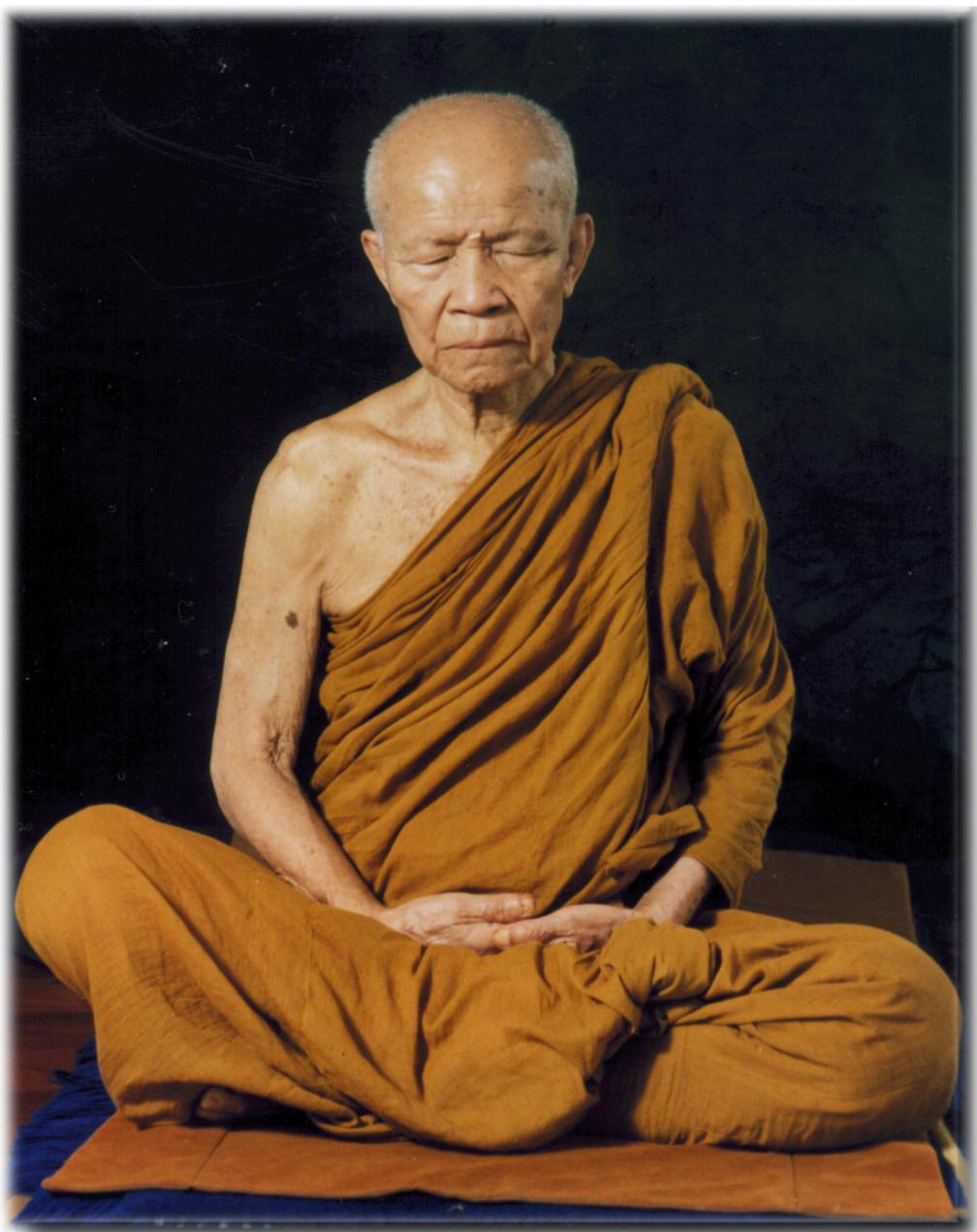


# Von Herz zu Herz

11 Lehrreden zur Meditationspraxis



vom Ehrwürdigen Lehrmeister  
*Mahā Bua Ñāṇasampanno*



**Der Ehrwürdige Lehrmeister Mahā Bua sitzt im *Samādi*, Dezember 1998**

# Von Herz zu Herz



*Dieses Buch ist ein Dhamma-Geschenk  
und darf nur kostenlos verteilt werden!*



# **Von Herz zu Herz**

***11 Lehrreden zur Meditationspraxis***

*von dem*  
**Ehrwürdigen Lehrmeister**  
**Mahā Bua Ñāṇasampanno**

*Übersetzung aus dem Englischen:*  
*Kurt Jungbehrens, BGM*  
*München 2003*

Wald Dhamma aus  Wat Pa Baan Taad

**Copyright © 2010**  
**beim Ehrwürdigen Lehrmeister**  
**Mahā Bua Ñāṇasampanno**

Dieses Buch ist ein kostenloses Dhamma Geschenk und darf nicht zum Verkauf angeboten werden, denn wie der Ehrwürdige Lehrmeister Maha Bua sagt: „Dhamma hat einen Wert, der sich über alle Reichtümer dieser Welt erhebt, und sollte nicht wie eine Ware auf dem Marktplatz verkauft werden.“

Die Reproduktion dieses Buches in seiner Gesamtheit, oder in Auszügen, für den Verkauf oder materiellen Gewinn ist untersagt. Die Erlaubnis zum Neudruck in seiner Gesamtheit oder auch einzelne Kapitel zur freien Verteilung, als ein Dhamma Geschenk wird hiermit jedoch erteilt und ein Einholen einer weiteren Erlaubnis ist nicht erforderlich. Die Erlaubnis zur elektronischen Reproduktion oder Verteilung dieses Buches muss jedoch zuvor eingeholt werden.

*Anfragen können gerichtet werden an:*

Forestmonastery of Baan Taad  
Baan Taad, Amphur Meuang  
Udon Thani, 41000, Thailand

***BuchTitel:*** Von Herz zu Herz, 11 Lehrreden zur Meditationspraxis.

Vorab-Auflage:      Oktober 2010

***Erste Auflage:***      März 2012

***Druckerei:***



Der Ehrwürdige Lehrmeister Mahā Bua



Das Wald Kloster von Baan Taad  
unten: der Sala (Versammlungsgebäude)



**Bilder:** wenn nicht anders bezeichnet, sind es Bilder des Ehrwürdigen Lehrmeister Mahā Bua Ñāṇasampanno.

## Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung</i> .....	9
<i>Vorwort zur deutschen Übersetzung</i> .....	11
<i>Die Sprache des Herzens</i> .....	13
<i>Das Wunder des Dhamma</i> .....	23
<i>Im Gefängnis weilen oder draußen in der Freiheit? ...</i>	39
<i>Tod und Geburt</i> .....	55
<i>Geschmack an Dhamma</i> .....	73
<i>Schmerzgefühle</i> .....	91
<i>Untersuchung des Schmerzes</i> .....	111
<i>Das Gesetz der Gegenwart</i> .....	131
<i>Am Ende aller Hoffnung</i> .....	155
<i>Der Strahlende Citta ist Avijjā</i> .....	179
<i>Der konventionelle Citta, der befreite Citta</i> .....	201
<i>Nachwort</i> .....	219
<i>Pāli Glossar</i> .....	221



# Einleitung

Diese Reden, wurden für Frau Pow Panga Vathanakul, eine Anhängerin des Ehrwürdigen Lehrmeister Mahā Bua, gehalten, die von Knochenmark-Krebs befallen gekommen war, um im Wald-kloster von Baan Taad zu meditieren und so mit den Schmerzen der Krankheit und auch mit der Tatsache ihres nahenden Todes fertig zu werden. Insgesamt verblieb sie 102 Tage im Waldkloster von Baan Taad, vom 9. November 1975 bis 19 Februar 1976; während dieser Zeit hielt der Ehrwürdigen Lehrmeister Mahā Bua ihr zugunsten 84 Reden aus dem Stegreif, die alle auf Tonband aufgezeichnet wurden.

Nach ihrem Tod im September 1976 erbat einer ihrer Freunde, M.R. Sermsri Kasemsri, das Einverständnis des Ehrwürdigen Lehrmeisters diese Reden niederschreiben und sie in Buchform drucken zu dürfen. Siebenundsiebzig dieser Lehrreden, plus weitere acht, die bei anderen Gelegenheiten gehalten worden waren, wurden dann in zwei dicke Bände aufgeteilt gedruckt. Zusammengenommen ergaben sie über 1000 Seiten. Sechs Lehrreden aus diesen beiden Bänden wurden bereits ins Englische übersetzt und unter dem Titel „Amata Dhamma<sup>1</sup>“ in einem Buch veröffentlicht.

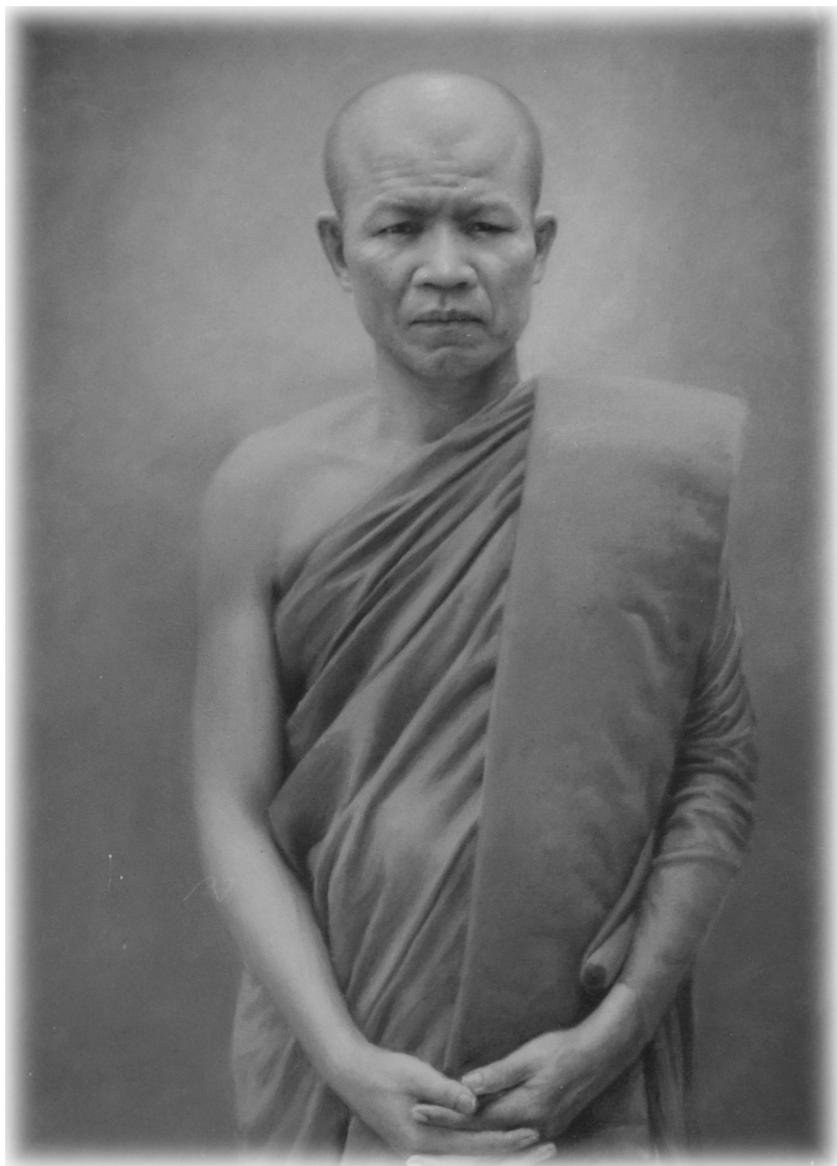
Die Lehrreden, die hier für das Buch ausgewählt wurden, handeln alle von der Meditations-Praxis und speziell von der Entwicklung von Weisheit (*Paññā*). Da die Art dieser Lehrreden Personen gebunden und aus dem Stehgreif ist, wird man sie wahrscheinlich am besten verstehen, wenn man sie in Verbindung mit einer systematischeren Einführung in die Meditations-Techniken liest, wie dem Buch „Wisdom Develops *Samādhi*“ das der Ehrwürdigen Lehrmeisters selbst verfasst hat, und im Band „Forest Dhamma“ enthalten ist.

Der Titel des vorliegenden Buches beruht auf einer Bitte des Ehrwürdigen Lehrmeisters, die er häufig an seine Zuhörer richtete, dass diese nämlich seine Lehren sich zu Herzen nehmen, da sie direkt aus seinem Herzen kämen.

Thanissaro Bhikkhu  
Rayong, Juni, 1987

---

<sup>1</sup> Unsterbliches Dhamma



## Vorwort zur deutschen Übersetzung

Diese hier vorliegenden Lehrreden des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mahā Bua unterscheiden sich in der Form nur wenig von den Lehrreden, die er an seine Mönche richtet. Jede Lehrrede über die Praxis kommt, wie er selbst sagt, aus seiner Praxiserfahrung (in Thai dem erfahrenen Herzen – daher stammt auch der Titel des Buches) und werden bedingt und geformt von der anwesenden Zuhörerschaft. Sind die Zuhörer praktizierende Laien, dann sind seine Lehrreden im Stil dieses Buches, lehrt er jedoch seine Mönche, dann geht er in die Tiefe, ins kleinste Detail der Praxis. Im Anschluss an eine Lehrrede erwähnt er dann auch seine eigene Praxis oder die Praxis anderer angesehener Mönche, Schüler des Ehrwürdigen Lehrmeister Mann. Lehrreden, die nicht aus dem Stehgreif kommen sind, wie er sagt, Lehrreden, die aus seinem Studium der Sprache Pāli und den Schriften des Erhabenen Buddhas entstammen.

“Things as they are”<sup>2</sup> ist ein Buch mit Lehrreden an seine Mönche, die sich hauptsächlich mit dem Thema der Untersuchung des Körpers im Rahmen der Entwicklung von Weisheit befassen. Eine gute Einführung sind die ausgewählten Vorträge im Buch “Ein Leben Innerer Werte”. Wer tief ins Detail über die Praxis gehen will, soll sich das Buch “*Paṭipadā* oder die Praxis des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann” zu Herzen führen. Wer Vertrauen in die thailändische Waldtradition<sup>3</sup> und deren Weg fassen will und über Dinge erfahren will, die über unseren normalen Menschenverstand hinausgehen, dem wird das Buch “Die Biographie des Ehrwürdigen Lehrmeister Mann” empfohlen. Die beiden letzteren Bücher hat der Ehrwürdige Lehrmeister

---

<sup>2</sup> Die Dinge wie sie wirklich sind.

<sup>3</sup> Der Ehrwürdige Lehrmeister Mann und sein Lehrer, der Ehrwürdige Lehrmeister Sao sind die Begründer dieser Tradition.

Mahā Bua selbst verfasst<sup>4</sup> und sind deshalb von einer ganz anderen Art.

Zwar habe ich diese Lehrreden nicht selbst aus dem Englischen übersetzt, aber der Übersetzer war so freundlich und bat mich sie Korrektur zu lesen. Da meine Wortwahl nicht ganz dieselbe ist, wie die des Übersetzers habe ich mich begnügt, diese nur sinngemäß zu korrigieren. Ansonsten hätte ich dem Übersetzer auf Grund meiner Pingeligkeit das Leben nur schwer gemacht und ihm womöglich die Freude an dieser Arbeit verdorben. Und dann hättet ihr liebe Leser das Nachsehen.

Pāli-Wörter, die mehrere Bedeutungen haben, habe ich unübersetzt gelassen, eine Handvoll dieser Pāli-Wörter kommt etwas häufiger vor und ist vielleicht anfangs an etwas verwirrend, aber es war mir wichtiger die Vielschichtigkeit der Bedeutung zu bewahren, als einen deutschen Ausdruck zu wählen, der nicht den ganzen Sinn wiedergibt. Man möge mir dafür verzeihen.

Mögen diese Lehrreden des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mahā Bua dem Leser hilfreich sein und Licht in das Dunkel unseres eigenen Daseins und unserer Praxis bringen.

Waldkloster von Baan Taad, den 4 Dezember 2005

Than Martin Piyadhammo  
überarbeitet am 29 Oktober 2010  
erste Ausgabe 15 März 2012

---

<sup>4</sup> Sie sind im Begriffe ins Deutsche übersetzt zu werden. Die fertigen Teile davon können auf der webseite: [www.luangta.com/english](http://www.luangta.com/english) eingesehen werden.

## Die Sprache des Herzens

Der Ehrwürdige Lehrmeister Mann lehrte, dass alle Herzen die gleiche Sprache benutzen. Gleich, welche Sprache oder Nationalität man besitzt, das Herz hat nichts als einfaches Gewahrsein, weshalb er sagte, dass alle Herzen die gleiche Sprache benutzen. Wenn ein Gedanke aufsteigt, verstehen wir ihn. Wenn wir ihn aber in Worte kleiden, muss er zu dieser oder jener Sprache werden, so dass wir einander nicht wirklich verstehen. Die Gefühle im Herzen sind jedoch für jeden die Gleichen. Das ist es, weshalb der Dhamma perfekt zum Herzen passt, weil der Dhamma keine spezielle Sprache ist. Der Dhamma ist die Sprache des Herzens. Der Dhamma wohnt im Herzen.

Lust und Leid wohnen im Herzen. Die Handlungen, welche Lust und Leid erschaffen, werden im Herzen ersonnen. Das Herz kennt die Folgen, welche als Lust und Leid erscheinen; das Herz trägt die Bürde der Ergebnisse seiner eigenen Gedanken. Daher passen das Herz und der Dhamma so perfekt zueinander. Gleich welche Sprache oder Nationalität, wir können alle den Dhamma verstehen, weil das Herz und der Dhamma ein natürliches Paar sind.

Das Herz bildet den Kern innerhalb des Körpers. Es ist der Kern, die Substanz, die primäre Essenz im Körper. Es ist die wesentliche Grundlage. Die Erscheinungen, welche aus dem *Citta* (Geist/Herz) aufsteigen, so wie Gedanken-Formationen, erscheinen und verschwinden, wieder und wieder. Ich spreche hier vom Sich-Kräuseln des *Citta*. Wenn der *Citta* sich kräuselt, so formiert sich ein Gedanke. Wahrnehmungen, die mit Definieren, Erinnerung und Erkennen zu tun haben, werden *Saññā* genannt. „Lange“ Gedanken sind *Saññā*; kurze Gedanken sind *Sankhāra*. Mit anderen Worten, wenn sich ein Gedanke formt -,blip“- ist das ein *Sankhāra*. *Saññā* bezieht sich auf Definieren und Erkennen. *Viññāṇa* bezieht sich auf den Akt des Wahrnehmens, wenn etwas von außen mit den Sinnen in Kontakt

kommt. Wenn also Sichtbares in Kontakt mit dem Auge kommt und Erkennen daraus resultiert. All diese Dinge entstehen und vergehen beständig von selbst und der Buddha nannte sie daher *Khandha*. Jede „Anhäufung“ oder „Gruppierung“ wird als *Khandha* bezeichnet. Die fünf Daseinsgruppen der *Khandha* entstehen und vergehen die ganze Zeit.

Selbst für einen Arahant gelten die gleichen Bedingungen – wie überall für die gewöhnlichen Menschen – wobei der einzige Unterschied darin besteht, dass die *Khandhas* des Arahant reine und einfache *Khandhas* sind, ohne irgend welche *Kilesa*, die ihnen Befehle erteilen und sie dies tun oder jenes denken lassen. Statt dessen denken ihre *Khandhas* auf Grund ihrer freien Natur, ohne gezwungen zu werden, dies oder das zu denken, also nicht wie im Allgemeinen der *Citta* der gewöhnlichen Menschen.

Vergleichsweise sind die *Khandhas* gewöhnlicher Menschen wie Gefangene, die ständig herumkommandiert werden. Ihre diversen Gedanken, Begriffe, Annahmen und Interpretationen haben etwas in sich, das ihr Auftreten befiehlt und erzwingt, das sie auf diese oder jene Weise denken, annehmen und deuten lässt. Mit anderen Worten, sie haben *Kilesas* zum Boss, zum Führer, der ihr Erscheinen befiehlt.

Ein Arahant hat das jedoch nicht. Wenn ein Gedanke geformt wird, so bildet er sich ganz einfach und verschwindet dann wieder. Da gibt es keinen Samen um ihn fortzusetzen, keinen Samen um den *Citta* niederzudrücken, weil da nichts ist, das ihn zwingen könnte. Nicht wie bei den *Khandhas*, die von *Kilesas* beherrscht oder geleitet werden. Darin besteht der Unterschied.

Ihre grundlegende Natur ist aber die Gleiche: All die *Khandhas*, welche wir erwähnt haben sind vergänglich (*aniccam*). In anderen Worten, Unstabilität und Veränderbarkeit sind ein regulärer Teil ihrer Natur, angefangen mit dem *Rūpa Khandha*, unserem Körper, und den *Vedanā Khandha*, den Gefühlen von Angenehmen, Unangenehmen und Neutralem. Diese Dinge erscheinen und vergehen, wieder und wieder. *Saññā*, *Sankhāra* und *Viññāṇa* befinden sich als

normale Eigenschaft ihrer Natur ebenfalls stets in einem Zustand des Erscheinens und Vergehens.

Das tatsächliche Gewahrsein aber – welches die Grundlage unseres Wissens von den verschiedenen Dingen, die entstehen und vergehen, bildet – das vergeht nicht. Wir können sagen, dass der *Citta* nicht vergehen kann und wir können sagen, dass der *Citta* nicht entstehen kann. Ein *Citta* der so geläutert wurde, hat mit der Geburt und dem Tod des Körpers und mit den *khandas* keine Probleme mehr; es gibt für jene deren *Citta* geläutert ist, kein da oder dort Geboren-Werden mehr, kein Erscheinen mehr in so groben Formen, wie Individuen oder Lebewesen es sind. Doch jene, deren *Citta* nicht geläutert ist: Sie sind es, die Geburt und Tod hinnehmen, ohne Ende den Friedhof zum Ziel haben und all dies wegen des unsterblichen *Citta*.

Deshalb lehrte der Erhabene Buddha die Welt und besonders die Welt der menschlichen Wesen, die Recht und Unrecht kennen, sowie Gut und Böse; die das eine zu pflegen und das andere zu bessern wissen und welche die Sprache des Dhamma, die er lehrte verstehen. Das ist der Grund, weshalb er die Welt der Menschen vor und über allen anderen Welten unterrichtete: Um versuchen zu können schädliche und nachteilige Dinge zu heilen, sie aus unserem Denken, unseren Worten und Taten zu entfernen; und versuchen können was immer wir bereits an Heilsamen besitzen zu nähren und zu pflegen und was immer uns an Heilsamen noch fehlt wachsen zu lassen.

Er lehrte uns also das Heilsame, das wir bereits haben, zu fördern und zu entwickeln, um das Herz zu nähren, ihm Erfrischung und Wohlbefinden und einen Standard an Qualität und Güte zu geben, damit, wenn es den gegenwärtigen Körper verlässt, um sich zu einem beliebigem Ort oder auf eine andere Daseinsebene zu begeben, dieser *Citta*, der beständig mit Güte genährt wurde, ein guter *Citta* sein wird. Wo er auch wandelt, es wird ihm wohl ergehen. Wo immer er geboren wird, es wird eine gute Geburt sein. Wo immer er lebt, es wird ein gutes Leben sein. Er wird weiterhin Wohlsein und Glück erfahren, bis er die Kapazität gewinnt, das Potential, die Ansammlung von Verdienst, welche er fortlaufend in der Vergangenheit bis in

die Gegenwart entwickelt hat – mit anderen Worten, Gestern ist die Vergangenheit von Heute, Heute ist die Vergangenheit von Morgen, das sind alles Tage, in welchen wir Schritt für Schritt das Heilsame gefördert und entwickelt haben – bis zu dem Punkt, wo der *Citta* durch die stützende Macht dieses Heilsamen, die feste Stärke und Fähigkeit besitzt, welche es ihm ermöglicht hinüber zu schreiten und Erlösung zu erlangen.

Ein solcher *Citta* erfährt keine weitere Geburt, auch nicht in den ruhigsten oder verfeinertsten Daseinsebenen, die überhaupt noch latente Spuren konventioneller Realität (*sammuti*) enthalten – nämlich Geburt und Tod, wie wir sie ja gegenwärtig erfahren. So ein *Citta* geht völlig über all diese Dinge hinaus. Ich spreche hier vom *Citta* des Erhabenen Buddha und des Arahant.

Es gibt eine Geschichte über den Ehrwürdigen Vangisa, die hierzu einen Bezug hat. Als der Ehrwürdige Vangisa noch ein Laie war, besaß er großes Talent die Daseinsebene zu erkennen, in welcher der *Citta* einer toten Person wiedergeboren wurde – gleich, wer die Person war. Man konnte aber nicht direkt sagen, dass er die Zukunft voraussagte. Tatsächlich war er mehr ein Meister psychischer Fertigkeiten. Wenn jemand starb, so pflegte er den Schädel dieser Person zu nehmen und daran zu klopfen – klopf! klopf! klopf! – seinen *Citta* darauf zu konzentrieren und dann zu wissen, dass diese Person dort wiedergeboren wurde und jene Person hier. Wenn die Person in der Hölle oder im Himmel wiedergeboren wurde, als gewöhnliches Tier oder hungriger Geist, so konnte er das in jedem Fall ohne jegliches Zögern sagen. Alles, was er dazu benötigte war, auf den Schädel zu klopfen.

Als er seine Freunde darüber sprechen hörte, dass die Fähigkeiten des Buddha um ein Vielfaches größer wären, wollte er sein Wissen erweitern. Er begab sich also in die Gegenwart des Buddha, um weitere Schulung in dieser Wissenschaft zu erbitten. Als er beim Buddha angelangt war, gab ihm dieser den Schädel eines Arahant um daran zu klopfen.

„Nun gut, schau ob du sagen kannst, wo er wiedergeboren wurde“. Der Ehrwürdige Vangisa klopfte auf den Schädel und lauschte.  
-- Stille

Er klopfte erneut und lauschte. -- Stille --

Er überlegte einen Augenblick. -- Stille --

Er konzentrierte seinen *Citta*. -- Stille --

Er konnte nicht sehen, wo der Inhaber des Schädels wiedergeboren wurde. Nicht weiter wissend, bekannte er offen, dass er nicht erkennen konnte, wo der Arahant wiedergeboren wurde.

Zuerst hatte der Ehrwürdige Vangisa sich für talentiert und klug gehalten und plante den Buddha herauszufordern, ehe er ihn um weitere Schulung ersuchte. Als er jedoch beim Buddha ankam, gab ihm dieser den Schädel eines Arahant um daran zu klopfen – und er war schon am Ende. Nun wollte er aufrichtig weitere Schulung. Sobald ihm diese zuteil würde, wäre er wirklich etwas Besonderes. Nach Lage der Dinge bat er nun den Buddha ihn auszubilden. Also lehrte ihn der Buddha das Wissen, lehrte ihn die Methode – oder mit anderen Worten, die Wissenschaft des Dhamma. Der Ehrwürdige Vangisa übte und übte, bis er schließlich Arahantschaft erlangte. Von da an hatte er kein Interesse mehr an irgendjemandes Schädel zu klopfen, außer an seinen eigenen. Sobald er klare Erkenntnis gewonnen hatte, war die Angelegenheit beendet. Das nennt man „am richtigen Schädel klopfen“.

Der Erhabene Buddha hatte einmal das Thema vom *Citta*, der nicht wiedergeboren wird, zur Sprache gebracht – der Schädel von einem dessen *Citta* geläutert war – egal wie oft der Ehrwürdige Vangisa daran klopfte, so wusste er doch nicht wo der *Citta* wiedergeboren wurde, obwohl er darin sehr großes Talent besaß, denn der Ort der Wiedergeburt eines geläuterten *Citta* ist nicht feststellbar.

Das war auch im Fall des Ehrwürdigen Godhika wahr: Diese Geschichte kann einige Gedankennahrung abgeben. Der Ehrwürdige Godhika fing an Meditation zu üben, kam darin Schritt für Schritt voran, fiel dann aber wieder zurück. Man sagt, dass dies sechs Mal

erfolgte. Nach dem siebenten Mal ergriff er eine Rasierklinge um seine Kehle durch zu schneiden – so deprimiert war er – kam dann aber wieder zur Vernunft, kontemplierte den Dhamma und wurde in letzter Minute zum Arahant. Das ist die Geschichte in Kürze. Als er starb suchten die Horden *Maras* nach seinem Geist. Einfach gesagt, sie wirbelten einen Sturm auf, konnten aber nicht sagen wo er wiedergeboren war.

Der Erhabene Buddha, sprach dann: „Gleich wieviel ihr grabt, sucht oder forscht um den Geist unseres Sohnes Godhika zu finden, der sein Werk gänzlich vollbracht hat, es wird euch nicht möglich sein ihn zu finden – selbst wenn ihr die Welt auf den Kopf stellt – weil ein solches Werk außerhalb des Bereiches konventioneller Realität liegt“. Wie könnten sie ihn da jemals finden? *Es überschreitet die Fähigkeiten von Menschen mit beflecktem Geist die Geisteskraft eines Arahant zu ermessen.*

Im Bereich des Konventionellen gibt es keinen, der auch nur eine Spur des Geistes eines Arahant aufspüren könnte, weil ja ein Arahant das Konventionelle überschreitet, obgleich auch er nur einen *Citta* hat. Denkt darüber nach: Selbst unser stolpernder, kriechender *Citta*, wenn er ohne anzuhalten, unaufhörlich geläutert wird, ohne in der Beharrlichkeit nachzulassen, wird immer mehr verfeinert, bis er die Grenze der Verfeinerung erreicht. Dann verschwindet die Verfeinerung – weil auch Verfeinerung eine Sache der konventionellen Realität ist – und es verbleibt die Natur puren Goldes oder des reinen Dhamma, reiner *Citta* genannt. Auch wir werden dann keine Probleme mehr haben, so wie die Arahant, weil unser *Citta* dann ein *Citta* der Superlative geworden ist, gerade so wie die *cittas* jener, die schon Befreiung erlangt haben.

Alle *cittas* dieser Art sind gleich, ohne Unterscheidung zwischen Frau und Mann, was doch nur eine Frage sexueller Konvention ist. Den *Citta* betreffend, gibt es keinen Unterschied zwischen Frauen und Männern und beide haben in Bezug auf den Dhamma die gleiche Kapazität. Beide können die verschiedenen Dhamma-Ebenen auf dem gesamten Weg bis zur Befreiung erreichen. Auf diesem Gebiet können keine Beschränkungen auferlegt werden. Wir müssen lediglich

genügend Fähigkeiten und Potential entwickeln und können dann alle hinüber gelangen.

Aus diesem Grunde sollten wir uns alle anstrengen um unseren *Citta* zu trainieren. Wenigstens sollten wir unseren *Citta* so weit bringen, dass er Stille und Frieden durch irgend eines der Meditationsobjekte erfährt, das ihn in eine Zustand von Ruhe führt und in ihm Friede und Wohlbefinden aufsteigen lässt. Achtsamkeit auf den Atmen zum Beispiel, welches in Meditationskreisen eines der primären Objekte ist, scheint der Veranlagung von mehr Menschen zu entsprechen als irgend ein anderes Objekt. Doch ungeachtet welche Methode auch immer es ist, nehmt sie als Leitprinzip, als Zuflucht, als wichtigste Stütze des *Citta* um Ruhe und Frieden zu erlangen.

Wenn der *Citta* anfängt zur Ruhe zu gelangen, werden wir anfangen seine innerste Natur und seinen Wert zu erkennen. Wir werden zu erkennen beginnen, was das Herz ist und wie es ist. Mit anderen Worten, wenn der *Citta* all seine Strömungen in einem einzigen Punkt sammelt, als einfaches in sich ruhendes Gewahrsein, so wird das „*Citta*“ genannt. Das Sich-Sammeln des *Citta* geschieht auf verschiedenen Ebenen entsprechend seinen Fähigkeiten und den verschiedenen Stufen seiner Läuterung. Selbst wenn der *Citta* sich noch auf einer groben Ebene befindet, können wir dennoch erkennen, wenn er sich innerlich sammelt. Wenn der *Citta* immer verfeinerter wird, so werden wir seine Feinheit erkennen – „Dieser *Citta* ist verfeinert... Dieser *Citta* erstrahlt... Dieser *Citta* ist äußerst ruhig... Dieser *Citta* ist etwas außerordentlich Erstaunliches“ – immer mehr, Schritt für Schritt, genau eben dieser *Citta*!

Beim Läutern und Trainieren des *Citta* um Ruhe zu erlangen; beim Untersuchen, Sondieren und Lösen der Probleme im *Citta* mit Hilfe von *Paññā* (Weisheit) – welches der Weg zum Voranschreiten des *Citta* ist, oder was uns ermöglicht Schritt für Schritt, durch die bereits erwähnten Methoden, an die Wahrheit des *Citta* zu gelangen – so macht euch darüber keine Sorgen, ganz gleich wie grob der *Citta* noch sein mag. Wenn wir erst einmal die Anstrengung auf uns genommen haben und mit allem Fleiß und aller Ausdauer die wir

haben beständig durchharren, so wird sich diese Grobheit allmählich verlieren und dann verschwinden. Verfeinerung wird durch unser Tun und unser eigenes Streben langsam auftreten, bis wir fähig sind hinüber zu gehen und durch das Zerschlagen der *Kilesas* Befreiung zu erringen. Das gilt für uns alle, für Männer und Frauen gleichermaßen.

Wir sollten aber, solange wir dazu noch nicht fähig sind, dennoch unbesorgt sein. Alles was gefordert wird ist lediglich, dass wir dem *Citta* Prinzipien beibringen, damit er sich selbst zur Zuflucht und Stütze wird. Was nun den Körper betrifft, so haben wir uns seit dem Tag unserer Geburt immer auf ihn verlassen. Das ist etwas worüber wir alle Bescheid wissen sollten. Wir veranlassen ihn zu leben, sich hinzulegen, zu urinieren, sich zu entleeren, zu arbeiten, den Unterhalt zu verdienen. Wir kommandieren ihn herum und er kommandiert uns herum. Wir ließen ihn zum Beispiel arbeiten und er ließ uns leiden, mit Schmerzen hier und Schmerzen dort, so dass wir nach Medizin suchen müssen um ihn zu behandeln. Er ist es der schmerzt und er ist es der nach Medizin sucht. Er ist es der die Mittel beschafft. Und so fahren wir damit fort uns auf diese Weise gegenseitig zu unterstützen.

Es ist schwer zu entscheiden, wer dabei das Sagen hat, der Körper oder wir. Wir können ihn nur zeitweise herum kommandieren, er aber kommandiert uns die ganze Zeit herum mit Krankheit, Hunger, Durst, Müdigkeit: Dies alles ist nichts als ein Haufen Leid und *dukkha*, wobei uns der Körper herum kommandiert und zwar von allen Seiten. Wir können ihm nur ganz wenig befehlen. Ist aber die Zeit für uns gekommen ihm Befehle zu erteilen, dann sollten wir ihn dazu bringen zu meditieren!

Macht euch also an die Arbeit. Solange der Körper normal funktioniert, ungeachtet wie viel Arbeit es gibt oder wie schwer sie ist, geht sie einfach an. Wenn der Körper aber nicht normal funktioniert, wenn ihr krank seid, müsst ihr euch bewusst machen, was er vertragen kann. Was nun aber den *Citta* betrifft, haltet das innere Bemühen aufrecht, ohne nachzulassen, weil das eure wesentliche Pflicht ist.

Ihr habt euch lange Zeit auf euren Körper verlassen. Nun, da er sich abnützt, seid euch bewusst, dass er sich abnützt – welche Teile noch

funktionieren und welche nicht. Ihr habt das Sagen und ihr kennt ihn durch und durch, macht also die erforderlichen Kompromisse.

Der *Citta* ist aber nicht krank wie der Körper und sollte innerlich sein Bemühen erhöhen, damit es ihm am Guten nicht fehlt, das er erringen sollte. Bringt den *Citta* dazu Grundsätze zu haben und Prinzipien – Prinzipien im Leben, Prinzipien im Sterben. Wo immer er geboren wird, bringt ihm gute Prinzipien und heilsame Grundsätze bei. Das was „Verdienst“ (*Puñña*) genannt wird, wird eure Hoffnungen oder Erwartungen nicht enttäuschen. Er wird euch stets mit befriedigenden Umständen versehen, in Übereinstimmung mit der Tatsache, dass ihr Verdienst angesammelt habt – den Wohlstand – den alle Welt wünscht und von dem keiner genug hat. Mit anderen Worten, was die Welt wünscht ist Wohlsein jeglicher Art und besonders das Wohlbefinden des *Citta*, welches Schritt für Schritt daraus entsteht, dass so Dinge getan werden wie Meditation, die edel und gut sind.

Dies ist das Wohlbefinden, welches einen Kern oder eine wichtige Essenz im Herzen bildet. Wir sollten uns darum bemühen solange der Körper noch funktioniert, wenn nämlich das Leben endet kann nichts mehr getan werden. Gleich wie viel oder wie wenig wir vollbracht haben, müssen wir an diesem Punkt innehalten. Wir beenden unsere Arbeit, legen sie beiseite und ernten den Lohn – dort, im nächsten Leben. Wozu auch immer wir fähig sind, wir tun es. Wenn wir hinüber gelangen oder Befreiung erwirken können, ist dies das Ende aller Probleme. Es gibt dann nichts mehr, das uns in irgend welchen Aufruhr verwickeln könnte.

Da habe ich nun über den *Citta* gesprochen, weil der *Citta* die primäre Frage ist. Das was bewirkt, dass es uns wohl oder schlecht ergeht, dass uns Freude oder Leid begegnet, ist nichts anderes als der *Citta*.

Was da schlechtes *Kamma* genannt wird, liegt im *Citta* drinnen, der es gemacht hat. Ob ihr euch daran erinnert oder nicht, die Samen – die im Herzen liegen – können nicht daran gehindert werden Früchte zu tragen, weil sie ihre Wurzeln im Herzen haben. Ihr müsst euer *Kamma* akzeptieren. Mäkelt nicht daran herum. Es ist wie ihr es

geschaffen habt, was gäbe es da zu beanstanden? Die Hand schreibt, also muss sie auch auslöschen. Ihr habt das wie ein guter Sportsmann hinzunehmen. So ist es mit dem *Kamma*, bis ihr Befreiung erlangen könnt – das wird dann das Ende aller Probleme sein.



## Das Wunder des Dhamma

Jene, welche den Dhamma ausüben, werden anfangen ihn zu kennen oder ein Gefühl für den Dhamma zu bekommen und zwar auf dem Gebiet der Meditation deutlicher und ausführlicher als auf anderen Gebieten. Der Verdienst, der davon herrührt, dass man großzügig ist, bewegt sich in eine Richtung, der Verdienst der aus dem Einhalten der Gebote erwächst, bewegt sich in eine andere, die Wohlgefühle, welche von den verschiedenen Formen der Güte kommen, bewegen sich auf ihren eigenen separaten Wegen. Man nennt das den Lohn für rechte Geschicklichkeit finden.

Doch all diese Gefühle der Bereicherung fließen in der Meditationspraxis zusammen. Innere Bewegung wird von dem Moment an fühlbar, wo der *Citta* anfängt still zu werden, wo das Herz seine Strömungen zusammenfasst um ganz auf sich gestellt zu verharren. Obwohl wir durch die innere Sammlung des *Citta* wohl noch kein hohes Maß an Stille erlangen, so finden wir uns in unserem Inneren doch auf eine deutlich fühlbare Weise belohnt. Wäre der *Citta* oder der Dhamma ein materielles Objekt, gäbe es keinen in der Welt, der die Religion nicht respektieren würde, weil die Güte, das Wohlbefinden und das Wunderbare, das aus dieser Religion erwächst und aus dem Praktizieren in Übereinstimmung mit den Lehren der Religion, Dinge sind, die in der ganzen Welt begehrt werden.

Güte, Wohlbefinden, Wunderbares: Das sind Dinge, welche die Welt seit undenklichen Zeiten stets ersehnt hat – mit einem Verlangen, das nie seinen Geschmack verloren hat – und es sind Dinge, die immer begehrt werden, bis die Welt ihre Bedeutung verliert oder die Menschen ausgelöscht werden, keinen Sinn für gut oder schlecht mehr haben. Dann wird die Welt nicht länger nach diesen Segnungen streben. Das Wohlbefinden, das aus diesen Wundern erwächst – der Dhamma in seinem Wirkungsbereich – ist etwas, nach dem alle

Lebewesen streben, nur dass ihre Fähigkeiten sich unterscheiden, so dass einige das Angestrebte erreichen und andere eben nicht.

Der Dhamma kann der Welt aber nicht zur Schau gestellt werden um ihn mit ihren Sinnen für das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder Berühren zu erfassen, wie man das mit den anderen Dingen kann. Obwohl es andere immaterielle Phänomene geben mag, die dem Dhamma ähneln – wie die Gerüche – so sind sie doch nicht wie der wahre Dhamma, der von den Herzen jener berührt wird, die ihn ausgeübt haben. Könnte man den Dhamma wie materielle Dinge vorführen, so gäbe es keinen Zweifel daran, dass die Menschenwelt die Religion um dieses Dhamma willen respektieren müsste. Das ist so, weil der Dhamma weit wunderbarer ist als irgend etwas anderes. In all den drei Daseinsebenen gibt es kein größeres Wunder als der Dhamma.

Der Dhamma kann im *Citta* unübersehbar und klar wie ein Wunder erscheinen. Der *Citta* ist es, der ihn kennt – und nur der *Citta*. Er kann nicht in der Öffentlichkeit wie materielle Objekte ausgestellt werden, so wie wir Dinge herausnehmen um sie zu bewundern oder vor anderen damit zu protzen. Der Dhamma kann unmöglich wie etwas Materielles vorgeführt werden. Daher rührt das mangelnde Interesse der Welt – an den Dingen, die man sich vom Dhamma erhoffen könnte – auf eine wirklich beschämende Art und Weise.

Selbst jene, die sich das Wunderbare des Dhamma wünschen, wissen gar nicht was dieses Wunderbare denn ist oder welche Tiefe der Dhamma hat, weil der *Citta* nie zu dieser Tiefe vorgedrungen ist. Das Auge hatte niemals Kontakt mit dem Wunderbaren. Das Ohr hat niemals Wunderbares aus dem Dhamma-Strom vernommen, weil der Dhamma nicht als Strom von Tönen dargestellt werden kann, wie das bei anderen Dingen möglich ist. Das ist ein Hindernis, welches die Leute davon abhält sich vom Dhamma ergreifen zu lassen, das sie daran hindert dem Dhamma völlig zu vertrauen und sich ihm hinzugeben, auf eine Weise, die dem schon lange empfundenen Hunger der Welt nach Wohlbefinden und Wohlstand entspricht.

Jeder Buddha, der Erleuchtung erlangte und der Welt den Dhamma lehrte, musste mit seiner gesamten Intelligenz und ganzen Fähigkeit über die Myriaden möglicher Wege den Dhamma zu lehren nachdenken, damit die Welt ihn als wunderbar erkennen könne, da man den Dhamma ja nicht einfach in Schaufenstern oder öffentlichen Plätzen ausstellen kann. Das ist so, weil der wahre Dhamma im Herzen ruht und sich nur durch Worte und Taten offenbart, was aber kein so beglückendes Empfinden von Erfüllung wachruft wie durch eine direkte Berührung des Dhamma im Herzen.

Weil es keinen direkten Weg gibt den Dhamma aufzuzeigen, vermitteln ihn die Buddhas indirekt durch ihre Lehre. Sie verweisen auf die Ursachen – den Dhamma sittlicher Lebensführung und Praktiken, die zum Dhamma der Resultate an diesen oder jenen Punkt, auf dieser oder jener Ebene führen. Zugleich verkünden sie die Resultate – das Hervorragende, das Wunderbare, der Stufen und Ebenen des Dhamma, die mit dem Herzen erfahren werden können, bis ganz hinauf zum höchsten Wunder, *Vimutti*, der mentalen Befreiung im Herzen, die *Nibbāna* genannt wird.

Jeder Buddha muss für die Darlegung des Dhamma Strategien entwickeln um dieses Wunder nach außen in die Welt zu bringen, indem er verschiedene Arten der Rede und der Führung anwendet – zum Beispiel den Dhamma beschreibt und zeigt wie der Dhamma auf diese oder jene Weise wirkt – der wirkliche Dhamma kann aber nicht gezeigt werden. Er ist etwas, das ausschließlich im Herzen erkannt werden kann, so wie jeder Buddha und jeder Arahant dieses Wunderbare besitzt. Keinem der Buddhas und keinem der Arahants, die im Besitz des Wunderbaren sind, fehlt in dieser Hinsicht irgend etwas.

Das Wundersame liegt in ihrem Herzen – sie können es aber nicht einfach nehmen und in seinem vollen Ausmaß vorzeigen. Sie entwickeln daher Strategien es in ihrem Tun sichtbar zu machen, was jedoch nur die Attribute des Dhamma zeigt, nicht aber den tatsächlichen Dhamma selber. Die Doktrin, zum Beispiel, die sie in den Texten lehren, ist einfach nur ein Attribut des Dhamma. Auch ihre

Lehrtätigkeit ist gerade so ein Attribut des Dhamma. Der wirkliche Dhamma tritt auf, wenn ein Meditierender oder eine Person welche die Lehren über den Dhamma hört, den Dhamma in der Praxis befolgt und Stufe um Stufe mit dem eigenen Herzen berührt. Das nennt man Schritt für Schritt mit dem wirklichen Dhamma in Kontakt zu kommen. Wie viel Kontakt es auch ist, der zustande kommt, er gibt ein Gefühl des Erfüllt-Seins, das ausschließlich im Herzen der Person empfunden wird, die diesen Kontakt durch ihr eigenes Praktizieren errungen hat.

Wenn es um Genialität im Darlegen der Lehre geht, kann keiner die Buddhas übertreffen. Dennoch enthüllen sie nur, was sie für die Menschheit als geeignet ansehen. Den wirklichen Dhamma können sie jedoch nicht enthüllen – indem sie zum Beispiel das Wundersame aus ihrem Herzen nehmen und enthüllen, damit die Welt es sehen kann und dabei sagen: „Dies ist das Wunder des *Tathāgata*, eines jeden Buddha. Seht ihr es?“ Das lässt sich nicht machen, denn wir sprechen vom Wunder des reinen Herzens, welches mit *Kilesas* überschwemmt war, wie ein Haufen verschiedenster Exkrementen, jetzt aber reine, unbefleckte Natur wurde und durch die beständige, unnachgiebige Praxis der Läuterung, reine, erstaunliche Natur offenbart. Sie können den Dhamma nicht der Welt zeigen und sagen: „Seht ihr dies? Schaut es euch an. Schaut es an. Labt eure Augen daran, bis sie überlaufen, und strebt dann danach diesen Schatz für euch zu erringen!“ Statt dessen also, belehren sie jene die praktizieren unter Anwendung verschiedener Strategien, indem sie in allen Details, mit den Begriffen von Ursache und Wirkung, den Pfad beschreiben.

Was sie dabei als Wahrnehmbar hervorbringen, ist lediglich der Klang ihrer Stimme und der Atem ihres Mundes. Das ist es was sie zum Sprechen hervorbringen, lediglich den Atem ihres Mundes. Die eigentliche Sache selbst können sie nicht hervorbringen. Wenn sie zum Beispiel sagen: „Es ist so herrlich“, dann sind das nur Töne. Die wundersame Natur selbst kann nicht nach außen gebracht werden. Alles was sie nach außen bringen können, ist bloß zu sagen „Diese Natur ist wunderbar“, so dass wir selber darüber spekulieren können, wie

dies Wunderbare denn ist. Obwohl das unsere Zweifel nicht behebt, ist es doch besser, als wenn wir davon überhaupt nie gehört hätten.

Das grundlegende Prinzip jedoch, das uns dazu bringt das Wunder-same des Dhamma kennenzulernen und zu sehen, besteht darin, dass wir zuerst darüber nachdenken müssen, um dann die Praxis folgen zu lassen. Das gilt als Befolgen des vom Buddha dargelegten Dhamma und ist richtig und angemessen. Welche Schwierigkeiten und Nöte beim Befolgen des Pfades uns auch begegnen mögen, wir sollten nicht zulassen, dass sie unseren Fortschritt versperren, weil doch der Pfad gerade darin besteht. Es gibt keine Nebenwege, die uns leichter zum Ziel bringen. Wenn unsere Praxis schwierig ist, müssen wir doch daran festhalten. Ist sie schmerzvoll, müssen wir dies ertragen, weil es eine Pflicht ist, die wir erfüllen müssen, eine Bürde, die wir zu tragen haben, während wir daran arbeiten unser Ziel zu erlangen.

Der Dhamma eines reinen *Citta* ist einfach so: Der *Citta* ist der Dhamma, der Dhamma ist der *Citta*. *Citta* nennen wir ihn nur, solange er noch am Körper und den *Khandha* hängt. Nur dann können wir ihn als reinen *Citta*, den *Citta* eines Buddha oder eines Arahant bezeichnen. Nachdem er den Körper und die *Khandha* verlassen hat, gibt es keine konventionelle Realität mehr, mit der er verglichen werden könnte und es gibt keine Bezeichnung mehr für ihn.

Ungeachtet wie wunderbar diese Natur ist, ungeachtet wie viel davon uns zu eigen ist, so gibt es doch keine Möglichkeit sie mit konventionellen Realitäten zu beschreiben oder zu vergleichen, weil dieser Dhamma, dieses Reich der Befreiung, keinerlei Konventionen hat, mit denen man Dinge messen oder vergleichen könnte. Es ist gerade so als wären wir im Weltraum: Wo ist da Norden, wo ist da Süden? Wir wissen es nicht. Sind wir aber auf der Erde, so können wir „Osten“, „Westen“, „Norden“, „Süden“ sagen, weil wir da Dinge beobachten und vergleichen können, um zu sagen, was in welcher Richtung liegt. Wir nehmen die Erde als Maßstab. „Hoch“ und „tief“ hängen von der Erde als Bezugssystem ab. Wie viel höher als dies, tiefer als das, nördlich von hier, südlich von dort: Diese Dinge können wir sagen.

Sind wir aber draußen im Weltraum, fehlt das Bezugssystem um die Dinge zu messen und wir können nichts sagen. Oder auch wenn wir uns mit einem Flugzeug erheben: Wir können dann nicht sagen, wie schnell oder langsam wir uns fortbewegen. Wenn wir an einer Wolke vorbeikommen, können wir erkennen, dass wir uns schnell bewegen; hängen wir aber ausschließlich von unserem visuellen Eindruck ab, so denken wir sicher, dass die Fluggeschwindigkeit nicht annähernd der Geschwindigkeit eines Autos entspricht. Wir können klar erkennen, wie täuschend unser Augenschein dabei ist. Wenn wir in einem Auto fahren, so sieht es aus, als würden die Bäume längs der Straße hinter uns zusammenstürzen. Tatsächlich bleiben sie, aber wie sie sind. Es ist lediglich das Auto, welches an ihnen vorüberfährt. Nachdem es Dinge gibt, die wir wahrnehmen, die nahe genug beieinander liegen um sie zu vergleichen, erscheint es uns, als wäre das Auto wirklich schnell. Beim Flugzeug gibt es nichts um einen Vergleich anzustellen, also sieht es aus als würde das Flugzeug nur so dahin bummeln, als wäre es langsamer als ein Auto, obwohl es tatsächlich um ein Mehrfaches schneller ist.

So ist es auch, wenn wir den *Citta* eines gewöhnlichen Alltagsmenschen mit dem *Citta* des Buddha vergleichen. Was immer der Buddha auch sagt, es ist gut, es ist hervorragend, doch wir gewöhnlichen Menschen neigen dazu, dies zu verneinen. Was wir aber mögen, egal wie ekelhaft es tatsächlich ist, bezeichnen wir als gut. Wir geben die Wahrheit nicht zu, so wie wir denken, dass ein Auto schneller ist als ein Flugzeug.

Die Ausübung von Aufmerksamkeit auf den *Citta* ist sehr wichtig. Versucht Achtsamkeit (*Sati*) und Weisheit (*Paññā*) zu entwickeln, damit sie den Dingen gewachsen sind, die da kommen und in die sich der Geist verstrickt. Im Großen und Ganzen ist das Herz selber der Anstifter, der beständig und unnachgiebig Schwierigkeiten schafft. Wir fallen dann auf die Sorgen herein, welche das Herz hervorbringt – und das regt uns auf, bringt uns durcheinander, macht uns traurig und alles nur, wegen der Gedanken, die vom Herzen geformt werden.

Diese kommen aus dem Herzen selber und das Herz selbst fällt darauf herein, wobei es sagt, dass dieses dieses ist und jenes jenes, obwohl die Dinge welche es „dieses“ und „jenes“ nennt, nur gemäß ihrer Natur existieren. Sie haben keine Bedeutung an sich, dass sie also wie „dies“ oder „jenes“ wären. Der *Citta* verleiht ihnen einfach Bedeutungen und fällt dann auf seine eigenen Bedeutungen herein, indem er sich über diese Dinge ohne Ende freut oder traurig ist. So hat *dukkha* und Leid, die aus diesen Gedanken-Formationen resultieren, kein Ende, keinen Punkt der Umkehr, gerade so als würden wir inmitten des Meeres dahintreiben und darauf warten unseren letzten Atemzug zu tun.

