

„SINNENOBJEKTE, ĀRAMMAṆA, SIND BLOSSE VORSTELLUNGEN DES GEISTES“¹

von BUDDHADĀSA BHIKKHU

Um den heutigen Vortrag verstehen zu können, müssen wir uns dem Wort „*ārammaṇā*“ (Sinnesobjekt) selbst zuwenden. Was also sind *ārammaṇa*? Das Wort *ārammaṇa* bezieht sich in Dhamma-Sprache auf Dinge, die der Geist aufgreift und an denen er anhaftet. Es ist ein sehr bedeutsames Wort, denn es betrifft uns alle. *Ārammaṇa* ist die Welt, alles in der Welt Existierende. In der Welt gibt es nichts außer Formen, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungsempfindungen und Geistobjekte. Die ganze Welt setzt sich aus diesen sechs Arten von *ārammaṇa* zusammen. Soweit es die menschliche Perspektive betrifft, so sind sie die Dinge, die uns beherrschen; wir sind ihre Sklaven, das solltet ihr euch merken. Natürlich sind auch alle anderen Lebewesen Sklaven der *ārammaṇa* und dienen ihnen. Manchmal sagen wir auch, daß wir Sklaven der inneren und äußeren *āyatana* (Sinnes-Grundlagen oder Sinnesbereiche)² sind, das heißt: Der Augen, der Ohren, der Nase, der Zunge, des Körpers und des Geistes und der ihnen zugeordneten Objekte.

Die Augen, Ohren, Nase, Zunge, der Körper und der Geist suchen ständig nach *ārammaṇa*³, also nach Formen, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungen und Gedanken. Wir neigen dazu den ganzen Tag angenehme, glückliche, erfreuliche und delikate *ārammaṇa* erfahren zu wollen: Visuell, oral, taktil, etc. Ihr alle habt euch darum bemüht, im Studium möglichst voranzukommen, um schließlich dicke Gehälter zu verdienen, damit ihr auf einem kostspieligeren Niveau Sklaven der *ārammaṇa* sein könnt - mehr steckt da wirklich nicht dahinter. Wir sollten daher über diese Dinge sehr gut Bescheid wissen.

Die *ārammaṇa* sind sowohl passiv als auch aktiv. Das heißt einerseits sind sie Dinge, die aufgrund von Ursachen entstanden sind, also Ergebnisse. Wenn sie andererseits erst einmal zusammengebraut wurden, dann wirken sie sich auf andere Dinge aus und werden so zu Ursachen. Das ist ein wichtiges Dhamma-Prinzip: Alle *sankhāra* (Gestaltungen), alle zusammengebrauten Dinge, sind beides, Ursache und Wirkung. Sie haben zuweilen die Funktion von Ursachen, die Wirkungen hervorbringen und sobald diese Wirkungen vorliegen, fungieren sie wiederum als Ursache beim Zusammenbrauen anderer Dinge. Das ist die natürliche Beschaffenheit der *sankhāra* genannten Dinge. Auch die *ārammaṇa* sind so beschaffen und wir suchen besonders nach jenen, die unserer Meinung nach ein befriedigendes und köstliches Ergebnis zeitigen. Sobald wir sie haben, bereiten sie uns auf Folgeaktivitäten vor und zwingen uns diese auf und werden so auf diese Weise immer wieder zur Ursache und zum Resultat. Die Konsequenz daraus ist unsere nicht enden wollende Versklavung, die wir nicht einmal bemerken. Macht euch das bitte klar.

¹ Übersetzung aus dem Thailändischen Santikaro Bhikkhu, 1995; Übersetzung aus dem Englischen: Kurt Jungbehrens, BGM, 2002; Überarbeitung Viriya 2006

Diese Übersetzung enthält einen Vortrag, der an einem Sonntag Abend während der Regenperiode 1989 gehalten wurde und an die neu ordinierten Mönche gerichtet war. Deshalb hob er den sexuellen Aspekt des Themas besonders hervor. In jenen Jahren pflegte Ajahn Buddhadasa jede Woche zu den neuen Mönche zu sprechen.

² Der wesentliche Unterschied zwischen *ārammaṇa* (Grundlage, Stütze, Anhaltspunkt, Stützpunkt, Hilfe, Abhängigkeit, Objekt) und *āyatana* (Bereich, Gebiet, Sphäre, Ort, Beziehungsfeld, Grundlage) besteht darin, daß Nibbāna nie ein *ārammaṇa* sein kann, jedoch ein *āyatana* (wahrgenommener Bereich) ist.

³ Das Bewußtsein sucht sich über die Sinne einen Anhaltspunkt, wie ein Vogel seine Sitzstange.

