teile nicht. Er untersucht dort, wo sich die Krankheit zeigt, in den Teilen, die unschön sind oder wo immer sich die Symptome zeigen, damit er sie heilen kann, und der Körper wird dann stark und gesund werden. Genauso ist das bei uns. Was immer auch den Geist leiden lässt, das sehen wir uns an. Wo immer wir etwas finden, spülen wir die Ursachen weg, bis der Geist seine ursprüngliche, elementare Natur erreicht - seine wahre Natur, die rein ist.

Wenn wir dieses Element erreichen, gibt es dort keine Friedhöfe, keine Krankenhäuser, keine Mägen und Eingeweide, um Dinge zu verzehren und kein Anhäufen von Dingen, um die Gier zu ermuntern. Es gibt keinen Ärger mehr und keine Verblendung. Was gäbe es noch, um sich darüber zu ärgern? Was gäbe es noch, um danach zu gieren? Alles wurde zerlegt und jedes Teil ist unabhängig - an und für sich. Die Teile verwickeln sich nicht untereinander. Die Beschaffenheiten sind einfach nur Beschaffenheiten. Erde ist einfach nur Erde, das ist alles. Wasser ist einfach nur Wasser, Feuer ist einfach nur Feuer und Wind ist einfach nur Wind, das ist alles. Diese Dinge verwickeln sich nicht untereinander. Es sind einfach nur Bedingungen, das ist alles. Der Geist ist einfach nur eine erkennende Qualität, so wie Erde nur die Erdqualität ist und mit nichts sonst verstrickt; so wie Wasser nur die Wasserqualität ist und mit gar nichts verstrickt.

Aber momentan leidet der Geist. Der Grund, warum er weiterkämpft, liegt daran, dass er noch nicht klug ist. Er greift nach Halt bei diesem und jenem und findet dann heraus, dass er Halt bei Dingen sucht, die unbeständig sind und macht dann einen riesigen Zirkus daraus. Er sucht Halt bei Dingen, die zurückschlagen und leidet dann. Der Geist greift nach dem Sonnenschein und beschwert sich, dass der Sonnenschein heiß ist. Er greift nach dem Körper, aber der Körper ist unbeständig, also beschwert er sich über dessen Unbeständigkeit und Hunger - aber nie werden wir davon ernüchert. Das bedeutet unklug zu sein.

Wenn ihr das wirklich so kontemplieren wollt, dass ihr auf subtile Weise die wahre, elementare Natur der Dinge erkennen könnt, dann müsst ihr den Pfad entwickeln, den der Buddha selbst praktiziert hat. Es gibt nur einen Pfad: *ekāyana-magga*, der Pfad zur Reinigung der Wesen. Wenn ihr ihn vervollständigen wollt, müsst ihr erkennen, dass er sich aus acht Faktoren zusammensetzt. Es ist so, als würde man viele gute Arzneien zusammensetzen, um eine Krankheit zu heilen, wobei alle diese Zutaten benötigt werden, weil jede von ihnen eine Rolle dabei spielt, die Krankheit zu heilen und sie völlig auszulöschen. Auf gleiche Weise spielt jeder Faktor des Edlen Achtfachen Pfades eine Rolle bei der Heilung und Kontrolle des Geistes, damit er rein werden kann. Es fehlt dem Pfad an nichts und nichts ist überflüssig. Er kann alle Leiden, Befleckungen und Trübungen auslöschen.

Schaut nicht in den Büchern nach, um den Edlen Achtfachen Pfad zu praktizieren. Die acht Faktoren lassen sich auf drei reduzieren: Tugend, Konzentration und Urteilsvermögen. Nun, die drei sind nicht einfach nur Buchstaben des Alphabets. Tugend, Konzentration und Urteilsvermögen sind nicht nur gesprochene Wörter. Tugend ist eine Sache des Körpers. Sie

kümmert sich um den Körper: Rechte Handlung. Sie kümmert sich um die Sprache: Rechte Rede. Sie sorgt dafür, dass ihr euren Lebenserwerb auf rechte Weise verdient: Rechte Lebensführung. Das ist der Pfad, das ist die Praxis. Was immer ihr in eurem Leben auch tut, behaltet das Richtige im Auge. Was immer ihr sagen wollt, haltet erst inne und bedenkt das Rechte. Untersucht eure Worte und stellt sicher, dass sie mit dem Pfad übereinstimmen. Lasst sie nicht vom Pfad abkommen. Was immer ihr konsumiert, tut dies innerhalb der Grenzen dessen, was Recht ist. Überschreitet nicht dessen Grenzen.

Es ist, als wärt ihr ein Patient: wenn der Patient dem Arzt vertraut und entsprechend der ärztlichen Anweisungen handelt, wird die Krankheit sicher vergehen. Aber wenn ihr dem Arzt nicht gehorcht, wird die Krankheit garantiert nicht vergehen. Ihr werdet das Ende des Pfades nicht erreichen.

Das sind die Teile des Pfades, die Körper und Sprache betreffen.

Was das Herz angeht: Rechtes Bemühen, Rechte Achtsamkeit, Rechte Sammlung, Rechte Ansicht und Rechte Absicht - dies sind die Faktoren die das Herz trainieren.

Aus diesem Grund können Tugend, Konzentration und Urteilsvermögen den Körper reinigen, sodass aus unseren Handlungen kein Schaden erwächst. Sie reinigen unsere Rede und reinigen unsere Lebensführung, unsere Maßnahmen zum Überleben. Sie halten unseren Körper und unsere Rede unter Kontrolle, damit diese rein sind. Das ist mit Tugend gemeint.

