

Warum sollten wir uns im Dhamma üben?

WOZU BRAUCHEN WIR DHAMMA?

Bevor wir diese Frage beantworten, ist es notwendig, die Bedeutung von "Dhamma" zu verstehen. Danach können wir die Gründe besprechen, warum wir uns mit Dhamma beschäftigen und es anwenden müssen.

DHAMMA UND DIE GEHEIMNISSE DES LEBENS

Eine leicht verständliche Erklärung von Dhamma ist:

"Die Geheimnisse der Natur, die verstanden werden müssen, um das Leben zum höchstmöglichen Nutzen zu entwickeln".

Das Leben auf die höchste Ebene emporzuheben bedeutet einen Zustand des Lebens zu erreichen, der frei von allen Problemen und von allem *dukkha* (Unbefriedigendsein, Leidhaftigkeit) ist. So ein Leben ist völlig frei von allem, das mit den Worten Problem und *dukkha* bezeichnet werden könnte.

Eine Erklärung des Wortes "Geheimnis" ist zum Verständnis unseres Themas nötig. Wenn wir das Geheimnis von etwas nicht kennen, dann sind wir außerstande, erfolgreich die besten Resultate und den maximalen Nutzen zu erzielen. Beispielsweise wurden die Erforschung des Weltalls und die Entwicklungen im Bereich der Nuklearenergie durch das Wissen um die Geheimnisse dieser Dinge möglich. Das gleiche gilt auch für das Leben. Um die höchstmögliche Entwicklungsstufe des Lebens zu erreichen, müssen wir die Geheimnisse des Lebens kennen.

Leben, besonders im Zusammenhang mit Dhamma, ist eine Sache der Natur (*dhamma-ja,ti*). Dieses Pali Wort *dhamma-ja,ti* mag dem Wort "Natur" nicht genau entsprechen, aber es kommt ihm nahe genug. Natur bedeutet in diesem Zusammenhang etwas, das in sich, an sich, aus sich selbst heraus und als sein eigenes Gesetz existiert. Diesem Naturverständnis zufolge, steht Natur nicht wie es manche Westler glauben, dem Menschen gegenüber, sondern beinhaltet den Menschen und alles was er tut und erlebt. Folglich müssen wir, um Dhamma verstehen zu können, das Geheimnis der Natur des Lebens verstehen.

DHAMMA: VIER GESICHTSPUNKTE

Das Dhamma des Lebens hat vier Bedeutungen:

1. die Natur an sich,
2. das Gesetz der Natur,
3. die Pflicht, die im Einklang mit dem Gesetz der Natur ausgeführt werden muß,
4. die Früchte oder der Nutzen, der durch die Erfüllung dieser Pflicht erwächst.

Wir sollten diese vier ineinandergreifenden Bedeutungen immer im Gedächtnis behalten.

Bitte erforscht diese Wahrheit in Euch selbst, in diesem Körper und Geist, den Ihr für Euch selbst haltet. In jedem von uns gibt es verschiedene Naturaspekte, die zu einem Körper, einer Wesenheit zusammengesetzt sind. Dann gibt es das Gesetz der Natur, das diese Naturaspekte kontrolliert. Weiter gibt es die Pflicht, die richtig erfüllt werden muß. Und schließlich gibt es die Ergebnisse dieser Pflichterfüllung. Wird diese Pflicht richtig erfüllt, wird das Ergebnis Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Geistesruhe sein. Wird diese Pflicht jedoch nicht richtig erfüllt, wird das Resultat *dukkha* sein: Unzufriedenheit, Kummer, Schmerz, Frustration, Leid. Sogar jetzt schon, ganz am Anfang, sollten wir genau beobachten und uns deutlich machen, daß in jedem von uns alle vier Gesichtspunkte von Dhamma oder Natur enthalten sind.

Wenn wir diese vier Bedeutungen von Natur vollständig untersucht haben, werden wir sehen, daß sich Leben nur aus diesen vier Aspekten der Natur zusammensetzt. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt jedoch, müssen wir sie erst noch vollständig und richtig verstehen. Wir sind nicht wirklich in das Geheimnis dessen, was wir Leben nennen, eingedrungen. Wir haben das Geheimnis des Dhamma noch nicht erkannt und sind deshalb nicht in der Lage, in einer Weise zu üben, die den vollsten Nutzen aus dem Leben zieht. Nehmen wir uns die Zeit, Dhamma und das "Geheimnis des Lebens" gründlich genug zu untersuchen, um den vollen Nutzen daraus ziehen zu können.

ENTWICKLUNG DES LEBENS JENSEITS VON DUKKHA

Wir müssen auch den Ausdruck "Entwicklung des Lebens" betrachten. Am Anfang unserer Übung, kennen auch dieses Geheimnis nicht. Wir sind uns nicht im klaren darüber, in welchem Ausmaß Leben wirklich entwickelt werden kann. Da wir die geistigen Schätze die der Menschheit zur Verfügung stehen nicht sehen, haben wir wenig Interesse an den Geheimnissen des Lebens, die es uns ermöglichen, diese Schätze zu erlangen. Unsere Zielsetzung ist es also zu verstehen, wie weit Leben entwickelt werden kann, und das Interesse für diese Entwicklung zu schüren.

Als Anfänger, brauchen wir uns nur an das Grundprinzip zu halten, daß "Entwicklung des Lebens" bedeutet: "das Leben dazu zu veranlassen, sich zur höchste Vollendung hin zu bewegen". Also auf die Ebene jenseits von Problemen und *dukkha*, jenseits aller möglichen Bedeutungen und Abstufungen dieser zwei Wörter. Für diejenigen, die das Wort *dukkha* noch nie gehört haben, können wir es annäherungsweise mit "Leid, Unzufriedenheit, Konflikt, Unruhe - alles, was das Leben stört", übersetzen. *Dukkha* ist das, wovor wir die ganze Zeit davonlaufen. *Dukkha* ist das, was ein ausgeglichenes und ruhiges Leben verhindert. *Dukkha* ist alles, was spirituelle Vervollkommnung verhindert. Wenn Leben über *dukkha* hinaus entwickelt wird, erreicht es seine höchstmögliche Vollendung.

Nun ist es so, daß manche ihre eigenen Probleme nicht kennen. Sie verstehen nicht was *dukkha* ist, weder im Allgemeinen noch in ihrem eigenen Leben. Sie betrachten sich und sagen, "Oh! Ich habe keine Probleme, es ist alles in Ordnung". Sie akzeptieren all ihre Schwierigkeiten als gewöhnlich und normal. Sind wir auch so? Wir müssen ernsthaft und im einzelnen unser Leben betrachten und herausfinden, ob da etwas ist, das wir als "Problem" bezeichnen können. Gibt es irgendeine Art von *dukkha*? Ist da etwas Unbefriedigendes, etwas Störendes in unserem Leben? Diese Fragen sind notwendig, wenn wir uns dafür entscheiden Dhamma zu studieren. Wenn Ihr nicht nach innen geschaut habt, wenn Ihr Euch Eurer Probleme nicht bewußt seid, wenn Ihr *dukkha* nicht spürt, dann wißt Ihr nicht, warum Ihr diesen Meditationskurs besucht und warum Ihr Dhamma studieren solltet. Bitte werft einen scharfen, klaren Blick auf Eure Probleme und *dukkha*, bevor Ihr weitermacht.

DAS LEBEN ZU ENTWICKELN IST UNSERE PFLICHT

Wenn wir über die Entwicklung des Lebens sprechen, können wir vier Aspekte unterscheiden:

1. Das was für das Leben gefährlich ist, am Aufsteigen zu hindern.
2. Die gefährlichen Dinge los zu werden und zu zerstören, die bereits im Leben aufgestiegen sind.
3. Das zu erzeugen, was nützlich und wertvoll für das Leben ist.
4. Die nützlichen Dinge zu erhalten und zu pflegen, so daß sie weiter wachsen.

Anders ausgedrückt: neue Gefahren verhüten, alte Gefahren beseitigen, wünschenswerte Dinge erzeugen, und die wertvollen Dinge erhalten und pflegen. Daraus setzt sich die "Entwicklung des Lebens" zusammen.

Das Leben zu entwickeln ist unsere Pflicht. Damit diese Entwicklung überhaupt stattfinden kann, wir müssen erkennen, daß das unsere eigentliche und wahre Pflicht ist.

Um unsere Pflicht zu erfüllen, müssen sich vier sehr wichtige *dhammas*¹, vier Dhamma-Werkzeuge, in unserem Besitz befinden. Diese vier Werkzeuge sind, *sati* (rückbezügliche Achtsamkeit oder Geistesgegenwart), *sampajañña* (Weisheit-in-Anwendung oder klarbewußte Verständnisbereitschaft), *Pañña*, (Weisheit oder spirituelles Wissen) und *sama, dhi* (geistige Sammlung und Stabilität). Diese vier Werkzeuge werden es uns ermöglichen, Leben zu entwickeln.

Zusätzlich wird durch die Übung der Geist so kultiviert und trainiert, daß sich die Qualität dieser vier Dhamma-Werkzeuge in ausreichendem Maße verbessert, um unsere Leben zu entwickeln. Wir sollten mit großem Interesse die geistige Entwicklung dieser vier notwendigen *dhammas* studieren.

DIE FORM VON ANAPANASATI, DIE WIR BRAUCHEN

Es gibt viele verschiedene Systeme und Techniken der Geistesentwicklung oder *vipassana* um den Geist zu schulen. Aber von allen, die uns bekannt sind, ist die beste *a, ña, pa, ñasati-Bha, vana*, die Entwicklung der Geistesgegenwart während des Ein- und Ausatmens. Das ist die Übung, die wir in diesen Vorträgen eingehend besprechen wollen.

Die richtige und vollständige Übung von *a, ña, pa, ñasati-bha, vana*, besteht darin, eine Wahrheit oder Wirklichkeit der Natur aufzugreifen und diese dann im Geist, bei jeder Einatmung und jeder Ausatmung, zu beobachten und genauestens zu untersuchen. Die Geistesgegenwart beim Atmen ermöglicht uns auf diese Weise, jede wichtige Wahrheit der Natur zu kontemplieren während wir ein- und ausatmen.

Ein solches Studium ist sehr wichtig und von großem Wert. Wenn wir bestrebt sind, die Wahrheit von etwas zu verstehen, müssen wir dieses Ding in unserem gegenwärtigen Erleben aufgreifen. Wir müssen es beobachten, kontemplieren, untersuchen, und mit ganzem Herzen erforschen, bei jedem Atemzug. Das Objekt muß stetig im Geist bearbeitet werden. "Stetig" bedeutet hier "bei jeder Ein- und Ausatmung". Atme ein und sei Dir des Objekts bewußt. Atme aus und sei Dir des Objekts bewußt. Atme ein und verstehe das Ding. Atme aus und verstehe das Ding. Diese Art der Kontemplation ist sowohl notwendig als auch vorteilhaft, wenn es darum geht, genügend Wissen von etwas zu entfalten, das verstanden werden soll. Solch ein Studium bringt eine Transformation im Geist-Herz, das heißt an des Lebens Innenseite hervor. Eigentlich ist die Bedeutung von *a, ña, pa, ñasati* ziemlich breit gefächert und allgemein. Es bedeutet, "sich mit Hilfe *sati* während des Ein- und Ausatmens irgendetwas in den Geist zu rufen, sich irgendetwas zu vergegenwärtigen". Stellt Euch vor, daß Ihr, während Ihr ein- und ausatmet, über Euer Zuhause in einem fremden Land nachdenkt, oder über Familie und Freunde. Auch das könnte man *a, ña, pa, ñasati* nennen. Aber das ist es nicht, was wir hier tun wollen. Wir wollen uns das Dhamma in den Geist rufen, uns also auf die Wahrheiten der

¹ In manchem Zusammenhang, bedeutet *dhamma* einfach nur "Ding", dann schreiben wir es klein und kursiv. Wenn sich Dhamma jedoch auf das "Geheimnis des Lebens" das zum Entwickeln des Lebens benötigt wird bezieht schreiben wir es groß.

Natur besinnen, die den Geist von *dukkha* befreien werden. Wenn wir diese Wahrheiten in ausreichendem Maße in unserem Geist bearbeiten, werden wir alle unsere Probleme loswerden und Dukkha auslöschen. Mit anderen Worten, bringt die vier Dhamma-Werkzeuge, die vorher erwähnt wurden, in Euren Besitz. Das ist die Form von *a,ṅa,ṇa,ṇasati*, die am nützlichsten ist.

VIER DINGE, DIE WIR KONTEMPLIEREN SOLLTEN

Was sind die angemessenen, richtigen und notwendigen Dinge, die bei jeder Ein- und Ausatmung als Kontemplationsobjekte verwendet werden sollten?. Die Antwort darauf ist:

die Geheimnisse des *ka,ṇya* (Körper),
die Geheimnisse der *vedana,ṇa* (Empfindungen, Gefühl),
die Geheimnisse des *citta* (Geist),
und die Geheimnisse des Dhamma.

Die Geheimnisse dieser vier Dinge müssen im Geist vergegenwärtigt und erforscht werden.

Diese Dinge sind wichtig genug, daß Ihr die Palinamen auswendig lernen solltet. Zwecks klaren Verständnis und späterer Bezugnahme merkt Euch diese Wörter: *ka,ṇya*, *vedana,ṇa*, *citta* und Dhamma. Dies sind unsere vier wichtigsten Themenkreise. Wir müssen uns dieser Dinge weit mehr bedienen, um den Geist zu trainieren, als aller anderen Arten von Meditationsobjekten. Denn, sie sind bereits in uns vorhanden und sie sind der Ursprung aller Probleme in unserem Leben. Weil wir sie nicht verstehen und weil wir sie nicht regulieren können, werden sie zu Dingen, die zum Leiden führen. Deshalb ist es unbedingt notwendig, diese vier Dinge - Körper, Gefühl, Geist und Dhamma - klar zu unterscheiden und zu verstehen.

ERSTE TETRADE: FLEISCH-KÖRPER UND ATEM-KÖRPER

Nun laßt uns diese vier getrennt betrachten und mit dem *ka,ṇya* anfangen. Das Paliwort *ka,ṇya* heißt wörtlich "Gruppe" und kann für jede Ansammlung von Teilen angewandt werden. In diesem Fall kennzeichnet *ka,ṇya* jene Gruppen von Elementen, die zu einem Fleisch- und Blutkörper zusammengesetzt sind.

Seht selbst woraus diese Körper gemacht sind. Welche und wieviele Organe gibt es? Welche Arten von Bestandteile gibt es? Welche Teile und Komponenten bilden zusammen einen Körper? Wir sollten bemerken, daß es ein sehr wichtiges Element gibt, das den Körper unterhält, nämlich den Atem. Der Atem wird auch *ka,ṇya* genannt, da er eine Gruppe von verschiedenen Elementen darstellt. Wir werden untersuchen, wie der Fleischkörper aufgebaut ist und in welcher Beziehung er zum Atemkörper steht.

Der Atemkörper ist sehr wichtig, da er das Leben im Körper aufrecht erhält. Und hier haben wir die entscheidende Beziehung, die wir studieren müssen. Dieser Fleischkörper ist etwas, das nicht direkt kontrolliert werden kann. Das liegt nicht im Rahmen unserer Möglichkeiten. Jedoch gibt es einen Weg, ihn indirekt zu regulieren und zu meistern², wenn wir den Atem benutzen. Wenn wir den Atemkörper auf eine bestimmte Weise behandeln, wird das eine spezifische Auswirkung auf Fleischkörper haben. Deshalb nehmen wir den Atem als Übungsobjekt. Den Atem zu überwachen, in welchem Ausmaß auch immer, ist gleichbedeutend mit der

² Das Thai Wort *kuab-kum* wird durchgängig in diesem Buch verwendet. Man kann es mit, regulieren, kontrollieren, beschränken, meistern, überwachen oder beaufsichtigen übersetzen. Alle Bedeutungen sind gemeint wenn eines dieser Wörter auftaucht. In allen Fällen jedoch basiert *kuab-kum* auf *sati* und Weisheit und niemals auf Gewalt oder Willenskraft.

entsprechenden Kontrolle des Fleischkörpers. Diese Tatsache wird Euch besonders deutlich werden, wenn Ihr bis zu dieser Stufe von *a,ṇa,ṇpa,ṇnasati* geübt habt.

In den ersten Schritten der Übung, studieren wir den Atem auf eine besondere Weise. Wir bemerken jede Art von Atem, die vorkommt und untersuchen die Eigenart jeder einzelnen. Lange Atemzüge, kurze Atemzüge, ruhige Atemzüge, grobe Atemzüge, schnelle Atemzüge und langsame Atemzüge; wir müssen sie alle kennenlernen. Wir untersuchen die Natur, die Eigenschaften und die Funktion jedes einzelnen Atemzuges, der auftritt.

Beobachtet, welchen Einfluß die verschiedenen Atemzüge auf den Fleischkörper haben. Der Einfluß des Atems auf den physischen Körper ist groß und dieser Einfluß muß klar gesehen werden. Beobachtet beide Seiten dieser Beziehung, bis es offensichtlich wird, daß sie untrennbar miteinander verbunden sind. Seht, daß der Atemkörper den Fleischkörper gestaltet und "zusammenbraut"³.

Das ist der erste Schritt. Wir untersuchen den Atem und lernen die Eigenheiten aller seiner verschiedenen Formen kennen. So erhalten wir Einblick in die gestaltenden Auswirkungen, die er auf den Fleischkörper hat. Dies wird uns ermöglichen, den Fleischkörper über die Kontrolle des Atems zu regulieren. Der Zweck dieser ersten Schritte der Übung ist es, die Geheimnisse des *ka,ṇya*, des Körpers, kennenzulernen. Wir entdecken, daß der Atemkörper der "Gestalter" des Fleischkörpers ist. Dieses wichtige Geheimnis kann dazu benutzt werden, uns andere Geheimnisse des Körpers zu offenbaren. Niemand kann hier sitzen, und unmittelbar den Körper entspannen, aber wir entdecken, daß wir den Fleischkörper durch Beruhigung des Atems entspannen können. Wenn die Atmung ruhig ist, wird der Fleischkörper ruhig sein. Auf diese Weise können wir den Körper indirekt kontrollieren. Weiter lernen wir, daß wir Glück, Freude und andere wertvolle Wohltaten in der Beruhigung des Atem- und des Fleischkörpers erfahren können.

ZWEITE TETRADE: DIE GEFÜHLE - UNSERE BEHERRSCHER

Sobald wir die Geheimnisse des *ka,ṇya* verstanden haben, wenden wir uns den Geheimnissen der *vedana,ṇ* zu. Die *vedana,ṇ* haben den größten Einfluß und die größte Macht über die Menschen und alle anderen fühlenden Wesen. Das mag Euch überraschen, aber nichtsdestotrotz hängt die ganze Welt - Tiere, Menschen, alles was lebt - von den *vedana,ṇ* ab. Sie alle befinden sich in der Gewalt der Gefühle. Das hört sich komisch und unglaublich an, aber überprüft es für Euch selbst.

Unsere gesamte Spezies wird von den *vedana,ṇ* gezwungen, zu tun, was sie uns gebieten. Wenn *sukha-vedana,ṇ* (angenehme Empfindungen) auftreten, versuchen wir, mehr davon zu bekommen. Die angenehmen Gefühle ziehen den Geist immer in eine bestimmte Richtung und bedingen bestimmte Arten von Aktivität. *Dukkha-vedana,ṇ* (unangenehme Empfindungen) beeinflussen den Geist und beeinträchtigen das Leben in die entgegengesetzte Richtung. Auch hierbei kommt es wiederum zu einem Aufbau gewohnheitsmäßigen Reaktionen. Der Geist ringt mit diesen Gefühlen und verdreht sie zu Problemen, die dann *dukkha* verursachen

Die Gefühle haben große Macht über unser Tun. Die ganze Welt steht unter dem Kommando dieser *vedana,ṇ*. Während *tanha* (Begehren) beispielsweise den Geist kontrollieren kann, ist das Begehren selbst erst durch das Gefühl zusammengebraut worden. Auf diese Weise haben die *vedana,ṇ* den stärksten und machtvollsten Einfluß auf unseren gesamten Geist. Ihr verlaßt

³ Gestalten und zusammenbrauen bezieht sich auf die Aktivität der *sankha,ṇra* (englisch: concoctions; siehe Glossar) es ist sehr schwer, eine passende Übersetzung für *sankha,ṇra* zu finden. Das Bild von einem verrückten Wissenschaftler, der in seinem Labor etwas teuflisches zusammenbraut, das dem Ehrw. Santikaro und mir bei dem Wort "concoction" in den Sinn kam, schien uns am geeignetsten um das zu vermitteln was geschieht. Der freundliche Leser wird das sicher entschuldigen.

Europa oder Amerika und kommt nach Suan Mokkh oder geht zu anderen Meditationszentren um nach den Bedingungen für die Entstehung von *sukha-vedana,* zu suchen. Das ist eine Tatsache. Auch die Menschen die zu Hause bleiben und arbeiten tun das um *sukha-vedana,* zu erhalten. Wir sind die Sklaven der *vedana,*, insbesondere von *sukha-vedana,*. Deshalb ist es besonders wichtig die Geheimnisse der *vedana,* zu verstehen.

In manchen Palitexten werden die *vedana,* als "Geistgestalter" (*citta-sankha,*) bezeichnet. Mit "Geist" sind hier unsere Gedanken, Wünsche und Bedürfnisse gemeint. Wir können dem Einfluß der *vedana,* nicht widerstehen. Wir sind in uns selbst nicht frei. Wir denken und agieren aufgrund der Macht der *vedana,*. Die Empfindungen gestalten den Geist und zwingen uns zu handeln.

Ich werde etwas sagen, worüber Ihr von mir aus lachen könnt: "Wenn wir die *vedana,* meistern können, werden wir in der Lage sein, die Welt zu meistern." Wir werden imstande sein, die Welt zu kontrollieren, wenn wir die Gefühle je nach Bedarf kontrollieren können. Dann könnten wir die Welt verwalten, wie es so dringend nötig wäre. Zur Zeit ist niemand an der Kontrolle der *vedana,* interessiert und so ist die Welt außer Rand und Band geraten. Habt Ihr all die Krisen und Probleme gesehen, die andauernd entstehen? Die Kriege, die Hungersnöte, die Korruption, die Umweltverschmutzung - all diese Dinge entstehen durch unser Versagen, die Gefühle von Anfang an zu kontrollieren. Wenn wir die Gefühle kontrollieren könnten, könnten wir die Welt kontrollieren. Das ist etwas, das Ihr ernsthaft überdenken solltet.

Laut den Worten des Buddha sind die Ursachen von allem, was in der Welt geschieht, auf die *vedana,* zurückzuführen. Aktivitäten geschehen in der Welt, weil die *vedana,* uns zwingen, zu begehren und dann entsprechend dieses Begehrens zu handeln. Sogar der Glaube an Reinkarnation und Wiedergeburt ist durch die *vedana,* bedingt. Angetrieben durch die *vedana,*, reisen wir im samsarischen Zyklus umher, sind im Kreislauf von Geburt und Tod, von Himmel und Hölle gefangen. Alles hat seinen Anfang im Gefühl. *Vedana,* zu kontrollieren, heißt, den Ursprung, die Quelle, die Geburtsstätte aller Dinge zu kontrollieren. Deshalb ist es absolut notwendig, die Gefühle richtig und umfassend zu verstehen. Mit diesem Verständnis werden wir in der Lage sein, sie zu kontrollieren, und ihre Geheimnisse werden uns nicht mehr dazu verleiten, jemals wieder etwas Dummes zu tun.

Sobald wir die höchsten und angenehmsten *vedana,* gemeistert haben, können wir auch die niedereren, gröberen, kleinlicheren *vedana,* meistern. Sobald wir gelernt haben die schwierigsten Empfindungen zu kontrollieren, können wir auch die leichten, einfachen, kindischen kontrollieren. Aus diesem Grund sollten wir danach streben, den höchsten Grad der *vedana,*, nämlich jene die aufgrund von *sama,* *dhi* entstehen, zu erlangen. Wenn wir diese *vedana,* bezwingen können, können wir alle anderen *vedana,* auch bezwingen. Wollt Ihr den Versuch wagen? Wollt Ihr jegliche Schwierigkeit die bei dieser Unternehmung auftreten mag in Kauf nehmen? Solltet Ihr Eure wertvolle Zeit an diese Übung verschwenden? Überlegt Euch das gut.

Es mag manchem seltsam erscheinen, daß das Ziel unseres Bestrebens die höchsten Glücksgefühle zu erlangen, die Kontrolle und Eliminierung dieser Gefühle ist, anstatt sie zu genießen und uns darin zu verlieren. Es ist wichtig diesen Punkt richtig zu verstehen. Durch das Eliminieren dieser angenehmen Empfindungen, erhalten wir etwas das noch besser ist. Wir erhalten eine andere Art von *vedana,*, ein *vedana,* höherer Ordnung, eines das man vielleicht nicht einmal *vedana,* nennen sollte. Wir erhalten etwas das eher *nibba,* *na*, der Befreiung entspricht. So gesehen ist es also gar nicht so merkwürdig, daß wir versuchen die besten *vedana,* zu erlangen nur um sie abstellen zu können.

Es gibt drei Hauptpunkte, die in Bezug auf die *vedana,* verstanden werden müssen. Erstens müssen wir die *vedana,* selbst verstehen, also die Dinge, die der Geist fühlt. Zweitens müssen wir wissen, wie die *vedana,* den *citta* das Geist-Herz, gestalten. Sie bringen Gedanken, Erinnerungen, Worte und Handlungen hervor. Lernt dieses Zusammenbrauen des Geistes kennen. Drittens müssen wir entdecken, daß wir den Geist über die *vedana,*, kontrollieren können, auf die gleiche Weise wie den Fleischkörper über die Regulierung des Atems. Wir meistern den Geist, indem wir die Empfindungen die ihn gestalten, auf die richtige Weise

kontrollieren. Dann werden sie den Geist nur noch in angemessener Weise gestalten. Das sind die wichtigen drei Dinge die man über die Geheimnisse der *vedana,* wissen sollte.

Da die erste und die zweite Tetrade der Übung beide dem gleichen Prinzip folgen, ist es hilfreich, die beiden zu vergleichen. In der Tetrade, die sich mit dem Körper befaßt, finden wir heraus, was den Fleischkörper gestaltet und untersuchen es. Wir studieren den "Körpergestalter" bis wir ihn sehr genau kennen. Dadurch, daß wir ihn regulieren, können wir den Körper kontrollieren. Auf diese Weise machen wir den Körper ruhiger und friedvoller. Was den Geist anbelangt, so sind seine Gestalter die *vedana,*. Indem wir die *vedana,* so regulieren, daß sie den Geist nicht gestalten oder aufrühren oder ihn zumindest in einer erwünschten Weise gestalten, können wir den Geist beruhigen. So folgen also die erste und die zweite Tetrade dem selben Grundprinzip und gleichen sich in der Methodik.

DRITTE TETRADE: DER SUBTILE GEIST

Erstens, wir üben um die Geheimnisse des *ka,* kennenzulernen. Zweitens, wir üben, um die Geheimnisse der *vedana,* kennenzulernen. Dann, nachdem wir die erste und zweite Tetrade vollständig beherrschen, üben wir, um die Geheimnisse des *citta* kennenzulernen. Der Geist ist der Lenker und Anführer des Lebens. Der Geist führt, und der Körper ist nur das Werkzeug, das geführt wird. Wenn das Leben auf den rechten Weg geführt werden soll, müssen wir den *citta* richtig verstehen, bis wir ihn kontrollieren können. Das wird ein besonderes Studium erfordern, weil das, was wir "Geist" nennen, sehr subtil, komplex und tiefgehend ist. Wir können ihn nicht mit unseren Augen sehen - etwas Besonderes wird benötigt, um ihn zu "sehen". Mit wohlausgebildeter *sati* ist so ein Studium durchaus im Bereich unserer Fähigkeiten, aber es bedarf unserer besonderen Anstrengung. Verzagt nicht und gebt nicht auf! Jeder von uns kann den *citta* untersuchen, um seine Geheimnisse zu erlernen.

Es ist unmöglich, den *citta* unmittelbar zu erkennen. Wir können ihn nicht berühren oder mit ihm in direkten Kontakt treten. Es ist jedoch möglich, ihn durch seine Gedanken zu erkennen. Wenn wir wissen, wie die Gedanken sind, werden wir wissen, wie der Geist ist. In der materiellen Welt können wir beispielsweise Elektrizität an sich nicht erkennen. Stattdessen kennen wir Elektrizität durch ihre Eigenschaften: Spannung, Voltzahl, Kraft, etc. Genauso ist es mit dem *citta*. Wir können ihn nicht unmittelbar erleben, aber wir können seine Eigenschaften, die vielfältigen Gedanken, erfahren. Wie viele verschiedene Arten von Gedanken steigen im Laufe eines Tages auf? Wie viele gedankliche Ebenen kommen zum Vorschein? Wir lernen diese verschiedenen Gedanken zu beobachten. So können wir den *citta* kennenlernen.

Wir beginnen unser Studium des Geistes damit, zu beobachten, welche Art Gedanken aufsteigen. In welcher Weise sind seine Gedanken ungeeignet und in welcher Weise korrekt? Sind diese Gedanken beschmutzt oder unbeschmutzt? Denkt er auf eine richtige oder auf eine falsche Art und Weise, gut oder übel? Wir beobachten alle Arten von Gedanken, die der *citta* denken kann, bis wir ihn gründlich verstanden haben. Hier und jetzt sollten wir die Wahrheit über die Natur (*dhamma-ja,*) der gegenwärtigen Geistesbeschaffenheit erkennen.

In diesem Stadium der Übung, können wir aufgrund unseres Trainings mit den *ka,* und den *vedana,* den Geist ausrichten, wie wir es brauchen. Der Geist kann dazu gebracht werden, auf verschiedene Arten zu denken oder er kann ruhig gehalten werden. Wir können den Geist zufrieden oder sogar unzufrieden machen, falls wir das wollen. Der Geist kann verschiedene Arten von Glück und Freude erfahren. Er kann auf verschiedene Weisen und in verschiedenen Graden gestillt, beruhigt und konzentriert werden. Schließlich kann der Geist befreit werden. Wir können ihn dazu veranlassen, Dinge, die er gewohnheitsmäßig liebt, haßt oder an denen er anhaftet, loszulassen. Der Geist wird von all diesen Dingen befreit. Das ist unsere Lektion über die Geheimnisse des Geistes, die wir in der dritten Tetrade von *a,* *na,* *pa,* *nasati-bha,* *vana,* lernen und üben müssen.

Lernt alle verschiedenen Arten von *citta* kennen. Erlernt die Fähigkeit, den Geist zu erfreuen und zufriedenzustellen. Dann zwingt den Geist anzuhalten und still zu sein. Zum Schluß veranlaßt den Geist, von seinen Verhaftungen loszulassen. Er läßt die Dinge, an denen er anhaftet, los, und die Dinge, die am *citta* anhaften, lassen auch ihn los. Wir lassen alles los und während wir das üben werden wir zu Experten in Sachen Geist. Das ist die dritten Lektion von *a, ña, pa, ñasati*.

VIERTE TETRADE: ERKENNTNIS DES HÖCHSTEN DHAMMA

Nachdem wir die Geheimnisse des Körpers, der Gefühle und des Geistes erlernt haben, kommen wir nun zur vierten Tetrade, bei der es um Dhamma geht. Wie bereits erwähnt, heißt Dhamma Natur in allen Bedeutungen. Nun machen wir die letztendliche Wahrheit aller Naturen, zu unserem Studienobjekt. "Dhamma zu studieren" heißt, die Wahrheit zu studieren, das höchste Geheimnis der Natur. Mit diesem Wissen können wir das Leben auf die bestmögliche Weise leben. Wir sollten das Geheimnis der Wahrheit, die das Leben kontrolliert, studieren, die Wahrheit von *aniccam, dukkham, anatta, suññata* und *tathata*.

Aniccam: Erkennt, daß alle bedingt entstandenen Dinge vergänglich sind und sich in beständigem Wandel befinden.

Dukkham: Erkennt, daß die Unfähigkeit, unser Begehren zu befriedigen, allen zusammengebrachten Dingen zueigen ist.

Anatta: Erkennt, daß alle Dinge Nicht-Selbst.

Suññata: Erkennt, daß alles leer von einem Selbst ist, frei von "Ich", von "Mein".

Tathata: Erkennt die Soheit aller Dinge.

Zusammengenommen ist das die eine, Höchste Wahrheit. Wir müssen diese Dinge beobachten, bis sie völlig verstanden sind, damit der Geist niemals mehr seinen Weg verlieren wird. Wenn der Geist diese aller Realität zugrunde liegende Wahrheit versteht, dann wird er keine Fehler mehr machen und sich selbst auf dem richtigen Pfad halten.

Es mag seltsam erscheinen, daß alle Wahrheit - *aniccam, dukkham, anatta, suññata* - mit *tathata* aufhört. Es mag Euch überraschen, daß die grundlegendste Wahrheit des Universum auf nichts anderes als auf Soheit hinausläuft. Auf Thai wird *tathata* mit "gerade so, wie es ist" übersetzt. Es ist schwieriger, es ins Deutsche zu übersetzen: "Gerade so, nur so, Soheit". Ist das nicht komisch? Alle Wahrheit läuft auf die gewöhnlichen, täglich gebrauchten Worte "alles ist gerade so, wie es ist" hinaus. Wenn wir Soheit, das höchste Dhamma, sehen, wird nichts als gut oder schlecht, als falsch oder richtig, als Gewinn oder Verlust, als Niederlage oder Sieg, als Verdienst oder Sünde, Glück oder Leid, Haben oder Bedürfen, positiv oder negativ angesehen. Das höchste Dhamma liegt gerade im "nur so", denn Soheit ist über und jenseits aller Bedeutungen von positiv und negativ, über allen Bedeutungen von Optimismus und Pessimismus, jenseits aller Dualitäten. Das ist das Ende. Die Wahrheit, die in der vierten Tetrade erkannt werden muß, ist das Geheimnis der Natur, daß alle Dinge "nur so" sind - nur sind, "wie sie sind".

Dhamma in ausreichendem Maße zu erkennen, ist nur der erste Schritt. Nun werden wir sehen, daß der Geist anfängt, loszulassen, seine Anhaftungen aufzulösen. Das wird bis zu dem Punkt erfahren, bei dem alle Anhaftungen restlos ausgelöscht werden. Wenn alles Verhaftetsein gelöscht ist, gilt es, im letzten Schritt zu erfahren: "der Geist ist befreit, alles ist befreit". Die Schriften verwenden jedoch das Wort "zurückwerfen". Der Buddha sagte, daß wir am Ende alles zurückwerfen. Die Bedeutung hiervon ist, daß wir unser ganzes Leben Diebe waren, da wir die Dinge der Natur uns als "ich" und "mein" angeeignet haben. Wir waren dumm und litten deswegen. Nun sind wir weise geworden und fähig, die Dinge aufzugeben. Bei diesem letzten Schritt der Übung erkennen wir: "Oh! Das gehört der Natur, nicht mir". Wir geben alles an die Natur zurück und werden niemals wieder etwas stehlen.

Der letzte Schritt endet auf diese amüsante Weise. Es hört alles damit auf, daß wir nicht länger Diebe sind und frei von allen Auswirkungen und Einflüssen des Verhaftetseins. Das Geheimnis des Dhamma zu erlernen heißt zu wissen, daß an nichts angehaftet werden sollte und dann niemehr an etwas anzuhaften. Alles ist befreit. Der Fall ist abgeschlossen. Wir sind am Ende.

Wenn wir es vorziehen, dem letzten Schritt einen Namen zu geben, können wir es "Emanzipation" oder "Erlösung" nennen. Es scheint, daß alle Religionen das gleiche Ziel haben und es ziemlich ähnlich bezeichnen. *Unserem* Verständnis von Erlösung, entspricht die eben beschriebene Bedeutung: das Ende von Verhaftungen und das Zurückwerfen von allem zur Natur. Im Buddhismus heißt Emanzipation, von allen Arten der Verhaftung frei zu sein, so daß wir unser Leben über der Welt erhaben leben können. Obwohl unser Körper in dieser Welt ist, befindet sich unser Geist jenseits davon. So verschwinden alle unsere Probleme. So entwickeln wir das Leben durch Anwendung dieser viergeteilte Methode der Übung zu seinem vollen Potential. Es gibt noch viel mehr Details zu betrachten, aber das heben wir uns für später auf.

Heute haben wir eine allgemeine Übersicht über das, was auf diesem Übungsweg geschieht, gegeben. Mit diesem Hintergrund sollte es einfach sein, jeden Schritt zu üben, wenn wir dazu kommen. Laßt uns den heutigen Vortrag hier beenden.

LASST UNS ANFANGEN

Es gibt viele verschiedene Systeme, Formen, Stile und Methoden von *sama, dhi-bha, vana,* (Geisteskultivierung durch Sammlung) oder *vipassana,* (Kontemplation von Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst), die von verschiedenen Lehrern gelehrt werden. Wir werden die Form von *sama, dhi-bha, vana,* besprechen, die von Buddha selbst, besonders herausgestellt und empfohlen wurde: *a, na, pa, nasati.* Diese Methode erscheint im Pali *Tipit,* aka sowohl in kurzen Verweisen als auch in detaillierten Erklärungen. *Ana, pa, nasati* ist das System des Buddha, Buddhas *sama, dhi-bha, vana,*. Dieses System ist nicht der burmesische, der chinesische oder der singhalesische Stil. Es ist nicht das System von Achaan Dies, Meister Das oder Lehrer Sowieso. Es ist keines der Systeme von denen heutzutage viele so begeistert sind. Noch ist es der Stil von Suan Mokkh oder irgendeines anderen Wat. Nein, es handelt sich einfach um den richtigen Weg, so wie er vom Buddha empfohlen wurde. Er stellte diese Form von *sama, dhi-bha, vana,* als diejenige heraus, durch die er selber das Dhamma des vollständigen Erwachens verwirklichte. In Suan Mokkh üben und lehren wir *a, na, pa, nasati,* das System, das von Buddha selbst gelehrt und empfohlen wurde. Aus diesem Grund möchten wir Euch diese Form von *sama, dhi-bha, vana,* oder *vipassana,* besonders ans Herz legen.

Es gibt Formen von *a, na, pa, nasati,* die kurz, einfach und unvollständig sind. Wir haben die Form gewählt, die vollständig ist. Deshalb mag manchen diese Form, mit ihren sechzehn Schritten etwas zu lang, zu ausführlich und zu differenziert erscheinen. Und tatsächlich, mag für manche Menschen, diese Form von *a, na, pa, nasati* mehr sein als sie brauchen. Aber für jene, die sie gründlich lernen und üben wollen, ist sie genau richtig. Wenn wir die Technik vollständig haben wollen, muß sie alle diese sechzehn Schritte beinhalten. Das liegt in der Natur dieser Sache. Der Buddha lehrte nie etwas das mehr als notwendig oder weniger vollständig war. Folglich ist dieses sechzehn Schritt *sama, dhi-bha, vana,* weder zu viel noch zu wenig. Wenn Ihr an Vollständigkeit interessiert seid und genügend Geduld besitzt, solltet Ihr alle sechzehn Schritte üben. Wenn Ihr das nicht wollt oder könnt, gibt es auch eine Kurzversion von *a, na, pa, nasati,* die für die schwerfälligeren und fauleren unter Euch angemessen ist.

Lebensweise

Um bei der Übung von *a, na, pa, nasati* gute Ergebnissen zu erzielen, sind einige allgemeine Vorbereitungen nötig. In anderen Worten wir müssen einige Veränderungen in unserer Lebensweise vorgenommen werden. Unser Lebensstil und die Übung von *a, na, pa, nasati* beeinflussen sich gegenseitig. Also sollten wir die Art der Lebensweise besprechen, die das Dhamma-Studium und die *citta-bha, vana,* (Kultivierung des Geistes) unterstützt, bevor wir *a, na, pa, nasati* im Detail besprechen.

Es geht hier um die *paccaya.* Dieses Pali (und Thai) Wort entspricht dem Wort "Bedingungen", obwohl in *paccaya* natürlich noch etwas mehr an Bedeutung steckt. Die *paccaya* sind Dinge, die zum Leben absolut notwendig sind, deshalb werden sie manchmal als "Notwendigkeiten" oder "Erfordernisse des Lebens" übersetzt. Die *paccaya* sind Faktoren, die die Existenz des Lebens unterstützen. Diese Notwendigkeiten, die Grundlagen unseres Lebens, müssen richtig sein, wenn wir erfolgreich Dhamma studieren und Meditation üben wollen. Deshalb erbitten wir Eure Aufmerksamkeit in dieser wichtigen Angelegenheit.

Die meisten Menschen schenken nur den materiellen oder körperlichen Bedingungen Beachtung: Nahrung, Kleidung, Behausung und Arznei. Wir sollten jedoch auch die fünfte

Notwendigkeit, die *paccaya* für das Geist-Herz kennen, die genauso wichtig, wenn nicht sogar von größerer Bedeutung ist. Die ersten vier Bedingungen sind allein für den Körper notwendig. Die Bedingung für den Geist ist das, was den Geist amüsiert und ihn in den Zustand der Zufriedenheit hineinlockt. Wir könnten diese *paccaya* "Unterhaltung" nennen, denn sie unterhält den Geist auf angemessene Weise und stellt ihn in der richtigen Weise zufrieden. Ohne diese Bedingung würde der Tod eintreten - das heißt, der geistige Tod. Wenn die körperlichen Notwendigkeiten fehlen, stirbt der Körper. Wenn die geistige Notwendigkeit fehlt, stirbt der Geist. Bitte macht Euch mit diesen fünf, den vier körperlichen und der einen geistigen *paccaya* vertraut. Wir wollen sie nun im Detail besprechen.

DIE MATERIELLEN NOTWENDIGKEITEN

Laßt uns mit der ersten materiellen Notwendigkeit - Nahrung - beginnen. Wir müssen Nahrung essen, die Nahrung ist. Eßt keine Nahrung, die ein "Köder" ist. Wir sollten den entscheidenden Unterschied der zwischen "Nahrung" und "Köder" besteht verstehen. Wir essen Nahrung, um das Leben auf angemessene Weise zu erhalten. Wir essen Köder zur Befriedigung unserer Geschmäcklichkeit. Köder zu essen macht uns dumm, so daß wir unbedacht Essen in uns hineinstopfen und wie ein Fisch durch den Köder am Haken in Schwierigkeiten geraten. Wir müssen die Arten von Nahrung essen, die wirklich nützlich für den Körper sind und wir müssen sie in Maßen zu uns nehmen. "Köder essen" bedeutet, daß wir aus Spaß und wegen des köstlichen Geschmacks der Nahrung essen. Das ist normalerweise auch noch teuer. Bitte hört auf, Köder zu schlucken, und eßt nur Nahrung, die angemessen und heilsam ist.

Wenn Ihr Köder eßt, werdet Ihr den ganzen Tag und die ganze Nacht hungrig sein. Ihr werdet immer wieder in die Küche schleichen, um noch mehr Köder zu essen. Köder zu essen behindert unsere geistigen Fähigkeiten. Der Geist unterwirft sich dem Diktat des Köders und ist nicht fähig, Dhamma zu studieren und zu praktizieren. Wenn Ihr jedoch Nahrung eßt, wird das zu angemessener Zeit und maßvoll geschehen. Es wird wenig verschwendet und es gibt keine Gefahren.

Die zweite Notwendigkeit ist Kleidung. Bitte tragt Kleidung, die den wirklichen Zweck und die wirkliche Bedeutung von Kleidung erfüllt: zweckmäßig und einfach, für gute Gesundheit, zum Schutz gegen Belästigungen und Unbequemlichkeiten und als Ausdruck von Kultur.

Bitte zieht keine Kleidung an, die dem kulturellen Umfeld nicht entspricht. Das würde zu einem Gefühl des Unpassendseins führen und würde die geistigen Gelassenheit stören. Wir sollten auch der zweiten *paccaya*, Kleidung, etwas Beachtung schenken.

NATURNAHE LEBENSWEISE

Die dritte Notwendigkeit ist Behausung. Sie sollte ausreichend und bescheiden sein und nicht exzessiv. Heutzutage leben weltliche Menschen in Behausungen, die ihre Bedürfnisse übersteigen, viel kosten und die Schwierigkeiten und Kopfzerbrechen verursachen. So wird die Behausung eine Quelle für immer größere Selbstsucht. Für die Übung des Dhamma ist die angemessenste Behausung diejenige, die der Natur am nächsten ist, nah genug um "Kameradschaft mit der Natur" genannt zu werden. Es scheint, daß Europäer auch hier selten im Freien, auf dem Boden oder naturnah leben. Sie neigen dazu, an schönen, ausgefallenen und teuren Orten zu leben. Sie scheinen in Hotels wohnen zu müssen und haben für die einfache Klostersversammlungshalle nichts übrig.⁴

⁴ Das *Wat* ist traditionell der Ort, an dem Reisende sich ausruhen und schlafen können. Heutzutage wird diese Möglichkeit jedoch kaum noch genutzt, da auch die meisten Thais Hotels mit ihren modernen Annehmlichkeiten vorziehen.

Um unserer Dhammaübung zu unterstützen, sollten wir versuchen uns an eine Behausung zu gewöhnen, die der Natur näher ist. Das macht es einfacher, das Verständnis und die Übung im Einklang mit der Natur wachsen zu lassen. Wir können es lernen, mit dem schlichten und einfachen Zusammenleben mit der Natur zufrieden zu sein und uns daran zu erfreuen. Das wird unseren Studien und unserer Übung nützen und sie unterstützen.