Wir haben früher schon über die fünf *khandha* (Daseinsgruppen) und über *paṭicca-samuppāda* (Bedingte Zusammenentstehung) gesprochen. Auch diese beiden Themen sind eng mit den *ārammaṇa* verbunden. Wenn es keine *ārammaṇa* gibt, dann existieren auch die fünf *khandha* nicht. Wenn die äußeren *āyatana* (Grundlagen) mit den inneren *āyatana* zusammenwirken, dann wird *viññāṇa* (Sinnesbewusstsein) geboren - mitten drin stecken die *ārammaṇa*. Die äußeren Sinnesgrundlagen sind die Sinnesobjekte der inneren Sinnesgrundlagen und sie gebären Sinnesbewusstsein, welches eines jeden speziellen *ārammaṇa* gewahr ist, und das nennt man *phassa* (Kontakt, Berührung). Ist da also *rūpa-khandha*, die Körperlichkeits-Gruppe und das entsprechende *viññāṇa-khandha*, die Bewusstseins-Gruppe, so kommt es zu *phassa* (Kontakt). Dieser bedingt *vedanā* (Gefühl), also *vedanā-khandha*, die Gefühls-Gruppe. „Was man fühlt, das nimmt man wahr“, erkennt es wieder, das ist *saññā-khandha*, die Wahrnehmungs-Gruppe. Unter dem Einfluß von *saññā-khandha*, bedenkt *sankhāra-khandha* die Gestaltungs-Gruppe, wägt ab und strebt schließlich danach, entsprechend zu reagieren. Auf diese Weise sind die *ārammaṇa* mit den fünf *khandha* verbunden.

Der Bedingten Zusammenentstehung (*paṭicca-samuppāda*) zufolge wird, sobald Kontakt (*phassa*) entsteht, anschließend Gefühl (*vedanā*) geboren; Begehren (*tanhā*) wird geboren; Anhaften (*upādāna*) wird geboren; Werden (*bhava*) wird geboren und dann alle Formen von *dukkha*, der Leidhaftigkeit. Es beginnt mit nichts weiter als den *ārammaṇa*, aber in der Folge steigt der Strom von *paṭicca-samuppāda* auf und fließt weiter. Wenn wir die fünf *khandha* oder *paṭicca-samuppāda* begreifen wollen, dann müssen wir die *ārammaṇa*, bzw. die *āyatana* verstehen. Haben wir die *ārammaṇa* richtig, vollständig und wirklichkeitsgemäß erfasst, wird es uns leicht fallen die fünf *khandha* so zu kontrollieren, daß sie nicht zu *upādāna-khandha* (Haftens-Gruppen) werden, die *dukkha*, Leid, hervorbringen. Wir werden es leicht haben, den Fluß von *paṭicca-samuppāda* zu regulieren, damit er nichts zusammenbraut und in alle Formen von *dukkha* einströmt.

Das wäre ein immenser Nutzen, aber wir müssen dazu unsere Fähigkeit, Kontrolle über den Geist auszuüben, trainieren. Deshalb üben wir uns in *ānāpānasati* (achtsamer Ein- und Ausatmung), um über genügend *sati* (Achtsamkeit, Geistesgegenwart), über genügend *sampajañña* (klare Bewußtheit) und genügend *paññā* (Weisheit) zu verfügen, um die *ārammaṇa* zu kontrollieren. Diese Fähigkeiten müssen schnell wie der Blitz zur Verfügung stehen, damit sie unmittelbar mit den *ārammaṇa* zusammen im Geist auftreten.

Diese Dinge hängen also alle zusammen, denn wenn wir die *ārammaṇa* nicht rechtzeitig abfangen, werden *khandha* geboren, die voller *upādāna* (Anhaften) sind; und diese *upādāna-khandha* sind nichts anderes als *dukkha*. Oder, anders ausgedrückt, der Strom der Bedingten Zusammenentstehung wird zusammengebraut, was auch nichts anderes als *dukkha* ist. Wenn *sati* und *paññā* zusammen mit *sampajañña* ausreichend vorhanden sind, dann sind die Daseinsgruppen bloße *khandha*, die nicht leidbringend sein müssen. Mit Hilfe von Geistesgegenwart, klarer Bewußtheit und Weisheit steigt der Strom von *paṭicca-samuppāda* nicht auf oder wenn doch, können wir ihn noch rechtzeitig stoppen, ihn versiegen lassen und verhindern, daß er *dukkha* aufrührt.

Macht euch also bitte mit den *ārammaṇa* vertraut. Kurz gesagt, die *ārammaṇa* (Sinnenobjekte) sind das, worauf sich der Geist stürzt und es ergreift. Oder andersherum, es sind die Dinge, die in den Geist eindringen und ihn veranlassen, sie als „Haltestange“ zu ergreifen und sich darauf niederzulassen. Oder, noch einmal anders ausgedrückt, sie sind die in den Sinnesbereichen (*āyatana*) ausgelegten Köder, nach denen es uns verlangt und von denen wir uns Köstlichkeit, Freude und Spaß erwarten. Doch dann werden sie zu unseren Herren und wir zu ihren Sklaven.

Als nächstes wollen wir darüber sprechen, daß die *ārammaṇa* nichts Reales sind, sie sind nur Illusionen, bloße Einbildungen, hervorgebracht vom Geist. Die *ārammaṇa* sind Dinge, die in unserer Vorstellung entstehen, demzufolge haben sie Einfluß auf unser Leben. Wenn sie nur ganz natürlicherweise im Universum vorhanden wären, würden sie uns nichts weiter tun. Wir bekommen aber mit ihnen zu tun, wenn sich der Geist etwas vorstellt, seinen Zielen, seinen Bedürfnissen, seinen

Befleckungen und Wünschen entsprechend. Dann können sie in den Geist eindringen. Bitte denkt hier genau nach.