Die Buddhas erlangten alle Erleuchtung hier in dieser Menschen-Welt, weil die Menschen-Welt reich ist im Besitz der Edlen Wahrheiten. Genau hier werden sie deutlich sichtbar: Die Edle Wahrheit des *dukkha* liegt im menschlichen Körper. Die menschlichen Wesen wissen über *dukkha* Bescheid – weil sie klüger sind als gewöhnliche Tiere. Die Edle Wahrheit vom Ursprung des *dukkha*, sie liegt im menschlichen Herzen. Die Edle Wahrheit vom Rechten Pfad – dem Praxis-Weg um *Kilesa*, *Taṇhā* und *āsava* zu heilen, welche die Dinge sind, die *dukkha* bewirken. Auch dies wissen die menschlichen Wesen. Was ist der Pfad? Kurz gesagt: *Sīla*, *Samādhi* und *Paññā*. Die Menschen-Wesen kennen diese Dinge und können sie in die Praxis umsetzen. Die Edle Wahrheit vom Ende des *dukkha*, ist den Menschen ebenfalls bekannt. Gleich welche dieser Wahrheiten, sie sind allen Menschen bekannt – obwohl sie womöglich nicht wissen, wie sie damit umgehen oder sich dafür interessieren sollten, um in Übereinstimmung mit ihnen zu handeln. In diesem Falle gibt es keine Möglichkeit, dass der Dhamma ihnen überhaupt helfen könnte.

Die Buddha lehrten den Dhamma in der Menschen-Welt, weil sie im Zentrum aller Daseins-Ebenen liegt. Wir wurden im Zentrum des Daseins geboren, in der Mitte der Religion. Wir sollten dem zentralen Sinn der Religion korrekt entsprechen, um die Lehren der Religion zu erfassen, die in der Mitte unseres Herzens liegen.

Genau hier liegt der unübertreffliche Dhamma. Er ist nicht irgend wo anders und der *Citta* ist es, der den Dhamma erreichen kann. Der *Citta* ist es auch, der alle *dhammās* kennt. Die Angelegenheiten des Dhamma liegen also nicht jenseits des *Citta*, der für sie ein angemessenes Gefäß ist. Gut und Böse, Lust und Schmerz: Der *Citta* kennt diese Dinge noch, bevor irgend etwas anderes sie kennt. Wir sollten also Achtsamkeit und Weisheit (*Paññā*) entwickeln, um mit Geschick den Ereignissen gewachsen zu sein, in die sich der *Citta* im Laufe eines jeden Tages stets verfängt.

Wenn wir den Ursprung von *dukkha* untersuchen wollen, das sich aufgrund unserer verschiedenen Gedanken-Formationen ausbreitet, so werden wir finden, dass es ohne Ende entsteht. Es erhebt sich direkt inmitten unseres *Citta*, es wird unmittelbar hier geformt. Versuchen wir es zu beruhigen, so wird es doch nicht still. Warum? Wegen der „Unruhe“ der Gedanken, mit welchen sich der *Citta* selber beunruhigt, die er formt und ständig zu seinen Objekten (*ārammaṇa*) aussendet. Sobald der *Citta* seine Gedanken aussendet, holt er *dukkha* für sich herein. Er beharrt dann bei diesem raus und rein. Was hinaus geht ist der Ursprung von *dukkha* und was herein kommt ist *dukkha*. Mit anderen Worten, Gedanken bilden sich und gehen als Ursache von *dukkha* hinaus; wenn dann die Ergebnisse zum Herzen zurückkommen, sind sie sehr belastend. Diese Dinge werden also die ganze Zeit auf diese Weise hervorgebracht.

Wenn wir möchten, dass der *Citta* wenigstens ein wenig zur Ruhe kommt, müssen wir ihn regelrecht dazu zwingen; doch selbst dann schaffen diese Dinge es, wenn wir nur etwas unachtsam sind, den *Citta* zum Hervorbringen von Gedanken zu treiben. So ist es mit dem Ursprung von *dukkha*, das beständig Leid hervorbringt. Es erhebt sich immer aus dem Herzen. Wir müssen daher Achtsamkeit und Weisheit (*Paññā*) zur Diagnose und Heilung des Ursprungs von *dukkha* einsetzen, wir müssen ein Auge darauf haben, um es gleich hier am Anfang auszulöschen, ohne nachlässig zu werden. Wo wir auch sitzen oder stehen – was wir auch tun – wir wachen darüber,

unsere Achtsamkeit ist darauf gerichtet und *Paññā* enthüllt es, damit wir ständig wissen, was wirklich dahinter steckt.

Alle jene, die praktizieren, um sich von *Kilesas* zu befreien, praktizieren auf diese Weise. Ganz besonders jene, die ordiniert sind, praktizieren indem sie in den Wald gehen und einen Ort aufsuchen, der zu ihrem Streben diesen Feind auszulöschen beiträgt. Selbst wenn sie in einer bewohnten Gegend verbleiben, wo sie auch gehen oder stehen, richten sie ihre Aufmerksamkeit beständig, Schritt um Schritt, auf das beharrliche Bemühen den Ursprung von *dukkha*, das ein Splitter, ein Dorn in ihrem Herzen ist, zu entfernen und zu zerstören. Solche Leute entwickeln, Schritt für Schritt, proportional zur Beharrlichkeit ihres Strebens, zwangsläufig immer mehr Ruhe und Wohlbefinden. Wenn der *Citta* ruhig ist und sich niederlässt, können wir deutlich sehen: Gedanken-Formationen sind still oder existieren gar nicht. Mehr Aufruhr und Störungen finden nicht statt. Das *dukkha*, welches ansonsten entstehen würde, tritt nicht auf. Ist der *Citta* ruhig, so ist auch *dukkha* ruhig. Sind die Gedanken-Formationen ruhig, ist auch der Ursprung von *dukkha* ruhig. Alles was in einem solchen Moment verbleibt, ist ein Gefühl des Friedens und der Ruhe.

So ist der Krieg zwischen dem *Citta* und den *dukkha* bewirkenden *Kilesas*. Wir müssen den Kampf mit Ausdauer führen. Wir müssen Achtsamkeit und Weisheit (*Paññā*) anwenden, Überzeugung und Ausdauer um mit diesem Krieg fertig zu werden, der den *Citta* stört und heimsucht, so dass er innerlich schwankt und wankt. Allmählich werden die Störungen dann unterdrückt. Selbst wenn es nur einen Moment der Ruhe gibt, werden wir so weit kommen den Schaden der Gedanken-Formationen zu erkennen, die uns beständig stören. Zur gleichen Zeit werden wir die Vorteile der mentalen Stille sehen – dass sie ein reines Vergnügen ist. Ob es nun eine Menge an Stille gibt oder nur ein Wenig, die Freude wächst in Proportion zur Tiefe oder Stärke der Stille, was in den Texten *Samādhi* genannt wird.

Ein konzentrierter und stiller *Citta* wird als *Citta* in *Samādhi* bezeichnet oder als in *Samādhi* gesammelter *Citta*. So fühlt sich also reines *Samādhi* im Herzen an. Für die verschiedenen Stufen von

*Samādhi* gibt es überall Bezeichnungen, das tatsächliche *Samādhi* ist jedoch im Herzen. Das Herz lässt *Samādhi* entstehen. Es bringt *Samādhi* hervor und macht es aus sich heraus. Ist *Samādhi* still, so erfährt der *Citta* kühle Ruhe und Freude. Es hat seine eigenen Grundlagen in sich fest und solide erwirkt.

Es ist als wären wir unter einem schützenden Dach oder im kühlen Schatten eines Baumes. Wir sind geborgen, wenn es regnet, wir sind geborgen, wenn die Sonne scheint, weil wir uns dem Regen und der Sonne nicht mehr aussetzen müssen. Das gilt auch für einen *Citta*, der eine innere Grundlage der Stille besitzt: Er wird nicht mehr von dieser oder jener Angelegenheit berührt, die ihn sonst ohne Pause wiederholt stören und verstricken würde. Das ist so, weil Stille des Herzens eine Heimstatt ist – „*Samādhi*“, eine Ebene des Zuhause-Seins für das Herz.

*Paññā* ist Genialität, vernünftiges Urteilsvermögen, Abwägen von Ursache und Wirkung, innerlich und äußerlich; oben, unten und dazwischen – innerhalb des Körpers – bis hin zu den Strömungen des *Citta*, die Gedanken aus verschiedenen Winkeln aussenden. Achtsamkeit und *Paññā* bleiben diesen Dingen auf der Spur, untersuchen und bewerten sie um Ursache und Wirkung hinsichtlich der Gedanken-Formationen des Herzens zu erkennen oder hinsichtlich der Natur von *Sankhāra* in uns, bis wir die Wahrheit jedes dieser Dinge sehen.

Geratet bei der Untersuchung dieser Dinge nicht ins Abseits, indem ihr mit geschickten Annahmen und Interpretationen operiert, die der Wahrheit entgegen stehen – weil wir nämlich bei der Untersuchung der Phänomene wahrheitsgemäß vorgehen. Wir widersetzen uns der Wahrheit nicht, denn das würde ganz einfach die Leid bringenden *Kilesas* in dem Augenblick verstärken, wo wir doch denken, dass wir Phänomene untersuchen, um diese auszulöschen.

Geburt haben wir ja schon erfahren. Was das Altern betrifft, so altern wir ständig seit dem Tag unserer Geburt, werden Schritt um Schritt älter und älter. Was gegenwärtig auch unser Alter ist, so lange sind wir alt geworden, bis wir schließlich das Lebensende erreichen.

Haben wir dann die letzte Stufe erlangt, so fallen wir auseinander. In anderen Worten, wir altern vom Augenblick unserer Geburt an – werden älter pro Tag, pro Monat, pro Jahr – beständig älter und älter. Wir nennen es „Erwachsen-Werden“, tatsächlich ist es aber Alt-Werden.

Versteht ihr das? Untersucht, was es wirklich ist. Dies ist die große Straße des Lebens – der Weg der Natur. Widerstrebt ihr nicht. Der Körper, zum Beispiel, wird alt. Wir wollen aber nicht, dass er alt ist. Wir wollen, dass er immer jung ist. Das nennt man sich der Wahrheit widerstreben – was *dukkha* bedeutet. Selbst wenn wir versuchen uns zu widersetzen, so bringt uns das nicht weiter. Was hoffen wir zu gewinnen, wenn wir uns widersetzen und damit *dukkha* schaffen? Tatsächlich gewinnen wir doch nichts als *dukkha*, das aus dem Widerstand gegen die Wahrheit erwächst.

Wendet Weisheit (*Paññā*) an um auf diese Weise zu untersuchen. Immer wenn in irgendeinem Teil des Körpers Schmerz auftritt und wir haben zur Behandlung Medizin, dann wenden wir sie an. Wenn die Medizin heilen kann, erholt sich der Körper. Wenn die Medizin das nicht kann, so stirbt er; er geht von selbst. Es ist nicht nötig ihn zwingen zu wollen „nicht zu sterben“ oder noch so und so viele Jahre am Leben zu bleiben, das ist unmöglich. Selbst wenn wir ihn zu zwingen versuchen, so bleibt er doch nicht. Wir kommen zu keinem Resultat und erschöpfen uns nur vergeblich. Der Körper muss seinen eigenen natürlichen Prinzipien folgen.

Wenn wir auf diese Weise wahrheitsgemäß untersuchen, können wir dabei entspannt bleiben. Wo immer Schmerz auftritt, seid euch seiner wahrheitsgemäß ständig bewusst. Ob es stark oder wenig schmerzt, seid euch der Schmerzerscheinungen bewusst, bis es zum Endpunkt des Schmerzes kommt – dem Tod des Körpers – damit hat er sein Ende.

Lernt ihn in seiner Wahrheit kennen. Widersteht ihm nicht. Lasst aber kein Verlangen entstehen, weil das Entwickeln von Verlangen ein Mangel ist, ein Hunger. Und Hunger, gleich wann und von welcher Art, ist Schmerz: Verlangen nach Schlaf ist Schmerz, Hunger nach

Nahrung ist Schmerz, Durst nach Wasser ist Schmerz. Wann war das je eine gute Sache?

Der Hunger, das Verlangen, die entstehen und möchten, dass die Dinge doch so oder so sein sollen: Das sind alles nichts als Störungen, Dinge die *dukkha* und Schmerz bewirken. Daher sollen wir uns gemäss dem Buddha nicht der Wahrheit widersetzen.

Nützt also *Paññā* zum Untersuchen und Betrachten in Übereinstimmung mit den natürlichen Prinzipien der Dinge, so wie sie bereits sind. Das nennt man *Paññā*, die der Wahrheit nicht ins Gesicht schlägt – und der Geist kann sich dann entspannen.

Wir studieren die vier „Edlen Wahrheiten“ hier in unserem Körper. Mit anderen Worten, wir studieren Geburt, Altern, Krankheit und Tod, die alle in dieser einzigen Anhäufung von Elementen (*dhātu*) liegen, ohne sie jemals zu verlassen. Geburt ist eine Sache dieser Elemente. Erwachsen- oder Alt-Werden findet auch hier statt. Wenn es Krankheit gibt, so schafft sie es ebenfalls hier, in diesem oder jenem Teil, krank zu sein. Wenn der Tod kommt, wird genau hier gestorben. Wir müssen also auch hier studieren – wo sonst sollten wir denn studieren? Wir müssen die Dinge, welche uns unmittelbar betreffen studieren und kennenlernen, ehe wir irgend etwas anderes studieren. Wir müssen sie umfassend und vollständig studieren – unsere eigene Geburt studieren, unser Altern, unsere Krankheit, unseren Schmerz und unser Studium des eigenen Todes vollenden. Dann werden wir weise sein – weise hinsichtlich aller Geschehnisse rund um uns.

Leute, welche den Dhamma durch ihre Praxis kennen, so dass sie über Ereignisse die ihnen zustoßen Bescheid wissen, schrecken angesichts irgend welcher konventioneller Realitäten der Welt nicht zurück. So ist es, wenn wir den Dhamma studieren, wenn wir den Dhamma im Bereich des Herzens sehen und kennen – mit anderen Worten, wenn wir rechtes, gutes Wissen haben. „Achtsamkeit und Weisheit, die rundum Bescheid wissen“, sind auf diese Art weise. Nicht weise, weil sie einfach wissen, nein sie müssen die Weisheit besitzen, die Zweifel heilt, die Widerborstigkeit des Herzens heilt, wie auch das eigene Anhaften und falsche Vorstellungen, damit lediglich eine Natur

verbleibt, die rein und einfach ist. Dann werden wir wirklich beruhigt sein, wirklich befreit sein.

Lasst die *Khandha* (Daseinsgruppen) *Khandha* sein, auf ihre eigene Art rein und einfach, ohne dass wir damit herumtun, ohne dass wir mit ihnen um die Macht ringen, ohne sie zu zwingen so oder so zu sein. Die *Khandha* sind dann *Khandha*, der *Citta* ist dann *Citta*, jeder mit seiner eigenen separaten Realität, jeder ohne gegen die anderen zu verstoßen, wie das bisher war. Jeder erfüllt seine eigenen Pflichten. Das nennt man *Khandha* rein und einfach, *Citta* rein und einfach, ohne dass sie von konventionellen Realitäten verunreinigt werden. Was „weiß“ ist das „was weiß“, Elemente sind Elemente und *Khandhas* sind einfach *Khandhas*.

Was immer zerbrechen mag, lasst es zerbrechen. Unsere Weisheit (*Paññā*) hat es schon klar erkannt. Wir haben keine Zweifel. Wir haben es schon vorher gewusst, schon vor dem Sterben, wenn der Tod also kommt, welche Zweifel können wir da haben? – besonders jetzt, wo die Dinge, für uns klar erkennbar, ihre wahre Natur zeigen. Das nennt man den Dhamma studieren, den Dhamma praktizieren. Auf diese Weise zu studieren und zu praktizieren, heißt den gleichen Weg zu beschreiten, wie die Weisen, die vor uns praktiziert und gewusst haben.

All diese Bedingtheiten sind Sache der konventionellen Realität – Sache der Elemente, der *Khandha* oder der Sinnes-Grundlagen (*āyatana*). Die vier *Khandha*, die fünf *Khandha*, was immer, sind individuelle Bedingtheiten, die gemäß den Konventionen unterschieden werden. Weisheit (*Paññā*), ebenso Gewahrsein, ist eine Bedingtheit – Bedingtheiten des Herzens – doch sie sind Dhamma, die Mittel den *Citta* zu kurieren, der trübe und verdunkelt ist, die Mittel jene Dinge hinwegzuspülen, die ihn eintrüben und verdunkeln, bis er durch die Kraft der Weisheit die das Herz reinigt, erstrahlt. Erstrahlt das Herz, dann wird es im nächsten Schritt rein.

Warum ist es rein? Weil alle Befleckungen von ihm abgefallen sind. Die verschiedensten Missverständnisse, welche alle eine Sache der *Kilesas* sind, sind aus dem Herzen entwichen, so dass das Herz rein

ist. Dieses reine Herz bedeutet, dass wir das Studium an uns selbst vollendet haben, wie gemäß der Lehre festgestellt wird:

*vusitam brahmacariyam katarim karaṇīyam*

„Die Aufgabe der Religion ist erledigt, der heilige Wandel ist vollbracht, eine weitere Aufgabe gibt es nicht.“

Wenn die Aufgaben die zu erledigen waren – Entsagen und Streben – gänzlich erfüllt wurden, so wissen wir das unmittelbar hier, weil die Verblendung direkt im Herzen bestand. Wir studieren und praktizieren einfach nur um unsere eigene Verblendung zu kurieren. Sobald wir die Erkenntnis unmittelbar erlangt haben und die Verblendung gewichen ist, was gäbe es da noch zu wissen? – darüber hinaus gibt es nichts von dem man wissen müsste. Was ist da noch, von dem wir verblendet werden könnten? Wir sind nicht mehr verblendet, weil wir rundum volle Erkenntnis besitzen.

Genau dieser Zustand des *Citta*: Wenn ich mich am Anfang auf den unübertrefflichen, den wunderbaren Dhamma bezog, so sprach ich von genau diesem Zustand des *Citta*, von eben diesem Dhamma – es ist jedoch etwas, das ausschließlich in sich selbst erkannt wird und es existiert nur in sich selbst. Es ist wunderbar – das erkennen wir in unserem *Citta*. Es ist unvergleichlich – auch das erkennen wir in unserem eigenen *Citta*. Wir können es aber nicht herausnehmen und wie andere Dinge aufrollen, damit andere Leute es sehen können.

Wenn ihr also irgend welche Edle Schätze haben wollt, um sie euch selbst vorzuführen, so praktiziert. Entfernt all die Befleckungen aus dem Herzen und die unübertrefflichen Dinge, welche ich erwähnt habe, werden gemäß ihrer eigenen Natur erscheinen – mit anderen Worten, sie werden im *Citta* erscheinen.

Das nennt man die Dhamma-Studien vollenden; und euer Studium der Welt wird ebenfalls gleich hier beendet. Die „Welt“ bedeutet die Welt der Elemente, die Welt der *Khandha* die unmittelbar in jedem von uns liegen, die wichtiger sind, als die Welten der Elemente und *Khandha*, welche anderen Leuten gehören, weil diese Welt der Ele-

mente und *Khandha* zu uns gehört und schon seit langem auf dem Herzen lastet.

Wenn wir den Dhamma bis zum Erlangen der Befreiung studiert haben, so war das alles, was zu studieren war. Wir haben die Welt und den Dhamma bis zur Vollendung studiert. Alle Zweifel sind gewichen und es gibt nichts mehr, das uns jemals wieder zum Zweifeln bringen könnte. Wie der Buddha sagte, „Wenn die *dhammās* dem ernsthaften und vertieften Brahmanen offenbar werden, so endet der Zweifel, weil auch die Bedingtheiten, die Faktoren für fortgesetztes Sein und Geburt, enden.

Wenn wir diese Ebene erreicht haben, können wir leben wo immer wir wollen. Der Krieg ist beendet – der Krieg zwischen dem *Citta* und den *Kilesas* oder der Krieg zwischen Dhamma und *Kilesas* ist vorbei. Hier ist es, wo wir Dasein und Geburt abbauen, wo wir den im Kreislauf der Wiedergeburten angehäuften Berg an Leid abbauen – direkt hier im Herzen. Da ja das Herz der Wanderer durch die Zyklen der Wiedergeburt ist, müssen wir die Dinge genau hier abbauen um sie zu erkennen. Sobald wir die Erkenntnis haben, ist dies, unmittelbar hier, das Ende aller Probleme.

In dieser ganzen weiten Welt gibt es keine Probleme. Das einzige Problem war die Angelegenheit des Herzens, das sich über sich selbst täuschte und über die Dinge, mit denen es sich eingelassen hat. Nun, da es die Art mit den Dingen umzugehen gänzlich berichtigt hat, bleibt nichts mehr übrig – und dies ist das Ende des Problems.

Von diesem Punkt an, bis zum Tage seines absoluten Nibbāna, gibt es für das Herz keine Probleme mehr, die ihm Schwierigkeiten bereiten könnten. So wird der Dhamma bis zur Vollendung studiert. Die Welt – die Welt der Elemente und *Khandhas* – wird genau hier bis zu ihrer Vollendung studiert. Fahrt also in eurem Streben fort, damit ihr das Wundersame erlebt, das am Anfang beschrieben wurde, beschrieben in Übereinstimmung mit der Wahrheit, ohne einen Aspekt, der irgend einen Zweifel erwecken könnte.

Beim Buddha und den Edlen Schülern füllt Dhamma die Herzen bis zum Rand. Ihr seid ein Schüler des *Tathāgata*, deren *Citta* dazu gebracht werden kann, dass sich das Wundersame durch die Praxis der Läuterung zeigt, gerade wie beim Buddha und den Edlen Schülern. Versucht es also still zu machen und zum Strahlen zu bringen, weil das Herz so lange im Schmutz vergraben lag. Sobald ihr den vom Schmutz bewirkten Schaden seht und seiner überdrüssig werdet, solltet ihr dringend aufwachen, davon Kenntnis nehmen und euch anstrengen, bis ihr es schafft den Weg frei zu machen. Nibbāna streckt die Hand nach euch aus, es wartet auf euch. Wollt ihr sie nicht ergreifen?

Zu rebellieren ist bloße Ablenkung. Das Ende des Rebellierens aber ist Stille. Wenn das Herz still ist, ist es entspannt. Ist es jedoch nicht still, so brennt es wie Feuer. Wo ihr auch seid, alles ist heiß und voll Unruhe. Sobald es still ist, dann ist es kühl und friedlich, wo ihr auch sein mögt – kühl, direkt hier im Herzen. Macht also durch das Praktizieren das Herz kühl, weil nämlich Hitze und Unruhe im Herzen liegen. Die Hitze des Feuers ist eine Sache, die Hitze eines unruhigen Herzens ist jedoch heisser als Feuer. Versucht also die Feuer der *Kilesas*, des *Taṇhā* und der *āsava* zu löschen, die hier im Herzen brennen, so dass nur das Phänomen reinen Dhamma übrig bleibt. Dann werdet ihr kühl und voll des Friedens sein, überall und immer.

Hier möchte ich nun enden.



## *Im Gefängnis weilen oder draußen in der Freiheit?*

Unser *Citta*, sollten wir einen Vergleich mit der Welt ziehen, ist ein ständiger Gefangener, wie eine Person, die im Gefängnis geboren wurde, hinter Gittern, ohne jede Chance hinaus zu kommen um die äußere Welt zu sehen – jemand der von der Kindheit bis zum Erwachsensein völlig in einer Gefängniszelle aufwuchs und so nicht weiß, was draußen ist. Jemand, der Freud und Leid nur im Gefängnis erfahren hat und niemals draußen war um zu sehen, welche Art von Vergnügen, von Behaglichkeit und Freiheit, die in der äußeren Welt haben. Auch wir haben keine Möglichkeit zu wissen, welches Glück und Vergnügen jene in der Außenwelt genießen, wie sie kommen und gehen, wie sie leben, weil wir vom Tage unserer Geburt bis zum Tage unseres Todes im Gefängnis festgehalten werden. Dies ist ein Vergleich, eine Analogie.

Wir haben nur das an Freud und Leid, was das Gefängnis bieten kann, nichts Besonderes, nichts, das aus der Außenwelt wäre, wo wir sehen könnten, sobald es im Gefängnis ankommt, „dies unterscheidet sich von der Gefängniswelt – das ist aus der Außenwelt, außerhalb des Gefängnisses;“ so dass wir vergleichen könnten und wissen würden, „dies ist so, jenes ist so; dies ist besser als das, das ist besser als jenes.“ Es gibt nichts außer den Angelegenheiten des Gefängnisses. Wie viel an Lust und Leid es gibt, wie groß die Entbehrungen auch sind, die Schwierigkeiten, die Unterdrückung und der Zwang, so ist es eben immer schon gewesen, von Anfang an – und wir wissen also nicht, wo wir nach einem Ausweg suchen sollten oder wie wir uns befreien können. Wir wissen ja noch nicht einmal, wo die Außenwelt ist, weil wir nur die Innenwelt gesehen haben: Das Gefängnis, wo wir immer eingesperrt waren, unterdrückt, hungrig, geschlagen, gequält, benachteiligt. Sogar unsere Liegestatt, die Nahrung, unsere Habe –

alles von jeglicher Art – ist wie dasjenige eines Gefangenen im Kerker. Und dennoch können solche Leute noch immer auf diese Weise leben, weil sie nie genug von der Außenwelt gesehen haben, um Vergleiche anstellen zu können, zu fühlen was besser und was angenehmer ist, um sich dann der Suche nach einem Weg in die Außenwelt zuzuneigen.

Ein *Citta* der von den Kräften der *Kilesas* und *āsava* kontrolliert wird, ist einfach so. Er befand sich seit Äonen und Äonen in der Gefangenschaft verschiedener Arten von *Kilesa*. In unserer gegenwärtigen Lebenszeit zum Beispiel, sind die *Kilesas*, welche die Herzen der Lebewesen beherrschen, schon seit dem Tag unserer Geburt bei uns. Sie hielten uns beständig gefangen, ohne uns in uns selbst überhaupt irgend eine Freiheit zu gewähren. Wir haben aus diesem Grunde Schwierigkeiten uns vorzustellen, welche Art von Freude oberhalb und jenseits der gegebenen Dinge sein könnte, gerade wie bei einer Person die im Gefängnis geboren wurde und immer dort gelebt hat.

Was für eine Welt ist die Welt außerhalb? Ist es ein guter Platz, um dort einen Besuch zu machen? Ein guter Platz, um dort zu leben? Der Dhamma verkündet es laut und deutlich, doch ist kaum jemand daran interessiert. Glücklicherweise gibt es aber einige Orte, an denen doch einige Leute Interesse haben. An Orten aber wo diese niemand verkündet, wo keiner über diese äußere Welt – ein *Citta*, in dem der Dhamma die Führung übernommen hat – spricht, weiß keiner wie die Lehren der Religion lauten. Und keiner weiß, wie das Glück ist, das aus dem Dhamma erwächst. Solche Leute sind derartig von Dunkelheit umfungen, so völlig im Anhaften untergetaucht, dass kein einziges Glied über die Oberfläche ragt, weil da keine Religion ist, um sie heraus zu ziehen. Es ist so als würde die äußere Welt gar nicht existieren. Sie haben nichts als das Gefängnis, die *Kilesas*, welche das Herz gefangen halten. In diese Welt hinein geboren, haben sie nur dieses Gefängnis als ihren Ort zu leben und zu sterben.

Ein *Citta* der nie erfahren hat, was ihm größere Freude, Wohlbehagen und Freiheit geben könnte, als er gegenwärtig hat, der ist, wenn wir einen anderen Vergleich ziehen, wie eine Ente, die in einer Schmutzpfütze unter einer Elendshütte spielt. Sie spielt da einfach,

platsch, platsch, platsch. Egal wie schmutzig und dreckig es ist, sie ist damit zufrieden hier zu spielen, weil sie nie das Wasser eines Ozeans, eines Flusses gesehen hat oder eines Sees, der groß genug ist, dass sie darin schwimmen und ihren ganzen Körper richtig eintauchen kann. Sie hat immer nur die Schmutzpftze gekannt, die unbewegt unter der Htte liegt und in die Unrat aus der Htte hinab gespült wird. Und so spielt sie eben da, denkt es macht Spaß und schwimmt umher – warum? Weil sie niemals ein größeres oder tieferes Wasser als dieses gesehen hat, so groß, dass sie beim Hin- und Herschwimmen mehr Freude empfinden kann, als in der Schmutzpftze unter der Htte. Was die Enten betrifft, welche an breiten, tiefen Kanlen leben, so unterscheiden sie sich sehr von der Ente unter der Htte. Sie haben wirklich Spass entlang den Flüssen, Seen, Kanlen und Teichen. Wo sie ihr Eigner auch hintreibt, sie ziehen dahin – kreuzen hin und her über Haupt- und Nebenstraßen, breiten sich in Schwärmen von Hunderten und Tausenden aus. Selbst Enten wie diese haben Glcksempfindungen.

Was nun symbolisieren sie? Sie stehen für den *Citta*. Ein *Citta*, der nie das Vergnügen, das Wohlbehagen und die Freude erfahren hat, die vom Dhamma ausgeht, ist, wie die Ente die in der Schmutzpftze unter der Htte spielt oder wie jene, die am Schwimmen auf Kanlen, Flüssen oder Seen Freude haben.

Wir empfangen gegenwärtig unser Vergnügen und Glück über die kontrollierende Macht der *Kilesas*, was ja dem Glück von Gefangenen im Kerker entspricht. Wenn der *Citta* durch die äußere Welt Schulung erhält – womit der Dhamma gemeint ist, der von dem transzendenten (*lokuttara*) Dhamma, aus dem „Land“ Nibbna kommt bis abwärts, Ebene um Ebene zur Menschen-Welt, jede Ebene offenbarend, jeden Bereich – dann finden wir, dass es jene noch unter uns gibt, die ihr zugeneigt sind, die Interesse für die äußere Welt haben, die größeres Glück erstreben, als gegenwärtig existiert. Wenn wir den Dhamma Schritt für Schritt hören oder Bücher über die äußere Welt lesen – ber Dhamma, wie wir uns selber von Schmerz und Leid befreien, die wir in unserem Herzen erfahren müssen – dann empfindet unser *Citta*

Freude und Vergnügen, hat das Verlangen zuzuhören. Das Verlangen zu praktizieren, um Schritt für Schritt das Resultat zu ernten. Das ist es, wo wir anfangen zu erkennen, wie sich der Einfluss der äußeren Welt bemerkbar macht. Das Herz beginnt sich anzustrengen, versucht sich von innen her von der Tyrannei und Unterdrückung zu befreien, gerade so wie ein Gefangener vom Kerker.

Um so mehr, wenn wir auf dem Gebiete des *Citta* praktizieren: Je mehr Frieden wir erlangen, um so größer ist das Bemühen, die Anstrengung, welche wir machen. Achtsamkeit und Weisheit erscheinen allmählich. Wir sehen den Schaden der Tyrannei und der Unterdrückung, welcher dem Herzen durch die *Kilesas* auferlegt wird. Wir sehen den Wert des Dhamma, der ein Mittel zur Befreiung ist. Je mehr es uns frei macht, um so stärker empfindet das Herz Wohlbehagen, Erholung und Erleichterung. Dies ist also ein Mittel unsere Überzeugung von der Existenz aufsteigender Stufen zu steigern und in ihrem Gefolge unsere Bemühungen und unsere Entschlossenheit zu erhöhen. Die Achtsamkeit und Weisheit, welche bisher im Schmutz vergraben waren, beleben sich und erwachen allmählich, beginnen zu kontemplieren und zu untersuchen.

Gleich, was uns in der Vergangenheit auf dem Wege über das Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper oder Geist überfiel, wir waren wie Tote. Wir hielten diese Dinge für gewöhnlich und normal. Niemals provozierten sie unsere Achtsamkeit und *Paññā* dazu, zu untersuchen und zu erforschen, nach Anfängen und Enden zu suchen, nach Ursachen und Wirkungen. Obwohl diese Dinge seit langer, langer Zeit unsere Feinde waren, Tag und Nacht uns überfielen, waren wir nie daran interessiert. Jetzt aber erwacht unser Interesse. Wenn das Herz anfängt in den Strom des Dhamma einzutreten, wo es bis zu dem Punkt geschult wurde, wo es Schritt für Schritt eine Grundlage für Achtsamkeit und Weisheit entwickelt, so ist es unterwegs zur klaren Erkenntnis dessen, was förderlich und was schädlich ist, weil diese Dinge bei einander wohnen – Gutes und Schlechtes – beides in diesem Herzen. Der *Citta* entwickelt Beweglichkeit bei der Betrachtung und Untersuchung. Das Herz entwickelt Kühnheit bei

seinen Erkundungen. Sieht es Schädliches, so versucht es dies zu beheben. Sieht es Nützliches, dann versucht es den Weg dafür zu öffnen und in aufsteigenden Stufen zu fördern.

Das nennt man einen *Citta*, der allmählich die Lösung von Tyrannei und Unterdrückung – dem inneren Gefängnis – gewinnt. Zugleich gewinnt er ein Bild von der äußeren Welt, sieht was für eine Art von Welt das ist und sieht ob sie wie das Gefängnis ist, das gegenwärtig existiert. Unsere Augen können die äußere Welt bis zu einem gewissen Grad erkennen, können sehen, wie jene in der äußeren Welt leben, wie sie kommen und gehen – doch wie ist das mit uns im Gefängnis? Wie ist es von *Kilesas* bezwungen zu leben? Was empfindet der *Citta*, wenn wir allmähliche Erleichterung von den *Kilesas* erlangen? Wir können dann damit beginnen, Vergleiche anzustellen.

Nun haben wir endlich eine äußere und eine innere Welt zum Vergleich! Glück und Wohl erscheinen, weil wir soviel *Kilesas* wie wir nur können, entfernt haben. Das *dukkha*, welches sich fortsetzt, solange verbleibende *Kilesas* noch Einfluss ausüben, kennen wir deutlich. Wir sehen ihre Schädlichkeit mit *Paññā* auf den verschiedenen Ebenen und bemühen uns fortgesetzt die Situation zu bereinigen, ohne in unserer Beharrlichkeit nachzulassen.

So ist es, wenn Achtsamkeit, *Paññā*, Überzeugung und Beharrlichkeit sich an die Frontlinie begeben: Wenn wir sowohl die äußere Welt sehen – soweit wir eben in der Lage waren das Herz von *Kilesas* zu befreien – als auch die innere Welt, wo die *Kilesas* Unterdrückung und Zwang aufrecht erhalten. Vorher wussten wir nie, was wir zum Vergleich heranziehen sollen. da wir ja nie etwas anderes als letzteres gesehen hatten. Weil wir auf diese Weise in Schmerz und Leid geboren und begraben wurden, erreichte uns niemals eine Freude aus der Außenwelt – aus dem Dhamma. Was uns aber erreichte, war jene Art von Glück, die hinter den Kulissen Leid verbarg, welches darauf wartete, ohne Vorwarnung hereinzustampfen und dieses Glück auszulöschen.

Jetzt aber fangen wir an zu erkennen und zu sehen. Wir sehen das Glück draußen, das heißt jenes der Außenwelt, bei denen, die Dhamma in ihrem Herzen regieren lassen. Und wir sehen das Glück innerhalb des Kerkers, das Glück welches unter dem Einfluss von *Kilesas* steht. Wir sehen dabei Schmerz und Leid, die unter dem Einfluss der *Kilesas* stehen. All das erkennen wir deutlich mit unserer eigenen Einsicht und Weisheit.

Wir beginnen das Glück, das aus der Außenwelt kommt – mit anderen Worten, aus dem Dhamma-Strom, der tief ins Herz eindringt – Schritt für Schritt zu erleben; dies genügt jedoch um Vergleiche anzustellen. Wir sehen die Außenwelt, die Innenwelt, ihre Vor- und Nachteile. Wenn wir sie uns vornehmen und vergleichen, gewinnen wir zunehmend größeres Verständnis – mit größerer Beharrlichkeit und mehr Schwung – bis zu einem Punkt, wo wir, sobald irgend etwas, das mit *Kilesas* verbunden ist und den *Citta* zu tyrannisieren und zu bedrücken pflegte, unseres Weges kommt, uns sofort herausgefordert fühlen es anzugehen, zu beheben, abzustreifen und Schritt für Schritt durch die Kraft unserer Achtsamkeit und Weisheit, unterstützt durch beharrliche Anstrengung, zu zerstören.

Der *Citta* wird sich anstrengen. Wenn seine Geistesgegenwart für Schädliches groß ist, wird auch seine Wertschätzung für das, was förderlich ist groß sein. Wenn das Verlangen den Dhamma zu kennen und zu sehen gross ist, wenn das Verlangen Befreiung zu gewinnen groß ist, wird in ihrem Gefolge auch die Beharrlichkeit wachsen müssen. Dem wird ebenso Ausdauer und Hartnäckigkeit folgen, weil sie alle im gleichen Herzen existieren. Wenn wir Schädliches sehen, so ist es das gesamte Herz, welches dies sieht. Wenn wir Förderliches sehen, so ist es das gesamte Herz, welches dies sieht. Wenn wir entsprechend unseren Fähigkeiten versuchen mit verschiedenen Methoden unseren Weg zu beschreiten, so ist das eine Angelegenheit des gesamten Herzens, das sich anstrengt, um sich zu befreien.

Das ist es auch, warum solche Dinge wie Beharrlichkeit, welche die Werkzeuge des *Citta* und seine Unterstützung sind, zusammentreffen. Zum Beispiel *Saddhā*, Vertrauen in den Pfadmoment (*Magga*) und

dessen Früchte (*Phala*), Vertrauen auf den Bereich jenseits von Leid und *dukkha*; *Viriya*, Tatkraft und Beharrlichkeit beim Ringen um sich selbst Schritt für Schritt zu befreien; *khanti*, Duldsamkeit und Ausdauer um beim berqueren und Hinberschreiten unnachgiebig zu sein: All diese Dinge kommen zusammen. Achtsamkeit und Weisheit, auf dem Weg Betrachtung bend, sehen was recht und was falsch ist, werden ihnen auf dem Fuße folgen. Wenn wir dies gemäß den Prinzipien des formalen Dhamma ausdrücken, wie vom Erhabenen Buddha gelehrt, so wird dies Zusammenführung des Pfades (*magga-samangi*) genannt, der allmählich in dieses eine Herz mündet. Hier kommt alles zusammen: Rechte Erkenntnis, Rechte Gesinnung, Rechte Rede, Rechtes Tun, all das bis zur Rechten Sammlung (*Samdhi*), alles kommt, um sich in diesem einem Herz zu versammeln. Sie gehen nirgendwo anders hin. Unser einzig richtiges Handeln ist jetzt Sitz- und Gehmeditation, weil wir die Stufe der Feinarbeit erreicht haben, wo das Herz alles vereinigt. Der *Citta* ist in einem Zustand, wo der Pfad zusammen läuft – sich in einem einzigen Herzen verdichtet.

*Rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung:* Diese beziehen sich auf die Anliegen der Weisheit (*Pa*), ständig die Angelegenheiten der Elemente untersuchend, der *Khandhas*, was immer da erscheint oder Kontakt macht, entsteht und vergeht, sei es gut oder schlecht, vergangen oder zukünftig, was im Herzen auftritt. Achtsamkeit und *Pa* reißen diese Dinge Schritt für Schritt in Stücke ohne damit Zeit zu verlieren.

*Rechtes Tun:* Auf der körperlichen Ebene bezieht sich dies auf Sitz- und Gehmeditation, wobei man sich bemüht die *Kilesas* aufzugeben, gleich, welche Körperhaltung wir einnehmen. Auf der Herzens-Ebene bezieht sich dies auf die Beharrlichkeit innerhalb des *Citta*.

*Rechte Rede:* Wir sprechen nur vom Dhamma. Unsere Konversation beschäftigt sich nur mit Themen des Auslschens (*sallekha-Dhamma*), Themen des Ausradierens und Wegwaschens der *Kilesas* und *sava* im Herzen, sagen welche Methoden wir anwenden können um das völlige Ende der *Kilesas* herbeizuführen, das ist Rechte Rede.

*Rechter Lebensunterhalt:* Wenn sich das Herz von einer Sache ernährt, die ihr Feind ist, so nennt man das falschen Lebensunterhalt pflegen. Da diese Sache ein Feind des Herzens ist, wird das Herz davon getrübt. Daran ist überhaupt nichts Gutes. Es muss zu grösserer oder kleinerer Leidhaftigkeit und *dukkha* des Herzens führen, in Proportion zur Grobheit oder Verfeinerung des Herzens. Das nennt man Gift, falschen Lebensunterhalt. Wir müssen dies sofort bereinigen. Unverzüglich. Jegliches mentale Objekt, das rechtens ist, das zu Glück, Wohlbsein und Ruhe führt, ist eine passende Voraussetzung, passende Nahrung für das Herz, versorgt es mit Frieden und Wohlbehagen. So wird Rechter Lebensunterhalt mit Dhamma auf den ansteigenden Ebenen der Herzensschulung gewährleistet. Hinsichtlich des Rechten Lebensunterhalts auf der physischen Ebene, des Umgangs mit Nahrung oder Almosen, so gilt universell für Buddhisten im Allgemeinen, dass sie sich an ihre persönlichen Pflichten halten.

*Rechte Anstrengung:* Welche Art von Anstrengung? Das wissen wir. Der Buddha lehrte vier Arten der Anstrengung: (1) Versucht sorgsam zu sein, damit sich in euch kein Übel erheben kann. (2) Versucht Übel, das bereits entstanden ist, auszulöschen. Wenn wir sorgsam darüber wachen, dass sich kein Übel erhebt, so tun wir dies indem wir achtsam sind. Die Anwendung von Achtsamkeit bei dem Bemühen kein Übel entstehen zu lassen heißt, auf den *Citta* zu achten, der denkt und umher wandert, wobei er Leid und *dukkha* in sich ansammelt. Das ist so, weil Gedanken-Formationen der falschen Art der Ursprung von *dukkha* sind und wir uns daher sorgfältig vor ihnen schützen müssen. Seid nicht unachtsam oder selbstgefällig. (3) Versucht hilfreiches Geschick – Intelligenz – zu entwickeln, um es Schritt für Schritt zu steigern. (4) Versucht diese erworbenen Geschicklichkeiten zu schützen um sie noch weiter zu entwickeln und lasst sie nicht verkommen. All diese rechten Bemühungen kommen direkt in uns zur Auswirkung.

*Rechte Achtsamkeit:* Sie wacht über unser Herz. Geistesgegenwart und Selbstkontrolle wachen ständig über sein Verhalten und sein Tun. Was auch immer auf dem Weg über das Auge, Ohr, Nase, Zunge oder Körper in Kontakt kommt, wenn es nicht ins Herz geht, wo

geht es dann hin? Das Herz ist ein enormer Ort, immer bereit sich über verschiedene Dinge, gute und auch schlechte, informieren zu lassen. Weisheit (*Pa*) betrachtet und überlegt. Achtsamkeit hält die Wache, inspiziert, was da hereinkommt, das Herz zu beschäftigen. Welche Angelegenheit auch immer, gut oder schlecht, Achtsamkeit und Weisheit betrachten, und selektieren das, was das Herz bewegt. Was immer sie als ungeeignet ansehen, wird der *Citta* sofort zurückweisen. Sofort. Die Weisheit (*Pa*) ist es, welche zurückweist.

*Rechte Sammlung*: Unsere Arbeit um die *Kilesas* durch Konzentration (*Samdhi*) ruhig zu stellen ist beständig und konstant, bis zu dem Punkt, wo sich das Resultat als Friede und Ruhe im Herzen zeigt, als wahrer Ort des Ausruhens ohne dass Ablenkungen hereinkommen um in diesem Moment das Herz zu stören.

Wenn ihr in die Konzentration (*Samdhi*) eintretet, um den *Citta* zu entspannen, damit *Pa* in ihren fortgesetzten Untersuchungen gestärkt wird, solltet ihr darangehen und wirklich zur Ruhe kommen – zur Ruhe in der Sammlung. Tretet ein in die Ruhe. Stellt im Bereich von *Pa* alles Denken und Untersuchen völlig ein. Lasst den *Citta* zur Ruhe kommen und sich entspannen. Er muss nicht denken oder sich mit irgend etwas beschäftigen, das mit seiner Arbeit zu tun hat. Lasst den *Citta* bequem ruhen, indem ihr ihm nur eine einzige Beschäftigung gebt. Sollte der *Citta* in seine Untersuchungen so sehr vertieft sein, so dass ihr ihn nicht zügeln könnt, dann verwendet „*buddho*“ als Mittel um ihn anzubinden. Lasst ihn bei „*buddho, buddho, buddho*“ verharren. Obwohl das Meditations-Wort „*buddho*“ nur ein mentales Hilfsmittel ist, ermöglicht es die Konzentration auf einen einzigen Gedanken, was den *Citta* zur Ruhe bringen kann.

Sollte der *Citta* während wir „*buddho, buddho, buddho*“ wiederholen zum Beispiel zu seiner Arbeit zurückspringen, weil er so in die unerledigte Aufgabe vertieft ist, dann sollten wir das Meditations-Wort schneller wiederholen um den *Citta* davon abzuhalten zurück an seine Arbeit zu gehen. Mit anderen Worten, wenn der *Citta* in dem Zustand ist, wo er sich in seine Arbeit versenkt, so könnten wir sagen – um es mit weltlichen Worten auszudrücken – dass wir

unsere Wachsamkeit nicht aufgeben dürfen, obwohl man auf dieser Ebene schwerlich sagen kann, dass der *Citta* Unachtsam wird. Um der Wahrheit näher zu kommen sollten wir einfach sagen, wir dürfen den Griff nicht locker lassen, weil der *Citta* sonst nach draußen zu seiner Arbeit zurück springt. An diesem Punkt müssen wir also mit unserem Meditations-Wort Festigkeit bewahren. Zwingt den *Citta* bei seiner einzigen Aufgabe – „*buddho*“ – zu verharren, sie dient als Mittel den *Citta* zu zügeln. Wiederholt „*buddho, buddho, buddho*“ in wirklich schneller Folge; dann werden „*buddho*“ und der *Citta* eins. Das Herz wird gefestigt und kühlt ab, kühlt ab, entspannt, entspannt, legt all seine Arbeit beiseite. Der *Citta* wird kühl und friedvoll. Das ist Rechte Sammlung (*Samādhi*).

Wenn es Zeit wird auszuruhen, so müsst ihr auf diese Weise ruhen, damit es als Rechte Sammlung gelten kann. Wenn ihr davon genug habt und seht dass der *Citta* wieder zu Kräften gekommen ist, dann lasst einfach los – das ist alles – und der *Citta* wird unmittelbar zurück an die Arbeit springen. Er springt aus dem Eins-Sein mit der einzigen Aufgabe heraus und kehrt zur Zweisamkeit mit seiner Arbeit zurück. An diesem Punkt begibt sich das Herz an die Arbeit zurück, ohne sich während es arbeitet um *Samādhi* zu kümmern. Genau so braucht ihr euch, wenn ihr den *Citta* um der Stille willen konzentriert, auch keine Sorgen um eure Arbeit machen.

Wenn ihr ruht, so müsst ihr ruhen, auf die gleiche Weise wie ihr beim Essen keine Arbeit zu verrichten habt, außer der Arbeit zu Essen. Wenn ihr schlaft, dann schlaft in Frieden. Sorgt euch überhaupt nicht um die Arbeit. Sobald ihr aber mit der Arbeit begonnen habt, kümmert euch nicht mehr um Essen oder Schlafen. Richtet euren Geist wirklich nur auf die Arbeit. Das nennt man solide Arbeit leisten: Arbeit im korrekten Ablauf, Arbeit zur rechten Zeit, auf der Höhe des Geschehens, „Rechtes Tun“, Arbeit, die ihre Grenzen nicht überschreitet, passende Arbeit.

Die Praxis den *Citta* zu sammeln ist etwas, das man nicht vernachlässigen kann. Wenn man dies um der Beglückung des Herzens willen übt, dann ist die Ansicht verkehrt, dass es zwecklos sei, den

*Citta* zu konzentrieren, ihn ruhig zu halten. Ist aber jemand nach Konzentration süchtig, nicht willig heraus zu gehen und zu arbeiten, so ist das unangemessen und sollte kritisiert werden, damit sich der- oder diejenige wieder an die Arbeit begibt. Hat sich der *Citta* aber in seine Arbeit vertieft, so wird Konzentration in bestimmten Bereichen, zu bestimmten Zeiten, erforderlich. Gewöhnlich, wenn wir ohne zu rasten oder zu schlafen arbeiten, können wir zum Schluss unsere Arbeit nicht mehr fortsetzen. Wenn auch einiges von unserem Geld verbraucht wird wenn wir essen, lasst es doch verbraucht sein – weil das Resultat ist, dass unser Körper durch das Essen an Kraft gewinnt und gemäß seinen Pflichten an die Arbeit zurückkehren kann. Obwohl Geld verbraucht wird und die Nahrung, welche wir essen verbraucht wird, so wird dies doch für einen Zweck verbraucht: Für Energie in unserem Körper. Was auch verbraucht wird, lasst es verbraucht sein, weil es unseren Zwecken nicht schadet. Wenn wir nicht essen, woher sollen wir Kraft bekommen? Was auch verbraucht wird, lasst es um der Kraft willen verbraucht sein, um so die Kraft zu erhöhen.

Das Gleiche gilt auch für das Verweilen im *Samdhi*: Wenn wir ruhen, um die Stille zu vertiefen, so ist die Stille die Kraft des *Citta*, welche *Pa* verstärkt und beweglich machen kann. Wir müssen ruhen, um Stille zu erlangen. Wenn es keine Stille gibt, wenn da nur *Pa* unterwegs ist, so ist das wie bei einem Messer, das nicht geschärft wurde. Wir schneiden zwar darauf los – aber es ist schwer zu sagen, ob wir dabei die Schneide oder den Messerrücken benützen. Wir haben nur einfach den Wunsch *Kilesas* zu erkennen, zu sehen, zu verstehen und zu entwurzeln. Wurde aber *Pa* nicht durch Verweilen in der Stille geschärft – die Stärkung, welche dem Herzen Frieden und Kraft verleiht – dann ist sie so wie ein ungeschrftes Messer. Was man auch schneidet, die Klinge geht nur schwer hindurch. Es ist einfach Energieverschwendung. Um also das Rechte zu tun während der *Citta* in seinem Heim von *Samdhi*, verweilt, müssen wir ihn dort ruhen lassen. Die Ruhe ist so wie ein Schleifstein, um *Pa* zu schärfen. Den Körper ruhenzulassen kräftigt den Körper, und ebenso stärkt die Ruhe den *Citta*.

Wenn er dann gestärkt nach Aussen kommt, ist er wie ein geschärftes Messer. Das Objekt ist das gleiche alte Objekt, die Weisheit ist die gleiche alte Weisheit, die untersuchende Person ist die gleiche alte Person, wenn wir aber dabei konzentriert sind, dringt das Messer gleich richtig durch. Diesmal ist es wie bei einer Person, die geruht, geschlafen und gemächlich gegessen hat und deren Messer perfekt geschärft ist. Sie schnitzt am gleichen alten Stück Holz, sie ist die gleiche alte Person und es ist das gleiche alte Messer, doch es schneidet ohne Schwierigkeiten gleich richtig durch – weil das Messer scharf ist und die Person Stärke besitzt.

Das Objekt ist also das gleiche alte Objekt, die Weisheit ist die gleiche alte Weisheit und die praktizierende Person ist die gleiche alte Person, diesmal aber geschärft. Der *Citta* hat Kraft zur Verstärkung von *Paññā* und so werden die Dinge in kürzester Zeit zerteilt. Dies ist ein riesiger Unterschied zu dem, wenn wir nicht in *Samādhi* verweilt haben!

So stehen *Samādhi* und *Paññā* zueinander in Beziehung. Sie vollbringen ihr Werk nur zu verschiedenen Zeiten. Wenn es an der Zeit ist den *Citta* zu konzentrieren, dann konzentriert ihn. Wenn die Zeit kommt im Bereich von *Paññā* zu untersuchen, gebt euer Ganzes – eure ganze Achtsamkeit, eure ganze Kraft. Durchdringt den Dhamma: Die Ursachen ganz, die Wirkungen ganz. Genau so wenn ihr ruht, dann übt völlige Ruhe. Übt diese Dinge zu verschiedenen Zeiten. Lasst nicht zu, dass sie einander stören – sorgt euch nicht um Konzentration, wenn ihr mit *Paññā* untersucht, oder kümmert euch nicht um Angelegenheiten von *Paññā*, wenn ihr in die Konzentration eintretet – das wäre nämlich falsch. Welcher Arbeit ihr euch auch immer zuwendet, macht eine wirklich solide Arbeit daraus. Das ist der rechte Weg, der angemessene Weg – so wie Rechtes *Samādhi* wirklich ist.