Der Buddha ist in dieser Angelegenheit unser Vorbild. Der Buddha wurde im Freien geboren, er erwachte im Freien, er lehrte im Freien auf dem Boden sitzend, er lebte im Freien, er rastete im Freien und er starb (*parinibba,ṇa*) im Freien. Offensichtlich lebte er sehr naturnah. Wir nehmen sein Beispiel als unseren Maßstab und sind daher mit einer einfachen, natürlichen Lebensweise zufrieden. Wir glauben, daß die Begründer aller großen Religionen ebenfalls das schlichte Leben praktizierten, obwohl wir nicht sagen können, ob sie alle es so gründlich taten wie der Buddha.

Indem wir eine Lebensweise entwickeln, die der Natur nahe ist, machen wir es der Natur leicht zu uns zu sprechen. Wenn wir intelligente Zuhörer sind, werden wir die Stimme der Natur viel klarer hören können, als wenn wir weit von ihr entfernt befinden. Naturnähe kann ein zentraler Bestandteil unserer Lebensweise werden.

In Thai können die Worte "gemäßigt" und "ausreichend" vage sein, bitte versteht sie so, wie wir sie oben erklärt haben. Wir sollten auch mit dem Wort "gut", wie in "gut leben" und "gut essen" vorsichtig sein. Wir haben nichts für gutes Leben und gutes Essen übrig, wenn es keine Grenzen kennt. Wir ziehen es vor, gut genug, das heißt richtig, zu leben und zu essen. Alle vier materiellen Paccaya gründen sich auf das Prinzip des "Ausreichend- und Angemessenseins". Laßt Euch nicht von gut - gut - gut fortreißen, so daß es exzessiv und luxuriös wird. Das wäre weder passend noch anständig. Bitte nehmt dieses Verständnis der vier materiellen Notwendigkeiten zur Kenntnis und respektiert es.

DIE GEISTIGE NOTWENDIGKEIT

Nun kommen wir zu der fünften Notwendigkeit, zu der, über die keiner spricht. Aber diese fünfte Paccaya ist wichtiger als die anderen vier, also merkt ihn Euch bitte. Wir sprechen über das, was uns schmeichelt und uns unterhält, was uns zufrieden macht, was uns angstfrei und unruhefrei macht. Das Herz zu amüsieren, es zufrieden und erfreut zu stimmen, ist von entscheidender Bedeutung. Das ist die geistige Bedingung oder Notwendigkeit. Wir können sie bei verschiedenen Namen nennen, wie Unterhaltung oder Vergnügen. Ich bin nicht wirklich sicher, welches Wort ich benutzen soll, aber das macht nichts. Der entscheidende Punkt ist, daß es, wie immer wir es nennen mögen, richtig für den Geist sein muß. Es muß geistige Nahrung sein, die den Geist erhält, genau wie die anderen Notwendigkeiten "Nahrung" für den Körper sind.

Die meiste Zeit, soweit wir das beurteilen können, wird die fünfte Notwendigkeit weltlicher Menschen zu einer sexuellen Angelegenheit. Bitte lernt zu unterscheiden. Sex ist eine Möglichkeit den Geist zu erfreuen, aber jetzt sind wir bereit dafür, daß Dhamma - Dhamma - Dhamma zu unserem Vergnügen wird. Das heißt, daß wir Angemessenheit dazu benutzen, um uns zu amüsieren und uns zu befriedigen. Wenn wir uns der Korrektheit und Angemessenheit unseres Lebens bewußt sind und zufrieden damit sind, ist das Herz unterhalten und der Geist amüsiert. Dieses Gefühl der Richtigkeit und der Zufriedenheit muß nichts mit Sex zu tun haben.

Das Gebäude hinter uns wird das "Theater der spirituellen Unterhaltungen" genannt.⁵ Es wurde gebaut, um Unterhaltung für das Herz bereitzustellen. Es ist voll von Bildern, die Dhamma lehren und zugleich amüsieren und erfreuen. Das ist eine der Formen der fünften Notwendigkeit. Bitte lernt zu allererst diesen Typ der fünften Paccaya kennen, der nicht sexuell

⁵ Rechterhand, oberhalb des Hin Kong befindlich, ist dieses Theater eines der vielen Wege in Suan Mokkh, das Dhamma mitzuteilen.

ist, sondern dem Dhamma entsprechend. Folgt nicht einfach der Mehrheit, die die Tatsache ignoriert, daß Sex mit endlosen Schwierigkeiten und Verwicklungen verbunden ist, und die deshalb immer noch am Sex als ihrer fünften Notwendigkeit festhalten.

Zusammenfassend bitten wir Euch, Euren Lebensstil an das Studium und die Übung von Citta-Bhavana anzupassen. Dann wird es für alle von Euch leicht und bequem sein, erfolgreich zu lernen und zu üben. Dann werdet ihr das "Neue Leben" entdecken, das sich über und jenseits des Einflusses von Positivismus und Negativismus⁶ befindet. Die Details verschieben wir später, denn diese Sache ist sehr subtil, aber wir können sagen, daß das Neue Leben sich über allen Problemen und jenseits aller Aspekte von Dukkha befindet. Es ist frei, befreit und erlöst, weil wir Dhamma mit der Unterstützung und Hilfe von allen fünf Notwendigkeiten üben. Bitte vergeßt nicht, alle fünf richtig und angemessen umzugestalten.

Im heutigen Vortrag wollen wir über das Üben der ersten Stufe von Anapanasati, das sich mit dem Kaya befaßt, sprechen. Aber laßt mich darauf hinweisen, daß es sich um insgesamt vier Gruppen von Dingen handelt, die wir kontemplieren müssen. Jede Gruppe umfaßt vier Dinge oder dhammas. Das ergibt eine Gesamtsumme von sechzehn dhammas. Von diesen sechzehn befassen sich nur zwei mit dem Atem selbst. Die verbleibenden vierzehn Schritte beschäftigen sich mit anderen Dingen. Es gibt also vier Teile oder Tetraden mit jeweils vier Schritten. Heute wollen wir über die ersten zwei Schritte der ersten Tetrade sprechen, der Übung also, die sich mit dem Kaya (Körper) befaßt.

KÖRPERLICHE VORBEREITUNGEN

Wir wollen ganz am Anfang mit den Vorbereitungen für Anapanasati beginnen. Als erstes müssen wir einen Ort finden, der unserer Übung angemessen ist. Wir wählen den besten verfügbaren Platz in dem Bewußtsein, daß es die perfekte Situation nicht gibt. Wir versuchen einen Ort zu finden, der ruhig und friedvoll ist, an dem die Umstände und das Wetter gut sind, und es wenig Störungen gibt. Aber wenn gute Umstände nicht verfügbar sind, machen wir das Beste aus dem, was wir haben. Wir müssen irgendetwas irgendwo wählen. Wir müssen imstande sein zu üben, sogar wenn wir im Zug von Bangkok kommend sitzen. Manchmal können wir uns auf den Atem konzentrieren, bis wir den Lärm des Zuges nicht mehr hören und sein Rütteln nicht mehr spüren. Das zeigt, daß wir irgendeine Örtlichkeit wählen und die uns verfügbaren Bedingungen auf die bestmögliche Weise nutzen können.

Wir lassen uns nicht einmal im Zug durch irgendwelche widrigen Umstände unterkriegen. Ob wir perfekte Bedingungen haben oder nicht, wir machen das Beste daraus und tun, was wir können. Wenn wir üben wollen, können wir das Geräusch des Zuges selbst als Meditationsobjekt verwenden. Das "Klack-Klack-Klack" der Räder auf den Schienen wird unser Meditationsobjekt anstelle des Atems sein. Auf diese Weise haben wir keine Einwände gegenüber irgendeiner Örtlichkeit der Welt, ob sie nun besonders gut oder nicht besonders geeignet ist. Wir haben keine Entschuldigung bezüglich unserer Wahl eines geeigneten Ortes. Der nächste vorbereitende Schritt betrifft den Körper. Wir brauchen Körper, die ausreichend normal, frei von Krankheit und ohne Abnormitäten in der Atmung oder der Verdauung sind. Besonders können wir die Nase so vorbereiten, daß sie einwandfrei und richtig funktioniert. Früher nahm man etwas sauberes Wasser in die Handfläche, zog es in die Nase hoch und blies es wieder aus. Wenn wir das zwei oder dreimal machen, wird die Nase sauber und bereit sein, gut zu atmen. Das ist ein Beispiel für das Bereitmachen unserer Körper.

ZEIT UND LEHRER

⁶ Die grundlegende Dualität, die uns vom Mittleren Weg ablenkt und die dazu führt, daß wir uns in Dukkha verfangen.

Als nächstes würde ich gerne über das Festlegen der Übungszeit sprechen. Besonders, wenn wir uns vorgenommen haben, ernsthaft zu üben, müssen wir die passendste und angemessenste Zeit wählen, die wir finden können. Wenn wir jedoch keine gute Zeit finden können, müssen wir damit vorlieb nehmen, was für uns im Rahmen des Möglichen liegt. Wir brauchen nicht von einer bestimmten Tageszeit abhängig zu werden. Wenn möglich, wählen wir eine Zeit ohne Ablenkungen und Störungen. Falls es jedoch keine Zeit gibt, die völlig von Ablenkungen frei ist, benutzen wir die beste uns zur Verfügung stehende Zeit. Dann lernt der Geist, sich nicht ablenken zu lassen, unabhängig davon wieviele Störungen es gibt. Denn wir üben den Geist ja darin ungestört zu sein, ganz egal, was um uns herum vorgeht. Der Geist wird es lernen, friedvoll zu sein. Verrennt Euch nicht in die Vorstellung einer bestimmten Zeit, in der die Umstände genau richtig sein müssen, sonst werdet Ihr sie nie finden. Manche Leute tun das solange, bis sie überhaupt keine Zeit zum Meditieren mehr finden können. Das ist nicht richtig. Bleibt immer flexibel genug, um jederzeit üben zu können.

Die nächste Überlegung betrifft das, was man einen "Acariya" (Lehrer, Meister) nennt. In Wahrheit aber wurde sogar in den alten Übungssystemen nicht soviel von "Acariya" gesprochen. Vielmehr nannte man so eine Person einen "guten Freund (Kalayana-mitta)" - einen Ratgeber, der uns bei bestimmten Dingen helfen kann. Jedoch sollten wir das grundlegende Prinzip, daß niemand einem anderen direkt helfen kann, nicht vergessen. Und trotzdem wollen heutzutage alle einen Lehrer, der sie beaufsichtigt! Ein guter Freund ist jemand, der weitreichende persönliche Erfahrung und Wissen über die Meditationspraxis oder was immer es auch sein mag, das wir zu tun anstreben, hat. Obwohl er in der Lage ist, Fragen zu beantworten und einige Schwierigkeiten zu klären, ist es nicht notwendig, daß er hinter uns steht und jeden Atemzug überwacht. Ein guter Freund, der uns Fragen beantwortet und uns hilft, über gewisse Hindernisse hinwegzukommen, ist mehr als genug. Einen solchen Kalayana-mitta zur Hand zu haben, ist eine weitere Sache die wir arrangieren müssen.

SITZHALTUNG

Nun kommen wir zur eigentlichen Aktivität des Meditierens selbst. Das erste, was zu besprechen ist, ist die Sitzhaltung. Es ist nötig, auf eine Weise zu sitzen, die sicher und stabil ist, damit wir nicht umfallen, wenn der Geist in einen Konzentrationszustand gerät, in dem er sich des Körpers nicht länger bewußt ist. Lernt, wie eine Pyramide zu sitzen. Pyramiden können nicht umfallen, weil sie eine sehr solide Basis haben und sich ihre Seiten in einer Spitze treffen, die sich genau über dem Mittelpunkt der Basis befindet. Unmöglich, daß sie umfallen könnten. Überlegt einmal, wie lange die Pyramiden schon in Ägypten rumsitzen! Der beste Weg das zu tun, ist mit verschränkten Beinen zu sitzen. Streckt Eure Füße vor Euch aus und dann zieht den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Diejenigen von Euch, die noch nie so gesessen haben und noch nicht einmal gewohnt sind, auf dem Boden zu sitzen, werden etwas Zeit brauchen, um den Körper an diese Sitzhaltung zu gewöhnen, aber die Anstrengung lohnt sich. Ihr könnt Euch geduldig nach und nach darin üben, so zu sitzen. Dann könnt Ihr weder nach vorne, nach hinten, noch seitlich umkippen. Von alters her heißt diese Art zu sitzen der "Lotussitz" (Padmasana).

Auch das Aufrechtssitzen ist sehr wichtig. Die Wirbelsäule ist ein wichtiger Teil des Nervensystems, und wir müssen darauf achten, sie richtig auszurichten, in eine der Körperstruktur angemessene Stellung zu bringen und diese beizubehalten. Gerade aufgerichtet ohne Verkrümmungen liegen die Wirbel gut übereinander, und die Rückenmuskulatur wird nicht beansprucht. Das ist die normale gute Körperhaltung, in der man sich völlig entspannen kann. Ein gerades Rückrad ist auch in Bezug auf die Atmung wichtig. Die Atmung wird von einer ganz anderen Art sein, wenn die Wirbelsäule gekrümmt ist, als wenn sie aufgerichtet ist. Deshalb müssen wir versuchen, sie gerade zu halten, auch wenn es etwas schwer fällt. Zu Anfang mag das für diejenigen von Euch, die noch nie so gesessen sind, schwierig sein. Trotzdem muß ich Euch bitten, daß Ihr versucht, es zu tun. Beim ersten Mal kann es sein, daß Ihr nur die Beine vor Euch einschlagen könnt, ohne sie zu überkreuzen. Das reicht für den

Anfang. Später könnt Ihr dann ein Bein auf das andere legen und schließlich werdet Ihr in der Lage sein, den vollen "Lotussitz" einzunehmen. Diese Sitzhaltung ist so stabil und kompakt wie eine Pyramide, und auch wenn Ihr tiefe Konzentrationszustände erreicht, könnt Ihr nicht umfallen.⁷

Als nächstes kommen wir zu den Händen. Das Bequemste und Einfachste ist es, sie auf die Knie fallen zu lassen. Ein anderer Weg ist es, sie in den Schoß zu legen, so daß eine Hand auf der anderen zu liegen kommt. Das kann für manche unbequem sein, weil die Hände heiß werden. Wenn wir sie auf den Knien ruhen lassen, werden sie nicht heiß. Manche Gruppen empfehlen, die Hände im Schoß übereinander zu legen, und die Daumen einander berühren zu lassen um "konzentrierte Hände" zu haben. Die Hände zusammenzupressen, kann beim Konzentrieren helfen. So machen sie es in China, und das kann auch ganz gut sein. Wählt diejenige dieser drei Positionen, die für Euch am Bequemsten ist.

KÜHLE, KONZENTRIERTE AUGEN

Nun die Augen. Sollen wir sie offen lassen oder schließen? Viele Menschen glauben, daß sie sie schließen müssen, daß sie mit offenen Augen nicht meditieren können. Wenn Ihr ernsthaft bei der Sache seid, und einen ausreichend starken Geist habt, ist es nicht schwer, mit offenen Augen zu Üben. Fangt mit offenen Augen an. Öffnet sie mit dem Vorsatz in Richtung der Nasenspitze zu schauen. Das ist nicht unmöglich. Es bedarf nur geringer Anstrengung, das zu tun. Schaut in die Richtung der Nasenspitze, damit die Augen nicht zu anderen Dingen hingelenkt werden, aber versucht nicht, auf die Nasenspitze zu starren, das wird Euch nur Kopfschmerzen einbringen.

Wenn wir unsere Augen schließen, neigen wir dazu, schläfrig zu werden, darauf muß man aufpassen. Auch werden die Augen warm und trocken, wenn man sie zumacht. Mit offenen Augen zu meditieren wird uns helfen, wach zu bleiben, und die Augen in einem angenehmen und kühlen Zustand halten. Weiter wird es dem Geist beim konzentrieren helfen; es hilft, Samadhi zu entwickeln. Sobald sich Samadhi (Konzentration) halbwegs entwickelt, werden sich die Augen ganz natürlich von selbst schließen. Die Augenlider werden sich entspannen und von alleine zufallen. Darüber braucht man sich nicht zu beunruhigen. Die vollständige Technik ist es, mit offenen Augen anzufangen.

Mit offenen Augen zu üben und in Richtung der Nasenspitze zu schauen ergibt automatisch einen feststellbaren Grad an Konzentration. Wenn wir den gesamten Geist darauf einstellen zur Nasenspitze zu blicken, werden wir nichts anderes mehr sehen. Wenn wir das tun können, haben wir bereits eine bestimmte, nicht unbedeutende Art von Samadhi, von der wir von Anfang an profitieren können. Deshalb solltet Ihr versuchen, mit offenen Augen anzufangen.

Bitte beachtet, daß wir hier von etwas sprechen, das jeder tun kann. Wir nehmen uns vor zur Nase zu schauen, die Nase zu fühlen, und gleichzeitig fühlen wir den Körper atmen. Man kann beides tun. Es mag so aussehen, als ob beides im selben Moment geschieht, aber dem ist nicht so. Dabei ist nichts Unnatürliches oder Übersinnliches im Spiel. Durch die große Schnelligkeit des Geistes ist es möglich, daß die Augen zur Nasenspitze hinschauen während man sich des Ein- und Ausatmens bewußt ist. Das könnt Ihr selbst beobachten.

DEM ATEM FOLGEN - MIT GEISTESGEGENWART

Schließlich werden wir des Atems gewahr, fangen an, den Atem zu kontemplieren. Um anfangen zu können, benötigen wir Sati (Geistesgegenwart oder reflexive Achtsamkeit). Wir

⁷ Gerade für ältere Menschen aus westlichen Ländern mag auch die einfachste Sitzhaltung am Boden nicht möglich sein. Es sei deshalb darauf hingewiesen, daß Anapanasati ohne weiteres auch auf einem Stuhl mit gerader Rücklehne geübt werden kann.

beginnen Sati zu benutzen, indem wir jeder Ein- und Ausatmung gewahr werden. Wir bemerken, daß wir dabei sind, einzuatmen oder auszuatmen - dadurch üben wir Sati. Laßt den Atem normal und angenehm weiterfließen, ganz natürlich, ohne Euch einzumischen. Dann kontempliert jeden Atemzug mit Achtsamkeit. Wie atmen wir ein? Wie fühlt sich die Ausatmung an? Benutzt Sati um Euch des normalen Atems bewußt zu werden. Am Anfang entwickeln und üben wir Sati mit einer Technik, die "Verfolgen" oder "Nachstellen" genannt wird. Die Einatmung beginnt an der Nasenspitze und wir stellen uns vor, daß sie am Nabel aufhört. Die Ausatmung, so stellen wir uns vor, beginnt am Nabel und endet an der Nasenspitze. Dazwischen befindet sich der Bereich, durch den der Atem ein- und ausströmt. Sati kontempliert die Eigenheiten dieser Ein-und-Aus-Bewegung von der Nasenspitze bis zum Nabel vorwärts und dann wieder rückwärts. Dabei dürfen keine Lücken oder Aussetzer auftreten. Das ist die erste Lektion: den Atem mit Sati zu kontemplieren.

Wir sind keine Anatomiker, aber wir wissen, daß der Atem nur bis in die Lungen geht und nicht den ganzen Weg bis zum Nabel hinunter. Wir stellen uns nur vor, daß der Atem am Nabel aufhört. Wir behaupten nicht, daß das tatsächlich so ist. Es ist nur eine Annahme, die wir auf unser Gefühl und unser Erspüren der Atembewegung stützen. Wenn wir atmen, spüren wir Bewegung den ganzen Weg bis zum Nabel hinunter. Wir benutzen dieses Gefühl als Grundlage unserer Übung und folgen dem Atem zwischen Nasenspitze und Nabel.

Die Unterscheidung, ob es nun Sati ist, die dem Atem herein und heraus folgt, oder ob Sati den Geist zwingt, dem Atem zu folgen, ist an dieser Stelle nicht so wichtig. Das einzig wirklich Wichtige hier ist es, den Atem zu kontemplieren, als ob wir ihm nachstellen würden, ohne ihn aus den Augen zu verlieren. Der Atem kommt herein und hält einen Moment an. Dann strömt er aus, und wieder entsteht einen Moment lang eine Pause - rein und raus, rein und raus mit kurzen Unterbrechungen dazwischen. Erfasst jede Einzelheit und laßt Euch nichts entgehen. Laßt keine Freiräume auftreten, in denen der Geist abschweifen könnte. Haltet den Geist durchgehend bei der Ein- und Ausatmung.

Das ist die erste Lektion, die wir lernen müssen. Sie mag nicht ganz einfach sein. Vielleicht dauert es drei Tage, drei Wochen oder drei Monate, bis Ihr es tun könnt, aber das ist es, was wir in diesem ersten Schritt tun müssen. In diesem Kurs erklären wir nur die Übungsmethode und Ihr mögt in zehn Tagen nicht sehr weit damit kommen, aber es ist wichtig zu wissen, was getan werden muß, und anzufangen. Wenn Ihr die Methode einmal verstanden habt, könnt Ihr alleine üben, bis es klappt. Beginnt mit dem Kontemplieren des Atems zwischen den zwei besprochenen Punkten, ohne dem Geist eine Gelegenheit zum Abschweifen zu geben.

VIELE ARTEN VON ATEM

Während wir das Verfolgen des Atems üben, haben wir Gelegenheit, verschiedene seiner Eigenschaften zu beobachten. Wir können viele Dinge erspüren. Zum Beispiel können wir die Länge und die Kürze des Atems fühlen und lernen auf ganz natürliche Weise den kurzen und den langen Atem kennen. Dann beobachten wir die Rauheit oder die Feinheit des Atems. Weiter bemerken wir seine Glätte oder Holprigkeit. Später werden wir die Reaktionen auf diese Qualitäten beobachten. In diesem ersten Schritt kontempliert bitte die verschiedenen Atemarten: lang und kurz, rauh und fein, schwer und leicht. Beginnt sie zu beobachten, indem Ihr sie mit Sati erspürt.

Wir müssen lernen, wie wir detaillierter beobachten können, das heißt, den Einfluß oder die Reaktion auf die verschiedenen Atemarten zu sehen. Welche Reaktionen rufen sie hervor, wie beeinflussen sie unsere Achtsamkeit? Welchen Einfluß hat es zum Beispiel, wenn der Atem lang ist? Welche Reaktionen ruft kurzes Atmen hervor? Welche Einflüsse entstehen durch rauhes und durch feines Atmen, durch angenehmes und durch unangenehmes Atmen? Wir beobachten die verschiedenen Atem-Typen, bis wir klar abgrenzen können, wie sich langer und kurzer Atem, rauher und feiner Atem, leichter und schwerer Atem voneinander unterscheiden. Wir müssen die Variationen der Auswirkungen und Einflüsse der verschiedenen Qualitäten des Atems auf unsere Achtsamkeit, unsere Empfindungsfähigkeit und unseren Geist kennenlernen.

Wir müssen die Wirkung oder das Aroma der verschiedenen Atemarten beachten. Die Aromas, die entstehen, sind Gefühlsformen wie Glücklichein, Nicht-Glücklichein, Dukkha, Verdrießlichkeit und Zufriedenheit. Beobachtet und erlebt diese Aromas oder Auswirkungen, die besonders vom langen und kurzen, vom rauhen und feinen und vom leichten und schweren Atem verursacht werden. Findet heraus, wie ihre unterschiedlichen Aromas beschaffen sind. Zum Beispiel werden wir sehen, daß der lange Atem uns ein größeres Gefühl von Frieden und Wohlbefinden beschert, einen glücklicheren Geschmack hat, als der kurze Atem. Unterschiedliche Atemarten bringen unterschiedliche Arten von Glück mit sich. Wir lernen die verschiedenen Aromas, die mit den verschiedenen von uns untersuchten Atemarten einhergehen, zu analysieren und zu unterscheiden.

Schließlich werden wir die verschiedenen Ursachen entdecken, die den Atem lang oder kurz werden lassen. Wir werden das allmählich für uns selbst herausfinden. Was macht den Atem lang? Welche Stimmung verursacht einen langen Atemzug? Welche Stimmung macht den Atem kurz? Auf diese Weise lernen wir auch die Ursachen und Bedingungen kennen, die den Atem lang oder kurz machen.

Es gibt einen Weg für uns den Atem in diesen Anfangsschritten zu regulieren, um ihn länger oder kürzer zu machen. Wenn wir uns darin üben wollen, gibt es eine Technik die "zählen" genannt wird. Während einer normalen Einatmung zählen wir zum Beispiel von eins bis fünf. Wenn wir von eins bis zehn zählen, wird der Atem entsprechend länger. Um den Atem kurz zu machen, zählen wir nur bis drei und der Atem wird sich entsprechend unseres Wunsches wandeln. Ihr müsst immer gleich schnell zählen, da der Effekt des mehr oder weniger Zählens zunichte wird, wenn sich die Zählgeschwindigkeit verändert. Durch die Anwendung dieser besonderen Übungsmethode können wir die Atemlänge regulieren, aber wir müssen das nicht die ganze Zeit über tun. Es ist nur ein kleines Experiment, das wir von Zeit zu Zeit benutzen können, um den Atem besser kennenzulernen. Versucht es einmal, wenn Euch danach ist.

SCHRITT EINS: DER LANGE ATEM

Zum jetzigen Zeitpunkt haben wir ein vorläufig ausreichendes Verständnis des Atems entwickelt. Wir kennen seine verschiedenen Eigenschaften: Länge, Kürze, Rauheit, Feinheit, Schwere und Leichte. Unser Wissen erstreckt sich auf die Dinge, die mit dem Atem verbunden sind - die Reaktionen auf diese Eigenschaften und den Einfluß durch diese Eigenschaften, so wie sie im Geist erfahren werden. Wir wissen sogar, wie wir die Länge eines jeden Atemzuges regulieren können. Das nächste, das wir tun müssen, ist, dieses Wissen in eine Übungsfolge einzubringen. Also fangen wir nun, nachdem wir alle diese Dinge verstehen, an, mit dem langen Atem zu üben.

Wir sind bei der ersten Lektion, beim ersten Schritt angelangt - dem Kontemplieren des langen Atems. Wir haben gelernt, lang zu atmen und den Atem lang bleiben zu lassen, wann immer es nötig ist. In dieser ersten Lektion untersuchen wir ausschließlich den langen Atem. Wir untersuchen seine Natur und alle Tatsachen, die sich auf ihn beziehen. Wenn ein Atemzug lang ist, wie angenehm ist das? Wie natürlich und gewohnt ist das für uns? Welche Arten von Ruhe und Glück sind damit verbunden? Wie äußert sich der Unterschied zum kurzen Atem? Das heißt also, daß wir nun den langen Atem mit den oben genannten Methoden untersuchen werden, um seine Eigenschaften und Qualitäten, seinen Einfluß und sein Aroma zu bestimmen. Hier beschäftigen wir uns ausschließlich mit dem langen Atem; das ist die erste Lektion.

Schließlich müssen wir beobachten, wie der Körper im Verhältnis zum langen Atem funktioniert. Wenn eine lange Einatmung stattfindet, wie bewegt sich der Körper? An welchen Stellen dehnt er sich aus? Wo zieht sich der Körper zusammen? Wenn es zu einem tiefstmöglichen langen Atemzug kommt, zieht sich der Brustkorb zusammen oder dehnt er sich aus? Dehnt sich die Bauchdecke oder zieht sie sich zusammen? Diese Dinge müssen genau betrachtet werden. Dabei kann es sein, daß Ihr feststellt, daß es sich anders verhält, als Ihr glaubtet. Die meisten Leute haben die übermäßig vereinfachte Vorstellung, daß sich der Brustkorb beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen zusammenzieht. Wenn wir jedoch die

Atmung genau untersuchen, werden wir sehen, daß, wenn wir am längsten einatmen, sich die Bauchdecke zusammenzieht und sich der Brustkorb ausdehnt. Und mit der sehr langen Ausatmung dehnt sich die Bauchdecke aus und der Brustkorb entleert sich und zieht sich zusammen. Wir finden das Gegenteil von der allgemeinen Auffassung.⁸ Ihr solltet Euch diese Sache mit dem langen Atem, der längsten möglichen Atmung, ansehen und feststellen, welche Veränderungen stattfinden. Nehmt nichts als gegeben hin. Ihr solltet diese sehr grundlegenden natürlichen Tatsachen verstehen.

Wir untersuchen alle Geheimnisse des langen Atems, alles, das mit dem langen Atem zusammenhängt, um die Natur des langen Atems zu erkennen. Wir sind imstande, die Länge zu kontemplieren. Wir können sie beschützen und erhalten. Das heißt, wir sind Fachleute in allen Dingen, die mit dem langen Atem zu tun haben. Mit dem langen Atem zu üben, ist Schritt eins.

Eine extrem wichtige Sache ist es, die Wechselbeziehung zwischen der Atmung und dem Körper verstehen zu lernen. Die beiden sind sehr eng miteinander verbunden. Findet heraus, welchen Wirkung der lange Atem auf den Körper hat, entdeckt das Glücksgefühl und die Behaglichkeit, die er bringt. Weiter werden wir das Geheimnis kennenlernen, daß es zwei Kaya gibt: den Atem-Körper und den Fleisch-Körper. Wir sollten das bereits in diesem frühen Stadium beobachten, obwohl wir uns nicht besonders damit beschäftigen werden, bis wir beim dritten Schritt sind. Jedoch sollten wir in dieser Lektion anfangen zu verstehen, wie der Atem und der Körper miteinander verbunden sind. Deshalb beobachtet bitte, wenn der Atem lang ist oder wenn auf eine andere Weise geatmet wird, wie das den Rest des Körpers beeinflußt. Wir werden - mehr durch persönliche Erfahrung als durch Denken - immer sicherer, daß der Atem sehr eng mit dem Körper zusammenwirkt.

SCHRITT ZWEI: DER KURZE ATEM

Wir haben nun die erste Lektion abgeschlossen, in der es um den langen Atem geht, und können uns nun der zweiten Lektion zuwenden, die sich mit dem kurzen Atem befaßt. Wir haben wirklich nicht viel über diesen Schritt zu sagen, weil in ihm genauso wie in dem vorhergehenden geübt wird. Der einzige Unterschied ist, daß Schritt zwei, die zweite Lektion, den kurzen Atem benutzt. Was immer wir auch über den langen Atem gelernt haben, das dem Entsprechende müssen wir über den kurzen Atem lernen.

Zum Beispiel werden wir sofort beobachten und fühlen können, daß der lange Atem uns wohl tut und angenehm ist, während der kurze Atem zu Abnormitäten führt, also zu Unwohlsein und Aufgeregtheit, und daß er uns unangenehm ist. Mit diesem Wissen können wir durch das Regulieren des Atems den Körper sich behaglich oder unbehaglich fühlen lassen. Wir müssen die sich ergänzenden Unterschiede der beiden Atemarten so klar wie möglich verstehen.

So, in der zweiten Lektion interessieren wir uns besonders für den kurzen Atem. Untersucht alles, jeden Aspekt, jede Eigenart des kurzen Atems bis Ihr ihn genauso ausführlich kennt wie den langen Atem. Obwohl die zwei Atemarten gegensätzlicher Natur sind, ist unsere Art des Untersuchens die gleiche.

Von besonderem Interesse ist es, daß der Atem fein ist wenn wir lange atmen, und rauh wenn wir kurz atmen. Sobald wir gelernt haben wie wir den Atem, entsprechend unserer Wünsche, fein oder grob machen können, können wir diese Fähigkeit zu unserem Vorteil nutzen. Dieser Vorteil besteht darin, daß der feine Atem den Körper beruhigt, er wird kühl. Wenn wir also den Körper abkühlen, beruhigen wollen holen wir einfach den feinen Atem hervor, das heißt wir machen den Atem einfach länger. Das ist eines der Dinge die wir untersuchen müssen.

Ein anderes Beispiel ist, daß, wenn wir uns ärgern, der Atem kurz ist. Wenn der Atem kurz ist, ist auch der Körper gestört. Wenn wir den Atem lang machen können, wird sich der ~Ärger nicht fortsetzen können. Wenn wir ärgerlich sind, ist der Atem kurz und rauh und der Körper ist rauh. Wir können den Ärger durch langes Atmen verscheuchen. Der Körper entspannt sich und

⁸ Siehe Anhang D (29-32)

der Ärger verschwindet. Dies ist ein Beispiel der vielen verschiedenen Beziehungen und Interaktionen zwischen dem Atem, dem Körper und dem Geist. Das ist es, was wir über die Beziehung und den Unterschied zwischen langem und kurzem Atem verstehen müssen. Wir müssen das erleben, müssen es für uns selbst erspüren, es muß uns geläufig werden, wir müssen darin erfahren werden.

EMOTIONEN WEGATMEN

Um diese ersten Schritte zusammenzufassen: durch die richtige Anwendung des Atems ist es möglich, die Emotionen zu regulieren, zu kontrollieren, zu limitieren und in den Griff zu bekommen. Wir können die Emotionen durch den Atem richtig, nützlich und wohltuend machen. Durch unser Wissen vom Atem entwickeln wir die Möglichkeit, den Atem selbst zu kontrollieren. Wenn wir den Atem trainieren können, können wir die Emotionen kontrollieren und das heißt, mit dem Glück und Leid unseres Lebens fertig zu werden. Übt bis Ihr das fühlt. Eure Übung ist nicht vollständig, wenn Ihr das nicht klar sehen könnt.

Wenn Ihr in Meditation sitzt, und ein Mosquito sticht Euch, entwickelt Ihr eine üble Emotion. Wie könnt Ihr davon frei werden? Der Weg, sie loszuwerden, ist, die Atmung zu verbessern. Macht sie lang, macht sie fein, bringt sie dazu, diese üble Emotion zu verscheuchen. Das ist die beste Art, solche Probleme zu lösen. Dies ist ein anderes Beispiel des wohltuenden Wissens und der nützlichen Fähigkeiten, die wir üben.

Die verschiedenen Themen und Ansichten, die in der ersten Lektion über den langen Atem und in der zweiten Lektion über den kurzen Atem untersucht werden müssen sind die gleichen. Der einzige Unterschied ist, daß sie sich ergänzen. Die Anzahl und Arten sind gleich, aber die Unterschiede zwischen lang und kurz führen zu sich ergänzenden Reihen von Tatsachen. Nun, die Zeit für das heutige Gespräch ist abgelaufen. Wir hatten nur Zeit, um Schritt eins und zwei zu besprechen. Wir werden die anderen Schritte dieser Tetrade für morgen lassen. Das heutige Treffen ist beendet.

Drittes Lehrgespräch: DEN KAYA BERUHIGEN

Heute wollen wir über Schritt drei und vier der ersten Tetrade sprechen, also über die verbleibenden Schritte die sich auf den Kaya (Körper) beziehen.

SCHRITT DREI: ALLE KÖRPER ERLEBEN

Das Ziel des dritten Schrittes ist es alle Kaya, alle Körper zu erleben. Die Essenz dieses Schrittes besteht darin alle Körper während des Ein- und Ausatmens zu spüren. Wir haben bereits während wir die Anfangsschritte übten damit begonnen zu beobachten, daß der Atem der Gestalter unserer Fleisch - und Blutkörper ist. Dieser Schritt bringt nichts Neues wir bemerken diese Tatsache lediglich sorgfältiger, tiefgehender und klarer als vorher. Wir kontemplieren die Tatsache, daß es zwei Kaya (Körper) gibt noch deutlicher. Beobachtet das während des Ein- und Ausatmens ununterbrochen.

Der Übende muß sich auf eine Beobachtung besinnen, die wir schon früher zu erfahren begannen. erinnert Euch der Tatsache, daß der Atem der Gestalter des Fleischkörpers ist. Wir werden zwischen zwei Dingen unterscheiden aber wir werden sie beide Kaya (Körper) nennen. Der Atem ist ein Körper, insofern als er eine Gruppe oder Ansammlung ist. Der Fleischkörper ist auch eine Gruppe oder Ansammlung von verschiedenen Teilen und deshalb auch ein Kaya. Es gibt hier diese zwei Gruppen oder Körper(-schaften). Eine Gruppe ist der Atem, der die Fleisch-Körper-Gruppe gestaltet. Analysiert diese Erfahrung, um klar zu erkennen, daß es zwei

Gruppen gibt. Und seht, wie sie einander gestalten. Kontempliert das mit immer größerem Nachdruck, bis es offensichtlich ist.

Wenn Ihr das Wort "Körper" hört, dann versteht bitte, daß es die Bedeutung des Wortes "Gruppe" beinhaltet. Im Palioriginal benutzt der Erwachte dieses Wort "kaya: sabbakayampatisamveti" (alle Körper erfahren). In Thai kommt das Wort "kaya" vom Paliwort "kaya" und kann auch Gruppe, Haufen, Menge oder Abteilung heißen. Dieses Wort bezieht sich nicht ausschließlich auf unseren menschlichen Körper, sondern es kann sich auch auf andere Dinge beziehen. So ist es zum Beispiel im Pali das Wort für eine Schwadron Soldaten. Kaya, ein Kaya Soldaten. Kaya heißt "Gruppe, Haufen, Ansammlung", bitte versteht es nicht falsch in dem Ihr es ausschließlich auf den Fleischkörper bezieht. Auch der Atem wird Kaya oder Gruppe genannt. Um verstehen zu können, was "alle Körper erfahren" heißt, müssen wir das rechte Verständnis dieses Wortes Kaya haben. Nur dann können wir lernen, die beiden Gruppen, die Atem-Gruppe und die Fleisch-Körper-Gruppe zu verstehen.

Das spezifische Ziel dieses Schrittes ist, zu wissen, daß es zwei Gruppen gibt, und daß eine Gruppe die andere gestaltet, ernährt und unterhält. Die Atem-Gruppe erhält die Körper-Gruppe. Eigentlich haben wir das seit dem Anfang der Anapanasati-Übung erfahren. Vorher haben wir erfahren, daß wenn der Atem grob ist, sich der Zustand des Fleisch-Körpers verschlechtert und daß, wenn der Atem fein ist, sich der Körper beruhigt. Wir haben diese Tatsachen seit dem ersten und zweiten Schritt beobachtet. In diesem Schritt wenden wir unsere Aufmerksamkeit verstärkt diesem Geheimnis zu, bis es vollkommen klar wird. Es gibt zwei Gruppen. Eine davon gestaltet und erhält die andere. Erkennt den Unterschied zwischen den beiden.

DIE DREI BEDEUTUNGEN VON SANKHARA

Wir machen die innere geistige Erfahrung, daß diese zwei Körper einander auf diese Weise gestalten. Der Kaya, der der ursächliche Gestalter ist, bekommt den Namen kaya-sankhara (Körper-Gestalter), um ihn von dem anderen, auf den die Gestaltung einwirkt, dem "Gestalteten-Körper", zu unterscheiden. Bearbeitet diese Tatsache im Geist, seht sie so klar als wäre sie körperlich spürbar, seht, wie die eine Gruppe die andere gestaltet und erhält. Seht wie sie zusammen aufsteigen, zusammen vergehen, zusammen gröber werden, zusammen feiner werden, zusammen angenehm werden und zusammen unangenehm werden. Erkennt, wie eng sie verbunden sind. Das ist es, was es heißt, "alle Körper zu sehen". Beobachtet beide Körper zusammen und seht sie einander gestalten. Das ist wertvoll, um die Wirklichkeit umfassender zu sehen und sogar um anatta zu erkennen. Indem wir diese Wechselbeziehung sehen, sehen wir, daß das, was geschieht, nur ein natürlicher Prozeß des Gestaltens ist. Es ist hier kein Atta, kein Selbst, keine Seele, überhaupt nichts dergleichen mit im Spiel. Solches Verstehen kann den höchsten Nutzen haben, obwohl das etwas über das eigentliche Ziel dieses Schrittes hinausgehen mag. Für jetzt jedoch reicht es, wenn wir nur die Tatsache des Gestaltens gut genug verstehen, um imstande zu sein, den Fleischkörper zu regulieren, ihn durch die Regulation des Atem-Körpers zu beruhigen.

Ich würde diese Gelegenheit gerne dazu benutzen, um alle Bedeutungen des Wortes "Sankhara" zu besprechen. Dies ist ein wichtiges Wort, das in den Palischriften oft vorkommt, aber viele Leute haben Schwierigkeiten damit, da es so unterschiedlich und mit verschiedenen Bedeutungen gebraucht wird. Sprachen sind so, unbestimmt und anscheinend unverlässlich. Das eine Wort "Sankhara" kann Gestalter heißen, die Ursache, die gestaltet, es kann Gestaltung, Zustand, Bedingung heißen, das Resultat des Gestaltungsvorganges; und es kann gestalten, bedingen heißen, die Aktivität oder der Prozeß des Gestaltens selbst. Wir benutzen das gleiche Wort für das Subjekt des Gestaltens, den Gestalter oder "Zusammenbrauer" als auch für das Objekt, das "Zusammengebaute". Wir benutzen es sogar für den Vorgang, das "Zusammenbrauen", selbst. Das mag etwas verwirrend für Euch sein, also merkt Euch bitte, daß "Sankhara" drei Bedeutungen hat. Die richtige Bedeutung hängt vom Zusammenhang ab. Dieses Wissen wird für Euere weiteren Studien wertvoll sein.

Untersucht die drei Bedeutungen von Sankhara in diesem unserem Körper. Man braucht das nicht in Büchern oder theoretisch zu studieren. Der Körper selber ist ein Sankhara. Er wurde durch eine Vielzahl von Ursachen gestaltet und durch die vielen Dinge, aus denen er geformt

ist. Daher ist er ein Sankhara in der Bedeutung von "Gestaltung". Wenn erst einmal der Körper besteht, verursacht er das Aufsteigen von anderen Dingen wie Gedanken, Gefühle und Handlungen. Ohne den Körper könnten diese Gedanken und Handlungen niemals geschehen. Daher ist er ein "Gestalter", da er andere Aktivitäten verursacht. Und schließlich geht in unserem Fleisch-Körper-Sankhara ein ununterbrochener Gestaltungsprozeß vonstatten. Wir können alle drei Aspekte des Wortes Sankhara in diesem unserem Körper entdecken. Untersucht die Bedeutung von Sankhara in dieser umfassenden Weise. Dann werdet Ihr es leicht und bequem finden, mehr und mehr tiefgründiges Dhamma zu erkennen, während Ihr weiterschreitet.

SANKHARA ERLEBEN

In Schritt drei - "alle Körper erleben", den Atem und diesen Fleischkörper erleben - wird mit jeder dieser drei Bedeutungen geübt. Erst kontemplieren wir den Fleischkörper als das Ding, das durch den Atem gestaltet wird. Dann sehen wir den Atem als den Gestalter des Fleischkörpers. Schließlich beobachten wir die Aktivität des Gestaltens, die immer gleichzeitig zwischen den Beiden besteht. Also sehen wir in der Ausübung von Schritt drei den Gestalter, die Gestaltung und den Vorgang des Gestaltens. Dieses Gestalten des Körpers ist die physische Ebene von Sankhara. Wir haben es noch nicht auf der geistigen Ebene gesehen. Schritt drei ist die Arbeit des Sehens dieser drei Dinge zusammen, gleichzeitig und ununterbrochen im Geist. Wenn diese Arbeit getan ist, werdet Ihr alles, was das Wort Sankhara betrifft, sehen, besonders in Bezug auf den Körper, direkt hier in Schritt drei. Wenn wir diese Tatsache untersucht haben, bis sie klar, offensichtlich und umfassend, wie oben erklärt, verstanden ist, dann werden wir imstande sein, alle diese drei Tatsachen in einem Moment zusammen zu erleben. Sei es auch nur für die Dauer einer Einatmung oder einer Ausatmung, wir können alle drei Tatsachen in nur einem Atemzug erleben. Wenn wir in der Lage sind, das zu tun, dann haben wir "den Kaya-Sankhara (Körper-Gestalter) vollständig erlebt" und Schritt drei ist erfolgreich abgeschlossen. Anders ausgedrückt kann man sagen, daß der Kern der Übung von Schritt drei darin besteht, zu wissen, daß es zwei Kaya gibt, und fähig zu sein, den einen Kaya durch den anderen Kaya zu regulieren. Das heißt wir können den Fleisch-Körper durch den Atem-Körper regulieren. Wenn wir uns dessen sicher sind, wenn wir das klar sehen, wenn uns unser Erleben während jeder Ein- und Ausatmung von dieser Tatsache überzeugt, dann haben wir den dritten Schritt unserer Übung mit Erfolg verwirklicht.

SCHRITT VIER : DEN ATEM BERUHIGEN

Nachdem wir wissen, daß wir den Fleisch-Körper über den Atem-Körper kontrollieren können, fangen wir an, Schritt vier zu üben. Der Erwachte umschreibt Schritt vier mit : "den Körper-Gestalter beruhigen (Passambhayam kayasankharam)".

Beachtet den besonderen Wortlaut dieses Schrittes. "Den Körper-Gestalter beruhigen", bezieht sich auf das Beruhigen des Atem-Körpers. Das Ziel von Schritt vier ist es, den Körper-Gestalter während des Einatmens und während des Ausatmens zu beruhigen. Das bedeutet, daß wir den Körper-Gestalter (Atem) gleichlaufend mit dem Ein- und Ausatmen ruhiger und ruhiger machen können.

Wenn wir den Atem fein und friedvoll machen können, ihn durch die verschiedenen, uns zur Verfügung stehenden Techniken beruhigen können, wird es zu sehr interessanten und machtvollen Ergebnissen kommen. Erst einmal wird der Fleisch-Körper sehr sanft, entspannt und ruhig werden. Dann wird auch eine Beruhigung des Geistes eintreten. Auch einige andere Resultate wird es geben, aber die lassen wir bis auf weiteres unbesprochen. Was als erster Punkt von Schritt vier unmittelbar anliegt, ist das richtige Handhaben und Beruhigen des Atems. Diese Sache wollen wir nun erklären.