Wären die *ārammaṇa* einfach natürliche, gewöhnliche Elemente, nur eine Form, ein Reisklumpen oder irgendein festes Ding, wie könnten sie in den Geist eindringen? Formen oder Töne, o. ä., das sind einfach natürliche Elemente, materielle Dinge, nicht fähig in den Geist zu gelangen. Sobald sie aber einen Wert oder eine Bedeutung haben und der Geist diese aufgreift und daran festhält, dann bildet sich im Geist eine Vorstellung um diese Bedeutung herum, und nur dann können sie wirklich in den Geist eindringen und ihn beeinflussen. Nichts Materielles kann in den Geist eindringen - wird aber an der Bedeutung, dem Wert, der Qualität eines Dings gehaftet und diese in eine entsprechende Vorstellung umgewandelt, dann spielt es keine Rolle mehr, ob es sich um eine Form, einen Ton, einen Geruch, einen Geschmack, eine Berührung oder ein Geist-Objekt handelt. Zudem haben sie *āsatta*, ihr delikates Aroma, ihren Zauber, der eine geistige Vorstellung erschafft und diese wird zu einer Angelegenheit des Geistes. Wenn wir also nicht so dumm sind und diesen Dingen Bedeutung zumessen, und uns im Geist dazu etwas einbilden, dann können sie uns überhaupt nichts anhaben.

Nehmt zum Beispiel an, daß ein junger Mann ein bestimmtes Mädchen liebt. Wie könnte der Körper des Mädchens aus Fleisch und Blut in den Geist des jungen Mannes gelangen? Er ist etwas Materielles, wie könnte er da reinkommen? Wenn sich der Geist jedoch die Bedeutung von Weiblichkeit vorstellt, dann wird unverzüglich etwas körperlich nicht Faßbares daraus. Sobald ein geistiges *dhamma* daraus geworden ist, dann wird es zu einer Angelegenheit des Geistes und kann im Herzen des jungen Mannes mit aller Macht festen Fuß fassen. Das Wort „Einbildung“ bedeutet, das hervorragendste Merkmal, die wichtigste Bedeutung einer Sache, eines *ārammaṇa*, eines im Geiste neu entstandenen Dings, aufzugreifen und daran festzuhalten. So werden Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcker oder Berührungen in geistige *dhamma* umgewandelt. Sie müssen *mano* (geistig, Geist) gemacht werden. Das nennt man *manobhava* (geistige Einbildung, geistiges Werden, Vorstellungsobjekt).

Wie ihr wißt, entsteht Bewusstsein, sobald es zum Zusammentreffen der äußeren und inneren *āyatana* kommt. Das ist Kontakt (*phassa*) – das Zusammentreffen der inneren mit den äußeren Sinnesgrundlagen, nämlich, Auge-Formen, Ohr-Töne, Nase-Gerüche, Zunge-Geschmäcker, Körper-Berührungen, Geist-Gedanken und dem dabei aufsteigenden Sinnesbewußtsein. Es ist aber kein einfacher, wertfreier Kontakt, vielmehr wird dadurch auch eine Bedeutung mit aufgenommen. Deshalb hat die Form, der Ton, etc. für uns eine Bedeutung. Diese wird von *saññā* (Wahrnehmung) auf eine bestimmte Weise wiedererkannt und eingeordnet, wodurch das, was wir Vorstellungs-Objekt nennen, erschaffen wird und dieses kann dann alle möglichen Spiele mit eurem Herzen spielen.

Das Pali-Wort *saññā* heißt erinnern, wiedererkennen, etwas als dieses oder jenes betrachten, dafürhalten, wahrnehmen. *Saññā* nimmt also Dinge als glücklich oder leidvoll, als weiblich oder männlich, als Gatte oder Gemahlin, als Gewinner oder Verlierer, als Sieger oder Besiegter wahr, betrachtet sie so, hält sie dafür. *Saññā*, benennt Dinge und ordnet sie ein. Alle Objekte der Einbildung sind daher Dinge, die der Geist wahrgenommen, auf eine gewisse Weise betrachtet und in geistige *dhamma* umgewandelt hat (*mano bhava*), bereit einzudringen und den Geist zu übernehmen. Nicht einmal das kleinste Sandkorn kann in den Geist gelangen. Erst wenn es einen bestimmten Sinn, eine Bedeutung, einen Wert oder dergleichen erhält, auf die Weise, wie wir es eben beschrieben haben, dann kann es hinein und dort alles Mögliche anstellen.

Vielleicht sollten wir auch das Wort *manosaññito* (geistiges Dafürhalten) verwenden. Denn wenn der Geist etwas benennt und einordnet, dann ist das Ergebnis davon *manobhava*. Es ist schwer diesen Vorgang in begrenzte Worte zu fassen, und nur Wenige werden sich mit der Wortschöpfung *manosaññito* anfreunden können, aber vielleicht macht das die Dinge etwas klarer.

Oder wir nehmen das Wort *mananya*, das, was eine Vorstellung, einen geistigen Eindruck erschafft. *Mananya* bedeutet sich etwas vorstellen, betrachten, erachten, auf Grund von Unwissenheit, Gier, Stolz, Ansichten und der Anhaftung daran. Beispielsweise kann man die Konzepte Gemahl oder Gattin, Gewinn oder Verlust, Sieg oder Niederlage, *mananya* nennen. Dieses Wort benützt zwar niemand mehr, aber wir erklären die Dinge heute auf unsere eigene Weise.