Sobald *Paññā* begonnen hat, Schritt für Schritt, die *Kilesas* zu entwurzeln, entwickelt das Herz Leuchtkraft. Dieses Leuchten des *Citta* ist einer der Vorteile, die vom Auslösen jener Dinge kommen, die gefährlich und schmutzig sind. Wir erkennen den Wert dieses Vorteils

und setzen unsere Untersuchungen fort. *Kilesas* lasten auf unserem Herzen. Unser *Citta* ist wie ein Gefangener, der beständig überwältigt wird – gezwungen und gequält – durch *Kilesas* und *savas*, schon seit unserer Geburt. Wenn wir richtig auf den Grund gehen, wo sind denn die *Kilesa*? Wo ist Sein und Geburt? Unmittelbar hier, in eben diesem Herzen. Wenn ihr untersucht, sammeln sich diese Dinge an, sammeln sich an und treten in dieses einzige Herz ein. Der Zyklus der Wiedergeburt bezieht sich auf nichts anderes: Er bezieht sich auf dieses Herz, das sich in Kreisen dreht. Es ist die einzige Sache, die uns zu Geburt und Tod führt. Warum? Weil die Samen all dieser Dinge im Herzen sind.

Untersuchen wir mit Achtsamkeit und *Pan*, so forschen wir, um klar zu erkennen und wir dringen Schritt für Schritt tiefer ein, bis wir beim *Citta* ankommen, welcher der Täter ist, der *Avijj* beherbergt, die wichtigste Saat im Kreislauf des Herzens. Wir fahren damit fort zu zergliedern, zu untersuchen und untersuchen, so dass nichts mehr übrig bleibt von dem „dies ist dies“ oder „das ist das“. Wir fokussieren unsere Untersuchung auf den *Citta* in der gleichen Weise, so wie wir es mit den Phänomenen (*sabhva-dhamm*) im Allgemeinen getan haben. Ungeachtet wie groß die Leuchtkraft im Herzen auch sein mag, so sollten wir aber wissen, dass dies einfach ein Ort ist, wo das Herz nur temporär verweilen kann, nur so lange wie wir noch nicht fähig sind, es bis zu dem Punkt zu erforschen, wo wir es zerstreuen und vernichten können. Vergesst aber nicht, dass dieser leuchtende Herzensstern tatsächlich nur *Avijj* ist. *Untersucht also und nehmt dies als Brennpunkt eurer Untersuchung.*

Nun denn, wenn es vernichtet werden sollte, bis es kein Gewahrsein mehr gibt, bis nichts mehr übrig bleibt – bis zu dem Punkt hin, wo auch der „Wissende“ mitvernichtet wird – dann lasst uns das ein für alle Mal herausfinden. Wir untersuchen, um die Wahrheit zu finden, um die Wahrheit zu kennen, also müssen wir den ganzen Weg bis hinab zu Ursachen und Wirkungen gehen, bis zur Wahrheit von allem jeglicher Art. Was immer dabei zerstört wird, lasst es zerstört werden. Selbst wenn schließlich der „Wissende“, der die

Untersuchung anstellt, auch zerstört wird, dann wollen wir das mit unserer Achtsamkeit und *Paññā* herausfinden. Wir müssen nichts als Insel oder Aussichtspunkt zurücklassen um uns selbst zu täuschen. Was immer „wir“ oder „unser“ ist, lasst es nicht stehen. Untersucht die Wahrheit aller Dinge insgesamt bis auf den Grund. Was übrigbleibt, nachdem die *Avijjā* völlig ausgelöscht ist, ist etwas, das jenseits des Bereiches von Konventionen liegt und erreicht oder zerstört werden kann. Es wird der reine *Citta* genannt oder die Reinheit. Die Natur dieser Reinheit kann durch überhaupt nichts zerstört werden.

*Kilesas* sind konventionelle Realitäten, die erscheinen und verschwinden können. Also können sie geläutert werden, können dazu gebracht werden zuzunehmen, abzunehmen oder zu verschwinden, weil sie eine Sache von Konventionen sind. Doch der *Citta*, rein und einfach – das befreiter *Citta* genannte Phänomen – liegt jenseits des Bereichs, den irgendwelche *Kilesa*, die allesamt Konventionen sind, erreichen und zerstören können. Wenn der *Citta* noch nicht rein ist, so ist das eine konventionelle Realität genau wie andere Dinge, weil konventionelle Dinge ihn infiltriert haben. Sobald sie völlig entfernt wurden, bewirkt das Phänomen der Befreiung, dass *Kilesas* ihm nichts mehr anhaben können – weil er außerhalb ihrer Reichweite liegt. Was wurde also vernichtet?

*Dukkha* endet, weil die Ursache von *dukkha* endet. *Nirodha* – das Erlöschen von *dukkha* – endet ebenfalls. Der Pfad, das Werkzeug welches die Ursache von *dukkha* auslöscht, endet ebenfalls. Die vier Edlen Wahrheiten enden hier gemeinsam. *Dukkha* endet, die Ursache von *dukkha* endet, der Pfad endet, die Beendigung von *dukkha* endet.

Doch hört zu! Was da aber weiß, dass „jenes endet“ ist keine „Edle Wahrheit“. Es liegt jenseits der Edlen Wahrheiten. Die Untersuchung der Edlen Wahrheiten ist eine Untersuchung, die eben dies zum Ziele hat. Sobald wir beim Echten angelangt sind, spielen die vier Edlen Wahrheiten keine Rolle mehr, es ist nicht mehr erforderlich, geläutert, geheilt oder entfernt zu werden. Zum Beispiel, *Paññā*: Nun da die Arbeit vollendet ist, können wir *Paññā* loslassen, ohne dafür Regeln festzulegen. Beides, Achtsamkeit und *Paññā*, sind Werkzeuge in dem

Kampf. Sobald der Krieg vorüber ist, ist der Feind vernichtet und diese Eigenschaften nicht mehr von Nöten.

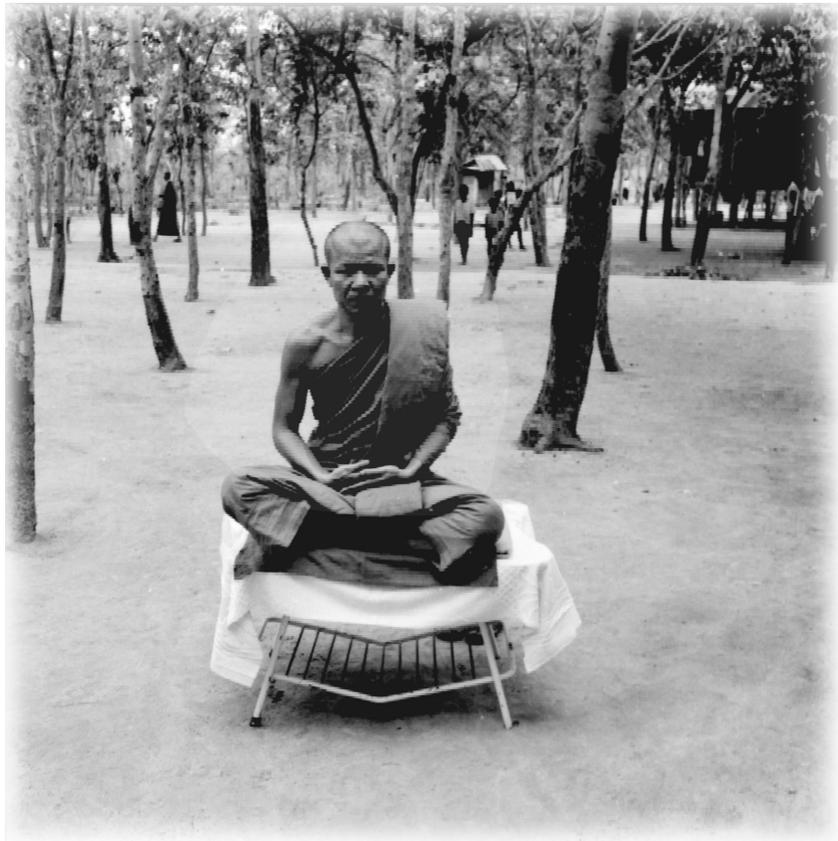
Was bleibt über? Reinheit. Der Buddha, indem er der Welt den Dhamma verkündete, entnahm ihm dieser reinen Natur. Die Lehre der Religion entstammt dieser Natur und bei der Vorgehensweise, die er beim Lehren anwendete, musste er von *dukkha* sprechen, weil diese Bedingtheiten sich unmittelbar auf den *Citta* beziehen. Er lehrte uns zu wissen, wie zu heilen, wie zu enden, wie zu streben ist – alles von jeglicher Art – den ganzen Weg bis zum Ziel am Ende des Pfades, wonach nichts Weiteres mehr gesagt werden muss. Das ist Reinheit. Der *Citta* ist nach draußen in die Außenwelt gelangt. Er hat das Gefängnis verlassen und ist in die Außenwelt gekommen – in die Freiheit – um nie mehr eingekerkert zu werden!

Doch keiner möchte in jene Welt gehen, weil er sie nämlich noch nie gesehen hat. Dies ist aber eine wichtige Welt – *lokuttara*, die Überweltliche, ein Bereich, der höher ist als andere Welten – wir nennen sie aber einfach die Außenwelt, jenseits aller Konventionen. Wir sagen „Welt“ nur als Sprachbild, weil unsere Welt ihre Konventionen hat und wir darüber einfach auf diese Weise reden.

Denkt daran diesem Gefängnis zu entkommen. Ihr wurdet im Kerker geboren, lebt im Kerker und sterbt im Kerker. Ihr seid nicht ein einziges Mal außerhalb des Kerkers gestorben. Holt also wenigstens einmal euer Herz aus dem Gefängnis. Ihr werdet euch wirklich wohl fühlen – sehr wohl! – wie der Erhabene Buddha und seine Edlen Schüler: Sie wurden im Gefängnis geboren wie ihr, aber sie starben außerhalb des Kerkers. Sie starben außerhalb der Welt. Sie starben nicht in dieser Welt, die so eng und begrenzt ist.

Damit möchte ich hier enden.





## Tod und Geburt

Die Leute kommen mit Fragen – an einige davon kann ich mich erinnern – und jeder hat die Frage, die ihm am Herzen liegt: Gibt es eine weitere Welt nach dem Tod? In der nächsten Welt, wer kommt dort hin? Diese Art von Fragen geht nicht nur einige Personen an, sondern betrifft alle von uns, die eine Bürde tragen. Wenn Leute solche Fragen stellen, dann frage ich zurück: „Gab es ein Gestern? Hat es einen heutigen Morgen gegeben? Gibt es in diesem Augenblick eine Gegenwart? Sie gestehen zu, dass es dies gab und gibt. „Nun, wird es dann ein Morgen geben? Ein Übermorgen? Ein dieser Monat? Ein nächster Monat? Ein dieses Jahr? Ein nächstes Jahr und noch Jahre danach?

Dinge in der Vergangenheit, an die wir uns erinnern können, können wir nützen, um Vermutungen über die Zukunft anzustellen. Selbst bei Dingen, die bisher nicht geschehen sind, können wir Vergleiche anstellen mit Dingen, die sich bereits ereignet haben. Die Zukunft muss den Wegen folgen, welche von den Dingen in der Vergangenheit geprägt wurden. Zum Beispiel, Gestern hat schon stattgefunden, Heute läuft gerade ab. Diese Dinge sind einander gefolgt. Wir wissen das, wir erinnern uns, wir haben es nicht vergessen. Dieser Nachmittag, dieser Abend, heute Nacht, morgen Früh: Wir haben schon gesehen, dass die Dinge sich so ereignen. Das ist die Art, in der die Dinge stattfanden, ohne anders zu sein, und so akzeptieren wir, dass dies die Art ist, in der sie künftig sein werden.

Zweifel über diese und die nächste Welt oder über Dinge, welche uns angehen: Wir erliegen einer Illusion über uns selbst. Daher werden diese Dinge zu großen Fragen, bewirken endloses Theater über Wiedergeburt in der ganzen Welt. „Gibt es eine nächste Welt? Wenn die Leute sterben, werden sie wieder geboren?“ Diese Fragen gehören zusammen, denn wer ist es denn, der geboren wird und

stirbt? Wir selbst sind es – ständig sterben wir und werden geboren. Wer in diese Welt kommt und dann in die nächste geht, das sind wir. Wer sollte es sonst sein? Wer, wenn nicht ein Lebewesen dieser Welt, dieser Wanderer, würde sonst von diesen Fragen und Lasten niedergedrückt werden.

Das ist der Schaden dieser Unwissenheit, nämlich sich nicht erinnern können. Es zeigt sich in uns, doch wir können die Ursachen nicht erfassen, warum es dazu kam. Dinge, die geschehen sind, wir können uns nicht daran erinnern. Wir drehen uns in unseren eigenen Affären im Kreise und verheddern uns derart, dass wir nicht mehr wissen, wohin wir gehen sollen. Das ist es, warum die Selbsttäuschung eine endlose Verwicklung ist. Sich über andere Dinge täuschen zu lassen ist nicht so schlimm, doch sich über sich selbst zu täuschen versperrt alle Ausgänge. Wir können keinen Ausweg finden. Das Resultat fällt direkt auf uns zurück – es geht nicht woanders hin – und es bringt uns Leid, weil diese Art von Zweifel Fragen aufwirft, mit welchen wir uns anbinden, und nicht Fragen, mit welchen wir uns befreien. Wir haben keine Hoffnung, diese Zweifel aufzulösen und zu verstehen, wenn wir nicht auf dem Gebiet der Meditation die Bestätigung des Dhamma finden.

Deshalb lehrte uns der Erhabene Buddha, diese Verstrickung aufzulösen und auf unsere eigenen Angelegenheiten achtzugeben. Doch unsere eigenen Angelegenheiten zu entwirren ist etwas sehr Wichtiges. Wenn wir dies nur mit Vermuten, Spekulieren oder sonst was tun, werden wir keinen Erfolg haben. Der einzige Weg zum Erfolg besteht darin, Schritt für Schritt Tugend als Stützmaßnahme zu entwickeln und uns in uns selbst zu geistigen Entwicklung (*bhāvanā*) zurückzuziehen oder zur Meditation, um unsere eigenen Angelegenheiten, die ja im Bereich der Meditation gesammelt liegen, zu betrachten und zu entwirren. Das führt zu klarem Wissen und zur Durchtrennung unserer Zweifel und erbringt gleichzeitig befriedigende Resultate. Wir werden in der Lage sein, das Grübeln über Tod und Wiedergeburt oder Tod und Vernichtung zu beenden.

Was sind denn unsere eigenen Angelegenheiten? Es sind die Angelegenheiten des Herzens. Es ist das Herz, welches handelt, selber die ganze Zeit Ursachen bewirkt und Resultate erntet: Vergnügen, Schmerz, Komplikationen und Aufruhr. Zum größten Teil verstrickt es sich damit mehr, als es sich hilft. Wenn wir es nicht auf den rechten Weg zwingen, dann bringt das Herz sich als Ergebnis nur Schwierigkeiten und Leid ein, welches vom Erregtsein und Ängstlichsein herrührt, vom rastlosen Nachdenken unter verschiedenen Blickwinkeln, ohne lohnenden Grund. Die Ergebnisse, welche wir erhalten, sind ein wichtiger Faktor, der uns Schmerz und Unruhe bringt. Das ist eine schwierige Frage, eine gewichtige Frage für all jene, die sich über die Welt und sich selbst täuschen, die sich über die Welt und sich selbst aufregen, ohne daran interessiert zu sein, die Wahrheit über sich selbst bestätigt zu finden, indem sie die Prinzipien des Dhamma anwenden, Prinzipien, welche die Wahrheit garantieren. Zum Beispiel, sobald wir sterben, müssen wir wiedergeboren werden; so lange, wie die Samen zur Wiedergeburt in unserem Herzen sind, müssen wir damit fortfahren, wiederholt wiedergeboren zu werden. Es kann gar nicht anders sein – zum Beispiel beim Tode ausgelöscht zu werden.

Der Erhabene Buddha lehrt uns, den Anstifter im Auge zu behalten. Mit anderen Worten, wir sollten unser eigenes Herz überwachen, welches der Verursacher von Geburt und Tod ist. Wenn wir es nicht verstehen, so gibt er uns verschiedene Ansätze für das Herangehen, bis wir es verstehen und damit angemessen umgehen können. Insbesondere lehrt er uns zu meditieren, unter wiederholter Anwendung eines der Meditationsthemen, sodass der *Citta* – der keinen festen Stand hat, der ihm Halt geben könnte, der sich so sehr in Aufruhr befindet, ohne eine Zuflucht zu finden, dass er in grenzenlosen Träumen und Narreteien verharrt – genug Boden findet, um auf die Füße zu kommen, Ruhe und Stille erlangt, frei von Ablenkungen und Schwankungen, die den erwünschten Geistesfrieden stören würden.

Er lehrt uns, zum Beispiel, „*buddho, dhammo, saṅgho*“ oder „*attī* (Knochen), *kesā* (Haupthaar), *lomā* (Körperhaar)“ zu wiederholen

oder welche Worte auch immer unserem Temperament entsprechen, mit Achtsamkeit über unserem Meditationsthema zu wachen, um so nicht nachlässig zu werden und den *Citta* abwandern zu lassen. Das ist so, damit der *Citta*, den wir gewöhnlich zu verschiedenen Orten schickten, sich an seinem Dhamma-Thema: seinem Meditationswort, festmachen oder dabei verweilen kann. Unser Gewährsein, das gewöhnlich auf verschiedene Sorgen verstreut war, wird sich nun in diesem Punkt – dem *Citta*, dem Brennpunkt des Gewährseins – sammeln. Alle Ströme des Gewährseins werden beim Dhamma-Thema, das wir wiederholen oder mit Interesse verfolgen, zusammenfließen. Das ist so, damit das Meditationswort – an dem sich der *Citta* festhalten kann, damit er eine Grundlage gewinnt – immer mehr zu einem Objekt von klarem und deutlichem Gewährseins wird. Das Meditationswort ist daher in den Anfangsstadien der Meditation sehr wichtig.

Sobald wir den inneren Wert des Friedens gesehen haben, der auf diesem Wege erscheint, sehen wir zugleich ganz klar den Schaden, der von der Erregung und dem Aufruhr des *Citta* herrührt, der ihm keine Grundlage bieten, um ihm Halt zu geben, und der sich selber Chaos bereitet. Da müssen wir also niemand fragen! Die Vorteile eines friedvollen *Citta* und die Nachteile eines aufgeregten *Citta* können wir durch die Ausübung von Meditation in unserem eigenen *Citta* sehen. Dies ist ein Schritt, der erste Schritt, mit welchem uns der Erhabene Buddha lehrt, die Angelegenheiten des *Citta* zu erkennen.

Wir versuchen dann, den *Citta* dazu zu bringen sich, wie schon erwähnt durch Wiederholung des Meditationswortes, fortschreitend tiefer zu konzentrieren und zu beruhigen. Wir fahren damit fort, wieder und wieder, bis wir darin geschickt sind, bis der *Citta* so ruhig werden kann, wie wir es wollen. Das Wohlgefühl, welches sich aus einem beruhigten Herzen erhebt, tritt immer klarer hervor. Sobald der *Citta* ruhig wird, steigt ein klares und deutliches Gewährsein in ihm auf und zugleich werden die *Kilesas* an einem einzigen Punkt gesammelt, sodass wir sie deutlicher sehen und ihr Verhalten leichter überwachen und damit leichter kurieren und sie entfernen können, jeweils Schritt

für Schritt auf den angemessenen Weisheitsstufen für grobe, mittlere und feine *Kilesas*.

Nun zu den *Kilesas*, jenen Dingen, die den *Citta* dazu zwingen, sich auf zahllose, unbegreiflichen Arten aufzuregen: Wir können keinen Blick davon erhaschen, was *Kilesas* sind, was der *Citta* ist, was der Dhamma ist, bis wir erst mal eine feste Basis geistiger Stille hergestellt haben. Wenn der *Citta* in sich geht und ruhig ist, sammeln sich die *Kilesas* und werden ebenfalls ruhig. Wenn der *Citta* sich in sich zurückzieht, um ganz er selbst zu sein oder zu einem Punkt zu werden, auf den wir uns konzentrieren können, dann nehmen auch die *Kilesas* in diesem Punkt einen begrenzten Raum ein. Sie sammeln sich im Herzen und rennen kaum mehr davon, um dem Herzen Schwierigkeiten zu bereiten, wie sie das gewöhnlich taten, bevor der *Citta* zur Ruhe kam.

Sobald der *Citta* still ist, sodass er fest auf seinen Beinen stehen kann, wird uns gelehrt, unsere *Paññā* einzusetzen, um die verschiedenen Teile des Körpers, in welchen sich die *Kilesas* verbergen, zu untersuchen, zu entwirren und zu betrachten. Woran hat der *Citta* Interesse? Wenn er sich nicht in Ruhe befindet, womit gibt er sich gerne ab? Während sich der *Citta* in Ruhe befindet, rührt er auch keine Schwierigkeiten auf. Eine übliche Gewohnheit bei uns Menschenwesen ist jedoch, dass wir faul werden, sobald wir Frieden und Entspannung gewonnen haben. Wir wollen uns einfach hinlegen und ausruhen. Wir haben dann kein Interesse mit unserer Achtsamkeit und *Paññā* den Körper, die Elemente oder die *Khandhas* zu enträtseln, nur um damit die Wahrheit erkennen zu können und die verschiedenen *Kilesas* aus dem Herzen zu entfernen. Wir denken nicht gerne über die Tatsache nach, dass jene, welche die verschiedenen im Körper versteckten Arten von *Kilesas* und die *Khandhas* aufgegeben und entfernt haben, dies nur durch die Anwendung ihrer Achtsamkeit und *Paññā* vollbracht haben. Was die geistige Stille oder die Konzentration (*Samādhi*) betrifft, so ist dies einfach das Zusammentreiben der *Kilesas* auf einen begrenzten Raum. Es ist aber noch nicht das Entlassen oder Entfernen der *Kilesa*. Bitte denkt daran und nehmt euch dies zu Herzen.

Wenn es nicht in Ruhe ist, neigt das Herz dazu, sich von Gesehenem, Gehörtem, Gerochenem, Geschmecktem und von Berührungsempfindungen einfangen zu lassen und sie zum Anlass zu nehmen sich aufzuregen. Wir können mit unserer Achtsamkeit und *Paññā* erkennen, zu welchen der verschiedenen Anblicke, Töne etc. der *Citta* am stärksten tendiert. Während wir untersuchen, sehen wir mit unserer Achtsamkeit und *Paññā* diejenigen Objekte, auf welche sich der *Citta* einlässt. Wir können die Angelegenheiten des *Citta* beobachten, weil er sich in Ruhe befindet. Sobald er sich zu seinen verschiedenen Beschäftigungen aufmacht, wissen wir es. Deshalb wird uns gelehrt, die Dinge mit unserer *Paññā* zu untersuchen und zu entschlüsseln, damit wir wissen worauf sich der *Citta* einlässt. Versucht also zu beobachten, damit ihr wisst, damit ihr mit Achtsamkeit und *Paññā* klar seht, während ihr Untersuchungen anstellt. Nur wenn ihr den *Citta* mit Hilfe der Konzentration (*Samādhi*) beruhigt, sollt ihr nicht untersuchen, da *Samādhi* und *Paññā* abwechselnd zu verschiedenen Zeiten arbeiten, wie ich ja schon erklärt habe.

Wenn ihr sichtbare Objekte untersucht: Mit welchen sichtbaren Objekten gibt sich der *Citta* am meisten ab? Was ist der Grund dafür? Seht das Objekt an. Seziert es. Analysiert es in seine Bestandteile, um klar zu erkennen, was es wirklich ist. Sobald ihr das Objekt sezirt habt – was auch immer es sei – um es mit Weisheit gemäß der Wahrheit zu erkennen, so werdet ihr gleichzeitig die Absurdität, die Irreführung des *Citta* sehen, der Zuneigung fasst und die Dinge auf alle möglichen Arten missversteht, ohne einen wirklichen Grund – in der Tat ohne jegliche Basis. Wenn ihr sorgfältig untersucht habt, dann werdet ihr erkennen, dass das Objekt keinen der Werte besitzt, welche der *Citta* angenommen oder hineininterpretiert hat. Das sind nur die Annahmen des *Citta*, der auf das Objekt hereingefallen ist, das ist alles. Wenn ihr untersucht und dabei die verschiedenen Teile als „ihr“ Körper oder „dein“ Körper voneinander getrennt habt, um sie im Detail zu sehen, dann werdet ihr überhaupt nichts von irgendeinem Wert oder an Substanz finden. Das Herz wird von selbst die Schädlichkeit seiner Annahmen und seiner Anhänglichkeit einsehen. Je mehr es untersucht umso mehr sieht es klar, nicht nur hinsicht-

lich der verschiedenen Anblicke, Töne, Gerüche, Geschmäcker und Berührungsempfindungen, sondern auch hinsichtlich der Tätigkeiten des *Citta* diese Objekte betreffend, bis es mit Weisheit voll erkennt und klar sieht, weil es die Dinge innen wie außen fortlaufend aufgeschlüsselt hat. Ihr erkennt und seht die Vorgänge, die sich ergeben, ganz klar im Herzen und wisst, dass sie sich aus diesem oder jenem Grunde ereignen: *Jedoch alle sind vollkommen absurd.*

Zuvor habt ihr nicht gewusst, warum das Herz in die Dinge verwickelt wurde. Jetzt aber wisst ihr ganz klar, dass es aus diesem und jenem Grund geschah: Nämlich durch Täuschung und falsche Annahmen. Wenn ihr wahrheitsgemäß untersucht und die wahre Natur äußerlicher Dinge seht, dann wisst ihr ganz klar in euch selbst, dass der *Citta* die Phänomene falsch gedeutet hat, so oder so zu sein, weshalb er beständig immer mehr Zuneigung und Anhaften entwickelt hat, immer mehr *Kilesas* von Gier und Hass. Dann erkennt das Herz seine eigene Absurdität.

Wenn das Herz erkennt, dass es getäuscht wurde und sich widersinnig verhalten hat, zieht es sich nach innen zurück; sollte es nämlich weiterhin daran denken, diesen Dingen anzuhaften, so würde *Paññā* dies durchtrennen – was könnte es also mit Anhaften noch gewinnen? Zu untersuchen, damit man ganz klar weiß, dies ist dies und das ist das, gemäß der Wahrheit jedes einzelnen Dinges jeglicher Art: Das ist der Weg um die große Masse der Probleme zu entwirren, die zusammen genommen das Resultat sind – die Leidensmasse im Herzen. So wird es uns gelehrt, wie diese zu entwirren ist.

Indem *Paññā* beständig, ohne auszusetzen, die Dinge entschlüsselt, bis das *Citta* diese klar und deutlich versteht, müssen wir ihm gar nicht mitteilen loszulassen. Sobald nämlich der *Citta* das Wissen hat, lässt er von selbst los. Er kann gar nicht anders als loszulassen. Solange der *Citta* aber anhaftet, hat er das Wissen noch nicht, versteht er noch nicht mit *Paññā*. Wenn das ganze Herz aber Bescheid weiß, lässt es völlig los, ohne Besorgnis oder Bedauern. Alle Sorgen, die dem *Citta* lästig waren und ihn störten, verschwinden ganz von selbst, weil *Paññā* sie durchschaut. Wenn der *Citta* alles erst klar und

deutlich sieht, was bleibt da noch zum Anhaften übrig? Die Probleme des Herzens, die gewöhnlich breit und weitreichend zu sein pflegten, werden jetzt immer begrenzter. Äußerliche Angelegenheiten betreffende Probleme werden immer weniger, wie ich in früheren Gesprächen schon sagte.

Der nächste Schritt ist, den *Citta*, den Sammelpunkt der feinen *Kilesa*, selbst zu entschlüsseln um so zu sehen, wonach er sucht, wenn er entspringt. Wo entspringt er? Was ist es, das auf den *Citta* Druck ausübt, dass er Gedanken über verschiedene Fragen bildet? Wenn Achtsamkeit und *Paññā* mit den auftauchenden Gedanken Schritt halten können, dann verschwinden diese Gedanken sofort, ohne dass daraus etwas entsteht, ohne dass sich Fragen erheben, in die wir uns wie früher verstrickten. Das ist so, weil Achtsamkeit und *Paññā* über sie Bescheid wissen und stets bereit sind, sie zusammenzutreiben und auszulöschen, während sie den Spuren nach innen zum Ursprung der *Kilesas* folgen, um genau zu erkennen, wo dieser ist. Wo kommen die Kinder und Enkel der *Kilesas* her? Tiere haben ihre Eltern, was sind die Eltern der *Kilesas*? Wo sind sie? Warum bilden sie sich immer wieder, denken immer wieder? Warum lassen sie Annahmen und Interpretationen entstehen, vergrößern Leid und *dukkha* ohne Ende?

Gedankenformationen werden tatsächlich im *Citta* gebildet. Sie kommen nicht von irgendwo anders her. Untersucht also, folgt ihnen nach innen, Schritt für Schritt, ohne die Spur zu verlieren, die euch zur Wahrheit führt, zum Täter. Das ist reines Erkunden, die Angelegenheiten der *Kilesas* beobachten, die Kraft reines *Sati* (Gewahrseins) und *Paññā* walten lassen. Zuletzt werden wir wissen, was dem *Citta* fehlt, woran er noch anhaftet, was ihn interessiert, was er wissen und sehen will.

Wir folgen also den Verbindungen und den Ursprungsspuren nach innen. Tag für Tag werden die *Kilesas* immer begrenzter, immer eingeschränkter. Das geschieht, weil die Brücken, welche sie mit Anblicken, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungsempfindungen und den vielfältigen Dingen der Welt im Allgemeinen geschlagen haben, vom *Citta* abgetrennt wurden, indem beständige Achtsamkeit und

Weisheit bis zu dem Punkt eingesetzt werden, wo wir keine Zweifel mehr haben. Es ist, als würde die äußere Welt nicht mehr existieren. Es bleiben nur noch die Gedankenfolgen, die sich – klack, klack, klack – im *Citta* formen. Genau hier liegt der rebellische Monarch. Derjenige, welcher zusammenbraut und erschafft, er, der sich im Großen und im Kleinen rastlos abmüht und windet, hier genau liegt er.

Zuvor wussten wir nicht, auf welche Weise sich der *Citta* windet. Wir kannten lediglich die Resultate, welche in Erscheinung traten, immer unbefriedigend, die uns nichts gaben als Leid und *dukkha*, was sich ja niemand in der Welt wünscht. Unser eigenes Herz trug eine so große Bürde an *dukkha*, dass es daraus kein Entrinnen fand, weil es keine Ahnung hatte, wie die Rettung zu bewirken ist. Jetzt aber, wo wir es wissen, verschwinden diese Dinge allmählich, sodass wir es am *Citta* immer klarer erkennen und sehen, wo *Avijjā* (Nicht-wissen) hier in uns als Schauspieler, als Macher agiert. Sie kann draußen nichts finden, um sich daran zu heften, also wird sie einfach innen tätig. Warum kann sie an nirgends festmachen? Weil Achtsamkeit und *Paññā* sie durchschaut und umzingelt haben. Wie könnte sie also an irgendetwas festmachen? Alles, was sie noch macht, ist „klack, klack, klack“ im *Citta*. Wir sehen sie jetzt deutlicher und fokussieren unsere Untersuchung darauf, wir kratzen daran und graben danach mit Achtsamkeit und *Paññā*, bis wir sie, jedes Mal wenn sich der *Citta* regt, umstellt haben. Die Achtsamkeit entgleitet nicht mehr, so wie das in den ersten Stufen war, als Achtsamkeit und *Paññā* noch dahinstolpten und entwickelt wurden.

Auf dieser Stufe ist unsere Beharrlichkeit nicht nur jeglicher Aktivität gewidmet, nein sie widmet sich jedes geistigen Moments, in welchem sich der *Citta* regt. Achtsamkeit und Weisheit müssen es beide wissen, wenn eine Regung nach außen dringt und wann sie endet. Da können sich also in dem Moment, wo der *Citta* einen Gedanken, eine Annahme oder Interpretation hervorbringt, keine Fragen erheben. Das ist so, weil unsere blitzschnelle Achtsamkeit und Weisheit mit den Dingen Schritt halten kann. Sobald sich eine

Regung zeigt, wissen wir es. Wenn wir es wissen, verschwindet sie. Keine Fragen können sich erheben oder mit anderem verbinden. Sie verschwinden schon in dem Augenblick, wo sie erscheinen. Sie können sich nicht irgendwohin verzweigen, weil die Brücken zu äußeren Dingen durch Achtsamkeit und Weisheit abgeschnitten sind.

Wenn Achtsamkeit und *Paññā* ernsthaft, unerbittlich und unnachgiebig untersuchen, dann werden sie alles, was gefährlich ist, erkennen, sehen und vernichten. „Was bewirkt, dass wir als Individuen und Lebewesen geboren werden? Was führt uns auf die Wanderung im Kreislauf der Wiedergeburt? Welche Ursachen, welche Bedingungen verbinden die Dinge? Wo sind sie jetzt genau?“ Das nennt man mit Achtsamkeit und *Paññā* daran kratzen und den *Citta* von *Avijjā* zu befreien. Es gibt keinen anderen Weg als zu erkennen, zu sehen und die wichtige Ursache und Bedingtheit zu durchtrennen, welche den Lebewesen der Welt Leid und *dukkha* bereitet: Nämlich die *Kilesas* von *Avijjā*, welche sich auf heimtückische Weise in den *Citta* eingeschlichen haben. Seht ihr das? Es ist die Kraft von Achtsamkeit, *Paññā*, Überzeugung und Beharrlichkeit auf dieser Ebene, wobei sich die Meditierenden niemals vorstellen können, dass es in einem derartigen Ausmaß möglich sein kann.

Hier beginnen die *Kilesas* sich zu enthüllen, weil sie kein Versteck mehr finden. Sie haben die Anblicke, Töne, Gerüche, Geschmäcker und Berührungsempfindungen nicht mehr, in welchen sie sich zu verkriechen pflegten, weil die Brücken abgeschnitten sind. Ihr einziges Versteck ist im *Citta*: Der *Citta* ist das Versteck von *Avijjā*. Wenn wir den *Citta* durchsuchen, bis alles ohne Rückstand völlig zu Fragmenten zerschmettert ist, in der gleichen Weise, wie wir *Paññā* einsetzten, um die Phänomene im Allgemeinen zu untersuchen – wenn also der *Citta* von *Avijjā* auf diese Weise durchsucht wurde – dann wird zuletzt das höchste *Kilesa*, *Avijjā*, der Herrscher des Wiedergeburtskreislaufs, vollständig aus dem *Citta* ausgelöscht werden. An diesem Punkt können wir gar nicht mehr anders als erkennen, was es denn ist, das auf dieser oder jener Daseinsebene Geburt verursacht. Wo wir geboren

oder nicht geboren werden, ist nicht so wichtig. Wichtig ist nur, dass wir das deutlich sehen, was Geburt und Tod verursacht hat.

So also beweisen wir, ob dem Tod Wiedergeburt oder Verlöschen folgt. Wir müssen es dem *Citta* beweisen, indem wir ihn gemäß den Prinzipien geistiger Entwicklung trainieren, in der gleichen Weise, wie der Erhabene Buddha und seine Edlen Schüler praktiziert und erkannt haben, sodass es ihrem Herzen völlig klar war. Es gibt keinen anderen Weg zur Erkenntnis. Wandert nicht im Dunkel, spekuliert nicht oder haltet euch nicht an Kleinigkeiten fest, sonst ihr werdet ihr bloß, schäbig und verdreht eure Zeit vergeuden, ohne irgendetwas zu gewinnen. Wenn wir diesen Punkt erreichen, nennt man dies die völlige Vernichtung von Geburt im *Citta* – deren primäre Saat ja in ihm liegt. Von diesem Augenblick an gibt es nichts mehr, das jemals wieder eine Verbindung knüpfen und sich verzweigen könnte. Achtsamkeit und *Paññā* wissen auf der Ebene der Dhamma-Verwirklichung dies vollkommen.

Jenes, das fragt: „Gibt es da eine weitere Welt?“, ist schuld. Es ist dieses Prinzip, das sich in der nächsten Welt einen Platz reserviert, das in den vergangenen Welten unseren Platz reservierte, das geboren wurde und immer wieder starb, ohne Ende, unerbittlich, bis dem Punkt, wo es sich nicht mehr an die Geburten, die Tode, die Freuden, die Schmerzen, das große und kleine Leiden in den verschiedenen Leben erinnerte. Das genau ist es. Erinnert euch also bitte an seine Erscheinung und nehmt sie zu Herzen. Prüft es und zerschmettert es zu Staub. Zeigt ihm keine Gnade: Ihr nährt es sonst nur und lasst es fett werden, damit es zurückkommt und euch zerstört.

Wenn wir die *Kilesas* versammeln, kommen sie in den einen *Citta*. Sie kommen hier zusammen und wir vernichten sie gleich hier. Wenn wir damit fertig sind, sie zu zerstören, bis zu dem Punkt wo nichts mehr übrig ist, existieren die Fragen über Geburt, Tod, das Leiden und *dukkha*, die sich aus Geburt und Tod ergeben, nicht mehr. Wir können das selber, auf eine Weise, die unmittelbar offenbar wird, klar und deutlich erkennen. Es ist kein Problem mehr, ob da eine nächste Welt ist oder nicht. Unsere vergangenen Welten haben

wir bereits verlassen. Was eine nächste Welt betrifft, so wurden alle Brücken dorthin abgebrochen und wir wissen Bescheid bezüglich der Gegenwart. Im *Citta* gibt es keine Konventionen mehr, und seien sie noch so verfeinert. Es ist wahrlich ein *Citta* ohne Probleme. Hier ist es also, wo wir die Probleme des *Citta* lösen. Wenn sie hier alle erstmal gelöst sind, wird es nie wieder irgendwelche Probleme geben.

Wie groß die Welt auch sein mag, wie viele Universen da auch existieren mögen, sie sind alle nur eine Frage der konventioneller Realität, die keine Grenzen hat. Das Herz, das um alles um sich weiß, hat damit nichts mehr zu tun. Die Angelegenheiten, welche uns bis zur Gegenwart ständig überfallen haben und das auch in der Zukunft weiterhin tun werden, sind Angelegenheit des *Citta*, der diese Gefahren in sich birgt. Das ist alles. Wenn diese Gefahren gänzlich ausgeräumt wurden, bleibt nichts übrig, das je wieder bedrohlich oder vergiftend wirken könnte. Die Frage, ob es eine nächste Welt gibt oder nicht, ist nicht mehr von Interesse, weil die Erkenntnis direkt im Herzen gewonnen wurde und damit hat es mit dem Verlangen für irgendeine Welt abgeschlossen. Indem wir also unsere eigenen Probleme studieren und lösen, werden wir gerade hier mit ihnen fertig. Auf diese Weise gibt es Hoffnung, dass wir ein Ende herbeiführen können – ohne uns selbst oder anderen dabei irgendeinen Schaden zuzufügen.

Der Erhabene Buddha, löste das Problem genau hier. Seine Arahant-Schüler lösten es genau hier – erkannten es genau hier, schnitten es genau hier völlig ab. Die Verkündung, dass er, der Lehrmeister, von Leid und *dukkha* gänzlich frei ist, dass er der grösste Lehrer der Welt ist, entsprang diesem Wissen und der Freiheit von Problemen. Unser Studium der Welt wird genau hier im *Citta* abgeschlossen. Unser Studium des Dhamma erreicht genau hier seine Vollendung.

Die „Welt“, das heißt die Welt der Wesen. „Wesen“ (*satta*), das sind jene, die gefangen sind, genau hier im *Citta* gefangen. Hier ist es, wo wir das Problem abschneiden. Hier ist es, wo wir es studieren und erkennen. Die Arahant-Schüler studierten und erkannten es voll-

kommen genau hier – und das war das Ende des Problems. Sie lösten das Problem und es fiel ab, ohne dass etwas zurückblieb.

Was uns jedoch betrifft, so nehmen wir das alles auf uns: den ganzen Haufen an Leid und *dukkha*. Wir nehmen uns aller Probleme an, sind aber nicht bereit sie zu lösen. Wir horten sie ganz einfach, um uns ständig damit zu belasten. Unser Herz ist also mit einem Haufen *dukkha* angefüllt, dem nichts gleichkommt, weil nichts so schwer ist wie ein mit *dukkha* beladenes Herz. Diesen Haufen von *dukkha* und Problemen zu ertragen fällt dem Herzen schwer, weil wir unser Studium nicht abgeschlossen haben. Als Folge unserer Verblendung schleppen wir diesen Haufen bloß mit uns herum.

Wenn wahres Wissen (*vijjā*) aufsteigt und alle Gefahren aus dem Herzen räumt, heißt das gemäß den natürlichen Prinzipien die „Reife“ zu erlangen, ohne dass dabei ein Rang oder Titel verliehen wird, der bei uns nur noch größere Verblendung bewirken könnte. Unser Dhamma-Studium im Herzen abzuschließen heißt, dass wir es von allen Täuschungen völlig gereinigt haben, sodass keinerlei Spuren davon mehr verbleiben.

In diesem Augenblick stellen die drei Daseinsebenen – die Ebenen der Sinnlichkeit, der Form und der Formlosigkeit – kein Problem mehr dar, weil sie alle im Herzen liegen. Die Sinnesebene ist ein *Citta*, der sich aus Sinnen zusammensetzt. Die Ebenen der Form und der Formlosigkeit sind das Zusammentreffen der verschiedenen Dinge auf diesen Ebenen, im Herzen eingegraben. Wenn das Herz sie ausräumt, ist dies das Ende des Problems. Wenn wir das Problem lösen, so ist es genau hier, wo wir es lösen. Diese und die nächste Welt liegen unmittelbar hier, weil das, was in die Welt hinaustritt, genau hier liegt. Es ist der *Citta*, der hinaustritt, um in größerem oder kleinerem Maße *dukkha* zu erleiden. Der Motor, der Antrieb, liegt hier im Herzen und nirgends sonst.

Der Erhabene Buddha lehrte uns also die richtige Stelle, den passendsten Ort: das Herz, welches der primäre Täter ist. Die Dinge, welche ich hier aufgeführt habe, bei wem liegen sie, wenn nicht bei jedem von uns? Und wenn wir sie nicht unmittelbar hier auflösen, wo

sollten wir es dann tun? Lebewesen müssen aufgrund der Macht von gutem und schlechtem *Kamma* in ihrem Herzen zu den verschiedenen Welten gehen. Das, was zu diesen Welten – zu den Irrlichtern – geht, ist eben dieses Herz. Wenn wir das Problem nicht unmittelbar hier lösen, dann gibt es keinen Weg, um den lockenden Irrlichtern von *dukkha* und Angst zu entweichen. Lösen wir das Problem aber genau hier, dann macht es keinen Unterschied, wo diese Feuer sind, weil wir uns davor schützen können. Genauso ist es!

All diese Dinge erzeugen sehr schwerwiegende Welten für Lebewesen im Allgemeinen. Welche Probleme auch auftauchen, sie entstehen genau hier. „Folgt dem Tod eine Wiedergeburt? Oder Auflösung? Gibt es eine nächste Welt? Existiert die Hölle, der Himmel? Existiert das Böse? Gibt es Verdienste?“ Wo ich auch hingehere, wird die gleiche Frage gestellt: „Existieren Himmel und Hölle?“ Ich habe nie Lust, darauf zu antworten. Ich sehe dafür keinen Grund, weil es das Herz ist, das ein jeder besitzt, welches die Bürde von Himmel und Hölle trägt. Warum also Zeit für eine Antwort vergeuden? Ich bin doch kein Protokollführer für Himmel und Hölle!

Bringt die Dinge gleich hier an der Wurzel in Ordnung, die in Himmel oder in Hölle führen. Bereinigt schlechte Ursachen und fördert die guten. Es wird dann kein *dukkha* entstehen, wenn wir die Dinge gleich im Zentrum des Entstehens bereinigen. Wie könnten wir damit fehlgehen? Der wohlverkündete Dhamma (*svākkhāta-dhamma*) lehrt uns ja, die Dinge genau dort zu bereinigen und nicht wo anders. Der Dhamma, welcher herausführt (*niyyānika-dhamma*), führt mit Hilfe des wohlverkündeten Dhamma jene heraus, die durch die Macht der Verblendung in *dukkha* und Angst verfangen sind. Wo werden wir Probleme lösen, wenn nicht im Herzen? Die großen Probleme liegen einzig im Herzen, in diesem Gewahrsein. Grobheit ist eine Sache dieses Gewahrseins ebenso wie Verfeinerung. Was also die Leute grob oder fein macht, ist dieses Gewahrsein, wobei *Kilesas* als Verstärkung dienen. Wenn der *Citta* verfeinert wird, so aufgrund des Verstärkungsfaktors Güte, die ihn so weit verfeinert, bis er den Endpunkt der Verfeinerung erreicht und alle Konventionen überschrei-

tet und damit Erlösung von allem *dukkha* erlangt, ohne jeglichen Samen für weitere Verstrickungen.

Eine andere Frage, die von den Leuten immer gestellt wird, ist, wie man Faulheit überwindet. Wenn wir ihnen sagen würden, dass sie Faulheit dazu verwenden sollten, um die Faulheit abzulegen, so wäre das gleichbedeutend mit der Aussage, sie sollten ein Feind von Betten, Decken und Kissen werden, indem sie schlafen, ohne jemals aufzuwachen. Das wäre so, als seien sie schon tot, da Faulheit nämlich schwach und lustlos macht, wie bei einer Person, die bereit ist zu sterben. Wie könntet ihr Faulheit verwenden, um euch von Faulheit zu kurieren? Sobald ihr einen netten Ruheplatz gefunden habt, um euch einzulullen und in Schlaf zu versinken, ist es so, als wärt ihr schon tot – tot, gleich dort auf dem Kissen! Selbst wenn ihr aufwacht, möchtet ihr nicht aufstehen, weil euch die Faulheit niedermacht, zerstört und zwingt liegen zu bleiben. So läuft es also ab, wenn ihr Faulheit einsetzt, um Faulheit zu kurieren.

Setzt ihr aber Energie und Beharrlichkeit ein, um euch der Faulheit zu entledigen, dann steht ihr sofort auf, und seid bereit zu kämpfen. Gibt es dann einen Kampf, so habt ihr die Hoffnung zu gewinnen. Liegt ihr aber einfach nur dahingestreckt, so könnt ihr bloß verlieren – es ist allerdings schwer zu sagen, ob man es verlieren nennen kann oder sonst was, weil ihr ja gar nicht darum kämpft, wie könntet ihr dann sagen, dass ihr verliert? Wenn es einen Kampf gibt und ihr könnt nicht gewinnen, dann könnt ihr sagen, dass diese Person gewinnt und jene verliert. Hier gibt es aber gar keinen Kampf! Ihr liegt einfach nur unterwürfig da. Wenn ihr euch dann nicht als Knechte im Haus der *Kilesas* bezeichnet, wie denn sonst? Genau das ist es nämlich: Knechtschaft in ihrem Haus. Wenn ihr Faulheit – um *Kilesas* zu reinigen – anwendet, bis zu dem Punkt, wo ihr zu ihrem Knecht werdet, so endet ihr darin, sogar noch mehr *Kilesas* anzuhäufen. Oder was würdet ihr sagen? So wie die Dinge stehen, füllen die *Kilesas* doch schon das Herz an, wenn ihr sie also noch mehr hegt, wo wollt ihr dann mit ihnen hin? Ihr habt doch nur das eine Herz! Der einzige Weg ist, *Kilesas* zu entfernen, damit ihr anfangen könnt

zu atmen und sie nicht oben auf eurer Nase sitzen lasst, sodass ihr überhaupt keine Luft mehr holen könnt. Räumt sie aus, damit ihr anfangen könnt, euch selbst zu sehen: „Endlich, nach all der Zeit, die ich meditiert habe, habe ich schließlich gesehen, wie ein Stück vom Enkel der *Kilesas* – die Faulheit – abgefallen ist, gerade wie ein Stück Rinde vom Baum fällt. Heute endlich kann ich beginnen, mich selbst zu sehen. Bis jetzt waren da nur *Kilesa*, die von meiner Nase und meinem Mund Gebrauch machten. Das ist wirklich zum kotzen!“

Beharrlichkeit. Fleiß. Bemühungen mit Vernunft, die uns zum Ziel bringen: Das ist der Pfad, dem die Weisen gefolgt sind. Wenn es auch schwierig sein mag, so sind wir dem Kampf doch gewachsen. Es ist, als würde man einen Dorn aus dem Fuß ziehen: Selbst wenn dies wehtut, müsst ihr es eben ertragen. Lasst ihr ihn aber stecken, so wird euer ganzer Fuß infiziert und faulig. Ihr werdet nicht in der Lage sein, überhaupt zu gehen, und verliert vielleicht sogar euren Fuß. Da gibt es nur einen vernünftigen Weg: Zieht ihn raus. Gleich, wie sehr es schmerzt, ihr müsst es ertragen, weil ihr das Ding einfach rauskriegern müsst! Dieser Gedankengang muss akzeptiert werden! Wenn der Dorn draußen ist, birgt er kein weiteres Unheil. Gebt Medizin auf die Wunde und der Fuß wird ohne sich zu entzünden heilen, was er nicht tun würde, bliebe der Dorn in ihm stecken.

*Kilesa* gleichen einem Dorn. Wir lassen sie für immer im Herzen begraben. Solange sie dort verbleiben, ist das Herz infiziert und verderbt und verweilt im Kreislauf der Wiedergeburten – eine endlose Wiederholung. Ist es das, was ihr wollt? Eine verdorbene Person sein? Fragt euch selber, fragt nicht die *Kilesa*. Sie werden euch ganz einfach noch mehr Schaden zufügen. Wenn ihr das nicht wollt, dann müsst ihr sie bekämpfen. Sobald ihr gegen sie kämpft, werdet ihr sicherlich einen Weg finden zu gewinnen. Egal, wie oft ihr dabei verliert, es muss eine Zeit kommen, wo ihr gewinnt. Wenn ihr erst einmal gewonnen habt, könnt ihr damit fortfahren zu gewinnen und immer wieder zu gewinnen, bis nichts mehr da ist, was zu bekämpfen wäre, weil die *Kilesas* völlig geschlagen sind.

Wenn ihr gewinnt, wen besiegt ihr dabei? Ihr besiegt die Faulheit mit Fleiß. Ihr besiegt *Kilesas* mit Energie und Beharrlichkeit. Auf diese Weise gewinnt ihr Befreiung von allem Leid (*dukkha*). So löst ihr das Problem von Geburt und Tod, direkt hier im Herzen. Es gibt nur diesen einzigen Ort, welcher der Lösung am meisten Bedarf. Es ist der angemessenste Ort, der korrekteste Ort für die Lösung. Um die Dinge zu einer Lösung zu bringen, müsst ihr sie hier lösen. Es gibt keine Möglichkeit, sie wo anders zu lösen. Fahrt ihr damit fort, Äonen um Äonen Annahmen und Interpretationen hervorzubringen, so werdet ihr weiterhin mit dem Problem belastet sein, das euch zu Geburt, Tod, Leid und *dukkha* führt. Ihr solltet euch also nicht kühnen Spekulationen und Vermutungen hingeben, weil ihr sonst eure Zeit verschwendet und vergeblich den Tod erleidet, denn es ist nicht möglich, das Problem mit Spekulationen und Vermutungen zu lösen.

„Existiert das Leid oder nicht? Gibt es Verdienstvolles (*Puñña*) und Böses oder nicht?“ Tatsächlich erleben wir diese Dinge ja, wir alle ohne Ausnahme. „Böses“ ist mentale Dunkelheit und *dukkha*. „Verdienstvolles“ ist Helligkeit und Ruhe. Diese Dinge existieren doch im *Citta* und Körper einer jeden Person, wie könnte man sie leugnen? „Verdienstvoll“ ist eine Bezeichnung für Wohlbefinden. Der Erhabene Buddha nennt es so. *Dukkha* nennt er das „Üble“. Wir kommen ständig mit Gutem und Schlechtem in Berührung. Ob wir nun in dieser Welt leben oder in der nächsten, wir können nicht umhin, dem Guten und dem Bösen zu begegnen.