FÜNF HILFREICHE TRICKS

Bei der Übung von Schritt drei stehen uns verschiedene Methoden oder Fertigkeiten - wir könnten sie sogar Tricks nennen - zur Verfügung, die wir benutzen können, um den Atem zu beruhigen. Wir nennen sie "geschickte Hilfsmittel". Wir haben fünf Tricks, die wir auf den Atem anwenden, und jeder davon ist von einer höheren Ordnung, weniger grob oder dumm als der vorhergehende. Diese fünf Tricks oder geschickten Hilfsmittel sind:

1. dem Atem folgen;
2. den Atem an einem bestimmten Punkt bewachen;
3. ein Vorstellungsbild an diesem Punkt aufsteigen lassen;
4. diese Bilder entsprechend unseren Wünschen verändern, um sie in unsere Gewalt zu bekommen;
5. eines dieser Bilder auswählen und es auf höchst konzentrierte Weise zu kontemplieren, bis der Atem wirklich ruhig ist.

Noch einmal in einem Satz, unsere fünf Techniken oder Tricks sind also: folgen, bewachen, ein geistiges Bild entstehen lassen, mit den verschiedenen geistigen Bildern herumspielen und ein Bild als spezifisches Objekt von Samadhi (Konzentration, Sammlung) auswählen, bis vollständige Beruhigung erreicht ist.

Soweit es die erste Stufe betrifft - folgen oder nachstellen - so haben wir das von Anfang an getan. Wenn wir mit den langen oder kurzen Atemzügen arbeiten, müssen wir die Technik des Nachstellens oder Verfolgens benutzen. Nun wiederholen wir das einfach, bis wir die größtmögliche Geschicklichkeit im Verfolgen des Atems erlangt haben. Dies bedarf keiner weiteren Ausführungen. Wir haben das ja schon in Schritt eins, zwei und drei zur Genüge geübt.

Der zweite Trick, das Bewachen, besteht darin, einen Punkt entlang des Atemweges zu wählen, und den Atem dort zu beaufsichtigen oder zu bewachen. Wir müssen dem Atem nun nicht mehr folgen, aber die Ergebnisse sind so, als ob wir es weiterhin tun würden. Auch diesem Citta, dieser Sati wird nicht erlaubt abzuwandern; sie hat einzig und allein an diesem Punkt zu bleiben. Hier bewacht sie den Atem, während er ein- und ausgeht, wodurch es zu Resultaten kommt, die dem Folgen gleichkommen, jedoch subtiler sind.

Normalerweise benutzen wir den äußersten Punkt der Nase, an dem der Atem mit ihr in Kontakt tritt, welcher gewöhnlich an der Nasenspitze liegt. Dieser Punkt ist am einfachsten zu bewachen, außer man hat eine weit nach unten gehende Hakennase und eine hohe Oberlippe. Dann würde man die Berührung des Atems gerade etwas oberhalb der Oberlippe spüren. Für jeden von uns wird dieser Punkt an einem anderen Ort sein, abhängig von der Form und Struktur der Nase und Lippe eines jeden einzelnen.

Findet den Ort, an dem es am einfachsten ist, den Atem zu beobachten. Falls er während des normalen Atmens schwierig zu finden sein sollte, macht ein paar tiefe, starke Atemzüge, und es wird offensichtlich werden, welcher Punkt gemeint ist. Der genaue Standort ist nicht wichtig, nur daß Ihr den Punkt in der Nase oder auch auf der Oberlippe findet, an dem Ihr den Atem am deutlichsten spürt. Wenn Ihr ihn gefunden habt, bewacht diesen Punkt, während der Atem hereinkommt und wieder hinausgeht. Einfach einatmen und ausatmen mit dem Geist an diesem Punkt wachend; das ist die zweite Stufe in unserer Serie von Tricks.

Ihr könnt selbst sehen, daß wenn wir uns nicht bemühen, vom Atem Notiz zu nehmen und ihn einfach fließen lassen wie er will, wird er sich auf eine bestimmte Weise anfühlen. Sobald wir aber anfangen, ihm unsere Aufmerksamkeit zuzuwenden, auch wenn wir ihm einfach nur folgen, wird er feiner und zarter. Er paßt sich an und wird subtiler, um uns auszutricksen.

Wenn wir aufhören, den Atem zu verfolgen, und anfangen ihn an einem bestimmten Punkt in der Nase zu bewachen, beruhigt sich der Atem sogar noch mehr. Ihr könnt diese Tatsache in Eurem eigenen Erleben nachprüfen.

EIN GEISTIGES BILD ERSCHEINT

Der Atem verfeinert und beruhigt sich noch mehr, wenn wir am Wachpunkt ein geistiges Bild (Nimitta) erzeugen. Dieses geistige Bild ist nur vorgestellt, es ist nicht in Wirklichkeit vorhanden. Es ist vom Citta gemacht, es ist geistgeschaffen. Ihr könnt die Augen schließen und es "sehen", Ihr könnt die Augen öffnen und es immer noch "sehen". Es ist wie eine Halluzination, die der Geist von sich aus erzeugt, um den Atem zu beruhigen. Um das zu tun, muß der Geist schon etwas verfeinert sein. Der Atem, alles, muß verfeinert werden, um ein geistiges Bild aufsteigen zu lassen. Der Atem muß feiner und ruhiger werden, bis das geistige Bild erschaffen ist.

Das geistige Bild kann jede Form oder Aussehen haben, in Abhängigkeit davon, was dem Geist jeder Person angemessen ist. Manche Menschen könnten eine Kugel - rot, weiß, grün, oder irgendeine Farbe - erschaffen. Es könnte zum Beispiel eine Kerzenflamme, oder ein Flöckchen Baumwolle, oder ein Rauchwölkchen sein. Es kann wie die Sonne oder der Mond oder wie ein Stern aussehen. Sogar das vorgestellte Bild eines im Sonnenlicht glänzenden Spinnennetzes liegt im Bereich der kreativen Fähigkeiten des Geistes. Die Art des Bildes ist von dem abhängig, der es erzeugt. Der Geist tendiert in eine bestimmte Richtung, und das Bild entsteht von selbst. Es ist ein rein geistiges Phänomen, das keine physische Realität besitzt. Der dritte Trick ist vollständig, wenn wir imstande sind, ein geistiges Bild am Wachpunkt zu erschaffen.

Nun ist es Zeit für Trick Nummer vier. Dieser Trick besteht darin, die Bilder entsprechend unserer Bedürfnisse zu verändern oder zu manipulieren. Wechselt von einem auf ein anderes. Verändert sie auf diese oder auf jene Weise, entsprechend unseren Wünschen. Das alles ist möglich, da es ja der Geist ist, der diese Bilder überhaupt erst erzeugt. Deshalb ist er in der Lage, sie zu verändern, sie zu manipulieren, mit ihnen zu spielen. Dies kann alles leicht getan werden, es liegt sehr wohl noch innerhalb der Möglichkeiten des Geistes. Gleichzeitig wird hierbei auch unsere Fähigkeit, den Geist in zunehmend subtiler und wirksamer Weise zu beherrschen, ausgebildet.

Wir können den Geist besser als vorher kontrollieren, und dieser Citta wird dadurch automatisch feiner und ruhiger. Schließlich werden wir im Stande sein, ihn völlig zu beruhigen.

Jetzt kontrollieren wir die Bilder nur, experimentieren mit Veränderungen, in Abhängigkeit von den Neigungen des Geistes, um den Atem mehr und mehr zu beruhigen. Das ist nichts anderes als ein Trick. Jedoch ist es ein fortgeschrittener Trick, der es uns ermöglicht, größeren Einfluß über den Geist zu erlangen. Der Atem beruhigt sich dann automatisch. Der Atem muß ruhiger werden, wollen wir die Bilder manipulieren. Obwohl sich auch der Geist beruhigt, liegt der Nachdruck jetzt auf der Atemberuhigung. Der vierte Trick besteht darin, die geistigen Bilder so zu kontrollieren, wie wir wollen.

DAS ENGÜLTIGE BILD

Wenn wir den Vorgang oder die Reihenfolge der Atemberuhigung beobachten wollen, müssen wir aufpassen und erkennen, daß wenn wir in der hier beschriebenen Weise üben, der Atem ganz von selbst feiner und ruhiger wird. Wenn sich der Atem beruhigt, wird sich der Fleisch-Körper ganz automatisch entsprechend beruhigen. Wenn sich nun der Körper beruhigt, hat das Auswirkungen auf den Geist. Der Citta beruhigt sich proportional zur Körperberuhigung, das ist aber an diesem Punkt nicht unsere Absicht. Darauf bezieht sich ein späterer Schritt.

- Beruhige den Atem und der Körper beruhigt sich - und es ergeben sich zusätzlich bestimmte Auswirkungen auf den Geist. Wir können den Vorgang der Beruhigung beobachten, während wir diesen Schritt üben.

Der fünfte Trick ist die Wahl eines einzigen Nimitta (Vorstellungsbild). Wir werden es nicht mehr verändern. Wir wählen das eine Bild, das am besten paßt und am angemessensten ist, und kontemplieren es dann mit unserer vollen Aufmerksamkeit, um ein vollständiges Maß an Samadhi (Konzentration) zu entwickeln. Wir empfehlen, daß Ihr Euch ein Bild sucht, worauf es sich leicht konzentrieren läßt und das besänftigend und entspannend ist. Wählt eines, das Gedanken und Emotionen nicht aufrührt, eines, das nicht anfängt, eine besondere Bedeutung oder Sinn zu entwickeln. Ein einfacher weißer Punkt oder Fleck wäre gut genug.

Die beste Art von Bild ist neutral. Wenn wir ein farbiges nehmen, wird es Gedanken und Gefühle zusammenbrauen. Das gleiche gilt für anziehende, interessante, ausgefallene oder

komplizierte Bilder. Manche Leute nehmen ein Bild des Buddha oder was ihnen auch immer einfällt als ihr Nimitta, aber das kann in alle möglichen Gedanken ausarten. Die Gedanken folgen einfach dem gesehenen Bild, anstatt in der Stille zu versinken. Deshalb nehmen wir ein Bild, das keine Bedeutung, keine geistigen Assoziationen hat, und das natürlich ist. Ein weißer Fleck oder ein Lichtpunkt ist am passendsten, einfach zu kontemplieren und rührt keine Gedanken auf. Wir wählen so ein Bild und richten den ganzen Geist darauf, um einen konzentrierten Geist zu entwickeln. Konzentriert Euch einzig und allein auf diesen Punkt. Kein Teil des Citta schweift irgendwo anders hin ab. Alles auf diesen Punkt zu konzentrieren, ist der fünfte Trick.

VOLLKOMMENE KONZENTRATION

So also wählen wir das eine Objekt (Nimitta) aus, das für den Geist zur Kontemplation am geeignetsten ist. An diesem Punkt müssen wir wissen, daß der Geist normalerweise nach außen hin in alle Richtungen strahlt, sich zerstreut und sich ausbreitet. Nun müssen wir diesen ganzen geistigen Ausfluß nach innen auf einen Brennpunkt richten. In Pali wird dieser Zustand "Ekaggata" genannt, was soviel wie "eine einzige Spitze, Fokus, Apex haben" heißt. Alles sammelt sich an diesem einen Brennpunkt. Wir haben das passendste Bild gefunden - einen winzigen zentralen Punkt - nun stürzt sich der Geist hinein. Der geistige Fluß wird an diesem Punkt gesammelt, genauso wie ein Vergrößerungsglas die Sonnenstrahlen sammelt und in einem winzigen Punkt zentriert, stark genug, um eine Flamme zu entzünden. Dieses Beispiel illustriert die Kraft, die eingespannt wird, wenn die gesamte Energie des Geistes auf einem Punkt gesammelt wird. Wenn der Geist sich auf das von uns gewählte Objekt richtet, sammelt sich seine Strahlung dort und wird Ekaggata - einpunktig, einspitzig, eingipflig.

Wenn der Geist einspitzig ist, gibt es keine anderen Gefühle, Gedanken oder Objekte dieses Geistes mehr. Es verbleiben nur noch die Dinge, die Jhananga (Faktoren des Jhana)⁹ genannt werden. Auf der ersten Ebene der Einspitzigkeit gibt es fünf Faktoren. Auf dieser Ebene ist der Geist immer noch grob genug, um die Funktion des Kontemplierens eines Objektes zu erfüllen. Das Bemerkens des Objekts durch den Geist wird Vitakka genannt. Das geistige Erleben des Objekts wird Vicara genannt. Aufgrund von Vitakka und Vicara ist der Geist befriedigt oder zufrieden (Piti). Und ist erst einmal Piti da, dann erscheint das Gefühl der Freude (Sukha) im selben Moment. Und schließlich besteht die Einspitzigkeit des Geistes nach wie vor. So hat der Geist auf dieser Ebene von Samadhi (Konzentration) fünf Faktoren: Bemerkens (Vitakka), Erleben (Vicara), Zufriedenheit (Piti), Freude (Sukha) und Einspitzigkeit (Ekaggata). Diese fünf zeigen an, daß der Geist in die erste Ebene des vollständigen Samadhi eingetreten ist. Diese Art des Gewahrseins beinhaltet keine Form des Denkens, und doch treten diese fünf Aktivitäten auf. Wenn wir alle diese Jhanafaktoren vorfinden können, können wir zufrieden damit sein, Erfolg im Erfahren des vollständigen Samadhi zu haben, wenn auch nur auf der ersten Stufe.¹⁰ (89)

AM GIPFEL

Ich würde gerne das Wort "Ekaggata" etwas näher betrachten. Dieses Pali-Wort wird gewöhnlich als "Einspitzigkeit" übersetzt. Wörtlich bedeutet der Paliausdruck "einen einzigen (Eka) Gipfel (Agga; Thai, Yod) haben. Das Thaiwort "Yod" kann entweder die oberste Spitze, Apex, Gipfel, Zinne von etwas wie einem Berg oder einer Pyramide bezeichnen, oder aber die

⁹ Jhana kann mit "etwas anschauen, den Blick konzentriert auf etwas richten" heißen aber die genaue Bedeutung variiert mit dem Zusammenhang. Hier bezeichnet es einen hohen Grad von Samadhi der oft mit "Vertiefung" übersetzt wird.

¹⁰ Siehe Worterklärungen: Jhana.

neuen Knospen, Sprossen, oder Spitzen einer Pflanze. Ekaggata haben, ist wie die Spitze einer Pyramide zu sein. Dieser Geist befindet sich auf einer hohen Ebene. Er wird von niedrigeren Ebenen auf einem hohen Punkt oder Spitze gesammelt. Dies ist die richtige Bedeutung von Ekaggata.

Macht Euch jedoch keine Sorgen, wenn sich der Geist in einem Brennpunkt sammeln sollte, der nicht der höchste sein mag. Das ist zumindest ein Anfang. Wann immer es zu Ekaggata kommt, ist das der Anfang von etwas höchst Nützlichem. Wann immer etwas Ekaggata vorhanden ist, ist Samadhi vorhanden. In unserer Übung von Schritt vier ist es nicht notwendig zu versuchen, vollständig in Jhana einzutreten.

IN DER AUSÜBUNG VON ANAPANASATI SIND DIESE SEHR VERFEINERTEN EBENEN DER KONZENTRATION NICHT NOTWENDIG. WIR BENÖTIGEN NUR EIN AUSREICHENDES MAß AN KONZENTRATION, UM MIT UNSERER ÜBUNG WEITERZUMACHEN, DAS HEIßT GENUG Samadhi, SODAß ES ZU DEN GEFÜHLEN VON Piti UND Sukha (ZUFRIEDENHEIT UND FREUDE) KOMMT.

Wir müssen mit Piti und Sukha in den nächsten Schritten unseres Studiums arbeiten. Wenn man in Jhana, in die formhaften Vertiefungen (Rupa-Jhana) eintreten kann, wird das nützlich sein und die nächsten Schritte einfacher machen. Aber auch wenn Ihr Jhana nicht erreicht, solange etwas Piti und Sukha vorhanden ist, haltet Ihr Euch ganz gut. Nun, das wird doch wohl nicht so schwer sein, oder?

Wenn die Gefühle von Piti und Sukha stark genug sind, daß sie der Geist deutlich fühlen kann, ist ausreichend Konzentration vorhanden, um mit Schritt fünf weitermachen zu können. Wenn Ihr in das erste, zweite, dritte und vierte Rupa-Jhana eintretet, ist das noch hervorragender, aber es ist genug für Schritt vier, wenn ausreichend Samadhi da ist, um Piti und Sukha klar zu erleben.

ES IST LEICHT, FALLS...

Einige von Euch mögen sich fragen, ob das, worüber wir gesprochen haben, leicht zu schaffen oder sehr schwierig zu tun ist. Das ist etwas, das wir Euch nicht sagen können. Aber wir können sagen, daß, wenn die Methode richtig geübt wird, es nicht sehr schwierig sein wird - Ihr könntet sogar in kurzer Zeit damit fertig sein. Wenn Ihr aufmerksam zugehört habt, dann werdet Ihr die richtige Weise zu üben verstehen. Wenn Ihr jedoch die Technik nicht richtig befolgt, kann es sehr schwer werden - Ihr werdet vielleicht nie fertig. Für manche könnte es drei Tage dauern, drei Wochen für andere, für einige auch drei Monate oder drei Jahre. Wer kann das sagen?

Die meisten von Euch sind noch am Anfang und arbeiten an Schritt eins, aber das heißt nicht, daß Ihr bei den Instruktionen für Schritt vier nicht aufpassen braucht. Wenn Ihr nicht wißt, was zu tun ist, wird es sehr schwierig sein, es zu tun, wenn die Zeit kommt. Wir geben die Anweisungen so klar wie wir können, damit Ihr die richtige Art und Weise versteht, wie diese Übung auszuführen ist. Viele Menschen jedoch wollen keine Anweisungen befolgen. Sie ziehen es vor, alles mit Ihren eigenen Ideen und Vorstellungen zu vermischen. Sie machen lieber einen Eintopf aus Dingen, die sie von verschiedenen Seiten gehört oder gelesen haben. Ihr könnt tun, was Ihr wollt. Aber wenn Ihr diese Übung so einfach und erfolgreich wie möglich für Euch machen wollt, dann empfehlen wir, daß Ihr diesen Instruktionen folgt, die die beste, effektivste und erfolgreichste Art diese Technik auszuführen, erklären.

Entsprechend der Methode zu üben, ist nicht schwer. Der Technik nicht zu folgen, bringt viele Schwierigkeiten. Deshalb müssen wir versuchen die richtige Methode und ihre Anwendungsweise zu erlernen. Dann werden wir die erwarteten Resultate erzielen. Abgesehen davon gibt es nichts weiter zu tun, als diese Schritte immer und immer wieder zu wiederholen, bis wir zu Experten darin geworden sind. Wiederholt sie, bis Ihr den Atem und den Körper sehr schnell beruhigen könnt. Übt, bis diese Schritte keine Anstrengung mehr benötigen. Sammelt viel Erfahrung mit diesen Übungen.

Und bitte vergesst nicht, in jedem Schritt, auf jeder Stufe und bei jedem Abschnitt müssen wir des Ein- und Ausatmens gewahr sein! Das ist der Hintergrund und das Fundament unserer Sati. So ist man höchst geistesgegenwärtig. Bemerk die Einatmungen und Ausatmungen in jedem Stadium der Übung. Dann werden wir mit der ersten Tetrade von Anapanasati Erfolg

haben. Das ist der theoretische Hintergrund von Anapanasati und die Prinzipien, nach denen wir üben.

Unsere Zeit ist abgelaufen. Beenden wir hier den heutigen Vortrag.

Viertes Lehrgespräch: DIE MEISTERUNG DER VEDANA

In diesem Vortrag wollen wir über die zweite Tetrade von Anapanasati sprechen. Diese vier Schritte behandeln die Gefühle und werden "Vedananupassana (Kontemplation der Gefühle)" genannt. Die ersten zwei Schritte verwenden Piti und Sukha als Objekte für unsere detaillierten Untersuchungen und Studien.

Die Übung dieser Schritte entwickelt sich aus der Übung des vorhergehenden Schrittes. Wenn der Körper-Gestalter oder Atem beruhigt ist, erscheinen die Gefühle Piti und Sukha. Sobald das geschehen ist, nehmen wir diese als Objekte oder Materialien für unsere Übung.

Wenn wir den Kaya-sankhara (Körper-Gestalter) soweit beruhigt haben, daß Jhana eintritt, dann sind Piti und Sukha vollausgeprägte Jhana-Faktoren. Wenn wir nicht im Stande sind, Jhana zu erreichen und den Körper-Gestalter nur teilweise beruhigen können, ist es nichtsdestotrotz wahrscheinlich, daß es zu einem gewissen Maß an Piti und Sukha kommt, proportional zum Ausmaß des Beruhigtseins. Deshalb können sogar jene, die es nicht schaffen Jhana zu erzeugen immer noch genug Piti und Sukha hervorbringen, um diese Schritte zu üben.

Hier wollen wir die Eigenschaften und Bedeutung von Piti und Sukha untersuchen. Piti (Zufriedenheit) entsteht aufgrund unseres Erfolges im Erzeugen von Samadhi im vorhergehenden Schritt. Wenn es erst einmal zu Zufriedenheit oder Befriedigung gekommen ist, braucht Ihr nicht daran zu zweifeln, daß Freude (Sukha) folgen wird. Aufgrund von Befriedigung entsteht Beglückung oder Freude. So kommen wir also zu genug Piti und Sukha für die Übung von Schritt fünf und sechs.

PITI IST NICHT FRIEDVOLL

Als nächstes gilt es zu beachten, daß diesem Wort Piti verschiedene Gefühlsebenen wie etwa Zufriedenheit, Befriedigung und Entzücken zugeordnet werden. Wir müssen diese Abstufungen der mehr oder weniger energiereichen Formen von Piti kennen. Die wichtigste Eigenart von Piti, die Ihr Euch bewußt machen müßt, ist jedoch, daß Piti nicht friedvoll ist. Es findet sich darin eine Art Erregung oder Störung. Nur wenn sie zu Sukha wird, wird es ruhig. Piti hat verschiedene Ebenen, aber alle haben die Eigenschaft zu stimulieren, den Citta zu erschüttern. Sukha ist gerade das Gegenteil. Sie beruhigt und besänftigt den Geist. Auf diese Weise unterscheiden sich Piti und Sukha.

So, jetzt sind wir bereit, Schritt eins der zweiten Tetrade -"Piti erleben (Piti-patsamvedi)"- zu üben. Dieser Schritt besteht darin, Piti jedesmal zu kontemplieren, wenn wir ein- und ausatmen. Wir müssen fortlaufend beobachten, bis wir die Piti finden, die entsteht, wenn wir mit der Beruhigung des Körper-Gestalters Erfolg haben. Findet heraus wie dieses Gefühl beschaffen ist. Erlebt es vollständig. Verwendet es als neues Kontemplationsobjekt des Geistes. Der Citta vertieft sich genauso in das Kontemplieren von Piti, als wenn Ekaggata vorhanden wäre. Der Geist wird von dem einen Objekt Piti aufgesogen.

Bis jetzt haben wir eine ganze Reihe von Objekten kontempliert: den langen Atem, den kurzen Atem, alle Körper und das Beruhigen der Körper. Nun wechseln wir zu Piti über. Piti hat stimulierende Kraft. Sie läßt den Geist zittern und beben, erschüttert ihn. Durch die unterschiedlichen Wörter, die wir benutzen können, um sie zu beschreiben, sollte es leicht für Euch sein, die verschiedenen Abstufungen von Piti zu verstehen. Wie stimulierend ist Zufriedenheit? Wie stimulierend ist Befriedigung? Und wie stimulierend ist Entzücken? Geht und beobachtet und findet es für Euch selbst heraus. Der Geist konzentriert sich auf Piti und erlebt es vollständig, jedes Mal, wenn eine Einatmung stattfindet und jedes Mal, wenn eine Ausatmung stattfindet. Das ist der Kern der Übung von Schritt fünf.

Um es kurz und bündig auszudrücken, wir atmen ein und aus, erleben das Gefühl von Zufriedenheit vollständig mit jedem Atemzug und sind uns gleichzeitig jeder Ein- und Ausatmung bewußt. Wenn dieser Schritt geübt wird, ist ein sehr angenehmes Gefühl von Wohlbefinden vorhanden. Diese Arbeit macht Spaß, es ist eine höchst erfreuliche Lektion. Bitte versucht Euer Bestes in diesem Schritt.

UNTERSUCHT DAS AROMA VON PITI

In jedem Moment, in dem wir während des Erlebens von Piti atmen, studieren und trainieren wir gleichzeitig. Vorher haben wir geübt und untersucht, während wir lang atmeten, während wir kurz atmeten und so weiter. Jetzt untersuchen und üben wir, während Piti im Geist erfahren wird. Wie ist sie? Ist sie stark? Ist sie schwach? Wie grob ist sie? Wie fein ist sie? Das kann als "das Kennen ihres Aromas" bezeichnet werden. Insbesondere müßt Ihr wissen, welchen Einfluß diese Aroma auf den Geist oder auf die Gedanken hat. Untersucht das, um die Natur von Piti zu verstehen, genau wie wir den Atem in der vorhergehenden Tetrade untersucht haben, bis wir seine Natur verstanden haben. Auf diese Weise wird dieser Schritt geübt.

Das Wichtigste der Dinge, die untersucht und beobachtet werden müssen, ist die Macht, die Piti über den Geist hat. Welchen Einfluß hat Piti auf den Geist und die Gedanken? Beobachtet genau, wie der Geist beschaffen ist, solange Piti noch nicht aufgestiegen ist. Ist Piti aufgestiegen, wie ist der Citta dann beschaffen? Welches Resultat hat eine Menge Piti? Wie verhält sich der Geist, wenn nur ein wenig Piti da ist? Wenn Piti stark ist, besonders in der Form von Entzücken, wie stark stimuliert sie den Geist? Untersucht die gröbsten Arten von Piti, die mittleren Ebenen und die feinsten Formen, um zu sehen wie sie sich unterscheiden. Dann seht, wie sich ihr Einfluß auf den Geist unterscheidet. Dies ist der entscheidende Punkt dieses Übungsschrittes.

Schließlich erkennen wir, daß Piti den Geist auf eine grobe Weise anregt. Es fehlt ihr der verfeinerte und subtile Einfluß wie er Sukha zu eigen ist, welche wir uns als nächstes ansehen. In diesem Schritt gilt es, die Natur, die Tatsachen über und die Geheimnisse von diesem Phänomen Piti zu erkennen. Beobachtet ihre Beziehung zum Geist, bis Ihr völlig mit diesem Erlebnis vertraut seid.

SUKHA BESÄNFTIGT DEN GEIST

Nun kommen wir zum zweiten Schritt dieser zweiten Tetrade oder Schritt sechs im ganzen: "Sukha erleben (Sukha-patisamvedi)." In diesem Schritt kontemplieren wir Sukha (Freude) mit jeder Ein- und Ausatmung. Betrachtet Sukha als aus Piti resultierend. Wenn Piti aufgehört hat, den Citta auf ihre grobe Art anzuregen, verliert sie an Energie. Das heißt, sie beruhigt sich und verwandelt sich in Sukha. Wir werden sehen, daß diese zwei Gefühle sehr verschieden sind. Sukha regt nicht an oder auf, vielmehr beruhigt und besänftigt sie. Hier kontemplieren wir Sukha als die wirkende Kraft, die den Citta ruhig macht. Gewöhnlich wird Sukha von Piti verdeckt, aber wenn Piti verblasst, bleibt Sukha übrig. Das grobe Gefühl macht dem ruhigen Gefühl Platz. Trinkt das ruhige Aroma von Sukha mit jeder Ein- und Ausatmung. Das ist das Wesentliche von Schritt sechs.

Während wir Sukha im Geist kontemplieren, studieren und üben wir ebenso, wie wir es mit dem Atem und mit Piti getan haben. Wie leicht ist sie? Wie stark? Wie grob? Wie subtil? Welchen Geschmack verleiht sie dem Bewußtsein und dem Erleben? In Thai und Pali benutzen wir das Wort "trinken", um das Erfahren dieser Analyse zu beschreiben. Trinkt das Aromas von Sukha während des Einatmens und Ausatmens und untersucht gleichzeitig ihre Natur und ihre Wahrheiten.

Es wird einfach zu sehen sein, daß der Atem rau wird, wenn die Kraft von Piti in Erscheinung tritt. Wenn der Einfluß von Sukha überwiegt, wird der Atem fein sein. Wir können sogar sagen, daß wenn Piti seine Kraft manifestiert, der Fleisch-Körper grob ist. Wenn Sukha seinen Einfluß

manifestiert, beruhigt sich der Körper und wird subtil. Es gibt auch Auswirkungen auf den Citta. Wenn Piti seine Macht zeigt, verstört sie den Geist entsprechend, wogegen der Einfluß von Sukha den Geist beruhigt und entspannt. Die beiden Gefühle sind gegensätzlich. Das ist es, was Ihr bei jeder Gelegenheit, also bei jeder Ein- und Ausatmung, gut beobachten müßt. Um zusammenzufassen: wenn Piti und Sukha aufsteigen, zeigt sich ihre unterschiedliche Wirkung auf Atem, Körper und Geist. Wenn Ihr diesen Unterschied durch eigene Erfahrung - und nicht dadurch, daß Ihr einfach darüber nachdenkt - erfassen könnt, habt Ihr mit der Übung dieses Schrittes Erfolg gehabt.

Folgendes könnte Euch Schwierigkeiten machen: Während wir Sukha kontemplieren, könnte Piti stören. Sie könnte so überhand nehmen, daß Sukha verschwindet. Deshalb müssen wir die Fähigkeit entwickeln, Piti am Aufsteigen zu hindern und das Gefühl von Sukha so lange zu erhalten, wie wir sie benötigen. Piti ist stärker und gröber als Sukha und deshalb ruiniert sie die Kontemplation von Sukha, wenn sie dazwischen-funkt, und echte Ruhe entsteht nicht. Wir müssen uns bei unserer Kontemplation von Sukha mächtig anstrengen, so daß sie nicht verblaßt. Laßt keine anderen Gefühle dabei stören. In diesem Schritt sollten wir uns von Glück und Freude durchtränkt fühlen. Welch wundervolle Weise, mit der Übung von Schritt sechs Erfolg zu haben.

DEN GEISTGESTALTER ERLEBEN

Jetzt kommen wir zu Schritt sieben: "den Geist-Gestalter erleben (Cittasankharapatisamvedi)". Wenn wir Schritt sechs erfolgreich beendet haben, dann wissen wir alles über die Gefühle Piti und Sukha. Was tut das Aufsteigen von Piti dem Citta an? Was geschieht mit dem Citta, wenn Sukha aufsteigt? Welche Arten von Gedanken werden durch Piti bedingt? Welche Arten von Gedanken werden von Sukha bedingt? Wir haben diese Auswirkungen von Schritt fünf an bemerkt und genau betrachtet. Wenn wir einmal Schritt sieben erreichen, ist es leicht zu erkennen: "Oh, Piti und Sukha sind Geist-Gestalter". Diese Vedana sind auf die selbe Weise Geist-Gestalter, in der der Atem der Körper-Gestalter ist. Die Methode des Beobachtens und Untersuchens ist die gleiche wie in Schritt drei.

Wir haben beobachtet, daß Piti grob und erregt ist im Gegensatz zu Sukha, das zart und friedvoll ist. Deshalb, wenn Piti einen Gedanken bedingt oder zusammenbraut, ist der Gedanke grob. Andererseits, wenn Sukha einen Gedanken zusammenbraut ist er ruhig und gelassen. So erkennen wir, daß die Vedana Gedanken gestalten. Wir nennen diese Aktivität: "den Geist gestalten".

Wenn Piti stark ist, verursacht sie Schauer im Körper. Und wenn sie sehr stark ist, könnte der Körper sogar vor lauter Entzücken anfangen zu tanzen und zu springen. Dieses Gefühl ist grob und mächtig. Dem entgegengesetzt ist Sukha beruhigend, besänftigend und entspannend. Wir lernen, daß sie einen sehr unterschiedlichen Charakter besitzen. Wenn Piti den Geist dominiert, ist es unmöglich, feinsinnige Gedanken zu denken. Es kribbelt überall und am ganzen Körper stellen sich die Haare auf. Also müssen wir in der Lage sein, Piti zu kontrollieren. Sukha jedoch hat Vorteile. Sie führt zu gelassenen, ruhigen, verfeinerten Zuständen. Sie kann feinsinnige und tiefeschürfende Gedanken hervorbringen. Es ist, als wären diese zwei Gefühle Gegner oder Feinde. Aber das spielt keine Rolle, da wir wissen, wie sie zu regulieren sind. Wir sind fähig, sie zu kontrollieren, indem wir uns entsprechend der jetzt praktizierten Methode üben. Gerade so viel zu wissen, heißt die Cittasankhara schon ziemlich gut zu verstehen.

FREUNDE UND FEINDE

Auch wenn das so ist, müssen wir noch ein anderes, Geheimnis beobachten und verstehen. Diese zwei Gefühle müssen zusammen entstehen. Das heißt, wenn wir nicht zufrieden oder befriedigt sind, kann Freude nicht aufkommen. Zufriedenheit verursacht Glück, Freude kommt

von Befriedigung. Diese Zufriedenheit und Befriedigung gehören zu der Gruppe von stimulierenden angenehmen Gefühlen, die wir Piti nennen; und obwohl Glück und Freude zur Gruppe der besänftigenden Gefühle gehören, können sie doch nicht ohne Befriedigung bestehen. Ihr könnt beobachten, daß in jedem Fall, in dem Freude auftritt, die Befriedigung immer vorangehen muß. Piti bereitet den Weg. Durch ein Erfolgserlebnis sind wir befriedigt, aber auch erregt und verstört durch den Erfolg. Wenn Piti an Stärke verliert, wenn der Geist müde wird von all der Erregung und Aufregung, dann bleibt Sukha übrig. Das Gefühl beruhigt sich. Sie sind also Kameraden und arbeiten zugleich gegeneinander. Sie sind Kameraden, da sie zusammen eintreffen müssen. Wir müssen hier sehr genau und vorsichtig sein und uns ihnen gegenüber auf eine besonders subtile und verfeinerte Weise verhalten. Es ist eine spirituelle Kunst, Piti und Sukha so zu kontrollieren, daß sie unserem Leben Nutzen bringen. Das ist das Geheimnis, das wir bezüglich Piti und Sukha wissen sollten.

Zum jetzigen Zeitpunkt haben wir bereits herausgefunden, daß Piti, ganz im Gegensatz zu Sukha, ein Feind von Vipassana ist. Glück-Freude ist ein Freund oder Unterstützer von Vipassana. "Vipassana" heißt "klar sehen", direkte Einsicht in die Wahrheit von Aniccam (Vergänglichkeit), Dukkham (Leidhaftigkeit) und Anatta (Nichtselbstheit) zu haben. Wir bedürfen eines sehr verfeinerten Geistes, um mit Hilfe von Vipassana Aniccam, Dukkham und Anatta zu erkennen. Sollte Piti entstehen, ist Vipassana unmöglich. Der Geist wird trübe und rastlos. Wir müssen Piti loswerden, denn sie ist der Feind von Vipassana, von feinem und klarem geistigen Sehen. Sukha ist ganz und gar nicht so, sie besänftigt und beruhigt, macht den Geist aktiv und bereit für Vipassana. Aus diesem Grund benötigen wir die Fähigkeit, Piti und Sukha zu regulieren.

Am Ende werden wir erkennen, daß die Gefühle Geist-Gestalter sind. Wenn Piti ihn gestaltet, ist der Citta grob, und seine Gedanken sind grob. Wenn Sukha ihn gestaltet oder unterstützt, ist der Citta und seine Gedanken fein und ruhig. Beide Gefühle gestalten den Geist, aber auf verschiedene Weise. Die Vedana sind Gestalter des Geistes, deshalb bekommen sie den Namen "Geist-Gestalter (Citta-Sankhara)".

Wenn diese Tatsache entdeckt worden ist, kontemplieren wir sie im Geist jedesmal, wenn wir einatmen und ausatmen. Atmet ein und atmet aus, während Ihr Euch über diese Tatsache klar werdet. Das ist die Übung in Schritt sieben.

DIE GEFÜHLE BERUHIGEN

Schritt acht lautet, "den Geist-Gestalter beruhigen (Passambhayam Cittasankharam)" während des Ein- und Ausatmens. Macht den Citta-Sankhara, die Vedana, ruhig und friedvoll. Verringert ihre Energie während des Einatmens und senkt ihre Energie während des Ausatmens. Das ist jedoch eine Fähigkeit, die wir uns erst erwerben müssen, bis wir das mit jedem Atemzug erfahren können.

Es existieren verschiedene Wege, um die Stärke der Vedana zu reduzieren. Ihre Energie zu verringern oder sie vollständig anzuhalten, ist nicht nur machbar, sondern es muß sogar getan werden. Wir können zwei Wege benutzen: die Samadhi (Konzentration) Methode und die Pañña (Weisheit) Methode.

DIE KONZENTRATIONSMETHODE

Der Impuls von Piti kann durch die Samadhi Methode beruhigt werden, also indem man ein höheres Maß an Konzentration entwickelt, um Piti und Sukha aus der Wahrnehmung zu entfernen. Wir sind wahrscheinlich noch nicht im Stande, das zu tun, da wir ja gerade erst mit dem Training begonnen haben. Nichtsdestotrotz gibt es hier dieses Geheimnis, daß man diese Gefühle loswerden kann, indem man eine höhere Ebene von Samadhi, wie etwa das dritte oder vierte Jhana, erzeugt. Oder wir könnten es sogar durch eine Veränderung unserer Gedanken erreichen. Bringt eine andere Art von Gedanken in den Geist, um das befriedigende Gefühl zu stören und zu unterdrücken. Beide Handlungen benutzen die Kraft von Samadhi. Die Macht dieser anderen Art von Samadhi dreht besonders der Energie von Piti den Hahn ab. Im

allgemeinen ist es nicht nötig, Sukha loszuwerden. Tatsächlich sollten wir sie uns als unterstützenden Faktor für die weitere Übung erhalten. Hier müssen wir insbesondere Piti kontrollieren. Jede dieser Samadhi Techniken, sei es das Austauschen des Geist-Objektes, oder das Erhöhen der Konzentration, wird Piti beruhigen.

Wir könnten auch sagen, daß wir die wahre Bedeutung des Wortes Samadhi heranziehen, um Piti zu vertreiben. Die wirkliche Bedeutung von Samadhi ist "Ekaggata-Citta mit Nibbana als Objekt" zu haben. Wir haben bereits erklärt, daß Ekaggata-Citta den Geist bezeichnet, der auf einem Gipfel oder einer Spitze gesammelt ist. Wahres Samadhi hat Nibbana oder Santi (spirituelle Ruhe und Gelassenheit) als ihr Objekt. Jetzt, da Piti Komplikationen, Störungen und Schwierigkeiten verursacht, vertreibt sie. Wir wollen sie nicht und wir brauchen sie nicht. Unser Ziel ist der einspitzige Geist, der Santi oder Nibbana zum Gegenstand hat. Das Gefühl von Piti löst sich auf, weil wir es nicht mehr wollen. Das ist ein hilfreicher Trick, der Samadhi benutzt, um Piti zu vertreiben.

DIE WEISHEITSMETHODE

Nun kommen wir zu der Methode, die Pañña (Weisheit) benutzt, um die Stärke von Piti zu verringern, den Einfluß von Piti oder sogar von Sukha auszuschalten, wenn wir wollen. Wir benutzen Pañña, die die wahre Natur (Eigenschaften, Qualitäten, Bedingungen) aller Dinge erkennt, um zu wissen, aufgrund welcher Ursachen Piti entstanden ist und aufgrund welcher Ursachen sie wieder aufhören wird. Piti bricht hervor, wenn ein befriedigender, korrekter Zustand erreicht ist. Es muß enden durch die Abwesenheit dieses Zustandes, durch die Erkenntnis, daß er illusorisch, nicht echt ist. Wenn wir die Sache einmal weise auf diese Art betrachten, wird das Gefühl, von Piti aufgeregt zu sein, abklingen.

Eine andere Weisheitsmethode ist es die Assada und Adinava von Piti zu sehen. Assada ist die attraktive Qualität eines Dinges, sein Zauber, der köstlich das Herz verführt. Piti hat ein verzauberndes Aroma. Adinava ist die böse Strafe, der Fluch eines Dinges. Die Adinava von Piti ist die Tatsache, daß sie erregt und verstört, daß sie Ruhe und Gelassenheit vertreibt, daß sie ein Feind von Vipassana ist. Wenn wir das erkennen, löst sich Piti auf. Wenn wir ihr Entstehen und Vergehen, ihren Zauber und ihren Fluch sehen, dann löst sie sich auf, dann verschwindet sie. So vertreibt man Piti mit der Pañña Technik.

Jeder von uns sollte die Bedeutung der Wörter "Assada" und "Adinava" gut verstehen. Wenn Ihr es Euch auf Pali merken könnt, ist das noch besser als die Übersetzungen. Assada ist die anziehende, befriedigende, liebliche, reizende Qualität oder der Zauber von etwas. Adinava ist das Niedrige oder Böse eines Dinges. Es gibt keine Entschuldigung für uns, uns von diesen beiden täuschen zu lassen. Wenn wir sie erst einmal erkennen, werden wir wissen, daß von irgendetwas erfreut zu sein und sich darin zu verlieben positives Narrentum und etwas zu hassen negatives Narrentum ist. Wenn wir diese beiden so gut kennen, daß wir sehen, wie sie uns pausenlos täuschen und zu Liebe und Haß verleiten, dann werden sie uns lehren, daß wir uns nicht dem Mögen und Nichtmögen hingeben sollten und werden damit frei sein von der Macht der Dinge. Geld zum Beispiel hat beides, Assada und Adinava. Wenn wir erst einmal beide kennen, werden wir nicht mehr vom Geld verführt oder verrückt danach werden.

Dieses Paar völlig zu durchschauen ist das Sicherste, was wir tun können. Erkennt die Assada und Adinava von Piti, und Piti wird Euch anwidern. Sie wird sich von selbst verflüchtigen. So benutzt man die Weisheitsmethode, um Piti zu vertreiben. Sogar in Sukha sollte man nicht versinken. Obwohl wir uns etwas Sukha für einen nützlichen Zweck aufheben können, verlieren wir uns nicht darin. Bitte merkt Euch diese Wörter für den Rest Eures Lebens. Sie werden dann zu einer Art Schutzzauber, einem Talisman, der wirklich beschützt, anstatt zu gefährden.

Jetzt an diesem Punkt angelangt, kann der Geist die Gefühle regulieren. Er hat die Art von Meisterschaft und Selbstkontrolle entwickelt, bei der die Gefühle nicht länger die Macht besitzen, uns hierhin und dorthin zu zerren. Die Sukha-Vedana, die freudigen Gefühle die wir hier besprochen haben, ziehen den Geist in eine angenehme Richtung, auf eine positive Weise. Es gibt ein anderes Set von Vedana, die uns auf eine negative Weise ziehen, in eine unerwünschte, unbefriedigende Richtung. Wir müssen uns auch dieser unerfreulichen Gefühle,

den Dukkha-Vedana bewußt werden. Wir müssen wissen, wie wir diese Gefühle von Verdruß und Traurigkeit davon abhalten können, uns in einen Zustand von Dukkha zu zerren. Sie können mit der gleichen Methode, die wir bei Piti angewandt haben, besiegt werden. Ob glückliche oder unglückliche Gefühle - wir können sie alle ohne Ausnahme meistern. Wir üben, indem wir irgendein Vedana in den Geist bringen und es vollständig erleben. Dann untersuchen wir es mit Pañña und vertreiben dieses Gefühl. Erfahrt diese Fähigkeit, jede Art von Vedana loszuwerden. Erkennt, daß die Gefühle den Citta nicht mehr gestalten können. Wiederholt diese Technik mit jeder Einatmung und Ausatmung, bis Ihr sie sicher und fachmännisch handhaben könnt. So werdet Ihr mit der Übung von Schritt acht Erfolg haben.

WOZU DAS GANZE?

Ein letzter Punkt, den es zu betrachten gilt, ist die Frage, warum wir uns die Mühe machen, so viel über die Gefühle zu sprechen. Warum ist es notwendig, sie in die Reihe der Übungen mit einzuschließen? Warum nicht zu Vipassana voraneilen und dann so schnell wie möglich ins Nibbana? Der Grund ist, daß wir die Vedana verstehen und fähig sein müssen, sie zu regulieren, um den Geist zu kontrollieren im weiteren Verlauf unserer Übung bis hin zur Verwirklichung der Pfadfrüchte (Magga-Phala-Nibbana), welche unser vorrangiges Ziel sind. Wir haben auch noch ein spezielles zweitrangiges Ziel. Nämlich, daß wenn wir die Gefühle regulieren können, werden wir dadurch imstande sein, das Leben auf dem rechten Weg zu halten. Wenn wir über die Vedana nicht Bescheid wissen, fallen wir in den Machtbereich des Materialismus und werden seine Sklaven, was jedesmal geschieht, wenn wir uns in materiellen Annehmlichkeiten, das heißt dem Aroma der Gefühle, gehen lassen. Alle Krisen, die in dieser Welt vorkommen, haben ihren Ursprung darin, daß die Menschen die Vedana nicht verstehen, den Vedana nachgeben und in die Vedana verliebt sind. Sie verführen uns, so zu handeln, wie wir es tun, was zu Unstimmigkeiten, Streit, Konflikten und schließlich zum Krieg, manchmal sogar zu Weltkriegen führt. Alles nur, weil die Menschen den Täuschungen der Vedana erlegen sind.