Wenn wir es konventioneller und noch etwas deutlicher machen wollen, könnten wir auch den Begriff *maya* verwenden, wie im ersten Vers des Dhammapada: „*Mano-pubbangamā dhammā mano-seṭṭhā manomayā* - Vom Geist geführt die Dinge sind, vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt.“. *Mayā* bedeutet gemacht oder hervorgebracht durch, *manomayā* heißt also, gemacht, gezeugt oder hervorgebracht durch den Geist (*mano*). Das meinen wir mit *manobhava*, das geistige gewordene Objekt der Vorstellung. Die Form, der Ton oder was auch immer, es ist lediglich ein Produkt des Geistes und nicht ein Ding da draußen. Die Umwandlung zu eingebildeten geistigen Objekten entsprechend der Benennung des Wortes Form usw. findet mit Hilfe der ständig gegenwärtigen Macht der Unwissenheit statt. Weil wir dumm sind, lassen wir uns von diesen Einbildungen täuschen.

Normalerweise können wir mit diesen Objekten der Vorstellung umgehen, ohne dabei verrückt zu werden; wenn aber diese Einbildungen mit uns durchgehen, zu groß, zu viel oder zu hektisch werden, bleibt es nicht bei einer bloßen Vorstellung, sondern es wird Hysterie oder eine Psychose daraus. Ist es eine Psychose geworden, so muß man einen Psychiater aufsuchen oder man muß „heiliges Wasser von sieben Wallfahrtsorten“ besorgen. Seid also sehr vorsichtig, diese *ārammaṇa* haben eine Menge Macht, eine unglaubliche Kraft. Sie sind eine Krankheit, die von uns Besitz nehmen will.

Nun wollen wir uns ansehen, wie die *ārammaṇa* uns dominieren. Wenn ihr das beobachten wollt, leicht und äußerst klar, unmittelbar während es geschieht, dann achtet auf *phoṭṭhabba*, die Berührungs-Empfindungen, der fünften Art von *ārammaṇa*. Besonders jene Berührungen, die mit dem anderen Geschlecht zu tun haben, die beim Sex auftreten, sind ein großes Problem in der Welt. Einige Leute sind so töricht, Sex zu vergöttern, die Verständigen jedoch betrachten ihn eher als dämonisch. In Indien wurden diese *phoṭṭhabba* sogar personifiziert zu *kāmadeva* (sexuelle Gottheiten) und verehrt. Aber auch diejenigen, die sich am Valentins-Tag rote Blumen an die Brust heften o. ä., gehören zu dieser Art Verrückter, die Sex zu ihrem Gott machen.

Die sexuellen Objekte sind Objekte extremer Einbildung, aber das versteht kaum jemand, und daher können sie uns an der Nase herumführen, wie sie wollen. Die Berührungsempfindungen müssen erfolgreich in geistige Vorstellungen umgewandelt werden, damit es überhaupt irgendeine Art sexueller Aktivität geben kann. Werden diese geistigen Vorstellungen nicht vollständig ausgestaltet, geschieht nichts. Berührungen müssen in geistige Bilder umgewandelt werden, der Körper des Partners muß in der Vorstellung mit der Qualität oder der Bedeutung des Mann- oder Frauseins versehen werden und nichts davon ist wahr oder real - alles nur Einbildungen. Wenn es sich um ein so direktes Anliegen handelt, dann ist das sehr leicht, dann geschieht es fast von selbst, automatisch, natürlich. Die Vorstellungen werden geschaffen, ehe wir es merken und sind im Nu vollständig und fertig ausgestaltet. Sobald die entsprechenden geistigen Vorstellungen vorhanden sind, kann es sexuelle Handlungen geben. Können diese Vorstellungen jedoch nicht geschaffen werden oder sind sie nicht zu Ende geführt, dann ist es unmöglich, sexuelle Handlungen zu vollziehen.

Gewöhnlich wird der Sexualakt auf der Haut und dem Fleisch des gegenteiligen Geschlechtes vollzogen, aber er läßt sich sogar mit gleichgeschlechtlichen Partnern durchführen, wenn das entsprechende *ārammaṇa* den Geist übernimmt. Hier kann man sehen, wie täuschend und trickreich dieser Vorgang ist, daß solche Gefühle selbst beim gleichen Geschlecht wachgerufen werden können. Heutzutage kommt das recht häufig vor, nicht wahr? Darüber hinaus kann es durch die entsprechenden Einbildungen auch mit Tieren getrieben werden, was eine recht verdrehte Art von sexueller Neigung darstellt, die derartige Vorstellungen selbst in Verbindung mit Tieren hervorbringt. Und was noch verrückter ist als dies, manche erschaffen sich das geistige Bild eines vollwertigen Geschlechts-Partners selbst mit einer Leiche, die erst vor kurzem verstorben und noch nicht in Verwesung übergegangen ist. Ja selbst mit Puppen und Menschen-Atrappen ist es möglich Sex zu haben, wenn wir mit Erfolg entsprechende geistige Vorstellungen kreieren. Auch ein Seitenkissen, jene langen Kissen, die man neben sich legen kann, kann Bilder dieser Art hervorrufen - es hängt ganz allein von unserer Dummheit ab, was geschieht.

Wenn es keinen äußeren Auslöser gibt und der Trieb sich verstärkt, werden solche Vorstellungen einfach durch diese Gefühle hervorgerufen. Wenn sich dann das entsprechende *ārammaṇa* intensiv genug in den Geist drängt oder geholt wird, kann man im Traum oder in Tagträumen das Verlangen

durch Drehen und Wenden, sich Strecken und Aufbäumen, wie man es bei Tieren sieht, befriedigen. Als Kind habe ich gewöhnlich meinem Vater bei der Versorgung unseres Viehs geholfen. Ich sah eines Morgens, wie der Bulle sich befriedigte, indem er sich aufbäumte, drehte und wendete, gerade so als würde er es mit dem anderen Geschlecht treiben; es war zwar gar keine Kuh zugegen, er brachte es aber dennoch zustande.