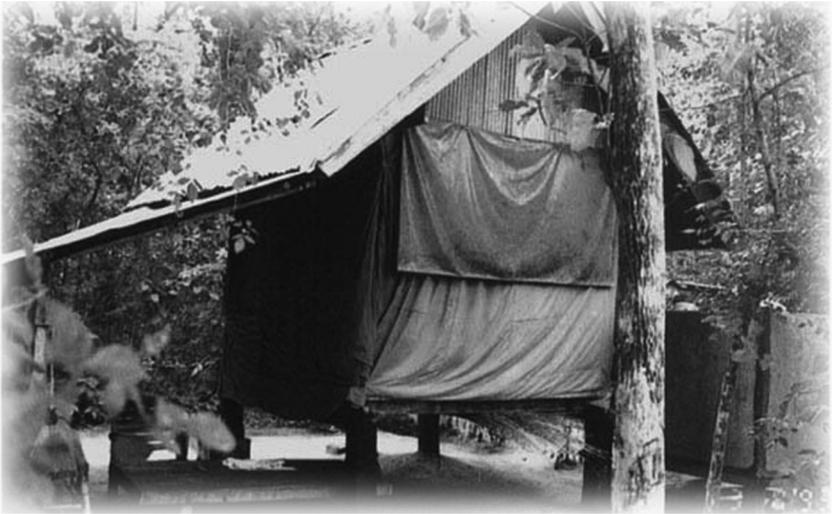
Hölle oder Nicht-Hölle, wenn Schmerz den Körper und *Citta* erfüllt, wer möchte das schon? Wer möchte das erleben? Das wissen wir doch alle, warum also nach der Hölle fragen, wenn in uns schon tätig ist? Wo immer Schmerz in uns brennt, ist er so heiß wie Glut. Egal, wo sie euch versengt, es ist alles in der gleichen Weise heiß. Das könnt ihr Hölle oder Nicht-Hölle nennen, wie ihr wollt, aber keiner wünscht es sich, weil Schmerz etwas ist, das wir alle selber kennen.

Und wo – denkt mal nach – werdet ihr nach dem Himmel suchen? Wenn ihr dem Wohlgefühl begegnet, das mit dem Praktizieren des Dhamma entsteht – und ganz besonders dem Wohlgefühl des

Herzens, das durch Stille und Ruhe in stärker werdenden Stufen entsteht bis dahin, wo der *Citta* in sich eine feste und solide Basis entwickelt, sodass er seiner selbst sicher wird, und dann noch weiter bis ihr Befreiung gewinnt – wie könnt ihr dann noch nach Himmel und Nibbāna fragen? Es besteht keine Notwendigkeit mehr zu fragen. Ihr erkennt sie direkt in eurem Herzen. Ihr seid der Eigner, im Besitz eures eigenen Herzens, welches ganz klar der Anstifter war, wonach also werdet ihr noch suchen – nach Bezeichnungen wie „Himmel“ und „Hölle“? Wonach sollte man dann noch verlangen?

Ihr tragt die Essenz in euch. Diese Angelegenheit betreffend ist das alles. Der Dhamma des höchsten Lehrmeisters Buddha verführt die Menschen nicht dazu, nach diesem oder jenem zu greifen. Ergreift also den Wesenskern genau hier.

Also, das sollte für jetzt genügen.



Mönchs Unterkunft im Waldkloster von Baan Taad

## Geschmack an Dhamma

In den grundlegenden Prinzipien der Lehre wird uns gesagt: „Die Freude am Dhamma übertrifft alle anderen Freuden. Der Wohlgeschmack des Dhamma übertrifft alle anderen.“ Diese Feststellung wurde von einer Person getroffen, die Freude über den wahren Dhamma empfunden hatte, die den Wohlgeschmack des wahren Dhamma gekostet hatte: nämlich von unserem Meister Buddha. Daher finden jene, die sich dafür interessieren seiner Lehre zuzuhören, dass, gleich welche Aussage gemacht wird, jedes Wort und jeder Satz direkt ins Herz geht – außer natürlich bei Leuten, die nur die Haltung des Zuhörens annehmen, ohne den *Citta* zu fokussieren, die ihn entsprechend seinen ursprünglichen Neigungen, vertieft in die verschiedenen Dinge, dahintreiben lassen, ohne etwas zu gewinnen, das irgendeinen Wert hat. Die Buddhistische Lehre hat in einem solchen *Citta* keine Bedeutung, bis er sich dem Dhamma zuwendet, von selbst Interesse entwickelt und den Dhamma in die Praxis umsetzt. Erst dann wird der Geschmack des Dhamma tief ins Herz eindringen, wird es nähren und Überzeugung Schritt für Schritt aufsteigen lassen. Das ist so, weil das Herz jetzt eine beständige Grundlage für den Dhamma besitzt, die es auf den folgenden Stufen unterstützt.

Ganz besonders, wenn wir den Dhamma hören, der sich mit der Praxis beschäftigt, aber unser *Citta* keine Meditationserfahrung hat, und sich niemals für den Dhamma interessiert hat, auch nie Interesse zeigte, den Dhamma auszuüben, dann wird keine einzige Aussage die Aufmerksamkeit einfangen. Wenn wir einen Vortrag über die Praxis hören, welcher von den Entwicklungsstufen des *Citta* handelt, von seinem Fortschritt, welcher den *Citta* in die rechte Beziehung zu den *Kilesas* setzt oder zum Pfad – der Achtsamkeit und *Paññā* oder beharrlicher Anstrengung –, so würden wir dies nicht verstehen. Verstehen wir es nicht, dann frustriert dies uns und wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf anderes. Vielleicht werden wir schläfrig und

möchten schlafen gehen oder dergleichen. Der Vortrag erscheint uns lang, weil er unsere *Kilesas* hemmt und verhindert sie nach Belieben herumschweifen zu lassen. Das aus dem Grund, solange wir dem Gespräch zuhören, müssen wir den *Citta* unter Kontrolle halten. Wird der *Citta* auf diese Weise kontrolliert, fühlt er sich gehemmt und wie in einem Käfig gefangen. Das empfindet er als bedrückend. Gelangweilt und verärgert möchte er nicht zuhören, und bringt deswegen nutzloses Zeug hervor, um sich darin zu verfangen.

Hören wir aber mit Interesse zu, meditieren sogar während des Zuhörens, dann wird der *Citta* gesammelt und folgt dem Strom des Dhamma, das erklärt wird. Der *Citta* wird still, weil die Achtsamkeit, welche mit dem Dhamma Kontakt aufgenommen hat, diesen Kontakt beständig aufrechterhält, Schritt für Schritt, ohne Unterbrechung. Das Herz hat keine Chance auszureißen und sich anderen Dingen zuzuwenden, die während des Zuhörens feindlich sind, und so ist es in der Lage, zur Ruhe zu kommen und still zu werden. Fähig zu sein, auf diese Weise zur Ruhe zu kommen, ist der Beginn für die Schaffung einer Grundlage oder entspricht dem Scheuern eines Gefäßes – dem Herzen –, um es zu reinigen und für den Empfang des Dhamma bereit zu machen. Das Herz wird damit beginnen allmählich friedlicher und ruhiger zu werden, indem es den Wert sieht, welchen das Lauschen von Dhamma hat. Der Erhabene Buddha erklärte nämlich: „Auf den Dhamma zu hören bringt fünffachen Gewinn.“ Die fünfte Belohnung ist wichtig: „Der *Citta* des Zuhörers wird strahlend und ruhig.“ Sie ist zwar wichtig, muss aber auf die Vorangehenden aufbauen. „Der Zuhörer vernimmt Dinge, die er noch nie gehört hat“ – das ist die Basis für den Rest.

Angenommen, wir haben niemals etwas bezüglich der Praxis oder dergleichen gehört. Hören wir dann aber zu, gewinnen wir Verständnis für Dinge, von welchen wir vorher noch nie etwas gehört haben. Dinge, von welchen wir früher gehört, aber nie klar verstanden hatten, verstehen wir allmählich immer klarer. Wir können unsere Vorstellungen immer mehr in Einklang bringen und schließlich erreichen wir die Stufe, wo „der *Citta* des Zuhörers strahlend und ruhig wird“. Wenn

sich Ergebnisse dieser Art einstellen, entwickelt sich die Freude am Dhamma ganz von selbst. Der Geschmack des Dhamma beginnt sich, während wir zuhören und der *Citta* still wird, zu entfalten. Mag dieser Geschmack vielleicht noch nicht all die anderen übertreffen, so erfüllt er uns dennoch, nimmt uns gefangen und wird noch lange im Gedächtnis haften bleiben und ist nicht leicht auszulöschen.

Meditierende legen daher großen Wert darauf, dem Dhamma zu lauschen. Solltet ihr dies als „einem Lehrer anhaftend“ bezeichnen, würde ich das nicht verneinen. Meditierende Mönche hören immer gerne ihren Lehrern zu. Wenn sie einen Lehrer haben, den sie auf dem Gebiet der Meditation, auf dem Gebiet des *Citta* verehren und achten, dann werden sie ständig kommen, wo er auch leben mag, um bei ihm zu sein, bis kaum noch genug Platz für sie da ist, um sich dort aufzuhalten. Der Ehrwürdige Lehrmeister Mann war so ein Beispiel. Wo er sich auch aufhielt, beständig pflegten Studenten von nah und fern zu kommen, um ihn aufzusuchen. Obwohl nicht alle mit ihm am gleichen Ort verbleiben konnten, da eben nicht genug Platz da war, so waren sie doch bereit, sich in der Nachbarschaft, zwei, drei, vier oder sieben bis acht Kilometer entfernt, aufzuhalten, sodass sie bequem kommen konnten, um seinen Unterweisungen an den *Uposatha-Tagen* und auch an den Tagen von Dhamma-Vorträgen zuzuhören.

An den *Uposatha-Tagen* konnte ihn, nach Anhörung der *Pāṭimokkha* (Rezitation der 227 Mönchsregeln) und seiner Unterweisungen, jeder, der irgendwelche Zweifel oder Fragen bezüglich des Dhamma hatte, darüber befragen, um diese aufzulösen. Aus diesem Grund war der Ort seines Aufenthaltes auch mit meditierenden Mönchen und Novizen angefüllt. Wenn der *Uposatha-Tag* kam, pflegten sie sich nach dem Morgenmahl zu versammeln. Um 13 Uhr hörten sie dann das *Pāṭimokkha* an und nach diesem pflegte der Ehrwürdige Lehrmeister Mann seinen Vortrag zu halten – es war also nach dem *Pāṭimokkha*, dass er gewöhnlich lehrte. Dies war ein wichtiger Teil der Praxis für jene, die mit ihm lebten. Während der Regenzeit (*Vassa*) kamen wir immer alle sieben Tage zusammen. Außerhalb

der Regenzeit war der Ablauf nicht so starr, aber gewöhnlich plante er den Verlauf für jene von uns, die sich bei ihm aufhielten. Immer wenn wir seinen Reden zuhörten, pflegten wir – unfehlbar – an Einsicht und Verständnis zu gewinnen. Deshalb also haften Meditationsmönche an ihrem Lehrer an.

Immer wenn wir ihm zuhörten, war er selbst wie ein Magnet und zog das Interesse der Mönche und Novizen an. In allen Dingen, welche den Dhamma betrafen, war er die Hauptanziehungskraft, inspirierte Faszination und Freude am Dhamma. Es war jedes Mal eine Freude ihn zu sehen und zu treffen, aber mehr noch ihn reden – allgemein sprechend, Instruktionen erteilend, sich über gewöhnliche Dinge unterhaltend, spaßend – zu hören, weil er nämlich selbst ganz Dhamma war. Alles, was er irgendwie zu tun oder zu sagen pflegte, enthüllte Dhamma und Argumente der Vernunft, die man gleich als Unterweisung nehmen konnte, sodass jene, die interessiert waren, immer, wenn sie ihn hörten, stets eine Belehrung gewinnen konnten.

Meditationsmönche finden daher auf dem Gebiet des Dhamma ein großes Vergnügen, wenn sie bei einem Meditationsmeister leben. Sie machen sich aus eigenem Antrieb auf, um bei ihm zu sein. Wenn sie fern von ihm sind und ihr *Citta* noch nicht auf der Stufe steht, wo er für sich selber sorgen kann, fühlen sie sich unwillkürlich einsam. Oder ihnen begegnet ein Problem, das sie nicht lösen können, dann vermischen sie ihn ganz sicher. Wenn sie keine Lösung erarbeiten können, dann müssen sie zu ihm um Rat laufen, um so eine Menge Zeit zu sparen, die erforderlich wäre, eine eigene Lösung zu ersinnen – weil er ja mit all den vielfältigen Dingen schon fertig geworden ist. Wenn wir ihm ein Problem vorlegten, dann hatte er schon die Lösung, sobald wir den letzten Satz beendet hatten, und wir konnten sie unmittelbar dann und dort verstehen. Deshalb gibt es, wenn man bei einem Meister lebt, der die Wahrheit verwirklicht hat, keine Verzögerung und keine Zeitverschwendung beim Umgang mit Problemen, sobald sie auftauchen. Für jene, die zu ihm zum Studium kommen, ist das ein großer Gewinn. Sie werden nie enttäuscht. Die Tatsache, dass einer, der die Wahrheit erkannt hat, die Erklärungen gibt, macht den ganzen Unterschied aus.

Vor einem Moment begann ich damit, die Freude am Dhamma zu erwähnen. Worüber ich soeben sprach, ist dem ebenbürtig: nämlich am Dhamma Vergnügen zu finden, andauerndes Vergnügen, indem man ihn beständig hört. Wenn wir den Dhamma beständig praktizieren, dann wachsen in gleicher Weise die Ergebnisse – der Geschmack und die Nahrung, welche aus der Praxis resultieren – beständig an, werden im Herzen immer fester und substanzieller. Dies besonders bei der Praxis, den *Citta* zu konzentrieren: Der *Citta* ist dann ruhig, still, befriedigt und entspannt. Seine Gedanken beschäftigen sich nicht mit etwas Äußerlichem. Es ist so, als würde die Welt gar nicht existieren, weil unsere Aufmerksamkeit nicht damit beschäftigt ist. Es muss lediglich der Dhamma kontempliert und praktiziert werden, um so immer mehr Beständigkeit und Stärke zu bewirken.

Auf der Weisheitsebene (*Paññā*), gleich, wie breit oder eng unsere Untersuchung der zahlreichen Phänomene in der Welt angelegt sein mag, geschieht dies ausschließlich um des Dhamma willen, um der Selbstbefreiung willen. Wir gelangen so, Tag und Nacht, in eine grundlegende Vertiefung. Je stärker unser Herz auf den Dhamma gerichtet ist, umso größer ist seine Ausdauer und sein Mut. Es kümmert sich nicht um das Leben selber, sorgt sich nicht um seine Lebensbedingungen oder Äußerlichkeiten. Seine einzige Stütze ist der richtungweisende Kompass des Dhamma. Ob wir nun sitzen, uns hinlegen oder sonst was, das Herz ist in seine beständigen Bemühungen, den Dhamma zu praktizieren, vertieft. Auf der Ebene von *Samādhi* versenkt es sich in die Stille des *Citta*. Auf der Ebene von *Paññā* ist es von seinen Untersuchungen des Dhamma aus verschiedenen Blickwinkeln ganz erfüllt, um die *Kilesas*, Schritt für Schritt, während es untersucht auszuräumen.

Friede des Herzens ist so auf jeder Stufe beharrlicher Praxis möglich. Je stiller und abgeschiedener der Ort ist, umso offenkundiger sticht dieses Gewahrsein hervor. Sogar das Wissen auf dem Gebiet von *Samādhi* hebt sich in unserem inneren Gewahrsein hervor. Es tut sich hervor durch seine Stille. Auf dem Gebiet von *Paññā* zeigt unser Wissen die Klugheit und Genialität des *Citta*, wie er ohne

Innehalten erkundet – außer wenn er in der Stille von *Samādhi* ruht –, gerade so, wie Wasser in der Regenzeit und in der Trockenzeit ohne Unterbrechung aus einem tiefen Brunnen fließt.

Wenn Phänomene mit dem *Citta* in Kontakt kommen – oder selbst wenn dies nicht geschieht –, so muss ein dem *Paññā* bereits zugelegter *Citta* ganz einfach untersuchen, in jede Ritze und Ecke spähen, Schritt für Schritt Verständnis gewinnen. Wenn uns zum Beispiel Achtsamkeit bei der Körperbetrachtung (*kāyagata-sati*) zum ersten mal vermittelt wird, erscheint uns das als gekünstelt – weil der *Citta* selbst künstlich ist. Er hat keine Grundlage, keine Achtsamkeit, kein *Paññā*. Er hat keine Prinzipien – keinerlei Dhamma –, um sich daran zu halten. Was er auch hört, es geht ihm nicht wirklich zu Herzen, weil der *Citta* nämlich ganz tief vergraben ist, tief im Bauch der *Kilesa*.

Wenn er aber in sich erst mal Prinzipien entwickelt hat und vernünftige Überlegungen – speziell, wenn wir an einem ruhigen Ort in Meditation sitzen und den Körper untersuchen – anstellt, dann erscheint der Körper durch und durch klar. So fühlt es sich wirklich an für eine Person, die auf diesem Niveau meditiert: einfach überwältigend. Ob wir nun die Haut betrachten oder die Widerlichkeit des Körpers, er erscheint uns äußerst klar, weil er seiner Natur entsprechend so beschaffen ist – lediglich unser *Citta* hat sich noch nicht auf die Wahrheit eingestellt und gerät deshalb ständig in Schwierigkeiten.

Nun also, da der *Citta* Stille entwickeln und untersuchen kann, indem er seine *Paññā* einsetzt, wollen wir ihn auf eine Meditationstour schicken, auf welcher er den Körper erkundet: unsere fünf *Khandhas* (Daseinsgruppen). Wir können zum Kopf hinauf wandern, hinunter zu den Füßen, nach außen zur Haut, in die Muskeln, die Sehnen und die Knochen, um zu sehen, wie all die Teile gemäß ihrer Natur zueinander in Beziehung stehen und verbunden sind.

Während der *Citta* auf diese Weise Schritt für Schritt Betrachtungen anstellt und sich in seine Untersuchung vertieft, ergibt es sich, dass, obwohl wir den Körper untersuchen, der Körper in unserem inneren Sinn für Gefühl überhaupt nicht erscheint. Der *Citta* fühlt sich dabei luftig und leicht an. Der physische Körper dagegen verschwindet, trotz

der Tatsache, dass wir fortfahren, das geistige Bild des Körpers wie zuvor zu untersuchen. Obwohl wir also unsere Untersuchung auf das geistige Bild des Körpers konzentrieren, tritt der physische Aspekt des Körpers nicht mehr in Erscheinung. Er verschwindet völlig. Wir untersuchen solange weiter, bis eine Verfeinerung in der Gewahrtheit des *Citta* eintritt, die so weit geht, dass wir ein geistiges Bild erzeugen können, in dem der Körper stirbt und sich Schritt für Schritt auflöst. Unser Gewahrsein ist einzig auf das mentale Bild beschränkt, das wir mittels *Paññā* untersuchen. Wir sehen es so deutlich, weil nichts nach innen dringt, um zu stören.

Der *Citta* verspürt keinen Hunger oder Verlangen danach, draußen herumzuströmen. Er ist ganz in seine Untersuchungsarbeit vertieft. Sein Verständnis wird immer klarer. Je klarer sein Verständnis wird, umso größer ist die Faszination. Zuletzt bleibt nur noch das geistige Bild oder die Idee, das *Citta* oder *Paññā* übrig. Der tatsächliche Körper verschwindet dabei vollständig und ihr wisst nicht, wohin er gegangen ist. In diesem Moment gibt es kein Körpergefühl mehr, obwohl ihr den Körper untersucht, bis ihr seht, dass sich sein Zustand deutlich im *Citta* auflöst – auflöst, bis er zu seinem ursprünglichen Zustand, zu den Elementen von Erde, Wasser, Luft und Feuer, zurückkehrt. Wenn der Körper in dem geistigen Bild in seine ursprünglichen Elemente zerfällt, dann zieht sich der *Citta* nach innen zurück und nichts als reines Gewahrsein verbleibt.

Auf dieser Stufe verschwinden alle Gefühle. Erinnerung (*Saññā*), Gedanken (*Sankhāra*) und Bewusstsein (*Viññāṇa*) sind daran nicht beteiligt. Gewahrsein allein ist der Zustand des *Citta* in diesem Augenblick. Er tritt in eine wirklich stabile Stille ein, wo nur reines Gewahrsein verbleibt. Der Körper, welcher da sitzt, ist gänzlich verschwunden. Das kann sich im Laufe des Untersuchens ereignen, aber plant es bitte nicht. Hört jetzt einfach nur zu, um euch vom Zuhören faszinieren und erfreuen zu lassen. Es lässt die Segnungen des Zuhörens wachsen, wie ihr tatsächlich selbst sehen werdet.

Was geschehen wird, wenn ihr gemäß eurer persönlichen Eigenarten untersucht, ist eine ganz persönliche Frage, die sich nach eurem

Temperament richtet. Was anderen Menschen widerfährt, so könnt ihr das für euch nicht erfahren, nicht wissen oder sehen auf die Art, wie sie wissen, oder sehen. Das hängt von den individuellen Eigenarten einer Person ab. Lasst die Dinge eurer eigenen inneren Natur folgen, gemäß eurer Fähigkeit zu untersuchen und zu erkennen. Dies ist der Punkt, den ich erklären wollte.

Noch ein weiterer Punkt: Wenn ihr den Körper unter den Gesichtspunkten von *anicca* (vergänglich), *dukkha* (unbefriedigend) und *anattā* (Nicht-Selbst) untersucht – gleich, ob ihr dabei „*anicca, dukkha, anattā*“ denkt oder nicht –, wenn dann *Paññā* klaren Kontakt mit dem körperlichen *Khandha* macht, so wird sie diese Dinge von sich aus erkennen, weil Dinge, die unbeständig, unbefriedigend und ohne Selbst sind, etwas sind, auf die man verzichten kann und Leidenschaftslosigkeit und Ernüchterung inspirieren, dies Schritt um Schritt, bis ihr euch davon löst. Wenn der *Citta* es derart untersucht hat, bis er vollkommen versteht, dann lässt er ohne Zwang ganz von selbst los, weil jeder Teil, jeder Aspekt des Körpers oder der *Khandhas*, die untersucht wird, einfach nur eine individuelle Wahrheit darstellt. Wenn der *Citta* auf diese Weise klar untersucht, lässt er automatisch los, weil da eine Wahrheit einer anderen begegnet: Der *Citta* ist der *Citta* und jede dieser individuellen Bedingtheiten ist eine separate Bedingtheit, die mit dem *Citta* überhaupt nichts zu tun hat. Der *Citta* wird dann umkehren, um sein eigenes Verschulden am Anhaften zu erkennen. „Hier wurde ich wirklich getäuscht. Tatsächlich sind die Dinge doch so und so.“ Dies ist eine der Stufen, und wenn der *Citta* sich noch nicht völlig gelöst hat – da er die erforderliche Stärke noch nicht besitzt –, beginnt er jedoch in Intervallen auf diese Weise zu erkennen.

Wenn ihr dann das nächste Mal untersucht, gewinnt ihr die gleiche Erkenntnis und sie sickert weiter und weiter, bis das Wissen auf dieser Ebene ausreicht und loslässt. So wie Entengrütze, die weiter nach innen wächst, bis das Wasser ganz bedeckt ist: Wenn ihr sie auseinander schiebt, zieht sie sich wieder zusammen und ihr schiebt sie wieder auseinander. So ist es auch, wenn *Paññā* diese Dinge

untersucht, durchsucht oder entwirrt. Sobald sich aber *Paññā* zurückzieht, strömen die feinen *Kilesas* wieder herein: Habt ihr jedoch viele, viele Male untersucht, dann beginnt sich die Entengrütze – die verschiedenen Arten der *Kilesas* – auszudünnen. Eure Untersuchung dieser Phänomene wird immer müheloser, immer geschickter, immer feiner, Schritt für Schritt, bis das ausreichende Maß erreicht ist und der *Citta* sich automatisch befreit, wie ich das ja schon erklärt habe.

Der *Citta* kann sich – wenn Achtsamkeit und *Paññā* genügend stark sind – selber ein für alle Mal befreien. Diese Erkenntnis ist derart klar, dass keine Notwendigkeit mehr besteht einen anderen deswegen zu befragen. Das Herz ist sich selbst genug und erkennt klar *sandittihiko* (was offensichtlich ist), so wie es das Dhamma verkündet, ohne irgendeinen Anlass, Widerspruch herauszufordern.

Noch ein dritter Punkt: Bei der Untersuchung des Körpers kommt der *Citta* manchmal mit einem Schmerzgefühl in Kontakt und wendet sich diesem zu, um es zu untersuchen. Das hängt alles vom Temperament des *Citta* ab. Wenn wir uns der Untersuchung des Gefühls zuwenden, schickt uns der *Citta* zum Körper zurück. Das ist so, weil der Körper und das Gefühl miteinander in Beziehung stehen und so gleichzeitig untersucht werden müssen, abhängig davon, was zu diesem speziellen Zeitpunkt an Gefühl und Körperteil gerade ansteht.

Wenn der *Citta* ein Schmerzgefühl untersucht, so ist der Schmerz eben nur „ein Schmerz“. Der *Citta* schaut ihn an, fixiert seine Aufmerksamkeit auf ihn, prüft ihn und lässt ihn dann genau da los, sich abwendend, um den Körper anzusehen. Der Körper ist der Körper; Gefühl ist Gefühl. Dann wenden wir uns ab, um den *Citta* zu betrachten: Der *Citta* ist der *Citta*. Wir untersuchen und experimentieren, um die Wahrheit des Körpers zu finden, des Gefühls und des *Citta* – die alle drei die Unruhestifter sind –, bis wir ein solides Wissen darüber haben, dass jeder seine eigene separate Realität besitzt.

Wenn sich der *Citta* vom Körper und den Gefühlen zurückzieht, treten weder der Körper noch die Gefühle in Erscheinung. Alles, was erscheint, ist einfaches Gewahrsein. Wenn ein Geistesmoment

aufblitzt, um zu erkennen, dann erscheint das Gefühl als Gefühl. Mit Hilfe dieser Momente wissen wir, welches Phänomen aufgetreten ist, weil dieses Wissen dem Phänomen eine Bedeutung gibt und es definiert, so oder so zu sein.

Denken wir in einer Weise, die uns an „unser Selbst“ bindet – mit anderen Worten: in der Weise, die der Ursprung von *dukkha* ist –, dann müssen wir von diesen Definitionen Gebrauch machen, um uns zu zeigen, was uns zum Ergreifen und Anhaften führt und was uns all die verschiedenen Annahmen und Interpretationen machen lässt. Denken wir entlang der Weisheit, dann müssen wir *Paññā* anwenden, die eben dieser Strom des *Citta* zum Untersuchen und Betrachten ist, bis wir mittels dieser Weisheit klar sehen und uns innerlich auf eine völlig vernünftige Weise zurückziehen können – nicht aber auf eine Weise, die faul und schwach ist oder in demütiger Unterwerfung katzbuckelt, ohne Mumm den Kampf aufzunehmen.

Wenn bei der Untersuchung des Gefühls *Saññā* aufblitzt, bemerkt dies die Achtsamkeit. Ist unsere Erkundung des Gefühls genügend verfeinert und präzise, so wissen wir es, wenn dann *Saññā* ganz einfach aufblitzt. Wenn sich *Sankhāra* formen, sind sie nur wie Glühwürmchen: Wenn *Saññā* sie nicht definiert oder dort aufnimmt, wo sie aufhören, so bilden sie sich einfach – und verschwinden wieder. Gleich, was sie auch formen – gute Gedanken, schlechte Gedanken, grobe Gedanken, feine Gedanken, neutrale Gedanken, was immer –, sie sind nur ein Kräuseln des *Citta*. Wenn sie von selbst auftreten, wenn nichts den *Citta* berührt, dann werden sie *Sankhāra* genannt. Wenn sie auftreten, sobald etwas berührt, nennt man sie Bewusstsein (*Viññāṇa*). Wir sprechen hier über die *Sankhāra*, die sich von selber bilden, ohne dass irgendetwas anderes damit zu tun hat. Sie entstehen – „Klick“ – und vergehen dann sofort. Wir können das deutlich sehen, wenn sich der *Citta* in die verfeinerten Ebenen von *Samādhi* und *Paññā* eintritt.

Diese subtile Art von Konzentration des *Citta* will mit nichts anderem zu tun haben. Alles, was da noch verbleibt, ist reines Gewahrsein. Wenn dieses reine Gewahrsein auf solche Weise stabil bleibt, wer-

den wir deutlich erkennen, dass es nicht mit irgendetwas anderem gekoppelt ist. Wenn der *Citta* beginnt, sich aus diesem Zustand zurückzuziehen, um zu seiner Wahrnehmung von Phänomenen zurückzukehren – zu dem normalen Zustand des *Citta*, wo er denken und Gedanken formen kann –, wird es ein Kräuseln geben, „Klick“ das unmittelbar darauf wieder verschwindet. Dann wird er so leer wie zuvor sein. Nach einem Augenblick wird es wieder „klicken“. Der *Citta* bildet einen Gedankenblitz, der noch keine Bedeutung hat, nur ein Gekräuseln, das sofort verschwindet, sobald es wahrgenommen wurde. Wenn ein Kräuseln auftritt, werden wir aufmerksam, weil die Kraft der Achtsamkeit gegenwärtig Wache hält – oder weil die Kraft von *Samādhi* noch nicht abgenommen hat. Nachdem dieses Kräuseln zwei oder drei Mal aufgetreten ist, kommt es immer häufiger wieder und bald kehren wir zum gewöhnlichen Bewusstsein zurück. Gerade so wie ein Baby vom Schlaf erwacht: Erst wird es etwas unruhig, und wenn dies einige Male erfolgt ist, öffnet es schließlich seine Augen.

Dasselbe gilt auch für den *Citta*. Er ist ganz ruhig ... Ich spreche hier von *Samādhi*, wenn sie von *Paññā* begleitet wird. Die verschiedenen Arten des Untersuchens, die ich erwähnt habe, werden alle als *Paññā* eingestuft. Wenn wir genügend untersucht haben, tritt der *Citta* in einen Zustand der Stille ein, der frei ist von Gedankenfolgen, Gebilden und Störungen jeglicher Art. Alles, was übrig bleibt, ist Gewahrsein. Nur dieses allein ist der volle Geschmack eines gesammelten *Citta* und sollte schon genügen, alle anderen Geschmäcker zu übertreffen. Wir werden nie müde, uns an dieser Stille zu erfreuen. Wir fühlen uns von dieser Stille und Ruhe im Herzen beständig angezogen. Wo wir auch gehen oder verweilen, der *Citta* hat seine eigene Grundlage. Das Herz ist entspannt, still und ruhig, sodass wir nun *Paññā* einsetzen müssen, um die Elemente und *Khandhas* zu untersuchen.

Der wichtige Punkt, der wahrzunehmen ist, ist der Akt der Entstellungen im *Citta*. Sobald etwas entsteht, wird es von *Saññā* unverzüglich definiert – gerade so als würde *Sankhāra* Dinge hervorbringen, um sie an *Saññā* weiterzugeben, die dort weitermacht, wo sankharas aufhören. *Saññā* interpretiert die Dinge dann aus verschiedenen

Gesichtswinkeln – und genau hier werden wir getäuscht. Wir fallen auf unsere eigenen Annahmen und Interpretationen, auf unsere eigenen Schattengebilde herein, die Bildergeschichten ausmalen, die uns Tag und Nacht fesseln oder aufregen. Warum werden wir davon gefesselt? Warum regen wir uns auf?

Gefesselt oder aufgeregt, das ist so, weil die Schattengebilde des *Citta* Geschichten und Begebenheiten vorgaukeln. Diese Geschichte, jene Geschichte. Künftige Begebenheiten, Dinge, die noch kommen. Dinge, die erst existieren werden – nichts als Bilder, welche der *Citta* malt, um sich selbst zu täuschen. Wir leben in unseren Gedankengebilden, unseren Malereien – von nichts anderem gefesselt oder erschüttert als von unseren eigenen Gedankengebilden und Phantasiegemälden. Jeden einzelnen Tag gibt es nicht einen Moment, wo wir davon frei wären, Phantasiebilder zu malen, um uns selbst aufzuregen und zum Narren zu halten. Kluge Leute sind jedoch den Tricks und Täuschungen der *Khandhas* gewachsen, weshalb sie auch nicht getäuscht werden.

Wenn *Sati* und *Paññā* wirklich in die Tiefe vordringen, das ist der Augenblick, wo wir wissen, dass dies tatsächlich der normale Zustand des *Citta* ist. Bei Leuten, die nie meditiert haben: Wenn sie zu meditieren beginnen, senden sie ihren *Citta* hin und her, ohne dass er sich an etwas halten könnte. Zum Beispiel haben sie vielleicht ein Meditationswort wie „*buddho*“ und sitzen dann da – mit leerem Blick, schauen auf wer weiß was. Doch das *Citta* denkt und malt tausend Bilder mit endlosen Titeln. Sie lassen sich dann davon fesseln oder wandern ziellos gemäß den Vorstellungen, die sie ersinnen, finden mehr Gefallen an ihren Vorstellungen anstatt sich tatsächlich auf ihre Meditation konzentrieren. Sie haben es daher schwer, ihren *Citta* zu beruhigen, weil sie nicht genügend Achtsamkeit besitzen, um die Meditationsarbeit zu überwachen und so zur Ruhe zu kommen.

Sobald wir aber unsere Aufmerksamkeit und Raffinesse auf dem Gebiet von *Samādhi* und *Paññā* eingesetzt haben, werden wir klar erkennen, dass diese Umstände vom *Citta* kommen und ihn dann täuschen, weil *Sati-Paññā* nicht schnell genug sind, um mit ihnen Schritt

zu halten. Das Herz bewirkt, dass wir ihnen geblendet nachfolgen, sodass wir überhaupt keinen Geistesfrieden finden können, obwohl unser ursprüngliches Ziel war, zu meditieren, um Geistesfrieden zu erlangen. Diese irrigen Gedanken bringen Liebe, Hass, Zorn und Ärger hervor, ohne Unterlass, ganz gleich, ob wir Meditierende sind oder nicht – weil wir nämlich als Meditierende keine Achtsamkeit aufgewendet haben, um unsere Herzen zu überwachen, und das Resultat ist, dass wir in unseren Gedanken genauso vernarrt sind wie alle anderen auch.

Manchmal, egal wie viele Jahre eine bestimmte Angelegenheit in der Vergangenheit zurückliegen mag, treibt dieses Herz ziellos dahin, bis es mit ihr zusammentrifft und sie wieder belebt. Wenn sie etwas war, das uns traurig machte, so werden wir ganz von selbst wieder traurig darüber. Wir lassen sie aufglimmen und geben ihr mit unseren Gedanken wieder Leben, obwohl wir nicht wissen, wo die Angelegenheit vergraben war. Es sind einfach die eigenen Schattengebilde des *Citta*, welche ihn täuschen, indem sie scheinbar Substanz und Gestalt annehmen. Als was? Als Zorn, Gier, Angst, Schmerz und Verrücktheit, die alle aus diesen Schatten kommen. Welche Art von „Pfad“ und „Frucht“ ist das? Pfade und Früchte dieser Art liegen rund um die Welt so zuhauf, dass wir keinen Weg heraus finden können.

Wenn wir also die Tätigkeiten des *Citta* untersuchen, ist es wichtig, dass *Paññā* schnell genug ist, um mit seinen vagabundierenden Gepflogenheiten Schritt zu halten. Wenn *Sati* und *Paññā* schnell genug sind, dann werden wir bei allem, das sich im *Citta* bildet, erkennen, dass es aus dem *Citta* selber kommt, der dabei ist Bilder zu malen, um sich selber zu täuschen, und der dabei ist Anblicke, Töne, Gerüche und Geschmäcker verschiedenster Art zu definieren und zu interpretieren. Das Herz durchschaut aber dann diese Tätigkeiten, und wenn es sie durchschaut, verschwinden sie unverzüglich, ohne eine Gelegenheit, Substanz oder Form anzunehmen oder zur Angelegenheit oder Affäre zu werden. Das ist so, weil *Sati* und *Paññā* über sie Bescheid wissen und die Schwierigkeiten damit gelöst sind.

Wir gelangen schließlich zur Erkenntnis des Schadens, für den der *Citta* die einzige Ursache ist. Wir loben oder tadeln die Anblicke, Töne, Gerüche, Geschmäcker oder Berührungsempfindungen überhaupt nicht. Das Herz kehrt sich um und erkennt den Schaden, der sich im *Citta* erhebt, welcher sich selbst täuscht, indem er sagt: „Dies ist lobenswert ... tadelnswert ... wert sich zu freuen ... wert traurig zu werden.“ Es sieht, dass die Schuld gänzlich beim *Citta* liegt. Dieser *Citta* ist ein Betrüger, Schwindler, Täuscher. Wenn wir ihn durch Meditation studieren und auf seinen Wegen überwachen, gewinnen wir gründliches Wissen über sein gutes und schlechtes Tun, bis wir ihn in den Griff bekommen und er uns nicht mehr entkommen kann.

Auf diese Art untersuchen wir, wenn wir den *Citta* erkunden.

Das führt dann dazu, dass andere Dinge für uns bedeutungslos oder unwichtig werden. Das einzig Wichtige ist dieser betrügerische *Citta*. Also müssen wir diesen Täuscher mit *Sati* und *Paññā* untersuchen, damit wir über seine Tricks und Betrügereien Bescheid wissen. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den *Citta* richten, müssen wir ihn als Schuldigen behandeln. Wo er auch hingeht, wir müssen mit *Sati* und *Paññā* über ihn wachen. Welche Gedanken er auch immer hervorbringt, *Sati* und *Paññā* müssen Wache halten, um auf der Höhe der Ereignisse zu sein. Jedes Ereignis – wichtig oder auch nicht – verschwindet stets wieder. Das Herz weiß dabei klar: „Dieser *Citta* und sonst nichts ist der wahrhaft Schuldige.“

Die sichtbaren Objekte haben keine Schuld. Sie bringen keinen Nutzen oder Schaden. Töne, Gerüche, Geschmäcker und Berührungsempfindungen an sich bringen keinen Nutzen oder Schaden, weil sie selber kein Nutzen oder Schaden sind. Es ist nur der *Citta*, welcher sie formt und herausputzt, um sich selbst durch die Kraft der Vorstellungen, die nur aus dem Herzen aufsteigen, dazu zu verführen, erfreut oder traurig, entzückt oder geschmerzt zu sein. *Sati* und *Paññā* durchschauen diese Dinge immer klarer, Schritt für Schritt, und kehren sich dann um und sehen, dass die gesamte Schuld beim *Citta* liegt. Sie preisen oder beschuldigen andere Dinge nicht mehr, wie es früher ihre Gewohnheit war. Sobald sie sich ausschließlich auf

den *Citta* konzentriert haben, der im Augenblick der Schuldige ist, dann wird es nicht mehr lange dauern, bis sie den Schuldigen fangen und all unseren Sorgen ein Ende machen können.

Nun denn. Welche Gedanken auch immer hervorgebracht werden, sie sind alle Sache des *Citta*. Die „Tiger und Elefanten“, welche er bildet, sind ganz einfach *Sankhāra*, von ihm hervorgebracht, um sich selbst zu täuschen. *Sati* und *Paññā* sind aber stets auf der Höhe des Geschehens. Der Strom des Daseinszyklus (*vaṭṭa*) läuft Tag für Tag in einer Spirale nach innen, bis wir den Schuldigen fangen können – aber wir können ihn noch nicht verurteilen. Wir sind jetzt im Stadium der Bedachtsamkeit, um seine Schuld zu bestimmen. Nur wenn wir das Beweismaterial und das Motiv aufweisen können, können wir sein Ende gemäß dem Verfahren der „Dhamma-Durchdringung“ bewirken. Hier ist es, wo wir die entscheidende Stufe von *Sati* und *Paññā* erreichen.

Am Anfang benützten wir die Elemente und *Khandhas* als Objekte der Untersuchung, indem wir den *Citta* mit Elementen reinigten, sie als Schleifstein nützend, um *Sati* und *Paññā* zu schärfen. Wir säuberten den *Citta* von Anblicken, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern und Berührungsempfindungen, sie als Schleifstein nützend, um *Sati* und *Paññā* zu schärfen. Und wir säuberten den *Citta* selbst mit automatischer *Sati* und *Paññā*. Jetzt, auf dieser Stufe, kreisen wir ausschließlich den einen *Citta* ein. Wir achten nicht mehr auf Angelegenheiten des Sehens, Hörens, Riechens oder Schmeckens, weil wir bereits verstanden und losgelassen haben, weil wir wissen, dass sie nicht die ursächlichen Faktoren sind. Sie sind nicht so wichtig wie dieser *Citta*, welcher der primäre Anstifter ist – der Schuldige, berüchtigt in allen Kreisen des Daseinskreislaufs, der Agitator, der Friedensstörer, der gleich hier drinnen nur für sich selbst Chaos hervorruft.

*Sati* und *Paññā* sondieren im Inneren und konzentrieren sich genau dort. Wo immer der *Citta* hinget, er ist die einzige Sache, die Schaden bewirkt. Wir wachen also geduldig über diesen Übeltäter, um zu sehen, was er als Nächstes anstellt – außer unserer Wachsamkeit auf sein Tun müssen wir *Paññā* eindringen lassen und

erkennen, was er anstellt. Was steht hinter ihm, dass er beständig Untaten begeht? Er hört nicht auf, ohne Unterlass Täuschungen zu inszenieren – warum?

*Sati* und *Paññā* graben danach, nicht nur um sich auf sein Verhalten zu stürzen oder es zu belagern, sondern auch um in seinen Schlupfwinkel zu gelangen und zu sehen, welche motivierende Kraft sich darin aufhält. Was ist der wahre Anstifter? Es muss eine Ursache geben. Wenn es keine Ursache gibt, keine stützende Voraussetzung, um den *Citta* in Aktion zu setzen, so kann er doch nicht einfach aus sich heraus handeln.

Wenn er einfach aus sich heraus agiert, dann muss das einfach und klar eine Sache der *Khandhas* sein – hier ist es aber nicht einfach und klar. Welches Verhalten der *Citta* auch immer aufweist, was er auch immer bildet, alles lässt Freude oder Trauer erstehen. Das zeigt aber, dass diese Bedingtheiten nicht „einfach“ entstehen. Es gibt dafür einen Grund. Es gibt eine zugrundeliegende Voraussetzung, welche sie hinausschickt und, wenn wir darauf hereinfallen, die echte Freude und Schmerz hervorrufen lässt.

Während wir an dieser Stelle nach innen erkunden, haben wir schon erkannt, dass der *Citta* der Schuldige ist, sodass wir erwägen müssen, alle äußeren Dinge loszulassen. Unsere Bürde wird damit immer geringer. Es verbleibt nur, was der *Citta* hervorbringt, die Gebilde und Deutungen, welche ausschließlich aus dem *Citta* erstehen. *Sati* und *Paññā* drehen sich da drinnen schnell und ohne Unterlass herum und wissen zuletzt, was bewirkt, dass der *Citta* so viele Gedanken bildet, die Liebe, Zorn und Hass erstehen lassen. Sobald es auftaucht, wird es vom Herzen erkannt, und wenn das Herz es kennt, dann löst sich der „Herrscher über die konventionelle Realität“, die mit dem *Citta* vermischt ist, auf.

An dieser Stelle wurde der Zyklus durch *Sati* und *Paññā* zerstört. Der *Citta* ist nicht mehr schuldig und wandelt sich in einen geläuterten *Citta*. Sobald das Problem des Zyklus beendet ist, lässt sich am *Citta* keinerlei Makel mehr finden. Als wir ihn noch für schuldig hielten, war das so, weil der Makel noch in ihm war. Er verbarg sich im *Citta*.

Gerade so wie Verbrecher oder Feinde begonnen haben, sich in einer Höhle zu verstecken: Wir müssen dann auch die Höhle zerstören und können sie nicht aus Zuneigung aufbewahren.

*Avijjā* ist der Herrscher der drei Daseinsebenen, der in den *Citta* eingedrungen ist, und wir müssen erwägen, die gesamte Sache zu zerstören. Wenn der *Citta* nicht authentisch ist, wird er sich zusammen mit *Avijjā* auflösen. Ist er seiner Natur gemäß aber wahr, dann wird er ein reiner *Citta* werden — etwas Unvergleichbares —, da alle gefälschten Dinge durch die Anwendung von *Sati* und *Paññā* von ihm abgefallen sind.

Wenn die gefälschten Dinge, welche wie Rost fest am *Citta* haften, sich zuletzt durch die Kraft von *Sati* und *Paññā* auflösen, dann wird der *Citta* zu wahren Dhamma. Ihr könnt ihn „den wahren *Citta*“ oder „den wahren Dhamma“ nennen: Das ist kein Widerspruch, weil es keinen Grund mehr für Widerspruch gibt, der ja Sache der *Kilesas* ist. Ihr könnt zu 100 Prozent sagen, dass der Geschmack des Dhamma alle anderen Geschmäcker übertroffen hat. Wenn der *Citta* zu reinem Dhamma geworden ist, hat er von allen anderen Dingen genug gehabt. Er hat absolut nichts mehr mit irgendetwas anderem zu tun. Er ist ein *Citta*, ein Dhamma. Es gibt nur einen. Es gibt nur einen wahren Dhamma. Der *Citta* ist Dhamma, der Dhamma ist *Citta*. Das ist alles, was man sagen kann.

Ich bitte nun jeden von euch, dies zu nehmen und zu kontemplieren. Dies ist die Basis für die Wahrheit der Lehren, welche der Erhabene Buddha von Anfang an bis zum Augenblick seines völligen Eingehens ins Nibbāna verkündete. Die Reinheit seines *Citta* entsprach einem tief empfundenen Dhamma, welchen er mit seinem vollen Herzen erfuhr. Er verkündete dann diesen Dhamma mit der Güte seines vollen Herzens und lehrte die Welt bis in unsere Gegenwart.

Seine Lehre als „gütige Gabe des Erhabenen Buddha“ zu bezeichnen, wäre wohl nicht verkehrt, weil er die Welt wahrlich mit echter Güte lehrte. Wenn wir diese Lehren nehmen und sie auf eine Weise in die Praxis umsetzen, welche direkt zu Herzen geht, werden wir so weit kommen Dinge zu sehen, die wir in unserem Herzen nie zuvor

gesehen und erkannt haben, Schritt für Schritt, bis wir die gesamte Ebene der Praxis verwirklicht haben, die Ebene des Wissens zur Gänze kennen und mit unserem vollen Herzen Befreiung vom *dukkha* erlangt haben, ohne noch an irgendetwas gebunden zu sein. Das nennt man Auslöschen der Friedhöfe – der Geburt und des Sterbens von Körper und *Citta* – für immer. Welche Erleichterung!

Und nun, wo wir an diesem Punkt angekommen sind, weiß ich nicht was ich noch sagen soll, weil mir einfach die Worte fehlen. Ich bitte euch also, dass ihr als Meditierende praktiziert, euch übt und den Dhamma erkundet, bis auch euch die Worte fehlen, wie diesem Redner, der am Ende seiner Weisheit angekommen ist. Wenn wir auch dumm sein mögen, unendlich dumm, so möchte ich doch direkt vom Herzen meine Bewunderung zum Ausdruck bringen.

*Evam*



## Schmerzgefühle

In seiner Rede über gute Vorzeichen (*Māṅgala-Sutta*) lehrt uns der Buddha, mit Weisen zu verkehren und nicht mit Narren. Der erste und vorderste Narr ist hier unser eigenes Herz. Mit anderen Worten, es gibt äußere Narren und innere Narren. Zum größten Teil sind es die inneren Narren, welche ständig Schwierigkeiten hervorrufen. Wenn wir bei Meditationsmeistern leben, was man mit Weisen verkehren nennt, so erfahren wir von ihnen ständige Belehrung, weil sie Weise sind. Sie sind weise in Bezug auf die verschiedenen Vorgehensweisen, welche sie uns lehren. Sie haben praktiziert und das Wissen, welches sie von allem erlangt haben, beruht auf Erfahrung. Ihre Lehren sind daher korrekt, genau und überzeugend für jene, die ihnen zuhören, und lassen keinen Raum für jeglichen Zweifel.

Ganz besonders beim Ehrwürdigen Ācariya Mann: Es kam niemals vor, dass er gesagt hätte, „Es scheint so oder so zu sein“. Es gab nur „So ist es ganz sicher“ – und wir waren sicher, weil er nur die absolute Wahrheit aussprach, die unmittelbar aus seinem Herzen, das bereits wusste und erkannt hatte, und aus seinem eigenen wohlbeherrschten Praktizieren kam. Ganz besonders im Krankheitsfall: Wenn es Fälle von schwachem Willen gab, pflegte er ihnen zu sagen: „Wer auch immer schwach ist, wer auch immer weint und jammert, kann sein Jammern als seine Medizin nehmen. Es ist nicht nötig, irgendwo eine Medizin auszuwählen, nicht nötig, dass irgendjemand nach ihm sieht. Sein Jammern ist seine Medizin. Wenn Jammern irgendeinen Zweck hat, warum dann nach Medizin suchen, um die Krankheit zu behandeln?“

Dann pflegte er hinzuzufügen: „Jammere nur so weiter. Jeder kann das. Sogar Kinder können jammern – wenn es einem Zweck dient. Aber hier hat es überhaupt keinen Zweck außer dem, jene guten Leute zu verärgern, die beharrlich praktizieren. Ihr solltet also

nicht aus Schwäche jammern. Ihr seid doch ein Meditationsmönch. Wenn ihr euch so aufführt, wer kann ertragen, das anzusehen? Wenn ihr ein Kind wärt oder eine gewöhnliche Person, so wäre daran nichts verkehrt, weil sie ja keine Ausbildung erfahren haben. Sie haben keinerlei Wissen oder Verständnis von den verschiedenen Arten, mit Schmerz umzugehen, wie zum Beispiel die Kontemplation desselben.

Doch ihr, ihr wisst schon alles über die verschiedenen Arten. Wenn aber Schwierigkeiten wie Krankheit auftreten, dann findet ihr keine Methode oder Taktik, für euch selber zu sorgen. Ihr brecht ganz einfach zusammen. Das hilft aber gar nichts. Ihr seid eine Schande für euch selber und auch für die mit euch Praktizierenden.“

Der Ehrwürdige Ācariya Mann besaß großes Talent, das Herz zu belehren. Wenn jene seiner Schüler, die begierig waren, mit ihm zu studieren, dem zuhörten, was er sagte, pflegte es ihnen direkt zu Herzen zu gehen. Unmittelbar zu Herzen. Jene Dinge, die wir in die Praxis umsetzen sollten, setzten wir in die Praxis um. Dinge, welche wir genau dann verstehen sollten, die sich mit Fragen des Inneren beschäftigten, pflegten wir zu verstehen – jedes Mal, Schritt für Schritt.

Wenn wir krank waren, dann lehrte er uns, wie darüber zu kontemplieren sei. „Wenn ihr Fieber habt, wo habt ihr es her?“ Er sagte das, um damit einem Zweck zu dienen, als Gedankennahrung für die Praktizierenden. „Von wo hast du denn dies Fieber und den Schüttelfrost hervorgeholt? Sie entstehen im Körper, nicht wahr? Wenn sie verschwinden, wohin gehen sie dann, wenn nicht dorthin zurück, wo sie herkamen? Selbst wenn sie nicht verschwinden, so sterben sie zusammen mit jedem von uns: In diesem Körper gibt es überhaupt keine Ausnahmen. Untersucht es, damit ihr es erkennt.

Alles *dukkha*, alle Schmerzen sind Edle Wahrheiten. Wenn wir sie nicht untersuchen, was wollen wir dann untersuchen? Der Buddha erlangte das Erwachen mit den Edlen Wahrheiten, seine Schüler erlangten das Erwachen mit den Edlen Wahrheiten – werden wir das Erwachen mit Schwäche gewinnen? Würde das dem Dhamma des Buddha entsprechen? Dann wären wir dahin gelangt, dem Dhamma zu widerstehen!

Wo entsteht der Schmerz? In welchem Teil? Fragt euch, um das herauszufinden. Wenn es hier wehtut und dort schmerzt, wer ist es, der weh tut? Wer ist es, der schmerzt? Schaut nach innen, um die Ursache herauszufinden. Wo kommt es her? Wo schmerzt es? Was bewirkt den Schmerz? Was nimmt es als Schmerz wahr? Wenn der Körper stirbt und verbrannt wird, schmerzt das? Wer ist es, der sich was vormacht, dass er denkt, dies tut weh oder jenes schmerzt? Untersucht es, um die ursprünglichen Ursachen zu finden. Wenn du ein Praktizierender bist, der die ursprünglichen Ursachen und ihre Auswirkungen – dies Häufchen Elend – nicht kennt, wie willst du dann Leid heilen? Wozu dient deine *Paññā* (Weisheit)? Warum denkst du nicht nach? Warum findest du sie nicht und wendest sie an? Deine Achtsamkeit und *Paññā* sollen die Dinge im *Citta* wahrnehmen und untersuchen – Dinge wie Schmerzgefühle, die in deinem Körper und Geist existieren.“ Er pflegte beharrlich seinen Standpunkt Schritt für Schritt darzulegen. Wenn sein Zuhörer begierig lauschte – und besonders wenn er über einen kämpferischen Geist verfügte –, so fand er es leicht, den Sinn zu erfassen und er würde ihm unmittelbar eingehen. Unmittelbar.