Jetzt solltet Ihr eigentlich eingesehen haben, daß die Gefühle verstanden werden müssen. Wir müssen ihre Geheimnisse kennen und es bewerkstelligen, sie zu regulieren, wenn es Frieden auf dieser Welt geben soll. Es ist unnötig, davon zu sprechen, Nibbana zu verwirklichen, wenn einfach nur auf diesem Planeten in Frieden mit uns selbst und anderen leben zu können, schon zuviel verlangt ist. Ich hoffe, daß alle von Euch für den Rest Eures Lebens aus der Fähigkeit die Gefühle zu kontrollieren großen Nutzen ziehen werden. Diese Tetrade wurde wegen der großen Macht und Wichtigkeit der Vedana in die Übung von Anapanasati mit aufgenommen.

So, das ist die zweite Tetrade von Anapanasati. Wir haben für heute all unsere Zeit aufgebraucht und müssen den Vortrag hier beenden.

Fünftes Lehrgespräch: DIE KONTEMPLATION DES CITTA

Heute wollen wir die dritte Tetrade von Anapanasati betrachten, die sich mit dem Citta, dem Geist-Herz befaßt. Sie ist bekannt als Cittanupassana (Kontemplation des Citta). Bitte bereitet Euch darauf vor, etwas über den Citta zu lernen.

Bevor wir die dritte Tetrade im besonderen besprechen, gibt es da noch einen sehr wichtigen Punkt, den wir manchmal hervorzuheben vergessen. Jedesmal, wenn Ihr Euch hinsetzt, um Anapanasati zu üben - bei jeder Sitzung - müßt Ihr mit Schritt eins, dem Erspüren des langen Atems, anfangen. Es ist völlig gleichgültig, welchen Schritt Ihr gestern geübt habt, heute müßt Ihr wieder ganz von vorne anfangen. Jede Sitzung ist brandneu! Vom langen Atem geht Ihr weiter zum kurzen Atem und so weiter. Geht fortschreitend von einem vollständig geübten

Schritt zum nächsten über, bis Ihr dahin kommt, wo Ihr das letzte mal aufgehört habt. Jeder Schritt hängt vom vorhergehenden ab. Wenn Ihr nicht in der Lage seid, den ersten Schritt zu üben, dann gibt es keine Möglichkeit, zu späteren Schritten überzugehen. Sogar jetzt, da wir uns vornehmen Cittanupassana zu üben, müssen wir mit Schritt eins anfangen. Das gilt für alle sechzehn Schritte. Mit jeder Einatmung und jeder Ausatmung üben wir auf diese Weise. Vergeßt das nicht. Wir beginnen immer mit dem Üben von Schritt eins - jedes Mal, jede Sitzung, bei jedem Schritt, den wir üben.

Nachdem wir die ersten zwei Tetraden erfolgreich abgeschlossen haben, beginnen wir an der dritten, Cittanupassana (Kontemplation des Geistes), zu arbeiten. Der erste Schritt dieser Tetrade ist es, den Geist in allen seinen Aspekten zu kontemplieren oder zu erleben. Dies wird "Citta-Patisamvedi" genannt: das Erleben der Beschaffenheit oder des Zustandes des Geistes während jedes beliebigen Momentes. Seit dem Anfang der Übung bis hin zu diesem Punkt sind viele verschiedene Geisteszustände aufgestiegen. Schließlich müssen wir nun den Geisteszustand bei jedem Schritt beobachten. Wie ist er jetzt beschaffen? Wie verändert er sich? Was steigt im Citta auf? Welche Eigenschaften hat der Geist in diesem Moment? In den vorausgehenden Schritten haben wir bestimmte Dinge betont, die der Geist weiß oder erlebt. Jetzt sind wir bereit, den Citta selbst zu beobachten. Wir müssen beobachten, bis wir den Zustand des Geistes, in diesem Moment, unmittelbar erkennen. Welche Art Erleben ist es? Schritt neun beginnt mit dem Erleben des Citta während durch jedem Moment der Übung.

GETRÜBT ODER NICHT ?

Es gibt hier viele verschiedene Eigenschaften des Geistes zu kontemplieren, und alle müssen sie auf natürliche Weise von selbst geschehen. Sie werden beobachtet, wie sie wirklich sind, genau im Moment ihres Auftretens. Die zu bemerkenden Eigenschaften beginnen, wie sie im traditionellen Sprachgebrauch spezifisch aufgeführt werden, damit, ob "der Geist mit Lust (Raga) behaftet ist oder ob er frei von Lust ist". Ihr wißt alle, was Lust heißt. Neben der gewöhnlichen sexuellen Lust gibt es auch noch eine nicht-sexuelle Lust. Die Bedeutung von Raga ist weitgefaßt. Sexuelle Lust wird Raga genannt und die Lust nach Dingen wie Geld, Schmuck, Gold, Essen, Behausung und Besitztümern wird auch Raga genannt. Es kann sich auch um Lust handeln, die sich auf bestimmte Personen richtet, wie zum Beispiel die in den Schriften erwähnte (nicht-sexuelle) Liebe von Angestellten und Bediensteten zu ihrem Herrn. Das Paliwort Raga hat diese breitgefächerte Bedeutung. Ist der Citta in diesem Moment mit einer dieser Formen von Raga belastet oder ist er frei von Lust? Wenn Lust vorhanden ist, dann kontempliert ihr Vorhandensein klar genug, um unterscheiden zu können, welche Art von Lust es ist. Erkennt, was es heißt, Raga im Geist zu haben. Wenn keine Lust da ist, kontempliert ihre Abwesenheit. Atmet ein und atmet aus, während Ihr die tatsächliche Beschaffenheit des Geistes in diesem Moment erlebt.

Die nächste Eigenschaft die zu kontemplieren ist ist Dosa (Ärger, Haß, Abneigung). Die Bedeutung von Dosa ist auch sehr weitgefaßt. Manchmal macht uns ein äußeres Objekt - eine Person, eine Situation oder sonst etwas - ärgerlich. Jegliche Abneigung im Geist ist Dosa. Er kann sogar von innen entstehen, ohne jeden äußeren Anlaß. Wenn der Geist bedrückt, gereizt, gekränkt oder grollend ist, wird das Dosa genannt. Wir kontemplieren, ob in diesem Geist Dosa vorhanden ist oder nicht. Falls vorhanden, kontemplieren, erkennen und verstehen wir diesen Zustand von Dosa. Wenn der Citta frei von Ärger und Haß ist, dann erkennt diesen Zustand. Dies ist die zweite Eigenschaft, die es zu beobachten gilt.

Die dritte Eigenschaft, die beobachtet werden muß, ist Moha (Verblendung und Verwirrung). Moha heißt, sich in etwas zu vernarren, weil man die wahre Natur eines Dinges nicht erkennt. Wenn wir uns zum Beispiel im Zweifel über etwas befinden, können wir nicht anders als dauernd darüber nachzudenken. Oder wenn wir etwas erhoffen oder erwarten, können wir es nicht vermeiden, uns damit zu beschäftigen. Moha kann "abwegig oder verirrt" und es kann "dunkel oder trüb" bedeuten. Es handelt sich also um einen Zustand voller Zweifel und Unwissenheit, aus dem die eine oder andere Art von Gedanken aufsteigen, um im Geist ihr Unwesen zu treiben. Das ist es, was wir Moha nennen. Wir sollten wissen, ob sich Verblendung im Geist befindet oder nicht. Findet Ihr dort Moha vor, dann greift sie Euch und

kontempliert sie. Wenn der Citta frei ist von Verblendung, dann kontempliert ihre Abwesenheit. Kontempliert diesen Geisteszustand, des Belastetseins oder Unbelastetseins mit Moha durchgehend während jeder Ein- und Ausatmung. Das ist die dritte Eigenschaft.

Es gibt einen einfachen Weg, diese drei Zustände Raga, Dosa und Moha zu unterscheiden. Wenn ein Gefühl, ganz egal von welcher Intensität, von Wollen - einsammeln wollen, hereinziehen wollen, umarmen und halten wollen - da ist, so ist dieses Gefühl Raga. Es hat einen höchst positiven Charakter. Das zweite Gefühl Dosa hingegen, mag nicht, will nicht. Es hat einen negativen Charakter. Dosa schiebt weg, lehnt ab, verneint, sogar bis hin zum töten wollen. Raga zieht heran und Dosa schiebt weg. Das dritte Gefühl, Moha, ist unwissend. Es weiß nicht, was der Wirklichkeit entsprechend richtig, was falsch, was gut und was schlecht ist. Es ist ein im Kreise herumrennen. So unterscheiden sich die drei. Jeder sollte in der Lage sein, die Unterschiede zwischen ihnen zu erkennen und sie bei ihrem richtigen Namen zu nennen. Erkennt Raga, Dosa und Moha, indem Ihr ihr Tun und Treiben beobachtet; eines zieht heran, eines schiebt weg und eines rennt im Kreis herum.

Als nächstes ist zu wissen, ob der Geist zerstreut ist oder nicht. Ihr habt bereits von diesem Wort gehört. Der zerstreute Geist hat keine Einspitzigkeit. Er ist überall hin verstreut. Er ist nicht imstande, zu ruhen und zu entspannen. Er ist nicht still und gelassen. Auch geht uns dieses Zerstreutsein auf die Nerven. Wenn der Geist zerstreut ist, muß er sich gestört fühlen - er vermißt die Ruhe. Ist der Citta zerstreut? Oder ist er frei von Zerstreuung, befindet er sich in einem Zustand der Normalität? Kontempliert den Charakter des Geistes, während Ihr ein- und ausatmet. Übt, um ihn gut zu kennen, um alle Arten des Citta zu erkennen.

GEWÖHNLICH ODER ERHABEN?

Beim nächsten Paar geht es darum, ob ein hochwertigerer Geisteszustand vorhanden ist, einer, der besser ist als normal, oder nur ein gewöhnlicher Zustand. Im Pali wird der hochwertige, überlegene, Zustand Mahaggata genannt. Im normalen Sprachgebrauch würden wir sagen, daß es sich um eine Form von Geistesgegenwart handelt, die besser als gewöhnlich ist, die befriedigender, höher als gewöhnlich ist. Besitzt unser Citta diese Art Geistesgegenwart jetzt im Moment? Wenn ja, dann kontempliert sie. Wenn nicht, dann seid Euch bewußt, daß in diesem Moment ein gewöhnlicher Geisteszustand vorhanden ist. Kontempliert dieses Paar, während Ihr ein- und ausatmet.

Beim folgenden Paar handelt es sich darum, ob dieser momentane Geisteszustand am höchsten entwickelt und unübertroffen ist oder nicht. Das heißt, hat unser Citta jenen äußersten Zustand erreicht, an dem nichts Besseres mehr nachkommt? Oder hat unser Geist den äußersten Zustand noch nicht erreicht und es gibt immer noch bessere Dinge? Dies ist schwierig zu erkennen, denn der überragendste, am weitesten entwickelte Geisteszustand ist der Citta eines Arahant ("Würdiger": völlig erwachtes, vollendetes menschliches Wesen). Wenn wir noch kein Arahant sind, dann sagt uns der gesunde Menschenverstand, ob wir die Art von Citta besitzen, die am Zufriedenstellendsten ist, oder ob es noch immer etwas Besseres gibt. Sind wir davon überzeugt, endgültige Zufriedenheit erlangt zu haben? Oder glauben wir, daß da etwas sein könnte, das uns sogar noch mehr als dieser Zustand befriedigt? Es geht bei diesem Paar darum, ob es etwas gibt, das diesem momentanen Citta überlegen ist oder nicht. Wenn dieser höchste Geisteszustand vorhanden ist, kontempliert ihn, durchdringt ihn immer klarer, um diese Art des Geistes zu verstehen. Atmet ein und atmet aus, mit dieser Form der Geistesgegenwart.

Das nächste Paar beschäftigt sich mit der Frage, ist der Geist konzentriert oder ist er nicht konzentriert? Ist er Samadhi oder nicht? Konzentriert den Citta. Sogar, wenn er sich jetzt gerade nicht in vollem Samadhi befindet, so hält doch wahrscheinlich der Einfluß von Samadhi den Geist konzentriert. Auch das kann man einen konzentrierten Geist nennen. Wißt, ob der Geist während des Ein- und Ausatmens konzentriert ist oder nicht.

Beim letzten Paar sieht man, ob der Geist befreit wurde, ob er frei von Anhaftungen (Upadana), nach nichts greifend und an nichts klammernd, oder ob er immer noch unbefreit ist. Haftet der Geist an oder haftet er nicht an? Gerade jetzt, gibt es etwas, das den Geist festhält, dem er verhaftet ist, oder ist er frei? Das meinen wir, wenn wir fragen, ob der Citta befreit ist oder nicht.

Wie immer es auch sein mag, erkennt es klar. Atmet ein und atmet aus mit dieser Bewußtheit.

SELBSTERKENNTNIS

Indem wir so üben, werden wir uns selbst kennenlernen und wir werden sehen, welche Art von Gedanken für uns typisch sind. Welche Arten von Citta sind gewohnheitsmäßig in uns verankert? Im allgemeinen neigen die Gedanken dazu, sich an ein Objekt anzuhängen. Indem wir diese Neigungen beobachten, werden wir uns selbst gut kennenlernen. Unseren eigenen Citta gründlich zu verstehen, ist ein besonderer Nutzen dieses Schrittes. Unser direktes Ziel ist es jedoch, unseren Geist so gut und so umfassend wie möglich zu kennen. So übt man Schritt eins der dritten Tetrade, das heißt Schritt neun im Ganzen.

DEN GEIST ERFREUEN

Jetzt kommen wir zu Schritt zwei dieser Tetrade, "den Geist erfreuen" (Abhippamodayam Cittam). Von Anfang an haben wir geübt, den Geist auf verschiedene Weisen zu kontrollieren, besonders in der zweiten Tetrade, in der der Geist die Fähigkeit entwickelte, von den Gefühlen unabhängig zu sein und sie zu kontrollieren. Das heißt, der Geist ist unter Kontrolle.¹¹ Wenn wir erst einmal die vielen Geisteszustände und Beschaffenheiten, sowohl die positiven wie die negativen, wirklich kennen, dann können wir den Citta in jeden Zustand versetzen, der angemessen und wünschenswert ist. Schritt zehn besteht also darin, den Geist fröhlich, erfreut und zufrieden zu machen. Es gibt viele Worte die wir hier benutzen könnten. Nennt es Zufriedenheit, Fröhlichkeit oder was immer Ihr wünscht. Das Wichtige daran ist, imstande zu sein, den Geist so zu kontrollieren, daß er sich während des Ein- und Ausatmens zufrieden und fröhlich fühlt.

Wann immer der Geist traurig, besorgt oder freudlos ist, können wir die Besorgnis loslassen und den Geist in einen freudigen Zustand bringen. Oder auch, wenn sich der Geist in einem normalen Zustand befindet, können wir ihn mit Hilfe dieser Technik immer froh und erfreut machen. Das ist etwas sehr Nützliches. Wir haben es nicht nötig einen bekümmerten Geist zu ertragen, da wir ihn kontrollieren können. Wann immer es notwendig ist, haben wir die Energie, um irgendeine Arbeit, die getan werden muß, zu tun. Wir können in jedem Augenblick fröhlich sein. Aber seid vorsichtig, die Worte Fröhlichkeit und Erfreutsein haben zwei Arten von Bedeutung. Da gibt es das gewöhnliche, weltliche Erfreutsein, das auf Materialismus und Sinnlichkeit basiert. Obwohl das eine bestimmte Form der Freude ist, ist es doch nicht diejenige, an der wir interessiert sind. Wir brauchen die Freude des Dhamma, die durch das Wissen vom Dhamma und mit seiner Anwendung entsteht. Wir brauchen nicht von materiellen und sinnlichen Stimulationen abhängen, denn wir haben Dhamma, um uns zu helfen, den Citta zu erfreuen. Es gibt also zwei Arten der Fröhlichkeit: beschmutzte Fröhlichkeit und Fröhlichkeit, die frei von Beschmutzung (Kilesa) ist. Beide Formen stehen uns allen zur Verfügung. Wenn Ihr beschmutzte Fröhlichkeit wollt, so ist diese sehr leicht zu bekommen. Um die Freude am Dhamma zu bekommen, muß man jedoch richtig handeln. Aus diesem Grund sollten wir uns diese Sache etwas eingehender betrachten.

FROH DURCH DHAMMA

Es ist leicht, den Geist zu erfreuen, wenn wir die Ursache der Fröhlichkeit verstehen. Fröhlichkeit entsteht aus dem Gefühl des Erfolgreichseins, dadurch, daß man eine Tätigkeit richtig und mit Erfolg ausgeführt hat. Ein einfacher Weg, den Geist zu erfreuen, ist es, wieder zurück zur Übung der Schritte eins, zwei und drei zu gehen. Geht zurück an den Anfang und

¹¹ Obwohl dies noch nicht die höchste Form der Kontrolle ist.

übt erfolgreich jeden Schritt. Dann wird es bei jedem von Euch zu Zufriedenheit und Freude kommen. Das ist eine Art des Frohseins, die mit Dhamma verbunden ist. Wir kehren zur Übung von Schritt eins zurück, aber jetzt richten wir unser Augenmerk besonders auf das Gefühl des Erfolgseins, der Zufriedenheit und des freudigen Entzückens. Fahrt fort in dieser Weise jeden weiteren Schritt zu üben, bis Ihr die Art der Freude erreicht, die Euch am meisten befriedigt. Im Bewußtwerden der Gewißheit, daß wir sicher und frei von Bindungen sind, liegt die größte Zufriedenheit und Fröhlichkeit begründet.

Eine einfache Methode, die wir jederzeit anwenden können, um fröhlich und glücklich zu werden, ist es, über das Erhalten von guten Dingen, das Erreichen des Guten nachzudenken. Wir haben das gute Leben erlangt, ein Leben, das auf das Dhamma gestoßen ist und das mit Sicherheit Dukkha auslöschen wird. Wir gehören zu den am meisten vom Glück begünstigten Menschen, zu jenen, die Dhamma gefunden haben und imstande sind, Dukkha zu eliminieren. Wenn wir in dieser Weise reflektieren, wird uns das ausgesprochen froh stimmen. Etwas Gutes zu bekommen, das gute Leben zu erreichen, ein guter Mensch zu sein, genügend Dhamma zu entdecken, um sicherzustellen, daß wir nicht leiden werden - diese Art der Reflektion ist ein einfacher Weg, um den Citta zu erfreuen.

Wenn wir voll des guten Mutes sind, daß wir Dukkha mit Sicherheit auslöschen können, oder wenn wir das Beste, das Menschen erreichen sollten, verwirklicht haben, dann ist es normal für uns, fröhlich und zufrieden zu sein. Wir betreiben unsere Studien, um das Dhamma, das das Leiden erlöschen läßt, zu verstehen, um das Beste zu erkennen, das Menschen erreichen sollten. Dann sind wir zufrieden. Wir sind in der Lage, den Citta zu entzücken und zu erfreuen, indem wir diese geschickte Technik anwenden.

DEN GEIST KONZENTRIEREN

Wenn wir einmal den Geist, wie wir es uns wünschen, erfreuen können, schulen wir uns im nächsten Schritt. Schritt elf hat die Konzentration des Geistes (Samadham Citta) zum Gegenstand. Das bedeutet, daß wir imstande sind, den Geist zu konzentrieren, ihn in Samadhi zu versetzen, wann immer wir es wollen oder müssen. Dieser Schritt ist nicht schwierig, denn wir haben das von Anfang an geübt, besonders in Schritt vier (den Körper-Gestalter beruhigen) und Schritt acht (den Geist-Gestalter beruhigen). Wenn wir es vorher konnten, dann können wir es auch hier. Konzentriert den Geist in Samadhi. Wir können alle unerwünschten Gefühle sofort loswerden. Dann ist der Citta konzentriert und glücklich. Mehr noch, er ist in der Lage, verschiedenste Pflichten geschickt und angemessen zu auszuführen. Diese Fähigkeit ist überaus vorteilhaft.

Dies bringt uns zu einem weitverbreiteten Mißverständnis. Die meisten Leute glauben, daß, wenn der Geist Samadhi ist, wir absolut still sitzen müssen - steif und unfähig, uns zu bewegen. Oder sie denken, daß es in diesem Zustand keinerlei Empfindung gibt. Das ist ein falsches Verständnis. Still und steif wie ein Holzblock zu sitzen, ist lediglich eine Übung in höheren als den gewöhnlichen Ebenen von Samadhi. Tiefere Konzentrationszustände des zweiten, dritten und vierten Jhana bis hin zu dem Punkt zu entwickeln, an dem der Körper nicht mehr atmet, sind nur Konzentrationsübungen.

Hier in Schritt elf heißt den Geist Samadhi zu machen, daß der Geist gute Qualitäten besitzt und bereit ist, zu arbeiten. Er ist darauf vorbereitet, seine Pflichten je nach Bedarf zu erledigen. Aus dem vorangegangenen Schritt weiß der Citta, wie er glücklich sein kann. Wenn er glücklich ist, ist er höchst befähigt, seine Funktionen zu erfüllen. Bitte glaubt nicht, daß wir, wenn der Geist Samadhi ist, starr wie ein Fels oder ein Holzblock sein müssen.

FESTIGKEIT - REINHEIT - REGSAMKEIT

Wenn der Geist richtiges Samadhi besitzt, werden wir drei deutlich zu unterscheidende Qualitäten in ihm beobachten können. Die Qualität des Geistes, die fest, standhaft, unbeirrbar und auf einen einzigen Gegenstand gerichtet ist, heißt Samahito (Stabilität, Sammlung). Dieser Geist ist klar und rein, durch nichts gestört und nicht behindert von Herzenstrübungen. Ein Geist, der frei von Herzenstrübungen ist, wird Parisuddho (Reinheit) genannt. Drittens ist dieser Geist bestens vorbereitet und höchst tauglich, den Pflichten des Geistes nachzukommen. Das nennt sich Kammaniyo (Aktivität, Bereitschaft). Es würde nichts schaden, diese drei Wörter auswendig zu lernen: Samahito (Festigkeit), Parisuddho (Reinheit) und Kammaniyo (Regsamkeit). Alle drei Qualitäten müssen vorhanden sein, wenn die Konzentration richtig sein soll. Dies ist die Art der Konzentration, die nicht nur in der formellen Meditationsausübung verwendet werden kann, sondern bei jeder der notwendigen Aktivitäten des Lebens.

Diese drei Eigenschaften können während des Gehens oder Stehens, während des Sitzens oder Liegens auftreten. Es gibt hierzu eine interessante Stelle in den Palitexten. Sie besagt, daß, wenn diese drei Qualitäten während des Stehens vorhanden sind, dann können wir das als "göttliches Stehen" bezeichnen. Wenn sie während des Sitzens auftreten, dann ist das "göttliches Sitzen". In gleicher Weise kann auch aus Gehen und Liegen "göttliches Gehen und Liegen" werden. Offensichtlich ist Konzentration mehr, als dazusitzen wie ein Felsbrocken oder ein Holzblock - steif, bewegungslos und tot gegenüber der Welt. Das Wesen von Samadhi besteht darin, daß der Citta vollkommen darauf vorbereitet ist, seine Pflicht zu erfüllen, nämlich von Moment zu Moment in Wissen und Verständnis zu wachsen. Als minimalster Erfolg wird der Citta glücklich sein, wenn diese drei Qualitäten gegenwärtig sind, denn Sukha zu besitzen, ist auch eine Pflicht des Citta.

Der Übende, dessen Geist aufgrund dieser drei Qualitäten gesammelt ist, wird als "einer, der einen konzentrierten Geist hat" bezeichnet. Das Paliwort ist "Samahito (einer, der konzentriert ist)". In Pali wird der Buddha mit dem Ausspruch zitiert: "Wenn der Geist konzentriert ist, erkennt Ihr alle Dhammas, wie sie wirklich sind (Samahitojathabhutam pajanati)". Der überragende Nutzen von Samahito ist, daß der Citta darauf konzentriert ist, alle Dinge so zu erkennen, wie sie wirklich sind. Wenn es irgendwelche Probleme im Leben gibt, die wir nicht lösen können, dann konzentriert den Geist, und die Lösungen werden ganz automatisch hervortreten. Wohin sich der konzentrierte Geist auch immer richtet, wird er die Dinge entsprechend der Realität sehen. Wenn wir in uns selber schauen, werden wir alle Dinge der Wahrheit gemäß erfahren. Das bedeutet, daß wir Anniccā, Dukkham, und Anatta leicht erkennen werden, wenn der Citta von diesen drei Eigenschaften von Samahito begleitet ist. Ihr werdet für Euch selbst feststellen können, daß diese drei Qualitäten voneinander abhängig sind. Sie sind miteinander zu einer einzigen Einheit verbunden. Es kann keine Reinheit des Geistes ohne Stabilität des Geistes geben. Und es müssen Reinheit und Festigkeit vorhanden sein, damit es Kammaniyo gibt. Diese drei arbeiten zusammen. Bitte versucht, die Wörter Stabilität, Reinheit und Regsamkeit zu verstehen. Diese drei müssen gleichwertig und vereint sein, um "Samahito" genannt zu werden. Dann sind sie außerordentlich nützlich, wertvoll und mächtig. Diese Art der Konzentration ist in der Lage, die Fragen des Lebens, sowohl die natürlichen Probleme dieser materiellen Welt, als auch die Fragen, die darüber hinaus ins "Übernatürliche" führen, zu beantworten.

Schließlich versteht und merkt Euch bitte den grundlegenden Punkt hier. Wenn der Geist Samadhi ist, können wir gehen oder stehen oder sitzen oder liegen oder arbeiten oder die Früchte unserer Arbeit auskosten oder anderen helfen oder uns selbst helfen. Der Samadhi-Citta kann bei jedem Problem angewendet werden, bei jeder Situation. Er kann dazu benutzt werden, alle Probleme zu lösen. Entwickelt Interesse für dieses Wort "Samahito" - einer, der Samadhi hat. Er ist imstande, jede Art von Pflicht zu erfüllen.

DEN GEIST BEFREIEN

Während des Ein- und Ausatmens üben wir, bis wir imstande sind, den Drei-Faktoren-Geist von Samahito zu haben. Dann ist Schritt elf beendet, und wir kommen zu Schritt zwölf. Schritt zwölf ist, den Geist befreien (Vimocayam-Cittam). Den Geist befreien heißt, den Geist an nichts anhaften lassen. Veranlaßt ihn dazu, alles, an dem er festhält, loszulassen. So ein Geist ist fleckenlos sauber. Er ist frei. Den Geist von allen Verhaftungen zu befreien, beinhaltet zwei Aspekte. Der Geist kann alle diese Dinge loslassen, oder wir können aus dem Geist alle diese Dinge entfernen. Das Ergebnis ist das Gleiche. Nehmt alle die Dinge weg, an denen der Citta nicht anhaften sollte. Dann beobachtet, ob da noch irgendetwas ist, was am Citta hängt. Versucht, diese Dinge aus dem Geist zu entlassen. Dies ist Schritt zwölf.

Es ist wesentlich, daß wir das Verhaftetsein gründlich verstehen. Vielleicht sind wir damit nicht vertraut, aber wenn wir Verhaftetsein nicht verstehen, wie könnten wir jemals Abhilfe schaffen? Würde bitte jeder dieses Wort mit besonderem Interesse untersuchen. Obwohl es ein geistiges Phänomen ist, benutzen wir Wörter aus dem physischen Bereich, um darüber zu sprechen. Wir benutzen Wörter wie Anhaften, Verhaftetsein, Festhalten und Ergreifen. Doch es ist ein geistiges Geschehen. Der Geist ist unwissend und handelt aus Unwissenheit heraus. So verursacht er die Aktivität, die wir Verhaftung oder Festhalten nennen. Wir sollten das besonders genau untersuchen, denn es ist etwas, das in allen Menschen, in jedermanns täglichem Leben auftritt. Um es mit ein paar Worten zu beschreiben, Anhaften heißt, etwas als "ich" oder "mein" zu betrachten. Werdet Euch klar über das Verhaftetsein, und dann wird die Übung dieses Schrittes ohne Schwierigkeit vor sich gehen.

Der direkteste Weg, um Schritt zwölf zu üben, ist es, die Strafe, die Gefahr, das Böse, den Schmerz und das Leid in jedem Moment zu überprüfen, in dem wir an etwas als "ich" oder "mein" anhaften. Untersucht die böse, gefährliche und schmerzliche Strafe, die alles Anhaften unvermeidlich bringt. Andererseits überprüft und erkennt auch den Nutzen, die Wohltaten, das Gute und die Vorteile des Nicht-Anhaftens. Wenn wir nicht anhaften, welche Wohltaten erhalten wir? Welche Art von Glück kommt da auf? Beobachtet genau. Wenn wir hergehen und an etwas anhaften, welche Form und welcher Grad von Schmerz und Leid entstehen daraus? Untersucht beide Seiten der Münze. Seht die Strafe des Verhaftetseins und den Wert des Nicht-Anhaftens, wie sie sich pausenlos im Geist abwechseln. Durch diese Art der Kontemplation wird der Geist automatisch befreit. Der Geist wird ganz natürlich die Dinge loslassen, und die Dinge werden ganz natürlich den Geist loslassen durch das Beobachten dieser beiden Tatsachen. Beobachtet, bis Ihr die Strafe und die Niedrigkeit des Verhaftetseins seht. Beobachtet, bis Ihr die Vorteile des Nicht-Anhaftens seht. Beobachtet das jedesmal, wenn Ihr ein- und ausatmet. So übt man diesen Schritt.

VIER ARTEN DES ANHAFTENS

Die Objekte des Anhaftens sind über alle Maßen zahlreich. Außerdem sind sie subtil und tiefgreifend. Sie sind schwierig zu sehen, zu hören und zu verstehen. Nichtsdestoweniger können wir vier Typen oder Erscheinungsformen von Verhaftetsein identifizieren. In die erste Kategorie fallen alle materiellen Objekte, die mit Sexualität (Kama) zu tun haben. Ob Besitztümer, Bedarfsgegenstände, Juwelen, Schmuck, Gold und Geld oder die Dinge, die wir sehen, hören, schmecken, fühlen und jene, über die wir nachdenken - all diese sind die Grundlagen von Sinnlichkeit und Sexualität. Sie sind die Objekte des Anhaftens an Sexualität. Die anderen drei Kategorien beziehen sich auf immaterielle Objekte des Anhaftens. Die zweite Kategorie besteht aus unseren falschen Meinungen, Glaubenssätzen, Ansichten und Theorien. Das sind Dinge, die wir nicht verstehen können, die wir unmöglich wissen können, aber aufgrund von Avijja (Unwissenheit) nehmen wir sie an und halten daran fest. Wir haben viele solcher unrichtigen Meinungen und Ansichten. Die dritte Kategorie umfaßt die traditionellen Aktivitäten und Übungen, die wir ausführen. Jede einzelne davon, sowohl religiös als auch weltlich, basiert auf Aberglauben. Viele davon sind Gebräuche, mit denen wir uns identifizieren. Letztlich und am Wichtigsten von allen ist die Kategorie all jener Dinge, an denen wir als "ich" oder "mein" festhalten. Diese vier Hauptkategorien des Anhaftens beinhalten alle Dinge, an die wir uns anklammern. Beobachtet sie und seht das Niedrige und Böse des Anhaftens an ihnen. Seht den Wert des Nicht-Anhaftens an ihnen. Überprüft ununterbrochen jede Art des

Verhaftetseins mit jeder Inhalation und mit jeder Exhalation. Auf diese Weise werden sie automatisch entlassen. Befreit die Objekte des Anhaftens. Laßt los, laßt los, laßt los. Wenn wir uns das Christentum anschauen, sehen wir, daß es diese Besorgnis über das Anhaften teilt. Tatsächlich weist uns das Kreuz, das vorrangige Symbol des Christentums, auf das "ich" (der senkrechte Balken¹²) und das Abschneiden des "ichs" (der waagerechte Balken) hin. Es symbolisiert das Ende des Anhaftens. Alle Religionen stimmen in ihrem Hauptziel überein: das Ausrotten des Anhaftens an "ich" und "mein". Das ist die höchste, die erhabenste Übung. Sie überwindet alle Probleme, Selbstsucht insbesondere, die der Ursprung aller anderen Probleme ist. Merzt die Selbstsucht aus, und alle Probleme hören auf. Bitte fangt an, Euch für das Loslassen aller Dinge zu interessieren. Die vier Erscheinungsformen des Anhaftens loszulassen, ist das Beste, was man tun kann.

Eine andere Gruppe oder ein anderer Aspekt der Dinge, die der Geist loslassen muß, sind jene Dinge, die den Citta gerade jetzt in diesem Moment stören, wie zum Beispiel die Nivarana (Hindernisse). Das sind Stimmungen, die innerhalb des Geistes aus unseren Gewohnheiten und gedanklichen Tendenzen entstehen. Die fünf Nivarana sind Anwandlungen von Sinnlichkeit, von Abneigung, von Depression und Schläfrigkeit, von Erregung und Verwirrtheit und von Zweifel und Unsicherheit. Wir müssen diese fünf Nivarana loswerden. Weiter sind da die Kilesa (Beschmutzungen, Herzenstrübungen). Diese Emotionen von Lobha (Gier), Dosa (Ärger) und Moha (Verblendung) müssen verschwinden. Jegliche Gefühle von Zu- und Abneigung, alle Stimmungen von Zufriedenheit und Unzufriedenheit, alles Anhaften an dualistischen Dingen, die im Citta vorhanden sind, müssen entfernt werden. Schließlich werden wir feststellen, daß keine Probleme verbleiben, die den Citta in den Zustand von Dukkha versetzen könnten. Wenn Anhaften vorhanden ist, kommt es zu Dukkha. Wenn der Geist frei von Anhaften ist, erlebt er kein Dukkha, weil keine Grundlage für Dukkha vorhanden ist.

Wann immer der Geist etwas bemerkt, das sich an ihm festgebissen hat, befreit er dieses Ding. So zu üben, jedesmal, wenn wir ein- und ausatmen, ist Schritt zwölf, der letzte Schritt der dritten Tetrade. Alles zusammengenommen haben wir hier vier Schritte, die sich ausschließlich mit dem Citta beschäftigen: Die verschiedenen Geisteszustände erleben, den Geist erfreuen, den Geist konzentrieren und den Geist befreien. Durch sie beenden wir erfolgreich unser Studium des Geistes.

Bitte erlaubt uns, den heutigen Vortrag hier zu beenden.

Sechstes Lehrgespräch: DAS HÖCHSTE

Heute werden wir die vierte Tetrade besprechen, die abschließenden vier Schritte. Diese Tetrade untersucht und prüft besonders Dhamma oder Wahrheit. Ihr werdet Euch erinnern, daß die erste Tetrade den Atem und den Körper untersucht hat. Die zweite Tetrade untersuchte die Gefühle, die aus der Beruhigung des Körper-Gestalters, des Atems, resultieren. Dort untersuchten wir die Gefühle des Geistes, noch nicht den Geist (Citta) selbst. Wir untersuchten die Geist-Gestalter, bis wir alles über das Zusammenbrauen und Gestalten des Citta gelernt hatten. Dann konnten wir die Citta-Sankhara, die Geist-Gestalter kontrollieren. Die dritte Tetrade untersuchte den Citta und seine Kontrolle. Wir studierten, entwickelten, trainierten und wandten verschiedene Methoden an, um den Geist zu kontrollieren. Jetzt in der vierten Tetrade, wenn einmal dieser wohlgeübte Geist unter Kontrolle gebracht wurde, benützen wir ihn, um Dhamma, die Wahrheit der Natur, zu untersuchen. Bitte beachtet, wie die vier Tetraden untereinander verbunden sind: erst der Kaya-Sankhara, dann der Citta-Sankhara, dann der Citta selber und schließlich Dhamma, die Tatsachen (Sacca-Dhamma) der Natur (Dhamma-jati).

¹² Dieses Bild wird verständlicher, wenn man bedenkt, daß das englische "ich" ein senkrechter Strich I ist. Achaan Buddhadasa spricht hier immer Englisch, wenn es um das "cutting of the I" geht.

Die Begründung hier ist einfach. Wenn wir den Geist erst einmal unter Kontrolle haben, können wir diese Art Geist zur Arbeit verwenden. Durch das Üben der dritten Tetrade, durch die Fähigkeit, den Geist zu konzentrieren, ist eine Menge Kammaniyo, Bereitschaft oder Regsamkeit, vorhanden. Der Geist ist fit und bereit, seine Pflichten zu erfüllen. In Pali wird in diesem Zusammenhang ein anderes Wort - Mudu (sanft, mild), gebraucht. Vorher war der Citta hart und steif, jetzt ist er weich und geschmeidig. Der Geist ist nun sehr sensitiv und schnell und in einem Zustand, in dem er bereit ist, benutzt zu werden. Konsequenterweise benutzen wir ihn nun, um die Arbeit der vierten Tetrade zu verrichten, wobei die erste Pflicht darin besteht, Vergänglichkeit zu kontemplieren.

DIE VERGÄNGLICHKEIT VON ANAPANASATI

Ein grundlegendes Prinzip dieser gesamten Übung ist es, Dinge, die bereits in uns vorhanden sind, als die Objekte zu verwenden, die zu untersuchen und zu üben sind. Wir bevorzugen es, keine äußeren Objekte zu benutzen. Wenn wir einmal die inneren Vorgänge gut verstanden haben, können wir uns den äußeren Vorgängen zuwenden. Vergeßt dieses wichtige Prinzip nicht: wir müssen Dinge untersuchen, die in uns existieren. Deshalb werden wir für diesen Schritt unserer Übung, den Schritt von Aniccanupassi (Vergänglichkeit kontemplieren), zum Anfangsschritt zurückkehren. Erst kontemplieren wir nur den Atem, bis wir sehen, daß er vergänglich ist. Wir beobachten, daß sich der Atem verändert und lang wird. Er ist vergänglich. Die Länge des Atems ist vergänglich, stetig wechselnd, länger werdend oder kürzer werdend. Auch die Kürze des Atems ist vergänglich. Die verschiedenen Zustände und Eigenschaften des Atems sind vergänglich. Die Auswirkungen des Atems auf den Körper sind vergänglich. Als nächstes beobachtet, daß beide Körper - der Atem-Körper und der Fleisch-Körper - vergänglich sind. Dann schaut Euch das Beruhigen des Atems an, und die Vergänglichkeit wird noch offensichtlicher. Der Atem verändert sich von einem rauhen Zustand in einen Zustand der Ruhe, aber sogar diese Ruhe ist vergänglich. Sie wandelt sich fortwährend in andere Zustände um. Kontempliert jeden Schritt, einen nach dem anderen, bis jede Phase als vergänglich erkannt wird.

Schließlich steigen die Gefühle von Piti und Sukha auf. Seht Euch eines nach dem anderen an. Seht die Vergänglichkeit in jedem der Aspekte dieser Vedana. Kontempliert die Vergänglichkeit der Gestaltung des Geistes durch die Gefühle. Das Beruhigen dieser Gefühle ist etwas Vergängliches, ist Vergänglichkeit. Als nächstes betrachten wir den Citta selbst, auch er ist vergänglich. Das Erfreuen und Erfrischen des Geistes, wie es sich zu Entzücken und Freude wandelt, ist vergänglich. Kontempliert die Vergänglichkeit dieser Frische und dieses Entzückens und ihrer verschiedenen Zustände und Aromen. Konzentration ist vergänglich, sie wandelt sich zu Unkonzentriertheit. Die Regsamkeit von Samadhi ist vergänglich. Vergänglichkeit manifestiert sich gerade in dieser Regsamkeit. Sogar das Befreien des Geistes ist hier nur eine zeitweise Befreiung und daher auch vergänglich. Erkennt die Vergänglichkeit in allen Schritten, in jedem einzelnen der miteinander verbundenen Punkte, Phasen und Aspekte dieser Übung. Erlebt Vergänglichkeit unmittelbar in allem, das von Euch betrachtet wird. Wiederholt jeden Schritt noch einmal. Macht Euch die Vergänglichkeit jeden Schrittes absolut klar, zweifelsfrei offensichtlich, werdet Euch vollkommen sicher. So kontemplieren wir die Vergänglichkeit all dieser vorüberziehenden Phänomene, die in ihrer Gesamtheit Sankhara genannt werden. In Schritt dreizehn kontemplieren wir die Vergänglichkeit der Sankhara (bedingt entstandene Dinge, Zusammenbauungen).

MEHR ALS NUR VERGÄNGLICHKEIT

Nun beobachtet, daß in der Erkenntnis der Vergänglichkeit gleichzeitig die Erkenntnis vieler anderer Dinge vorhanden ist. Wenn Vergänglichkeit wirklich gesehen wird, ist dieses Merkmal

von Vergänglichkeit auch das Merkmal von Dukkham, also der Häßlichkeit und Unerträglichkeit. Wir werden auch das Merkmal des Nicht-Selbst darin sehen. Weil sich diese Dinge ständig wandeln, vergänglich, unbefriedigend und jenseits unserer Kontrolle sind, erkennen wir auch Anatta. Dann werden wir sehen, daß sie leer oder frei von einem Selbst sind, also das Merkmal von Suññata. Wir werden sehen, daß sie gerade so sind.

Vergänglichkeit ist so, wie sie ist, gerade so, Soheit. Also wird auch Tathata gesehen. Bitte versteht, daß die Erkenntnis von Aniccam die Erkenntnis von Dukkham, die Erkenntnis von Anatta und die Erkenntnis von Tathata miteinander in Beziehung stehen. Durch das Erkennen von Vergänglichkeit, sehen wir Leidhaftigkeit, sehen wir Anatta, sehen wir Suññata, sehen wir Tathata und wir sehen auch Idappaccayata (Bedingtheit, das Gesetz von Ursache und Wirkung). Eins führt ins andere. Eine vollständige Erkenntnis der Vergänglichkeit muß Unbefriedigendsein, Nicht-Selbstsein, Leerheit, Soheit und das Gesetz der Bedingtheit einschließen. Wenn das alles gesehen wird, dann ist Vergänglichkeit vollständig, in tiefgreifendster Weise erkannt. So erkennen wir die Vergänglichkeit der Sankhara ganz. Wir haben Sankhara bereits erklärt und auch damit geübt. Erinnert Euch, daß es drei Bedeutungen dieses Wortes gibt. Verschiedene Ursachen, Bedingungen und Zutaten müssen zusammengebraut und zusammengesetzt werden, um den Begriff "Sankhara" zu benutzen. Das Merkmal der Gestalter ist Vergänglichkeit. Das Merkmal der gestalteten Dinge ist Vergänglichkeit. Das Merkmal der Aktivität oder des Prozesses des Gestaltens ist Vergänglichkeit. Alle drei Aspekte so zu sehen, heißt, Vergänglichkeit auf die tiefgründigste und vollständigste Weise zu erkennen.

Nur Aniccam an sich zu sehen, anstatt vollständig mit allen seinen Merkmalen, ist nichts Besonderes. Um vollständig zu sein, muß die Erkenntnis Dukkham, Anatta, Suññata, Tathata und Idappaccayata einschließen. Aniccam alleine zu sehen, auf unvollständige Weise, die Dukkha und Anatta nicht beinhaltet, ist weder tiefgreifend noch ausreichend, um unsere Probleme zu lösen. Daher müssen die Worte "Aniccam erkennen" in diesem Zusammenhang auch die Erkenntnis der anderen Merkmale umfassen.

Es gibt eine Geschichte, die für Euch von Interesse sein sollte. Im Korb der Lehrreden (Suttanta-Pitaka) des Pali Kanons erwähnt der Buddha einen religiösen Lehrer seiner Zeit mit Namen Araka, der genausoviel über Vergänglichkeit lehrte wie der Buddha, der aber nicht weiterging. Er sagte nichts über Dukkham und Anatta. Das ist deswegen interessant, weil zur Zeit des Buddha ein griechischer Philosoph mit Namen Heraklit lebte. Buddha sagte, daß Araka in einem fernen Land lehre, wo er über Vergänglichkeit oder den beständigen Wandel sprach. Der Erhabene meinte wahrscheinlich Heraklit, dessen zentrale Lehre *Panta Rhei* (gr.: "alles fließt" oder "alles ist im Wandel begriffen") war. "Entferntes Land" hieß wahrscheinlich ein fremdes Land, daher nehme ich an, daß Araka und Heraklit ein und die selbe Person sind. Das Wissen um die Vergänglichkeit war weit verbreitet, sowohl in Indien als auch außerhalb. Es ist also sehr gut möglich, daß der Araka, den der Buddha erwähnt, Heraklit ist. Er lehrte jedoch nur Vergänglichkeit und war nicht imstande, diese Einsicht auf Dukkham, Anatta, Suññata und Tathata auszuweiten. So war es keine erfolgreiche Lehre. Andernfalls wäre genau dann und dort noch ein Buddha entstanden.

Jeder, der sich dafür interessiert, kann das in jeder Geschichte der griechischen Philosophie nachschlagen. Jedenfalls ist der entscheidende Punkt der, daß es nicht genug ist, Aniccam alleine zu sehen. Wir müssen Aniccam so sehen, daß es auch Dukkham, Anatta, Suññata und Tathata, die ganze Erkenntnisreihe, beleuchtet. Der kurze Ausdruck *Aniccanupassi* (Vergänglichkeit kontemplieren) umfaßt auch die Erkenntnis von Leidhaftigkeit, Nicht-Selbst, Leerheit, Soheit und Bedingtheit.