Wenn das sogar bei Elefanten, Pferden, und Büffeln so ist, könnt ihr erkennen, wie und in welchem Ausmaß diese Vorstellungen die Menschenwesen dominieren? Alle diese *ārammaṇa* werden durch Einbildung gestaltet, ohne diese geistigen Bilder aber hat der Kontakt keine Bedeutung, dann ist es nur eine Berührung von Fleisch mit Fleisch, von Haut mit Haut, zwischen einer Frau und einem Mann. Würde man sich den Partner als Leiche oder Gespenst vorstellen, wäre man zu dem Zeitpunkt zu keiner sexuellen Handlung fähig.

Daher ist jene Art höherer geistiger Aktivität von Nöten, die auf einem Niveau stattfindet, wo uns diese Einbildungen nicht mehr täuschen können, wo die Narrheit endet, die diese Vorstellungen gebiert. Dann gibt es das Problem Sex gar nicht und man wird zum Arahat erhoben. Solange man noch ein *puthujjana* (Weltling) ist und dichter Nebel und Gewölk immer noch den Blick trüben, dann ist man voll von Vorstellungen und hat deshalb Probleme, manchmal mit der Lust, manchmal mit dem Ärger und manchmal mit der Verblendung, weil man stets von Illusionen zum Narren gehalten wird.

Das instinktive Verlangen nach Sex kann schon recht stark sein. Erkennt aber hier bitte die ganze Wahrheit und glaubt nicht etwa, daß die Instinkte für diese ganze verrückte Sexgeschichte verantwortlich seien. Die Instinkte zielen nur auf die Fortpflanzung ab. Die reine Fortpflanzung ist aber gar nichts Erfreuliches; sie ist ermüdend und schwierig. Selbst die Tiere würden sich damit nicht abgeben wollen, wäre da nicht ein erfreulicher und befriedigender Lohn vorangestellt. Die Natur ist hier klug und geschickt und hat Sex vor die Fortpflanzung gestellt. Fortpflanzung ist nicht dasselbe wie Sex, sie ist nur an der Erhaltung der Art interessiert, will verhindern, daß sie ausstirbt. Auch die Menschen werden mit Sex für die Fortpflanzung entlohnt und das ist, recht verstanden, die eigentliche Bedeutung von Sex. Ist dieser Trick der Natur nicht komisch und einzigartig?

Eigentlich ist die sexuelle Aktivität doch so widerwärtig, daß die Leute sich dabei verbergen müssen. Es ist eine (im physischen Sinn) ausgesprochen schmutzige Angelegenheit, die viel Energie erfordert, und selbst Hunde sind dazu in der Lage. Sex ist ein Anfall von Irrsinn, eine momentane Verrücktheit, durch täuschende geistige Bilder mit derartiger Macht über den Geist ausgestattet, daß die Leute sich Tag und Nacht abmühen und beinahe zu Tode erschöpfen, um ihn zu bekommen. Um sich fortzupflanzen akzeptieren sie Sex als Lohn und müssen am Ende entdecken, daß es Falschgeld oder ein ungedeckter Scheck war.

Jemand hat mir einmal etwas erzählt, daß es einen jungen Fischer gab, der sich sexuelle Vorstellungen bezüglich eines Fisches machte, den er gefangen hatte; es war ein weiblicher Stachelrochen. Er hatte Sex mit diesem toten Stachelrochen und starb daran, weil das Tier schwanger war und Baby-Rochen in seinem Bauch trug. Die giftigen Stacheln dieser Rochen-Föten drangen in den Kerl ein und töteten ihn - wahrlich ein fauler Scheck. Es ist schon übel, Tag für Tag zu schufteln, um dann mit einem faulen Scheck entlohnt zu werden. Ist ihm nun recht geschehen oder nicht? Bitte denkt selber darüber nach.

Ich habe früher Goldfische gehalten und in dem Basin gab es auch eine Menge Algen. Sobald das Weibchen Eier hatte, brachte das Männchen eine Fülle an Samen hervor, bis es sie nicht mehr halten konnte und den Samen ausstoßen musste. Zu dieser Zeit jagten sie einander, wobei ich glaube, daß das Männchen sein Weibchen die ganze Nacht lang jagte, bis sie schließlich die Eier ablegte und er zur Befruchtung seinen Samen darüber ergoss. Und dann lagen sie zum Ausruhen oben auf den Algen, nachdem sie das höchste sexuelle *ārammaṇa* erlangt hatten. Manche Fischarten pflanzen sich aber nicht äußerlich sondern innerlich fort: Das männliche Sexualorgan muß in die Öffnung des Weibchens eingeführt werden, die Fortpflanzung erfolgt im Bauch, die Jungen wachsen im Bauch des Weibchens und kommen als lebende Brut heraus. Bei beiden Arten von Fischen bleibt jedoch, wie bei den Menschen, das Prinzip des Höhepunktes, des intensivsten Aromas dieses *ārammaṇa*, das, was uns am stärksten täuscht und austrickst.