Immer wenn wir den Ehrwürdigen Ācariya Mann verließen, um an einem für das Praktizieren geeigneten Ort zu leben, so schienen seine Lehren vom Herzen reflektiert zu werden. Man konnte sich an jede Facette seiner Lehre erinnern, an jeden wichtigen Punkt, der als Hilfsmittel in der Praxis nützlich war. Befand man sich zum Beispiel an einem Ort der Herausforderung, so war es, als sei er direkt im Herzen zugegen. Beim Praktizieren Dhamma erkennend, ihn sehend und verstehend, erfüllte das Herz mit Kühnheit und Freude. Man verstand kühnen Mutes und mit dem Geist eines Kriegers – nicht indem man entmutigt war, unentschlossen oder auf Rückzug bedacht. Das wäre keinesfalls der Weg, die *Kilesas* dazu zu bringen, dich zu fürchten und aus deinem Herz zu weichen. Das wäre überhaupt nicht der Weg, dich von *Kilesas* zu heilen, die Machenschaften von *Kilesas* zu erkennen oder fähig zu werden, sie zu entfernen.

Das ist wahre Religion! Nichts kann sich mit ihrer Korrektheit, ihrer Präzision, ihrer Reinheit und Wahrheit messen, sie ist unbestreitbar. Würden wir alle die Prinzipien der Religion befolgen, so gäbe es keine Notwendigkeit für Kerker und Gefängnisse. Wozu könnten sie dienen? Niemand würde ein Unrecht begehen! Die Leute würden alles im Lichte der Vernunft sehen, Recht und Unrecht, Gutes und Schlechtes erkennen, sie würden die Prinzipien der Vernunft zu ihrem Maßstab nehmen. Wir Menschenwesen wären dann fähig, miteinander zu leben.

Der Grund, warum wir Gesetze, Gefängnisse und Kerker brauchen, ist der, dass wir unser Unrecht nicht zugeben. Wenn wir Unrecht haben, geben wir es nicht zu. Schon einen Augenblick später, nachdem wir gesehen haben, dass wir ein Unrecht begingen, bekennen wir uns nicht dazu. Selbst wenn wir eingesperrt und befragt werden, so sagen wir doch: „Sie klagten mich an, dieses und jenes gestohlen zu haben“ – selbst wenn wir es tatsächlich gestohlen haben. Das ist einfach die mangelnde Bereitschaft, sich zu den Dingen gemäß der Vernunft und gemäß der Wahrheit zu bekennen. Das gilt auch bei Dingen in unserem Herzen, die ausschließlich uns angehen: Wir bekennen uns nicht zu ihnen und erfahren deshalb so viel Schmerz und Leid. Wenn wir aber zu den Wahrheitsprinzipien stehen, können die Dinge, welche gemäß der Wahrheit auftreten, eben durch die Wahrheit gelöst werden. Selbst dann, wenn sich zum Beispiel Schmerz im Körper erhebt, wird er den *Citta* nicht stören, weil unser Wissen damit vertraut ist.

Wie die Dhamma-Prinzipien sagen, haben sich Schmerzen in unserem Körper und Geist erhoben, seit wir uns zum ersten Mal der Dinge bewusst wurden. Es gibt keinen Grund dafür, dass wir uns durch sie so weit aufregen, erschrecken oder ärgern lassen, dass sie den *Citta* krank machen. Deshalb ist mentale Entwicklung oder Meditation eine ausgezeichnete Wissenschaft, um an allen Fronten Kenntnis zu erwerben: Jene, die beständig praktizieren, regen sich nicht auf, wenn im Körper Schmerz aufsteigt. Sie können sich sogar auf die Stelle konzentrieren, wo der Schmerz aufsteigt, um ihn so zu untersuchen und seiner

Wahrheit gemäß zu analysieren, bis geschickte und mutige Taktiken gefunden sind, um mit ihm bewundernswert fertig zu werden.

Dabei kommt es darauf an, mit Weisen, klugen Leuten, Kontakt zu pflegen, die über einen wachen, scharfsinnigen Geist verfügen. Wenn wir noch unfähig sind, uns auf uns selbst zu verlassen, so hängen wir von der Unterweisung durch unsere Lehrer ab. Wenn wir häufig zuhören, werden ihre Lehren allmählich in uns eindringen und sich mit unserem Temperament vermengen, bis unser Geist von Dhamma erfüllt ist. Unser Geist wird zum Weisen, einem weisen Menschen, und kann schließlich selber für sich sorgen; er wird „*attā hi attano nātho*“ – sich selbst zur Zuflucht.

Bei jeglichem Tun also, zu dem wir noch nicht fähig sind, hängen wir zuerst von anderen ab. Indem wir mit jenen zusammenleben, die gut sind, finden wir zwangsläufig Frieden und Glück. Unsere Eigenschaften verknüpfen sich mit ihren – das ist wichtig – bis unsere Eigenschaften ebenso gut und bewundernswert sind. Das ist so wie beim Umgang mit schlechten Menschen: Zuerst sind wir gar nicht schlecht. Wenn wir aber eine lange Zeit mit ihnen umgehen, vermischen sich unsere Eigenschaften mit ihren, bis wir schlecht werden, ohne uns dessen bewusst zu sein. Wenn wir erst gänzlich schlecht sind, lässt uns das aber noch stärker erblinden. Wir haben zwar das Gefühl, sogar besser geworden zu sein: Niemand kann uns mehr herumschubsen. Sonst brechen nämlich unsere „Qualitäten“ hervor – die „Qualitäten“ eines schlechten Menschen, ein Übel, das von weisen Menschen überall gemieden wird.

Gute Menschen und schlechte Menschen. Gut und Böse. Die Dinge werden auf diese Weise verdreht. Schlechte Menschen können die Wahrheit, dass sie schlecht sind, daher nicht erkennen und schmeicheln sich bei den Gedanken „Ich bin gut. Ich bin schlau. Ich bin clever. Ich bin einer der raffiniertesten Typen in der Gegend.“ So verdrehen sie die Dinge! Aus diesem Grund ist der Umgang mit Meditationsmeistern, mit Weisen, für jeden wichtig, der danach strebt, ein guter Mensch zu werden, der hofft, erfolgreich und glücklich zu sein, weil ihn Weise häufig unterrichten. Ihre Art und Weise, die wir

Tag für Tag sehen, wird allmählich unseren *Citta* durchdringen und ernähren. Wir können sie beständig als gute Vorbilder nehmen, da alles, was sie tun, und wie sie es tun gänzlich dem Dhamma entspricht.

Besonders bei Menschen, die frei von *Kilesa* sind, da gibt es nichts, mit dem sie zu vergleichen wären. Wie der Ehrwürdigen Ācariya Mann: Ich bin sicher, dass er ohne Befleckungen war. Nachdem ich den Dhamma von ihm gehört hatte, war ich ohne Zweifel. Er selber sagte ja nie, dass er frei von Befleckungen sei, und er sagte nie, dass er ein Arahant oder dergleichen sei. Aber er drückte es durch seine Fähigkeit aus, den wahren Dhamma auf jeglicher Ebene in einer Weise zu erklären, die direkt zum Herzen ging und bei allen, die kamen, um mit ihm zu studieren, alle Zweifel auslöschte. Ich kann daher wagen ungeniert zu sagen, dass der Ehrwürdige Ācariya Mann Bhuridatta *Thera* einer der wichtigen Arahants unserer Tage und unseres Zeitalters ist – ein Zeitalter, in dem Arahants äußerst selten sind, weil es ein Zeitalter ist, in dem es bedauerlicherweise an Leuten mangelt, die den Dhamma praktizieren, um Arahantschaft zu erlangen. Stattdessen üben wir uns darin, die Arahantschaft zu vermeiden, indem wir alle Arten der verschiedensten *Kilesas* anhäufen. Das gilt für uns alle, keiner ist also in der Lage, irgendjemand anderen zu kritisieren.

Lasst uns zum Thema Gefühle zurückkehren: Schmerzgefühle zu untersuchen ist sehr wichtig. Das ist etwas, das ich vom Ehrwürdigen Ācariya Mann gelernt habe. Er nahm dies sehr ernst, wann immer einer der Praktizierenden in seinem Kloster krank wurde. Er pflegte manchmal selber hinzugehen und zu fragen: „Wie betrachtest du deine Krankheit?“ Dann betonte er den Dhamma. „Untersuche genau dort. Wo immer es Schmerz gibt, untersuche ihn, damit du die Wahrheit des Schmerzes zu sehen lernst.“ Er lehrte dann, wie zu untersuchen ist: „Weiche nicht zurück. Zurückweichen heißt den Schmerz zu verstärken. Um ein Krieger zu sein, musst du kämpfen, indem du *Paññā* anwendest. Das wird den Sieg bringen: Die Fähigkeit, dich dem Schmerzgefühl gewachsen zu zeigen, das du für einen wichtigen Feind hältst. Tatsächlich ist dies Gefühl gar nicht der Feind von irgendjemand. Es hat überhaupt keinen Bewusstseinsinn. Es ist

lediglich eine Wahrheit – das ist alles. Untersuch es also. Du musst nicht darauf warten oder dich damit beschäftigen, ob es ein großer oder kleiner Schmerz ist. Alles, worauf es ankommt, ist, dass du seine Wahrheit mit deiner eigenen *Paññā* kennst, sodass dich dein Herz nicht täuschen kann.“ Das pflegte er zu sagen.

Tatsächlich ist das Herz die Fleisch gewordene Täuschung, weil dasjenige, was täuscht, im Herzen wohnt und es dazu führt, Annahmen und Interpretationen hervorzubringen. Die Dummheit hat es leicht, an Lügen zu glauben. Clevere Leute haben es leicht, dumme Leute zu täuschen. Die Täuschung hat es leicht, die Dummheit zum Narren zu machen. Die Schlaueit der *Kilesas* kommt mit unserer eigenen Dummheit gut zurecht. Deshalb lehrt uns der Dhamma, die Dinge bis auf den Grund ihrer Wahrheit auszuloten und erst dann gemäß dieser Wahrheit zu glauben. Das ist unser Mittel, um Schritt für Schritt den Sieg zu erringen. Ergründet die Schmerzen, welche euch beständig begleiten, um sie zu kennen. Lauft nicht vor ihnen davon. Ob sie nun groß oder klein sind, untersucht sie gleich dort. Untersucht sie an Ort und Stelle. Wenn ihr euch konzentriert, konzentriert euch eben dort. Wenn ihr die Ursachen untersucht, egal wie groß der Schmerz ist, fahrt fort in die Tiefe zu gehen.

Die Sache, welche wir Schmerz nennen: Wovon hängt sie als ihrer Grundlage ab? Sie hängt vom Körper als ihrer Grundlage ab. Sie hängt von unserer Aufmerksamkeit als ihrem Mittel, um auszubrechen, ab – mit anderen Worten, von der Aufmerksamkeit, die sie auf unterschiedliche Weise definiert: Das ist es, was Schmerz auflodern lässt. Wir müssen diese Art der Aufmerksamkeit kurieren, indem wir untersuchen, um sowohl den Schmerz zu erkennen – wie er ist – als auch den Ort, wo er sich erhebt, in welchem Teil des Körpers es auch sei. Versucht klar zu erkennen, ob dieser Ort wirklich der Schmerz ist oder nicht.

Ist zum Beispiel Schmerz in einem Knochen, in irgendeinem Teil der Haut oder des Fleisches, dann sind die Haut und das Fleisch nur Haut und Fleisch. Der Schmerz ist einfach nur Schmerz. Obwohl sie zusammen wohnen, sind sie separate Dinge, nicht ein und dasselbe.

Das *Citta* – der, der weiß und sich dieser Dinge bewusst ist – ist ein Geist, aber einer, der getäuscht wurde, also nimmt er an, dies ist Schmerz, das ist Schmerz, und bläst diese Dinge als sein „Selbst“ auf, indem er sagt: „Ich habe hier Schmerzen, ich habe dort Schmerzen. Ich möchte keinen Schmerz haben. Ich möchte, dass der Schmerz verschwindet.“ Dieser Wunsch ist eine *Kilesa*, welche Schmerz und Leid ermutigt, sich zu erheben. Das Herz empfindet Schmerz. Das Schmerzgefühl im Körper ist Schmerz. Der Schmerz im Herzen entflammt durch diesen Schmerz, doch es möchte, dass er den Wünschen des Herzens entspricht. Diese Dinge geben einander ständig Nahrung. Es ist jedoch unsere eigene Dummheit, die uns Leid aufbürdet.

Um uns klug zu verhalten, müssen wir untersuchen, das Schmerzgefühl im Herzen beobachten. Wovon rührt es her? Wovon hängt es ab? Es hängt vom Körper ab. Von welchem Körperteil? An welcher Stelle des Körpers erhebt sich der Schmerz? Seht euch den Körper und das Gefühl an: Sind sie ein und dieselbe Sache? Welche Form und Merkmale sind vorhanden? Das Gefühl besitzt keinerlei Form, Merkmale noch irgendeine Art von Haltung. Es erscheint lediglich als Schmerzgefühl, das ist alles.

Was den Körper betrifft, so hat er Form, Farbe und ein Erscheinungsbild – doch er bleibt, wie er war, ehe der Schmerz auftauchte. Wenn sich der Schmerz erhebt, bleibt er auch so, wie er war. Tatsächlich ist der Schmerz etwas hiervon Verschiedenes. Er hängt einfach von einer Fehlfunktion des Körpers ab, um zu entstehen. Der *Citta* ist es, der von ihm Notiz nimmt. Wenn der *Citta* überhaupt *Paññā* besitzt, dann sollte er ihn wahrheitsgemäß zur Kenntnis nehmen. Er bliebe dann davon unberührt. Verfällt der *Citta* jedoch der Täuschung, so hängt er sich am Schmerz ein – mit anderen Worten, er zieht den Schmerz mit der Vorstellung an sich, es sei sein „Selbst“ – und will dann, dass der Schmerz, den er für sein Selbst hält, verschwindet. Wir können ihn deshalb nicht analysieren. Sobald der Schmerz zu unserem Selbst wird, wie können wir ihn auseinander halten? Wenn er einfach ein Schmerz ist, eine separate Realität, dann ist auch der Körper eine separate Realität. Sie sind nicht ein und dasselbe. Jedes

existiert separat vom anderen. Jedes ist gemäß seiner Natur eine separate Realität. Nur wenn wir uns dessen bewusst sind, können wir die Dinge analysieren.

So lange jedoch, wie wir den Schmerz als unser Selbst ansehen, können wir ihn den ganzen Tag lang analysieren, ohne etwas zu erreichen. Sobald wir annehmen, „Das bin ich selbst“, wie können wir das analysieren? Wir haben diese Dinge nicht mit Weisheit getrennt, also müssen wir an ihnen als unserem Selbst festhalten. Wenn die *Khandhas* und der Geist sich zu einem verschmelzen, können wir sie nicht analysieren. Wenn wir jedoch versuchen, Achtsamkeit und Weisheit anzuwenden, um die Wahrheit dieser Dinge zu sehen – dass nämlich jedes für sich existiert, jedes seine eigene Realität besitzt, was für uns und jeden anderen Gültigkeit hat – und diese Erkenntnis tief in unser Herz eindringt, dann verklingt der Schmerz allmählich, er verblasst. Gleichzeitig erkennen wir, was die Verbindung zwischen dem Schmerz und dem Herzen herstellt, weil die Verbindung aus dem Herzen kommt. Wenn wir den Schmerz untersuchen, so zieht er sich ins Herz zurück. Alle Angelegenheiten des Schmerzes kommen aus dem Herzen, das diesen mentalen Schmerz erfährt, da durch Anhaften (*Upādāna*) eine heimtückische Verbindung entsteht, die wir bisher noch nicht erlebt haben.

Forschen wir nach, um klar zu erkennen, dann folgen wir dem Schmerzgefühl nach innen. Wir gelangen hinein und erkennen Schritt um Schritt. Der Schmerz weicht zurück, zurück bis ins Herz. Sobald wir wissen, dass es das Herz ist, welches das Anhaften entstehen ließ und sich dazu brachte, den Schmerz als sich selbst zu interpretieren, eine Menge Leid damit schaffend – sobald wir das wissen, verschwindet der Schmerz!

Oder – alternativ – wenn wir dies wissen, der Schmerz bleibt jedoch real, so hängt sich das Herz dennoch nicht bei ihm auf. Obwohl also der Schmerz vielleicht nicht verschwindet, ist der Geist der Geist. Er stellt durch das Anhaften keine Verbindung her. Jeder ist seine eigene separate Realität. Man nennt das, der *Citta* ist sein eigenes Selbst – kühl, ruhig, gesammelt – inmitten der Schmerzen der

*Khandhas*. Damit sollte man erkennen, dass der *Citta* eine Realität ist, eben so, wie jedes *Khandha* eine separate Realität ist. Das ist der Pfad für jene, die praktizieren, um die fünf *Khandhas* zu durchschauen, mit dem primären Augenmerk auf den Schmerzgefühlen.

Für jene aber, die schon den ganzen Pfad kennen bis zu dem Punkt, wo „der unerschütterliche *Citta*, der unerschütterliche *Dhamma*“ (*akuppa-citta*, *akuppa-dhamma*) erreicht ist, der nicht mehr provoziert werden kann, etwas anderes zu sein, gibt es überhaupt kein Problem mehr. Ob Schmerz klein oder groß ist, bereitet ihnen absolut kein Problem, weil ihr *Citta* stetig rein ist. Zu keiner Zeit kann ihr geläuterter Geist getrübt werden, „verweltlichen“. Es ist nicht möglich, dass dies geschehen könnte. Aus diesem Grund wissen solche Leute, welche Umstände die *Khandhas* auch zeigen sollten, dass diese den Naturgesetzen entsprechen. Die *Khandhas* erscheinen nach den Prinzipien der Natur und verschwinden naturgemäß. Sie verweilen ganz natürlich und verschwinden dann ganz natürlich. Der *Citta* weiß gemäß seiner eigenen Natur, ohne dazu irgendwie gezwungen werden zu müssen. Der Geist von jenen, die alles ringsum vollständig kennen, ist so beschaffen.

Was nun jene von uns angeht, welche die *Khandhas* untersuchen, um sie zu erkennen und sich Schritt für Schritt von ihnen zurückziehen, obwohl unser *Citta*, während wir praktizieren, noch nicht so weit ist, obwohl sich unsere Hoffnungen noch nicht erfüllt haben, so hat dennoch unsere Untersuchung des Schmerzes den Zweck, den *Citta* vom Schmerz zu trennen, damit er sich nicht mehr im Schmerz verfängt und, wann immer Schmerz in größerem oder kleinerem Maße auftritt, der *Citta* sich nicht an den Schmerz klammert, als wäre er unser Selbst – es wäre sonst das Gleiche, als würden wir Feuer ergreifen, um uns zu verbrennen. Wenn wir dazu fähig sind, können wir beruhigt sein.

Der Schmerz ist also ein ausgezeichnete Schleifstein für *Paññā*. Wie viel Schmerz auch immer sich erheben mag, richte deine Achtsamkeit und Weisheit genau darauf. Wende dich dem *Citta* zu und erweitere dann deine Achtsamkeit, dass sie das Gefühl und den Körper

mit einschließt, wobei jedes aber bereits ein separater Teil ist. Der Körper ist eine Sache, das Gefühl eine andere und der *Citta* eine weitere. Untersuche vor und zurück, in diesem *Khandha* oder jenem mit *Paññā*, bis du verstehst – und es wirklich im Herzen trifft –, dass „jedes *Khandha* einfach existiert ... und nicht mehr“. Keine von ihnen scheint irgend so etwas wie ein „Du“ oder „Dein“ zu sein. Es sind einfach unterschiedliche Realitäten, die erscheinen, und das ist eben alles. Wenn du es ganz klar auf diese Weise verstehst, so wird das Herz in dem Augenblick zum eigenen freien und unabhängigen Selbst und es weiß, dass der *Citta* und die *Khandhas* verschiedene Realitäten sind, von denen keine die andere betrifft.

Selbst in dem Augenblick, wo du im Begriff bist zu sterben, ist das Herz mit Ereignissen der unmittelbaren Gegenwart beschäftigt. Es wird durch Schmerz und Tod nicht erschüttert, weil es sicher ist, dass der *Citta* der *Citta* ist: eine Festung des Gewahrseins. Jegliche *Khandha* ist eine bloße Bedingtheit. Der *Citta* fürchtet daher den Tod nicht, weil er von sich aus sicher ist, dass er nirgendwo vernichtet wird. Wenn er auch noch nicht jene Ebene erreicht hat, wo er absolut frei von *Kilesas* ist, so hat sich der *Citta* dennoch durch die Anwendung von *Paññā* bezüglich der *Khandhas* so weit vorbereitet, dass er darüber steht. Mit anderen Worten, er lebt mit den Edlen Wahrheiten. Er lebt mit diesem Schleifstein für *Paññā*. Das Herz wird mehr und mehr erstrahlen, mehr und mehr an Mut gewinnen, weil es durch *Paññā* geläutert wird. Selbst wenn der Tod in dem Moment eintritt, gibt es kein Problem.

Wenn du Achtsamkeit und *Paññā* anwendest, um Schmerz zu untersuchen, ohne zurückzuweichen, und zwar bis zu dem Punkt, wo du ihn verstehst, dann wirst du wissen, selbst wenn du wirklich gerade im Begriff bist, zu sterben, dass der Schmerz zuerst verschwindet. Der *Citta* verschwindet aber nicht. Er wird sich in sich selbst zurückziehen, ausschließlich in sich wissend, und wird dann in dem Augenblick weitergehen. Der Ausdruck „die Achtsamkeit schwindet“ trifft für eine Person, die Dhamma bis zu dieser Ebene praktiziert hat, nicht zu. Wir können also ganz sicher sein, dass eine Person mit Achtsamkeit,

selbst wenn sie nicht ganz frei von *Kilesas* ist, in dem Moment, wo der Schmerz sich in voller Stärke bis zu dem Punkt erhebt, wo die *Khandhas* nicht mehr bestehen können, auseinanderbrechen und sterben, bei klarem Bewusstsein ist. Der *Citta* wird sich von all dem zurückziehen und zu seiner „Geistnatur“ zurückkehren – zu seinem eigenen unabhängigen Sein – und dann weiterzugehen. Dies ist eine sehr hohe, verfeinerte Ebene des Dhamma!

Aus diesem Grund neigen Praktizierende, die resolut und unerschrocken jede Dhamma-Ebene kennen lernen wollen, ernsthaft dazu, den Schmerz zu untersuchen. Wenn dann für sie die Zeit der Erkenntnis kommt, geht dies Wissen direkt in ihr Herz ein. Sie betrachten ihren Schmerz als eine Edle Wahrheit gemäß der Lehre des Buddha, dass alle Lebewesen Brüder sind in Schmerz, Geburt, Altern, Krankheit und Tod. Wenn ihr also die *Khandhas* untersucht, um sie gemäß ihrer Wahrheit kennen zu lernen, so solltet ihr nicht versuchen, die Wahrheit zu verhindern oder ihr zu widerstehen. Wenn es der Körper zum Beispiel nicht aushält, so lasst ihn eben gehen. Ihr solltet ihn nicht halten wollen. Was den Schmerz betrifft, so wird er von selbst weichen. Das nennt man *sugato* – glücklich wandeln.

Das ist der Weg, den *Citta* zu untersuchen und das Herz zu üben, der jenen, die meditieren, klare Resultate erbringt. Sie haben in der von mir beschriebenen Weise meditiert, sodass sie, wenn der Zeitpunkt des Todes ihnen wirklich nahe rückt, nicht hoffen, sich überhaupt auf irgendjemand – wie Eltern, Brüder, Schwestern, Verwandte, Freunde oder sonst wen – verlassen zu können. Sie müssen den *Citta* von allen Dingen zurückziehen, in welchen er sich verfangen und verwickeln kann, um an den entscheidenden Punkt zu gelangen, wo diese Angesicht zu Angesicht kämpfen.

Zu einer Zeit wie dieser, in dem Augenblick, wo du dabei bist zu sterben, richte den Brennpunkt deiner Aufmerksamkeit auf den Schmerz. Sei nicht zum Rückzug bereit – komme, was da wolle! Alles, was jetzt erforderlich ist, ist, dass du diesen Punkt kennst und verstehst. Denke aber bloß nicht, solange du inmitten der Untersuchung des Schmerzes steckst – der *Citta* sich in der Mitte dieses Tumults befindet

–, dass wenn du dann stirbst, deshalb eine schlechte Wiedergeburt haben wirst. Warum solltest du denn eine schlechte Wiedergeburt haben? Du hast dich verstrickt, jedoch für eine edle Aufgabe. Du bist im Wissen verhaftet oder um des Wissens willen, aber nicht aus Verblendung. Der *Citta* ist auf die Untersuchung und Ergründung des Schmerzes konzentriert. Wenn die Zeit für ihn kommt, wirklich zu gehen, so wird sich dieser wissende *Citta* – der *Citta* mit Gewahrsamkeit ist ein Wissender – unmittelbar in sich selbst zurückziehen. Er wird die Arbeit aus der Hand legen und sich in sich zurückziehen, um ganz er selbst zu sein – nur *Citta* und nichts sonst – und wird dann als ein Glücklicher (*Sugato*) heraustreten, mit der vollen Fähigkeit eines Praktizierenden, selbst wenn er noch nicht ganz frei von *Kilesas* ist.

Man nennt dies im Vollbesitz der Kräfte und Fähigkeiten sein, entsprechend der von uns erreichten Geistes- und Dhamma-Ebene. Erforschung und Entwicklung des Geistes sind daher wichtige Fragen, Fragen, von welchen unser Leben und Sterben abhängt. Wir brauchen gar nicht hoffen, uns auf irgendjemand anders verlassen zu können – wir sind uns dessen in unserem Inneren sicher. Das Herz weiß in sich selbst, wie stark die Gewahrsamkeit und *Paññā* sind, und muss nicht jemand anderen fragen. Wenn das Herz fähig ist, in seiner Erkundung bis zu jenem Punkt zu gelangen, wo es im gleichen Moment freikommt, so schwinden alle Zweifel. Es gibt überhaupt keine Probleme. Wenn du glaubst, dass du *Nibbāna* nicht verwirklichen kannst, weil du eine Frau oder ein Laienanhänger bist, so ist das deine eigene falsche Vorstellung, eine Art von *Kilesas*, die dich täuscht.

Der Dhamma ist eine Wahrheit und gemeinsames Eigentum von allen. Ob wir nun Männer oder Frauen, Laien oder Ordinierte sind, so können wir doch alle Achtsamkeit und *Paññā* haben. Wir können uns alle von *Kilesas* heilen. Wenn wir es nur wollen, kann jeder, Mann oder Frau, Mönch oder Laie, eine der Methoden anwenden, um die *Kilesas* auszulöschen und Befreiung zu erlangen. Wir müssen keine Probleme schaffen, die unser Herz quälen und bloß unsere Zeit verschwenden. „Seit wann besitze ich die Fähigkeit, das zu tun?“ Denkt das nicht! Ihr seid gerade dabei Verdienst und Potenzial zu

entwickeln! Wie viel oder wie wenig, könnt ihr unmittelbar in eurem *Citta* sehen.

Wir sollten uns selbst prüfen. Wo immer wir dumm sind, dort sollten wir Intelligenz entwickeln, Gewahrsamkeit und *Paññā*. Nur dann tun wir das, was gemäß den Dhamma-Prinzipien des Buddha das einzig Rechte ist. Wenn wir uns kritisieren, indem wir denken: „Jene Person befindet sich auf dieser oder jener Ebene, während wir noch keinerlei Ebene erreicht haben; wo wir auch gehen, diese Person überholt uns, jene Person überholt uns“, tatsächlich aber überholt uns niemand außer den *Kilesas*, welche uns täuschen und uns unterlegen oder niedergeschlagen fühlen lassen, sodass wir denken, nur ein geringes Potenzial zu besitzen. Das ist aber eine falsche Vorstellung, die darauf abzielt, uns zu entmutigen und selbst zu bemitleiden, weil die *Kilesas* einen Weg suchen, uns abzutöten, ohne dass wir dessen gewahr werden.

Wir sollten keine derartigen Gedanken hegen. Wir sind voller Möglichkeiten – wir alle. Warum sollte das nicht so sein? Wir sind doch Meditierende. Wir bemühen uns alle, Verdienst zu erwirken. Wir können unser Potenzial nicht auf dem Markt im Wettbewerb mit den anderen ausstellen. Jede Person trägt ihr Potenzial in sich und man bringt uns bei, uns nicht gegenseitig herabzusetzen. Selbst bei den Tieren wird uns gelehrt, sie nicht zu schmälern – denkt daran! –, denn im Herzen jeder Person und jedes Tieres liegt ihr Potenzial. Wenn du dich von *Kilesas* kurierst, brauchst du keine Zeit mit Gedanken an diese Dinge verschwenden. Sie werden nur deine Moral und Entschlossenheit ruinieren. Gedanken wie: „Ich bin eine wertlose Frau ... ein wertloser Mann ... ein wertloser Mönch ... ein wertloser Laie. Ich habe weder einen Pfad erreicht, noch seine Früchte. Andere Leute haben das schon, ich aber nicht. Ich schäme mich, ihnen mein Gesicht zu zeigen“ – sind falsche Gedanken, welche deinen Vorsatz, die verschiedenen Formen des Guten zu entwickeln, verderben.

Der rechte Weg des Denkens verläuft so: „Ich bemühe mich soeben mit Gewahrsamkeit und *Paññā*, mich von *Kilesas* zu heilen und Schritt für Schritt Gutes und Verdienstvolles hervorzubringen, was der

direkte Weg zur Entwicklung meiner Vollkommenheiten (*pāramī*) ist. Ich habe das Potenzial. Ich wurde inmitten der Lehre Buddhas geboren und habe das Potenzial und die Vollkommenheiten gemäß meinen Möglichkeiten bis zur Gegenwart entwickelt.“ Frauen können genauso wie Männer Gewahrsamkeit und *Paññā* besitzen, weil beide, Frauen und Männer, *Kilesas* aufweisen und *Kilesas* durch Gewahrsamkeit und Weisheit zu kurieren sind – unterstützt durch beständiges Bemühen – von Frauen wie auch Männern. Und wo sitzen denn ihre *Kilesas*? Beide haben die *Kilesas* im Herzen. Wenn Gewahrsamkeit und *Paññā* Vollendung erreicht haben, können Frauen und Männer heraus und ins Jenseits treten – wobei es keine Frage ist, ob sie zuvor ordinieren mussten.

Das sind die Fakten der Edlen Wahrheiten, die keinen Unterschied zwischen Status, Nationalität oder Menschenrassen machen und die nicht zwischen männlichem und weiblichem Geschlecht unterscheiden. Alles, was von uns gefordert wird, ist, dass wir uns Mühe geben, weil der Dhamma für uns alle gilt. Frauen und Männer, Laien und Ordinierte, wir können alle auf ihn hören, ihn verstehen, ihn ausüben und uns von *Kilesas* heilen. Die *Kilesas* bevorzugen weder Männer noch Frauen. Wir haben alle *Kilesas*. Sogar die Mönche haben *Kilesas*: Was sagt ihr dazu? Also müssen sich auch die Mönche von ihren *Kilesas* läutern. Tun sie es nicht, dann liegen sie unter ihren *Kilesas* begraben, gerade so wie die Leute im Allgemeinen, die kein Interesse an Dhamma haben – oder womöglich sogar noch schlimmer als diese.

Der Dhamma macht also nicht zur Bedingung, dass er nur für jene gilt, die ordiniert sind. Was jedoch gefordert wird, ist, dass wir uns mit beständigem Bemühen von den *Kilesas* reinigen. Das ist etwas sehr Wichtiges. Wir müssen uns für dieses Thema sehr interessieren. Was die Befreiung von *dukkha* angeht, wo können wir denn Befreiung erlangen? Wir gewinnen sie unmittelbar hier, wo es *dukkha* gibt. Wenn wir uns von *Kilesas* kurieren können, gewinnen wir auch Befreiung von *dukkha*. Können wir das nicht, so müssen wir alle leiden, egal, welches Geschlecht oder welchen Status wir haben.

Nun, das ist der Ort, wo Religion liegt, hier im Herzen und nirgends sonst. Wenn wir dazu unfähig sein wollen, so können wir unfähig sein – direkt hier in unserem Herzen. Ob nun Laie oder Ordinierte, wir können unfähig sein – wenn wir uns selbst unfähig machen. Wir können Religion aber auch im Herzen erblühen lassen – das können wir ebenso tun. Wenn die Religion erblüht, wo erblüht sie dann? Im Herzen und sonst nirgends. Das Wichtige ist das Herz und wichtig ist unsere Praxis: unser Handeln, unsere Art und Weise. Wenn sich das Herz entwickelt, entwickeln sich auch die verschiedenen Aspekte unseres Verhaltens in Schönheit. Bewundernswert und besonders erblüht das Herz in sich selbst. Es hat Achtsamkeit und *Paññā*, die sich beständig um es kümmern. Das nennt man ein blühendes Herz. Die *Kilesas* kommen kaum jemals dazu, ihm Schaden zuzufügen: Dann auch erblüht die Religion.

Wir sollten uns anstrengen, die Dinge zu prüfen und Schritt für Schritt geradezurichten. Die *Kilesas*, müsst ihr wissen, sind nicht umfangreicher oder größer als unsere Fähigkeit, sie zu heilen und auszulöschen. Es gibt sie nur hier, im Herzen, also untersucht genau hier. Ob wir nun Männer oder Frauen sind, Laien oder Ordinierte, wir alle haben *Kilesas* in unseren Herzen. Doch wie dicht sie auch sein mögen, wenn wir sie analysieren, können wir sie erkennen. Sie sind wie Dunkelheit. Aber selbst wenn es seit Äonen von Jahren Dunkelheit gab, ist alles, was wir da tun müssen, ein Licht einzuschalten, und die Dunkelheit verschwindet völlig. Die Dunkelheit hat keine Möglichkeit zu protzen: „Ich verbreite schon seit Äonen Finsternis, es kann nicht sein, dass dieses kleine Licht meine Dunkelheit verjagt.“ Wenn die Voraussetzungen gegeben sind, so muss die Dunkelheit völlig weichen und an ihrer Stelle erscheint Helligkeit. Selbst wenn die Dunkelheit seit Äonen existiert haben mag, verschwindet sie mit einem Schlag.

Obwohl die *Kilesas* recht dicht sein und das Herz eine lange Zeit beherrscht haben mögen, sollten wir sie gründlich mit Achtsamkeit und *Paññā* untersuchen. Wenn Achtsamkeit und Weisheit die Fähigkeit besitzen, zeigen sie unmittelbare Wirkung. Die *Kilesas* werden sich, auch wenn sie seit Äonen von Jahren im Herzen waren, sofort auflö-

sen, gerade so wie die Dunkelheit, die existierte, schwindet, sobald ein Licht angezündet wird. Das Licht erhebt sich an ihrer Stelle, durch die Macht der Achtsamkeit und Weisheit. In dem Moment gibt es im Herzen blendende Helle vom *dhammo padipo* – dem Licht des Dhamma. Mehr gehört nicht dazu. Es ist das Wichtige, das wir untersuchen müssen. Seid ganz sicher, dass ihr es erkennt. Die Religion ist wunderbar – wo ist sie wunderbar? Die Religion erblüht – wo erblüht sie? Der Buddha sagt, gewinnt Befreiung vom *dukkha* – wo wird sie gewonnen? Sie existiert nur hier im Herzen. Um es zu analysieren, gibt es die Vier Edlen Wahrheiten: das *dukkha*, seinen Ursprung, sein Ende und den Pfad dorthin.

1. *Dukkha*: Wir kennen die Unzufriedenheit, weil wir nicht tot sind.

2. Der Ursprung von *dukkha* (*Samudaya*): Das, was *dukkha* fördert und hervorbringt. Welche Formen nimmt es an? Man lehrt uns: „Begierde ... verbunden mit Leidenschaft und Entzücken, mal hier, mal dort genießend, das heißt Verlangen nach sinnlichem Vergnügen, Verlangen nach Sein, Verlangen nach Nichtsein.“ Das wissen wir also. Was der *Citta* auch lieben oder begehren mag, wir sollten versuchen, es zu klären. Er liebt und begehrt die fünf *Khandhas* und sagt speziell von diesen, sie sind „Ich“. Versucht also Schritt für Schritt diese Dinge zu durchschauen. Und dann gibt es noch mehr Liebe und Begehren: Liebe und Begehren nämlich für den *Citta*, Anhaften am *Citta* und Verehrung des *Citta*. Rückt also den *Citta* zurecht. Überall, wo er Hinneigung verspürt, da sind *Kilesas*. Geht immer wieder nach innen, rückt die Dinge zurecht, bis ihr die Wahrheit erreicht habt. Dann wird das Herz weder Liebe noch Hass beherbergen, weil sie alle fortgegangen sind. Auch die *Kilesas* sind alle gewichen. Im *Citta* wohnt dann auch weder Liebe noch Hass noch Zorn. Er ist in sich selbst das reine Prinzip der Natur. Das ist die Natur, die wir uns wahrlich wünschen.

3. Um des Dhamma willen untersuchen: Das ist der Pfad (*Magga*) mit seinen wichtigen Faktoren Gewahrsamkeit und *Paññā*.

4. Das Ende von *dukkha* (*nirodha*): Schritt für Schritt endet das *dukkha*, bis der Pfad vollendet ist und *nirodha* alles *dukkha* im Herzen

beendet, ohne eine Spur davon zu hinterlassen. Sobald *nirodha* das Auslöschen von *dukkha* vollbracht hat, ist jenes, das weiß, dass *dukkha* und *Kilesas* geendet haben, „das Geläuterte“. Dieses Geläuterte liegt jenseits der Edlen Wahrheiten als ein wunderbarer, außergewöhnlicher Dhamma. Die Edlen Wahrheiten sind Aktivitäten, Bedingtheiten, Konventionen. Sogar *nirodha* ist eine Konvention. Es ist der Vorgang des Beendens von *dukkha*. Es ist eine konventionelle Realität. Wenn *dukkha* völlig ausgelöscht ist, verbleibt nichts mehr. Alles, was verbleibt, ist ein gänzlich reines Gewahrsein. Das ist nicht eine Edle Wahrheit, es ist geläuterter Geist. Wenn ihr wollt, könnt ihr es Nibbāna nennen. Es spricht auch nichts dagegen, dass ihr es so nennt, wie ihr es wollt. Wenn wir diese Ebene erreichen, gibt es keine Konflikte – überhaupt keine Konflikte oder Meinungsverschiedenheiten mit irgendwem. Wir geraten nicht in Konflikt mit uns selbst und auch nicht mit etwas anderem. Unser Wissen durchdringt alles mit Weisheit, sodass wir sagen können, was wir wollen. Es gibt überhaupt keine Probleme. Alles, worum ich bitte, ist, dass ihr diesen wunderbaren, außergewöhnlichen Dhamma erkennt. Seine Herrlichkeit existiert aus sich selbst heraus, ohne dass wir es benennen müssten.

Das ist also die wahre Religion. Untersucht genau hier. Vertieft euch da hinein. Wenn wir durch die Ausübung der Religion zu Erkenntnis gelangen, so werden wir genau hier erkennen. Wenn die Religion erblühen soll, dann wird das genau hier der Fall sein. Als der Erhabene Buddha die Wesen der Welt lehrte, damit sie Befreiung vom *dukkha* erlangen, lehrte er es genau hier – und Befreiung kann nur hier gewonnen werden, nirgends sonst. Wir zählen zu den Wesen der Welt und die Lehren des Buddha treffen auf uns zu. Wir sind im Gefolge des Buddha. Jeder von uns hat das Recht zu praktizieren und die Befleckungen (*Kilesa*) auszumerzen, um jenseits von Qual und *dukkha* zu gelangen. Wir alle in den vier Gruppen der Nachfolge des Buddha (*parisā*) haben das Recht, uns zu verwirklichen und Nibbāna zu erreichen.

Ich bitte euch also zu kontemplieren und zu untersuchen. Kämpft mutig gegen die Dinge, welche im Herzen zu bekämpfen sind. Ent-

wickelt Mut. Entwickelt Achtsamkeit und *Paññā* in genügendem Maße. Sucht nach verschiedenen Methoden der Untersuchung: Wir sollten diese in uns selbst entwickeln. Selbstständig zu untersuchen ist der rechte Weg. Er dient unserem eigenen Nutzen. Die Lehrer leihen uns Teile und Stücke ihrer Erkenntnis, die aber nur Fragmente darstellen, welche uns als Hinweise und Anhaltspunkte zur Betrachtung dienen sollen, damit sie wachsen, sich verzweigen und zu unserem Eigentum werden können.

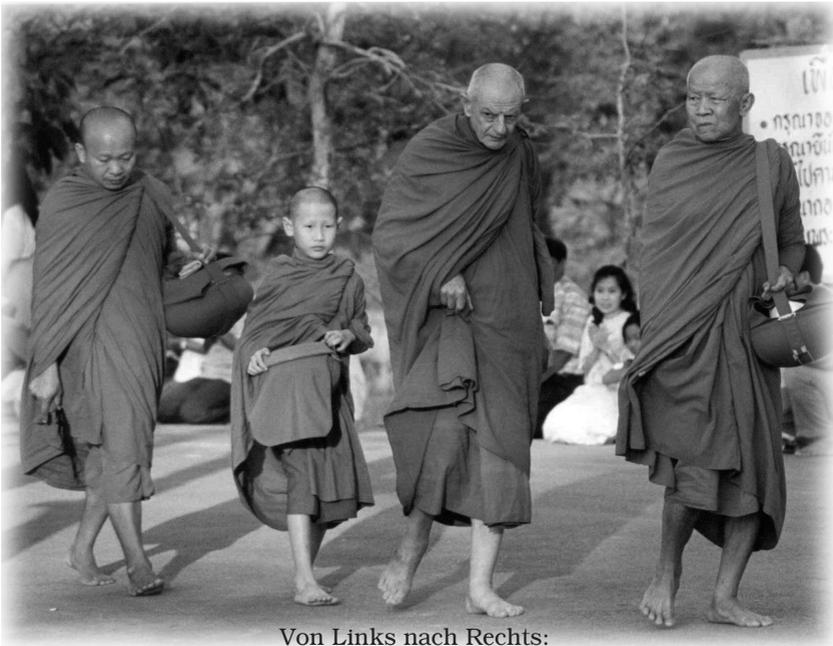
Jeglicher Dhamma, der unser Eigentum ist, der mit unseren eigenen Methoden errungen wurde: ist wahrlich unser eigener Reichtum. Wir werden ihn nie ganz ausschöpfen. Wenn wir beim Auslöschen der *Kilesas* geschickt denken und untersuchen, bis sie gänzlich wegfallen, wenn wir die Methoden anwenden, die wir selbstständig aus den Ideen entwickelt haben, welche uns unsere Lehrer als Startkapital geliehen haben, so ist das zu unserem eigenen Dhamma geworden. Wie weit wir auch emporsteigen mögen, es ist alles unser eigener Dhamma. Was wir aus den Texten herleiten, gehört dem Buddha – und wir borgen es von ihm. Was wir von den Lehrern bekommen, wir borgen es von ihnen – es sei denn, dass wir ihnen beim Lehren zuhören, den Dhamma verstehen und in dem Augenblick von *Kilesas* kuriert werden: Dann ist das unser Gewinn, während wir zuhören. Danach nützen wir ihre Methoden der Analyse, bis sie sich durch unser eigenes Geschick vermehren. Das ist unser eigener Reichtum, in Bezug sowohl auf die Ursache – unsere Kontemplation – als auch auf das Resultat, die befriedigenden Ergebnisse, welche wir Schritt für Schritt auf dem Wege zur Befreiung von Qual und *dukkha* erzielen – er gehört gänzlich uns. Er verbleibt uns und niemand kann uns davon etwas wegnehmen.

Hier ist es, wo die Herrlichkeit erstrahlt. Sie erstrahlt nirgendwo sonst. Versucht also die Herrlichkeit zu finden, das Unvergleichliche, welches in euch ruht, indem ihr strebt und Tatkraft zeigt. Es gibt überhaupt keine andere Herrlichkeit als dieses Gewahrsein.

Gegenwärtig aber ist das Herz noch verhüllt von Dingen, die schmutzig und wertlos sind, sodass es selber zu etwas wurde, dem

sein wahrer Wert fehlt. Wir sind dabei, es zu waschen, es Schritt für Schritt aus den verschiedenen Arten von *Kilesas* herauszuschälen. Wenn wir unsere ganze Kraft dazu aufgewendet haben, sie alle vom Herzen wegzuschälen, bis keine mehr übrig sind, dann ist das Herz gänzlich geläutert. Herrlichkeit erstrahlt in diesem Herz – und sie erstrahlt genau hier. Wir müssen nirgendwo nach etwas Besserem suchen, denn das Reich des „Genug sein“ ist nun vollends erreicht.

Und damit möchte ich hier beenden.



Von Links nach Rechts:  
Luangta Maha Bua, Acharn Panna, Novize Onn, Acharn Bandit.

## Untersuchung des Schmerzes

Wir Menschen sind wie Bäume: Wenn wir einen Baum wässern, ihn düngen und ständig nach ihm sehen, so wird er frischer sein und schneller wachsen, als er das normalerweise tun würde, wenn wir ihn ohne unsere Hilfe für sich selbst sorgen ließen. Der *Citta*, wenn wir uns ständig um ihn kümmern, wird Schritt um Schritt strahlender und friedlicher. Wird er aber nicht geschult, so ist er wie ein Baum, den keiner versorgt. Immer wenn er ungenügend geschult wird, fängt er an trüb und befleckt zu werden, weil die Dinge, welche ihn eintrüben und beflecken, schon in ihm drinnen sind.

Wenn wir den *Citta* beständig durch Meditation schulen, so wird er allmählich immer ruhiger. Ist er aber ruhig, so wird er mit seiner Ruhe gleichzeitig strahlende Helligkeit entwickeln. Sobald er ruhig ist, können wir, wenn wir irgendetwas betrachten, in das Funktionieren von Ursache und Wirkung vordringen, um gemäß den Wahrheiten zu verstehen, die sowohl innerhalb als auch außerhalb von uns erscheinen. Ist der Geist jedoch getrübt und verwirrt, dann sind seine Gedanken alle ohne Wert. Recht wird zu Unrecht und Unrecht wird zunehmend sogar zu noch größerem Unrecht.

Daher werden wir gelehrt, den *Citta* zu schulen, damit er still, ruhig und strahlend wird, fähig, seine Schatten zu sehen, gerade wie Wasser, wenn es klar und rein ist: Wir blicken in das Wasser hinab und können deutlich die Pflanzen oder Tiere sehen, welche dort sind. Ist das Wasser aber schmutzig, können wir nichts sehen, wenn wir hineinschauen. Gleich, was es im Wasser gibt – Pflanzen, Tiere oder sonst was –, wir können sie überhaupt nicht sehen. Das gilt auch für den *Citta*. Ist er getrübt, dann können wir die Schädlichkeit von irgendetwas – groß oder klein –, das in ihm verborgen ist, nicht sehen, selbst wenn dies Übel dem *Citta* schon ständig geschadet hat. Das ist so, weil der *Citta* nicht strahlt. Aus diesem Grund kann

ein von schmutzigen Gedanken getrübler *Citta* nicht in dem Maße Untersuchungen anstellen, dass er irgendetwas erkennen könnte. Deshalb müssen wir den *Citta* schulen, dass er strahlend wird und dann seine Schatten sieht.

Diese Schatten sind im *Citta* begraben. Mit anderen Worten, es sind die verschiedenen Formationen, welche aus dem *Citta* kommen. Man nennt sie Schatten und wir werden fortwährend dazu verführt, an diesen Schatten zu haften, die aus den Gedanken kommen, welche sich beständig formen und zu allen Zeiten aus dem *Citta* hervortreten. Sie erwischen uns, wenn wir nicht aufpassen, sodass wir denken, wir sind „dies“, wir sind „das“ oder sonst irgendetwas, obwohl es doch einfach nur Schatten sind und nichts „Wirkliches“. Unser Glaube oder unsere Täuschung jedoch machen daraus das „Wirkliche“. Das hat zur Folge, dass wir besorgt und ängstlich dastehen.

Gegenwärtig gehen uns die großen respektierten Meditationsmeister einer nach dem anderen verloren, auf die wir uns im Bereich der Praxis und des Geistes verlassen haben. Jene, die übrig geblieben sind, können kaum noch für sich selbst sorgen. Körperlich verfallen sie immer mehr – wie der Ehrwürdige. Ācariya Khao. Sein Anblick ist wirklich herzerreißend. Wenn der Körper an seinem Ende ankommt, so ist es, als wäre er niemals stark oder bei strahlender Gesundheit gewesen. Sich hinzulegen ist schmerzvoll, zu sitzen ist schmerzvoll – gleich, welche Position, sie ist schmerzvoll. Wenn die Zeit kommt, wo der Schmerz hereinströmt, dann bestehen die *Khandhas* nur noch aus Schmerz. Doch für solche Menschen ist das lediglich eine Angelegenheit des Körpers und der *Khandhas*. Im Reich des *Citta* haben sie überhaupt keine Probleme mit dem Verhalten des Körpers oder der *Khandhas*.

Was uns betrifft, nun, wir müssen uns ja ständig mit solchen Problemen abgeben. Sei es der Körper oder die Gedanken des Geistes, welche konträr agieren, sogleich fängt auch der *Citta* an konträr zu handeln. Wenn zum Beispiel der Körper nicht richtig funktioniert, hat auch der *Citta* eine Funktionsstörung, obwohl ihm nicht wirklich etwas fehlt. Das beruht auf der Angst des *Citta*, verursacht durch die

Tatsache, dass Achtsamkeit und *Paññā* den Ereignissen, welche den *Citta* betreffen, nicht gewachsen sind.

Daher wird uns gelehrt, unsere Achtsamkeit und Weisheit zu schulen, damit wir die Fähigkeit und Kühnheit besitzen, vor den Ereignissen, die im *Citta* und um ihn herum auftreten, auf der Hut zu sein – und zwar hinsichtlich der verschiedenen Aspekte der *Khandhas*, wenn sie widriges Verhalten zeigen. Wir müssen bei diesen Dingen wachsam sein. Der Geist braucht nur in seiner Wachsamkeit versagen oder sich von diesen Dingen täuschen lassen und er wird für sich *dukkha* und Schmerz ohne Ende hervorrufen. Schmerz wird hereinfluten und ihn überwältigen. Obgleich der Körper ganz einfach aus einem ihn betreffenden Anlass schmerzt, in Übereinstimmung mit den Prinzipien der Natur, so wird sich der *Citta* dennoch daran heften, sich Schmerz zu bereiten und daran verbrennen, wenn er keine Untersuchungen angestellt hat, um diese Dinge zu durchschauen.

Wenn sich der *Citta* beständig von Achtsamkeit lenken und bewachen lässt, dann wird jeglicher Schaden, der auftritt, gering bleiben, weil er nur in einem einzigen Punkt – innerhalb des *Citta* – erscheint und die Achtsamkeit ist an diesem gleichen Punkt, der Tatsache bewusst, dass er dabei ist sich zu erheben. Was sich auch erhebt, sei es gut oder schlecht, es erhebt sich im Inneren. *Paññā* ist es, welche die verschiedenen Formationen, die sich im *Citta* erheben, entwirrt, betrachtet, untersucht und heilt. Die Dinge beginnen sich dann zu beruhigen. Mangelt es aber an Achtsamkeit, beginnen sie sich in die Länge zu ziehen. Wenn auch Gedankenformationen entstehen und eine nach der anderen unzählige Male vergeht, *Saññā* – Deutung und Auslegungen – vergeht nicht. Sie verbindet die Dinge zu langen Folgen. *Dukkha* und Schmerz müssen sich dann zu langen Folgen verbinden und im Herzen versammeln.

Das Herz ist es also, das all dies Leid, infolge des von *Saññā* und den *Sankhāra* geformten Wirkens (*Kamma*), ganz von selbst erntet. Das Herz ist das primäre Gefäß, welches beides aufnimmt – Vergnügen und Schmerz –, aber zum größten Teil empfängt es Schmerz. Wenn ihm Achtsamkeit und *Paññā* fehlen, erhält es bloß

Fälschungen und Plunder, einfach Müll – Giftige und gefährliche Dinge. Ist es jedoch achtsam und versteht zu unterscheiden, kann es aussuchen und wählen. Was immer schlecht ist, pickt es heraus und wirft es weg, nur die Dinge von Substanz und Wert im Herzen belassend. Das Herz wird gekühlt, aber nicht mit Wasser. Es empfindet Vergnügen, aber nicht wegen äußerlicher Dinge. Es wird kühl vom Dhamma. Es fühlt Freude am Dhamma – der Grund dafür ist, dass Achtsamkeit und Weisheit dafür sorgen.

Für andere Dinge zu sorgen ist nicht so schwierig wie für das Herz zu sorgen. All die Lasten dieser Welt treffen im Herzen zusammen und die Dinge, welche schon so lange in uns begraben waren zu entfernen, ist ein sehr schwieriges Unterfangen. Wenn wir damit beginnen, kann uns schon mal der Mut verlassen, da wir kaum ein Ergebnis sehen. Das ist so, weil der *Citta* noch abschweift, während wir arbeiten. Er konzentriert sich noch nicht wirklich darauf, seine Arbeit ernst zu nehmen, und so bleiben die Resultate noch aus. Das macht uns mutlos, schwach und niedergeschlagen. Wir geben auf und denken: „Es wäre besser aufzuhören, weil wir nicht vorankommen“ – obwohl es auch nicht besser ist, wenn wir aufgehört haben, lediglich der *Citta* hat dann eine bessere Chance, sich mit Übel anzufüllen, sobald wir unser Streben nach dem Guten eingestellt haben.