DAS AUFLÖSEN VON VERHAFTUNGEN

Nun beobachtet - studiert es genau, bis Ihr es seht - daß die Erkenntnis von Aniccam Verhaftung (*Upadana*) auflöst. Das ist entscheidend! Das Erkennen von Aniccam löst Verhaftung deshalb auf, weil es sich hierbei um die Erkenntnis der Strafe, des Schmerzes und der Bösartigkeit dieser Verhaftung handelt. Dadurch beginnen die Dinge, an denen wir immer

noch anhaften und all jene, denen wir jemals verhaftet waren, uns zu langweilen, und wir werden ihrer überdrüssig. Upadana fängt dann an, sich aufzulösen, bis weniger und weniger vorhanden ist. Das ist das Ergebnis der wirklichen Erkenntnis der Vergänglichkeit. Jetzt kommen wir zum zweiten Schritt dieser Tetrade oder Schritt vierzehn im ganzen, das Verblässen kontemplieren (Viraganupassi). Wir konnten das Verblässen bereits in Schritt dreizehn beobachten, als das Kontemplieren der Vergänglichkeit dazu führte, daß sich Verhaftungen auflösten. Nun untersuchen wir konzentriert die Tatsache der Auflösung oder Viraga. "Vi" heißt nicht oder nicht haben. "Raga" ist ein anderer Ausdruck für Verhaftung. "Viraga" bedeutet also "ohne Anhaften". Das Auflösen der Verhaftungen zu beobachten, ist wie Flecken in einem Tuch verblässen zu sehen. Die vielfarbigen Flecken verblässen langsam, ausgebleicht durch das Sonnenlicht, bis das Tuch weiß ist. Dies ist ein Beispiel aus der materiellen Welt, das hilft, Viraga oder das geistige Verblässen der Verhaftungen zu veranschaulichen. Upadana verblaßt im Licht der Wahrheitsschau der Dinge - Aniccama, Dukkham, Anatta, Suññata, und Tathata.

Wir wissen, daß sich das Anhaften verringert, wenn wir ausgeglichen sind. Nun stehen wir allen Sankhara, also allen Dingen, denen wir früher verhaftet waren, gleichmütig gegenüber, das heißt, wir erkennen Viraga, das Verblässen der Anhaftungen. Kontempliert das mit jeder Ein- und Ausatmung. So übt man Schritt vierzehn.

Das Ergebnis dieses Verblässens der Verhaftungen ist die ausgeglichene Geistesruhe des Nicht-Anhaftens. Wir können das ziemlich leicht erkennen, wenn sich zum Beispiel die erotische Anziehungskraft der Dinge, die wir früher begehrten, aufzulösen beginnt. Ärger über Vergangenes oder Gegenwärtiges verblaßt. Wir haben keine Angst mehr vor Dingen, die uns einst ängstigten. Wir sind immer weniger und weniger ängstlich, bis die Angst verschwindet. Das gleiche gilt für Haß, Neid, Eifersucht, Besorgnis, Furcht, der Vergangenheit nachtrauern und so weiter. Jeder dieser Indikatoren verringert sich und schrumpft, bis der Geist in der Lage ist, still und ruhig zu bleiben. Es mag sein, daß Ihr Verständnisschwierigkeiten mit dem Ausdruck "still und ruhig bleiben" habt. Er bedeutet einfach, nicht anzuhafte, nicht festzuklammern, nichts als "Ich" oder "Mein" zu betrachten. Kontempliert das Verblässen des Anhaftens, bis Ihr ruhig, still und ausgeglichen bleiben könnt. Das ist die Übung von Schritt vierzehn.

DAS ERLÖSCHEN VON DUKKHA

Nun kommen wir zu Schritt fünfzehn, Nirodhanupassi: das Erlöschen der Verhaftungen untersuchen und kontemplieren. Beobachtet das Aufhören des Anhaftens, das Nicht-Existieren des Anhaftens während des Ein- und Ausatmens. Wir können das Aufhören oder das Erlöschen von verschiedenen Seiten aus betrachten: das Erlöschen des Anhaftens an einem "Selbst", das Erlöschen von Gier, Ärger und Verblendung und das Erlöschen jedes Erlebens von Dukkha. Alle dieser vielfältigen Formen von Nirodha treten beim Erlöschen des Anhaftens auf. Wenn wir vom Erlöschen sprechen, erinnert Euch bitte daran, daß das Ende von Dukkha das ist, worum es bei der ganzen Übung des Dhamma überhaupt geht. Hier beobachten wir die verschiedenen Aspekte von Dukkha und sehen, wie sie erlöschen werden. Der erste Aspekt ist das Ende des Schreckens, des Horrors von Geburt, Altern, Krankheit und Tod. Altern, Siechtum und Tod werden unseren Geist niemals mehr in Angst und Schrecken versetzen. Dies ist eine Art des Erlöschens. Der nächste Aspekt ist das Ende der verschiedenen Symptome oder Zustände von Dukkha wie Sorge, Kummer, Jammer, Verzweiflung, Traurigkeit, Schmerz, Frustration und Depression. Alle diese Symptome von Dukkha werden gelöscht. Der dritte Aspekt bezieht sich auf unsere Hoffnungen und Wünsche, auf anziehende und abstoßende Dinge. Dinge zu erleben, die wir nicht mögen, ist Dukkha. Von Dingen, die wir mögen, getrennt zu sein, ist Dukkha. Nicht zu bekommen, was wir wollen, ist Dukkha. Diese Aspekte von Dukkha erlöschen ebenfalls.

Letztendlich ist das Anhaften an den fünf Gruppen (Pañca-khandha) das sich Festklammern an eine der fünf Khandha als "Selbst" oder als dem "Selbst" zugehörig Dukkha. Diese fünf Zusammenhäufungen, an denen der Geist gewohnheitsmäßig als "Ich" oder "Mein" anhaftet,

sind Körper, Empfindung, Wahrnehmung, Gedanken und Sinnenbewußtsein. Sie sind die Summe allen Leidens, die Lasten des Lebens. Die vollständige Verwirklichung dieses Schrittes muß alle vier Aspekte des Erlöschens von Dukkha beinhalten. Löscht den Schrecken von Geburt, Altern, Krankheit und Tod. Löscht die Symptome von Dukkha. Löscht das Wünschen und Begehren hinsichtlich angenehmer und unangenehmer Dinge. Und löscht schließlich auch das Für-ein-Selbst-halten von irgendeinem der fünf Khandha. Wenn diese vier Aspekte gelöscht sind, dann ist Dukkha gelöscht. Das, was wir so dringend brauchen, wird hier verwirklicht. So erkennen wir durch das Löschen, Verschwinden und Aufhören des Anhaftens die Leere oder die Nicht-Existenz des Anhaftens. Wir erfahren die Abwesenheit von Verhaftung in jedem der oben erwähnten Aspekte, während wir ein- und ausatmen. Oder, einfacher ausgedrückt, wir trinken, schmecken und genießen das Aroma von Nibbana. (Nirodha und Nibbana sind Synonyme und können wechselseitig verwendet werden, daher entspricht die Kontemplation des Erlöschens von Verhaftungen der Kontemplation von Nibbana.)

ALLES ZURÜCKWERFEN

Hier kommen wir zum letzten Schritt, Schritt vier der vierten Tetrade, dem sechszehnten Schritt von Anapanasati. Er wird Patinissagganupassi (das Zurückwerfen kontemplieren) genannt. Patinissagga ist ein komisches Wort. Es bedeutet, etwas zurückzuwerfen oder zurückzugeben. Wenn wir zu diesem Schritt kommen, kontemplieren wir unser Zurückwerfen oder unsere Rückgabe von allem, an dem wir einst anhafteten. Das ist Schritt sechzehn. Es gibt ein einfaches Gleichnis, um diesen Schritt zu erklären. Unser ganzes Leben hindurch waren wir Diebe. Wir haben Dinge gestohlen, die natürlich - also in der Natur und der Natur zugehörig - existieren, nämlich die Sankhara. Wir haben die Natur geplündert und diese Sankhara als unser Selbst und als unsere Besitztümer genommen und benutzt. Wir sind nichts anderes als Diebe. Dafür werden wir von Dukkha bestraft. Wir erleiden Dukkha wegen unserer Diebereien und Verhaftungen. Sobald wir durch die Abfolge von Schritten in dieser Tetrade sehen, wie die Dinge wirklich sind, lassen wir sie los. Wir hören auf, Diebe zu sein. Wir geben alles an seinen ursprünglichen Besitzer - Natur - zurück. Die Sankhara gehören der Natur. Behauptet niemals wieder, daß sie "Ich" oder "Mein" seien! Unser Ziel hier ist durch dieses Gleichnis geklärt.

DIE LASTEN DES LEBENS ABWERFEN.

Wenn Ihr es wünscht, gibt es auch noch ein zweites Gleichnis. In der Vergangenheit sind wir herumgelaufen und haben blödsinnigerweise schwere Dinge wie diese Felsbrocken hier aufgehoben.¹³ Dann haben wir sie mit uns herumgeschleppt, wohin wir auch gingen. Dadurch mußten wir fortwährend Dukkha erleiden. Wie viele Jahre ging das so? Nun jedoch erkennen wir, wie dumm wir waren, solche Schwierigkeiten für uns selbst zu schaffen. Wir erkennen, wie belastend die Felsbrocken für uns sind und werfen sie einfach weg. Ohne diese Lasten sind wir leicht. All jene Probleme verschwinden. Vorher schien sogar das Leben selbst eine Bürde zu sein. Unser ganzes Leben fühlte sich wie eine Belastung an, nur wegen unserer Dummheit. Wir hingen an den natürlichen Sankhara, trugen sie überall herum und bedrückten uns auf diese Weise ganz schrecklich. Nun werfen wir sie ab. Dies ist ein anderes Gleichnis, das den letzten Schritt von Anapanasati beschreibt. Wir können sagen, daß die Übung dieses letzten Schrittes ein Training im Lastenabwerfen ist. Werft sie weg, bis keine Bürde mehr übrig bleibt. Vorher lebten wir unter ihrem Gewicht. Ihr Gewicht bedrückte uns. Wir nennen das "unter der Welt leben" oder "in der Welt ertrinken".

¹³ Die Hin Kong Vortragsarena ist sandbedeckt und voll mit Bäumen, Steinen und Felsbrocken.

Wenn wir erst einmal die Lasten, die uns niederdrückten, uns unter der Welt gefangen hielten, abgeworfen haben, können wir aufsteigen. Dann sind wir über der Welt. Wir sind die Herren der Welt. Das ist die wahre Bedeutung von Freiheit und Wohlbefinden.

Ihr solltet Euch die Bedeutung dieser zwei völlig verschiedenen Zustände gut merken. Unter der Welt zu leben, ist Lokiya. Über der Welt zu leben, ist Lokuttara. Alle Probleme, die mit diesen zwei Zuständen zusammenhängen, werden während der Übung von Schritt sechzehn gelöst.

Laßt es uns noch einmal klarstellen, daß, wann immer wir dumm sind, wir Gewichte aufheben und sie zu Lebensbürden anhäufen. Wenn wir erst wissen, was sie uns antun, werfen wir sie weg. Dann haben wir keine Bürden mehr und leben über der Welt. Wer frei sein will, Wohl erfahren will, über der Welt sein will, der sollte sein Bestes tun, um diese Sache zu üben - fangt jetzt damit an.

DIE HÖCHSTE BEFREIUNG

Wenn Ihr das Wort Befreiung mögt, dann seid Euch bewußt, daß dies der Weg zur Befreiung ist. Anapanasati, wenn erfolgreich ausgeübt, bringt mit diesem letzten Schritt die Befreiung. Wenn wir von allen Banden befreit sind, lassen wir alle Bürden los oder wir lassen uns selbst los. Egal wie wir es ausdrücken, die Bedeutung bleibt die gleiche. Es kommt zum Loslassen, und das Resultat ist Befreiung. Oder, wenn Ihr wollt, könnt Ihr es Erlösung, Ungebundenheit, Entbürdung oder Losgelöstheit nennen. Welches Wort Ihr auch vorzieht, sie alle sagen nur aus, daß wir das Beste erreicht haben, was jedes menschliches Wesen erreichen sollte. Wir haben unser Leben und die Gelegenheit, Dhamma - das Beste, das die Menschen bekommen und haben sollten - zu finden, nicht verschwendet. Das ist das Ende der Geschichte. Damit endet der heutige Vortrag.

Siebtens Lehrsprech: DIE HÖCHSTEN WOHLTATEN

Heute wollen wir alle sechzehn Schritte von Anapanasati, die wir mit diesen Vorträgen abgedeckt haben, zusammenfassen. Wir werden sie in Bezug auf ihre wesentlichen Eigenschaften, ihren Wert oder Vorteil und die Mittel, diesen zu erkennen, betrachten. Bitte bemüht Euch genau zuzuhören. Dann werdet Ihr imstande sein, von diesen Wohltaten in ihrem vollen Umfang zu profitieren.

Vergeßt nicht, daß wir über die Natur sprechen, über vier Aspekte der Natur, und das Gesetz, das sich in Kaya, Vedana, Citta und Dhamma offenbart. Es ist schlicht und einfach nur Natur. Also versteht bitte das Wort "Dhamma-jati". Die Natur und ihre Gesetze können nie voneinander getrennt werden. Als lebende Wesen ist es unsere Pflicht, die Natur zu verstehen und sie zu unserem höchsten Nutzen anzuwenden. Obwohl wir sie nicht kontrollieren können, können wir sie doch zu unserem Vorteil nutzen, wenn wir richtig entsprechend ihrer Gesetze handeln. Wir kennen diese vier Aspekte der Natur nur zu diesem Zweck, zum Nutzen für unser Leben, wie lange es auch dauern mag.

KAYA: DIE EMOTIONEN KÜHLEN

Der erste Gegenstand in der Übung von Geistesgegenwart beim Atmen ist Kaya, der Körper oder die Körper. Wir verstehen alle seine Bedeutung im Leben, ohne daß wir Erklärungen benötigen. Der Körper ist die Grundlage für den Geist. Wir brauchen einen Kaya, der imstande ist, sich selbst und den Geist auf eine Art und Weise zu erhalten und zu unterstützen, die für

das Leben von Nutzen ist. Weiter benötigen wir das Wissen, wie wir den Kaya entsprechend unserer Bedürfnisse durch die Regulation des Atems kontrollieren können. Das Wissen, wie der Atem zu regulieren ist, birgt viele Vorteile in sich. Indem wir es anwenden, können wir unsere Stimmungen und Emotionen verändern. Wenn wir zum Beispiel ärgerlich sind, können wir den Ärger durch langes Atmen schneller loslassen. Durch langes Atmen wird sich der Ärger auflösen. Wenn wir besorgt sind, und nicht fähig, klar zu denken, atmen wir länger und länger, um diese Besorgnis zu vertreiben. Oder wenn wir von einem Gedankengang auf einen anderen wechseln wollen, können wir das dadurch tun, indem wir lang atmen, um die ungewollten Gedanken wegzuwischen und sie durch etwas Geordneteres und Normaleres zu ersetzen. Dann werden wir in der Lage sein, zu denken, was gedacht werden muß. Es geht beim Kaya also um mehr als nur um den Fleischkörper, es gibt hier auch eine wichtige Verbindung zum Citta.

Schon der Atem alleine ist es wert, verstanden zu werden und sei es auch der auf die Gesundheit wegen. Wir werden bei guter Gesundheit sein, wenn wir wissen, wie man richtig atmet. Daher wird der Körper und die verschiedenen Dinge, die damit zusammenhängen - wie der Atem, die Emotionen und die Gesundheit - als ein äußerst wichtiges Thema betrachtet. Ich hoffe, daß alle von Euch den vollen Nutzen aus diesem Stadium von Anapanasati ziehen können.

VEDANA: DAS KREISEN BEENDEN

Die Gefühle sind der zweite Punkt. Wenn Ihr Euch ihrer nicht bewußt seid, werdet Ihr sie für unwichtig halten. In Wirklichkeit sind sie von höchster Wichtigkeit für menschliche Wesen, da sie die Menschen, wie es Ihnen gefällt, kreisen lassen. Sie halten die ganze Welt in Schwung. Welche Gefühle wir auch immer begehren - und jeder begehrt sie - wir werden zu allen möglichen entsprechenden Verhaltensformen angestachelt. Jeder jagt angenehmen Gefühlen nach und läuft vor unangenehmen Gefühlen weg. Auf diese Weise können die Vedana die ganze Welt beständig kreisen lassen. Die Gefühle in den Menschen sind die Ursache für all die neuen, seltsamen Erfindungen und Kreationen, die die Menschheit hergestellt hat. Kunst, Kultur und Technologie wurden entdeckt und erzeugt um der Gefühle willen, die solch große Macht haben, daß sie uns zwingen, ihnen zu folgen. Vedana verursachen Begehren. Wollen ist aus dem Gefühl geboren und folgt dem Gefühl. Dann handeln wir entsprechend unserer Wünsche. Dadurch geschehen all die vielen Dinge. Auch unsere Jagd nach dem Geld ist ein Befolgen der Gefühlsbefehle, egal ob die Vedana nun mit Sinnlichkeit, Sexualität oder einfach mit dem ganz normalen Gefühl des Beruhigtseinwollens zusammenhängen.

Bitte lernt die Dinge, die die Menschheit dominieren, kennen. Vedana haben sagenhafte Macht über und Einfluß auf uns. Wenn wir die Gefühle nicht kontrollieren können, werden wir entsprechend ihrer Launen hochgehoben oder fallengelassen, und das ist Dukkha. Und wir werden aufgrund der Vedana, die in Unwissenheit (Avijja) gefangen und falsch sind, handeln. Das Gleiche gilt auch für Tiere. Auch sie werden, wie die Menschen, von Gefühlen geleitet und gedrängt. Alle Aktivitäten sind nur ein Suchen, ein Jagen und ein hinter den begehrten Vedana Herhetzen.

Sogar hinter Eurem Kommen nach Suan Mokkh steckt die Hoffnung, daß Ihr hier etwas findet, das die Vedana, die Euch erfreuen, erzeugt. Ist es etwa nicht wahr, daß Ihr hierher kamt, um einige angenehme Gefühle zu bekommen, wie zum Beispiel aus dem Frieden und der Stille eines Klosters, oder aus der Freude, die aus der Meditation entsteht; oder handelt es sich darum, daß Ihr versucht, etwas von der Aufregung, den Konflikten, den Sorgen und dem Leiden in der Welt wegzukommen? Diese Vedana verursachen alle Arten von Handlungen und alle Arten von Suche; sie veranlassen jede Form der Anstrengung und jedes Vorhaben. Im Endeffekt sind sie die Herren, die Diktatoren unseres Lebens im tiefgreifendsten Sinne. Wenn wir sie kontrollieren können, tun sie uns keinen Schaden an. Wenn wir unfähig sind, sie zu kontrollieren, werden wir ihre Sklaven. Welch ein bedauernswerter Zustand ist es, Sklave der Vedana zu sein!

Es gibt zwei Arten von Vedana: dumme Gefühle, die von Ignoranz (Avijja) bedingt sind und kluge Gefühle, die von Vija (richtiges Wissen) bedingt sind. Wenn wir im Moment des Phassa

(Sinnenkontakt) dumm sind, haben wir dumme Gefühle. Wenn wir klug und wissend beim Phassa sind, haben wir weise Gefühle. Dummes Gefühl führt zu ignorantem Begehren, das wir Tanha (Verlangen) nennen. Weises Gefühl führt zu richtigem Wollen, dazu, das zu wollen, was wir wollen sollten, zu weisem Wollen. Wir sollten darauf bedacht sein, sicherzustellen, daß dieses Vedana immer weises Gefühl ist. Dummes Gefühl verursacht Tanha oder Verlangen. Verlangen kann weise Wünsche und Bedürfnisse in dummes Begehren verwandeln. Tanha treibt uns um die Welt, rund und rund, wer weiß, wieviele Male schon, und wir lassen es immer noch zu. Manchmal wollen wir sogar auf den Mond! Solange noch Verlangen verbleibt, wird es kein Ende geben: endloses Kommen und Gehen, endlose Erfindungen und Gestaltungen, endloses Begehren nach dem luxuriösen Leben. Folglich sind die Wohltaten, ist der Nutzen aus dem Kontrollieren der Vedana enorm. Erlaubt ihnen nicht, Begehren und dummes Wollen zu bedingen. Laßt uns unter diesem Gesichtspunkt Interesse für die Vedana aufbringen.

CITTA: RICHTIGES ARBEITEN

Nun kommen wir zum Citta. Ihr habt wahrscheinlich selbst schon seine Bedeutung erkannt und wart Euch ihrer schon einige Zeit bewußt. Wenn nicht, haben Euch unsere Studien hier gezeigt, wie wichtig der Citta (Geist-Herz) ist. Andererseits ist er dem Kaya und den Vedana ziemlich ähnlich. Auch der Citta, wenn er fehlerhaft arbeitet oder falsch ausgerichtet ist, wird Probleme entstehen lassen - Dukkha wird aufsteigen.

Wenigstens drei Dinge gibt es, die wir über den Geist wissen müssen. In Abhängigkeit von der Funktion, die er gerade erfüllt, können wir ihm drei verschiedene Namen geben. Wenn er denkt, nennen wir ihn "Citta". Zu den Funktionen des Gewahrseins, des Fühlens, Erlebens und Wissens sagen wir "Mano". Und die grundlegende Funktion des Bewußtseins an den Sinnesportalen, um sehen, hören, riechen, schmecken, tasten und erkennen zu können, wird "Viññana" genannt.

Wenn der Citta richtig arbeitet, kommt es zu guten Ergebnissen, aber er muß unter Kontrolle sein, um richtig arbeiten zu können. Wenn wir ihn nicht kontrollieren können, ist er nicht richtig und wenn er nicht richtig ist, geht die ganze Welt vor die Hunde. Wir können sagen, daß die Welt existiert, weil wir Citta haben. Hätten wir Citta nicht, wäre es, als ob es keine Welt gäbe. Wenn wir den Geist unter Kontrolle halten und in Richtigkeit verweilen lassen, werden wir die Frucht der Beruhigung der Stille und des Friedens erhalten. Den Citta gut genug zu verstehen, um ihn unter Kontrolle zu halten, ist das hervorragendste Wissen, das wir menschlichen Wesen entdecken und besitzen können. Ihr solltet Euch dafür besonders interessieren.

DHAMMA: ZWEI GRUNDLEGENDE TATSACHEN

Schließlich kommen wir zu Dhamma oder der Wahrheit. In allen Dingen, sowohl jenen, die wir selber sind, als auch jenen, zu denen wir in Beziehung stehen, ist eine Wahrheit enthalten, die wir kennen müssen. Kennen wir diese Wahrheit nicht oder mißverstehen sie, wird unsere Beziehung zu den Dingen, zum Leben nicht richtig sein. Das wird Probleme verursachen und zu Dukkha führen. Die Gesamtheit dieses Wissens kann in zwei Themenkreisen zusammengefaßt werden: zusammengesetzte Dinge (Sankhara, Zusammenbauungen), die Ursachen und Bedingungen haben, und ihr Gegenteil, das nicht-zusammengesetzte Ding. Ihr könntet zum Studium dieser Dinge auch die metaphysischen Begriffe "phänomenal" und "noumenal" benutzen. Noumenal ist das prinzipielle Gegenstück zu phänomenal, sie sind ein Paar. Wenn etwas phänomenal ist, ist es ein zusammengesetztes Ding und muß die Wahrheit der Vergänglichkeit (Aniccama) aufweisen. Wenn etwas noumenal ist, ist es etwas nicht Zusammengesetztes und es ist nicht Aniccama. Vielmehr ist es Niccam (beständig). Deshalb untersuchen wir die Vergänglichkeit aller Dinge bis wir die Wahrheit von Aniccama gut kennen. Dann haften wir an nichts an. Der Geist, der an nichts haftet, kann dazu übergehen das, was beständig (niccam), jenseits der Vergänglichkeit ist, also das Noumenon - Nibbana - zu erfahren. Daß wir diese zwei Realitäten - das Bedingte und das Unbedingte - verstehen, ist von

höchster Wichtigkeit. Es ist das wichtigste Prinzip von allen. Die Ausübung der Dhammatetrade von Anapanasati führt zur Kenntnis dieser zwei Tatsachen. Dies ist die Essenz unserer Untersuchungen dieser vier Bereiche und das Wissen und der Nutzen, der aus ihnen hervorgeht. Dies ist die Essenz von Anapanasati.

DIE VIER KAMERADEN DES DHAMMA

Es erwächst jedoch noch mehr Nutzen aus der Übung von Anapanasati. Wir werden auch etwas, das ich gerne die "Vier Dhammakameraden" nenne, erhalten. Ich habe diesen Namen selbst erfunden, um sie leichter besprechen zu können. Die vier Kameraden des Dhamma sind Sati, Pañña, Sampajañña und Samadhi. Ihr werdet Euch vom ersten Vortrag her erinnern, daß während wir in dieser Welt leben, die vier Kameraden des Dhamma uns in die Lage versetzen, alle drohenden Gefahren abzuwehren. Mit ihnen können wir uns von Dukkha befreien. Ob innerhalb oder außerhalb des Klosters, wir müssen diese vier Kameraden benutzen, um zu leben. Als erstes haben wir Sati (reflexive Bewußtheit, Geistesgegenwart). Wenn Kontakt mit einem Sinnesobjekt entsteht, ist Sati anwesend und bringt Pañña (Weisheit) zu dieser Erfahrung. Sobald sie angekommen ist, verwandelt sich Pañña in Sampajañña (Weisheit-in-Anwendung), in die spezifische Anwendung von Weisheit, die dieser Situation angemessen ist. Dann werden die Macht und die Stärke von Samadhi mit Sampajañña verbunden. Mit ihnen sind wir imstande, jede Art von Objekt, das über die Augen, die Nase, die Ohren, die Zunge, den Körper oder den Geist an uns herantritt zu unterwerfen. Die vier Dhammakameraden sind unübertroffene Wächter. Sie wachen über uns und beschützen uns geradeso wie Gott. Wenn wir Anapanasati üben, werden wir die vier Kameraden des Dhamma erhalten.

DAS PRAKTIZIEREN FUNDAMENTALER WAHRHEITEN

Der nächste Vorteil ist der, daß wir im Einklang mit dem Prinzip von Paticca-Samuppada (abhängige Entstehung, bedingtes Aufsteigen) üben können. Die Theorie von Paticca-Samuppada ist komplex und umfangreich. Für jene von Euch, die damit nicht vertraut sind: die Theorie des bedingten Aufsteigens erklärt den kausalen Zusammenhang der Entstehung von Dukkha. Eine Reihe von Ursachen, jede abhängig von einer vorausgehenden Ursache führt zu Leid. Der Buddha lehrte viele Variationen dieses Themas, aber wegen seiner großen Subtilität und Tiefgründigkeit ist es schwer zu verstehen - studiert es. Wenn wir aber zu seiner praktischen Anwendung kommen, ist das Bedingte Entstehen von auserlesener Einfachheit. In der Praxis läuft es darauf hinaus, daß man Sati im Moment von Phassa (Sinnenerfahrung) hat, und das ist alles. Phassa ist das Zusammentreffen eines inneren Sinnesorgans mit einem entsprechenden äußeren Sinnesobjekt sowie des angemessenen Typs von Sinnesbewußtsein (Viññana). Einfach das Vorhandensein von Sati im Moment von Phassa löst alle möglichen Probleme von Paticca-Samuppada vollständig. Das heißt also, bevor die Bedingte Entstehung sich entwickeln kann, benutzt Sati genau hier beim Kontakt. Laßt es nicht zu ignorantem Phassa kommen. Dann wird dieser Kontakt nicht zu unwissendem Gefühl führen und unwissendes Gefühl wird nicht zu Verlangen (Tanha) führen. Es endet alles hier im Moment des Kontakts. Das ist ein anderer Vorteil der Übung in Anapanasati. Sie verhilft Sati dazu ausreichend vorhanden, schnell und qualifiziert genug zu sein, um ihre Pflicht im Augenblick des Phassa zu erfüllen und dem Strom von Paticca-Samuppada genau dort und dann Einhalt zu gebieten. Dies ist eine enorme Wohltat, die aus der Übung von Anapanasati erwächst. Ein anderer Nutzen ist es, daß wir in der Lage sind, entsprechend des Prinzips der vier Ariya-Sacca, angenehm und vollständig zu üben. Ihr alle habt von den Vier Edlen Wahrheiten gehört und wißt über sie Bescheid. Das Wesentliche dieses Gesetzes ist, daß Dukkha aus unwissendem Verlangen (Tanha) geboren wird. Wenn Tanha da ist, muß Dukkha da sein. Wenn wir imstande sind, Sati zu benutzen, um Tanha anzuhalten und abzubrechen, gibt es kein Dukkha. Durch das Verhindern von unwissender Sinneserfahrung (Phassa), kommt es zu keinem unwissendem Gefühl (Vedana) und Tanha wird nicht aufgerührt. Dies ist der beste,

vorteilhafteste Weg, um die Vier Edlen Wahrheiten zu üben. Stoppt Tanha durch die Geschwindigkeit und Kraft von Sati, die durch die Übung von Anapanasati in allen vier Tetraden entwickelt wurde.

DAS HERZ DES DREIFACHEN JUWELS

Ein weiterer Nutzen ist, daß uns Anapanasati einfach vollständig und perfekt das dreifache Juwel (Tiratana), die drei Arten der Zuflucht des Buddhismus, bringt. Das ist so, weil die Essenz oder der Nukleus des Buddha, des Dhamma und der Sangha in Reinheit-Klarheit-Gelassenheit begründet liegt. Der Zustand des Citta, der sauber-strahlend-ruhig ist, ist das Wesen von Buddha-Dhamma-Sangha. Bitte geht mit diesen Worten sorgsam um. Der Buddha ist nicht irgendein physischer Körper. Vielmehr ist der sauber-strahlend-ruhige Geisteszustand der wahre Buddha. In der Schau des Dhamma wird der Buddha gesehen. Das Herz des Dhamma ist gerade diese Reinheit-Klarheit-Gelassenheit selbst. Die Sangha sind dann folglich jene, die durch erfolgreiche Übung den sauber-strahlen-ruhigen Geist erlangt haben. Alle drei Worte sind von höchster Wichtigkeit. Die erste Person, die vollkommene Reinheit-Klarheit-Gelassenheit verwirklicht hat, wird "der Buddha" genannt; die Wahrheit, die erkannt wurde, wird "das Dhamma" genannt, und die Menschen, die folgen und entsprechend üben, werden "die Sangha" genannt. Wenn wir Anapanasati üben, machen wir unseren Citta sauber-klar-ruhig, wie wir es ausführlich während dieser Vorträge erklärt haben. Diese drei Eigenschaften sind die Frucht von Viraga, Nirodha und Patinissagga (Schritt vierzehn bis sechzehn). Durch sie entsteht Reinheit-Klarheit-Gelassenheit, durch sie entsteht das echte Buddha-Dhamma-Sangha leicht in unseren Geist-Heuten. Das ist eine andere der unübertroffenen Wohltaten von Anapanasati.

BUDDHISMUS IN SEINER GESAMTHEIT

Jetzt kommen wir zum nächsten Nutzen der darin besteht, daß wir durch die Übung von Anapanasati, das fundamentalste Prinzip des Buddhismus üben, nämlich Sila-Samadhi-Pañña. Diese drei Faktoren sind im Üben in ihrer Gesamtheit gegenwärtig. Die unerschütterliche Entschlossenheit zu üben, ist Sila (Tugend). Wenn der Geist auf richtiges Handeln ausgerichtet ist, ist das Sila. In dem Vorsatz, der notwendig ist, jeden Schritt von Anapanasati zu üben, ist automatisch eine natürliche Sila enthalten, ohne daß wir sie gesondert üben müßten. Folglich wird auch Samadhi (Konzentration) vorhanden sein, denn aufgrund unseres Vorsatzes üben wir, bis Samadhi aufsteigt. Dann entwickelt sich Pañña (Weisheit), besonders in der vierten Tetrade, bei der es sich um die vollkommenste Weisheit handelt. Im richtigen Üben von Anapanasati wird das grundlegende Prinzip des Buddhismus erfüllt, es führt zu Sila-Samadhi-Pañña in vollem Ausmaß. Das ist eine enorme Wohltat: Buddhismus in seiner Gesamtheit zu üben.

Wenn wir uns kurz fassen, sprechen wir über Sila-Samadhi-Pañña. Wenn wir mehr ins Detail gehen wollen, sprechen wir über die sieben Bojjhanga (Faktoren des Erwachens). Es gibt eine Aussage des Buddha die uns erklärt, daß die vollständige Übung der sechzehn Schritte von Anapanasati die vier Satipatthana (Grundlagen der Geistesgegenwart) perfektioniert. Durch die Vervollkommnung der vier Satipatthana (Körper, Gefühl, Geist und Dhamma - also die Objekte der vier Tetraden) werden die sieben Bojjhanga vervollkommen. Dann ist das vollständige Erwachen gesichert. Die sieben Bojjhanga sind genau die Faktoren, die zur Erleuchtung des Arahant (ein menschliches Wesen, das von allem Dukkha befreit ist) führen. Es würde Stunden dauern, alle Einzelheiten zu besprechen. Jetzt haben wir nur Zeit, die Namen dieser Faktoren zu nennen, damit Ihr sie einmal gehört habt: Sati, Dhammavicaya (Erforschung des Dhamma), Viriya (Bemühung, Einsatz, Energie), Piti, (Zufriedenheit, Befriedigung), Passaddhi (geistige Ruhe), Samadhi (Konzentration, Sammlung) und Upekkha (Gleichmut, Ausgeglichenheit).

Obwohl wir nicht genügend Zeit haben, dieses Thema weiter auszuführen, hoffe ich doch, daß Ihr versteht, daß diese sieben Bojjhanga und somit das Vollständige Erwachen eine sichere Sache ist, wenn Anapanasati richtig und vollständig geübt wird. Die überlieferten Worte des Buddha sagen das ganz klar aus, und Ihr könnt diese Wahrheit selbst nachprüfen.

NIBBANA - HIER UND JETZT

Nun kommen wir zum positivsten Nutzen, der durch die Übung von Geistesgegenwart beim Atmen erlangt wird, wir werden nämlich Nibbana schon in diesem Leben haben, ohne sterben zu müssen. Wir meinen Nibbana hier und jetzt, die Art, bei der wir nicht zu sterben brauchen, die Art, die nichts mit dem Tod zu tun hat. "Nibbana" heißt "Kühle". Das Wort "Nibbuto" heißt auch "Kühle". Wenn es sich nur um zeitweise Kühle handelt, die noch nicht andauernd und noch nicht perfekt ist, nennen wir sie Nibbuto. Nichtsdestoweniger hat sie das gleiche Aroma wie das perfekte Nibbana. Nibbuto ist wie eine Warenprobe, die uns ein Verkäufer von dem Produkt, das wir eigentlich kaufen, zeigt. Sie müssen gleich sein. Hier haben wir eine Probe von Nibbana, um es kurz zu kosten. Wir nennen es zeitweiliges Nibbana oder Samayika-Nibbana.

Kühle kann auch das Nibbana bezeichnen, das durch "diesen Umstand" eintritt. Im Pali heißt es "dieser Umstand", was soviel wie "zufällig" bedeutet. Wenn zum Beispiel Sati auf den Atem gerichtet ist, ist der Citta kühl. Anapanasati ist "dieser Umstand", der Vermittler, die Ursache, die die Kühle in diesem Fall bewirkt. Dies ist Tadanga-Nibbana, "zufälliges" Nibbana. Diese Kühle entsteht, weil der Citta kühl ist, wenn keine Herzenstrübung gegenwärtig ist. Ist kein Feuer vorhanden, dann ist Kühle vorhanden. Hier vertreibt Anapanasati die Feuer, die Herzenstrübungen. Obwohl nur zeitweilig, so ist doch das Feuer verschwunden und Kühle tritt kurzzeitig auf. Durch "diesen Umstand", dieses Werkzeug, nämlich Anapanasati, kommt es zu Nibbana, das, obwohl es weder vollkommen noch andauernd ist, doch als Teststück gekostet werden kann. Anapanasati hilft uns also Nibbana stückchenweise, von Moment zu Moment, in diesem Leben zu kosten. Und nichts braucht zu sterben. Dann wird die Dauer der Kühle verlängert, ihr Ausmaß erweitert und ihre Häufigkeit vermehrt, bis perfektes Nibbana eintritt. Das ist die Wohltat, die ich für die Befriedigendste und Positivste halte. Wenn man es kann.

Vergewissert Euch, daß Ihr dieses Wort Nibbana richtig versteht. Es bedeutet "kühl" und hat nichts mit Sterben zu tun. Wenn es sich um die Art Nibbana handelt, die mit dem Tod in Zusammenhang steht, wie etwa mit dem Tod eines Arahant, benutzen wir ein anderes Wort, "Parinibbana". Nur "Nibbana" ohne die Vorsilbe "Pari" heißt einfach "kühl", die Abwesenheit von Hitze. Stellt Euch vor, daß alles richtig für Euch läuft: Ihr seid gesund, seid finanziell abgesichert, Ihr habt eine gute Familie, gute Freunde und eine gute Umgebung. Dann ist dieses Euer Leben kühl (cool) im Sinne von Nibbana. Es mag nicht vollkommenes Nibbana sein, denn um vollkommen zu sein, würde es einen kühlen Geist mit einschließen müssen, aber es ist trotzdem kühl.

Das Wort "Nibbana" bedeutet "kühl". Es kann sogar auf materielle Dinge angewendet werden. Ein brennendes Holzkohlenstück, das langsam abkühlt, bis es nicht mehr heiß ist, dieser Vorgang wird "Nibbana" genannt. Wenn die Suppe zu heiß zum Essen ist, wartet bis sie abkühlt, dann können wir sagen, daß die Suppe "Nibbana" genug zum Essen ist. Man kann es sogar auf wilde und gefährliche Dschungeltiere anwenden, die gefangen, gezähmt und trainiert werden, bis sie zu Haustieren geworden sind. Auch von ihnen kann man sagen, daß sie "Nibbana" sind. In den Pali-Texten wird dieses Wort in Bezug auf materielle Dinge, Tiere und Menschen gebraucht. Wenn etwas kühl anstatt heiß ist, ist es Nibbana auf die eine oder andere Weise. Und es braucht nicht zu sterben. Wir werden die befriedigendste Art von Nibbana bekommen - kühl im Körper, kühl im Geist, kühl in jeder Beziehung - durch das Üben von Anapanasati.

DER LETZTE ATEMZUG

Es stecken noch viele andere Wohltaten in der Übung von Anapanasati, die wir erwähnen könnten, aber das würde Stunden dauern und das ist mehr als Ihr Zuhörer und wir Sprecher verkraften können. Erlaubt uns jedoch noch eine letzte Sache zu erwähnen: wir werden uns des letzten Atemzuges unseres Lebens bewußt sein. Das heißt wir werden den Atemzug, bei dem wir sterben werden, erkennen. Das bedeutet nicht, daß wir den Moment unseres Todes wählen werden. Es heißt nur, daß wir dadurch, daß wir viel Erfahrung in unserer Übung von Anapanasati gesammelt haben, Experten geworden sind hinsichtlich des Atems. Wir werden sofort wissen, ob wir während dieses gegenwärtigen Atemzuges sterben werden oder nicht. Dann können wir den letzten Atemzug unseres Lebens voraussagen. Dies ist der besondere Nutzen, der darin besteht, die letzte Minute, in der wir sterben werden, zu erkennen.

Der Buddha selbst erklärte, daß er das vollkommene Selbst-Erwachen (Anuttara Sammasambodhi) durch die Übung von Anapanasati verwirklicht hat. Folglich sind wir erfreut, sie Euch und Menschen auf der ganzen Welt empfehlen zu können, auf daß alle Menschen davon erfahren und sie in der Lage sind, zu üben. Der Buddha wurde zum Buddha während er Anapanasati übte. Daher bot er es uns als das beste System von allen zur Übung an. Er wies uns an, diese Übung für unser eigenes Wohl, für das Wohl anderer, für das Wohl von jedermann zu benutzen. Es gibt keinen besseren Weg, Dhamma zu praktizieren als die Geistesgegenwart beim Atmen. Mögt Ihr Euch alle dieser Übung mit besonderer Sorgfalt zuwenden.

Anapanasati - Bhavana wurde von uns jetzt mit genügender Vollständigkeit besprochen, laßt uns also jetzt den letzten Vortrag beenden.

ANHÄNGE

Anhang A

DIE FÜNF NOTWENDIGKEITEN DES LEBENS (Auszüge eines Vortrags vom 2. September 1987)

Diejenigen die Satan verabscheuen und fürchten, werden nach ihm in seiner wahren Gestalt suchen, welche die Selbstsucht ist. Dieser egoistische Teufel setzt jeden Menschen in einem Haufen von Dukkha gefangen, läßt jedermann im Chaos von Dukkha herumkreisen. Diese Selbstsucht verursacht weiter, daß die Gesellschaft, in der Tat die ganze Welt, sich in dieser Leidensmasse um sich selbst dreht. Worauf wird diese Situation wohl hinauslaufen? Es ist deshalb unbedingt notwendig, daß wir diesen Sachbestand durch richtige Taten und richtiges Verhalten unsererseits beseitigen.

Alle Dhamma sind Suññata (Leere). Nibbana ist die höchste Leere, die völlige Freiheit von Selbstsucht. Das Herz des Buddhismus ist einfach nur dieses Ende der Selbstsucht. Es gibt nichts anderes zu tun. Obwohl sich die Erklärungen ausbreiten und komplizieren mögen, sie laufen doch alle nur auf das eine hinaus: "Selbstsucht loswerden". Wir studieren Dhamma, um diesen Punkt zu verstehen. Wir üben Meditation, um den Geist und das Herz von aller Selbstsucht zu läutern. Insbesondere Anapanasati ist ein Übungssystem, das der Vernichtung von Selbstsucht gewidmet ist. Wir sollten uns dafür besonders interessieren und es erfolgreich üben. Darum kommt man hierher. Wir kommen nach Suan Mokkh, um das Loswerden von Selbstsucht zu lernen und zu üben.

Anapanasati führt zum Verständnis von allem, das mit diesem Thema zusammenhängt:

- Selbstsucht erkennen
- den Ursprung der Selbstsucht erkennen
- das Ende der Selbstsucht erkennen

den Weg, der zum Ende der Selbstsucht führt, erkennen

Das ist das Ziel von Anapanasati: zu erkennen und zu wissen, wie dieser Körper und dieser Geist beschaffen ist. Zu wissen, wie die Gefühle (Vedana), die uns immer wieder austricksen und zur Selbstsucht verleiten, beschaffen sind. Und zu wissen, wie alle Dinge wirklich sind, daß sie keine Selbst-Wesenheiten sind, daß wir sie nicht für ein Selbst ansehen sollten. Dann laßt die Selbstheit los, das ist als wenn man der instinktiven Selbstsucht die Kraft nimmt. Das Resultat davon ist, daß keine Herzenstrübungen mehr vorhanden sind, unsere Probleme beendet sind und daß wir Dukkha auslöschen können. Unsere Probleme sind so beendet, daß wir ihres Endes gewiß sind. Das ist es, worum es bei dem Übungssystem von Anapanasati geht. Ihr könnt selbst die Notwendigkeit erkennen, es zu verstehen und zu üben, um das "Neue Leben" zu entdecken, das vom Joch der Selbstsucht befreit ist. Bitte seid an dieser Übung besonders interessiert.

DIE LEBENSWEISE

Anhang B

WAS IST ANAPANASATI?

(Auszüge aus einem Vortrag vom 5. April 1987)

Vor allem anderen versteht bitte, daß es viele verschiedene Systeme und Methoden von Vipassana (Meditation mit dem Ziel der Einsicht in die Vergänglichkeit, das Unbefriedigendsein und das Nicht-Selbst) gibt, die unter verschiedenen Namen laufen. Von allen diesen ziehen wir jedoch das System, das als "Anapanasati" bekannt ist, vor. Dies ist das System der geistigen Kultivierung (Meditation), das der Buddha selbst empfahl. Heutzutage findet man das Vipassana dieses Lehrers und jenes Meisters überall, wo man auch hinsieht. Es gibt die burmesischen Systeme, die singhalesischen Systeme, die Thai Systeme, alle möglichen Arten von verschiedenen Systemen. Wir wissen von keinem von ihnen sonderlich viel. Wir interessieren uns nur für Anapanasati. Wir können sagen, daß Anapanasati das System des Buddha ist. Es ist nicht das Suan Mokkh System. Vielmehr hat Suan Mokkh es aufgegriffen, um es zu üben und dann zu lehren und weiterzugeben.

Dürfen wir Euch Anapanasati als das Vipassana System empfehlen, das in Suan Mokkh benutzt wird.

SATIPATTHANA IST ANAPANASATI

Ein anderes weitverbreitetes Problem ist, daß manche sich an dem Wort Satipatthana (Grundlagen der Geistesgegenwart) viel zu sehr festklammern. Einige gehen soweit, zu glauben, daß Anapanasati überhaupt nichts mit den Grundlagen der Geistesgegenwart zu tun hat. Einige lehnen Anapanasati sogar rundheraus ab. An manchen Orten hängen sie sich wirklich an dem Wort "Satipatthana" auf. Sie halten sich an das Satipatthana aus dem Digha-Nikaya (Lange Sammlung), was nichts anderes als eine lange Liste mit Namen, ein weitschweifiger Katalog von dhamma Gruppierungen. Obwohl haufenweise dhammas vorkommen sind, findet sich dort kein Übungsweg oder wäre gar erklärt. Das wird gewöhnlich für Satipatthana gehalten. Dann wird die Liste angepaßt und in diese und jene Übungen neu geordnet, die zu neuen Systemen werden und dann Satipatthana Übungen oder Meditation

genannt werden.¹⁴ Dann verneinen oder verabscheuen die Anhänger dieser Techniken die Vorgehensweise von Anapanasati und versichern, daß das nicht Satipatthana sei. In Wahrheit ist Anapanasati das Herz von Satipatthana, das Herz aller vier Grundlagen der Geistesgegenwart. Die sechszehn Schritte sind eine geradlinige und klare Übung, nicht nur eine Liste mit Namen oder Dhamma wie in der Mahasatipatthana-Sutta (Digha-Nikaya #22¹⁵). Laßt uns deshalb nicht dem Mißverständnis verfallen, daß Anapanasati nicht Satipatthana ist, denn sonst könnten wir das Interesse daran verlieren, weil wir glauben, daß es das falsche System ist. Leider ist dieses Mißverständnis weitverbreitet. Laßt uns deshalb wiederholen, daß Anapanasati das Herz aller vier Satipatthana ist, in einer Form, die jederzeit geübt werden kann.