Ich glaube sogar, obwohl mir da andere womöglich nicht zustimmen werden, daß sogar Pflanzen und Bäume höchste sexuelle Empfindungen haben, wenn sie ihre Pollen verstreuen. Dieses Problem wurzelt tief in der Natur. Auch die Triebkräfte der Bäume und Pflanzen zielen auf die Fortpflanzung. Da sie sich nicht bewegen können, überlassen sie ihren Pollen dem Wind und dem Schicksal. Aber immer wenn diese Fortpflanzung erfolgt, ist das der sexuelle Höhepunkt für Bäume und Pflanzen. Ihr Duft ist am stärksten, wenn der Transfer von Pollen zwischen den Geschlechtern erfolgt. Alles Lebendige kann sich also der Fortpflanzung nicht entziehen, welcher die Natur den Sex als Lockmittel und Belohnung vorangestellt hat, was dazu dient, etwas zu tun, was man eigentlich gar nicht tun würde. Wenn das Gefühl stark genug ist, so daß die Spannung nicht länger ertragen werden kann, muß es Erleichterung erfahren. Das geschieht ganz einfach bei Mensch, Tier und Pflanze und läßt sich nicht stoppen. Betrachtet, was ich gerade sagte, bitte nicht als vulgär oder obszön; es sind nur Geschichten, die am Beispiel Sex sehr klar herausstellen, was diese Einbildungen anrichten können.

An dieser Stelle möchte ich noch etwas zum *brahmachariya* sagen, dem keuschen Wandel, den wir als Mönche führen, einem Prinzip, an welches wir seit undenklichen Zeiten glauben. Demzufolge glaubt man, daß, sobald Gefühle der Lust bezüglich des anderen Geschlechtes auftreten - dabei brauchen sie nur im Herzen empfunden werden, ohne Körperkontakt – daß also schon, wenn wir nur Befriedigung und Lust in Bezug auf das andere Geschlecht fühlen, Knochenmark in eine klare Flüssigkeit umgewandelt und in der Vorsteherdrüse gesammelt wird. Jedes Mal, wenn Lust auftritt, löst sie das Knochenmark auf, mehr oder weniger entsprechend der Intensität dieser Lust. Vor der Ejakulation wird diese mit dem Samen aus den Hoden vermischt und tritt schließlich als sexuelle Emission des Mannes aus. Damit wird im Normalfall die Fortpflanzung gemäß den Erfordernissen der Natur vollzogen und es liegt jenseits der Kraft gewöhnlicher Menschen oder Weltlinge, das zu vermeiden. Wenn sich immer mehr dieser Flüssigkeit in der Drüse ansammelt, werden sexuelle Gefühle aufgebaut und man hat den Drang, sich zu entladen. Ganz gewiß muß dies eines Tages erfolgen und wenn es keine andere Möglichkeit gibt, dann eben im Traum. Solange einer ein gewöhnlicher Weltling ist, tritt Lust eben noch auf, wenn es zu Berührungen mit dem anderen Geschlecht kommt, sogar wenn nur der Geruch des anderen Geschlechtes wahrgenommen wird oder das Aroma der Speisen, welche vom anderen Geschlecht kommen und man daran denkt, dann können Lust und Leidenschaft daraus erwachsen.

So ist es in der ganzen Welt. Sogar im Himmel ist es so - mag mich schmähen wer will, ich sage trotzdem, was ich denke - selbst in der himmlischen Welt können sie nicht entkommen, sie kommen von dieser gigantischen Sache nicht los, weil die Natur es ihnen aufzwingt. Wir sind Sklaven der *ārammaṇa*, wir sind Sklaven unserer Natur, Sklaven unserer Einbildungen, Sklaven der Sinnesgrundlagen (*āyatana*) und wir bekommen es ständig vor Augen geführt. Arahants hingegen haben solche Probleme nicht, da sie nie von Lust ergriffen werden.

In Kreisen der Yogis hat man die Ansicht, daß die Lust kontrolliert werden muß, damit sie sich nicht auf irgend etwas richtet. Wenn keine Lust auf irgendetwas sinnlich Erfahrbares aufkommt, dann verflüssigt sich das Knochenmark nicht, kann sich nicht anstauen und Probleme verursachen, bis schließlich ein Samenerguß erfolgt. Yogis üben sich in der Kontrolle der Lust, weil diese Flüssigkeit, wenn sie ausgestoßen wird, für Nichts vergeudet wird, wie ins Feuer gegossenes Öl, das nutzlos verbrennt. Ist der Geist aber stark genug, um den keuschen Wandel (*brahmachariya*) mit rechter Sammlung, mit rechter Geistesentwicklung zu betreiben, so kommt es zu keinem Samenerguß. Die im Samen enthaltene Energie, wird in etwas umgewandelt das „*ochā*“ genannt wird. Dieses „*ochā*“ ernährt das Gehirn, es nährt das Herz, es speist das Aufsteigen von Energie und bewirkt im Nervensystem eine gewisse Freudigkeit und Wohlgefühl, gerade so wie bei einer Pflanze, die gewässert wird, so daß sie feucht und frisch ist.