Bezüglich des Geistes müsst ihr bei allem, was ihr denkt, auf rechte Weise denken und in Einklang mit Rechter Absicht: Die Absicht, den Weg zu finden, der aus dem Leiden hinausführt; die Absicht, rechte Ansicht zu erlangen; die Absicht, Entsagung zu üben, um dem Leiden zu entkommen - *nek-khama-vitakko*; kein Übelwollen zu haben - *abyāpajjhā hontu* und keinen Schaden anzurichten - *avihimsā-kammanto*. Das sind die Prinzipien von Rechter Absicht. Wir beabsichtigen Geburt, Alter, Krankheit und Tod zu entkommen. Wir lassen uns nicht von Anblicken, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern oder Körperempfindungen mitreißen. Wenn wir meditieren, dann kontemplieren wir, um zu erkennen, dass es diese Dinge sind, die geboren werden, altern, erkranken und sterben. Wenn wir deren Nachteile erkennen können, dann kann der Geist ruhig werden. Wir können den Geist entwickeln, weil er ruhig ist. Wir erlangen eine neue Art von Glück, ein Glück, welches nicht von Sinnlichkeit abhängen muss. Letztendlich erlangen wir ein Glück, das so umfassend ist, das es keine Verwicklungen mit Geburt, Alter, Krankheit und Tod benötigt. Wir erreichen ein todloses Glück (*amata-sukha*), das auf unserer Konzentrationspraxis beruht.

Wenn wir Tugend praktizieren, erlangen wir eine Form von Frieden, frei von Feindseligkeit und Gefahr - weil wir diese nicht geschaffen haben. Wir achten auf unsere Sprache und machen sie zu Rechter Rede und dann gibt es keine Feindseligkeit und Gefahr. Wir erlangen Frieden durch unsere Rede. Wir praktizieren Rechtes Bemühen und Rechte Lebensführung und trainieren so unseren Geist, um mentalen Frieden und mentales Glück zu gewinnen.

Wenn diese Faktoren an Stärke gewinnen und wir unser Urteilsvermögen entwickelt haben, dann erkennen wir die Vier Edlen Wahrheiten. Wir werden ein Gefühl der Ernüchterung gegenüber den Dingen empfinden, die altern, krank werden und sterben. Wir erkennen deren Nachteile. Aber da wir das Glück sehen, welches einem ruhigen Geist entspringt, können wir diese Dinge auch los- und fallenlassen. Ich habe noch nie einen der Edlen gesehen, der zurückging, um erneut einen Haushalt zu gründen oder der jemals noch nach Befriedigung durch den Körper strebte. Obwohl der Buddha über großen Wohlstand verfügte und ein Königreich hätte regieren können, war er in der Lage, alles ohne jeden Zweifel loszulassen. Keiner seiner Schüler, auch wenn es Millionäre waren, hatte sich jemals wieder in seinem Wohlstand verwickeln lassen. Sie taten nichts anderes als ihn loszulassen, ließen ihre Aggregate sich auflösen, während sie sich völlig befreiten.

Das liegt daran, dass das Glück, welches aus dem Frieden stammt, frei von Feindseligkeit ist, frei von Gefahr, frei von Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Es ist befreit von all dem Durcheinander und dem Ärger der weltlichen Arbeit. Wieviel Glück gibt es in dieser Art von Arbeit? Kontempliert euren Körper: in wie weit könnt ihr euch auf ihn verlassen? Euer Geist, wenn er untrainiert ist: in wie weit könnt ihr euch auf ihn verlassen? Aber wenn ihr ihn trainiert, um wahren Frieden zu finden, dann könnt ihr euch auf ihn verlassen. *Attāhi attano nātho*: Das, worauf ihr euch verlassen könnt, wenn ihr euch auf euch selbst verlasst.

Wenn der Geist gut trainiert wurde, wird er zu Dhamma: *supatipanno* - jemand, der gut geübt hat, *ujupatipanno* - jemand, der redlich geübt hat, *ñāyapatipanno* - jemand, der recht geübt hat, *sāmīcipatipanno* - jemand, der angemessen geübt hat, um Befreiung vom Leid zu erreichen. Der Geist wird zu Dhamma, das Dhamma wird zum Geist. Es gibt kein Wesen mehr, überhaupt keine Person. Buddha, Dhamma und Sangha werden zu ein und demselben Element, demselben Geist: ein einzelnes Element, ohne ein zweites. Da gibt es nichts, das aufeinander treffen kann, weil alles ein und dasselbe ist. Da gibt es nichts zu treffen - als würdet ihr mit einer Hand klatschen, es gibt keinen Klang. Wenn alles losgelassen wurde, gibt es nur eins.

Daher gibt es nur eine Befreiung. Es gibt keine zweite. Gäbe es eine zweite, dann gäbe es Probleme. Wir sollten also alles loslassen, damit es keine zweite gibt. Lasst es nur eine sein.

Nachdem ihr dies nun gehört habt, merkt es euch gut.

Das Dhamma-Dana Projekt der BGM

www.dhamma-dana.de

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

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten.

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

IBAN: DE33 7001 0080 0296 1888 07

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

Notwendigkeit des Studiums

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

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

Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen. Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

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

„Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen so wie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umspinnen halten. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, würden sie nicht genießen, ohne davon auszuteilen, falls sie einen Empfänger dafür hätten. Da nun aber die Wesen den Lohn für das Austeilen von Gaben nicht so kennen wie ich, deshalb genießen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umspinnen.“ (Itiv 26)

Bücherbestellungen

dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de

Kontakt zur BGM

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München

bgm@buddhismus-muenchen.de

www.buddhismus-muenchen.de