Wir haben uns die Zeit genommen, die Worte "Satipatthana" und "Anapanasati" zu betrachten, um jegliche Mißverständnisse aus dem Weg zu räumen, die zu einem engstirnigen Mangel an Offenheit und Überlegung, gegenüber dem, was andere üben, führen könnten. Also versteht das bitte richtig, daß - ganz gleich ob wir es Satipatthana oder Anapanasati nennen - es nur vier wichtige Dinge gibt: Kaya, Vedana, Citta und Dhamma. In der Mahasatipatthana Sutta findet sich jedoch keine Erklärung, wie diese vier Dinge zu üben sind. Sie nennt nur die Namen der Dhamma und Ausführungen dazu. Das Thema Kaya (Körper) zum Beispiel wird ausgewalzt über Leichenbetrachtungen, Sati-Sampajañña in den täglichen Aktivitäten, die Körperhaltungen und anderes, mehr als man sich merken kann. Es werden einfach dhammas unter den vier Studiengebieten aufgelistet.

Die Anapanasati Sutta zeigt andererseits, ohne Unwesentliches hinzuzufügen oder Wesentliches wegzulassen, wie die vier Grundlagen systematisch fortschreitend zu üben sind, bis hin zur Erlösung von allem Dukkha. Die sechszehn Schritte arbeiten sich durch die vier Grundlagen, jeder Schritt auf dem vorhergehenden aufbauend und den nächsten unterstützend. Übt alle sechszehn Schritte vollständig, und das Herz der Satipatthana wird in aller Vollkommenheit in Erscheinung treten.

DIE ABGEKÜRZTE VERSION

Wenn manche meinen, daß sechszehn Schritte zuviel sind, ist das in Ordnung. Es ist möglich, die sechszehn Schritte auf zwei zu verdichten. Eins - übe den Citta (Geist) darin, angemessen und richtig konzentriert zu sein. Zwei - mit diesem Samadhi gehe sofort dazu über, Aniccā, Dukkham und Anatta zu kontemplieren. Nur diese zwei Schritte, wenn sie mit jeder Ausatmung und jeder Einatmung vollzogen werden, können auch als Anapanasati angesehen werden. Wenn Ihr die vollständige Sechszehn-Schritt-Übung nicht mögt oder sie für zu theoretisch, für zuviel zum Lernen oder für zu ausführlich haltet, dann nehmt einfach diese beiden Schritte. Konzentriert den Citta, indem Ihr den Atem kontempliert. Wenn Ihr das Gefühl habt, daß genügend Samadhi vorhanden ist, dann geht her und untersucht alles, was Ihr wißt und erlebt, um zu erkennen, wie unbeständig das alles ist, wie unbefriedigend das alles ist und wie frei von jeglichem Selbst und jeglicher Seele das alles ist. Einfach nur so viel ist genug, um die erwünschten Resultate zu bekommen, nämlich - Loslassen! Befreiung! Nicht-Anhaften! Zum Schluß richtet Euer Augenmerk auf das Erlöschen der Kilesa (Herzenstrübungen) und das Versiegen des Anhaftens, wenn Aniccā-Dukkham-Anatta vollständig gesehen wird. Ihr könnt also, wenn Ihr es wünscht, diesen kurzen Weg wählen.

Wir wollen jedoch, daß Ihr das vollständige System versteht, denn es wird die Geheimnisse der Natur durch seine wissenschaftliche Vorgehensweise enthüllen. Dies ist eine Wissenschaft, die zu einem natürlichen Verständnis der Dinge führt, die Kaya, Vedana, Citta und Dhamma genannt werden, und zwar auf die bestmögliche und vollständigste Weise durch die

¹⁴ Ob diese Übungen richtig und nützlich sind, steht hier nicht zur Debatte.

¹⁵ Die Satipatthana-Sutta (Majjhima-Nikaya #10) folgt dem selben Muster wie die Mahasatipatthana-Sutta, ist aber weniger ausführlich und detailliert.

Perspektive und Vorgehensweise der Naturwissenschaft. Dies ist ein wissenschaftlicher Weg, auf dem man diese vier Dinge regulieren kann. Deshalb müssen wir über die Sechszehn-Schritt-Übung sprechen. Wenn Ihr erst einmal die vollständigen sechszehn Schritte gut versteht, könnt Ihr sie für Euch selbst abkürzen. Ihr könnt sie verringern, bis Ihr damit zufrieden genug seid, sie mit Zuversicht zu üben. Ihr mögt schließlich bei zwei Schritten oder fünf Schritten, oder was immer Euch passend erscheint, bleiben. Das ist der Sinn und Zweck der Weise, wie wir Anapanasati hier erklären. Wir erklären das Übungssystem vollständig. Dann könnt Ihr es entsprechend Euren Bedürfnissen kürzen. Aber erlaubt uns nun, die vollständigen sechszehn Schritte komplett zu erklären.

KAYANUPASSANA

Die sechszehn Schritte sind in vier Tetraden unterteilt, die unseren vier grundlegenden Studienobjekten entsprechen. Darin ist das erste, das Ihr untersuchen und verstehen müßt, der Atem. Versteht die verschiedenen Atemarten, ihre verschiedenen Qualitäten und Eigenschaften und den Einfluß, den sie haben. Lernt den Atem in allen seinen Aspekten und von allen Seiten kennen, damit er richtig wird. Kurz gesagt, Ihr braucht richtiges Prana. Prana ist ein Sanskritwort und sein Paliäquivalent ist Pana. Gewöhnlich bedeutet dieses Wort "Leben" oder die "Lebenskraft" oder "das was das Leben erhält und ernährt". Wenn das Prana in den Körper einströmt wird es "Ana" und wenn es ausströmt wird es "Apana" genannt. Nimmt man das Prana das einströmt und das Prana das ausströmt und kombiniert sie, wird daraus "Anapana". Wir müssen Prana richtig verstehen lernen. Wir müssen Prana haben, das gesund und korrekt ist. Dann wird unser Leben korrekt sein. Daher ist es notwendig, den Atem zu studieren. In Indien hat jeder Yogastil - und es gibt dutzende von diesen und jenen Yogas - Übungen, die sich mit dem Prana beschäftigen. Diese Übungen werden Pranayama genannt, was soviel heißt wie "Kontrolle des Prana" oder "Atemkontrolle". Den Atem kontrollieren zu können bedeutet, das Leben kontrollieren zu können. Wir bekommen dann ein Leben, das frisch und fröhlich ist, ein Leben, das bereit zum Lernen und zum Üben ist. Solches Prana Training findet sich sogar im Buddhismus. Ihr werdet sehen, daß Pranayama als erster Themenkreis in Anapanasati in Erscheinung tritt. Das widerspricht unseren Prinzipien überhaupt nicht. Tatsächlich kann Anapanasati mit jedem Yogasystem mithalten. Ja, es verbessert und übertrifft sie alle. Mit diesem System von Kayanupassana (Kontemplation des Körpers) greifen wir das Pranayama aller indischen Yogas auf, verbessern sie und entwickeln die beste, angemessenste und praktischste Form von Pranayama.¹⁶

Wenn wir den Prana-Körper gut einstellen, so daß er gesund und ruhig ist, macht er den Fleisch-Körper gesund und ruhig. Solches Prana kann zu größter Ruhe und Frieden in diesem Leben führen. Darum müssen wir beide Kaya (Körper) - den Fleisch-Körper und den Atem-Körper verstehen lernen. Dann machen wir sie "gut", bis es zu guter friedvoller Ruhe kommt. Das Wort "gut" bedeutet hier "angemessen vorbereitet zu sein, um die notwendigen Pflichten und Arbeiten zu erfüllen".

Der letzte Punkt dieser Tetrade ist das Beruhigen des Körper-Gestalters, um so Ruhe im Körper aufsteigen zu lassen. Der Citta wird diese Ruhe spüren können und sich ebenfalls beruhigen. Dann ist er ein Citta, der in der Lage ist, seine weiteren Pflichten zu erfüllen. Bitte untersucht diese tiefgreifende natürliche Wahrheit: der Prana-Körper ist der Gestalter des Fleisch-Körpers. Ihr solltet wissen, daß es zwei Kaya, bzw. zwei Arten von Kaya gibt. Wir kennen alle die erste Art, den Fleisch-Körper, während wir den Prana-Körper fast gar nicht kennen. In Indien halten sie das Studium des Pranayama für das höchste und notwendigste Fach. Obwohl die Erklärungen in den verschiedenen Schulen nicht genau gleich sind, und jede

¹⁶ Die Anapanasati Form von Pranayama ist keine übergestülpte oder erzwungene "Kontrolle" des Atems. Es handelt sich vielmehr um ein sehr feines und geduldiges Führen oder Regulieren des Atems. Bildlich gesprochen wird eine Feder anstatt eines Hammers verwendet.

Schule ihre eigene Bedeutung für den Prana-Körper haben mag, so läuft es doch im Endeffekt bei allen darauf hinaus, den Prana-Körper so zu regulieren, daß er die Art von Fleisch-Körper bedingt, die wir benötigen. Ihr solltet den Atem genau betrachten und ihn gut trainieren, um ihn zu Eurem Vorteil in der Gestaltung des Fleisch-Körpers zu benutzen. Wir können den Fleisch-Körper nicht direkt regulieren, also regulieren wir ihn indirekt. Wir untersuchen den Prana-Körper und üben uns darin, ihn zu regulieren. Wir entwickeln dieses Wissen, bis wir das Prana regulieren können. Dann können wir es zustande bringen, einen guten, gesunden Körper zu haben, der für die Konzentration des Citta bereit ist. Auf diese Weise werden sowohl der Körper als auch der Geist auf die Erfüllung ihrer entsprechenden Pflichten vorbereitet.

Darum geht es also beim Thema Kaya. Ihr mögt gar nicht soviel wissen wollen, das bleibt Euch vorbehalten, aber das sind die Tatsachen, und es kostet Euch nichts, sie zu kennen. Bitte überdenkt dieses Thema gründlich. Ist es notwendig oder nicht? Ist es Eure Zeit und die Anstrengung, die nötig ist, um darüber zu lernen und es zu üben, wert? Wenn Ihr seht, daß es das Beste ist, was wir tun können, daß es unserer Anstrengung wert ist, dann verpflichtet Euch bitte von ganzem Herzen zu diesem Studium und übt, bis Ihr Erfolg habt. Je größer Euer Verständnis, desto mehr Nutzen wird Euch dieses Training einbringen. So kommt man zur besten Art von Pranayama - buddhistisches Pranayama - durch die Übung von Vipassana-Bhavana (die Kultivierung von Einsicht oder direkter Erkenntnis) und so werdet Ihr aus diesem Leben das bestmögliche Leben machen können.

VEDANANUPASSANA

Nun kommen wir zur zweiten Tetrade, der Kontemplation der Gefühle (Vedananupassana). Wir müssen die Gefühle in ihrer Eigenschaft als "böse Mara" (böse Versucher, Dämonen) erkennen. Es ist schwer, die richtigen Worte zu finden, um sie zu beschreiben. Sie sind bössartige, schädliche Mara, das heißt, niedrige, grobe Bösewichter, die der Grund für alle Krisen in unserem Leben sind. Wir sind die Sklaven dieser Gefühle. Jeder arbeitet einzig, um Geld zu bekommen, um der Sukha-Vedana (angenehme, glückliche Gefühle) willen. Diese Vedana sind unsere Herren. Sie sind böse Dämonen, die uns verwirren, uns Schwierigkeiten machen und unser Leben komplizieren. Wir müssen die Vedana verstehen, also greifen wir sie als zweites Studienobjekt in Anapanasati auf.

Ihr alle habt Europa, Amerika, oder wo immer Ihr auch Zuhause seid, verlassen, um nach Suan Mokkh zu kommen auf der Suche nach den Bedingungen für Sukha-Vedana. Ist das wahr oder nicht? Sogar als Ihr noch in Europa oder Amerika wart, habt Ihr gearbeitet, um die Sukha-Vedana erhalten zu können. Nun kommt Ihr nach Suan Mokkh, um die Bedingungen oder die Mittel zu finden, um Sukha-Vedana zu bekommen. Wir sind die Sklaven der Vedana - insbesondere der Sukha-Vedana - bei allem, was wir tun, die ganze Zeit. Jetzt ist es Zeit, die Vedana genau zu verstehen, um sie unter Kontrolle zu bringen und zu halten.

In einigen Palitexten werden die Vedana als die "Gestalter des Geistes" (Citta-Sankhara) bezeichnet. Geist bezieht sich hier auf Gedanken, Wünsche und Bedürfnisse. Wir können der Beeinflussung durch die Vedana nicht standhalten, wir müssen denken und handeln entsprechend des machtvollen Antriebs der Vedana. Wir sind nicht frei in uns selbst, wir fallen unter die Macht der Vedana. Gefühle zwingen uns zum Handeln. Sie zwingen den Geist, sie gestalten den Geist so, daß er ihnen entsprechend denkt und handelt.

Wenn wir die höchsten und erhabensten Vedana meistern können, können wir auch die niedrigeren, gröberen, eher geringfügigen Vedana meistern. Wenn wir die schwierigsten Gefühle kontrollieren können, können wir auch die einfachen, leichten, kindischen Gefühle kontrollieren. Aus diesem Grunde solltet Ihr versuchen - wir fordern Euch besonders dazu auf, danach zu streben - die höchste Ebene der Vedana, nämlich die Gefühle, die aus dem Samadhi geboren werden, zu erreichen. Dann betrachtet diese angenehmsten Vedana als eine Lektion, in der Ihr lernen könnt, sie zu besiegen. Wenn wir diese Vedana überwinden können, können wir allen Vedana siegreich begegnen. Ist Euch das einen Versuch wert? Solltet Ihr alle

Schwierigkeiten, die entstehen können, aushalten? Solltet Ihr Eure wertvolle Zeit an diese Übung verschwenden? Bitte denkt weise darüber nach.

Es mag Euch amüsant erscheinen, daß wir danach streben, die höchsten Vedana zu bekommen, aber anstatt sie zu genießen, sie zu schmecken und zu trinken, uns in ihnen gehen zu lassen, bringen wir sie statt dessen um, zerstören sie, kontrollieren sie. Einige von Euch mögen das merkwürdig finden. Einige mögen es sogar für einen Witz halten nach den höchsten Vedana zu suchen, nur um sie zu zerstören und zu kontrollieren. Bitte versteht das richtig. Dafür, daß wir die Vedana töten, bekommen wir etwas, das noch besser ist als diese Art von Vedana. Wir werden eine andere Art von Vedana erhalten, eine höhere Ordnung von Vedana, etwas, das nicht einmal mehr Vedana genannt werden sollte, etwas, das eher Nibbana oder der Befreiung ähnelt. Also betrachtet das nicht als eine dumme Geschichte oder einen Witz, daß wir die besten Vedana erreichen, um sie zu töten.

CITTANUPASSANA

Die dritte Tetrade ist Cittanupassana (Kontemplation des Geistes). Der Zweck dieser Tetrade ist es, jede Art von Citta und seine Beschaffenheit kennenzulernen. Dann trainieren und kontrollieren wir den Citta so, daß er sich nur auf den Wegen bewegt, auf denen er soll. Wir reinigen, konzentrieren und aktivieren ihn. Wir machen aus ihm die Art von Citta, die bereit ist, die höchsten Pflichten zu erfüllen. Er muß auf seine ihm verbleibenden Pflichten vorbereitet sein, besonders auf das endgültige Überwinden von Dukkha. In dieser Tetrade studieren wir den Citta, bis wir ihn unter Kontrolle halten können. Dann benutzen wir diesen Geist, um die Pflicht zu erfüllen, die als nächste erfüllt werden muß, solange bis wir auf der höchsten Pflichtebene angekommen sind.

DHAMMANUPASSANA

Die vierte Tetrade heißt Dhammanupassana (Kontemplation des Dhamma). Es bezieht sich auf das Erkennen der Wahrheit über alle die Dinge, denen wir versklavt sind. Die Bedeutung hiervon ist sehr wichtig. Nun, wenn wir an diesem oder jenem hängen, uns daran festhalten, dann sind wir die Sklaven dieser Dinge. Also müssen wir die Wahrheit über diese Dinge herausfinden, um unsere Versklavung zu beenden. Dies ist die Bedeutung von Dhammanupassana. Erkennt die Wahrheit über die Dinge, denen wir verhaftet sind. Erfasst diese Wahrheit, bis aus Festhalten Loslassen wird, bis keine Verhaftung mehr übrig bleibt. So also machen wir uns mit Anapanasati-Vipassana vertraut, um der Vernichtung aller Probleme willen, um niemals wieder der Sklave von irgendetwas in den Welten zu sein, um ein Leben der erhabenen, kühlen Friedfertigkeit zu leben. Das Vehikel, das Kühle ins Leben bringt, das uns zu einem kühlen Leben führt, ist entsprechend der Prinzipien von Anapanasati geübtes Vipassana.

Anhang C

SAMADHI-BHAVANA IM BUDDHISMUS
(Auszüge aus einem Vortrag vom 5. Mai 1987)

DIE ABGEKÜRZTE METHODE FÜR GEWÖHNLICHE LEUTE

Wir werden damit anfangen, für die zu sprechen, die "eine Menge" nicht mögen. Mit den Worten "eine Menge" scheinen sie "zuviel" oder "Überschuß" zu meinen. Nun, der "Überschuß" ist nicht notwendig. Wir werden nur das verwenden, was für gewöhnliche Leute ausreichend ist, das, was wir die "abgekürzte Methode" nennen. Das Wesentliche dieser Methode ist es, den Geist ausreichend zu konzentrieren, gerade genug, wozu auch gewöhnliche Menschen in der Lage sind, und dann den konzentrierten Citta dazu zu verwenden, um Aniccam-Dukkham-Anatta zu beobachten. Mit dieser Übung werden sie trotzdem die Wohltaten von Samadhi verwirklichen. Sie werden die volle Bandbreite der Folgen des Erlöschens von Dukkha verwirklichen können, aber sie werden keine besonderen Qualitäten zusätzlich erhalten. Solche besonderen Fähigkeiten sind auch gar nicht notwendig. Also bringt den Geist in einen ausreichend konzentrierten Zustand und untersucht dann Aniccam-Dukkham-Anatta - die drei Eigenschaften des Seins - bis Suññata und Tathata erkannt sind. Übt einfach die erste Tetrade und dann die vierte Tetrade von Anapanasati in ausreichendem Maße. Das ist alles! Ausreichend ist nicht "eine Menge", noch ist es vollständig, aber es ist gut genug. Das ist die "Abkürzung" für gewöhnliche Leute. Jetzt wollen wir uns die Übungsmethode der ersten Tetrade ansehen. Macht den Atem fein und der ganze Körper wird subtil, das heißt ruhig und kühl werden. Nur soviel ist notwendig, um einen Geist zu haben, der gut genug für Vipassana ist. Der Citta befindet sich dann auf einer Ebene, auf der er Aniccam-Dukkha-Anatta kontemplieren kann, die sich in jedem Teil und Partikel unseres Körpers manifestieren. Die Vergänglichkeit, Unbefriedigendheit und Selbstlosigkeit jedes Organs und Bestandteils unseres Körpers - sowohl konkret als auch geistig - wird kontempliert bis Soheit erkannt wird. Wenn Soheit geschaut ist, fallen wir nicht der Macht des Dualismus anheim. Das ist genug. Soviel ist ausreichend, um höher und höher in das Dhamma einzudringen, bis das Höchste erkannt ist. Das ist die Abkürzung für gewöhnliche Menschen, also jene, die in der normalen, gewöhnlichen Welt leben. Auch jene mit einem normalen Familienleben können zumindest soviel tun.

DAS VOLLSTÄNDIGE SYSTEM DES BUDDHA

Nun werden wir über das System sprechen, das der Buddha selbst übte und erklärte. Dies ist keine Abkürzung, sondern das ganze oder perfekte System, nämlich die vollständige Vier-Tetraden-Form von Anapanasati. Bitte seid geduldig und nehmt Euch etwas Zeit, um zuzuhören. Ihr solltet in der Lage sein, etwas davon zu verstehen, und das wird Euch dann von Nutzen sein. Wenn Ihr immer noch denkt, daß das exzessiv oder überschüssig ist, dann habt Ihr wirklich nichts verstanden.

Wir wissen jetzt, daß der Atem diesen Fleisch-Körper unterstützt und erhält. Wir regulieren das Leben und den Körper durch den Atem. Das war seit langer Zeit bekannt, sogar bevor der Buddha in der Welt erschien. Es gab viele Methoden des Pranayama, die vor der Zeit des Buddha geübt wurden. Als der Buddha erschien, griff er Pranayama auf und veränderte es zu diesem System der Atemkontemplation.

Wir können verschiedene Atemarten auftreten lassen mit dem Ziel, den Atem zu verstehen, indem wir die Atemzüge beobachten. Daher sind vier Schritte zu üben: das lange Atmen kennenlernen, das kurze Atmen kennenlernen, Kennenlernen wie der Atem den Körper reguliert und das Kontemplieren des Atems in einer Weise, die ihn beruhigt, um den Körper zu beruhigen. Das sind die vier Schritte. Das ist gar nicht viel. Warum solltet Ihr es nicht einmal versuchen? Beobachtet ernsthaft und studiert den Atem auf eine wirklich wissenschaftliche Weise, dann wird es nicht schwierig sein.

Es liegen viele Vorteile und Wohltaten in der Übung des Pranayama, die nicht direkt Religion oder Dhamma betreffen. Sie sind zusätzliche Anreize, um Euer Interesse an Pranayama oder Atem-Kontrolle zu wecken, damit Ihr sie richtig handhaben lernt. Ihr könnt Euer Leben länger als es normalerweise der Fall wäre andauern lassen, durch Pranayama. Oder Ihr könntet Euch selbst sofort sterben lassen, sogar heute. Ihr könnt während jedes Atemzuges, den Ihr wählt,

sterben, durch die Kontrolle von Pranayama. Ihr könnt einen gesunden Atem und einen guten, gesunden Körper haben mit Pranayama. Ihr könnt Sport treiben, ein Auto fahren, in einem Büro arbeiten oder was immer auch benötigt wird, tun, wenn Ihr den Atem oder das Prana auf die Weise, die mit Euren Zielen übereinstimmt, reguliert. Wir möchten gerne, daß Ihr wißt, daß Anapanasati Nebenwirkungen hat, die außerhalb des eigentlichen Bereiches von Religion oder Dhamma liegen.

UNSERE HÖCHSTE PFLICHT

Die letzte Tetrade handelt vom Dhamma: Natur und die Wahrheit der Natur. Wenn der Citta unter Kontrolle ist und den Grad Samadhi hat, der benötigt wird, dann benutzt diesen Citta, um die höchste Pflicht zu erfüllen. Mit "höchster Pflicht" meinen wir die Pflicht des Erkennens, des Verwirklichens der Wahrheit. Durch Vipassana, durch genaues Beobachten mit einem konzentrierten Geist sehen wir die Wahrheit aller Dinge. Wir erkennen, daß alles vergänglich ist. Alles, was wir nun erleben, ist vergänglich. Sogar die Dinge, denen wir uns nicht bewußt sind, sind vergänglich, das heißt sich ununterbrochen verändernd und wandelnd. Die eine Ausnahme ist Nibbana, das einzige, das sich nicht wandelt. Solchermaßen erkennen wir das allem innewohnende Aniccam. Weiterhin erkennen wir, daß die Tatsache der Vergänglichkeit uns bedrückt und uns zwingt, Dukkha zu erleben. Dieser Zustand von Dukkha kann von niemandem ertragen werden; es gibt kein Selbst und keine Seele, die sich dagegen auflehnen könnte. Das ist Anatta. Und so erkennen wir Aniccam-Dukkham-Anatta. Zusammengenommen nennen wir sie Suññata, Freiheit von Selbst. Dann erkennt die Soheit, Tathata oder das "gerade-nur-so-Sein". Dies ist der erste Schritt der vierten Tetrade. Er wird "Aniccanupassi" genannt. Dieses eine kleine Wort umschreibt die Erkenntnis von Aniccam-Dukkham-Anatta-Suññata-Tathata! Sie sind alle in ein und dem selben Schritt gesammelt, weil sie alle das Ergebnis des unmittelbaren Sehens von Aniccam sind.

In der Folge sehen wir: Oh! Wenn Vergänglichkeit erst einmal erkannt ist, wenn Aniccam erst einmal erkannt ist, beginnt das Anhaften zu verblassen. Es löst sich auf und verblaßt Stück für Stück. Das wird "Viraga erkennen" genannt. Diese Realisation des Auflösens von Verhaftung führt zu: Ah! Es ist zu Ende, Anhaften ist kaputt! Das wird "Nirodha erkennen" genannt: die völlige Vernichtung aller Herzenstrübungen und jeglicher Form von Dukkha. Wenn Dukkha beendet ist, dann wissen wir: Puh! Jetzt ist es endlich vorbei, jetzt hat es vollständig aufgehört zu existieren. Unsere Aufgaben und Pflichten sind erfüllt und beendet. Es gibt nichts weiter zu tun. Es ist kein Dukkha oder Problem übriggeblieben, mit dem wir uns jemals wieder herumschlagen müßten. Das wird "Patinissagga" genannt: alles wegwerfen. Es bleibt nichts übrig. Das ist die letzte Tetrade, Dhammanupassana, die Wahrheit (Sacca) aller Dinge betreffend.

NICHTS ÜBERSCHÜSSIGES

Letztendlich könnt Ihr selber sehen, ob es "eine Menge", ob es überschüssig ist oder nicht. Wir beginnen das Studium mit Dukkha selbst und der Ursache für das Aufsteigen von Dukkha. Dann untersuchen wir die Grundlagen, auf denen Dukkha wächst: den Körper und die Vedana. Wir fahren fort, indem wir das, was entweder Dukkha oder die Abwesenheit von Dukkha erlebt, studieren, nämlich den Citta. Und schließlich untersuchen wir Dhamma - die allen Dingen zugrundeliegende Wahrheit - so daß der Citta weiß, weiß, weiß, bis er an nichts mehr anhaftet und weiß, loszulassen.

Es gibt viel zu tun. Um es zu tun, muß unsere Übung vollständig sein. Deshalb haben wir die sechzehn Schritte. Aber während ich spreche und es Euch erkläre, erscheint es mir nicht im Geringsten exzessiv oder überschüssig zu sein. Wirklich, es gibt so viele Dinge zu untersuchen und zu wissen, daß es überhaupt nicht viel ist, nur sechzehn Schritte zu haben. Manche Leute mögen sagen, daß es zu viel ist, daß sie nicht studieren und praktizieren

wollen. Wenn sie nicht glauben, daß es ihnen helfen kann, nun, ganz wie sie wollen. Jeder, der die vollständigen sechszehn Schritte nicht studieren und sich darin üben möchte, kann sich an der verdichteten Version, die vorher erklärt wurde versuchen. Das ist immer noch genug, um etwas Nützliches aus dem Buddhismus durch die Technik von Samadhi-bhavana herauszuholen.

Anhang D

ZUSAMMENFASSUNG DES ÜBERSETZERS AUS DEM THAI

(Anschließend an die sieben Vorträge von Ajahn Buddhadasa wurde der Übersetzer gebeten, eine Zusammenfassung zu geben. Der Schwerpunkt lag hierbei auf den Einstellungen und Techniken, die dem Anfänger zu einem richtigen Start verhelfen können. Dieser Anhang ist eine Auswahl der relevanteren Stellen, von denen einige für dieses Buch erweitert wurden.)

Heute will ich versuchen, einen Überblick über das, was Ajahn Buddhadasa sagte, zu geben und zu einigen Punkten etwas hinzuzufügen, hauptsächlich zu jenen, mit denen unsere westlichen Besucher die meisten Schwierigkeiten haben und die die größte Verwirrung hervorrufen. Einige davon sind praktische Hinweise und Tips, um den Grundstock für die Anapanasati-Übung zu legen. Der Rest bezieht sich auf die Rechte Anschauung (Samma-Ditthi). Je richtiger unsere Einstellung ist, desto richtiger wird unser Anapanasati sein, das heißt, unsere Übung wird zum Erlöschen von allem Dukkha durch das Ende des Anhaftens führen. Obwohl ich kein "Meditationslehrer" bin, sollte diese Information doch von praktischem Nutzen für Euch sein.

NATÜRLICHE EVOLUTION / VORSÄTZLICHE ÜBUNG

Ich werde mit einer Unterscheidung beginnen, die für gewöhnlich übersehen wird. Wenn wir über Anapanasati sprechen, sprechen wir auch über eine natürliche Entwicklung des Geistes, des menschlichen Lebens. Diese natürliche Evolution ist nicht das gleiche wie unsere Meditationsübung, obwohl die beiden zusammen stattfinden und sich gegenseitig unterstützen. Die sechszehn Schritte von Anapanasati basieren auf der Kontemplation von sechszehn verschiedenen Objekten (einschließlich des Atems, aber nicht darauf beschränkt) während wir uns des Ein- und Ausatmens bewußt sind. In unserem Studium des Lebens konzentrieren wir uns auf diese sechszehn lebenden Objekte. Gleichzeitig entstehen diese Objekte aus der Kultivierung des Geistes (Citta-Bhavana). Der Geist muß einem bestimmten Weg der Evolution von wo immer er "ist" zu dem, was "Erleuchtung" genannt wird, folgen. Dieser Pfad ist für alle Wesen grundlegend der selbe, eine natürliche Evolution, die sowohl unser aller Pflicht als auch unser aller Privileg ist. Die Anapanasati Meditation ist nicht diese Evolution selbst, vielmehr ist Anapanasati das Studium und das Pflegen und Fördern dieser Evolution. Während diese Evolution stattfindet, und sie hat bereits begonnen, benutzen wir Anapanasati, um sie zu ergründen und zu verstehen. Durch dieses Verständnis können wir wiederum Anapanasati dazu benutzen, diese Evolution weiter zu unterstützen, zu pflegen und ihr voranzuhelfen. Die Übung und der evolutionäre Fortschritt sind solcherart untrennbar miteinander verwoben, aber nicht identisch.

Diese zwei werden oft verwechselt. Wir bekommen oft zu hören: "Oh! Ich hatte Verzückung, ich habe Piti, ich hatte Zufriedenheit, ich muß auf Schritt fünf sein." Die gleiche Verwirrung geschieht im Hinblick auf die meisten Schritte, und einige von uns glauben sogar, daß wir sie alle in einer kurzen Sitzung durchmachen. Das Gefühl der Zufriedenheit wird genau wie die anderen Objekte die ganze Zeit aufsteigen und vergehen als Teil des natürlichen Prozesses, der stattfindet. Jedoch erst in Schritt fünf fangen wir an, mit Piti zu arbeiten - zum richtigen Zeitpunkt, wenn Piti sich klar und beständig manifestiert - nachdem die ersten vier Schritte

vollständig abgeschlossen sind. Sogar während wir uns an Schritt eins üben, werden die Gefühle von Zufriedenheit und Freude aufsteigen. Das ist nichts, worüber man sich aufregen müßte. Wir könnten uns sogar im Schritt eins der Vergänglichkeit bewußt werden, aber das ist nicht Schritt dreizehn wenn wir diese Vergänglichkeit nicht vorsätzlich kontemplieren. (Im Fall von Vergänglichkeit, vorausgesetzt es handelt sich um echte Einsicht und nicht nur um Selbstgespräche, wäre es den Versuch wert, sie sofort zu kontemplieren. Mit den ersten zwölf Schritten ist es jedoch ratsamer, geduldig einen nach dem anderen durchzuarbeiten.) Zu jeder Zeit der Übung haben wir den festen Vorsatz, einen bestimmten Schritt oder ein bestimmtes Objekt zu üben. Allen anderen Objekten wird keine Beachtung geschenkt. Falls der Geist wandern sollte, bemerkt es einfach, laßt los und kehrt zum gegenwärtigen Objekt mit dem Ein- und Ausatmen zurück.

Es gibt also diesen Unterschied zwischen dem, was natürlich geschieht und dem, was wir besonders üben. Um zusammenzufassen, auf der natürlichen Seite gibt es die sechszehn Objekte, die natürlicherweise auftreten, wenn die entsprechenden Bedingungen vorhanden sind. Auf der praktischen Seite kontemplieren und üben wir systematisch an diesen sechszehn Dingen, eins ums andere. Bitte werdet Euch darüber ganz klar. Das wird Euch helfen, zu wissen, was Ihr tun müßt und wie Ihr effizient praktiziert.

Ein anderer Gesichtspunkt dieser natürlichen Evolution ist der, daß sich der Geist von gröberen Zuständen des Glücks hin zu feineren Glückszuständen entwickelt. Wenn wir zu meditieren anfangen, sind wir noch an ziemlich groben Formen des Glücks interessiert, normalerweise an sinnlichen und sexuellen Freuden. Durch die Meditation stoßen wir auf verfeinerte Arten der Freude. Im Verlauf der Citta-Bhavana entdecken wir sogar noch höhere Ebenen der Verzückung. Wenn wir einmal eine höhere oder verfeinerte Ebene des Glücks kennenlernen, dann ist es ziemlich leicht, die gröberen Arten des Glücks loszulassen. So gibt es also in dieser Übung einen natürlichen Fortschritt des Geistes im Loslassen von gröberen Glückszuständen durch das Entdecken von besseren, feineren Glückszuständen. Der Geist haftet dann an diesem besseren Glück, bis er ein noch besseres findet. Er kann das, was nun ein niedrigeres Glück ist, loslassen, um sich an einer höheren Glücksebene zu erfreuen. Das setzt sich ruck- und stückchenweise so fort, bis wir lernen, daß das höchste Glück darin besteht, nicht an irgendeiner Form des Glücks anzuhaften oder sich darin gehen zu lassen.

EIN SCHRITT NACH DEM ANDEREN BITTE, UND FANGT MIT DEM ANFANG AN.

Anapanasati muß schrittweise, einer nach dem anderen geübt werden. Wir werden nur abgelenkt und verwirrt, wenn wir versuchen, zwei oder mehr Dinge auf einmal zu tun. Wir sollten uns mit dem Schritt, an dem wir gerade arbeiten, zufrieden geben und wir sollten willens sein, ihn richtig zu üben, solange es auch dauern mag. Wir springen nicht herum, von diesem Schritt zu jenem, nur weil wir rastlos, gelangweilt oder voll von Verlangen sind. Hört nicht hin, wenn Ihr Euch bei dem Gedanken ertappt: "Heute versuche ich alle sechszehn Schritte", oder "Diese Woche probiere ich die erste Tetrade und nächste Woche die zweite und dann die dritte.", oder "Was ist, wenn ich mit sechszehn anfangen und mich dann herunterarbeite?". Blättert nicht einfach durch dieses Buch und wählt einen Schritt, der Euch interessiert. Wir müssen uns einen nach dem anderen vornehmen, denn Anapanasati basiert auf der natürlichen Evolution, die wir bereits beschrieben haben. Um das meiste aus dieser Tatsache zu machen, ist es am Besten, Anapanasati so zu üben, wie es der Buddha lehrte. Fangt immer am Anfang an. Jede Sitzung fängt damit an, Sati am Atem festzumachen und dann Schritt eins zu üben. Nachdem Ihr in Schritt eins Geschick entwickelt habt, nachdem Ihr ihn vollständig kennengelernt habt und ihn mit Leichtigkeit ausführen könnt, dann geht zu Schritt zwei über. Übt Schritt zwei bis ihr Experten darin seid und Ihr alles darüber gelernt habt, was Ihr wissen müßt. Dann könnt Ihr zu Schritt drei gehen. Verfallt nicht der Verwirrung von ein bißchen Schritt eins, dann ein wenig von Schritt zwei, dann etwas von diesem und etwas von jenem. Wir sind oft ungeduldig mit dem, wo wir sind und wollen woanders

hinkommen. Es würde uns wohl anstehen, diesen Impuls zu bezähmen. Übt die Schritte einen nach dem anderen und bleibt bei jedem, bis Ihr Experten darin geworden seid.

Jede Sitzung ist brandneu. Jede Sitz- oder Gehperiode, oder in welcher Körperhaltung Ihr auch übt, ist etwas völlig Neues. (Tatsächlich ist jeder Atemzug etwas völlig Neues!) Also muß jede Sitzung mit Schritt eins anfangen. Sogar wenn Ihr an Schritt drei oder vier erst gestern oder vor dem Essen gearbeitet habt, müßt Ihr wieder am Anfang anfangen, wie es nur natürlich ist, außer Ihr konntet die Arbeit daran auch in der dazwischenliegenden Zeit aufrecht erhalten. Wenn Ihr mit Schritt eins bereits erfolgreich wart, müßt Ihr ihn nun zu Beginn jeder Sitzung wiederholen, bis das Wissen davon unmittelbar im hier und jetzt ist, anstatt nur einer Erinnerung davon. Jeder Schritt muß auf die selbe Weise überprüft werden, um sicher zu gehen, daß wir jetzt Experten darin sind. Entsprechend der Bedingungen - hauptsächlich der inneren - mögen einige Übungsperioden nicht über Schritt eins hinauskommen, und andere werden unserem Gesamtfortschritt entsprechen. Wir werden es nicht wissen, bis wir es tun. Ohne Erwartungen üben wir Schritt für Schritt, sehen, was geschieht und lernen, was wir können.

So liegen die Dinge nun einmal. Jeder Schritt hängt vom vorhergehenden ab. Die Bedingung für Schritt fünf ist die Vollendung von Schritt eins bis vier. Wir sind nur für Schritt zehn bereit, wenn wir die ersten neun Schritte erfolgreich hinter uns gebracht haben. Wenn wir die Dinge annehmen können, wie sie sind, können wir aufhören, uns zu wünschen, daß sie anders wären. Indem wir die Natur dieser Schritte akzeptieren, können wir weise üben, ohne Ungeduld, Langeweile und Frustration.

DER MITTLERE WEG DES NICHT-ANHAFTENS

Wir sollten uns immer darauf besinnen, daß das, was wir hier tun, die Kultivation und Übung des Nicht-Anhaftens ist. Der Buddha lehrte nur den Mittleren Weg und Anapanasati ist nichts anderes als der Mittlere Weg. Es ist weder eine angestrenzte Übung, noch kann sie, ohne daß wir uns bemühen, getan werden. Sie muß mit der richtigen Ausgewogenheit unternommen werden. Richtigerweise muß sie eine Übung im Nicht-Anhaften sein, weder ein abgelöstes Wegschieben noch ein egoistisches Festhalten. Seid sehr vorsichtig, daß Ihr Euch nicht hinsetzt mit Ideen wie: "Ich sitze, ich beobachte, ich atme, ich meditiere, ich bin das, das ist mein, mein Atmen, mein Körper, meine Gefühle, ich, ich, mein, mein,...". Lernt diese verhafteten Gefühle und Ideen von ich und mein loszulassen. Lernt es, im Atmen mit Sati ausgeglichen zu bleiben.

Wir klammern uns nicht an die Technik, die wir benutzen, noch an ihre Theorie. Wir benutzen sie nicht, um weltliche Trivialitäten über den Atem, uns selbst oder irgend etwas anderes zu sammeln. Wir mißbrauchen sie nicht in der Jagd nach Errungenschaften. Vielmehr gebrauchen wir sie respektvoll, um die Geschicklichkeiten, die wir benötigen zu entwickeln und um die Dinge zu lernen, die wir wissen müssen. Das einzig Notwendige ist, Verhaftungen loszulassen und Dukkha zu löschen.

Der Mittlere Weg ist auch eine Übung der Korrektheit, des Vollkommenseins der Art, wie wir leben. Während wir Anapanasati richtig üben, leben wir auf eine Weise, die korrekt ist. Wir fügen keiner Kreatur Schaden zu, weder uns selbst noch anderen. Diese Übung mißbraucht niemanden. Während wir uns in der Übung festigen, werden wir mit einer Seinsweise vertraut, die richtig, ausgeglichen und nicht-anhaftend ist. Wir verfangen uns nicht in diesen oder jenen Extremen, in irgendeiner der dualistischen Fallen. Obwohl diese Weisheit zuerst in der formellen Bhavana-Übung entwickelt werden mag, ist sie in die informelle Meditation des täglichen Lebens einzubringen und dort zu vervollkommen.

Für die meisten von uns ist das Anhaften eine langbegründete Gewohnheit. Wenn wir es einfach so hinschmeißen könnten, wären wir ebenso schnell und einfach Buddhas. Aber die meisten von uns müssen daran arbeiten, unsere Verhaftungen und die Gewohnheit des Anhaftens loszulassen. Anapanasati ist ein Weg des Loslassens. Wir fangen damit an, unsere größten Verhaftungen loszulassen: Verhaftungen bezüglich des Körpers, bezüglich Schmerzen

und Pein; Verhaftungen bezüglich Aufregung und Ungeduld, bezüglich Langeweile und Faulheit; Verhaftungen bezüglich äußeren Störungen und kleinlichen Nervereien. Dann ertappen wir uns bei den Verhaftungen an feinere Dinge, wie etwa glückliche Gefühle. Wenn wir diese loslassen, haften wir an höheren, helleren, klareren Zuständen der Achtsamkeit. Wir lassen diese los und erhalten etwas Einsicht in die Wirklichkeit und schon haften wir an diesen Einsichten. Schließlich lernen wir, alles loszulassen. Auf diese Weise stellt Anapanasati einen systematischen Weg dar, um fortschreitend feinere Verhaftungen loszulassen, bis überhaupt kein Anhaften mehr übrigbleibt.

GEDULD UND FORTSCHRITT

Laßt mich uns alle daran erinnern, daß Khanti (Geduldiges Ertragen) ein notwendiges spirituelles Werkzeug ist. Der Buddha sagte:

Khanti paramam tapo titikkha

Geduldiges Ertragen ist das überragende Mittel um die Beschmutzungen des Geistes zu verbrennen.¹⁷

Viele von uns haben die Gewohnheit, uns anhand der verschiedensten Maßstäbe zu beurteilen und zu messen. Manche von uns wetteifern und messen sich an den anderen. Manchmal beurteilen wir uns anhand der verschiedenen Ideale, die wir haben. Viele Menschen messen sich, wenn sie über die sechzehn Schritte von Anapanasati lernen, an diesen Schritten. Wir denken dummerweise: "Ich bin ein besserer Mensch, wenn ich Schritt vier übe, als wenn ich Schritt eins übe". Wir alle wollen gut sein und Schritt vier üben und dann fünf und dann sechs. Solches Denken wird niemandem etwas Gutes tun.

Meßt den Fortschritt nicht an diesen sechzehn Schritten. Meßt den Fortschritt anhand der Entwicklung von spirituellen Qualitäten wie Sati, Energie, Verständnis, Zuversicht, Ruhe, Freundlichkeit, Mitgefühl, Ausgeglichenheit und so weiter. Meßt ihn an dem Nachlassen von Verhaftungen und dem Verschwinden von Gier, Haß und Verblendung. Diese Ergebnisse von richtiger Übung werden merklich wachsen, sogar schon während Schritt eins. Sogar wenn wir beim kleinen, alten Schritt eins für den Rest unseres Lebens bleiben, werden, wenn wir ihn richtig ausüben, diese Qualitäten wachsen, und das Anhaften wird sich verringern. Dukkha wird weniger und weniger werden, und das ist alles, was zählt.

Zu Schritt sechzehn zu kommen, ist nicht so wichtig. Tatsächlich kann Schritt eins schon genug sein. Die Wirklichkeit von Nibbana ist ohne Bedingungen und nicht in Zeit gefangen. Also könnt Ihr nie wissen, wann es erkannt wird. Vielleicht während Schritt eins. Ihr braucht Euch nicht zu beeilen, zu Schritt zwei oder drei oder zehn zu kommen. Schritt eins könnte genug sein, wenn Ihr ihn nur richtig macht. Übt ihn mit Geduld, mit Ausgeglichenheit, mit Klarheit, mit Weisheit. Macht ihn ohne Klammern und Festhaken. Macht ihn einfach.

Wir finden heraus, daß wenn wir mehr Geduld und eine größere Fähigkeit zu ertragen in unserer Anapanasatiübung haben, dann werden Geduld und Ertragen mehr zu einem Teil unseres täglichen Lebens. Sie helfen uns, ein reines, klares, ruhiges Leben zu leben. Also seid bitte sehr, sehr geduldig. Lernt, still zu sitzen. Lernt, an Schritt eins weiterzuackern, bis er vollständig ist. Und dann an Schritt zwei. Macht jeden Schritt richtig und eilt nicht. Mit Geduld wird sich der Geist entwickeln, er wird "etwas erreichen". Solange Ungeduld und das Verlangen voranzukommen vorhanden sind, lernt Ihr wenig, das von Bedeutung ist, und erlebt viel Dukkha.

Dies sind einige Gedanken zur Einstellung oder zur Rechten Anschauung, die ich Euch anbieten kann: entdeckt die natürliche Evolution, studiert sie systematisch; fangt immer wieder von neuem an, macht einen Schritt nach dem anderen; seid geduldig; laßt Erwartungen, Wünsche und Ansprüche beiseite; wahrt die Balance; lernt die Verhaftungen, die sich in unsere Übung einschleichen zu identifizieren und sie loszulassen. Kurz gesagt, übt um

¹⁷ Dhammapada 184

Dukkha zu verstehen und das Ende von Dukkha zu verwirklichen. Akzeptiert, daß Nibbana der Grund für die Übung von Anapanasati ist und freut Euch über diese große Gelegenheit, die sich uns bietet.