Die Schulung in Sinneszügelung und Selbstkontrolle soll der Lust nicht gestatten, sich zu erheben, soll genügend Achtsamkeit, Weisheit und klare Wahrnehmung erbringen, damit keine Lust verursacht wird, wann immer Kontakt stattfindet oder wir etwas sehen, das die Basis von Lust darstellt. Wenn ihr in euren Bemühungen um *ānāpānasati* (Geistesgegenwart bei der Ein- und Ausatmung) erfolgreich seid, so werdet ihr über genügend *sati* (Achtsamkeit), *paññā* (Weisheit), *sampajañña* (Wissensklarheit) und *samādhi* (Sammlung) verfügen, die schnell genug sind, die Lust

zu kontrollieren, wenn die Augen eine Form sehen, die Ohren einen Ton hören, die Nase Gerüche riecht, die Zunge Aromen schmeckt, Haut und Körper Berührungen spüren oder wenn der Geist denkt und sich erinnert. Dann gibt es kein Problem, weil keine Lust aufsteigt und sich irgendwie anstaut, wie sie es sonst zu tun pflegt. So wird man zum *arya* (ein Edler) und hört auf, ein Weltling, ein *puthujjana* zu sein, der mit Befleckungen und anderen Dingen, die den Blick verschleiern, bedeckt ist. Ich hoffe, ihr seht nun noch klarer, daß die *ārammaṇa* reine Einbildungen sind, die der Geist durch die Macht von *avijjā* (Unwissenheit) und *upādāna* (Anhaften) geschaffen hat. Geht also nicht hin und verehrt die *ārammaṇa* oder verneigt euch vor den *āyatana* (Sinnesgrundlagen) und schuftet euch für sie beinahe zu Tode, Monat um Monat, Jahr um Jahr, nur um dafür einen faulen Scheck zu erhalten.

Schämt euch wenigstens dieses eine Mal dafür, es würde euch gut tun. Wenn euch diese Tatsachen nicht in Verlegenheit bringen, so ist das eure Sache. Wenn ihr diesbezüglich kein *hiri* (moralische Scham) und *ottappa* (moralische Scheu) empfindet, dann seid ihr eben noch hundertprozentige Weltlinge. Das sollte man ändern, weniger werden lassen, sich davon lösen; man sollte voranschreiten und sich darüber erheben, bis man das Problem ganz transzendiert hat. Als Mönche sollten wir hier in der Lage sein, zu erkennen, daß, sobald wir Sklaven der *ārammaṇa* und *āyatana* sind, die Befleckungen geboren werden: In Lust schwelgen, wann immer wir bekommen, was unser Herz begehrt, in Zorn geraten, wann immer wir nicht das erhalten, was wir begehren und der Täuschung zu erliegen, wann immer wir nicht recht wissen, was zu tun ist.

Das aber sind schmerzliche Empfindungen, *dukkha*; das ist die im Kreislauf des Daseins (*samsāra*) entstehende Hitze. Wann immer wir jedoch die *ārammaṇa* meistern können, verläuft es nicht auf diese Weise; es wird kühl, es ist Nibbāna. Weil die *kilesa* (Befleckungen, Herzenstrübungen) keine Möglichkeit haben, sich zu erheben, kann sich auch das Feuer nicht entzünden; es ist daher kühl, es ist Nibbāna.

Was uns hilft, die *ārammaṇa* zu meistern sind die *ñāṇa* (Einsichtserkenntnisse), die den natürlichen Wahrheiten gemäß erkannt werden: *Aniccaṃ* (Vergänglichkeit), *dukkham* (Leidhaftigkeit), *anattā* (Ich-Losigkeit), *dhammatithatā* (Natürlichkeit), *dhammaniyāmatā* (Gesetzmäßigkeit), *idappaccayatā* (Bedingtheit), *suññatā* (Leerheit), *tathatā* (Soheit) und *atammayatā* (Unkonditionierbarkeit).

Ich kann euch unumstößlich versichern, sobald die Einsicht bis zur Ebene von *atammayatā* fortgeschritten ist, dann gibt es keine der verrückten, irren *ārammaṇa* mehr; es werden keine geistigen Bilder mehr erschaffen, nichts geschieht mehr von dem, das die Probleme schafft, die wir rund um uns sehen. Bitte weckt euer Interesse für die Ausübung von *samādhi-bhāvanā* (konzentrierter Geistesentfaltung); werdet nicht mutlos, gebt nicht auf. Wenn ihr die *ārammaṇa* auch nicht völlig ausschalten könnt, so verringert sie doch so viel wie möglich und reduziert dadurch einen großen Teil der Probleme, dann wird es viel weniger *dukkha* in eurem Leben geben.

Betrachten wir nun wieder die gewöhnlichen, allgemeinen *ārammaṇa*: Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcker, Berührungen, das sind alles materielle Dinge. Wenn die Augen mit Formen in Kontakt kommen, kann die Form nicht in unsere Herzen eindringen. Daher kann eine Rose nicht in unsere Herzen gelangen, wir müssen sie vorher mental durch ihre Wertigkeit „Schönheit“ abbilden. Wenn nun in der Vorstellung ein Bild der Rose entsteht, dann kann es eindringen und das Herz der betreffenden Person ergreifen. Das Gleiche ist es mit Tönen, etc., auch sie müssen erst in Vorstellungen umgesetzt werden. Bloße Licht- oder Schallwellen einer bestimmten Wellenlänge können das Herz nicht ergreifen, sie sind zu materiell.