Die Annahme, welche hier „besser“ sagt, ist das Werk der *Kilesas*, welche alle Schwindler sind, die uns dazu überlisten, mutlos und schwach zu sein. In der Tat wenden sich die Dinge noch nicht zum Guten, obwohl wir uns anstrengen, obwohl wir uns nahezu umbringen, um sie gut zu machen. Unser Herz ist vor lauter Anstrengung nahe daran zu zerplatzen – wie könnten da die Dinge gut werden, wenn wir aufhören? Dann bräuchte ja niemand mehr irgendeine Arbeit auf sich nehmen. Sobald wir stoppen, würde alles und jedes ganz von selbst gut werden! Innen wie auch außen müssten die Dinge einfach gut sein. Da hätten wir nicht so viel Arbeit! Ist es dann nicht besser aufzuhören?

Der Dhamma ist aber nicht wie die *Kilesas*, welche sagen, „Es ist besser aufzuhören“. Es ist besser, ganz richtig – besser für das

Gedeihen der *Kilesas*, aber nicht für das Wohl des Dhamma. Der Dhamma ist nämlich etwas, mit dem wir durchhalten müssen, bis es gut wird, dann besser, dann noch besser und immer weiter, weil wir nicht aufgeben. Diese Arbeit ist unser Werk, das wir zum Wohl des Dhamma vollbringen. Es ist kein faules Tun, so wie das Werk der *Kilesas*. Die Resultate unserer Arbeit werden dann Schritt für Schritt erscheinen, weil wir sie ohne Unterbrechung vollbringen.

So ist es nun mal mit der Praxisarbeit. Wenn sie leicht ist, tun wir sie; wenn es schwer ist, tun wir sie auch – weil es Arbeit ist, die ganz einfach getan werden muss. Wenn wir sie nicht tun, wer wird es für uns tun? Wenn das Feuer von Schmerz und *dukkha* wegen der Gedanken, die wir bilden und ansammeln, unser Herz verzehrt, warum beschweren wir uns dann nicht, dass es schwer ist? Wenn wir *Kilesas* ansammeln, die dem Herzen *dukkha* und Furcht bereiten, warum empfinden wir das nicht als schwierig? Warum klagen wir nicht über das *dukkha*? Weil wir es mit Befriedigung tun. Es macht uns nichts aus, ob es leicht oder schwer ist. Es fließt einfach so dahin – wie Wasser den Berg hinab. Ob es schwer ist oder nicht, es fließt ganz einfach von selbst, sodass wir gar nicht wissen, ob es schwer ist oder nicht. Wenn wir uns aber zum Guten zwingen, so ist es, als würden wir einen Balken bergauf rollen. Das ist schwer, weil es uns gegen den Strich geht.

Beim Auflösen der großen und kleinen Leiden, welchen der *Citta* im Kreislauf der Wiedergeburten unterworfen wird, ist es ganz natürlich, dass die Arbeit zum Teil recht schwierig ist. Jeder – sogar jene, welche die Pfade, deren Früchte und Nibbāna mit Leichtigkeit erlangten – fand es am Anfang schwer. Wenn wir die Stufe erreichen, wo es leicht sein sollte, wird es leicht sein müssen. Wenn wir zur Stufe kommen, die wir als schwer bezeichnen, wird es schwer sein müssen, aber es wird nicht immer so schwer sein. Wenn die Zeit kommt, dass es leicht sein soll, dann ist es leicht. Und besonders wenn wir so weit gelangt sind, dass wir sehen, wie Schritt für Schritt die Resultate auftauchen, dann verschwindet die Schwierigkeit von selbst, weil wir dafür gänzlich bereit sind, ohne uns um Freude oder

Schmerz zu kümmern. Wir wollen einfach nur die Dinge, auf welche wir unseren Blick richten, erkennen, sehen und verstehen.

Studiert! Wir sollten die Elemente und *Khandhas* studieren. Wir sollten die Elemente und *Khandhas*, die mit uns in Kontakt kommen, ständig überwachen. Dies ist ein wichtiger Grundsatz für alle Praktizierenden. Wir müssen sie fortwährend beobachten, weil sie sich laufend ändern. Sie sind immer vergänglich (*aniccā*), immer unbefriedigend (*dukkhā*), ohne Pause, ohne Ende.

Untersucht! Wir sollten ständig versuchen, ihre Geschäftigkeit zu erkennen, wie sie in uns abläuft, bis wir darin geschickt sind. Wenn wir wieder und wieder untersuchen, wird der *Citta* allmählich so weit gelangen, dass er direkt im Herzen immer tiefgreifenderes Verständnis erlangt. Das Herz wird ganz von selbst allmählich loslassen. Es ist aber nicht so, dass wir nur einmal untersuchen, dann aufhören und darauf warten, die Resultate einzuheimsen, obwohl es dafür noch nicht genügend Gründe gibt. So funktioniert das nicht.

Alle Formen des Strebens nach dem Guten – wie auch die Meditation – laufen den *Kilesas* gegen den Strich. All die großen Meditationsmeister, noch ehe sie berühmt und von der Welt verehrt wurden, überdauerten den Tod nur mit äußerster Anstrengung. Wenn es ein Leichtes wäre, wie könnten wir sagen, dass sie den Tod überlebten? Es musste Schwerstarbeit sein, welche erforderlich machte, dass sie sich bis zum Äußersten anstrengten. Die meisten dieser Meister sind inzwischen dahingegangen. Nur wenige sind verblieben. Wir hoffen, uns auf sie stützen zu können, ihre Körper jedoch sind vergänglich (*aniccā*). Wir können uns nur für einen bestimmten Zeitraum auf sie verlassen und sie werden uns dann, wie wir es gegenwärtig gesehen haben, verlassen. Wir sollten also versuchen, ihre Lehren derart in uns aufzunehmen, dass sie uns dann wie ein Lehrmeister aus unserem Inneren heraus belehren. Was immer sie lehrten, sollten wir verinnerlichen und in die Praxis umsetzen. Auf diese Weise kann man von uns sagen, dass wir zu jeder Zeit bei unserem Lehrer verweilen, gerade so, als wären wir immer und überall mit dem Buddha, dem Dhamma und dem Sangha zusammen.

Unsere eigene Praxis ist die primäre Zuflucht, auf die wir uns mit Sicherheit verlassen können. Von einem Lehrer abzuhängen, ist nicht gewiss oder sicher. Eine Trennung ist dabei unvermeidlich. Wenn er nicht fortgeht, so gehen wir – weil er genau wie wir alle in der gleichen Welt der Vergänglichkeit (*anicca*) lebt. Es gibt keinen Unterschied zwischen uns. Woran wir uns jedoch halten können, das sind die grundlegenden Prinzipien seiner Lehre. Wir halten uns daran und setzen sie ernsthaft in die Praxis um, damit wir das Resultat kennen lernen und damit den Sieg in unserem Herzen erlangen.

Ein solcher Sieg ist der allerhöchste Sieg, unübertroffen in der ganzen Welt. Kein anderer Sieg kommt ihm gleich. Wir kämpfen, um über uns selbst zu siegen – über die *Kilesas*, welche wir für Äonen und Äonen für unser „Selbst“, für „uns“, für „unser“ gehalten haben. Das ist ein gewaltiges Unterfangen. Wenn ihr damit nur herumspielt wie Kinder mit ihren Puppen, so werden euch die *Kilesas* unverzüglich in Stücke reißen, weil ihr euch so lange Zeit an ihnen festgeklammert habt. Zögert also nicht. Untersucht, damit ihr klar erkennt und loslasst, sodass der *Citta* klar und frei von *dukkha* wird und nicht in ewiger Unordnung verharrt!

Seit unzähligen Äonen haben wir die Worte „wir“ und „uns“ angehäuft. Wenn die *Kilesas* materielle Objekte wären, was in der Welt könnten wir zum Vergleich nehmen, das größer wäre als der Stapel der *Kilesas*, *Taṇhā* und *āsava* sowie die Stapel an „wir“ und „unser“, welche wir schon so lange angesammelt haben? Es gibt davon so viel, dass es unsere Kräfte übersteigt, sie zum Vergleich hervorzuziehen. Würden wir sie jedoch hervorziehen, gerade nur um uns die Zeit zwischen Essen und Schlafen zu vertreiben – um etwas abzuspittern, darauf herumzuhacken, danach zu stechen oder ein, zwei Hiebe auszuführen, in der Hoffnung, sie zu durchbrechen –, es würde uns überhaupt nicht weiterbringen. Wir würden lediglich nach Wasser greifen, eine Hand voll nach der anderen. Das bedeutet, dass wir uns voll einsetzen müssen: Nur dann können wir unseren Sieg erlangen.

Wir sind Praktizierende. Wir können dem Kampf mit den *Kilesas* in uns nicht ausweichen. Das Wort „*Kilesa*“ bedeutet ganz einfach

dieses „Stück von uns“. Die *Kilesas* sind „wir“, sind „unser“. Alles, was als „wir“ gilt, ist tatsächlich ein Haufen *Kilesas*. Das braucht nicht in Zweifel gezogen werden. Wenn wir sie voneinander trennen wollen, um Stück für Stück zu erkennen, was tatsächlich ihre wahre Natur ist, müssen wir sie voneinander trennen, indem wir in ständigem Bemühen unsere Achtsamkeit und Weisheit als Mittel der Untersuchung und Bewertung einsetzen.

Wir unterscheiden die Elemente (*dhātu*), die vier Elemente. Jeder in der Welt kennt die vier Elemente. Wollen wir aber, dass unser Wissen direkt ins Herz eingeht, dann muss es aus der Praxis erwachsen. Wenn wir mit *Paññā* untersuchen, bis wir klar erkennen, dringt es ganz von selbst ins Herz ein. Sobald es im Herzen angelangt ist, bedarf es keiner Worte: Das Herz wird aus eigenem Antrieb loslassen. Wenn das Wissen direkt ins Herz gelangt, erfolgt auch das Loslassen direkt im Herzen. Damit das Wissen und Loslassen direkt im Herzen geschieht, müssen wir wieder und wieder untersuchen, solange bis wir es wirklich verstehen.

Nehmt nicht an: „Dies haben wir schon untersucht, jenes haben wir schon untersucht“, und baut keine Erwartungen auf, indem ihr zählt, wie oft ihr es schon getan habt, ohne tief genug bis zur Ebene des Loslassens hinabblicken zu können. Die Arbeit ist noch nicht erledigt. Sie muss wirklich die Ebene des „Erledigt“ erreichen, tief im Herzen spürbar, welches dann loslässt. Wenn sie tatsächlich erledigt ist, ist keine Untersuchung mehr erforderlich, weil das Herz verstanden hat und völlig loslassen kann.

Die Elemente sind bereits Elemente. Wahrnehmung ist ein Element. Die Dinge, welche Kontakt herstellen, sind auch Elemente. Gesehenes sind Elemente, Töne sind Elemente, all diese Dinge sind Elemente. Was nun die *Khandhas* in uns betrifft, so ist der Körper (*Rūpa*) ein *Khandha*, die Gefühle (*Vedanā*) sind ein *Khandha*, Gedächtnisfunktionen (*Saññā*) sind ein *Khandha*, Gedankenformationen (*Sankhāra*) sind ein *Khandha*, Bewusstsein (*Viññāṇa*) ist ein *Khandha*. Es sind Gruppen, Aggregate, Haufen, Stücke, Teile, alle genau gemäß ihrer Natur.

Was den *Citta* betrifft, sollt ihr wissen, dass er der „Wissende“ ist, den wir genauso prüfen und verstehen müssen wie die Elemente und *Khandhas*, damit wir uns nicht an ihn als das Selbst oder zum Selbst gehörig klammern, womit wir uns nur eine schwerere Last aufbürden würden. Wir müssen ihn mit *Paññā* auf ganz die gleiche Weise untersuchen, um zu erkennen, was er wirklich ist. Da ich aber die Untersuchung des *Citta* schon in einer Reihe von Gesprächen erklärt habe, solltet ihr inzwischen über dieses Thema recht gut Bescheid wissen.

Besonders wenn sich im Körper ein Schmerz erhebt, sollten wir deutlich wissen, dass dies „ein Gefühl“ ist. Das ist alles. Fangt nicht an, es zu definieren oder zu deuten, indem ihr sagt, dies Gefühl sind wir, dies Gefühl ist unseres, oder dass irgendetwas unseres ist, das würde nämlich einfach immer mehr *Kilesas* hervorbringen und immer mehr Schmerz nach sich ziehen, um das Herz zu ersticken. Wenn dann das Gefühl nicht verschwindet, würde es noch mehr Schmerz im Herzen bewirken, und was könnte uns da noch helfen, ihn zu ertragen?

Schmerzen erheben sich im Körper. Sie steigen auf, seit dem Tag unserer Geburt. In dem Augenblick, in welchem wir aus dem Schoß unserer Mutter kamen, war der Schmerz unerträglich. Nur indem wir diesen Tod überlebten, wurden wir Menschenwesen. Wenn das kein Schmerz ist, wie würdet ihr ihn sonst nennen? Schmerzen hat es seit ewigen Zeiten gegeben. Ihr könnt sie nicht zwingen, sich zu ändern. Es ist die Eigenart des Schmerzes im Körper, dass er sich fortgesetzt zeigen muss. Sobald er aufgestiegen ist, bleibt er da und verschwindet dann. Das ist dabei schon alles – er steigt auf, er bleibt, er verschwindet –, ungeachtet, ob es ein äußerliches Gefühl ist oder ein innerliches Gefühl, ein Gefühl nämlich oder eine Laune im *Citta*.

Besonders Körpergefühle: Untersucht sie, um sie klar zu sehen. Der Körper ist der Körper. Wir sehen ihn deutlich und kennen ihn genau, seit dem Tage unserer Geburt. Wir können ihn zu allem verzaubern – als uns, als unser, zu einem Prinz, einem König, einem Adligen, zu was und wie auch immer wir ihn verwandeln wollen –, seine Wahrheit bleibt einfach eine Wahrheit, fest und unabänderlich.

Er verändert sich nicht gemäß dem, zu was wir ihn verzaubern wollen. Der Körper ist einfach der physische *Khandha*. Er hat vier Elemente – Erde, Wasser, Luft und Feuer –, zusammengefügt und als Person bezeichnet, als Frau, als Mann, auf vielerlei Art unterschieden, mit vielen Namen versehen, was aber gleich bleibt, ist der Körper: die „physische Anhäufung“. Alle Teile zusammengenommen werden als physische Anhäufung bezeichnet, die eine Realität ist. Nimmt man irgendeinen Teil davon, so hat auch dieser seine Realität. Wenn sie zusammengefügt sind, dann ist die Haut die Haut, das Fleisch ist das Fleisch, und das gilt auch für die Sehnen, die Knochen usw. Obwohl sie Namen haben, lasst euch davon nicht täuschen. Seht sie einfach nur als physische Realitäten, als physischer Haufen.

Der Haufen von Gefühlen ist aber nicht der Körper. Der Körper ist kein Gefühl, so wie etwa Schmerz. Gefühl ist eben Gefühl. Ob nun ein angenehmes Gefühl auftritt oder ein Schmerz oder ein neutrales Gefühl, so ist es einfach ein separates Gefühl, das ihr klar erkennen könnt. Diese zwei *Khandhas* – der Körper und das Gefühl – sind auffälliger als *Saññā*, *Sankhāra* und *Viññāṇa*, welche in Abständen erscheinen und dann sofort wieder verschwinden.

Gefühle jedoch, obwohl auch sie wieder verschwinden, verweilen für eine gewisse Zeitspanne. Das könnt ihr beim Praktizieren klar erkennen. Wenn Schmerz aufsteigt, konzentriert euch darauf als das Objekt, welches zu erforschen gilt. Seht den Schmerz nicht an, als wäre er ihr selbst, das liefe nämlich gegen die wahre Natur des Schmerzes und gegen die Untersuchungsmethode. Ihr wäret dann nicht in der Lage, die Wahrheit der Gefühle zu erkennen, wie ihr das mit *Paññā* sollt. Wenn ihr die Wahrheit nicht kennt und auf der Annahme besteht, dass ihr selber der Schmerz seid, werdet ihr den Schmerz innerhalb des *Citta* enorm verstärken, weil ihr gegen die Prinzipien der Natur handelt, welche die Prinzipien der Wahrheit sind, die der Erhabene Buddha uns lehrte.

Er lehrte uns zu untersuchen, um den Schmerz – in welchem Körperteil auch immer – einfach als ein Phänomen zu sehen, das aufsteigt, verweilt und dann verschwindet, ganz nach seiner Art und

Weise. Verfangt euch nicht darin. Formt oder beschwört ihn nicht, dies oder jenes zu sein, wenn ihr nicht für immer mit Schmerz beladen sein wollt, ohne diese Last je auch nur einen Moment ablegen zu können. Seht seine Wahrheit in dem Moment, wo er aufsteigt, verweilt und verschwindet. Ergründet ihn mit Achtsamkeit und *Paññā*, damit ihr ihn klar erkennt.

Wenn ihr das Bewusstsein auf ein Gefühl gerichtet habt, wendet euch dem *Citta* zu und seht, ob der *Citta* und das Gefühl ein und dieselbe Sache sind. Blickt dann auf den Körper und den *Citta*: Sind sie ein und dasselbe? Seht sie euch genau an. Solange ihr untersucht, sollt ihr den *Citta* auf nichts anderes richten. Konzentriert ihn genau auf diesen Punkt. Beim Untersuchen, zum Beispiel, konzentriert euch auf den Schmerz, um ihn deutlich wahrzunehmen. Wendet euch dann dem *Citta* zu, um dieses Wahrnehmen deutlich zu sehen. Sind sie ein und dasselbe? Vergleicht sie. Dieses Gewahrsein und jenes Gefühl: Sind sie dasselbe? Könnt ihr sie dazu machen? Ist der Körper wie der *Citta*? Ist er wie das Gefühl? Ist er ähnlich genug, um ein und dasselbe zu sein?

So geht es! Auf diese Weise lernen wir, die Dinge zu unterscheiden, um sie klar zu erkennen. Der Körper ist der Körper – wie kann er wie der *Citta* sein? Der *Citta* ist ein mentales Phänomen, er hat die Natur zu wissen, die Elemente des Körpers jedoch sind Elemente, die nicht wissen. Das Erd-Element weiß nicht, das Wasser-Element weiß nicht, das Luft-Element weiß nicht, das Feuer-Element weiß nicht – aber das Geist-Element (*mano-dhātu*) weiß. Wenn das so ist, wie könnten sie dann ein und dasselbe sein? Ganz ähnlich beim Schmerz: Er ist ein Element, das nicht weiß. Er ist ein Phänomen. Diese beiden unwissenden Elemente unterscheiden sich ebenfalls: Das Gefühl und der Körper sind Dinge von unterschiedlicher Art. Sie sind nicht ein und dasselbe. Wie könntet ihr sie zu ein und demselben machen?

Wenn ihr beim Untersuchen Unterscheidungen macht, so seht genau hin, damit ihr klar erkennt, welcher Art die Dinge wirklich sind. Es ist nicht nötig, den Tod zu fürchten. Für den *Citta* gibt es keinen Tod. Fangt euch nicht in den eigenen Schlingen und verletzt euch

nicht damit. Es gibt keinen Tod, das heißt, nicht für den *Citta*. Da ist nichts als Gewahrsein, rein und einfach. Im Geist existiert der Tod nicht, das ist zu hundert Prozent unabänderlich und gewiss. Der Tod ist eine Annahme, die für den *Citta* durch die Kraft seiner eigenen Selbsttäuschung heraufbeschworen wurde. Der *Citta* hat ihn heraufbeschworen, um sich selbst zu täuschen. Sobald wir aber wahrheitsgemäß erkundet haben – dass der Geist etwas ist, das nicht stirbt –, aus welchem Grund sollten wir da den Tod noch fürchten? Was ist „Tod“? Wir wissen, dass die Elemente und *Khandhas* auseinander fallen. Sobald wir Menschenwesen aufgehört haben zu atmen, nennt man uns „Tote“. Doch in diesem Moment trennt sich der, „der weiß“, von den Elementen, sodass also nichts übrig bleibt als physische Elemente ohne jegliches Gefühl: Das ist ein „toter Mensch“.

Tatsächlich jedoch stirbt der Wissende nicht, wir müssen also untersuchen, um dies klar mit *Paññā* zu erkennen. Wir brauchen das Ereignis Tod aber nicht herbeiführen, das Herz erstechen oder fesseln oder den Pfad, dem wir folgen, versperren, damit wir durch Untersuchung die Wahrheit sehen und erkennen können. Ungeachtet, wie groß oder wie klein der Schmerz ist, haltet eure Aufmerksamkeit fest auf alles mit diesem Schmerz Verbundene gerichtet. Nützt diesen Schmerz als Schleifstein, um die *Paññā* zu schärfen. Trennt den *Citta* vom Schmerz. Versetzt euch in die Lage, jeden ihrer Aspekte zu vergleichen. Achtet sorgsam darauf, dass eure Aufmerksamkeit während des Untersuchens nicht abwandert, sodass ihr in der Lage seid, die Wahrheit zu sehen und zu erkennen, während ihr euch im Einzelkampf mit dieser speziellen Gruppe (*Khandha*) befindet.

Wenn nun aber der *Citta* sterben sollte, so wie es die Welt es annimmt – wenn er sterben sollte, während ihr eure Untersuchung anstellt –, dann achtet ganz genau darauf, was zuerst stirbt und was danach. Wann verschwindet das Gefühl? Wann verschwindet der *Citta*? Wohin geht er? Tatsächlich ist der *Citta* ja etwas, das von Natur aus nicht verschwinden kann. Wie kann da irgendjemand es zum Verschwinden bringen? Untersucht sorgfältig zwischen dem *Citta* und den *Khandhas*, bis die Wahrheit dem Herzen absolut offenbar wird

und eure Zweifel verschwinden. Das nennt man *Paññā* schulen und entwickeln, damit sie die Wahrheit erkennt.

Egal, wie groß der Schmerz ist, der sich im jeweiligen Augenblick erhebt, er hat nicht die Kraft, sich überhaupt auf den *Citta* auszuwirken. Sobald wir den *Citta* als den *Citta* erkennen und die Gefühle als Gefühle – sobald also *Paññā* auf diese Weise klar erkannt hat, dass die *Khandhas* und der *Citta*, jeder auf seine unterschiedliche Art, real sind – werden sie überhaupt nicht mehr miteinander in Konflikt geraten. Der Körper ist einfach der Körper und bleibt, wie er ist. Wenn der Schmerz auftritt, ist der Körper noch da. Wenn Schmerz verschwindet, bleibt jeder Teil des Körpers da, ganz gemäß seiner eigenen Natur. Wenn das Gefühl sich erhebt, so ist das Sache des Gefühls. Wenn es verweilt, dann ist es Sache des Gefühls. Wenn es verschwindet, ist es auch Sache des Gefühls. Der *Citta* ist derjenige, der weiß, dass der Schmerz sich erhebt, verweilt und verschwindet. Es ist nicht der *Citta*, der sich erhebt, verweilt und verschwindet, so wie der Körper oder das Gefühl.

Sobald ihr auf diese Weise untersucht habt, bis ihr darin geschickt seid, dann untersucht ebenso, wenn es zu Ende geht. Ihr braucht den Tod nicht fürchten, weil ihr ein Krieger seid. Todesangst entspricht nicht dem Dhamma des Erhabenen Buddha. Der Dhamma ist eine Frage des Mutes im Angesicht der Wahrheit. Das ist das grundlegende Prinzip des *svakkhata-dhamma*: der wohldargelegten Lehre. Folgt dem Pfad dieser Wahrheit. Wenn es Zeit wird zu sterben, seid dazu bereit. Es ist nicht nötig, sich zu fürchten, denn der *Citta* stirbt nicht – vergewissert euch, dass ihr wisst, was in dem Moment auftritt. Zum Beispiel Schmerz: Wie ist er? Seht ihn an, damit ihr seine Wahrheit erkennt. Sobald ihr die Wahrheit erkannt habt, ist der Schmerz einfach nur ein Phänomen. Er hat überhaupt keine Bedeutung, weder gut noch schlecht. Und er ist auch nicht der Feind von irgendwem. Er ist bloß seine eigene volle Realität, die sich gemäß natürlichen Prinzipien zeigt. Der Körper ist ebenfalls seine eigene Realität, die gemäß den ihm eigenen Prinzipien auftritt. Der *Citta* ist ein separates Phänomen, das beständig weiß und sich mit nichts anderem vermischt.

Wenn ihr untersucht habt, um alles ringsum zu kennen, dann befreit sich der *Citta*, um in vollem Maß seine eigene Realität zu sein. Der Schmerz hat seine eigene Fülle gemäß seiner Natur; der Körper hat seine eigene Fülle gemäß seiner Natur, weil nämlich der *Citta* keinen Aufruhr bewirkt, indem er versucht, etwas von ihnen für sich zu beanspruchen. Wenn das der Fall ist, stört keiner irgendetwas anderes. Der Schmerz, ungeachtet wie groß, hat keine Wirkung auf den *Citta*. Ihr könnt lächeln, selbst wenn sich großer Schmerz erhebt – ihr könnt wirklich lächeln –, weil der *Citta* etwas Separates ist, das sich nicht mit dem Gefühl einlässt. Er vermischt sich nicht mit dem Schmerz, um sich nicht selbst zu verbrennen. Auf diese Weise bleibt das Herz entspannt.

Das ist also die Untersuchung des Schmerzes, um ihn zu erfassen, indem ihr den Schmerz zu eurer Kampfarena macht, ihn als Schleifstein für *Paññā* hernehmt, als den Ort, wo ihr die Weisheit durch das Untersuchen und Sezieren der auftretenden Schmerzen abstimmt und schärft. Löst den Körper heraus und löst die Gefühle heraus. Was verschwindet zuerst und was danach, versucht dies gemäß ihrer Wahrheit zu erkennen. Entstehen und Vergehen ist seit anfangslosen Zeiten Teil ihrer Natur gewesen. Ungeachtet, ob ihr euch dessen bewusst ward oder nicht, so sind dies doch die ihnen innewohnenden charakteristischen Merkmale. Alles, was ihr zu tun habt, ist zu untersuchen, damit ihr gemäß ihrer Wahrheit erkennt und euch nicht gegen den Dhamma stellt, dann könnt ihr beruhigt leben.

Nun, wenn die Zeit zu sterben kommt, dann lasst den Körper sterben – was immer die Konventionen der Welt unter „sterben“ verstehen. Der Körper zerfällt, also lasst ihn zerfallen. Was immer sich zersetzen wird, lasst es gehen – doch das, was sich nicht zersetzt, es bleibt. Und das, was sich nicht zersetzt, ist eben dieser *Citta*. Sobald dieser *Citta* nämlich in sich *Paññā* als Maßstab entwickelt hat, ist er wirklich so. Er schreckt nicht mehr zurück im Angesicht von Krankheit und Tod. Der Geist ist mutig und befähigt.

Nun denn, so untersuchen wir unsere Angelegenheiten – die Angelegenheiten des *Citta*. Wir müssen den Tod nicht fürchten.

Warum sollten wir ihn denn fürchten? Der Buddha lehrte uns doch, ohne Furcht zu sein. Auch der Dhamma lehrt uns keine Furcht. Die Wahrheit ist nichts Erschreckendes, weil es eben die Wahrheit ist. Was wäre daran erschreckend oder ermutigend? Mut? Da ist nichts, das Mut erfordert. Furcht? Da ist nichts, das zu fürchten wäre. Ich spreche hier von der Ebene, wo wir bei der reinen Wahrheit angelangt sind. Im Herzen ist dann auch nicht die geringste Spur der Worte „Mut“ oder „Furcht“ zurückgeblieben. Es verbleibt nur Reinheit.

Während wir aber untersuchen, um die Wahrheit zu erlangen, müssen wir Mut haben. Wenn wir dabei sind, für uns den Sieg zu erringen, kommen wir nicht ohne Mut aus. Ansonsten werden wir verlieren. Das ist so, weil wir dem Pfad folgen. Da brauchen wir Mut und Kühnheit, ohne Furcht oder Ängstlichkeit vor überhaupt nichts. Was uns auch begegnet, wir müssen es untersuchen, um es zu kennen und zu verstehen, ohne dabei mutlos oder schwach zu werden, wir müssen danach streben, es gemäß seiner Wahrheit zu erkennen und zu sehen – und zwar alles von jeglicher Art, das in unserem Bewusstseinsbereich aufscheint. Das bezeichnet man als einen Krieger, der sich im Kampf zwischen dem *Citta* und den *Khandhas* oder zwischen dem Dhamma und den *Kilesas* befindet. Mut solcher Art ist angemessen und richtig. Sobald wir jedoch das Ziel erreicht haben, verschwindet die Furcht, verschwindet der Mut, weil wir den vollen Sieg erlangt haben. Angst und Mut sind dann kein Thema mehr.

Doch hier und jetzt sind Angst und Mut doch kritische Fragen für jene, die sich noch auf dem Weg befinden. Entwickelt Mut mit Feingefühl in den Bereichen, die Mut erfordern. Seid Kämpfer bei den Dingen, welche nach Kampf rufen – wie die Gefühle von Schmerz – um sie gemäß ihrer Wahrheit zu sehen. Seid ohne Furcht. Der Buddha lehrte uns, keine Angst zu haben. Furcht hat den gleichen Wert wie der Tod. Wenn die Zeit gekommen ist, müssen die Dinge auseinander fallen. Das bezeichnet man als „Tod“. Auf jeden Fall jedoch müssen Meditierende dahin gelangen, mit *Paññā* zu wissen, ehe diese Dinge ihre Umwandlung erfahren. Breitet ein Netz von Weisheit

rings um euch aus. Was immer erscheint, es wird im Netz von *Paññā* eingefangen, was gibt es da zu befürchten? Wovor müsste man Angst haben? Was gibt es, das euch aus dem Gleichgewicht bringen könnte? Alles folgt ganz einfach seiner Wahrheit, die ihr ja schon untersucht habt. So untersuchen nun „Krieger“. Obwohl sie sich inmitten der *Khandhas* befinden, die ein stabiles Feuermeer bilden, bleiben sie mit der Normalität eines *Citta*, der völlig verstanden hat, ruhig und entspannt, ohne sich durch irgendein Phänomen täuschen zu lassen. Das ist es, was mit „einer, der ringsum alles kennt“ gemeint ist.

Welche Symptome auch immer der Körper hervorbringt, wenn sie erträglich sind, so ertragen wir sie. Wir sorgen für den Körper, kümmern uns um ihn, ernähren ihn, lassen ihn essen, schlafen, trinken und sorgen für ihn gemäß seiner Natur. Sind seine Symptome aber unerträglich und er ist ganz einfach dabei abzubauen, dann lasst ihn eben nach den Gesetzen der Natur gehen. Es ist eine Wahrheit, wie könntet ihr euch dagegen stellen? Lasst ihn gemäß dieser Wahrheit gehen. Das nennt man „Loslassen mit wahrheitsgemäßem Wissen“. Der *Citta* verspürt kein Anhaften, kein Bedauern. Das ist das grundlegende Prinzip der Praxis für jemand, der den Sieg im Herzen erlangt hat oder schon nahe daran ist.

Vorher hat der *Citta* gegenüber den *Kilesas* und dem *Taṇhā* stets verloren. Er hat sie bis jetzt niemals besiegt. Äonen um Äonen hat er unter der Herrschaft der *Kilesas* bis zu einem Punkt gelebt, wo er vergaß wahrzunehmen, dass „die *Kilesas* der Boss sind und wir nur ihre Bediensteten.“

Jetzt aber werden wir uns erneuern, indem wir die Dhamma-Prinzipien als Mittel verwenden, um die *Kilesas* und *āsava* zu unterwerfen, die bisher uns unterworfen haben, welche die herrschende Elite waren, die großen Bosse des Wiedergeburtskreislaufs, welche so lange den *Citta* gezwungen haben, hierhin und dorthin zu gehen. Jetzt aber beschließen wir in unserem Herzen, mit den Befleckungen um den Sieg zu ringen, um die Wahrheit von allem und jeglicher Art zu sehen, ohne dass etwas *Paññā* überhaupt verdunkeln könnte. Gleichzeitig ziehen wir den Sieg an uns – nachdem wir so lange besiegt

wurden –, indem wir die Kraft nützen, die Fahne der Achtsamkeit und *Paññā*, der Überzeugung und Beharrlichkeit aufzurollen.

Jene, welche das Reich der Erlesenen durch Beharrlichkeit erlangten, besitzen eine Würde, welche die anderer überstrahlt. Zugleich können sie auf ihre Ausdauer stolz sein. Jene, die das Reich der Erlesenen durch einen Sieg über sich selbst und nicht über andere gewonnen haben, besitzen in sich selbst Überlegenheit, ohne dass Animosität entstünde – nicht wie bei einem Sieg im Kriege, wo die Welt, wie Glieder einer Kette, endlose Feindschaften hervorbringt. Über sich selbst zu siegen, ist jedoch der höchste Sieg. So wie es auch im Dhamma heißt:

-attā have jitāṃ seyyo-

-Besser ist es, den Sieg über sich selbst zu erringen-

Jene Dinge, die im Herzen Aufruhr hervorriefen und ihm in der Vergangenheit *dukkha* verursachten, hören jetzt völlig auf. Vergesst nicht bei dem, was ich sagte, dass Beharrlichkeit der wichtige Faktor ist, jener Faktor, der Achtsamkeit und *Paññā* als leuchtende Fackeln zum Wohle des Fortschritts auf unserem Weg unterstützt. *Paññā* ist sehr wichtig für das Untersuchen und Erforschen, damit man Ursache und Wirkung erkennt. Die Achtsamkeit überwacht die Arbeit, um zu verhindern, dass unsere Aufmerksamkeit wandert. Wenn *Paññā* untersucht hat, damit die Wahrheit von solchen Dingen wie die fünf *Khandhas* erkannt wird, dann haben die *Kilesas* keinen Platz mehr, wo sie sich verstecken können, und strömen an einem Ort zusammen – im Herzen. Sie haben keinen anderen Ort, an dem sie sich halten können, keinen anderen Ort, um sich anzuklammern, weil all diese Orte durch *Paññā* ausgelöscht wurden.

Die nächste Stufe ist also die Belagerung des Herzens, wo die Feinde versammelt sind, um sie von dort zu zerstreuen, bis davon nichts mehr übrig ist. Das nun nennt man den Tod der *Kilesas*. Sie sterben genau dort, dort im Herzen, wo sie immer waren. Sie haben dort gelebt, und wenn sie nun sterben, dann sterben sie durch die Kraft der äußerst wachsamem „*Super-Sati*“ und „*Super-Paññā*“.

Das nennt man einen totalen Sieg. Der höchste Sieg wird eben da errungen. Die Lehren der Religion laufen alle an diesem einem Punkt zusammen. Die Endstufe der Praxis gelangt genau hier an ihr Ende und wir bringen unser Werk genau hier zum Abschluss. Wenn wir das Reich der Befreiung vom *dukkha* erreichen, dann hier.

Außerhalb davon gibt es nichts: keine Zeit, keinen Ort, keine Zukunft, keine Vergangenheit. Gegenwärtig ist nur unsere Erkenntnis der Dinge jeglicher Art. Wir haben keine Fragen mehr, keinen Streit. Dem Gericht liegen keine Streitfälle zwischen den *Kilesas* und dem *Citta* mehr vor. Die *Super-Sati* und die *Super-Paññā* saßen dem Gericht vor und verhängten ein Todesurteil über die *Kilesas* mit ihrem gesamten Anhang. Nichts ist übrig geblieben, um die Linie der Geburten und des Daseins fortzusetzen. In diesem Moment versinken die *Kilesas* samt ihrem gesamten Anhang aus dem Gesichtsfeld. Das nennt man Nibbāna erlangen: Ein Herz, wahrlich beständig und sicher.

All die verschiedenen Bedingungen, die das *Citta* täuschten, existieren nun nicht mehr und das, was übrigbleibt, ist reines Gewahrsein. Selbst wenn die *Khandhas* – *Rūpa*, *Vedanā*, *Saññā*, *Sankhāra* und *Viññāṇa* – ihrer Natur entsprechend noch auftauchen, dann folgen sie ihrem eigenen Rhythmus und haben nichts mehr mit den *Kilesas* gemein. Der Körper verhält sich dem Körper entsprechend. Gefühle – unangenehme, neutrale und angenehme – die im Körper entstehen, verhalten sich entsprechend von Gefühlen. *Saññā* – Gedächtnis Assoziationen, Bedeutungen – verhalten sich ihrer Natur gemäß und ebenso *Sankhāra* – Gedankenformationen. *Viññāṇa* – der Sinnesindruck der entsteht, wenn externe Objekte wie Auge, Nase, Zunge, Ohren Körper mit dem *Citta* in Kontakt treten, wahrnehmen, vergehen, wahrnehmen, vergehen, ganz im Einklang mit deren Natur, aber jetzt ohne den *Citta* auf die gleiche Art und Weise wie früher zu provozieren, da die Dinge die den *Citta* provozieren können vollständig ohne Restspuren vernichtet worden sind. Somit werden sie dann als die einfachen und reinen *Khandhas* bezeichnet. Das *Citta* hat dann inmitten der einfachen und reinen *Khandhas* das Nibbāna

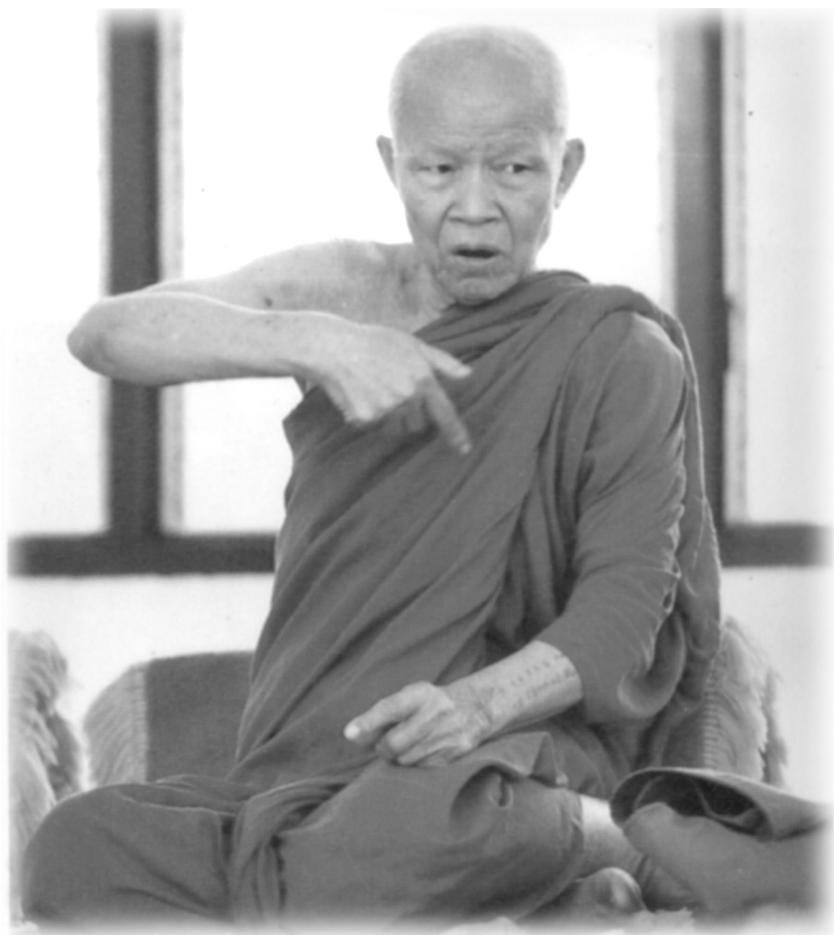
verwirklicht. Das heißt es, das lebendige Nibbāna zu erreichen: das *Citta* von *Kilesas* befreit.

Jene, welche diesen Punkt erreicht haben, fragen nicht, wo Nibbāna ist. Warum sollten sie auch? Was ist Nibbāna tatsächlich? Das Wort Nibbāna ist nur ein Name. Die mit Nibbāna bezeichnete Natur ist das Wahre. Wenn ihr das Wahre erreicht habt, warum solltet ihr da nach dem Namen fragen? Warum nach Spuren und Anzeichen fragen? Ist da noch etwas, nach dem getastet werden könnte? Jene, die wirklich wissen, tasten nicht mehr, sind nicht mehr hungrig, haben keinen Mangel – weil sie das völlige “Genug“ von jeglicher Art erlangt haben.

Nun, das sollte für jetzt genug an Erklärung sein. Ich möchte, dass wir als Praktizierende dieses nehmen und kontemplieren, um die Wahrheit, welche ich erwähnte, zu erkennen. Wir werden dann ohne Zweifel in unserem Herzen Erfüllung erlangen.

Damit möchte ich hier enden.





## Das Gesetz der Gegenwart

Praktizieren heißt nach Prinzipien zu suchen, die zur Wahrheit führen. Studieren ist wie einen Plan studieren – obwohl die Leute größtenteils den Plan nicht befolgen – aber äußere und innere Pläne liegen Welten auseinander.

Bei äußeren Plänen – wie Blaupausen eines Hauses oder Gebäudes, oder Landkarten, die zeigen, wo Wege und Orte liegen – prüft der Erbauer die Blaupause und richtet sich nach ihr; der Reisende folgt den Routen, welche auf der Landkarte erscheinen, wenn er aber eine veraltete Karte erhält, dann muss es da Dinge geben, die erst neuerlich erstanden sind oder niedrigerissen wurden, was auf der Karte nicht erscheint. Das kann zu seinem Missverstehen führen und ihn die falsche Route folgen lassen.

Innere Pläne jedoch – wie die 32 Teile des Körpers, die Elemente und die Daseinsgruppen (*Khandhas*), die uns der Buddha zu studieren und in die Praxis umzusetzen lehrte, um so aus ihnen Gewinn zu ziehen – sind feststehende Wahrheiten, unverändert seit Buddhas Zeiten bis zur Gegenwart. Mit diesen Plänen im *Citta* können wir aber nicht umgehen wie ein Erbauer, der sich an die Blaupausen in seinen Händen hält, weil das gegen das Gesetz der Gegenwart verstoßen würde, das ist, wo sich der Dhamma erhebt. Wenn wir zum Beispiel studieren, gemäß den Texten verstehen und dann praktizieren, so ist es schwer, in Bezug auf die Texte keine Spekulationen anzustellen. Wenn wir also praktizieren, oder versuchen im *Citta Samādhi* zu entwickeln, so werden wir finden, dass der *Citta* damit Schwierigkeiten hat ruhig zu werden, weil dieses Spekulieren stört.

Wenn wir beim Praktizieren des Dhamma über den Dhamma, welchen wir studiert haben, kontemplieren oder reflektieren, so muss alles durcheinander geraten, weil der Zustand des *Citta* nicht

so beschaffen ist, dass über diese Dinge, im Augenblick wo sich der *Citta* sammelt, um Kraft zu gewinnen, kontempliert, nachgedacht oder verglichen werden kann. Deshalb sollten wir also nichts nach innen tragen, um ihn überhaupt nicht zu stören. Lasst da lediglich das „Meditations-Thema“ sein, das wir hereinholen, um den *Citta* zu überwachen, so als würden wir ihn aufladen, um ihm innere Stärke zu geben – mit anderen Worten, um ihn ruhig zu machen.

Wenn der *Citta* ruhig ist, gewinnt er innere Stärke. Gleich, wie viel oder wie wenig Wissen er besitzt, es ergibt sich keine Schwierigkeit oder Verwirrung, weil der *Citta* seine Grundlage hat. Er ist sicher und ruhig. Friedlich in sich selbst – all das, wegen der Stille, die eine Ansammlung von Energie ist. Dies steht überhaupt nicht im Plan – weil wir uns nicht um die Texte kümmern, während wir praktizieren. Wir sind nur darauf bedacht in der Gegenwart *Samādhi* zu entwickeln, bis wir zu Resultaten gelangen – Frieden, Wohlgefühl und andere zufriedenstellende Zustände – genau in diesem Moment.

Wenn das im Plan verzeichnet ist, so ist es in dem Teil der besagt, „Versuche den *Citta* bei nur einem einzigen Dhamma-Thema – seinem Meditations-Wort – verharren zu lassen“. Verwickle dich in diesem Augenblick nicht in andere Themen. Wenn du ihn bei der Ausübung von *Samādhi* an die Texte denken lässt, wird er nicht bereit sein, lediglich bei dieser Praxis zu bleiben. Eine Menge fremder Wissensinhalte wird sich einmischen und den *Citta* stören, bis alles im Aufruhr ist und keine Stille mehr entsteht. Das nennt man gegen den vom Buddha gelehrt Plan verstoßen.

Was wir auch für Pläne erhalten haben, wie viele es auch seien, wie viel Dhamma der Buddha auch immer gelehrt hat, wir sammeln es alles bloß zu unserer Verwirrung. Es ist so als würden wir eine Hütte bauen und gingen doch umher um Pläne für Gebäude mit Hundert Stockwerken zu sammeln und diese auszubreiten, um nachzusehen. Das passt einfach nicht zusammen. Der Plan für ein Gebäude und der Plan für eine Hütte sind so unterschiedlich wie Erde und Himmel. Dennoch sind wir hier dabei den *Citta* auf einen Punkt zu sammeln,

was dem Bau einer Hütte entspricht. Nur wenn wir die Kraft dazu haben, können wir dann beginnen sie zu einem Gebäude zu vergrößern.

Wenn wir schließlich die Ebene erreichen, wo wir bereit sind, mit der Untersuchung anzufangen, gibt es keine Grenzen, wie breit oder beschränkt das sein sollte. Der *Citta* kann im gesamten Kosmos alles untersuchen. Wenn wir auf die Ebene gelangen, wo wir untersuchen sollen, so ist dies die Ebene, wo wir im *Citta* feste Bestätigung gewinnen. Wir werden durch unsere eigene Untersuchung Wissen erlangen und alle Arten von Einsicht. Das ist es, was Spass macht – mit *Paññā* aussieben, auswählen, was recht und was falsch ist. Wir werden zurückgehen, den Dhamma durchforsten, den wir schon studiert haben und ihn mit Ursachen und Wirkungen in unserer Praxis vergleichen, bis sie übereinstimmen, und können dann die Sache ablegen. Wenn wir auch schon ein klares Verständnis erlangt haben mögen, so brauchen wir doch Bestätigung um dies noch weiter zu stützen, im Interesse völliger Überzeugung und Gewissheit.

Das versteht man unter *Paññā*. Es ist nicht so, wenn wir keine Zweifel haben, dass es dann keinen Grund gibt, Vergleiche anzustellen. Der Dhamma der Lehre ist eine Sache, der Dhamma der Praxis eine andere. Wir nehmen den Reichtum des Buddha und vergleichen ihn mit unserem Besitz, den wir aus der Praxis gewonnen haben. Wenn sie zusammenpassen, können wir die Sache akzeptieren und ohne weiteres Interesse beiseite legen.

Im Besonderen, wenn wir gemäß den Vier Edlen Wahrheiten oder den vier Grundlagen der Achtsamkeit (*Satipaṭṭhāna*) praktizieren, so sind diese Dinge, von welchen der Buddha sagte, dass sie miteinander verknüpft sind. Wenn wir sie den Texten entsprechend einen nach dem anderen üben – den Körper untersuchend, dann das Gefühl, dann den *Citta* und dann die Geistesvorgänge – so machen wir den lieben langen Tag einen Fehler, weil diese Dinge ihrer Natur entsprechend immer miteinander verbunden sind. Wir können jeden beliebigen Aspekt untersuchen. Welcher davon uns am natürlichsten erscheint, mit dem sollten wir zuerst beginnen.

Im Großen und Ganzen fangen wir mit der Untersuchung des Körpers an. Wenn aber ein Schmerz auftaucht, lassen wir vom Körper ab und richten unsere Aufmerksamkeit auf den Schmerz. Wir betrachten dann den Schmerz in Relation zum Körper, unterscheiden zwischen den beiden, damit wir sie klar verstehen. Dann unterscheiden wir zwischen dem Schmerz im Körper und dem Schmerz im *Citta*, vergleichen sie und unterscheiden erneut zwischen ihnen. Körper, Gefühl, *Citta* und Geistesvorgänge liegen im gleichen Augenblick zusammen. Also separieren wir den Körper – mit anderen Worten, untersuchen ihn – und dann separieren wir das Gefühl, um so zu wissen, ob Körper und Gefühl ein und dasselbe sind oder nicht. Dann trennen wir den *Citta* von den Geistesvorgängen in ihm, um so zu erkennen, dass jedes dieser Ereignisse nicht das Gleiche ist wie der *Citta*. Nur so viel zu sagen, schließt schon alle vier der Grundlagen der Achtsamkeit ein.

Wir können diese Dinge nicht voneinander trennen und uns nur mit einem nach dem anderen abgeben, so wie wir beim Gehen einen Schritt nach dem anderen machen. Das zu tun ist falsch. Mit der Praxis ist es demnach so: Wenn wir den einen oder anderen Aspekt der vier Grundlagen der Achtsamkeit oder der vier Edlen Wahrheiten untersuchen, gehen sie alle ganz von selbst Hand in Hand – weil sie verknüpfte Phänomene sind. Der Buddha sagt zum Beispiel:

*kāye kāyānupassī viharati*

„Untersucht den Körper im Körper“

Nun, die Worte „den Körper im Körper“ bedeuten, mit irgend einem der vielen Körperteile zu beginnen. Wenn wir diesen Teil untersucht haben, bis wir Verständnis erlangen, dann dringt unsere Untersuchung von selber weiter ein, macht uns neugierig auf diesen und jenen Teil. Sie breitet sich immer mehr aus, bis sie alles im Körper erreicht. Mit anderen Worten, sie umschließt und versteht alles.

„Den Körper im Körper“ – zum Beispiel, das Kopfhaar (*kesa*): Obwohl wir vielleicht nur ein Haar vom Kopfe betrachten, hat es doch Auswirkung auf unser Verständnis von wie vielen Haaren des

Kopfes? Und nimmt dann Verbindung auf mit wie vielen Teilen des Körpers? Es betrifft alles. Es durchdringt alles, weil alles zueinander in Beziehung steht. Gleich was wir untersuchen, so läuft es ab, entsprechend den Prinzipien des Untersuchens im Bereich der Praxis, welche die Edlen befolgten.

„Gefühl“: Es erhebt sich in unserem Körper. Konzentriert euch auf einen beliebigen Punkt, wo es sehr ausgeprägt auftritt. Untersucht es – wo immer ein Punkt mehr schmerzt als der Rest. Wenn wir uns darauf als Ausgangspunkt konzentrieren, wird sich unsere Untersuchung auf alle anderen Gefühle ausbreiten, weil sie alle, gleich wo sie entstehen, mit dem einen *Citta* zu tun bekommen. Sobald wir ein Gefühl untersuchen, fliegt der *Citta* und das Gefühl sofort aufeinander zu und wir trennen sie auseinander, weil die vier Grundlagen der Achtsamkeit – Betrachtung von Körper, Gefühlen, *Citta* und Geistesvorgänge – auf diese Weise miteinander verknüpft sind. „Äußere Gefühle“ beziehen sich auf körperliche Gefühle, freudige Gefühle, Schmerz, und weder Freude noch Schmerz, in verschiedenen Teilen des Körpers. „Innere Gefühle“ beziehen sich auf die Gefühle von Schmerz, von Freude, und weder Freude noch Schmerz im Herzen. Diese zählen als Gefühle, die überall im Herzen gewöhnlicher Leute auftreten.

Diese drei Arten von Gefühl: Selbst wenn wir meditieren und der *Citta* tritt in die Stille ein, so hat er dennoch ein Gefühl der Freude. Gewöhnlich haben die Leute aber Gefühle von Schmerz und Unzufriedenheit in ihrem Herzen. Wenn wir nicht untersuchen – zum Beispiel, niemals den Dhamma praktizieren – dann existieren diese drei Gefühle ebenso, aber es sind weltliche Gefühle, nicht die Gefühle die mit dem Dhamma verbunden sind bei jenen die Meditation üben.

Wenn wir praktizieren und der *Citta* ist still und ruhig, dann ist da ein Gefühl der Freude. Kommt der *Citta* nicht zur Ruhe und wird nicht still wie wir es wollen, dann erheben sich Gefühle körperlicher und mentaler Schmerzen und Qual. Manchmal ist der *Citta* leer, treibt dahin, gleichgültig, so in dieser Art. Man kann es nicht Freude oder Schmerz nennen. Es ist lediglich ein leeres Dahintreiben – einfach so – im *Citta* des Praktizierenden. Das heißt aber nicht leer und

dahintreibend im Sinne von jemand der völlig bewusstlos ist. Es ist einfach nur ein Zustand des *Citta*. Das nennt man ein weder freudiges noch schmerzliches Gefühl.