DER ANFANG: SATI BEGRÜNDEN

Jede Übung von Citta-Bhavana beginnt damit, daß Sati das anfängliche Meditationsobjekt aufgreift und sich darauf gründet, also fangen wir damit an, Sati auf dem Atem, unserem ersten Meditationsobjekt, zu begründen. Es gibt verschiedene Arten, des Atems gewahr zu sein. Wir können sie fortschreitend von grob nach fein auf eine Weise ordnen, die den ersten vier Schritten entspricht. Wir werden eine einfache Vorgehensweise beschreiben, die für die meisten gut funktionieren sollte, aber Ihr braucht ihr nicht blind zu folgen. Wie immer müßt ihr selbst herausfinden, was für Euch am Besten funktioniert.

(1) Sitzt bequem, entspannt und still und fühlt das Atmen, das nun leicht in dem ruhigen und stillen Körper wahrgenommen wird. Richtet die Aufmerksamkeit auf das Atmen in einer bestimmten und sanften Weise. Erhaltet diese Wachsamkeit auf das Atmen bei und werden mit beiden vertraut.

(2) Bemerkt die drei hervorstechendsten Segmente jedes Atemzuges: Anfang, Mitte und Ende. Für die Einatmung entsprechen sie der Nase, der Mitte des Brustkorbs und der Bauchdecke. Für die Ausatmung gilt das umgekehrt, anfangend am Bauch und bei der Nase endend. Beobachtet und wartet an der Nase, bis der hereinströmende Atem dort fühlbar wird. Dann wechselt zur Mitte des Brustkorbs und paßt da auf, bis ihr den Atem fühlt. Dann wechselt zur Bauchdecke, beobachtet dort, bis der Atem fühlbar wird. Beobachtet weiter, während die Einatmung aufhört und wartet auf den Anfang der Ausatmung. Wenn die Ausatmung an der Bauchdecke fühlbar wird, geht zur Mitte des Brustkorbs und dann zur Nase. Beobachtet an der Nase, während die Ausatmung endet und wartet auf das Fühlbarwerden der neuen Einatmung, dann wechselt zum Brustkorb und so weiter. Mit Sati bemerkt den Atem an jedem dieser Punkte, während er hinein- und hinausströmt, hinein und hinaus. Achtet darauf, daß Ihr geduldig an jedem Punkt beobachtet, bis der Atem (die Bewegung des Atems selbst oder die der Atemorgane) gefühlt wird. Nur dann springt der Geist zum nächsten Punkt. Dieses von Punkt zu Punkt hüpfen ist ein relativ einfacher Weg Sati auf dem Atem zu begründen. Es ist ein guter Weg, um anzufangen. Es wird sich jedoch nach einer Weile als zu grob und zu aufregend erweisen. Wenn wir es damit zu einer gewissen Geschicklichkeit gebracht haben, werden wir einen feineren und ruhigeren Weg wollen, die Achtsamkeit auf den Atem zu richten.

(3) Als nächstes verbinden wir diese drei Punkte zu einem durchgehenden Strich oder Fluß. Das ist eine noch engere Annäherung an den Atem. Wir nennen das "folgen, verfolgen, hetzen, jagen, beschleichen". Während wir natürlich atmen, ohne den Atem irgendwie zu zwingen oder zu beeinflussen, folgt Sati dem Atem hinein und hinaus, zwischen der Nasenspitze und dem Nabel. Folgt dem Atem, führt ihn nicht. Spürt der Abfolge der körperlichen Empfindungen nach - fühlt sie, erlebt sie.

(4) Wenn das "Folgen" leicht und beständig wird, wird es anfangen sich geschäftig und störend anzufühlen. Nun sind wir bereit zum "Bewachen", ein friedlicherer Weg, um Sati mit dem Atem zu üben. Zu diesem Zeitpunkt wird ein bestimmter Punkt in der Nase besonders hervortreten. Das ist genau da, wo der Atem am klarsten und deutlichsten gefühlt wird. Obwohl manche fühlen mögen, daß dort zwei Punkte sind - einer in jedem Nasenloch - macht die Sache nicht unnötig kompliziert. Richtet Euer Augenmerk einfach auf einen Punkt, der beide Nasenlöcher abdeckt. Das ist der Punkt, der zum Bewachen benutzt wird. Wir wählen einen Punkt in der Nase, weil er dort feiner, exakter und deutlicher ist. An anderen Stellen, wie der Bauchdecke oder dem Brustkorb, sind die Bewegungen großflächig und grob, was unserem Zweck nicht angemessen ist. Um den Atem zu beruhigen, müssen wir einen Punkt benutzen, der klein, konzentriert und angemessen verfeinert ist. Bindet Citta mit Hilfe von Sati an diesem Punkt fest. Erlaubt dem Citta, sich auf diesem Punkt zu sammeln. Macht das, indem Ihr den Atem beruhigt und gleichzeitig Eure Empfindsamkeit gegenüber den zunehmend feiner werdenden

Empfindungen am Bewachungspunkt erhöht (durch Sati). Fahrt fort, den Körpergestalter zu beruhigen, bis sich richtige und ausreichende Samadhi entwickelt.

Wir können immer mit der ersten Technik anfangen. Die zweite und dritte Technik sind für Schritt eins und zwei zugeschnitten. Schritt drei wird am besten mit "Folgen" verbunden, obwohl auch "Bewachen" benutzt werden kann. Schritt vier sollte mit "Folgen" begonnen werden, um dann auf "Bewachen" überzugehen.

Wenn unsere Atemzüge zuerst kurz und flach sind und die Bewegung nur im Brustkorb und nicht in der Bauchdecke stattfindet, dann folgt dem Atem einfach soweit hinunter, wie er geht. Nachdem Sati begründet ist, werden wir uns entspannen, und die Atmung wird tiefer werden. Über kurz oder lang werden wir in der Bauchdecke Bewegung fühlen. Wenn Ihr bemerkt, daß der Atem viele Stellen zur gleichen Zeit passiert, benutzt diese Tatsache nicht als Gelegenheit, die Dinge zu komplizieren. Haltet die Sache einfach. Ein einfacher Fluß von der Nasenspitze zum Nabel und vom Nabel zur Nasenspitze ist ausreichend für unseren Zweck. Sucht nicht nach komplizierten Atemmustern oder versucht gar, sie zu erzeugen. Versucht nicht, jede einzelne Bewegung auf einmal zu beobachten. Wenn wir den Atem lediglich beobachten, wird es einfach sein. Wenn wir unsere Zeit damit verbringen, über den Atem nachzudenken, ist es leicht, in Verwirrung zu geraten.

Dies ist eine gute Gelegenheit, um zu betonen, daß Sati nicht "über etwas nachdenken" ist. Sati ist reflektierende Aufmerksamkeit, Bewußtheit, Wachsamkeit, Beobachtung, Prüfung. Es besteht kein Bedarf für Konzepte, Bezeichnungen, Worte und Bilder. Solche Dinge stehen dem unmittelbaren Erleben des Ein- und Ausatmens nur im Wege. Wir können das "Verfolgen" des Atems mit dem Entlanggehen an einem Fluß vergleichen. Das Wasser fließt, und wir gehen daran entlang und schauen ihm beim Fließen zu. Wir brauchen nicht zu uns selbst zu sprechen: "Fluß, Fluß - Fließen, Fließen - dies, das - blablabla", um den Fluß zu sehen. Und wenn wir nicht vorsichtig sind, hören wir auf, den Fluß anzuschauen und verlieren uns in unseren Worten und Gedanken. Das tun wir sowieso schon genug. Warum sollten wir es auch noch in unsere Anapanasatiübung hineinziehen?

TRICKS, UM SATI ZU UNTERSTÜTZEN

Wenn es ein zu großer Kampf ist, den Geist während des "Folgens" auf dem Atem zu halten, gibt es einige Tricks oder Hilfestellungen, die wir benutzen können. Der erste ist, die Augen auf die Nasenspitze zu richten, wie Ajahn Buddhadasa erklärt hat. Macht das auf eine zarte und entspannte Weise. Schielt nicht und erzeugt keine Verspannungen. Das würde nur zu Kopfschmerzen aber nicht zu Sati führen. Anfangs mögt Ihr nur in der Lage sein, ein bißchen jenseits oder vor die Nase zu schauen, aber sowie sich der Körper und das Gesicht entspannen, werdet Ihr auf die Nasenspitze selbst schauen können. Sogar wenn die Augenlider geschlossen sind, können wir unsere Augen auf die Nasenspitze richten. Ein zweiter Trick ist, laut zu atmen. Atmet laut genug, um den Atem zu hören. Die Ohren geradeso wie die Augen können Sati unterstützen. Das kann besonders am Anfang einer Sitzung oder nach einer Störung nützlich sein. Nachdem das "Folgen" in Schwung gekommen ist, werden wir das laute Atmen von alleine sein lassen (es wird störend). Ihr solltet jedoch am Anfang oder wann immer Ihr es schwierig findet, Sati zu begründen, einige laute Atemzüge versuchen.

Der dritte Trick ist das Zählen. Wir können mit den Augen, den Ohren und nun mit dem Intellekt gegen den Atem aufmarschieren. Zählt jede Einatmung, sobald sie beginnt, eine Zahl für jeden Atemzug. Wenn der Geist das Streuen beginnt, fangt wieder mit eins an. Wenn wir bis zehn zählen können, ohne daß der Geist wandert, geht trotzdem wieder zurück zu eins. Für unseren Zweck ist hier ein einfaches Zählen jedes Atemzuges genug. Die Methode des Zählens, die Ajahn Buddhadasa erklärt hat, dient einem anderen Zweck und kommt später. Noch einmal, wenn Sati erst einmal gut begründet ist, wird das Zählen unnötig und sollte fallengelassen werden. Mit zunehmender Übung wird Sati subtiler, wacher und natürlicher.

LANGE UND KURZE ATEMZÜGE

Nachdem Sati begründet ist (Techniken eins bis drei) beginnen wir damit, dem langen und dem kurzen Atem unsere Aufmerksamkeit zuzuwenden. Der Geist mag immer noch gelegentlich wandern, aber er bleibt lange genug beim Atem, um etwas über ihn herauszufinden. Die erste und am einfachsten zu bemerkende Qualität ist die Länge, sowohl im Bezug auf die Dauer als auch auf das Ausmaß der physischen Bewegung. Für unsere Zwecke ist eine genaue Trennlinie zwischen kurz und lang nicht wichtig. Macht Euch mit Eurer eigenen Atmung vertraut und lernt, was bei Euch im Verhältnis zueinander die längsten und die kürzesten Atemzüge sind. Es besteht kein Grund, Euer Atemzüge mit denen von jemand anderem zu vergleichen.

Generell ist, wie Ihr herausfinden werdet, die Bauchatmung länger als die Brustatmung, das heißt, wenn die Bauchatmung natürlich auftritt. Das ist etwas, das wir beobachten, es ist jedoch nichts, nach dem wir suchen oder das wir uns wünschen würden. Es wird von uns nicht "verlangt", auf eine bestimmte Art zu atmen, und wir benutzen Anapanasati auch nicht dazu, um diese oder jene Art des Atmens zu entwickeln. Also versucht bitte nicht, die Bauchatmung zu erzwingen, die Ergebnisse wären nicht besonders entspannend. Aber sollte sie von selbst auftreten, werdet Ihr sehen, daß sie länger, entspannter und gesünder ist.

Sollten Euer Atemzüge sehr lang werden, werdet Ihr auf einen interessanten Punkt stoßen. Ihr mögt es seltsam gefunden haben, als Ajahn Buddhadasa sagte, daß der Brustkorb sich beim langen Einatmen weitet und sich die Bauchdecke einzieht. Der "gesunde Menschenverstand" sagt uns, daß sich die Bauchdecke beim Einatmen weitet und beim Ausatmen zusammenzieht. Das scheint sich zu widersprechen. Was stimmt nun? Erst müssen wir das normale Atmen beobachten. Während wir einatmen, senkt sich das Zwerchfell und drückt den Bauch nach außen. Wenn wir ausatmen, fällt der Bauch wieder nach innen. Das ist die gewöhnliche Bauchatmung, bevor sie sehr lang wird. Sie ist eine einfache Bewegung der Bauchdecke, die sich mit der Einatmung ausdehnt (oder hebt) und sich mit der Ausatmung zusammenzieht (oder senkt). Einige werden das für kurz halten, andere wieder für relativ lang.

Nun sind dem Weiten der Bauchdecke natürlich Grenzen gesetzt. Sowie wir uns entspannen und tiefer atmen, wird diese Grenze erreicht. An diesem Punkt ist jedoch im Brustkorb (den Lungenspitzen) noch Raum für mehr Luft. Wenn wir weiter einatmen wird sich der Brustkorb weiten. Das wiederum zieht den Bauch hoch, er wird flacher. Das ist es was Ajahn Buddhadasa meinte. Eine sehr lange Einatmung beginnt genau wie ein normaler Atemzug. Die Bauchdecke weitet sich, aber der Brustkorb bewegt sich fast gar nicht. Wenn die Grenze der Bauchausdehnung erreicht ist, weitet sich der Brustkorb und die Bauchdecke zieht sich zusammen. Wenn der Atem wirklich lang ist, werdet Ihr das selbst herausfinden. Die (in etwa) gegenläufigen Bewegungen entstehen mit der sehr langen Ausatmung. Also ist der sehr lange Atem ein gewöhnlicher Atemzug plus noch etwas dazu. Viele von uns werden dieses sehr lange Atmen nur selten erleben, bis der Körper sich durch Anapanasati sehr entspannt. Schließlich wird es aber mit immer größerer Regelmäßigkeit auftreten - sogar außerhalb der formellen Übungsperioden.

Sogar wenn Sati noch nicht ganz fest begründet ist, werden wir über das lange und das kurze Atmen lernen. Schritt eins und zwei beginnen jedoch erst richtig, wenn Sati dem Atem ohne Schwankungen folgen kann. Geräusche, Gedanken und andere Phänomene mögen gelegentlich durch den Geist ziehen, aber der Geist verfängt sich nicht in ihnen. Wir sind im Stande, beim Atem zu bleiben, ihn zu beobachten und freudig zu lernen. Wenn wir ungeduldig mit Schritt eins fertig werden wollen und uns "interessanteren Dingen" zuwenden wollen, können wir solchen Gedanken Einhalt gebieten, indem wir uns fragen: "Ist der Körper entspannt genug, um so eine Stunde oder länger bequem sitzen zu bleiben ohne das Bedürfnis, sich zu bewegen?" Wenn die Atmung wirklich lang ist, ist es möglich, über längere Zeiträume bequem zu sitzen. Wenn wir rastlos unsere Körperhaltung alle zehn oder fünfzehn Minuten ändern, ist es am Besten sich mit Schritt eins zufrieden zu geben. Lernt still zu sitzen, Euch zu entspannen und erlaubt dem Atem lang, langsam, fein und glatt zu werden.

Dann werden wir in der Lage sein für längere Zeiträume ruhig und komfortabel zu sitzen. Dazu braucht es Selbstdisziplin - keine Selbstquälerei. Trainiert Euch selbst weise und mit Ausgewogenheit.

SCHRITT DREI: EIN NEUES OBJEKT

In Schritt eins und zwei ist der Atem der einzige Gegenstand unserer Aufmerksamkeit. Ab Schritt drei beginnen wir andere Objekte aufzugreifen, in diesem Fall "alle Körper", den Einfluß des Atems auf den Rest des Körpers. Beachtet, daß das nicht der Atem selbst ist, obwohl der Atem und sein Einfluß eng miteinander verbunden sind. Zu diesem Zeitpunkt tritt die Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen in den Hintergrund, wo sie klar und beständig verbleibt. Während der Geist sich auf das neue Objekt konzentriert, wissen wir immer, ob wir ein- oder ausatmen. Das Gleiche gilt für den Rest der sechszehn Schritte. Den Einfluß des Atems auf den Körper zu studieren, umfaßt mehr als nur lange und kurze Atemzüge. Länge war ein geeigneter Weg, um zu beginnen. Jetzt sollten wir auch die Geschwindigkeit (langsam - schnell) und die Qualität (rauh - fein) bemerken. Die Qualität ist am Wichtigsten, denn sie hat den größten Einfluß auf die Beruhigung des Körpers. In diesem schritt werden wir die Art des Atmens entdecken, die den Körper am stärksten beruhigt. Dann sind wir bereit für Schritt vier.

Ich habe genug gesagt, um Euch für den Anfang zu helfen. Ich hoffe, daß Ihr diese Information, die wir zur Verfügung gestellt haben, dazu benutzen könnt, eine weise Meditationspraxis zu entwickeln. Bevor ich heute aufhöre, erlaubt mir eine abschließende Bemerkung.

LEBEN IST MEDITATION

"Meditation" (Citta-Bhavana, Kultivation des Geistes) ist mehr als nur Sitzen. Unsere formelle Übung des Sitzens und des Gehens ist sehr wichtig, und es gibt nur wenige Menschen, die das nicht zu üben brauchen, aber wir sind vor allem daran interessiert, das Leben zu leben - ein Leben frei von Dukkha. Unser Leben beinhaltet mehr als sitzen, und Anapanasati kann uns in all diesen anderen Bereichen des Lebens auch helfen. Zum einen können die Geschicklichkeiten und das Wissen, das durch die formelle Übung entwickelt wurde, durchgehend in unseren täglichen Aktivitäten benutzt und erweitert werden. Zum anderen können wir uns, während der meisten unserer zu erfüllenden Pflichten auf den Atem besinnen, wenn nicht konzentrieren. Wenn das richtig entwickelt ist, reguliert der Atem den Körper und bringt ihn in einen Zustand der Korrektheit und verankert den Geist in Reinheit, Stabilität, Gelassenheit, Klarheit, Stärke und Wachsamkeit. Drittens kann der Geist zum Atem gehen und sich darauf konzentrieren, wenn schädliche Geisteszustände aufsteigen. Dabei sollte der Atem nicht als Ausflucht behandelt werden. Nichtsdestotrotz ist das oft das geschickteste Mittel, um aus einem unheilsamen Gedanken, einer unheilsamen Emotion oder Stimmung herauszukommen. Dies sind nur drei der Wege, wie wir Anapanasati in das Leben als Ganzes integrieren.

Sogar die Theorie von Anapanasati kann durchgehend in der Meditation des täglichen Lebens verwendet werden. Wenn wir uns die Zeit genommen haben, die sechszehn Schritte zu studieren und zu verstehen, (wozu zusätzliche Lektüre von Nöten sein mag) brauchen wir ihre Anwendungsmöglichkeiten nicht auf den Atem allein zu beschränken. Wie Ajahn Buddhadasa im Anhang B ausführte, lassen die Satipatthana Suttas eine klar definierte Übungsmethode vermissen. Andererseits sollten wir bei jeder Gelegenheit daran arbeiten, die vier Grundlagen der Achtsamkeit zu entwickeln. Ihr werdet sehen, daß die sechszehn Schritte eine Grundstruktur für jede Satipatthana-Übung darstellen. Das sind sechszehn Dinge, die wir bei jeder Gelegenheit, bei der diese Dhamma auftreten, kontemplieren sollten. Obwohl die meisten körperlichen Vorgänge der systematischen und vollständigen Behandlung, wie wir sie dem

Atem zukommen lassen, nicht zugänglich sind, können wir jedoch die sechszehn Schritte dazu benutzen, die Dinge zu identifizieren, die unserer Aufmerksamkeit am würdigsten sind.

SECHSZEHN SCHRITTE ZU ALLEM

Wir können jede körperliche Aktivität als Grundlage für Sati verwenden. Je zentraler und notwendiger für das Leben diese Aktivität (wie das Atmen) ist, desto besser. Lernt als erstes diese Aktivität von allen Seiten kennen (lang - kurz, usw., mag oder mag nicht von Bedeutung sein). Zweitens, findet heraus, welchen Einfluß diese Aktivität auf den Fleisch-Körper hat. Drittens findet den richtigen Weg, um diese Aktivität so ablaufen zu lassen, daß sie den optimalen Effekt auf den Körper hat und dem Geist erlaubt, einen angemessenen Grad an Konzentration zu finden. Das entspricht der ersten Tetrade (Kaya). Als nächstes untersucht die Gefühle, die mit dieser Aktivität in Verbindung stehen, besonders die angenehmen Gefühle, die entstehen, wenn diese Aktivität gut und erfolgreich ausgeführt wird. Untersucht den Einfluß dieser Gefühle auf den Geist und beruhigt dann diesen Einfluß. Das deckt die zweite Tetrade (Vedana) ab. Die dritte Tetrade (Citta) beginnt damit, die verschiedenen Geisteszustände zu erleben, die während dieser Aktivität aufsteigen. Dann üben wir uns darin, den Geist zu erfreuen, zu konzentrieren und ihn zu befreien, während diese Aktivität stattfindet. Schließlich die vierte und wichtigste Tetrade (Dhamma). Hier kontemplieren wir alle Aspekte dieser Aktivität - Körper, Gefühl und Geist - im Hinblick auf Aniccam-Dukkham-Anatta. Kontempliert das Verblässen und Erlöschen der Verhaftungen. Kontempliert das Zurückwerfen zur Natur von allem, was mit dieser Aktivität zusammenhängt.

Anapanasati erklärt, wie wir alles, was wir tun, als Satipatthana Übung benutzen können. Wenn möglich, übt Anapanasati direkt. Wenn nicht, übt indirekt durch eine parallele Übung. Das Wissen, das wir durch eine parallele Citta-Bhavana Übung erhalten, wird unsere reguläre Anapanasati Übung ergänzen und unterstützen und umgekehrt. Wenn wir erst einmal die Möglichkeiten, die den sechszehn Schritten innewohnen, erkennen, wird es dauernd Möglichkeiten geben, den Citta zu entwickeln, sogar unter den "schwierigsten Umständen". Die sechszehn Schritte - besonders die erste und die letzte Tetrade - sind genug Meditationstheorie, um Dukkha aus dem Leben zu streichen. Mögt Ihr sie gut verwenden. Wir hoffen, daß Ihr diese Informationen verwenden könnt. Wir haben sie so klar wie dazu in der Lage sind dargelegt. Bitte studiert sie aufmerksam, es mag nötig sein, sie öfter als nur ein paar mal durchzulesen. Durchdenkt sie in ausreichendem Maße. Dann, und das ist am wichtigsten, versucht es. Durch die Übung wird Euer Verständnis für diese Instruktionen wachsen. Ihr werdet Veränderungen vornehmen müssen, aber diese Veränderungen werden hauptsächlich Euer Verständnis und dessen Anwendung betreffen und weniger die Anweisungen von Ajahn Buddhadasa. Versucht seine Ratschläge so gut wie möglich zu befolgen. Vermeidet es, diese mit den Dingen, die ihr von Leuten, die andere Meditationssysteme benutzen, hört, zu vermischen. Mit Geduld, Hingabe und Weisheit erlaubt es dieser Übung, tiefer zu werden und Euch zum Verstehen des Nicht-Anhaftens und zur Verwirklichung des Endes von Dukkha, zum erhabenen Frieden und zur Freiheit von Nibbana zu führen.

Anhang E

DIE LEHRREDE - GEISTESGEGENWART BEIM ATMEN

(ANAPANASATI SUTTA)

Einführung

So habe ich gehört.

Einst weilte der Erhabene in der Nähe von Savatthi {1} auf dem Besitz von Migaras Mutter im östlichen Hain zusammen mit vielen weithin bekannten älteren Schülern: dem ehrwürdigen Sariputta, dem ehrwürdigen Maha-Moggallana, dem ehrwürdigen Maha-Kassapa, dem ehrwürdigen Maha-Kaccayana, dem ehrwürdigen Maha-Kotthita, dem ehrwürdigen Maha-Kappina, dem ehrwürdigen Maha-Cunda, dem ehrwürdigen Revata, dem ehrwürdigen Ananda und anderen weithin bekannten älteren Schülern.

Zu jener Zeit lehrten und schulten diese ehrwürdigen Älteren die neuen Bhikkhus {2}. Einige der Älteren lehrten und schulten zehn Bhikkhus, andere lehrten und schulten zwanzig Bhikkhus, einige wieder lehrten und schulten dreißig Bhikkhus und andere wieder lehrten und schulten vierzig Bhikkhus. Diese neuen Bhikkhus, wenn sie von den Älteren also belehrt und geschult wurden, verstanden das, was erhaben und vortrefflich ist, besser als je zuvor.

Zu jener Zeit saß der Erhabene {3} in der Vollmondnacht am Upsosatha-Tag {4}, dem fünfzehnten Tag des letzten Monats der Vassa {5} im Freien, umgeben von der Gemeinschaft der Bhikkhus. Der Erhabene betrachtete die ruhige und schweigende Versammlung und sprach dann:

"Bhikkhus, wir sind uns dieses Übungsweges sicher. Bhikkhus, wir sind von diesem Übungsweg überzeugt. Bhikkhus, aus diesem Grund solltet ihr noch mehr Energie zum Erlangen des Unerlangten, zum Erreichen des Unerreichten, zum Verwirklichen des Unverwirklichten aufbieten. Ich werde hier bei Savatthi bis zum vierten und letzten Monat der Regenzeit, der Blütezeit des weißen Lotus (Komudi), verweilen."

Die Bhikkhus in der Umgebung hörten, daß der Erhabene bei Savatthi verweilen würde bis zum vierten und letzten Monat der Regenzeit, der Blütezeit des weißen Lotus. Sie strömten nach Savatthi, um dem Erhabenen aufzuwarten. Weiterhin belehrten und schulten die ehrwürdigen Älteren die neu hinzugekommenen Bhikkhus in großem Umfang. Einige der Älteren lehrten und schulten zehn Bhikkhus, andere lehrten und schulten zwanzig Bhikkhus, einige wieder lehrten und schulten dreißig Bhikkhus und andere wieder lehrten und schulten vierzig Bhikkhus. Diese neuen Bhikkhus, wenn sie von den Älteren also belehrt und geschult wurden, verstanden das, was erhaben und vortrefflich ist besser als je zuvor.

Zu jenem späteren Zeitpunkt saß nun der Erhabene in der Vollmondnacht des Uposatha-Tages des vierten und letzten Monats der Regenzeit, der Blütezeit des weißen Lotus, im Freien umgeben von der Gemeinschaft der Bhikkhus. Der Erhabene betrachtete die ruhige und schweigende Versammlung und sprach dann.

DIE GEMEINSCHAFT DER BHIKKHUS

"Bhikkhus, diese Gemeinschaft ist nicht wertlos. Diese Gemeinschaft ist in keinsten Weise fehlgeschlagen. Diese Gemeinschaft ist in der reinen Essenz des Dhamma begründet.

Bhikkhus, diese Gemeinschaft ist wert der Geschenke, wert der Gastfreundschaft, wert der Opfergaben, wert der Ehrungen und ein Feld, fruchtbarer als jedes andere in der Welt, zur Kultivierung von verdienstvollen Taten.

Bhikkhus, diese Gemeinschaft von Bhikkhus ist eine Versammlung von der Art, daß Menschen, die ihr eine kleine Opfergabe darbringen, viel erhalten und Menschen die große Gaben darbringen, sogar noch mehr erhalten. Diese Gemeinschaft der Mönche ist eine Versammlung, wie sie höchst selten in dieser Welt zu finden ist. Diese Gemeinschaft von Bhikkhus ist eine Versammlung, die es wert ist, daß sich Menschen Wegzehrung aufladen und große Strecken zurücklegen, um sie zu sehen und zu beobachten.

Bhikkhus, in dieser Gemeinschaft leben Bhikkhus, die Würdige (Arahants) ohne Einflüsse (Asavas) {6} sind, die das geläuterte Leben gelebt haben, die getan haben, was zu tun ist, die alle Lasten abgeworfen haben, die ihr Ziel erreicht haben, die Daseinsfesseln {7} vernichtet haben und durch rechtes Verständnis befreit sind. Bhikkhus wie diese leben in dieser Gemeinschaft von Bhikkhus.

Bhikkhus, in dieser Gemeinschaft leben Bhikkhus, die - durch das Abschneiden der fünf niederzerrenden Fesseln - Nicht-wiederkehrer sind, die spontan aufgestiegen {8} sind, die in dieser Existenz die vollkommene Kühle erfahren werden und der Natur entsprechend nicht mehr aus jener Welt wiederkehren werden. Bhikkhus wie diese leben in dieser Gemeinschaft von Bhikkhus.

Bhikkhus, in dieser Gemeinschaft leben Bhikkhus, die - durch das Abschneiden der drei Fesseln {9} und das Vermindern von Lust und Haß - Einmalwiederkehrer sind, die nur einmal in diese Welt zurückkehren werden, um dann Dukkha ein Ende zu machen. Bhikkhus wie diese leben in dieser Gemeinschaft von Bhikkhus.

Bhikkhus, in dieser Gemeinschaft leben Bhikkhus, die - durch das Abschneiden der drei Fesseln - In-den-Strom-Eingetretene sind, die der Natur entsprechend sich niemals wieder dem Bösen ergeben werden und die des zukünftigen Erwachens sicher sind. Bhikkhus wie diese leben in dieser Gemeinschaft von Bhikkhus.

Bhikkhus, in dieser Gemeinschaft leben Bhikkhus, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der vier Grundlagen der Achtsamkeit (Satipatthana) üben. Bhikkhus wie diese leben in dieser Gemeinschaft von Bhikkhus.

Bhikkhus, in dieser Gemeinschaft leben Bhikkhus, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der vier richtigen Anstrengungen üben {10}...

...Bhikkhus, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der vier Wege zum Erfolg üben {11}...

...Bhikkhus, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der fünf Fähigkeiten verweilen {12}...

...Bhikkhus, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der fünf Kräfte üben {13}...

...Bhikkhus, die sich ernsthaft und ausdauernd in Kultivierung der sieben Faktoren des Erwachens üben {14}...

...Bhikkhus, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung des edlen achtfachen Pfades üben {15}...

...Bhikkhus, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der Freundlichkeit (Metta) üben ...

...Bhikkhus, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung des Mitgeföhls (Karuna) üben ...

...Bhikkhus, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der Mitfreude (Mudita) üben ...

...Bhikkhus, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung des Gleichmuts (Upekkha) üben ...

...Bhikkhus, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung des Wahrnehmens des Unschönen üben {16}...

...Bhikkhus, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der Erfahrung der Vergänglichkeit (Aniccasañña) üben. Bhikkhus wie diese leben in dieser Gemeinschaft von Bhikkhus.

Bhikkhus, in dieser Gemeinschaft leben Bhikkhus, die sich ernsthaft und ausdauernd in der Kultivierung der Geistesgegenwart beim Atmen (Anapanasati) üben.

GEISTESGEGENWART BEIM ATMEN

Bhikkhus, Anapanasati, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, bringt reiche Frucht und großen Vorteil. Anapanasati, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, vervollkommnet die vier Grundlagen der Geistesgegenwart. Die vier Grundlagen der Geistesgegenwart, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, vervollkommen die sieben Faktoren des Erwachens. Die

sieben Faktoren des Erwachens, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, vervollkommen rechtes Verständnis und Befreiung.

Bhikkhus, wie bringt Anapanasati, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, reiche Frucht und großen Vorteil?

Bhikkhus, ein Bhikkhu in dieser Ausbildung (Dhamma-Vinaya), der in den Wald, zum Fuße eines Baumes oder zu einer leeren Behausung gegangen ist und der sich mit gekreuzten Beinen und aufrechtem Oberkörper hingesezt hat, festigt sich in der Geistesgegenwart (Sati). Ununterbrochen achtsam atmet dieser Bhikkhu ein, ununterbrochen achtsam atmet er aus.

ERSTE TETRADE

- (1) Während er lang einatmet, weiß er klarbewußt {17}: Ich atme lang ein. Während er lang ausatmet, weiß er klarbewußt: Ich atme lang aus.
- (2) Während er kurz einatmet, weiß er klarbewußt: Ich atme kurz ein. Während er kurz ausatmet, weiß er klarbewußt: Ich atme kurz aus.
- (3) Er übt sich: gründlich alle Körper erspürend, werde ich einatmen. Er übt sich: gründlich alle Körper erspürend, werde ich ausatmen {18}.
- (4) Er übt sich: den Körper-Gestalter beruhigend, werde ich einatmen. Er übt sich: den Körper-Gestalter beruhigend, werde ich ausatmen {19}.

ZWEITE TETRADE

- (5) Er übt sich: gründlich Piti empfindend, werde ich einatmen. Er übt sich: gründlich Piti empfindend, werde ich ausatmen.
- (6) Er übt sich: gründlich Sukha empfindend, werde ich einatmen. Er übt sich: gründlich Sukha empfindend, werde ich ausatmen.
- (7) Er übt sich: gründlich den Geist-Gestalter empfindend, werde ich einatmen. Er übt sich: gründlich den Geist-Gestalter empfindend, werde ich ausatmen {20}.
- (8) Er übt sich: den Geist-Gestalter beruhigend, werde ich einatmen. Er übt sich: den Geist-Gestalter beruhigend, werde ich ausatmen {21}.

DRITTE TETRADE

- (9) Er übt sich: gründlich den Geist erfahrend, werde ich einatmen. Er übt sich: gründlich den Geist erfahrend, werde ich ausatmen {22}.
- (10) Er übt sich: den Geist erfreuend, werde ich einatmen. Er übt sich: den Geist erfreuend, werde ich ausatmen {23}.
- (11) Er übt sich: den Geist konzentrierend werde, ich einatmen. Er übt sich: den Geist konzentrierend, werde ich ausatmen {24}.
- (12) Er übt sich: den Geist befreiend, werde ich einatmen. Er übt sich: den Geist befreiend, werde ich ausatmen {25}.

VIERTE TETRADE

- (13) Er übt sich: beständig die Vergänglichkeit kontemplierend, werde ich einatmen. Er übt sich: beständig die Vergänglichkeit kontemplierend, werde ich ausatmen {26}.
- (14) Er übt sich: beständig das Verblässen kontemplierend, werde ich einatmen. Er übt sich: beständig das Verblässen kontemplierend, werde ich ausatmen {27}.
- (15) Er übt sich: beständig das Erlöschen kontemplierend, werde ich einatmen. Er übt sich: beständig das Erlöschen kontemplierend, werde ich ausatmen {28}.
- (16) Er übt sich: beständig das Zurückwerfen kontemplierend, werde ich einatmen. Er übt sich: beständig das Zurückwerfen kontemplierend, werde ich ausatmen {29}.

Bhikkhus, so bringt Anapanasati, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, reiche Frucht und großen Vorteil.

DIE VIER GRUNDLAGEN DER GEISTESGEGENWART (SATIPTTHANA)

Bhikkhus, wie vervollkommnet Anapanasati, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, die vier Grundlagen der Geistesgegenwart?

Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu (1) während er lang einatmet, klarbewußt weiß: ich atme lang ein; während er lang ausatmet, klarbewußt weiß: ich atme lang aus; oder (2) während er kurz einatmet, klarbewußt weiß: ich atme kurz ein; während er kurz ausatmet, klarbewußt weiß: ich atme kurz aus; oder (3) wenn er sich übt: gründlich alle Körper erspürend, werde ich einatmen ... werde ich ausatmen; oder (4) wenn er sich übt: den Körper-Gestalter beruhigend, werde ich einatmen ... werde ich ausatmen; dann gilt dieser Bhikkhu als einer, der beständig den Körper in den Körpern kontempliert, als einer, der um Wissensklarheit bemüht ist, als einer, der verständig und geistesgegenwärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben {30}.

Bhikkhus, ich sage, daß das Ein- und Ausatmen ein Körper unter den Körpern ist. Bhikkhus, aus diesem Grund gilt ein Bhikkhu in dieser Situation als einer, der beständig den Körper in den Körpern kontempliert, als einer, der um Wissensklarheit bemüht ist, als einer, der verständig und geistesgegenwärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben.

Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu (5) sich übt: gründlich Piti empfindend, werde ich einatmen ... werde ich ausatmen; oder (6) sich übt: gründlich Sukha empfindend, werde ich einatmen ... werde ich ausatmen; oder, (7) sich übt: gründlich den Geist-Gestalter empfindend, werde ich einatmen ... werde ich ausatmen; oder (8) sich übt: den Geist-Gestalter beruhigend, werde ich einatmen ... werde ich ausatmen; dann gilt dieser Bhikkhu als einer, der beständig das Gefühl in den Gefühlen kontempliert, als einer, der um Wissensklarheit bemüht ist, als einer, der verständig und geistesgegenwärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben {31}.

Bhikkhus, ich sage, daß das genaue geistige Beobachten der Ein- und Ausatmung ein Gefühl unter den Gefühlen ist. Bhikkhus, aus diesem Grund gilt ein Bhikkhu in dieser Situation als einer, der beständig das Gefühl in den Gefühlen kontempliert, als einer, der um Wissensklarheit bemüht ist, als einer, der verständig und geistesgegenwärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben.

Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu (9) sich übt: gründlich den Geist erfahrend, werde ich einatmen ... werde ich ausatmen; oder (10) sich übt: den Geist erfreuend, werde ich einatmen ... werde ich ausatmen; oder (11) sich übt: den Geist konzentrierend, werde ich einatmen ... werde ich ausatmen; oder (12) sich übt: den Geist befreiend, werde ich einatmen ... werde ich ausatmen, dann gilt dieser Bhikkhu als einer, der beständig den Geist im Geist kontempliert, als einer, der um Wissensklarheit bemüht ist, als einer, der verständig und geistesgegenwärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben {32}.

Bhikkhus, ich sage nicht, daß die Anapanasati Übung für einen Menschen möglich ist, dessen Achtsamkeit unbeständig und zerstreut ist, und dem es an Wissensklarheit mangelt.

Bhikkhus, aus diesem Grund gilt ein Bhikkhu in dieser Situation als einer, der beständig den Geist im Geist kontempliert, als einer, der um Wissensklarheit bemüht ist, als einer, der verständig und geistesgegenwärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben.

Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu (13) sich übt: beständig die Vergänglichkeit kontemplierend, werde ich einatmen ... werde ich ausatmen; oder (14) sich übt: beständig das Verblässen kontemplierend, werde ich einatmen ... werde ich ausatmen; oder (15) sich übt: beständig das Erlöschen kontemplierend, werde ich einatmen ... werde ich ausatmen; oder (16) sich übt: beständig das Zurückwerfen kontemplierend, werde ich einatmen ... werde ich ausatmen, dann gilt dieser Bhikkhu als einer, der beständig das Dhamma in den dhammas kontempliert, als einer, der um Wissensklarheit bemüht ist, als einer, der verständig und

geistesgegenwärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben {33}.

Dieser Bhikkhu betrachtet die Dinge nun vollkommen gleichmütig, weil er mit Weisheit das Aufgeben aller Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt gesehen hat. Bhikkhus, aus diesem Grund gilt ein Bhikkhu in dieser Situation als einer, der beständig das Dhamma in den dhammas kontempliert, als einer, der um Wissensklarheit bemüht ist, als einer, der verständig und geistesgegenwärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben.

Bhikkhus, so vervollkommenet Anapanasati, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, die vier Grundlagen der Geistesgegenwart.

DIE SIEBEN FAKTOREN DES ERWACHENS (Bojjhanga)

Bhikkhus, wie vervollkommen die vier Grundlagen der Geistesgegenwart, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, die sieben Faktoren des Erwachens?

Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu beständig den Körper in den Körpern kontempliert {34} ... beständig das Gefühl in den Gefühlen kontempliert ... beständig den Geist im Geist kontempliert ... beständig das Dhamma in den dhammas kontempliert, um Wissensklarheit bemüht ist, verständig und geistesgegenwärtig danach strebt, alle Wünsche und Sorgen hinsichtlich der Welt aufzugeben, dann ist die Sati, die dieser Bhikkhu also begründet hat, natürlich, gefestigt und unzerstreut.

Bhikkhus, wann immer die Sati dieses Bhikkhus also begründet ist, natürlich, gefestigt und unzerstreut ist, dann wird von diesem Bhikkhu der Geistesgegenwart-Erwachungsfaktor (Sati-Sambojjhanga) angewandt und weiterentwickelt, bis dessen Entwicklung in ihm schließlich vollkommen ist. Dieser Bhikkhu, wenn er auf diese Weise geistesgegenwärtig ist, wählt er dieses oder jenes dhamma {35}, greift es auf und erforscht es mit Weisheit.

Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu auf diese Weise geistesgegenwärtig ist, dieses oder jenes dhamma wählt, es aufgreift und es mit Weisheit erforscht, dann wird von diesem Bhikkhu der Dhammaanlyse-Erwachungs-faktor (Dhammavicaya-Sambojjhanga) angewandt und weiterentwickelt, bis dessen Entwicklung in ihm schließlich vollkommen ist. Wenn dieser Bhikkhu dieses oder jenes dhamma wählt, es aufgreift und es mit Weisheit erforscht, dann wird von ihm nichtschwankende, tatkräftige Energie angewandt.

Bhikkhus, wann immer nichtschwankende, tatkräftige Energie von einem Bhikkhu angewandt wird, der dieses oder jenes dhamma wählt, es aufgreift und es mit Weisheit erforscht, dann wird von ihm der Energie-Erwachungsfaktor (Viriya-Sambojjhanga) angewandt und weiterentwickelt, bis dessen Entwicklung in ihm schließlich vollkommen ist. Wenn Energie von diesem Bhikkhu angewandt wird, steigt in ihm Piti auf, die nicht durch materielle Sinneseindrücke bedingt ist {36}.

Bhikkhus, wann immer diese Piti in dem Bhikkhu aufsteigt, der Energie angewandt hat, dann wird der Zufriedenheit-Erwachungsfaktor (Piti-Sambojjhanga) von diesem Bhikkhu angewandt und weiterentwickelt, bis dessen Entwicklung in ihm schließlich vollkommen ist. Wenn dieses Bhikkhus Geist zufrieden ist, kommen sowohl sein Körper als auch sein Geist zur Ruhe.

Bhikkhus, wenn sowohl der Körper als auch der Geist eines Bhikkhus, der zufrieden ist, beruhigt sind, dann wird von ihm der Ruhe-Erwachungsfaktor (Passaddhi-Sambojjhanga) angewandt und weiterentwickelt, bis dessen Entwicklung in ihm schließlich vollkommen ist. Wenn der Körper dieses Bhikkhus beruhigt ist, entsteht Freude, und sein Geist konzentriert sich.

Bhikkhus, wann immer der Geist eines Bhikkhus, dessen Körper beruhigt ist und der voller Freude ist, sich konzentriert, dann wird von diesem Bhikkhu der Konzentration-Erwachungsfaktor (Samadhi-Sambojjhanga) angewandt und weiterentwickelt, bis dessen Entwicklung in ihm schließlich vollkommen ist. Dieser Bhikkhu betrachtet diesen konzentrierten Geist mit Gleichmut.

Bhikkhus, wann immer ein Bhikkhu diesen konzentrierten Geist mit Gleichmut betrachtet, dann wird von diesem Bhikkhu der Gleichmut-Erwachungsfaktor (Upekkha-Sambojjhanga) angewandt und weiterentwickelt, bis dessen Entwicklung in ihm schließlich vollkommen ist.

Bhikkhus, so vervollkommen die vier Grundlagen der Geistesgegenwart, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, die sieben Faktoren des Erwachens. {37}

WISSEN UND BEFREIUNG

Bhikkhus, wie vervollkommen die sieben Faktoren des Erwachens, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, Wissen (Vijja) und Befreiung (Vimutti)?

Bhikkhus, ein Bhikkhu in dieser Ausbildung entwickelt Sati-Sambojjhanga, der in Abhängigkeit von Viveka (Abgeschiedenheit), in Abhängigkeit von Viraga (Leidenschaftslosigkeit) und in Abhängigkeit von Nirodha (Auslöschen), zu Vossagga (Loslassen) führt {38}.

Er entwickelt Dhammavicaya-Sambojjhanga, das von Viveka, von Viraga und von Nirodha abhängt und zu Vossagga führt.

Er entwickelt Viriya-Sambojjhanga, das von Viveka, von Viraga und von Nirodha abhängt und zu Vossagga führt.

Er entwickelt Piti-Sambojjhanga, das von Viveka, von Viraga und von Nirodha abhängt und zu Vossagga führt.

Er entwickelt Passaddhi-Sambojjhanga, das von Viveka, von Viraga und von Nirodha abhängt und zu Vossagga führt.

Er entwickelt Samadhi-Sambojjhanga, das von Viveka, von Viraga und von Nirodha abhängt und zu Vossagga führt.

Er entwickelt Upekkha-Sambojjhanga, das von Viveka, von Viraga und von Nirodha abhängt und zu Vossagga führt.

Bhikkhus, so vervollkommen die sieben Faktoren des Erwachens, die einer entwickelt und fleißig geübt hat, Wissen (Vijja) und Befreiung (Vimutti) {39}.

Nachdem der Erhabene gesprochen hatte, waren die Bhikkhus zufrieden und freuten sich über die Worte des Erhabenen.

Anmerkungen

1. Damals war Savatthi die Hauptstadt des Königreichs Kosala. Zwischen dem Himalaya und dem Ganges gelegen, war sie geographische Zentrum der Lehre Buddhas zu seinen Lebzeiten. Er verbrachte dort fünfundzwanzig von fünfundvierzig Vassa.

2. Ein "Bettler" oder "einer, der die Gefährlichkeit erkennt" im "endlosen" Kreislauf der Ego-Geburten. "Bhikkhu" ist das Wort, mit dem der Buddha die Männer ansprach, die ihr Zuhause verließen, um das geläuterte Leben mit ihm zu leben.