Das haben wir bis jetzt besprochen, nun bleiben also noch *dhammārammaṇa*, die mentalen *ārammaṇa*, die direkt durch den Geist entstehen. Diese Objekte des Geistsinns sind ja bereits geistige *dhamma*, und daher könnte man meinen, es müßte nicht mehr viel geschehen. Wir müssen aber auch hier genauso durch gedankliche Assoziationen im Geist erst Vorstellungen davon erschaffen, damit sie genügend Macht gewinnen das geistige System zu dominieren. Sonst wirken diese Sinneseindrücke, ebenso wie die über Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper wahrgenommenen nur auf das äußere Nerven-System ein, ohne zum inneren System des Geistes durchzudringen. Achtet also auch bei den Geistes-Objekten sorgsam auf die Reaktionen, die sie in uns auslösen, wenn der

Geist von Unwissenheit, Gier und Anhaften beeinflusst wird. Wenn wir sie nicht rechtzeitig erkennen, bewirken die *ārammaṇa* jene geistigen Vorstellungen, die den Geist einnehmen. Sie rufen etwas in uns hervor, das in Pali „*nandirāga*“ genannt wird. Dieses Wort solltet ihr euch gut einprägen. *Nandi* bedeutet befriedigt, erfreut und vergnügt zu sein; Vergnügen, Genuß. Und *rāga* bedeutet Lust, Leidenschaft. Es ist also die Art der lustvollen Befriedigung und des leidenschaftlichen Genusses, die auftritt, wenn wir uns durch die Macht des Vergnügens lustvoll an etwas erfreuen. Der Geist ist dann erfüllt von *nandirāga*. Das gilt für alle Dinge, geistig oder materiell, die uns befriedigen und erfreuen können.

Wenn wir das alles zusammenfassen, dann müssen wir sagen, daß wir uns in einer Traumwelt befinden. Wir leben in einer Welt der Illusionen, die uns durch unser närrisches Gemüt täuschen. Die gesamte Welt besteht aus Illusionen, die all jene betrügen, die diese Tatsache nicht verstehen. Das gilt für Pflanzen, Tiere, Menschen und auch Himmelswesen - es ist eine Welt der Täuschung und des Betrugs. Wie sollen wir in einer solchen Welt der Täuschung leben und wie können wir damit umgehen? Denkt bitte selber darüber nach. Die materielle Welt ist ja bloß materiell, aber die Welt der geistigen Bilder ist geistgeschaffen, sie nimmt vom Geist Besitz, indem Vorstellungen all der *ārammaṇa* -Arten erschaffen werden, welche durch die Augen, Ohren, Nase, Zunge, den Körper und den Geist Kontakt aufnehmen.

Was fangen wir jetzt also damit an? Müssen wir aufgeben oder können wir siegen? Wenn wir aufgeben, dann deshalb weil wir überlistet wurden. Wir ergeben uns der Täuschung durch geistige Bilder und wir akzeptieren in einer Welt der Täuschung zu leben, die voll von unrealen Vorstellungen ist. Vergeßt nicht, daß nichts, egal wie lieblich, befriedigend oder wunderschön es sein mag, in den Geist eindringen und Macht über ihn erlangen kann, wenn es nicht in Form einer geistigen Vorstellung erscheint. Dann bleibt es draußen. Hütet euch also vor den *ārammaṇa*, die der Geist hervorbringt, sie sind ganz unglaublich besitzergreifend. Können wir aber den Geist (*mano*) kontrollieren, dann kann er sie nicht erschaffen und *avijjā* kann keine täuschenden Illusionen mehr erzeugen.

Darin besteht der erlesenste Vorzug des Dhamma, die höchste Tugend des Buddha, der dieses Problem erkannte und uns die Fakten dazu lehrte. Wenn man darüber Bescheid weiß, kann man, dank diesem höchsten Dhamma, alle Probleme lösen. Der Sangha ist also die Gemeinschaft, die nach dieser Lehre lebt und wir sollten sie respektieren und ehren. Letztlich ist es möglich, sich der Macht der Vorstellungen und der Täuschung zu entziehen. Und genau darin unterscheiden sich der *puthujjana* (Weltling) und der *ariya* (Edle). Einer lebt gefangen im Käfig der Vorstellungen, vegetiert im Keller der Welt (*lokiya*); der andere steht über und jenseits von all dem, er ist *lokuttara*, über die Welt hinausgegangen. Je klarer ihr den Unterschied zwischen *lokuttara* und *lokiya* erkennt, desto mehr wird sich euer Geist ganz von selbst dem höheren Weg zuneigen.

Wenn wir das nicht sehen, führt unser Weg nach unten, ohne daß es uns bewußt wird. Dann wird man ungeachtet dessen, was einem andere erklären oder lehren, dem keinen Glauben schenken. Daher kommen all die Kriminellen, Narren und Verbrecher, die voller Befleckungen, Begehren und Selbstsucht sind. Wenn wir davon frei sein wollen, dürfen wir uns nicht länger von der Welt der Illusionen täuschen lassen. Dann werden wir die erfrischenden Früchte ernten, über und jenseits aller Formen von *dukkha* (Leid) stehen. Mit *atammayatā* (Unkonditionierbarkeit) können wir jede Art von *ārammaṇa* lachend abwehren. Je mehr wir davon haben, um so beständiger und sicherer sind wir, sogar der Himalaya kann sich damit nicht vergleichen. Wenn es ein Erdbeben gibt, dann wackeln auch die höchsten Berge. Besitzt der Geist jedoch *atammayatā*, dann wird er nicht wackeln oder zittern, selbst wenn die ganze Welt, das ganze Universum, erbebt.

Das ist natürlich nicht so leicht zu erreichen und sicher nicht möglich, wenn man nur für zehn Tage oder so Meditation übt. Wenn ihr jedoch ernsthaft daran interessiert seid, diese Einsichten zu gewinnen und nacheinander, Schritt für Schritt, in die Wahrheiten der Natur einzudringen, um sie wirklichkeitsgemäß zu erkennen, dann habt ihr eine gute Chance gegen die *ārammaṇa*.