Wir werden dieser Dinge gegenwärtig noch nicht gewahr – selbst jetzt, wo sie stark ausgeprägt sind. Wir sind uns ihrer noch nicht bewusst, weil wir noch keine *Paññā* haben. Wird der *Citta* verfeinert, dann was auch immer erscheint, welcher Zustand sich auch erhebt, wir werden es bestimmt wissen und zwar in zunehmendem Masse, entsprechend der Stärke unserer Achtsamkeit und *Paññā*. Tatsächlich sind jene Dinge die Machthaber, die über das Herz herrschen: Nun gut, wir wollen sie wenigstens einmal als das bezeichnen, was sie sind, weil sie das tatsächlich schon immer waren.

Das Herz ist ihr Gefäß, ihr Thron. Hier sitzen sie. Oder ihr könnt auch sagen, es ist ihre Toilette, weil es hier ist, wo sie sich entleeren. Was auch daherkommt, es steigt gleich zum Herzen hinauf. Jetzt springt Schmerz hinauf und entleert sich. Nun ist es Freude, die hinauf springt und sich entleert. Dann steigt ein Gefühl von weder Freude noch Schmerz hinauf und entleert sich. Sie fahren fort sich zu entleeren und das Herz ist damit zufrieden sie gewähren zu lassen, weil es nicht die Achtsamkeit oder *Paññā* besitzt, um sie abzuschütteln und sich nicht mehr entleeren zu lassen. Wir müssen daher ein hohes Maß an Achtsamkeit und *Paññā* entwickeln, um sie abzuwehren.

Achtsamkeit ist entscheidend. Sie muss beständig die Spur verfolgen, weil sie der Überwacher der Arbeit ist. Gleich, wohin *Paññā* geht, und überprüft, gleich, worüber sie nachdenkt, die Achtsamkeit bleibt ganz dicht bei ihr. Deshalb wird sie auch nicht zu *Saññā*. Sobald wir die Achtsamkeit verlieren, wandelt sich *Paññā* in *Saññā*, entsprechend der Schwäche des *Citta*, der gerade erst lernt, wie man untersucht. Wenn wir aber auf dem Gebiet der Achtsamkeit und *Paññā* mehr Geschick erlangt haben, dann halten die beiden so eng zusammen, dass wir sagen können, es gibt nicht einen Augenblick, wo die Aufmerksamkeit des *Citta* aussetzt – außer wenn wir schlafen, in der Zeitspanne, wo Achtsamkeit und *Paññā* nicht arbeiten müssen und wo sogar die *Kilesas* sich ausruhen.

Sobald wir diese Ebene erreicht haben, gibt es keinen Augenblick mehr, wo die Achtsamkeit des *Citta* aussetzt. Das wird daher Super-Achtsamkeit und Super-*Paññā* genannt. Wie könnte das versagen? Es bleibt die ganze Zeit direkt bei „dem das weiß“. Achtsamkeit und *Paññā* existieren zusammen in diesem einen *Citta* und sind ein und dieselbe Sache geworden. Wo könnten sie da aussetzen? Sobald Achtsamkeit und *Paññā* diese Beständigkeit erreichen, können wir sie als solches bezeichnen.

Zuvor konnten wir nie wissen, wie viel der *Citta* umherrennt, stolpert und fällt. Erreichen wir aber die Ebene, wo diese Dinge ein und dasselbe werden, dann sind wir uns, sobald nur ein Kräuseln im *Citta* auftritt, dessen sofort bewusst. Unverzüglich, unmittelbar. Was auch immer gedacht wird, wir wissen es immer schneller. Und ganz besonders wenn es eine Angelegenheit der *Kilesas* ist, dann sind Achtsamkeit und *Paññā* besonders schnell. Ist der *Citta* aber nur ein gewöhnlicher *Citta*, dann weiß er es nicht. Selbst wenn die *Kilesas* von früh bis spät auf unserem Kopf steigen und sich dort entleeren, werden wir ihrer nicht gewahr.

Auf dem Gebiet der Praxis praktizieren wir selbständig und erlangen Wissen auf uns selbst gestellt. Dann, zu diesem Zeitpunkt werden uns die Dinge klar. Lasst uns richtig und falsch klar in uns selbst erkennen. Lasst uns die Dinge klar in uns selbst erkennen. Nur dann können wir sicher sein. Sobald wir praktiziert haben und dahin gelangt sind zu wissen, können wir bei dem was wir sagen mutig sein und auch mutig in unserem Herzen, ohne Furcht, dass wir falsch reden oder nur Vermutungen äußern könnten. Aus der Praxis erwächst uns die Selbstsicherheit.

Die Dinge abzustreifen, die unser Herz fesseln, muss schwierig sein. Für jene mit schwachem Willen ist es besonders schwer. Für sie gibt es keinen Weg zum Erfolg, weil sie sich ständig selber Hindernisse in den Weg legen, immer, wenn sie dabei sind, Tugend zu entwickeln oder die Bindung an *Avijjā* oder Gier um unser Herz aufzulösen. Die Bindung an das Rad der Wiedergeburt aufzubrechen hängt hauptsächlich von unserer Ernsthaftigkeit und Entschlossenheit

ab: Das ist es nämlich, was uns den Weg frei macht und warum auch die Lebewesen diese Bindung nicht anrühren und nicht aufbrechen wollen.

Unsere ernsthafte Entschlossenheit ist es, die uns dahin führt zu erkennen, wie außergewöhnlich die vom Buddha gelehrtene Dinge wirklich sind. Wenn diese ernsthafte Entschlossenheit zum Dhamma das Herz erfüllt, dann lassen wir uns, gleich wie schwierig die Dinge werden, von diesen Schwierigkeiten nicht stören oder ein Hindernis daraus erwachsen. Wir wollen nur wissen, erkennen, verstehen. Wir fühlen nur die Motivation zu denken, zu überlegen und zu untersuchen, wir wollen gemäß den Aspekten des Dhamma wissen und erkennen.

Das hält uns Tag und Nacht gefangen – vertieft in unser Verlangen zu wissen und zu erkennen, vertieft in die Resultate, die wir Schritt für Schritt erlangen, vertieft im Sondieren und Abschneiden von *Kilesas* und *āsava*. Diese befinden sich ja nirgends wo anders als im Herzen, außer wenn sie von dort herauskommen, um äußerliche Dinge zu ergreifen, die schädlich und giftig sind, um sie ganz sinnlos nach innen zu bringen und sich damit zu überwältigen. Der *Citta* muss also in sich selbst sondieren, untersuchen, heilen und abschneiden, weil dies die Dinge sind, welche das Herz fesseln. Es ist das Herz, das sich ungebärdig und rücksichtslos macht, das umherschweift, das diese Dinge einsammelt, an denen es sich verbrennt, weil es nicht die Vernunft besitzt, sie zu vermeiden oder sich davon zu heilen. Aus diesem Grund müssen wir ein hohes Mass an Achtsamkeit und *Paññā* entwickeln.

Der Buddha lehrte ständig Achtsamkeit und *Paññā*:

*nisamma karaṇaṃ seyyo*

„Nutzt *Paññā* um zu überlegen, bevor ihr etwas tut“, damit ihr vor Irrtum geschützt seid. Bei inneren als auch bei äusseren Aktivitäten ist stets Achtsamkeit und *Paññā* wichtig. Gewöhnlich aber, wenn der *Citta* beabsichtigt etwas zu tun, überlegen wir es vorher nicht. Selbst wenn wir die Dinge nicht überdenken, während wir beabsichtigen sie zu tun, dann sollten wir wenigstens darüber nachdenken, sobald der

*Citta* zu der einen oder anderen Sache Kontakt aufgenommen hat und sich daraus Schwierigkeiten ergeben. Gewöhnlich sehen wir aber die Schädlichkeit unserer Unbekümmertheit gar nicht und das ist es, warum wir niemals daraus lernen. Wir fahren also fort immer wieder auf unsere alte Weise zu denken und zu handeln und das Resultat ist daher unaufhörliches *dukkha*.

Wir sollten keine Vermutungen anstellen und keine Erwartungen darüber hegen, wie unsere Praxis verlaufen wird. Wo ist der Himmel? Grübelt nicht darüber nach. Wo sind die Brahmawelten? Verschwendet nicht eure Zeit mit Erwartungen. Wo ist *dukkha*? Wo seine Ursache? Wo sein Ende? Wo der Pfad? Erwartet nicht, dass sie irgendwo außerhalb des Körpers und des *Citta* sind, die ja zu allen Zeiten miteinander und mit diesen unterschiedlichen Dingen in Verbindung stehen. Konzentriert euch genau hier, damit ihr die Wahrheit gemäß den Prinzipien des Dhamma erkennt.

Ihr werdet wissen, was außen ist; ihr werdet wissen, was innen ist. Besonders, wenn ihr wisst was innen ist, werdet ihr Einsicht in alles Existierende gewinnen, gemäß eurem Charakter und euren Fähigkeiten, ohne dass ihr es erwartet. Der *Citta* wird es einfach von selbst wissen. Euer grundlegendes Problem ist, dass ihr euch innerlich noch nicht kennt und einfach wissen wollt, was draußen ist. Das wird euch aber nur aufregen und verwirren, ohne dass es irgend einem Zweck dient.

Wenn ihr alles in euch zusammenziehen wollt, um so die Wahrheit zu erkennen und dann fragt: Was ist die Hölle? Und wo ist sie? Wenn ihr die Hölle kennen wollt, dann macht weiter. Wo ist sie denn? Wo ist das Leid, welches die *Kilesas* hervorbringen, das Leid, das sie in stärker werdenden Stufen produzieren? Wenn es nicht im Körper und im *Citta* liegt, wo liegt es dann? Wenn ihr euch in die Hölle fallenlasst und Tag und Nacht im Höllenfeuer brennt, wenn ihr dann immer noch nicht wisst, wo die Hölle ist, wo sonst werdet ihr danach suchen? Holt die Dinge auf diese Weise nach innen, um so die Wahrheit zu erkennen: Die Edlen Wahrheiten, die in euch liegen. Sobald ihr die Edlen Wahrheiten kennt, wisst ihr über jeden Winkel

der Hölle Bescheid, ohne dass ihr irgend jemanden fragen müsst. Denkt daran, wie viel der Buddha und seine Edlen Schüler über die Hölle wussten – doch wer hat ihnen davon berichtet? Wie kamen sie in die Lage so tief zu wissen und zu erkennen, dass sie uns bis in die Gegenwart belehren können?

„Himmel“, das ist die Freude, das Hochgefühl über den Dhamma, über die Güte und das Verdienst, welche im Herzen liegen und bewirken, dass es in Ruhe und Frieden verharrt. Das ist euer „himmlischer Schatz“. Die Brahmawelten liegen auf den Ebenen des *Citta*. Gleich, welche Ebene der Brahmawelten ihr erreichen wollt, sie sind alle Ebenen des *Citta*, welche von selbst anzeigen, dass ein mentaler Zustand dieser oder jener Ebene entspricht und die Charakteristika dieser Ebenen aufweist. Deshalb müsst ihr „diesen Einen“ – den *Citta* – in eine gute Verfassung, in die rechte Form bringen. Gebt euch mit nichts anderem ab als nur damit.

Jeden Tag, jede Nacht, sollten wir unseren eigenen *Citta*, zusammen mit den Dingen, mit welchen er zu tun bekommt, untersuchen. Die wichtigen Faktoren sind dabei der Körper – er ist sehr wichtig – und die fünf *Khandhas*. Diese Dinge schaffen stets Kontakte, weil sie seit undenklichen Zeiten mit uns verwachsen sind. Die äußeren Dinge – Anblicke, Töne, Gerüche, Geschmäcker und Berührungen – lassen manchmal nach, aber die fünf *Khandhas* und das Herz sind immer beieinander und haben beständig miteinander zu tun. Es gibt keinen, der darüber gebietet und ihnen ein Ende bereiten könnte, es sei denn, dass wir Achtsamkeit und *Paññā* zu unseren Richtern erheben, damit sie ein Urteil fällen, welches dann dem ein Ende bereitet.

Gewöhnlich liegen *Rūpa* (Körper), *Vedanā* (Gefühl), *Saññā*, *Sankhāra* und *Viññāṇa* direkt bei uns, im Herzen. Sie sind untereinander verbunden und derartig miteinander verknüpft, dass niemand die Sache entwirren und ein Urteil sprechen kann, weil uns *Paññā* fehlt, zu überlegen und zu entscheiden, wie es zu beurteilen ist. Wir lassen also einfach zu, dass sich ständig Fragen erheben: „Dies schmerzt, jenes tut weh. Ich fürchte mich davor in Ohnmacht zu fallen. Ich habe Angst zu sterben.“ Wir haben wirklich Angst – und wir können nicht,

selbst wenn wir bis zum äußersten gehen, direkt bis ins Herz, dadurch dem Tod irgendwie entgehen.

Diese Angst vor dem Tod: Wir fürchten ihn wirklich und wissen doch nicht was Tod ist und was da stirbt. Solange wir nicht bis zur „Grundlage des Todes“ hinab untersucht haben, müssen wir ihn täglich ein Leben lang fürchten. Haben wir aber bis auf den Grund des Todes untersucht, was ist da noch zu fürchten? – es stirbt nämlich nichts in dieser Welt. Da ist einfach nur der Veränderung, der Austausch der verschiedenen Elemente und das ist alles. Veränderung ist etwas das wir bereits kennen. Der Dhamma hat uns gelehrt: „Vergänglichkeit (*anicca*)“ – die Dinge verändern sich doch ständig. „Unbefriedigtsein (*dukkha*)“ wo ist sie, wenn nicht genau hier? „Nicht-Ich (*anattā*)“ – das sagt es uns ja schon – was gibt es, das Substanz hätte, das „wir“ oder „sie“ wäre? Der Dhamma sagt es uns mit jedem Wort, mit jedem Satz und doch ziehen wir es vor, ihm zuwiderzuhandeln. Wir wollen, dass dies wir sind, dass dies unser ist. Dieses Wollen ist aber eine Angelegenheit der *Kilesas*: Das sind nicht wir, es ist vom Scheitel bis zu Sohle einfach nur *Kilesas* – oder etwa nicht?

Sollte es zu unserem Selbst werden, wie wir es behaupten, wäre das nicht ein Haufen so groß wie ein Berg? Wenn die *Kilesas* von jeglicher Art angesammelt werden sollten, wer weiß wie viele Millionen Berge das ergeben würde? Wir wären überhaupt nicht fähig sie alle zu tragen. Was wir bereits haben ist schon mehr als wir bewältigen können! Wir sollten diese Dinge also untersuchen, dass wir sie klar sehen und dann abschneiden, einen Berg nach dem anderen. Ansonsten werden wir unfähig sein zu gehen, weil wir mit den Bergen von persönlichen *Kilesas* aller Art angefüllt sind und mit jeglicher Art von Leid, das die *Kilesas* erzeugen, damit es für so lange, lange Zeit dem Herzen aufgebürdet wird. Wir sollten unsere Lektionen gemäß der Lehre des Dhamma lernen, dass wir einen Ort haben, wo wir die Bürde unseres Leidens niederlegen können.

Individuelle Gefühle: Sie sind unsere Feinde. Alles was sie uns bieten, sind Schmerz und Qual in unserem *Citta* – manchmal ganz von

selbst, ohne Verbindung zum Körper. Der Körper kann völlig normal sein, aber aufgrund unserer Vorstellungen schaffen es Schmerzgefühle im *Citta* aufzusteigen. Wenn wir denken, dass etwas ins Herz sticht, erhebt sich ein Gefühl des Schmerzes oder der Qual. Wenn wir auf eine Weise denken, die uns befreit, entsteht ein Gefühl der Freude. Wenn der *Citta* ruht und in sich neutral bleibt, so gibt das ein Gefühl des Gleichmuts. Seht ihr es? Wir können sie also klar erkennen – wenn wir darüber nachdenken, um sie zu sehen. Wenn wir nicht achtsam sind, wenn wir sie nicht untersuchen, werden wir sie bis zu unserem Todestag nicht erkennen. Wir werden ganz vergeblich sterben. Geht nicht hin und glaubt, dass wir Wissen und Einsicht erlangen und uns vom Leid befreien können, ohne dass wir uns anstrengen und untersuchen. Viele, viele Lebewesen sind infolge ihrer Selbstgefälligkeit vergeblich gestorben.

Gebt euch beim Untersuchen keinen Erwartungen hin gerne zu haben, dass eure verschiedenen Gefühle verschwinden. Das würde nur die Ursache vom *dukkha* verstärken. Schaut einfach in das Gefühl hinein, wenn es aufsteigt. Nützt eure Achtsamkeit und *Paññā*, um unablässig zu kontemplieren. Untersucht, bis ihr versteht.

Gedächtnisfunktionen (*Saññā*): Dies ist sehr wichtig. Normalerweise ist *Saññā* etwas sehr Wichtiges. Wenn Schmerz auftritt, so ist er wichtig, doch Schmerz tritt nicht ständig auf. Was *Saññā* betrifft, so ist sie fortlaufend damit beschäftigt zu definieren. Dies ist sehr wichtig, sehr fein, sehr delikat und verfeinert. Doch es täuscht und betrügt uns.

Gedankenformationen (*Sankhāra*) reichen die Dinge von *Saññā* weiter, die sich damit so eingehend beschäftigen, dass sie endlos werden, nicht zu stoppen, wenn wir nicht Achtsamkeit und *Paññā* anwenden, um sie zu blockieren.

Das Bewusstsein (*Viññāṇa*) nimmt zur Kenntnis.

*Saññā* – definierend und deutend – hat eine große Arbeit zu leisten, sie rennt umher und wirbelt im ganzen Körper alle möglichen Probleme auf. *Saññā* ist es, das unser Herz so blind macht, dass es auf Annahmen hereinfällt, bis es den Schaden nicht mehr sieht, welchen

sie in den fünf *Khandhas* anrichten. *Saññā* ist der primäre Täter. In den Kreisen von Praktizierenden ist man sich dessen wohl bewusst und aus diesem Grunde warnen sie uns.

Wenn solche Dinge den Geist zudecken, ihn behindern und zwingen, dann kann er auch nicht die geringste Spur einer genialen Strategie erlangen, weil sie ihn überwältigt haben. Aus diesem Grund müssen wir den *Citta* zwingen, zu untersuchen und seine diversen Annahmen zu entwirren, damit er seinen Weg klar sehen kann. Die verschiedenen Bedeutungen und Interpretationen werden Schritt für Schritt allmählich abgeschält oder entfernt. Achtsamkeit und *Paññā* werden dann befreit, nachzudenken und ihre eigene Kraft stärker zu entwickeln. Wenn wir die Stufe erreichen, wo Achtsamkeit und *Paññā* hervortreten, um zu untersuchen, kann nichts mehr verborgen bleiben. Achtsamkeit und Einsicht (*Paññā*) werden in Alles eindringen, in jeden Winkel, jede Ritze und beständig immer mehr verstehen – vertieft in ihre Betrachtungen und Erkundungen, vertieft in die Resultate, welche sich laufend zeigen – weil mit *Paññā* zu sondieren der direkte Weg ist, *Kilesas* abzuschneiden, so dass wir Schritt um Schritt, ohne Pause, Resultate erleben.

*Samādhi* ist einfach eine Taktik die verschiedensten *Kilesas* in einem Brennpunkt zu sammeln, damit wir sie leichter bereinigen oder vernichten können. Um es einfach auszudrücken, *Samādhi* gibt *Paññā* Kraft. Wenn sich der *Citta* auf den Ebenen der *Samādhi* sammelt, ist er damit zufrieden auf dem Gebiet der Achtsamkeit und *Paññā* unter verschiedenen Blickwinkeln zu arbeiten. Wenn er arbeitet, zeigen sich die Resultate seiner Arbeit. Die *Kilesas* fallen nacheinander ab. Das Herz vertieft sich in die Ergebnisse seiner Arbeit und untersucht noch mehr, kriegt nie genug, wie Quellwasser das während der Regensaison beständig fließt.

Konzentriert euch also genau darauf. Geht nicht irgendwo anders hin. Die Edlen Wahrheiten sind unmittelbar hier im Körper und im Herzen. Sie befinden sich ausschließlich nur in unserem Herzen. Sucht also tief im Herzen. Wie kommt es, dass wir das nicht wissen? Wo erlangte der Buddha das Wissen? Er erkannte es unmittelbar

hier, im Bereich dieser vier Edlen Wahrheiten. Er erkannte im Bereich dieser vier Grundlagen der Achtsamkeit, die in den Körpern und Herzen von uns allen liegen. Der Buddha erkannte unmittelbar hier und er lehrte unmittelbar hier. Also untersucht, um genau hier klar zu erkennen. Die *Kilesas*, die Pfadmomente, die Pfadfrüchte und *Nibbāna* befinden sich direkt hier. Stellt euch nicht vor, dass sie irgendwo anders sind. Außerhalb von euch jagt ihr nur Schatten nach und greift ins Wasser, ohne jemals auf den wahren Dhamma zu treffen.

Wenn ihr eure Untersuchung konzentriert sobald im *Citta* ein Gefühl ersteht – über die Gefühle im Körper haben wir ja schon ausführlich gesprochen – wenn also ein Gefühl von *dukkha* oder Schmerz, wie etwa eine kummervolle Stimmung, sich im *Citta* erhebt, dann konzentriert euch auf dieses Kummergefühl. Nehmt dies Gefühl des Kummers zum Ziel eurer Aufmerksamkeit und Untersuchung. Wacht darüber. Lasst keinen Wunsch aufkommen, es möge wieder verschwinden, sobald es im *Citta* erschienen ist. Macht euch bewusst, dass dies Kummergefühl welches im *Citta* aufsteigt, eine Ursache haben muss. Es kann nicht einfach ohne Ursache dahertreiben. Wenn ihr die Ursache nicht kennt, dann konzentriert euch auf das Resultat – den Kummer selber – als Angelegenheit des Herzens. Bleibt direkt im Herz darauf achtsam. Konzentriert euch auf die Kontemplation und das Enträtseln des Kummergefühls unmittelbar hier. Lasst dieses Gefühl nicht los, um woanders nachzusehen oder zu untersuchen. Der *Citta* wird sonst schwanken, ohne jemals fähig zu sein Fuß zu fassen und wird ungeschickt und unentschlossen.

Wie lange der Kummer auch andauern mag, behaltet ihn im Auge, um zu sehen, ob er wirklich beständig, fest und dauerhaft ist. Euer *Citta* ist einiges dauerhafter als das Gefühl, warum sollte er es also nicht untersuchen können? Das Gefühl entsteht nur für eine gewisse Zeitspanne und verschwindet, wenn seine Zeit abgelaufen ist, wenn keine es bedingenden Umstände mehr vorhanden sind. Nachdem der *Citta* seiner Natur nach etwas ist, das weiß, so weiß er auch, wenn ein Gefühl des Kummers sich erhebt. Ob es nun ein kleiner Kummer ist oder ein großer, er weiß es – warum also sollte er nicht fähig sein

den Kummer zu untersuchen? Der *Citta* muss den Kummer, da er nun schon zum Kämpfer geworden ist, ertragen – einer der ertragen kann.

Nun, wie groß oder klein der Kummer auch sein mag, richtet eure Aufmerksamkeit auf diesen Punkt. Lasst kein Verlangen aufkommen, dass er verschwinden möge. Erkennt einfach nur die Wahrheit des Gefühls, wie es entsteht und sich wandelt. Erkennt es gleich dort und beobachtet jede Phase, schwer oder leicht, groß oder klein, bis es schließlich verschwindet.

Und wenn das Kummergefühl sich durch eure konzentrierte Untersuchung vom Herzen weg auflöst, so erkennt, welches Gefühl an seiner Stelle erscheint. Haltet dieses Wissen Schritt für Schritt aufrecht. Nur dann könnt ihr als Untersuchender bezeichnet werden. Haltet nicht an irgendwelchen Gefühlen fest – seien es erfreuliche oder solche des Gleichmuts. Seid euch bewusst, dass auch sie Gefühle sind, individuell bedingt, unabhängig vom *Citta* – und daher veränderbar. Eines kommt herein, jenes löst sich auf und dieses tritt an seine Stelle: So treiben sie es ständig, entsprechend der gewöhnlichen Natur der Gefühle, weil ihre Samen beständig im Herzen ruhen und es den drei Arten von Gefühlen ermöglichen zu erscheinen. Sobald aber der *Citta* absolut keine Samen irgendwelcher Art mehr hat, werden überhaupt keine Gefühle oder Stimmungen irgend einer Art mehr im *Citta* erscheinen, außer „*paramaṃ sukhaṃ*“ – dem höchsten Glück, welches Teil der Natur eines reinen Herzens ist. Dies zählt nicht als Gefühl. Wenn der Buddha sagt „*nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ*“ – Nibbāna ist das höchste Glück – so ist das nicht ein Gefühl des Glücks (*sukha*), des Leids (*dukkha*) oder des Gleichmuts (*upekkhā*) und damit nicht dem Erscheinen und Vergehen unterworfen.

Wenn ihr eure Untersuchung auf alle drei dieser Gefühle konzentriert, dann betrachtet die Gefühle selbst als eure Kampfstätte. Konzentriert euch darauf, sie sorgsam und in allen Details zu überwachen. Fahrt damit fort jedes Einzelne zu beobachten, solange es noch nicht verschwunden ist. Wacht darüber wieder und wieder, bis ihr seine Wahrheit kennt. Ob es vergeht oder nicht, ist nicht wichtig. Wichtig ist aber, dass ihr die Wahrheit dieses Gefühls kennt – das in

der Gegenwart auftritt. Das nennt man die Betrachtung des Gefühls als Grundlage der Achtsamkeit.

Gewöhnlich bezieht sich das auf Gefühle von Kummer oder Schmerz, weil sie diejenigen sind, welche das Herz am meisten treffen und stören. Freudige Gefühle dagegen sind eine Zwischenstation für den *Citta*. Ihr könntet sagen, dass sie uns helfen oder dass sie die Resultate sind, welche sich aus dem Untersuchen der Kummergefühle ergeben, bis der Kummer verschwindet und Freude auftritt. Das ist eines der Ergebnisse aus der Erkundung der Gefühle von Kummer oder Schmerz.

Ob wir nun freudige Gefühle ablegen sollten oder auch nicht, soweit ich das beobachtet habe, wurden sie nie eliminiert. Gefühle von Schmerz oder Kummer sind die, welche im *Citta* wichtig sind. Sie erheben sich aus den Samen der *Kilesas*. Sobald diese Samen Schritt für Schritt verringert wurden, werden die Gefühle mentaler Schmerzen immer feiner und feiner, feiner und feiner. Sie verblassen allmählich, bis sie verschwinden, ohne im *Citta* eine Spur zu hinterlassen, weil nämlich keine Samen mehr vorhanden sind.

Wenn diese Samen fort sind, verschwindet auch diese Art freudigen Gefühls. Es verschwindet, weil sein Auftreten von diesen Samen abhängt. Wir können also sagen, dass die freudigen Gefühle welche im Herzen aus der Praxis erwachsen oder auf dem Grunde des *Citta* – die Stille des *Citta*, das Strahlen des *Citta*, „*vihāra dhamma*“ – als Stätten des *Citta* zu werten sind, als Stationen auf dem Weg des *Citta*. Wir könnten auch sagen, dass sie die Resultate sind, welche sich aus der Untersuchung der Schmerzgefühle ergeben. Ob wir nun diese freudigen Gefühle untersuchen oder nicht, ist nicht so wichtig, wie Schmerzgefühle und ihre Ursachen zu untersuchen – denn sie sind so wichtig, weil sie in direktem Sinn der Ursprung von *dukkha* sind. Sie lassen Leid als ihr unmittelbares Resultat entstehen.

Im Zusammenhang mit den vier Edlen Wahrheiten lehrt uns der Buddha *dukkha* zu diagnostizieren, warum aber lehrt er uns nicht, dies auch bei Freude zu tun? Woher kommt Freude? Er sagt es nicht

– weil sie aus dem Pfad erwächst, ihre Pflicht erfüllt, bis der Grund für *dukkha* sich auflöst und an seiner Stelle Freude erscheint.

Wenn dann das Leid, das ja Teil und Anhängsel der *Kilesas* ist, verschwindet, geht auch diese Art der Freude davon, doch eine andere Art der Freude und des Wohlbehagens tritt mit dem geläuterten Herzen in Erscheinung – und diese kann überhaupt nicht mehr verschwinden.

Nun zum *Samādhi*: Wenn ihr daran geht, den *Citta* ruhig zu machen, dann müsst ihr ihn wirklich dazu bringen, bei seinem Thema der Ruhe-Meditation zu verbleiben. Beschäftigt euch nicht mit den Themen eurer Untersuchungen, weil der *Citta* nämlich ausruhen muss. Ihr dürft ihm diese Ruhe nicht entziehen. Wenn die Zeit kommt, auszuruhen, dann braucht er diese Ruhe auch. Gleich, wie großartig die Ergebnisse und Leistungen bei eurer Untersuchungs-Praxis sein mögen, das Herz wird dennoch müde und erschöpft. Eure Bemühungen – euer Denken und Überlegen auf dem Gebiet von *Paññā* oder was immer – sind alle Arbeit für den *Citta*. Wenn der *Citta* lange Zeit mit Denken, Überlegen und Untersuchen beschäftigt war, kann er ermüden und muss daher ruhen. Wenn es Zeit geworden ist auszuruhen, solltet ihr euch mit überhaupt keiner Arbeit mehr abgeben. Setzt euren *Citta* darauf an um, der mentalen Stille willen, euren Pflichten nachzukommen. Das nennt man arbeiten, ohne eure Grenzen zu überschreiten; ohne sich darüber zu sorgen, was vorher war oder nachher kommen wird; ohne dass ihr euch überfluten lasst. Das Herz wird dann die Kraft haben seine Arbeit mit klarer Einsicht und *Paññā* fortzusetzen.

Wenn ihr Stille des *Citta* herbeiführen wollt, um Kraft für *Paññā* zu liefern, dann solltet ihr euren *Citta* auf das Thema ansetzen, welches ihn still macht und dann dabei bleiben, bis der *Citta* genau dann und dort Stille erlangt. Sobald der *Citta* lang genug in der Stille verweilte, um Kraft zu gewinnen, dann könnt ihr euch aus der Stille zurückziehen. Beginnt nun mit dem Sondieren. Gebt euch jetzt nicht mehr mit der Stille ab. Eure Pflicht ist es nun Schritt für Schritt zu untersuchen. Das nennt man den korrekten Weg – den angemessenen Weg, den

einheitlichen Weg – um den Pfad der Ruhe und Einsicht ganz bis zum Ziel zu verfolgen.

All diese Probleme habe ich selbst erlebt. Wenn ich mich in eine Sache vertiefte, steckte ich so fest, dass ich danach süchtig und unachtsam wurde. Ich wurde süchtig nach der Stille, nach dem Gefühl von Behaglichkeit und Entspannung im *Samādhī*. Wenn ich mich aber in die Untersuchung vertiefte, verlor ich mich darin so sehr, dass ich mich selbst vergaß und dem *Citta* überhaupt keine Ruhe gewährte. Keiner dieser beiden Wege ist korrekt. Mit anderen Worten, keiner von beiden hält sich an das, was genau richtig wäre.

Der rechte Weg ist, dass wir den *Citta* in der Stille ruhen lassen müssen, sobald er sich müde anfühlt und von seiner Arbeit erschöpft ist. Wenn dann die Zeit kommt, Untersuchungen durchzuführen, so müssen wir untersuchen. Wir können uns nicht um irgend etwas anderes kümmern. Wir müssen unseren *Citta* Schritt für Schritt auf die Erfüllung unserer Pflichten richten, gemäß der vorliegenden Aufgabe. Das ist immer der angemessene Weg, um mit Ruhe und Einsicht voranzuschreiten.

Es gibt in der Welt keine größere Aufgabe als die Arbeit der Entfernung der *Kilesas* und sich selbst aus dem Kreis von unzählbaren Toden und Geburten zu lösen. Wenn wir darüber nachdenken, so ist es wirklich bestürzend – im Kreislauf von Geburt und Tod, mit nichts als einer Bürde von Leid und *dukkha*. Gleich auf welcher Ebene, der einzige Unterschied besteht darin, dass das *dukkha* mehr oder weniger ist, weil es *dukkha* auf allen Ebenen gibt, weil sie alle *Kilesas* aufweisen aus denen *dukkha* erwächst. Wie könnten sie also ohne *dukkha* sein? Alle Lebewesen müssen *dukkha* erleiden. Der Buddha lehrte uns daher, uns von allen *Kilesas* frei zu machen, bis keine mehr im *Citta* vorhanden sind. Lasst dort nur das „bloße Fleisch“ zu, ohne jeglichen „Gräten“ oder sie werden eurer Gesundheit schaden.

*Kilesas*, gleich von welcher Art, müssen gründlich gereinigt und abgeschält werden, bis nichts mehr übrig ist. Man spricht daher von einer riesigen Arbeit. Es gibt dabei Zeiten, wo wir uns ganz einsetzen müssen – unsere ganze Geschicklichkeit, unsere ganze Achtsamkeit

und *Paññā*, sogar unser Leben – in einem Ausmaß, das wir nie vergessen werden.

„Wenn wir also sterben müssen, dann lasst uns eben sterben. Falls nicht, dann wollen wir dies Wissen“. Das ist schon alles; es kann sonst nichts geben. Hier ist der *Citta* seine eigene Stütze. „*Attā hi attano nātho*:“ Er kann für sich selber sorgen. Mit anderen Worten, wir überlassen es der eigenen Kraft des *Citta*. Wenn der *Citta* sich um des Reiches jenseits des Leids willen einkreist, als käme Nibbāna gerade in Reichweite; während jenes hinter uns andauernd nachdrückt und wir immer mehr seine Gefährlichkeit und Schädlichkeit erkennen, dann gibt es nur einen Weg der großen Gefahr zu entkommen:

„Wenn wir sterben werden, so lasst uns sterben. Wenn nicht, so wollen wir den Dhamma erkennen.“ Wo auch immer wir sind, dort wollen wir nicht bleiben. Woran wir auch immer hängen, wir wollen nicht festhängen. Es ist nur Zeitverschwendung auf dem Weg zur Befreiung vom *dukkha*. Wir müssen ganz einfach Befreiung vom *dukkha* verwirklichen. Es ist das Einzige, das einen solchen *Citta* zu diesem Zeitpunkt befriedigen kann. Wenn der *Citta* in diesem Zustand ist, wo sollte er da Schwäche oder Trägheit finden? Sobald die Dinge schwierig werden, kämpfen wir. Sind sie leicht, kämpfen wir. Wenn wir im Sterben liegen, werden wir weiterkämpfen, bis uns der Atem ausgeht – und das ist der Moment, wo der *Citta* schließlich stehen bleibt. Er kann nicht mehr bewegt werden. Wenn er das Ziel erreicht hat und erkennt, hält er von sich aus inne. Wohin ihr ihn auch jagen wollt, er geht einfach nicht.

Unser *Paññā*, das noch schneller als ein Rad in Kreisen herumgewirbelt ist – hält von selbst inne, wenn es an der Zeit ist. Ganz von selbst gehen ihr die Verpflichtungen aus, ohne dass wir sie wie einen Motor abschalten müssten. Diese automatische Achtsamkeit und *Paññā* hört einfach von selbst auf oder schaltet sich ab – weil das Wissen schon erlangt ist, was gibt es also noch zu untersuchen? Sie hat bereits losgelassen, was gibt es also noch, das loszulassen wäre? Sie weiß bereits, was sonst müsste sie noch wissen? Sie hat genug gehabt, wo sonst sollte sie nach „genug“ suchen? Sie weiß alles dies

aus sich selbst heraus. Sie erkennt es in diesem einen Augenblick und ist befreit. Mit anderen Worten, sie erkennt zum letzten Mal. Hier ist die große Aufgabe vollendet. Das Werk war riesig und die Ergebnisse sind enorm. Nichts in einer der drei Welten kann man damit vergleichen.

Das Resultat dieser gewaltigen Arbeit, dieser Schwerarbeit, müsst ihr wissen, übertrifft die Welt – wie könnten wir denn sagen, dass das höchste Wohl die Welt nicht übertrifft? Wenn das Erlesene hervorragend und das Herz erfüllt, so unterscheidet es sich doch sehr von herausstechenden *Kilesas*, mit welchen das Herz angefüllt ist. Wer immer dies erkennen möchte, muss selber praktizieren. Kein anderer kann dies für uns tun. Wenn wir die Ebene des Erlesenen erreichen, geschieht dies ausschließlich in uns, ohne sonst irgend jemand zu stören.

Dieser Dhamma ist stets zeitlos (*akāliko*). Er war der Garant der Pfadmomente, der Früchte und des Nibbāna seit der Zeit des Buddha bis zur Gegenwart. Keiner wird je fähig sein ihn auszulöschen. Der Buddha übertraf die Welt durch diesen Dhamma. Die Arahant-Schüler, welche wir als unsere Zuflucht verehren, zeichneten sich alle durch diesen Dhamma der Reinheit aus – und weil sie dieses schwere Werk vollbrachten. Wenn uns unser Lehrer angewiesen hat auf diesem Weg voran zu schreiten, so ist es nicht unsere Sache zu zaudern. Wir können unser Tun nicht bloß nach unseren Neigungen richten, weil dies nicht der Weg ist, den uns unser Lehrer gezeigt hat.

Unser höchster Lehrer war ein Genius, eine äußerst wahrhaftige Person, der keiner gleichkommt. Wir aber sind eine Bande von Angebern, die genau das tun, was unser Lehrer kritisierte und so treffen wir nur auf Dinge, die tadelnswert sind. Denken wir nie daran uns zu ändern oder glauben wir etwa, dass wir Stil haben und up-to-date sind?

Tatsächlich muss der Pfad zur Befreiung von den *Kilesas* beschwerlich sein. Der Pfad *Kilesas* anzuhäufen ist leicht – weil uns unsere Neigungen zum Narren halten und uns denken lassen es sei leicht. (Merkt euch: Sie halten uns zum Narren, dass wir glauben es ist leicht). In der Tat sind beide Pfade beschwerlich. Doch wichtig ist nur welchen

wir vorziehen. Dann werden wir sehen, dass uns die Arbeit leicht fällt und leicht und angenehm ist.

Zuerst, als wir uns an die Arbeit machten, um uns von den *Kilesas* zu kurieren, erreichten wir zunächst gar nichts. Obwohl wir dazu fest entschlossen waren, fiel uns diese Arbeit schwer und wir waren schwach und träge. Alles Schlechte und Wertlose war da versammelt. Doch nun, wo wir allmählich dahin gelangen Ursachen und Wirkungen zu erfassen und den Dhamma zu verstehen, beginnen sich die Ergebnisse zu zeigen. Wo ist die Trägheit hingegangen? Nur Fleiß und Beharrlichkeit sind noch verblieben. Wir werden mit allem fertig, leicht oder schwer – sogar mit dem Tod – weil wir begonnen haben Resultate zu sehen. Obwohl wir uns ständig von *Kilesas* reinigen, ist der Unterschied der, dass wir auf einer Stufe keine Resultate sehen, auf einer anderen aber schon – und damit erwächst auch wirklich Beharrlichkeit.

Wenn es also schwierig wird, dann kämpfen wir. Wir sind Schüler des *Tathāgata* und müssen also den Fußspuren unseres Lehrers folgen. Unser Lehrer ist Schwierigkeiten begegnet, also müssen auch seine Schüler Schwierigkeiten bewältigen. Unser Lehrer wurde zwei oder drei Mal ohnmächtig. Gibt es irgend einen unter uns, der durch die Anstrengung der Praxis ohnmächtig wurde? Ich sehe keinen, bei dem das so war. Warum also fürchten wir uns vor dem Sterben, wenn wir noch nicht Mal ohnmächtig waren? Wie können wir in unserer Todesfurcht nur so stur sein? Der Meister Buddha verlor drei oder vier Mal das Bewusstsein. Was haben wir dazu zu sagen? Wenn wir unser Bewusstsein verlieren, so ist es, weil wir in Schlaf fallen. Warum fürchten wir uns nicht im Schlaf zu sterben? Warum also haben wir Angst zu sterben, wenn wir Meditation üben? Was genau stirbt denn?

Wenn wir die Wahrheit erkundet und gesehen haben, dann werden wir den Tod nicht fürchten – weil nichts in der Welt stirbt. Alles, was es da gibt, ist allein der *Citta*, der seine Annahmen macht. Er täuscht sich selber – „Ich fürchte mich vor dem Sterben, ich fürchte mich vor dem Sterben“ – wenn er aber die Wahrheit über die Dinge von jeglicher Art kennt, ist er ohne Furcht. Er hat keine Angst vor dem

Sterben. Er fürchtet sich auch nicht vor der Geburt – weil er nichts mehr hat, das geboren werden könnte. Wovor sollte er sich fürchten? Warum sich mit diesen leeren, hohlen Ängsten plagen? Der *Citta* ist jetzt von der Geburt befreit, warum also vor der Geburt ängstigen? Es gibt keine Samen mehr für die Geburt eines Körpers, eines Mannes oder einer Frau. Es gibt nichts, das zu fürchten wäre und nichts, wozu Mut erforderlich wäre. Der *Citta* ist in sich ausgeglichen – einheitlich, unwandelbar – nicht „ausgeglichen“ im gewöhnlichen Sinn von unbeschadet davonkommen. Er ist „ausgeglichen“ als *Citta*, der das „Genug“ erreicht hat: Das Genug in höchster Vollendung.

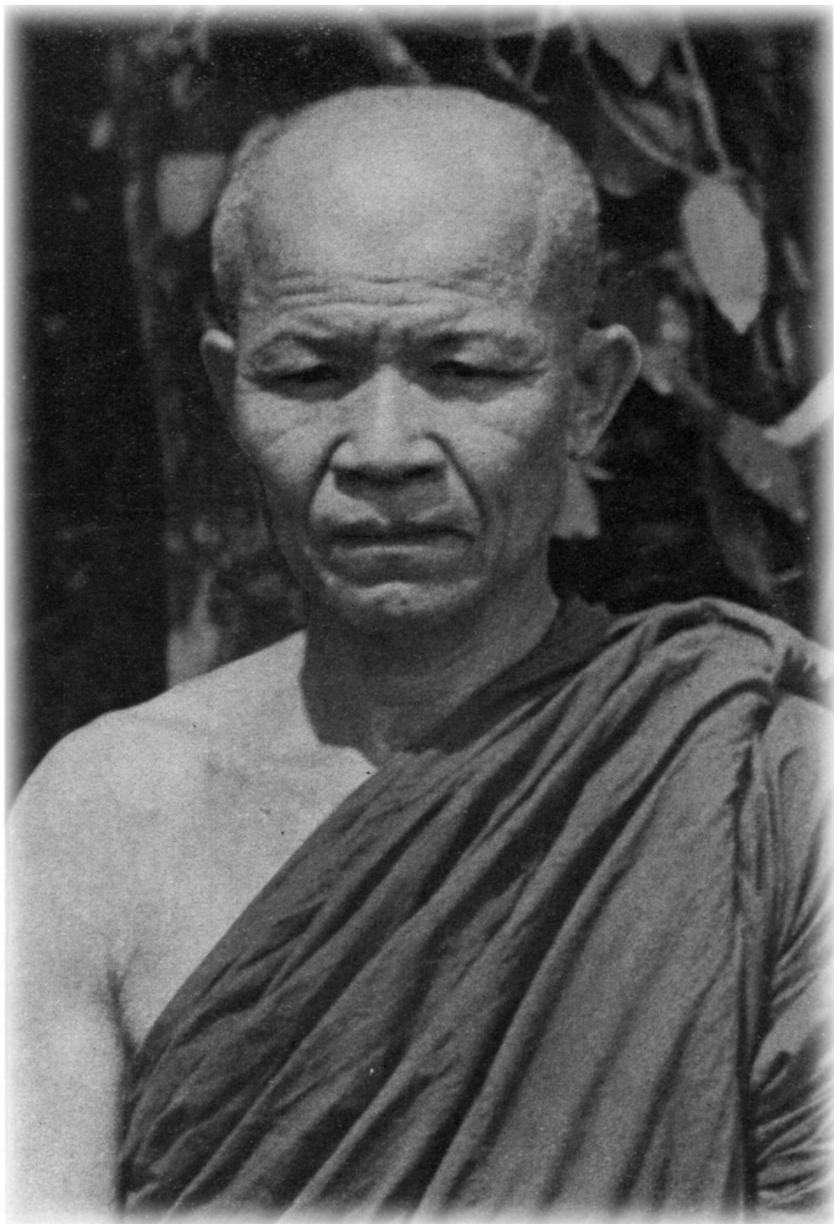
Ich habe hier über eine schwere Aufgabe gesprochen, aber auch über die Resultate als Mittel der Ermutigung, als ein Mittel das dem *Citta* etwas gibt, woran er sich halten kann. Die Ergebnisse sind überragend, sie entsprechen den Schwierigkeiten und Mühen des Praktizierens. Was wünschen wir uns in unserem Leben? Wir alle möchten das was gut ist. Selbst in äußerlichen Dingen möchten wir Gutes und ebenso ganz besonders auf dem Gebiet des Dhamma, warum sollten wir nicht wollen was gut ist?

Nun, dann erhöht eure Anstrengungen. Was macht es schon, dass die Friedhöfe weinen, weil sie euch vermissen? Ihr habt über die Friedhöfe geweint, was ist also falsch daran, wenn ihr jetzt dafür die Friedhöfe weinen lasst? Sie können nun nicht mehr hoffen. Ihr kommt nicht zurück, um geboren zu werden oder zu sterben. Es ist besser, dass die Friedhöfe ohne Hoffnung sind, als dass ihr ohne Hoffnung seid, weil nämlich nichts Gutes an Geburt und Tod ist, zu kreisen, vorwärts und zurück, mit nichts als *dukkha* in jedem Leben.

Erarbeitet also Lösungen – und führt sie zum Erfolg. Welche Dinge auch immer einen Stachel im Herzen darstellen, nützt Achtsamkeit und *Paññā* sie zu erkunden, sie zu ergründen und völlig zu entfernen, dass sie gänzlich verschwunden sind. Wenn sie ganz weg sind, ist dies das Resultat eurer Arbeit. Wir haben darüber gesprochen, wie schwer die Arbeit ist: Wie sind denn die Ergebnisse? Sind sie der Mühe wert? Findet es selbst heraus – und dann seid ihr frei zu leben, wo immer ihr wollt. Der Buddha sagt, „*usitaṃ brahmacariyaṃ*“

„Das heilige Leben ist erfüllt, die Aufgabe der Lehre vollbracht.“  
Dies ist nun auf jede Weise gänzlich offenbar. Alles, was Mühsal  
bereitet ist, eine Angelegenheit der Befleckungen *Kilesas*. Wenn die  
Ursache – *Kilesas* – endet, wird auch das Resultat – *dukkha* – been-  
det. Das ist schon alles. Von da an gibt es nichts mehr außer höchstem  
Wohlbefinden, das in aller Ewigkeit von nichts mehr gestört wird.





## Am Ende aller Hoffnung

Wo immer die Religion ist, da ist es kühl und friedlich. Wo immer jemand, der diese Religion ausübt, ihr nicht Genüge tut, da ist es heiß und problematisch. Wenn es keine Religion gibt, ist das Herz so heiß wie Feuer. Gibt es jedoch die Religion – mit Achtsamkeit und *Paññā* untersuchend, für das Herz sorgend – dann ist das Herz kühl.

Wenn wir zuerst anfangen die Rebellen im Herzen zu unterdrücken, leiden wir – weil wir grössten Teils von ihnen besiegt werden – aber wir haben wenigstens noch die Kraft mit ihnen zu kämpfen. Wenn wir auch manchmal gegen sie verlieren, so ist das besser als vor ihnen in bitterer Unterwürfigkeit zu katzbuckeln, ohne eine Möglichkeit den Kampf überhaupt aufzunehmen.

Die Praxis auf dem Gebiet des *Citta* ist in Stufen gegliedert – und da muss es Stufen geben, wo es schwierig und kompliziert ist. Besonders am Anfang: Da ist es schwierig, indem wir Anfänge oder Enden, Ursachen oder Wirkungen nicht sehen können. Wir verstehen überhaupt nichts. Wenn wir die Grundlagen des Dhamma, die wir aus den Texten oder von unseren Lehrern erworben haben, in die Praxis umsetzen, manchmal richtig, manchmal falsch, dann ist es noch ziemlich schwierig. Das Verlangen zu wissen und zu erkennen ist sehr stark, doch das Herz ist nicht willig mitzumachen.

Diese eine Art der Furcht habe ich selber durchlebt. Sie überflutete das Herz. Einfach gesagt, es war als wäre das Verlangen im Herzen den Dhamma zu sehen und zu wissen bereit seine Ufer zu überschwemmen. Beim Praktizieren aber wollte sich das Herz nicht nach diesem Verlangen zu wissen und zu sehen richten – das regte mich auf und enttäuschte mich. Manchmal saß ich dann da und die Tränen flossen, wegen meiner Selbstanklagen: „Du hast kein erwähnenswertes Potential. Du hast nur ordiniert, um jetzt ein Ballast für

die Religion zu sein. Da sitzt du in Meditation und kannst den Weg hinein oder hinaus nicht finden. Du sitzt bloß unter einem Haufen Leid vergraben.“ Aus Selbstmitleid pflegte der *Citta* alle möglichen Gedanken hervorzubringen – dass ich ein hoffnungsloser Fall sei, dass ich kein nennenswertes Potential besäße, dass mir das Potential für die außergewöhnlichen Ebenen des Dhamma fehle, dass ich überhaupt kein Potential habe – völlige Verwirrung!

Tatsächlich war meine Praxis noch nicht richtig. Ich zielte auf die Ergebnisse – den Gewinn – ohne darauf zu achten, ob ich die Arbeit richtig oder falsch anging. Das Verlangen war stark, doch als es keine Erfüllung fand, verursachte es Leid. Hätte ich der Richtigkeit meiner Praxis mehr Aufmerksamkeit zugewendet, so hätte ich doch so weit zur Vernunft kommen können um die Dinge besser abzuwägen, einige meiner stierköpfigen Vorlieben abzulegen oder mein Verlangen zu beschneiden, so dass das Leiden leichter geworden wäre.

Doch immer wenn ich meditierte, worauf ich mich auch konzentrierte, alles was ich dabei wollte war, die Pfadmomente, die Früchte und Nibbāna gemäß meiner Vorstellung zu sehen – der Himmel war so, die Brahmawelten waren so, Nibbāna war so, das stellte ich mir vor. Spekulierte darüber. Das Verlangen war heftig. Ich wollte wissen, sehen, Erlösung vom Leid erringen, doch meine Praxis brachte keinerlei Fortschritt. Alles, was es gab, war das schlichte Verlangen: Ich saß einfach mit Verlangen, legte mich nieder mit Verlangen, ging mit Verlangen, stand mit Verlangen. Ich saß in Meditation – mit Verlangen – doch der *Citta* arbeitete an seiner Meditation nicht mit. Er hatte nur Verlangen. Ich übte Geh-Meditation, aber der *Citta* hatte nur Verlangen – und zwar so sehr, dass ich vergaß was ich gerade tat. Ich kam zu keinen Ergebnissen, denn es gab nicht genügend Grundlage um die Dinge zu erreichen, auf die ich abzielte, wie hätte ich so mein Ziel erreichen können? Das habe ich also durchgemacht. Die Meditations-Arbeit kam mir schwerer vor als irgend eine andere Arbeit.

Ich pflegte zu meditieren, „*buddho, buddho, buddho*,“ aber das Verlangen kam mir immer dazwischen – weil ich wissen wollte und

haben wollte, dass der *Citta* so oder so sei, ich vertiefte mich in meine Wünsche und vergaß meine Meditations-Arbeit, bis ich nicht mehr wusste, wo „*buddho*“ hingegangen war. Das Ergebnis war, ich kam überhaupt nicht voran. Ich fühlte mich ständig mies und enttäuscht. Das also war die Lage der Dinge in meinem Herzen.

Dennoch war das gar nichts im Vergleich zu der Stufe, auf die der *Citta* zurückfiel. Wenn der *Citta* einen Rückschritt erfährt, so ist das wirklich erschütternd, weil man doch gewohnt war, Ergebnisse zu sehen. Gewöhnlich pflegte man ein Wohlgefühl zu erlangen, mentale Stille und Friede erschienen ganz klar als solide Basis im Herzen, doch nun hat es sich verschlechtert. Das versetzt das Herz wirklich in Aufregung – so sehr, dass es nichts gibt das es aufhalten könnte. Glücklicherweise jedoch, trotz meiner Unzufriedenheit, legte ich die Robe nicht ab. Ich war einfach entschlossen, den Dingen auf den Grund zu gehen. Ich war nicht gewillt mich zurückzuziehen oder in meinen Bemühungen nachzulassen.

Der Grund, warum der *Citta* zurückfiel und es nicht schaffte zurück-zukehren war genau das Gleiche: Verlangen, also nichts Mysteriöses. Der *Citta* wollte wissen und sehen so, wie er das zuvor getan hatte, doch seine Arbeit war nicht koordiniert und beständig. Es gab nur das Verlangen. Gleich, wie groß euer Verlangen ist, es bringt keine Resultate, weil das gegen das Prinzip der Ursache verstößt. Wenn die Ursachen nicht so vollständig sind, wie sie sein sollten, wie könnt ihr erwarten zu wissen, so wie ihr es wünscht? Ihr könnt es einfach nicht. Im Sitzen war ich aufgeregt. Im Liegen war ich aufgeregt. Wenn der *Citta* einen Rückfall hatte, pflegte ich in den Wald zu gehen, in die Berge, aber es half überhaupt nichts. Ich konnte es mir nicht erklären.