3. "Bhagava" ist eine gebräuchliche Bezeichnung für den Buddha. Es ist auch ein gebräuchlicher "Titel" für heilige Männer in Indien aber Buddhisten beziehen es ausschließlich auf den Buddha.

4. Der regelmäßige buddhistische Feiertag, der den Mondphasen entspricht (Vollmond, Neumond und die zwei Halbmondtage) und an dem sich die Laienanhänger zusätzliche Tugendübungen auferlegen.

5. Die drei Hauptmonate der Regenzeit, die von den Mönchen zur "Klausur" genutzt werden, da ihnen das Wandern zu dieser Zeit nicht gestattet ist.

6. "Bedingungen", die in den Tiefen des Geistes "vergären" und

dann von dort in das Bewußtsein einfließen oder einbrechen.

Gewöhnlich werden drei dieser "Einflüsse" aufgeführt:

Kamasava, Beeinflußbarkeit durch Sinnenlust oder Verlangen

nach Genuß, der über die sechs Sinne erfahrbaren Dinge;

Bhavasava, Beeinflußbarkeit durch Werdenwollen oder Verlangen nach bestimmten Daseinsformen;

und Avijjasava, Beeinflußbarkeit durch Nichtwissen. Manchmal wird noch eine vierte hinzugefügt: Ditthasava, Beeinflußbarkeit durch Ansichten. Das Ende der Asavas ist gleichbedeutend mit vollständigem Erwachen.

7. Die zehn Samyojana, die den Menschen an die Zyklen des Werdens binden, sind Persönlichkeitsglaube, Unsicherheit über den Weg, abergläubische Anwendung von Ritualen und Übungen, Sinnenlust, Übelwollen, Verlangen nach feinstofflicher Existenz, Verlangen nach nichtstofflicher Existenz, Dünkel, Rastlosigkeit, und Nichtwissen.

8. Opatika, augenblicklich, voll ausgereift geboren werden, ohne den Prozeß von Empfängnis, Schwangerschaft, Säuglingsalter und Erwachsenwerden zu durchlaufen - das heißt augenblickliche geistige Geburt (nicht notwendigerweise "Wieder-Geburt").

9. Die ersten drei der zehn Samyojana.

10. Die vier Sammappadhana sind die Anstrengungen, die erforderlich sind, um unheilsame Geisteszustände, die noch nicht aufgestiegen sind, zu verhindern oder zu vermeiden; um bereits aufgestiegene, unheilsame Geisteszustände zu beseitigen oder loszulassen; um heilsame Geisteszustände, die noch nicht aufgestiegen sind, zu entwickeln; und um bereits aufgestiegene, heilsame Geisteszustände zu erhalten.

11. Die vier Iddhipada sind Chanda, Liebe zur Pflicht; Viriya, Anstrengung in der Pflichterfüllung; Citta, Besonnenheit in der Pflichterfüllung; und Vimamsa, Erkennen und Erforschen der Pflicht durch die Übung des Dhamma.

12. Die fünf Indriya sind Saddha, Vertrauen; Viriya, Energie, Anstrengung; Sati, Geistesgegenwart; Samadhi, Konzentration; und Pañña, Weisheit. Sie sind die anführenden oder kontrollierenden Fähigkeiten, die jede Gruppe von dhammas bei der Überwindung ihrer Gegensätze (Mangel an Vertrauen, Faulheit, Unachtsamkeit, Zerstreutheit und Verblendung) anführen.

13. Die fünf Bala haben die gleichen Namen wie die fünf Indriya, erfüllen aber eine andere Funktion. Die fünf Bala wirken als Kräfte, die die Stärke liefern, die notwendig ist, um ihre Gegenspieler (Mangel an Vertrauen, etc.) in Schach zu halten und zu überwinden.

14. Die sieben Bojjhanga sind Sati, Geistesgegenwart; Dhammavicaya, Erforschung der dhammas; Viriya, Anstrengung; Piti, Zufriedenheit; Passaddhi, Ruhe; Samadhi, Konzentration; und Upekkha, Gleichmut.

15. Der Ariya-Atthamgika-Magga besteht aus rechter Einsicht, rechter Gesinnung, rechter Rede, rechtem Handeln, rechtem Lebenserwerb, rechter Anstrengung, rechter Geistesgegenwart, und rechter Konzentration.
16. Asubha-Bhavana wird zum Ausgleichen und Überwinden von Lust praktiziert.
17. Die Worte, "weiß er klarbewußt" bedeuten, daß Sati-Sampajañña (Geistesgegenwart und bereites Verständnis) in jedem Moment, in dem die Ein- und Ausatmung in allen ihren Aspekten beobachtet wird, vorhanden ist.
18. "Körper" (Kaya) bezieht sich auf den Atem in seiner Eigenschaft als Gestalter des Fleisch-Körpers. "Alle Körper erspürend" (Sabbakayam Patisamveti) bezieht sich auf das unmittelbare Wissen der Eigenschaften des Atems - wie z.B. lang oder kurz, grob oder zart ... - und das Wissen darüber, wie sie den Fleisch-Körper gestalten, wie ihre natürlichen Veränderungsprozesse ablaufen und andere relevante Einzelheiten.
19. Mit zunehmender Beruhigung und Verfeinerung des Atems beruhigt sich auch das Gestalten des Körpers, und der Geist beruhigt und konzentriert sich bis hin zum Zustand des Jhana.
20. Das Wissen darum, wie die Gefühle (Vedana), besonders die angenehmen, den Geist mit jedem Atemzug gestalten.
21. In der Lage zu sein, die Macht der Gefühle, den Geist zu gestalten, zu verringern, bis er von nichts mehr gestaltet wird; d.h. es ist zu diesem Zeitpunkt kein Gefühl, kein Wiedererkennen (Sañña), und kein Gedanke (Vitakka) im Geist vorhanden.
22. Genau den Zustand zu erkennen, in dem sich der Geist in diesem Moment befindet, ob er klar oder getrübt, ruhig oder aufgeregt, bereit zur Arbeit (das Dhamma zu kontemplieren) ist oder nicht oder welcher Geisteszustand auch sonst aufgestiegen sein mag.
23. In der Lage zu sein, den Geist mittels Dhamma auf verschiedene Weise zu amüsieren.
24. Fachmännisch die Qualität und das Ausmaß des im Geist vorhandenen Samadhi zu beobachten.
25. Die Qualität und das Ausmaß der im Geist vorhandenen Freiheit von Verhaftungen zu beobachten.
26. Den richtig konzentrierten Geist dazu zu benutzen, um ununterbrochen die Vergänglichkeit zu kontemplieren, bis die Unbefriedenheit, Nichtselbstheit, Leerheit und Soheit aller bedingt entstandenen Dinge mit jedem Atemzug erkannt wird.
27. Mit jedem Atemzug den Geisteszustand der Vorsichtigkeit und Überdrüssigkeit den Dingen gegenüber, die vormals begehrt waren und festgehalten wurden, zu untersuchen.

28. Das Ende des Anhaftens betrachten und es als Nibbana, das Enden und Erlöschen von Dukkha, zu erkennen und es als des Geistes eigentliches Objekt zu bewahren.

29. Erkennen, daß alle bedingt entstandenen Dinge vom Anhaften befreit wurden. Dieser Zustand tritt in den Momenten von Pfad (Magga) und Frucht (Phala) auf.

30. "Den Körper in den Körpern zu kontemplieren", bedeutet, die Natur der Körper unmittelbar in den Körpern selbst zu erkennen. Der Atem ist ein Körper, der alle Arten von Körpern, ob physisch oder psychisch, vom Fleisch-Körper bis hin zur Freude in den Jhanas beeinflusst. Diese Körper müssen kontempliert werden, bis wir an keinem von ihnen mehr anhaften.

31. Die Gefühle werden auf die selbe Weise wie die Körper kontempliert. Piti und Sukha werden kontempliert, bis kein Anhaften an irgendwelchen Gefühlen mehr vorhanden ist.

32. Der Geist wird wie Körper und Gefühle kontempliert, bis jedes Anhaften an irgendwelchen Geisteszuständen erloschen ist.

33. Die Wahrheit des Dhamma in allen Dingen (dhammas) wird kontempliert, bis an keinem dhamma, nicht einmal mehr an Nibbana angehaftet wird.

34. Im Pali wird hier im einzelnen erklärt, wie alle sieben Faktoren aufbauend auf jeder der vier Grundlagen entwickelt werden können. Hier haben wir sie zusammengefaßt.

35. Das dhamma, das gerade im Bereich der Aufmerksamkeit aufsteigt wie etwa, der lange Atem, der kurze Atem, usw., wird aufgegriffen und kontempliert.

36. Diese Art Piti ist rein und durch Dhamma anstatt von Sinnenlust bedingt. Solch Piti tritt im Jhana auf, und während Dhamma erkannt wird.

37. Die Bojjhngas entwickeln sich wie folgt: Geistesgegenwart wird an einem bestimmten Ding festgemacht und untersucht, analysiert, dieses dhamma genau mit Energie und Bemühen, bis Zufriedenheit aufsteigt. Dann beruhigt sich der Geist, bis er still wird und sich ganz in der Kontemplation des Objektes sammelt. Gelassenheit beaufsichtigt und bewacht diese Konzentration, und das Eindringen in und Erwachen zum Dhamma entwickelt sich von selbst bis zur vollen Entfaltung.

38. Hier bedeutet "Vossagga", daß der Geist nicht länger an vormaligen Objekten des Anhaftens hängt, weil er nun vorsichtig geworden ist und sich nun dem Erlöschen von Dukkha, also Nibbana zuneigt. Viveka, Viraga, Nirodha, und Vossagga sind Synonyme für Nibbana.

39. Vijja ist das Einsichtwissen des Pfades (Magga-Ñana) das aus den Einsichten resultiert, die in der Übung von Anapanasati

aufzutreten. Seine Aufgabe ist es das Nichtwissen (Avijja) gänzlich zu durchdringen und zu vernichten. Vimutti ist das Einsichtswissen der Frucht (Phala-Nana), das Ergebnis davon, daß der Pfad bis zum Ende, dem Aufheben von Avijja, beschritten wurde. Es ist die unmittelbare Erfahrung des Geistes, vollständig von Dukkha befreit zu sein.

WORTERKLÄRUNGEN

Eine Vielzahl von Palibegriffen werden in diesem Handbuch gebraucht. Das spiegelt Ajahn Buddhadasa's Anraten wider, daß ernsthaft übende Studenten des Buddhismus mit den wichtigsten Paliwörtern und ihrer korrekten Bedeutung vertraut sein sollten. Die meisten der hier benutzten Begriffe sind bereits im Text erklärt. Um das Nachschlagen zu erleichtern und um zusätzliche Informationen anzubieten, wurde dieses Glossar erstellt. Wir nahmen auch einige deutsche Schlüsselbegriffe auf, so daß sie mit ihren Entsprechungen im Pali verglichen werden können. Die Übersetzungen und Definitionen können von jenen, die in anderen Büchern zu finden sind, abweichen, aber um den möglichst größten Nutzen aus diesem Handbuch zu ziehen, müßt Ihr verstehen, wie Ajahn Buddhadasa diese Begriffe gebraucht. Sogar jene, die Pali gelernt haben, mögen hier einige hilfreiche Erkenntnisse finden.

Sowohl Pali als auch deutsche Begriffe sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Pali-Begriffe sind definiert und erklärt. Wo es angemessen erschien, zitieren wir Textstellen, die sich auf das Wort beziehen. Deutsche Wörter sind nicht definiert. Ihr könnt ihre Bedeutung unter dem gegebenen Pali-Äquivalent finden. In jedem Fall ist es wichtig, den deutschen Begriffen, die hier und anderswo zu finden sind, gegenüber argwöhnisch zu sein, da sie selten mit den Pali-Begriffen völlig gleichbedeutend sind und oft unangemessene Nebenbedeutungen haben. Begriffe, die nur einmal vorkommen, sind von untergeordneter Bedeutung und mögen hier nicht zu finden sein.

Acariya, Lehrer, Meister.

Adinava, Strafe, "Fluch", Nachteil, Gefahr, Schaden: der Haken im

Köder

(Assada); der negative, niedrige oder böse Aspekt einer Sache.

Ajahn, Thailändische Aussprache von Acariya.

Ana, Einatmung, Inhalation. Das zugehörige Verb ist assasati, einatmen.

Anapanasati, Geistesgegenwart beim Atmen: Ein Dhamma (Ding, Tatsache, Wahrheit) zu bemerken, zu untersuchen und zu kontemplieren während des Gewärtigseins jeder Einatmung und jeder Ausatmung. Im vollständigen Anapanasati-System des Buddha wird ein natürlicher Verlauf von sechzehn fortschreitenden Lektionen oder Dhamma geübt, um die Satipatthana vollständig zu ergründen und die Befreiung zu verwirklichen.

Anatta, Nicht-Selbst, Selbstlosigkeit, Nicht-Selbstheit, Nicht-Seele: die Tatsache, daß alle Dinge ohne Ausnahme Nicht-Selbst sind und jeglicher, unveränderlicher Essenz oder Substanz entbehren, die richtigerweise "Selbst" genannt werden könnte. Diese Wahrheit verneint nicht die Existenz der Dinge, sondern sie verneint, daß sie besessen oder kontrolliert werden könnten außer in einem relativen und konventionellen Sinne. Anatta ist das dritte grundlegende Merkmal von Sankhara. Anatta ist die Konsequenz von Aniccam. Alle Dinge sind, was sie sind, und sie sind Nicht-Selbst.

Anhaften, Upadana.

Aniccam, Anicca, Unbeständigkeit, Wechselhaftigkeit, Vergänglichkeit, Wandel: bedingt entstandene Dinge befinden sich in stetigem Wandel, in unaufhörlicher Transformation, ständig entstehend, bestehend und verlöschend. Alle zusammengebrauten Dinge verrotten und sterben. Dies ist das erste grundlegende Merkmal von Sankhara.

Anupassana, Kontemplation: anhaltende, non-verbale, nicht reaktive, unbeteiligte, ausgeglichene Untersuchung eines Dhamma. die vier Satipatthana sind die notwendigen Objekte der Kontemplation, daher: Kayanupassana - Kontemplation des Körpers, Vedanupassana - Kontemplation der Gefühle, Cittanupassana - Kontemplation des Geistes, Dhammanupassana - Kontemplation von Dhamma.

Apana, Ausatmung, Exhalation. Das Verb ist Passasati, ausatmen.

Arahant, Würdiger, völlig erwachtes Wesen, vollkommener Mensch: ein lebendes Wesen, völlig frei und leer von allem Anhaften, Kilesa, Glaube an ein Selbst, Selbstsucht und Dukkha.

Ariya-Sacca, Edle Wahrheiten: es gibt vier davon, die zusammen eine Einheit bilden, nämlich: Dukkha, die Ursache von Dukkha ist Begehren, Dukkha endet, wenn Begehren endet und der Weg der Übung, der zum Ende von Dukkha führt. Der Arahant, das wahrlich erleuchtete Wesen, hat diese Wahrheiten gründlich durchdrungen.

Assada, Köder, Zauber, Reiz: der wohlschmeckende Bissen, der den Köder (Adinava) verbirgt: der liebliche, befriedigende, betörende, positive Aspekt eines Dinges.

Atta, Selbst, Ego, Seele: die Illusion (fixe Idee, Ausgeburt des kranken Geistes), daß es irgendein persönliches, separates "Ich" im Leben gibt. Obwohl es eine Menge Theorien darüber gibt, sind sie doch alle reine Spekulation über etwas, das es nur in unserer Einbildung gibt. Im konventionellen Sinne kann das Atta ein nützliches Konzept (Vorstellung, Glaube, Begriff) sein, aber letzten Endes hat es keine Gültigkeit. Das herkömmliche "Selbst" ist Nicht-Selbst (Anatta). Es läßt sich keine persönliche, unabhängige, unvergängliche, aus sich selbst existierende Substanz begabt mit freiem Willen finden, weder innerhalb noch außerhalb des menschlichen Lebens und Erfahrungsbereiches.

Avijja, Nicht-Wissen, Ignoranz, falsches Wissen, Dummheit: die Teilweise oder vollständige Abwesenheit von Vijja (richtiges Wissen).

Ayatana, Sinnes-Grundlagen, Grundlagen der Sinneserfahrung: Es gibt zwei Aspekte oder Arten von Ayatana, innerlich und äußerlich. Die innerlichen Ayatana sind die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge, der Körper und der Geist (in der Buddhistischen Lehre gilt der Geist als sechster Sinn), also die sechs Sinnes-Pforten bzw. die Sinnesorgane und die zugehörigen Teile des Nervensystems. Die äußerlichen Ayatana sind Formen und Farben, Geräusche, Geschmäcker, Tastbares und geistige Anliegen, das heißt die Anliegen oder Objekte der sinnlichen Erfahrung. Nibbana wird auch als "Ayatana" bezeichnet, ein nicht aufgrund eines Bedingungs-zusammenhanges entstandenes Ayatana.

Befreiung, Vimutti

Begehren, Tanha, törichtes Verlangen, blindes Wollen.

Bhavana, Entwicklung, Kultivierung, Meditation: etwas erzeugen, etwas geschehen lassen. Insbesondere brauchbare, taugliche, heilsame Eigenschaften des Geistes zu kultivieren. Citta-Bhavana (Geistesentwicklung) ist dem vagen und oft mißverständlichen Wort "Meditation" vorzuziehen.

Bojjhanga, Faktoren des Erwachens, Erleuchtungsglieder: diese sieben geistigen Faktoren müssen nacheinander vervollkommen werden, damit der Geist befreit werden kann. Zuerst fixiert Sati (Geistesgegenwart) ein bestimmtes Dhamma. Dann untersucht Dhamma-Vicaya (Analyse von Dhamma) dieses Ding scharfsinnig, präzise und tiefgreifend. Als nächstes steigt Viriya (Energie, Bemühen, Anstengung) auf, was wiederum zu Piti (Zufriedenheit) führt. Dann entwickelt der Geist aufgrund dieser Zufriedenheit Passadhi (Geistesruhe), sodaß es zu Samadhi (Konzentration) in der Kontemplation dieses Dhamma kommt. Schließlich wird Samadhi durchgehend und gleichmäßig von Upekkha (Gleichmut) bewacht, während die Wahrheit dieses Dhamma und aller Dhamma durchdrungen und erkannt wird.

Citta, Geist, Herz, Geist-Herz, Bewußtsein: Alle Aspekte, Eigenschaften und Funktionen des lebenden Wesens, die nicht materiell-physisch sind. In einem begrenzteren Sinne ist Citta das, was wir Bewußtseinspotential nennen, wenn es "denkt". Wir bezeichnen mit "Citta" auch das, was von den Kilesa beschmutzt ist und das Nibbana erkennen kann. (Vergleiche mit Mano und Viññana)

Citta-Sankhara, Geist-Gestalter: Die Vedana sind Dinge, die den Citta gestalten und "zusammenbrauen".

Dhamma, dhamma, Ding, Dinge, Sache, Sachen: sowohl bedingt entstandene Phänomene als auch das unbedingte Noumenon.

Dhamma, Wahrheit, Natur, Gesetz, Ordnung, Pflicht: das Geheimnis der Natur, das verstanden werden muß, um das Leben zum höchstmöglichen Zweck und Nutzen zu entwickeln. Die vier Hauptbedeutungen von Dhamma sind Natur, Gesetz und Wahrheit der Natur, die Pflicht, die erfüllt werden muß im Einklang mit dem natürlichen Gesetz, und die Resultate, der Nutzen oder die Wohltaten, die durch die Ausübung dieser Pflicht entstehen. Dhamma-Jati, Natur: das, was in sich selbst, durch sich selbst, an sich und als sein eigenes Gesetz existiert. Natur umschreibt alle Dinge sowohl menschlicher als auch nicht-menschlicher Art.

Dosa, Haß, Übelwollen: die zweite Kategorie von Kilesa, die Ärger, Abneigung, Antipathie und alle anderen negativen Gedanken und Emotionen einschließt.

Dukkha, Leid, Elend, Unzufriedenheit, Schmerz: wörtlich, "schwer auszuhalten", "schwer zu ertragen". Im engeren Sinne ist Dukkha die Qualität des Erlebens, die entsteht, wenn im Geist durch Avijja die Bedingungen für Verlangen, Anhaften, Egoismus und Selbstsucht geschaffen werden. Das "Dukkha-Gefühl" nimmt Formen an wie Enttäuschung, Unzufriedenheit, Frustration, Aufregung, Jammer, Unbehaglichkeit und Verzweiflung - von den größten bis zu den feinsten Stufen. In seiner universellen Bedeutung ist Dukkham in allen unbeständigen, bedingt entstandenen Dingen (Sankhara) der ihnen eigene, innewohnende Zustand des Nicht-Zufriedenstellend-Seins, der Häßlichkeit und des Elends. Diese zweite grundlegende Eigenschaft ist ein Ergebnis von Aniccama; wechselhafte Dinge können unsere Wünsche und unser Verlangen nicht befriedigen, ganz egal, wie sehr wir es versuchen. Der den Dingen innewohnende Verfall und ihre Auflösung ist Elend.

Ego, Atta.

Ekaggata, Einspitzigkeit: eine Spitze, einen Brennpunkt, einen Gipfel haben. Der Zustand, in dem der Fluß der geistigen Energie gesammelt und auf ein einziges Objekt gerichtet ist, im besonderen auf ein so Erhabenes wie Nibbana.

Gefühl, Vedana, Gefühle. (Manchmal wird "Gefühl" auch in der Bedeutung von "Stimmung, Emotion, Tastempfindung" und anderen Dingen, die nicht Vedana sind, gebraucht.)

Geist, Citta oder Mano oder Viññana.

Geistestrübungen, Kilesa: nämlich Gier, Haß und Verblendung.

Geistesgegenwart, sati.

Idappaccayata, das Gesetz der Bedingten Entstehung, das Gesetz von Ursache und Wirkung, das Gesetz der Natur, wörtlich: "der Zustand, der dies als Bedingung hat". Alle Naturgesetze können in Idappaccayata gesehen werden. Weil alle Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung durch dieses Gesetz geschieht, kann man es als den "buddhistischen Gott" bezeichnen.

Jhana, (die gängigen Übersetzungen wie Trance, Versenkung oder Vertiefung sind unbefriedigend, aber wir haben nichts besseres anzubieten) als Verb: betrachten, konzentrieren, intensiv beschauen; als Substantiv: tiefes Samadhi, in dem der Geist ausschließlich ein einziges Objekt ergründet. Es gibt vier Rupa-Jhana (in welchen das Objekt des Jhana materiell ist) und vier Arupa-Jhana (in welchen das Objekt immateriell oder formlos ist); das ergibt acht Stufen von schrittweise weiter verfeinertem Samadhi. Diese können hilfreich sein, sind aber nicht notwendig, um Anapanasati erfolgreich zu üben.

Jhananga, Faktoren der Jhana: die Funktionen oder Qualitäten des Geistes, die im Jhana präsent sind. Im ersten Jhana gibt es fünf Faktoren: Vitakka, Bemerkung des Objekts; Vicara, Erleben des Objekts; Piti, Zufriedenheit; Sukha, Freude; Ekaggata, Einspitzigkeit. Die anderen Jhanas haben fortschreitend weniger Faktoren.

Kalayana-Mitta, guter Kamerad, edler Freund: ein spiritueller Führer und Ratgeber.

Kama, Sinnlichkeit, Sexualität: starkes Verlangen und seine Objekte. Die Suche nach und das Schwelgen in Sinnesfreuden.

Kaya, Körper, Gruppe, Ansammlung, Haufen, Körperschaft: etwas, das aus verschiedenen Elementen, Organen oder Teilen zusammengesetzt ist. Gewöhnlich benützt für den physischen Körper, entweder den ganzen Körper oder seine Teile ("Atem-Körper" und "Fleisch-Körper").

Kaya-Sankhara, Körper-Gestalter: der Atem, der den Körper direkt beeinflusst und gestaltet. (Kann auch als "Körperbedingung" übersetzt werden.)

Khandha, Anhäufung, Gruppe, Haufen, Kategorien: die fünf grundlegenden Funktionen, die ein menschliches Leben ausmachen. Diese Gruppen sind keine Dinge an sich, sie sind nur die

Kategorien, in welche alle Aspekte unseres Lebens mit der Ausnahme von Nibbana eingeordnet werden können. Keines der Khandha ist ein "Selbst", noch bilden sie gemeinsam ein "Selbst", noch gibt es ein "Selbst", das getrennt von ihnen existiert. Die fünf sind Rupa-Khandha, Formanhäufung (Körperlichkeit); Vedana-Khandha, Gefühlsanhäufung; Sañña-Khandha, Wahrnehmungsanhäufung (einschließlich Wiedererkennen und Unterscheiden); Sankhara-Khandha, Gedankenanhäufung (einschließlich Emotionen); Viññana-Khandha, Sinnesbewußtseinsanhäufung. Wenn sie die Grundlage des Anhaftens bilden, werden die fünf zu den Upadana-Khandha.

Kilesa, Herzenstrübungen, Beschmutzungen, Unreinheiten des Geistes: alle Dinge, die den Citta abstupfen, verdunkeln, trüben, beflecken und traurig machen. Die drei Kategorien der Kilesa sind Lobha, Dosa und Moha.

Konzentration, Samadhi, ruhige Gesammeltheit des Geistes.

Körper, Kaya.

Lobha, Gier: die erste Kategorie der Kilesa, welche erotische Liebe, Geizigkeit, Lust, und alle anderen für das Ego "positiv" erscheinenden Gedanken und Emotionen beinhaltet. Siehe Raga.

Loka, Welt: das, was unausweichlich bricht, zerfällt und sich auflöst.

Lokiya, weltlich, irdisch, weltliche Bedingungen: in der Welt gefangen, unter der Welt begraben sein; der Welt zugehörig sein.

Lokuttara, transzendent, über und jenseits der Welt, überweltlich, überirdisch: von weltlichen Bedingtheiten frei zu sein, obwohl man in der Welt lebt.

Lust, Raga.

Magga, Pfad, Weg: der edle achtfache Pfad, der mittlere Weg, der aus allem Dukkha herausführt.

Magga-Phala-Nibbana, Pfad, Erfüllung (Frucht) und Nibbana: diese Wortschöpfung (obwohl diese drei Begriffe getrennt voneinander durchgehend in den Pali Texten erscheinen, ist dieses Kompositum nur in Thai zu finden) bezieht sich auf die drei Aktivitäten, die bei der Verwirklichung des Dhamma in schneller Abfolge auftreten. Magga (Pfad) ist das Geschehen, bei dem Vipassana die Geistestrübungen durchtrennt. Phala (Frucht) ist das erfolgreiche Beenden des Abschneidens der Geistestrübungen, das Resultat von Magga. Nibbana ist die Kühle, die eintritt, wenn die Kilesa durchschnitten sind.

Mahaggata, Überlegenheit, Großgeistigkeit: ein überlegener, ein besserer als der gewöhnliche Geisteszustand.

Mano, Geist-Sinn, Geist: der Name, den wir dem Bewußtseinspotential geben, wenn es achtsam ist, fühlt, erlebt und weiß; Geist als inneres Ayatana (Sinnesorgan). (Vergleiche mit "Citta" und "Viññana".)

Mara, Versucher, Dämon, Teufel: oft personifiziert, die wirklichen Versucher sind die Verunreinigungen (Kilesa).

Moha, Verblendung: die dritte Kategorie der Kilesa; Verblendung beinhaltet Angst, Sorgen, Verwirrung, Zweifel, Neid, Betörung, Hoffnung und Erwartung.

Nibbana, Kühle: das ausdrückliche Ziel der buddhistischen Übung und die höchste Errungenschaft der Menschheit. Nibbana manifestiert sich vollständig, wenn die Feuer von Kilesa, Anhaften, Selbstsucht und Dukkha vollständig und endgültig gelöscht sind. Es sollte in diesem Leben realisiert werden.

Nibbuta, Kühle, der der kühl geworden ist: eine Kühle, die auftritt wenn entweder spontan oder durch die richtige Übung des Dhamma die Kilesa zeitweilig versiegen. Samayika-Nibbana (zeitweilige Kühle) und Tadanga-Nibbana (zufällige Kühle) sind Formen von Nibbuta.

Nimitta, Bild, Zeichen, Vorstellungsobjekt: im Rahmen der Übung von Anapanasati bezieht sich Nimitta auf eine vom Geist zusammengebraute visuelle Vorstellung, die aus der Konzentration auf den Wachposten-Punkt heraus entsteht und die dazu benutzt wird, Samadhi in Schritt vier weiterzuentwickeln. Es gibt drei Stufen: das anfängliche Bild, Bilder die zur Übung verändert werden und das Schluß-Bild, welches neutral, verfeinert und beruhigend ist.

Nirodha, Auslöschen, Aufhören, Ausrotten: ein Synonym für Nibbana, das Ende von Anhaften und Dukkha. Die Lektion von Schritt fünfzehn.

Nivarana, Hindernisse, Hemmungen: Verunreinigungen zweiten Ranges, die dem Erfolg jeglicher Unternehmung im Weg stehen, besonders aber der geistigen Entwicklung. Die fünf Hindernisse sind Kamachandha, Sinneslust; Vyapada, Abneigung; Thina-Middha, Stumpfheit

und Mattheit; Uddhacca-Kukkucca, Ruhelosigkeit und Aufgeregtheit; und Vicikicca, Zweifel.

(Verwechselt Nivarana nicht mit Nirvana der Sanskrit-Schreibweise von Nibbana!)

Noumenon, Asankhata: das Eine, Unbedingte, Nicht-Zusammengesetzte, beständige Dhamma, nämlich Nibbana.

Pañña, Weisheit, Einsicht, intuitive Erkenntnis: richtiges Verständnis der Dinge die wir wissen müssen, um Dukkha auszulöschen. Pañña ist das dritte Sikkha (Training) und der Anfang des edlen achtfachen Pfades. Pañña (anstatt von Glauben oder Willenskraft) ist die charakteristische Eigenschaft des Buddhismus.

Paticca-Samuppada, Bedingtes Entstehen, bedingtes Aufsteigen: die tiefgründige und detaillierte ursächliche Abfolge, die Dukkha zusammenbraut und ihre Beschreibung. Bedingt durch geistige Blindheit (Avijja) gibt es Zusammenbrauen (Sankhara); bedingt durch Zusammenbrauen gibt es Sinnes-Bewußtsein (Viññana); ... Geist und Körper (Nama-Rupa); ... Sinnesgrundlagen (Salayatana); ... Sinnes-Kontakt (Phassa); ... Gefühl (Vedana); ... Begehren (Tanha); ... Anhaften (Upadana); ... Werden (Bhava); ... Geburt (Jati); durch Geburt gibt es Alter und Tod (Jara-Marana); und so entsteht die ganze Leidensmasse (Dukkha).

Patinissaga, zurückwerfen, aufgeben, fahrenlassen: aufhören, Dinge als "Ich" und "Mein" zu beanspruchen, und das Zurückgeben dieser Dinge an Dhamma-Natur. Die Lektion von Schritt sechszehn.

Phassa, Kontakt, Berührung, Sinneserfahrung: das Zusammentreffen und Zusammenwirken von inneren Sinnesgrundlagen + äußeren Sinnesgrundlagen + Sinnes-Bewußtsein; z.B. Auge + Form + Aug-Bewußtsein. Es gibt sechs Arten von Phassa entsprechend der sechs Sinne.

Phänomen, Sankhara; unbeständiges bedingt entstandenes Ding (Sankhata).

Piti, Zufriedenheit, Befriedigung, Verzückung: das erregte Glücksgefühl (angenehmes Vedana), das entsteht, wenn man mit etwas Erfolg hat. Piti ist die Lektion von Schritt fünf.

Prana (Sanskrit), Pana (Pali), Atem, Lebenskraft, Leben: das, was das Leben erhält und ernährt.

Pranayama (Sanskrit), Kontrolle des Prana, Atemkontrolle.

Raga, Lust: das Verlangen, etwas zu bekommen oder zu besitzen. Raga kann entweder sexuell oder asexuell sein. Siehe Lobha.

Sacca, Wahrheit.

Sacca-Dhamma, Wahrheit, Tatsache, Realität.

Samadhi, Konzentration, Sammlung: das Sammeln und Ausrichten des geistigen Flusses.

Richtiges Samadhi besitzt die Eigenschaften von Reinheit, Stabilität, Stärke, Bereitschaft, Flexibilität und Sanftheit. Es wird in Ekaggata und Jhana zur Vollendung gebracht. Das überragendste Samadhi ist der einspitzige Geist, der Nibbana als einziges Anliegen hat.

Samadhi ist das zweite Sikkha.

Sampajañña, Weisheit-in-Anwendung, bereites Verständnis, klares Verstehen,

Wissensklarheit: die spezifische Anwendung von Pañña entsprechend des Bedarfs einer gegebenen Situation.

Sankhara, Gestaltung, bedingt entstandenes Ding, Gebräu, Phänomen: alles, was um zu existieren auf andere Dinge oder Bedingungen angewiesen ist. Es gibt drei Aspekte von Sankhara: Zusammenbrauer, Gestalter, die Ursache des Gestaltens; Gebräu, Gestaltung, das Ergebnis des Gestaltens; und die Aktivität oder der Prozeß des Zusammenbrauens oder Gestaltens.

Santi, Friede, spirituelle Geistesruhe.

Sasana, Religion: das Verhalten und die Übung, die den Menschen an das Höchste (wie immer wir es auch nennen mögen) bindet.

Sati, Geistesgegenwart, Vergegenwärtigung, reflexive Bewußtheit, Achtsamkeit: des Geistes Fähigkeit sich selbst zu erkennen und zu kontemplieren. Sati ist das Fahrzeug oder der Transportmechanismus für Pañña, ohne Sati kann Weisheit nicht entwickelt, hervorgeholt oder angewendet werden. Sati ist nicht gleich Gedächtnis oder Erinnerungsvermögen, obwohl die beiden verwandt sind. Noch ist es reine Achtsamkeit oder Vorsicht. Sati erlaubt uns, dessen bewußt zu werden, was wir tun wollen. Sie zeichnet sich durch Geschwindigkeit und Beweglichkeit aus.

Satipatthana, Grundlagen der Geistesgegenwart: die vier Pfeiler, auf denen Sati in der Geistesentwicklung begründet werden muß. Wir untersuchen Leben durch und in diesen vier Bereichen des spirituellen Studiums: Kaya, Vedana, Citta und Dhamma.

Selbst, Atta.

Sikkha, Training: die drei Aspekte des einen Pfades des mittleren Weges. Alle buddhistischen Übungen fallen unter die drei Sikkha: Sila, Samadhi und Pañña.

Sila, Moral, Tugend, Normalität: sprachliches und körperliches Verhalten im Einklang mit dem Dhamma. Viel mehr als einfach Regeln und Vorschriften zu befolgen; wahre Sila entsteht durch Weisheit und wird freudig ausgeübt. Das erste Sikkha.

Sukkha, Freude, Glück, Glückseligkeit: wörtlich, "leicht zu ertragen"; ruhige, sanfte, angenehme Vedana. Sukkha resultiert aus der stimulierenden Piti und ist die Lektion des sechsten Schrittes.

Suññata, Leerheit, "Nichtigkeit" der Idee eines Wesenskernes: der Zustand, der leer und frei von Selbst, Ich, Seele, Ego, oder irgendetwas, das für "ich" oder "mein" gehalten werden könnte, ist. Auch der Zustand der Leere und Freiheit des Geistes von Verunreinigungen.

Tanha, Begehren, blindes Wollen, törichtes Wünschen: die Ursache von Dukkha (zweite Ariya-Sacca), nicht zu verwechseln mit weisem Wollen (Samma-Sankappa, richtige Zielsetzung).

Tanha ist bedingt durch dummes (= nicht von Pañña begleitetes) Vedana und braut wiederum Upadana zusammen.

Tathata, Istheit, Soheit, Geradesosein: weder dieses noch jenes, die Realität der Nicht-Zweiheit, der Nicht-Dualität. Dinge sind gerade so, wie sie sind (vergänglich, unbefriedigend und Nicht-Selbst) ohne Rücksicht auf unsere Vorlieben und Abneigungen, Vorstellungen und Glaubenssätze, Hoffnungen und Erinnerungen.

Upadana, Anhaften, Festhalten, Anklammern: töricht an etwas festhalten, Dinge als "Ich" oder "mein" betrachten, Dinge persönlich zu nehmen.

Vedana, Gefühl, Empfindung: die geistige Reaktion auf oder das Färben von Sinneserfahrungen (Phassa). Es gibt drei Arten von Vedana: Sukkha-Vedana, angenehmes, schönes, wohltuendes Gefühl; Dukkha-Vedana, wehtuendes, unangenehmes, schmerzliches Gefühl; Adukkhamasukkha-Vedana, weder wehtuendes noch wohltuendes, unbestimmtes Gefühl.

Vedana ist bedingt durch Phassa. Wenn es von geistiger Blindheit getragen ist, wird es weiterführend Begehren bedingen. Wenn es mit Weisheit zusammen entsteht, wird es harmlos oder nützlich sein. Diese subtile Aktivität des Geistes (es handelt sich nicht um ein körperliches Gefühl) ist keine Emotion und entspricht auch nicht anderen komplizierteren Aspekten des deutschen Wortes "Gefühl". (Manchmal muß "Gefühl" dazu benutzt werden, andere Pali- oder Thai-Begriffe als Vedana zu übersetzen.)

Vijja, Wissen, Erkenntnis, Weisheit: richtiges Wissen darum, wie die Dinge wirklich sind. Es entsteht, wenn Avijja beseitigt ist. Es ist gleichbedeutend mit Pañña.

Vimutti, Befreiung, Erlösung, Rettung, Freilassung: von allem Anhaften, Kilesa und Dukkha frei zu werden und Nibbana zu verwirklichen.

Viññana, Sinnesbewußtsein: das Wissen um die Anliegen der Sinne durch die sechs Sinnestüren (Augen, Ohren, etc.). Die grundlegende geistige Aktivität, derer es bedarf, um an der Sinnenwelt (Loka) teilzunehmen, ohne sie gibt es kein Erleben. Der moderne Thai-Gebrauch von Viññana beinhaltet "Seele" und "Geist" (Gespenst), diese Bedeutungen des Begriffes sind jedoch im Pali nicht zu finden. (Vergleich mit Citta und Mano)

Vipassana, Einsicht, Erkenntnis: wörtlich: "klar sehen", klares, deutliches und direktes Sehen in die wahre Natur der Dinge, Einsicht in Aniccam-Dukkham-Anatta. Das Wort Vipassana wird im allgemeinen benutzt für die geistige Entwicklung, die mit dem Zweck von wahrer Erkenntnis geübt wird. In solchen Fällen darf die Körperhaltung, die Theorie und die Methodik dieser Übungen nicht mit wahrer Erkenntnis von Vergänglichkeit, Unbefriedigendsein und Nicht-Selbst verwechselt werden. Vipassana kann nicht gelehrt werden.

Viraga, Verblässen, Leidenschaftslosigkeit, Entfleckung: das Aufbrechen, die Auflösung und das Verschwinden von Raga, von Anhaften. Die Lektion von Schritt vierzehn.

Viveka, spirituelle Abgeschlossenheit, Alleinsein, Zurückgezogenheit: ungestört zu sein in stiller Abgeschlossenheit und Geistesgegenwart. Es gibt drei Arten von Viveka: Kaya-Viveka, körperliche Abgeschlossenheit, wenn der Körper ungestört ist; Citta-Viveka, geistige

Abgeschiedenheit, wenn keine Verunreinigungen den Geist stören; Upadhi-Viveka, spirituelle Abgeschiedenheit, Freiheit von allem Anhaften und allen Quellen des Anhaftens d.h. Nibbana. Vossagga, zurückwerfen, aufgeben, zurückgeben: das natürliche Wegeben des befreiten Geistes. Ein Synonym für Nibbana und Patinissagga.

LITERATURHINWEISE

Zwei Arten der Sprache - Theseus Verlag Zürich
Handbuch für die Menschheit - Fortsetzungsserie im Magazin Bodhibaum, Ausgaben 2/84 - 6/85; Octopus Verlag Wien Fleischmarkt 16

Handbook For Mankind
Buddha-Dhamma For Students
Keys To Natural Truth
Heartwood From The Bo Tree
Dhammic Socialism
Anapanasati-Bhavana (eine sehr detaillierte Erklärung der Theorie und Praxis)

Evolution/Liberation (ein gelegentlich erscheinendes Journal)

Kontaktadressen für die englischen Bücher:

The Dhamma Study and Practise Group
309/49 Moo 2
Vibhavadi Rangsit Road
Tung Song Hong, Bangkok
Bangkok 10210, Thailand

The Buddhadasa Foundation
Wat Chalapraton Rangsarit
Pak Kred
Nonthaburi 11200, Thailand

Wisdom Publications Boston
361 Newbury Street
Boston MA 02225, USA

DER AUTOR

Buddhadasa (Diener des Buddha) Bhikkhu wurde 1926 im Alter von zwanzig Jahren in den Orden aufgenommen. Nach einigen Jahren des Palistudiums in Bangkok fühlte er sich zu einem naturnahen Leben hingezogen, um tiefer in das Buddha-Dhamma eindringen zu können. So gründete er 1932 in der Nähe seiner Heimatstadt Suan Mokkhabalarama (Der Hain mit der Kraft der Befreiung). Zu jener Zeit war dies das einzige Waldkloster in Südthailand, in denen Vipassana (die Kultivierung des Geistes, die zu "klarer Einsicht" in die Realität der Dinge führt) geübt wurde. Der Bekanntheitsgrad von Buddhadasa Bhikkhu, seiner Arbeit und Suan Mokkhs weitete sich über die Jahre dermaßen aus, daß man ohne weiteres von "einem der einflußreichsten Ereignisse in der buddhistischen Geschichte Siams" sprechen kann. Hier können wir nur einige der Dienste die er dem Buddhismus erwiesen hat, aufzählen. Ajahn Buddhadasa hat viel Mühe darauf verwendet, um die richtigen und wesentlichen Prinzipien des ursprünglichen Buddhismus herauszuarbeiten und bekannt zu machen. Diese Arbeit basiert auf einer umfassenden Erforschung der Palitexte (Kanon und Kommentare) unter

besonderer Berücksichtigung der Lehrreden des Buddha (Sutta Pitaka), verbunden mit eigenem Experimentieren und Üben der darin enthaltenen Lehren. Daraus resultierend lehrt er das wovon er sagen kann, daß es wirklich zum Ende von Dukkha führt. Seine Zielsetzung war es, ein vollständiges Referenzwerk für Forschung und Übung zu erstellen. Seine Vorgehensweise war immer wissenschaftlich, geradeheraus und praktikabel.

Obwohl seine formale Erziehung nur bis zur neunten Klasse und beginnenden Palistudien (da ihm die Art und das Tempo der formellen Paliklassen nicht zusagte, beschloß er sich diese Sprache im Selbststudium zu eigen zu machen) reicht, wurden ihm fünf Ehrendokortitel von thailändischen Universitäten verliehen. Seine Bücher, sowohl die selbstgeschriebenen als auch die aus Vorträgen zusammengestellten, füllen einen eigenen Raum in der Nationalbibliothek in Bangkok und üben einen großen Einfluß auf alle ernsthaften thailändischen Buddhisten aus. Fortschrittliche Gruppierungen der thailändischen Gesellschaft, besonders in der jüngeren Generation, werden von seinen Lehren und seinem selbstlosen Beispiel inspiriert. Seit 1960 beziehen sich Aktivisten und Vordenker in Bereichen wie Erziehung, Sozialarbeit und Entwicklung der ländlichen Gebiete auf seine Lehre und seine Ratschläge.

Seit der Gründung von Suan Mokkh hat sich Ajahn Buddhadasa mit allen buddhistischen Schulen sowie mit den anderen Weltreligionen vertraut gemacht. Sein Augenmerk richtet sich hier eher auf die praktischen als auf die scholastischen Aspekte. Er versucht alle wirklich religiösen Menschen zur Zusammenarbeit zu bewegen, um der Menschheit zu helfen. Diese Aufgeschlossenheit hat ihm Freunde und Schüler in der ganzen Welt gewonnen, einschließlich Christen, Moslems, Hindus und Sikhs.

Nun konzentriert er seine Energien auf sein letztes Projekt, der Gründung eines Internationalen Dhamma Zentrums (International Dhamma Hermitage). Dieses an Suan Mokkh angeschlossene Zentrum soll Einrichtungen zur Verfügung stellen für:

- Kurse, die Ausländer in das richtige Verständnis der buddhistischen Prinzipien und Übung einführen.
- Zusammenkünfte von Buddhisten aus der ganzen Welt, um Übereinstimmung über das "Herz des Buddhismus" zu erzielen.
- Konferenzen von Vertretern verschiedener religiöser Gruppierungen, um den interreligiösen Dialog zu fördern.

Der Übersetzer aus dem Thai

Santikaro Bhikkhu lebt seit 1985 in Suan Mokkh. Durch seine ausgezeichneten Kenntnisse der thailändischen Sprache, die er sich in vierjähriger Arbeit im U.S. Peace Corps erworben hatte, wurde er bald für Übersetzungen von Büchern herangezogen. Als Ajahn Buddhadasa begann, Vorträge für ausländische Kursteilnehmer zu halten, wurde Santikaro Bhikkhu als Übersetzer und eigenständiger Redner geschult. Ajahn Buddhadasa steht ihm hierbei mit Rat und Tat zur Seite. Der ehrwürdige Ajahn empfindet diese Art der Übung und des Dienstes seit der Gründung von Suan Mokkh als hilfreich und ermuntert andere sie auszuprobieren. Er bespricht mit Santikaro Bhikkhu häufig die Feinheiten der Übertragung in die englische Sprache und klärt mit ihm buddhistische Begriffe ab, bei denen sich der Übersetzer unsicher ist.