Von allen Ängsten, die ich in meinem Leben als Mönch empfunden habe, war die Angst, welche ich während dieser Periode verspürte am schlimmsten. Ich war durch mein Verlangen voran zu kommen aufgeregt. Ich war bestürzt, weil der *Citta* zurückgefallen war und nichts was ich unternahm, würde ihn voranbringen. Zuerst war er ja nur ein wenig zurückgefallen, aber dann fiel er immer weiter zurück,

bis er ganz unten war. Nichts blieb übrig, kein roter Heller. Es war so als hätte ich überhaupt nie meditiert.

Wenn ich in diesem Zustand saß, war ich durch mein Verlangen so aufgeregt, als würde ich brennen. Die Enttäuschung darüber, dass meine Errungenschaften davongeschwommen und verschwunden waren und das Verlangen sie wieder zu erlangen: Diese beiden Dinge drangen gleichzeitig auf mich ein und waren sehr heftig. Wo ich mich auch aufhielt, es war unbefriedigend und half mir überhaupt nicht. Obwohl ich litt, ich litt ganz einfach weiter. Ich wusste keinen Ausweg. Obwohl ich Verlangen verspürte, mein Verlangen hielt einfach an. Ich wusste nicht, wie ich meine Konzentration wieder aufbauen könnte. Es gab nichts als Verlangen – und Bedauern für die Dinge, welche einst zu meiner Überraschung und zu meinem Erstaunen erschienen, aber jetzt verschwunden waren. Nichts als Enttäuschung erfüllte das Herz, nichts als einfaches Verlangen, und es konnte den Dhamma nicht zurückbringen, der verschwunden war. Zuletzt empfand ich über alles Verzweiflung. Das war der Zeitpunkt, wo der *Citta* sein Verlangen aufgab.

Was die Resultate betraf, die ich mir gewünscht hatte, nun, ich hatte sie eine lange Zeit ersehnt. Das Leid betreffend, hatte ich immens unter meinen Sehnsüchten gelitten, ohne jedoch daraus etwas zu gewinnen. Also wollte ich jetzt nichts mehr damit zu tun haben. Ich warf sie alle hinaus. Sollte mir Wissen zuteil werden, dann würde ich wissen. Wenn nicht, dann sollte es eben so sein. Alles, was ich verfolgte war „*buddho*“. Was auch immer der *Citta* denken sollte, ich war nicht bereit die Achtsamkeit fallenzulassen. „Bleib dran. Kann es wirklich sein, dass mir das Wissen nicht zuteil wird? Was auch geschehen wird, ich bin bereit dafür.“

Sobald ich meine Sehnsüchte aufgab, waren sie nicht mehr so heftig und das Leid wurde allmählich schwächer. Ich richtete meinen *Citta* auf meine Arbeit. Wo ich auch war, beständig wiederholte ich, „*buddho, buddho, buddho*“. Es war schon immer ein Charakterzug von mir ernsthaft zu sein: Was ich auch tat, ich tat es wirklich und spielte nicht bloß herum. Jetzt musste dieser Charakterzug zum Einsatz

kommen. Ich ließ nicht nach bei der Wiederholung von „*buddho*“. Ob nun beim Gehen oder bei Routinearbeiten, ich war nicht gewillt ein Abgleiten hinzunehmen, sondern hielt die Anstrengung aufrecht. Beim Kehren auf dem Klostergelände versuchte ich wachsam zu sein – bis der *Citta* für einen Moment mit seiner Arbeit aussetzte. Ich war jedoch auf der Hut und der *Citta* nahm gleich wieder seine Arbeit auf. „Nun, so soll es doch sein“.

Nachdem der *Citta* seine Sehnsüchte aufgegeben hatte, war er nicht mehr mit der Vergangenheit beschäftigt. Er blieb im Bereich der Gegenwart und tat nichts als „*buddho*“ zu wiederholen oder darüber zu meditieren. Ob er damit irgend ein Ergebnis erzielen würde oder nicht, hing davon, ab was „*buddho*“ erbringen konnte. Doch schließlich kam der *Citta* zur Ruhe und „*buddho*“ war nicht mehr erforderlich, ich konnte also in diesem Moment von dem Meditations-Wort ablassen – und der *Citta* war an diesem Punkt bereit sich niederzulassen. Zuvor war er nicht bereit dazu.

Als sich der *Citta* in der Stille niederließ, war es nicht mehr nötig das Wort „*buddho*“ zu wiederholen. Alles, was verblieb, war reines Gewahrsein – klar und deutlich – der *Citta* verweilte also bei diesem einfachen Gewahrsein. Sobald er sich aber zurückzog, fing ich wieder an „*buddho*“ hineinzupumpen. Ich hatte keine Hoffnung, weil ich in der Vergangenheit schon vergeblich gehofft hatte. Ich hatte keine Hoffnung, dass etwas geschehen würde, keine Hoffnung, dass sich irgendwelche Resultate ergeben würden. Ich hatte schon in der Vergangenheit gehofft und damit keinerlei anständige Ergebnisse erzielt. Ich hatte den Schaden des Hoffens gesehen – jene Art hohlen, unvernünftigen Hoffens, welche die Arbeit nicht macht und nur nach Resultaten Ausschau hält.

Nun, so wollte ich nur noch arbeiten, nichts als arbeiten: „*buddho*“ wiederholen, ohne auch nur einen Moment auszusetzen. Sobald aber der *Citta* die rechte Nahrung und Fürsorge erhalten hatte, wurde er still – allmählich immer stiller, mehr und mehr beständig, bis er die Stufe erreichte, auf der er war, ehe er sichtbar zurückfiel.

Seltsam war, als er seine alte Stufe wieder erlangte, dass ich dennoch mein Hoffen aufgab. „Wenn er zurückfällt, lass ihn zurückfallen. Ich habe genug davon zu versuchen ihm durch den Einsatz von Verlangen zu widerstehen, was völlig zwecklos ist und gar nichts nützt. Also, wie der *Citta* auch zurückfallen mag, lass ihn zurückfallen. Ich werde aber „*buddho*“ nicht aufgeben. Ich werde mich immer daran halten“.

Als er den Tag erreichte, wo er gewöhnlich zurückfiel, fiel er aber nicht zurück! Das gab mir erheblich mehr Sicherheit bezüglich der Ursachen. Ich verstärkte die Ursachen – die Wiederholung von „*buddho*“ – noch mehr, ohne jegliche Unterbrechung. Ich hörte nur auf, wenn sich der *Citta* in der Stille sammelte. Der *Citta* erlangte zunehmend immer mehr Festigkeit. Wo ich auch saß, war es hell und licht. Völlig klar. Ich war mir sicher: „Jetzt wird er nicht zurückfallen“. Nach einem Tag, zwei Tagen, einem Monat, zwei Monaten, fiel er noch immer nicht zurück.

Zuvor pflegte der *Citta* nach zwei oder drei Tagen zurückzufallen. Nach zwei oder drei Tagen stürzte er schlagartig ab, ohne dass noch etwas vorzuweisen war. Ich musste dann 14 oder 15 Tage lang versuchen mich um ihn zu bemühen, bis er wieder seine alte Stufe erlangte. Wenn er dort angelangt war, verweilte er nur ein oder zwei Tage und fiel dann wie der Blitz herab und nichts blieb zurück. Alles, was es gab, war nur noch Trostlosigkeit und Enttäuschung.

Nun: „Wenn er zurückfällt, dann lass ihn zurückfallen. Ich habe in der Vergangenheit gehofft und es hat mir nichts geholfen. Alles, was mir bleibt, ist nur dieses eine: *buddho*“. Fällt der *Citta* zurück, dann spricht man von Leiden und empfindet tatsächlich eine Menge an Qual, sogar so viel, dass man bereit ist, ganz aufzugeben. Aber ich hatte auf eine Weise Glück, dass der *Citta* nämlich nicht aufgab. Er war entschlossen bis zum Ende zu gehen, weshalb ich es ertragen konnte und fähig war zu bleiben. Hätte der *Citta* seinen Mut verloren, denkend – „Es wäre besser aufzugeben“ – so hätte das mein Ende bedeutet. Es gäbe dann nichts Weiteres zu berichten.

Von da an machte der *Citta* aber beständige Fortschritte. Monat um Monat wurde er immer stabiler und immer fester. Ich war aber weiterhin nicht willens mein Meditations-Wort aufzugeben. Das blieb so, bis der *Citta* beständig Regie führte.

Erst dann löste ich mich von dem Meditations-Wort. In anderen Worten, das Gewahrsein des *Citta* war derart ausgeprägt, dass dies genug war um sich auf ihn zu verlassen. Deshalb gab es keine Notwendigkeit mehr für ein Meditations-Wort um ihn zu stützen. Der *Citta* kannte sich nun selbst genug und konnte sich selbst erhalten. Von diesem Zeitpunkt an musste ich kein Meditations-Wort mehr wiederholen, weil der *Citta* zu jeder Zeit regierte. Ich konzentrierte mich direkt darauf; wo ich auch ging konzentrierte ich mich und wusste direkt, so wie ich mich auf „*buddho*“ konzentriert hatte. Das bildete eine sehr detaillierte Grundlage für den *Citta*. Ich war mir sicher, dass:

(1) Diese Grundlage fortschreitend immer fester geworden war, bis sie stabiler war, als beim ersten Mal, wo sie sich aufbaute und dann verschwand.

(2) Ich mich ohne nachzulassen auf das Gewahrsein konzentrieren musste, so wie ich mich auf die Wiederholung von „*buddho*“ konzentriert hatte, bis der *Citta* immer detaillierter wurde. Das war eine Grundlage für den *Citta*, auf die ich mich verlassen konnte.

Von diesem Punkt an erhöhte ich meine Anstrengungen wirklich. Es war von diesem Punkt an, dass ich damit begann, die ganze Nacht in Meditation zu sitzen, bis die Dämmerung kam. Ich saß also eine Nacht, konzentrierte mich nach innen und der *Citta* hatte sich beruhigt, weil er daran schon gewöhnt war. Er kam ganz leicht zur Ruhe, weil er eine „gute Grundlage“ besaß. Ich konzentrierte mich weiter nach innen, und solange keine enormen Schmerzen aufstiegen, verlief die Meditation ruhig. Als ich mich zurückzog, waren einige Stunden vergangen und ein starker Schmerz trat auf, der so sehr anschwell, dass ich es fast nicht ertragen konnte. Der *Citta*, der ganz ruhig gewesen war, kippte völlig um. Seine „gute Grundlage“ war gänzlich

zusammengebrochen. Alles, was übrig blieb, war nur Schmerz, der den Körper erfüllte – aber der *Citta* war gar nicht aufgeregt. Seltsam!

Der Körper schmerzte so sehr, dass er von oben bis unten zitterte. Das war der Beginn eines Nahkampfes, in welchem ich einen wichtigen Ansatz erzielte – als in der Nacht überraschend wilde Schmerzen auftraten. Ich hatte ja noch nicht beschlossen, bis zur Morgendämmerung zu sitzen. Ich hatte überhaupt noch keine Vorsätze oder dergleichen gefasst. Ich saß einfach in Meditation wie gewöhnlich, doch als der Schmerz mit ganzer Stärke auftrat: „He, was ist da los? Ich muss mit diesem Gefühl fertig werden, wenn ich in dieser Nacht noch Ergebnisse sehen möchte!“ Also traf ich in genau diesem Augenblick eine Entscheidung: „Okay, wenn es noch nicht Zeit ist aufzuhören, dann werde ich bis zur Dämmerung des neuen Tages kämpfen. Heute Nacht werde ich einmal den Schmerz untersuchen, um ihn klar und deutlich zu verstehen. Wenn ich ihn nicht verstehe, selbst wenn ich sterbe, so sterbe ich eben. Ich will es herausfinden. Also lass es mich ausgraben!“ Und da begann *Paññā* wirklich ernsthaft zu arbeiten.

Ich hatte nie gewusst, mir nie vorgestellt, nie erträumt, dass *Paññā* so scharf werden würde, wenn sie am Ende aller Hoffnung angelangt war, wenn sie ohne Ausweg in die Ecke gedrängt war. Doch nun rotierte *Paññā* wirklich los. Sie zog los, grub in die Tiefe, erkundete, kämpfte, entschlossen ihre Truppen nicht zurückzuziehen. Als ich am Ende aller Hoffnung war, erhob sich die *Paññā*. Das ließ mich erkennen: „Wir Menschenwesen sind vom Schicksal nicht dazu verdammt, für ewig dumm zu bleiben. Wenn wir am Ende aller Hoffnung sind, schaffen wir es sicherlich einen Weg zu finden uns selbst zu helfen.“ So war es also: Wenn ich in die Enge getrieben bin, von wildem Schmerz überwältigt, dann tauchten Achtsamkeit und *Paññā* in den Schmerz ein.

Wenn sich der Schmerz derartig in voller Stärke erhebt, erfüllt er den ganzen Körper. Zuerst durchzuckte er heiß die Handrücken und die Füße, was ja nicht besonders erwähnenswert war, als er aber dann zur vollen Stärke aufflammte, da brannte der ganze Körper. Alle Knochen, so wie sie zusammenhingen, waren Brennstoff, der das

Feuer in jedem Körperteil nährte. Es war als würde der Körper unmittelbar dann und dort auseinanderfallen. Die Knochen im Nacken waren dabei sich von einander zu lösen. Jeder Knochen würde sich aus seinen Verbindungen lösen. Mein Kopf war daran abzufallen und auf dem Boden aufzuschlagen. Der Schmerz ist im ganzen Körper überall gleich stark. Man weiß nicht, wo man ihn genügend zurückhalten kann, um zu atmen, weil es überall nichts gibt als eine Masse an Feuer – Schmerz in voller Stärke.

Als ich keinen sicheren Fleck finden konnte, um den *Citta* zur Ruhe zu legen, stießen Achtsamkeit und *Paññā* in den Schmerz hinein und suchten nach dem Ort wo der Schmerz am größten war. Wo immer der Schmerz am größten war, untersuchten und erkundeten Achtsamkeit und *Paññā* unmittelbar dort, indem sie den Schmerz ausloteten, um klar zu erkennen. „Wo kommt dieses Gefühl her? Wer empfindet den Schmerz?“ Als sie jeden Teil des Körpers befragten, verblieb ein jeder entsprechend seiner Natur. Die Haut war Haut, das Fleisch war Fleisch, die Sehnen waren Sehnen, und so fort. Sie waren so seit dem Tage der Geburt, aber sie waren nicht die ganze Zeit seit der Geburt schmerz erfüllt gewesen, so wie sie Fleisch und Haut seit dem Tage der Geburt gewesen waren. „Der Schmerz kam und ging in Zeitabständen. Er war nicht andauernd wie diese Körperteile.“

Ich konzentrierte mich tiefer. „Jeder Teil des Körpers, der physische Form hat, ist eine Realität. Was immer Realität besitzt, bleibt so. Wo erhebt sich das Gefühl eben jetzt? Wenn wir sagen, dass all diese Dinge schmerzhaft sind, warum ist da ein Punkt, wo es wirklich heftig ist?“ So sortierte ich die Dinge. An diesem Punkt konnten Achtsamkeit und *Paññā* nicht mehr irgendwohin anders entschlüpfen. Sie mussten alle schmerzenden Bereiche durchforsten, rotierten um sich selbst, separierten das Gefühl vom Körper, beobachteten den Körper, beobachteten das Gefühl und beobachteten den *Citta*: Diese drei sind die wichtigsten Grundlagen.

Der *Citta* schien ganz komfortabel zu sein. Gleich, wie sehr der Schmerz anstieg, der *Citta* wand sich nicht, litt nicht oder dergleichen. Der Schmerz im Körper war aber sehr stark und deutlich. Es ist aber

die Natur, dass der Schmerz und welche *Kilesas* wir auch immer haben, sich vereinen. Der *Citta* würde sonst nicht von dem physischen Schmerz, der im Augenblick wirklich stark ist, beunruhigt oder betroffen. *Paññā* drang also tiefer ein, bis der Körper, das Gefühl und der *Citta* klar zu unterscheiden war, jeder gemäß seiner individuellen Wahrheit.

Es war der *Citta*, der das Gefühl als dieses oder jenes definierte: Das konnte ich klar erkennen. Sobald das auf diese Weise wirklich klar war, verschwand das Gefühl blitzartig. In diesem Augenblick war der Körper einfach der Körper gemäß seiner Wahrheit. Das Gefühl war einfach Gefühl und es verschwand wie ein Blitz im *Citta*. Es ging nicht woanders hin. *Sobald das Gefühl im Citta verschwand, wusste der Citta, dass sich der Schmerz aufgelöst hatte! Der Schmerz war verschwunden, als hätte man ihn abgebrochen und fortgeworfen.*

Zusätzlich verschwand das Körpergefühl aus meinem Gewahrsein. In dem Augenblick existierte der Körper überhaupt nicht mehr in meinem Gewahrsein. Alles, was blieb, war reines Gewahrsein, weil es nur das Eine gab – Gewahrsein – und es nahm einfach nur wahr. Das ist alles. Der *Citta* war so verfeinert, dass man ihn kaum beschreiben konnte. Er wusste einfach, da er in sich selbst äußerst empfindlich und verfeinert war. Der Körper war gänzlich verschwunden. Die Gefühle waren verschwunden. Es gab überhaupt keine physischen Gefühle mehr. Der dort aufrecht in Meditation sitzende Körper war ganz aus meiner Wahrnehmung verschwunden.

Alles was übrig blieb, war „Klares Wissen“, ohne dass Gedanken über dies oder das entstanden. An diesem Punkt bildete der *Citta* überhaupt keine Gedanken. Wenn er keine Gedanken formt, dann sagen wir, dass er überhaupt nichts, nicht einmal die geringste Bewegung macht. Der *Citta* ist gefestigt – stark gefestigt in seiner eigenen Abgeschiedenheit. Es ist ein *Citta* in seiner natürlichen Form, auf der Ebene eines *Citta*, der in der Stille gesammelt ist. Bedenkt aber, dass dies nicht bedeutet, dass da kein *Avijjā* mehr war!

*Avijjā* war genau da eingedrungen, weil sich der *Citta* noch nicht von *Avijjā* zurückgezogen hatte. Der *Citta* und *Avijjā* verharteten still

zusammen, weil *Avijjā* nicht draußen an die Arbeit ging. Wenn *Paññā* *Avijjā* umzingelt hat, schrumpft sie und verbirgt sich ganz still im Herzen, wie die Ablagerungen auf dem Boden eines Wasserkruges.

An diesem Punkt, begann ich Verwunderung zu fühlen. Es existierte kein Schmerz mehr. Der Körper war verschwunden. Nur eines war nicht verschwunden – ein so sehr verfeinertes Gewahrsein, dass ich es nicht beschreiben konnte. Es war einfach. Man konnte sonst nichts darüber sagen. Das, was dort einfach existiert: Es war das große Wunder in diesem Augenblick. Im Herzen gab es keine Bewegung, kein Kräuseln, überhaupt gar nichts. Es blieb so fest und still, bis genug Zeit verstrichen war und dann bewegte es sich. Das *Citta* zog sich wieder zurück, ein Kräuseln – „Blip“ – und war dann wieder still.

Dieses Kräuseln passiert von selbst, müsst ihr wissen. Wir können es nicht beabsichtigen. Beabsichtigen wir es, dann zieht sich der *Citta* raus. Was da geschieht ist, dass der *Citta* von selbst genug hat. Wenn er sich kräuselt „Blip“, dann ist er sich dessen bewusst. Sobald das „Blip“ auftritt, verschwindet er. Nach einem Moment kräuselt er sich -, „Blip“ - erneut und verschwindet im selben Augenblick. Dann wird das Kräuseln allmählich beständiger.

Wenn sich der *Citta* rauskommt, nachdem er sich voll in seine eigene Natur zurückgezogen hatte, so tut er es nicht sofort. Ich konnte das in dem Augenblick klar sehen. Der *Citta* kräuselte sich leicht: *Sankhāra* formte sich mit einem „Blip“ und verschwand dann noch, ehe daraus überhaupt etwas werden konnte. Er kräuselte sich – Blip – und verschwand dann und dort. Nach einem Augenblick kräuselte er sich – Blip – erneut. Allmählich geschah dies häufiger, bis ich schließlich zum gewöhnlichen Bewusstsein zurückkehrte, auf die gewöhnliche Stufe des *Citta*. Ich hatte wieder Körperbewusstsein, aber der Schmerz blieb noch weg. Als der *Citta* herausging, gab es noch immer keinen Schmerz. Es blieb ruhig, bis für den Schmerz die Zeit kam wieder aufzutreten.

Hier war es, wo ich das Prinzip erkannte und meine Sicherheit gewann. Ich erkannte, dass ich bei einem grundlegenden Prinzip angekommen war, um mit dem Schmerz umgehen zu können: „So

ist das also. Schmerz ist tatsächlich etwas Separates. Der Körper ist separat. Der *Citta* ist separat, aber durch eine Sache – die Verblendung – laufen die drei zu einem zusammen und der ganze *Citta* wird zur Verblendung, der ganze *Citta* ist der welcher getäuscht wird. Obwohl der Schmerz einfach gemäß seiner eigenen Natur auftreten mag, ergreifen wir ihn um uns daran zu verbrennen, dann ist er heiß – aber er ist nur heiß, weil wir ihn so definieren.“

Nach einer guten Weile kehrte der Schmerz zurück, sodass ich ihn wieder ohne auszuweichen angehen musste. Ich musste in die Tiefe gehen und so wie zuvor erkunden, aber ich konnte dieses Mal nicht die Taktik anwenden, die ich zuletzt genutzt hatte, um den Schmerz zu untersuchen und zu heilen. Ich benötigte eine frische Taktik, durch Achtsamkeit und *Paññā* neu ersonnen um dem Geschehen gewachsen zu sein. Es war eben derselbe Schmerz, aber die Taktik musste einfach dem Augenblick entsprechen. Ich konnte die Heilung nicht bewirken, indem ich an der alten Taktik festhielt, die ich in der Vergangenheit angewandt hatte, um ihn zu untersuchen und zu erkennen. Es musste eine frische, neugebackene Taktik der Gegenwart sein, um in der Gegenwart zu heilen. Dann ließ sich der *Citta* fest in der Stille nieder, so wie er es zuvor getan hatte.

In dieser ersten Nacht kam der *Citta* dreimal zur Ruhe, aber ich musste dabei drei heftige Kämpfe durchstehen. Nach dem dritten Mal kam schließlich die Morgendämmerung – das Ende der Auseinandersetzung unter Einsatz von Vernunft, echter Achtsamkeit und *Paññā*. Der *Citta* war kühn, jubilierte und hatte keine Angst vor dem Tod. „Wie groß der Schmerz auch sein mag, das ist allein seine Angelegenheit. Solange wir nicht einschreiten und uns damit identifizieren, hat der Schmerz in unserem Herzen keine Bedeutung.“ Der *Citta* wusste ganz klar, dass der Körper hinsichtlich seiner selbst, hinsichtlich des Gefühls oder in Bezug auf uns selbst keine Bedeutung hat – es sei denn, dass der *Citta* ihm Bedeutung verleiht und dann das Leid einsammelt um sich zu verbrennen. Es gibt sonst nichts, das eindringen und den *Citta* leiden lassen könnte.

Beim Aufstehen an diesem Morgen fühlte ich in einer ganz besonderen Weise Kühnheit. Ich wollte Ehrwürdigen Ācariya Mann von meinem Wissen und meinen Fähigkeiten berichten. Weil ich nämlich Wagemut auf eine Weise verspürte, die nur schwer zu beschreiben ist. Wie konnten die Dinge so wundervoll sein, auf eine Weise, die mir vorher nie begegnet war? Seit ich begonnen hatte zu meditieren, war nie etwas wie dies geschehen. Der *Citta* hatte alle Verbindungen zu jeglichen Objekten völlig abgeschnitten und hatte sich mit wahrem Mut in sich selbst versenkt. Er hatte sich gesammelt, indem er alles um sich herum untersuchte, wodurch er sich innerlich zur Ruhe brachte. Als er sich zurückzog, war er noch immer voll Mut, ohne jede Todesfurcht, aufgrund seiner Überzeugung: „Ich habe so und so untersucht, als sich der Schmerz erhob. Wenn er nächstes Mal wiederkommt, so werde ich ihn nicht fürchten, denn es ist ja der gleiche alte Schmerz. Es ist Schmerz mit dem gleichen alten Antlitz. Der Körper ist der gleiche alte Körper. *Paññā* ist die gleiche alte Einsicht, die wir schon früher angewandt haben.“ Aus diesem Grund empfand das Herz keine Todesfurcht – und zwar so sehr, dass es alles Mögliche fühlte, das schwer zu beschreiben ist. Um es mit weltlichen Worten zu sagen, es war wie jemandem von Angesicht zu Angesicht zu trotzen, ohne Schmerz oder Tod zu fürchten.

Versteht ihr? Wenn der *Citta* kühn ist, dann ist er es durch und durch. Herausfordernd, durch und durch. Er kämpft, ohne nachzugeben. „Nun gut, ich nehme es mit dir auf.“ Um es einfach und offen zu sagen, er fühlt sich genau so an. Wird es Zeit zu sterben – O.K. – dann akzeptiere ich das.“ Der *Citta* zieht sich nicht zurück. „Wenn die Zeit zu sterben kommt, wo will der Tod einen Schmerz für uns finden, der größer ist als dieser? Es gibt keinen. Es gibt nur den Schmerz in den *Khandhas*. Er kann groß oder klein sein, aber wir kennen ihn von den *Khandhas*. Gleich wie häufig, oder wie schwer der Schmerz sein mag, er kann unser Wissen und unsere Fähigkeiten nicht übertreffen. Er kann unsere Achtsamkeit und *Paññā* nicht überflügeln. Achtsamkeit und *Paññā* sind fähig ihn überall zu verfolgen, da sie ihn schon früher erkannt und entfernt haben.“ Das ermöglichte mir, mich wirklich kühn zu fühlen.

Wenn die Zeit zu sterben kommen würde, so sah ich da keinerlei Probleme, da Achtsamkeit und *Paññā* mich umgaben. Ist es an der Zeit zu sterben, so lasst mich sterben. Geburt und Tod sind ein Paar. Man kann den Tod nicht von der Geburt trennen, um nicht zu sterben, weil sie ein und dieselbe Wahrheit ist.

Beim nächsten Mal nahm ich es mit dem Schmerz erneut auf und erfuhr es auf die selbe Weise. Das Wissen blieb mir auch auf die gleiche Weise erhalten und ich gewann jedes Mal. Sobald ich auf diese Weise meine gesamte Kraft aufgewendet hatte, gab es keinen Tag mehr an dem ich gesagt hätte, „Letzte Nacht verbrachte ich die ganze Nacht in Meditation, bis der Morgen graute, und habe nichts dabei gewonnen.“ Doch in jeder Nacht in der der *Citta* Schwierigkeiten hatte zu untersuchen und zur Ruhe zu kommen, trat ich mit dem Gefühl von Zerschlagenheit im ganzen Körper heraus. Er war überall steif und wund.

Doch was die Taktik und Stärke des *Citta* anbetrifft, sie wurden mir jedes Mal zuteil, bis ich überhaupt keine Todesfurcht mehr hatte – und woher sollte ich denn Furcht bekommen? Der Tod war doch etwas Gewöhnliches. Mit anderen Worten, die *Paññā* hatte bis auf den Grund die Frage „Was stirbt?“ analysiert. Haare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Knochen: Sie sind ganz einfach das ursprüngliche Element – die Festigkeit, das Erd-Element. Seit wann wäre das Erd-Element je gestorben? Wenn sie sich auflösen, was wird aus ihnen? Wenn wir es genau betrachten, so sehen wir, dass sie zu ihren ursprünglichen Eigenschaften zurückkehren. Das Wasser-Element nimmt seine ursprünglichen Eigenschaften an. Das Wind- und Feuer-Element kehrt auch einfach zu seiner ursprünglichen Eigenschaft zurück. Nichts wird dabei vernichtet. Die Elemente waren einfach in einem Klümpchen zusammengekommen, der *Citta* begibt sich hinein und animiert es – dieser total Verblendete geht hinein und belebt es, das ist alles – und dann trägt er die gesamte Bürde: „Das ist mein Selbst.“ Er erhebt seine Ansprüche: „Das bin ich. Das ist mein.“ Auf diese Weise scheffelt er jede Art von Leiden zusammen, als wäre er für die ganze Masse vertraglich verpflichtet, wobei ihm diese Annahmen aber nur dazu dienen sich zu verbrennen, und sonst nichts.

Der *Citta* selbst ist der Täter. Die fünf *Khandhas* sind nicht die Täter. Sie sind auch nicht unsere Feinde oder dergleichen. Sie haben einfach ihre eigene Realität, wir machen aber Annahmen und tragen sie als Bürde. Daher gibt es Leid und *dukkha*. Wir fabrizieren es selbst. Diese Dinge bringen es nicht für uns hervor. „Es gibt nichts, das daherkommt und uns Leid einbringt.“ Der *Citta* ist nun zu diesem Verständnis der Dinge gelangt. Wir sind es, welche die Dinge missverstehen. Wir sind es, die leiden, weil wir die Dinge missverstehen. Das bringt Leid hervor, das in unserem Herzen brennt und Unruhe stiftet. Ich konnte klar sehen, dass nichts stirbt.

Der *Citta* stirbt nicht. Er wird ausgeprägter. Wenn wir die vier Elemente gründlich untersuchen – Erde, Wasser, Wind und Feuer – bis hinab zu ihren ursprünglichen Eigenschaften, dann wird der *Citta* noch ausgeprägter und klar. Wo gibt es also irgendeinen Tod? Was stirbt? Keine dieser Bedingungen stirbt. Die vier Elemente: Erde, Wasser, Wind und Feuer – sie sterben nicht. Und was den *Citta* betrifft, wie könnte er sterben? Er wird bewusster, ausgeprägter, markanter. Das stirbt nicht, warum also fürchtet er den Tod? Wir wurden seit Äonen und Äonen beständig zum Narren gehalten: Tatsächlich stirbt nämlich nichts.

Nun, der Ausdruck „zum Narren gehalten“ bedeutet aber nicht, dass irgend jemand beabsichtigte uns zu täuschen. Wir wurden einfach aufgrund unserer eigenen Verblendung getäuscht – getäuscht, den Tod zu fürchten. Jetzt erkennen wir aber, dass die Welt den Tod so fürchtet – weil sie ihn nicht bis auf den Grund seiner Wahrheit erkundet hat, weil sie nicht weiß, was stirbt. *Es stirbt nämlich gar nichts!* Jedes Ding hat einfach nur seine eigene Realität. Das habe ich klar erkannt. Der *Citta* tat sich durch seine eigene Natur kund. Ich sah jedes Mal ganz klar seine Herrlichkeit.

Selbst wenn der Schmerz heiß wie Feuer durch den Körper fuhr und bereit schien bis zu den Wolken zu reichen, pflegte er durch die Kraft der Achtsamkeit und *Paññā* restlos zu verschwinden; selbst der Körper verschwand dann aus dem Bewusstsein und trat überhaupt nicht in Erscheinung. Wenn alles sich aufgrund meiner Untersuchung

völlig auflöste, verblieb lediglich reines Gewahrsein, als würde es inmitten des Raums schweben (obwohl ich in jenem Augenblick diesen Vergleich nicht zog). Es war völlig leer, aber das Gewahrsein hatte klares Wissen. Da gab es nur eine Sache. Es gab nur eine seltsame Sache in der Welt: das Herz.

Erde, Wasser, Wind und Feuer hatten keinen Kontakt mit dem Herzen. Das Herz hatte daher keinen Sinn für Erde, Wasser, Wind, Feuer oder irgend einen Körperteil. Alles, was blieb, war ein einzigartiges Gewahrsein, ein Gewahrsein, das mit überhaupt nichts zu tun hatte – ein erstaunliches Gewahrsein, das sich aus der umsichtigen Untersuchung der Dinge und dem folgenden Sich-davon-zurückziehen ergab. Klar. Herausragend. Erstaunlich.

Sobald der *Citta* derartig gefestigt werden kann – gleich, wie viel Tage oder Nächte es andauern mag – dann hat er kein Gefühl des Schmerzes, dass der Körper auseinanderfallen wird, dass es hier oder dort schmerzt: überhaupt kein Gefühl für all dies. Und was würde ihm dafür ein Gefühl geben? Zeit und Ort existieren in diesem mentalen Zustand nicht. Das rief ins Bewusstsein, wie die Buddhas, Pacceka Buddhas und Arahant-Schüler bisweilen sieben Tage lang in den Zustand des Aufhörens von Gefühl und Wahrnehmung eintraten. Sie konnten diesen Zustand so viele Tage wie sie nur wollten herbeiführen. Wenn ihr *Citta* sich derartig konzentrierte, dass er von überhaupt nichts mehr berührt wurde, dass nur reines Gewahrsein übrig blieb, losgelöst von Zeit und Ort, dann hätten sie so Äonen sitzen können, wenn sie das gewollt hätten. Selbst wenn der Körper es nicht ausgehalten hätte und hätte auseinander fallen müssen, so würde er das einfach tun, ohne jegliche Auswirkung auf die Natur des *Citta*.

In diesem Moment akzeptierte mein *Citta* – und glaubte wirklich daran – an die Fähigkeiten jener außergewöhnlichen Leute, die einen Stillstand von Gefühl und von Wahrnehmung für die Dauer von so und so vielen Tagen erlangten. Wenn ihr *Citta* diese Stufe erreichte, ohne sich zurückzuziehen und irgend einer äußerlichen Sache zuzuwenden, dann hatten sie für Tage oder Monate keinerlei Wahrnehmung von irgend etwas. Wo wäre da Schmerz oder Lust in

ihrem Körper? Es würde überhaupt keine geben. Sie hätten keinerlei Körperempfindung und sie würden keines Gefühls gewahr. Alles, was verbliebe wäre reines Gewahrsein. Solange der *Citta* in diesem Zustand wäre, könnten sie über Äonen hin sitzen, wenn sie dies wollten.

Das ließ mich an die Geschichten der Pacceka-Buddhas glauben, die in einen Stillstand von Gefühl und Wahrnehmung eintraten. Ich erlangte diese Bestätigung in meinen eigenen *Citta*. Wer immer sagt ich sei verrückt, kann hingehen und es sagen. Sie haben Münder, wir haben Ohren. Wenn wir zuhören wollen, können wir das. Wenn nicht, können wir still bleiben. Wir besitzen alle die Freiheit, unsere eigene Meinung zu diesem oder jenem zu haben. Keiner besitzt ein Monopol auf das Wissen und Erkennen!

Obwohl ich nicht lange gesessen hatte, war der Zustand des *Citta*, der für eine kurze Zeitspanne in so hohem Maß still geworden war, genug um als Bestätigung jener zu dienen, die für längere Zeitperioden in dem Stillstand von Gefühl und Wahrnehmung eingetreten waren, weil er die gleichen Merkmale aufwies: Von allem losgelöst. Der Körper wäre einfach nur Körper. Sollte er auseinanderfallen, sollte er nicht länger sein können – schließlich ist der Körper ja *anicca*, *dukkha* und *anattā* – dann würde er eben zerfallen, ohne dass der *Citta* dessen gewahr würde.

Dies ist eine Ebene, die durch Achtsamkeit und *Paññā* erreicht wird. Es ist eine Ebene, wo *Paññā Samādhi* fördert. Der *Citta* erlangt das volle Ausmaß an *Samādhi*, weil *Paññā* Ursachen und Wirkungen bis auf den Grund untersucht hat. Er sammelt sich dann mit Mut und großer Feinheit. Gewöhnlich, wenn der *Citta* sich nur mit der Kraft der *Samādhi* sammelt und zur Ruhe kommt, dann ist er nur unbewegt und sonst nichts. Er ist nicht so tiefgreifend und verfeinert. Der *Citta* aber, welcher durch die Kraft der *Paññā* Stille erlangt, wird jedes Mal detaillierter. Sobald wir uns auf diese Weise bis zu dem Punkt durchgekämpft haben, wo wir Resultate erzielen, muss der *Citta* absolut ruhig sein, genau auf diese Weise.

Dies war die Grundlage oder das Start-Kapital für meinen Mut; die primäre Saat für meine feste Überzeugung bezüglich der Angelegenheiten des *Citta*. Gleich, wie sehr irgend etwas anderes vernichtet werden mag, diese Wissende-Natur wird nicht vernichtet. Ich konnte das klar erkennen. Ich sah es völlig klar an dem Punkt, wo nichts anderes mehr in meinem Gewahrsein enthalten war. Es gab einzig nur das Gewahrsein und es war daher sehr ausgeprägt. Ich konnte nicht wirklich sagen, ob dies auf der Ebene von *Samādhi* oder der Ebene von *Paññā* geschah. Wenn der *Citta* tatsächlich so war, dann war er eben so.

Von da an ließ ich in meinen Bemühungen nicht mehr nach. Ich untersuchte beständig im Bereich von *Paññā*, schweifte weit hinaus und kam im Bogen wieder zurück. Sobald ich Verständnis erlangte, Schritt für Schritt, ließ der *Citta* los und zog Kreise nach innen, in einen immer enger werdenden Bereich, er untersuchte die *Khandhas* und Elemente und trennte sie voneinander.

Hier setzte die „*samuccheda-pahāna*“ die absolute Loslösung ein, welche in der nachfolgenden Periode mit Hilfe von Untersuchungen erwuchs. Solange die Untersuchung noch nicht vollkommen war, wirkte sie nur für eine gewisse Zeitspanne, gerade genug um als Anzeichen und Beweis zu dienen. Es war aber noch nicht das absolute Loslassen. Wenn aber *Paññā* bei der Untersuchung zu einem wirklich klaren Verständnis gelangte, dann zog sie sich zurück und durchtrennte alle Verbindungen, Schritt für Schritt schnitt sie die Dinge ab, sodass keine Verbindungen mehr übrigblieben. Sie löste Schritt für Schritt und es blieb nur reines Gewahrsein übrig. Der Körper (*Rūpa*) wurde vom Anhaften getrennt. *Vedanā*, *Saññā*, *Sankhāra* und *Viññāṇa* wurden vom Anhaften gelöst. Oder man könnte sagen, dass das „Herz“ von „ihnen“ getrennt wurde. Die Dinge wurden so lange abgetrennt, bis nur Gewahrsein übrigblieb – mit anderen Worten, nur der *Citta* mit *Avijjā* vermischt. Also fuhr ich damit fort innen zu sondieren, zerschmetterte Dinge in Stücke, zerkleinerte sie zu tausend Fetzen und all dies mit stets bereiter Achtsamkeit und *Paññā*. Der *Citta* des *Avijjā* zerbrach und das war es dann!

Hier erkannte ich, dass all die Wunder die ich erwähnte lediglich eine Sache von *Avijjā* waren. Sie waren bloß eine Stütze gewesen, eine Station am Wege, eine Saat, die Schritt für Schritt Überzeugung bewirkte. Doch danach – wenn ihr sagen würdet, dass sie gut waren, dann waren sie eben gut; wenn ihr aber auf den feinen Dhamma zielt, dann ist dieses Gute nur ein Gutes von *Avijjā*. Es ist nicht wirklich Gutes, kein reines Gutes. Es ist Gutes mit Schlechtem vermischt, mit Leid und *dukkha*, weil *dukkha* noch immer eine Chance hat sich zu erheben. Wir müssen fortfahren zu zerschmettern, bis alles nur noch Fetzen im Herzen sind. Was immer der Samen von etwas Falschem im Herzen ist, wascht es hinweg, scheuert es weg, bis nichts übrig bleibt und das ist dann alles. Dann ist der *Citta*, von dem angenommen wird, dass er „dies“ oder „jenes“ ist, ist völlig verschwunden!

Hier ist es, wo der *Citta* absolute Reinheit erlangt, wo er völlige Freiheit von allen konventionellen Realitäten erreicht. Das ist wirklich „alles“! Es ist erstaunlich. Wenn es nicht erstaunlich wäre, dann wäre es nicht die Befreiung von *dukkha*. Dies ist ein abgesonderter Dhamma – ein Dhamma jenseits von Konventionen.

Ob nun das was ich hier beschrieben habe schwierig ist oder nicht, überlegt das selber. Manchmal fühlte ich mich der Ohnmacht nahe. Manchmal hatte ich das Gefühl der ganze Körper sei in Flammen. Wenn der Schmerz wirklich wild war, schien er den gesamten Körper zu erfüllen. Doch letztlich war ich fähig durch all diese Dinge zu gehen, sie durch die Anwendung von Achtsamkeit und *Paññā* aufzulösen.

Wenn wir sie richtig einsetzen, sind Achtsamkeit und *Paññā* niemals am Ende der Hoffnung. Wir menschlichen Wesen sind vom Schicksal nicht dazu bestimmt für immer dumm zu bleiben, wie ihr wisst. Wenn wir am Ende unserer Hoffnung angelangen, dann werden wir ganz sicher fähig sein, uns zu retten. Wer sollte untergehen wollen, wenn wir doch Achtsamkeit und *Paññā* besitzen die Dinge in Ordnung zu bringen, oder wenn es eine Öffnung gibt, durch die wir entkommen können, durch die wir unseren Weg nach draußen erzwingen können? Wer würde sich dann begraben lassen wollen? Wir müssen es ganz einfach schaffen einen Ausweg zu finden.

Wenn der Schmerz sich derart aufbaut, dass wir keinen anderen Weg sehen ihn zu heilen als durch die Anwendung von Achtsamkeit und *Paññā*, um zu erkunden und einen Ausweg zu finden, so ist *Paññā* nicht von dieser oder jener Person abhängig. Wenn der *Citta* in die Ecke gedrängt ist und es für ihn Zeit wird zu untersuchen, so sammelt er seine Kräfte und bringt es fertig sich zu retten.

Deshalb lehrte der Buddha uns an „entscheidenden“ Orten zu leben – an Orten, wo wir in die Ecke gedrängt sind, am Ende von Hoffnung – wo wir einfach leben, so dass Achtsamkeit und *Paññā* mit Volldampf arbeiten können und ihre eigenen Fähigkeiten sehen, statt einfach auf die Hilfe von anderen zu warten. Zeit und Ort können dabei helfen Achtsamkeit und *Paññā* zu erwecken. Wenn wir an einem furchteinflössenden Ort leben, da ist die Achtsamkeit stark und *Paññā* scharf. Was wir auch untersuchen sie sind geschickt und wagemutig. Leben wir aber an einem komfortablen Ort, werden wir nur träge. Wir essen viel und schlafen viel. So ist es eben mit dem *Citta*. Leben wir in gewöhnlichen Umständen, so sind wir recht faul, sehr träge, sehr apathisch und lustlos. Wenn wir an Orten leben die keine Angst hervorrufen, da werden wir unachtsam, verfallen in Selbstzufriedenheit und schlafen wie die Schweine.

Wenn wir an einem furchterregenden Ort leben, sind wir ständig wachsam. Sind wir wachsam, so sind wir uns immer bewusst, weil Wachheit achtsam zu sein bedeutet. Achtsamkeit tritt in uns auf, stets bewusst, stets mit beharrlicher Bemühung beschäftigt. Was immer mit uns in Kontakt kommt, wir verstehen es, weil wir nicht in Selbstzufriedenheit verharren, weil wir immer wachsam sind. Deshalb wird uns gelehrt an jenen Orten zu leben, die angemessen erscheinen, da sie unserem ständigen Bemühen als gute Ermunterung und Stütze dienen können.

Wenn wir in komfortablen Hütten leben können – wie wir sie hier haben – dient alles unseren Bedürfnissen. Nahrung quillt über in unseren Schüsseln. Wir werden Tag und Nacht mit Fruchtsaft, Soft Drinks, Kakao und Kaffee überflutet. Hauptmahlzeiten und Nachspeisen strömen aus allen Richtungen herbei. Wenn es uns an Achtsamkeit und

*Paññā* fehlt, dann liegen wir da, umklammern unsere Nahrung, wie ein Schwein das bei seinem Futtertrog liegt nur um dann aufzustehen, um sich auf der Schlachtbank niederzulegen. Was den Dhamma betrifft, so brauchen wir nicht hoffen, dass er uns in den Schoss fällt. Jeder praktizierende Mönch, der so „schlau“ ist, geht auf diese Weise ohne Zweifel unter.

Um Achtsamkeit und *Paññā* zu besitzen, müssen wir reflektieren. Wie viel wir auch immer an Lebensnotwendigem zur Verfügung haben, wir müssen Wege finden, um den *Citta* in rechter Form zu halten, wachsam zu sein, nicht selbstzufrieden, wie ein Reh auf der Hut vor Gefahr.

An Orten, wo man um Nahrung besorgt sein muss, dreht sich der *Citta* herum und denkt auf andere Weise daran sich zu reformieren. Nun, wo kann man alles im Übermaß bekommen? Alles ist mangelhaft, ungenügend. An manchen Tagen erhält man genügend Almosen-Speise, an manchen Tagen aber nicht. „Dabei gibt es nichts, um besorgt zu sein, weil ihr ja früher schon mal satt und mal hungrig wart. Selbst wenn ihr ein oder zwei Tage ohne Nahrung gehen müsst, werdet ihr davon nicht sterben.“

So geht also das Herz mit dem Problem um und sorgt sich nicht um Nahrung oder sonst was. Wenn es nur Reis gibt, dann esst eben nur Reis – und ihr seht daran nichts, worüber ihr euch zu sorgen hättet. „schließlich, nachdem ihr an einem Ort wie diesem gekommen seid, was wäre da falsch daran nur das zu essen, was es eben gibt? Wo wollt ihr etwas den Reis Ergänzendes finden? Ihr wurdet seit dem Tag eurer Geburt mit Reis gefüttert, was wäre also falsch daran, nur Reis zu essen? Kann man andere Dinge ohne Reis essen? Wenn es wirklich etwas Besonderes ist, andere Dinge zu essen, so habt ihr davon ja schon eine Menge gegessen, warum aber kriegt ihr nie genug? Ihr seid gekommen um euch nach dem Dhamma umzusehen und nicht nach Nahrung. Warum sorgt ihr euch so um euren Magen? Ihr habt schon Unmengen verzehrt und dennoch ist niemals etwas Besonderes dabei herausgekommen. Ihr sucht nach dem außergewöhnlichen Dhamma, wieso ist es da eure Sache euch

über Nahrung aufzuregen? Ein Experte des Dhamma ist kein Experte beim Essen. In einem Augenblick beurteilt der *Citta* diese Situation und kommt zu dem Ergebnis, dass es ihn nicht beunruhigt. So beherrscht ein praktizierender Mönch sich selbst – oder mit anderen Worten, er bändigt seine Gier nach den Notwendigkeiten des Lebens.

Als Ergebnis der Selbstbeherrschung in der Frage essen oder nicht essen bleibt der *Citta* in Bewegung. Ihr sitzt in Meditation, ohne müde zu werden. Ohne Nahrung in eurem Magen, wie solltet ihr da schläfrig werden? Wenn ihr überhaupt nichts esst, seid ihr auch nicht schläfrig und könnt gelassen meditieren.

Dies ist eine Taktik bei der Schulung von Mönchen im Praktizieren des Dhamma "*rukhamūla senāsanāṅ*" – unter dem Schatten von Bäumen, in den Bergen, im Wald, an einsamen furchterregenden Orten – „*ahāra sappāya*“, wo Nahrung akzeptabel ist. Akzeptabel bedeutet hier, dass sie den Körper nicht stört, dass sie für den Körper nicht schädlich oder giftig ist, noch den *Citta* stört. Annehmbare Nahrung heißt manchmal nichts als Reis oder nur wenig Nahrung, so dass unsere Praxis gut vorankommt. Sie ist für jene akzeptabel deren Bemühen fest auf den Dhamma gerichtet ist.

Aber diejenigen unter uns, die danach streben den Magen zum Wohle des Körpers zu füllen, können das überhaupt nicht. Wir sterben sonst – sagt nicht ich hätte euch nicht gewarnt. Gewöhnlich, wenn wir eine Menge essen, nichts als lauter gute Speisen, dann schlafen wir wie die Schweine. Wie könnte das annehmbar sein? Es ist nur akzeptabel für die *Kilesas*, aber nicht um Dhamma zu gewinnen. Es ist akzeptabel für die Belange der (*Kilesas*) und für die Belange von Schweinen.

Der Ausdruck „akzeptable Speise“ muss sich auf Essen in einer Weise beziehen, die einem Zweck dient. Nur wenig zu essen dient einem Zweck: Wo wir auch immer in Meditation sitzen, ist der *Citta* wirklich gefestigt. Sind wir mit *Samādhi* beschäftigt, ist der *Citta* fest. Sind wir mit *Paññā* beschäftigt, so ist er viel beweglicher als gewöhnlich.

Der Dhamma neigt dazu an Orten aufzusteigen, wo es an Dingen mangelt, an schwierigen Plätzen, wo wir in die Ecke getrieben sind, am Ende aller Hoffnung. Er erhebt sich nicht, wo es Dinge im Überfluss gibt, wo unseren Bedürfnissen entsprochen wird. Er steigt nicht auf an bequemen Orten, weil wir da nur selbstzufrieden werden. Denn dieses entspräche nur unseren Neigungen.

Der Erhabene Buddha lebte in einem königlichen Palast – wie lange denn? – und verließ ihn dann, um in der Hauslosigkeit zu leben. Wer litt jemals mehr als er? „Buddha“ – das Erwachen – neigt dazu sich in solchen Situationen zu ereignen. Seine Schüler kamen aus allen Arten von Familien – aus den Familien von Königen, Financiers, Landbesitzern – hört euch das an: Alles wohlhabende Leute. Als sie fortgingen um „Söhne des Sakyan, Söhne des siegreichen Buddha“ zu werden, wie lebten sie da? „Wenn wir dabei sterben, dann sterben wir eben. Wir werden uns von nichts stören lassen und um nichts sorgen, außer um das Dhamma“. Da schaut her! Sie gewannen den Dhamma an schwierigen Orten, gerade so wie der Buddha.

Nun denn, welchen Weg wollen wir einschlagen? Der Buddha hat uns den Weg gewiesen. Der Dhamma erhebt sich an solchen Orten – wo es knapp hergeht und die Dinge schwierig sind. Der Dhamma steigt aus einem Haufen Leid hervor. Ist da kein Haufen Leid, dann erheben sich Achtsamkeit und *Paññā* nicht. Wenn wir nicht nachdenken, erlangen wir Achtsamkeit und *Paññā* nicht. Der Dhamma erscheint nicht. Gibt es aber eine Menge *dukkha*, so ist dies ein Schleifstein für *Paññā*, welche in den Angelegenheiten von *dukkha* sondiert, um klare Erkenntnis zu erlangen. Auf diese Weise können wir es durchleben, und gehen daraus als höchste Wesen hervor.

Nun denn, *evam*.





Luangta Mahā Bua Ñāṇasampanno, eine Woche nach seiner Erlauchung

## Der Strahlende Citta ist Avijjā

Gewöhnlich erstrahlt der *Citta* und ist immer bereit mit jeglichen Dingen jeder Art Kontakt aufzunehmen. Obwohl alle Phänomene ohne Ausnahme unter das Gesetz der drei Merkmale – *dukkha*, *anicca* und *anattā* fallen, untersteht die wahre Natur des *Citta* diesem nicht.

Das Ausmaß, in welchem der *Citta* von diesem Gesetz betroffen ist, ergibt sich daraus, dass die Dinge welche unter diese Merkmale fallen, hereinwirbeln und ihn involvieren, so dass er sich von ihnen mitreißen lässt. Dennoch dreht er sich nur auf eine Weise, die ihn nicht zerfallen lässt. Er dreht sich mit den Dingen welche die Kraft haben ihn mitzureißen. Die natürliche Kraft des *Citta* besteht aber darin, dass er weiß und nicht stirbt. Diese Todlosigkeit ist etwas das jenseits des Zerfalls liegt und dieser Nicht-Zerfall liegt jenseits der drei Merkmale und der gewöhnlichen Gesetze der Natur. Doch werden wir dessen nicht gewahr, weil konventionelle Realitäten mit dem *Citta* zu tun haben und ihn einhüllen, so dass das Verhalten des *Citta* sich vollständig danach richtet.

Die Tatsache, dass wir nicht gewahr werden, dass Geburt und Tod etwas ist, das den von *Kilesas* infizierten *Citta* stets begleitet hat, liegt daran, dass die Unwissenheit selber ja eine Sache der *Kilesas* ist. Geburt und Tod sind Sache der *Kilesas*. Unsere eigene wahre Sache, die einfach und klar unsere Angelegenheit ist – einfach und klar die Angelegenheit des *Citta* – ist die, dass wir nicht die Kraft haben unser eigener wahrer *Citta* zu sein. Wir haben stets alle Arten falscher Dinge als unser Selbst betrachtet und so entspricht das Verhalten des *Citta* nicht seiner wahren Natur. Sein Verhalten fällt unter die Herrschaft der Täuschungen der *Kilesas*, die ihm Sorge und Angst, Furcht vor dem Tod und allen Dingen bereiten. Was auch geschieht – wenig oder viel Schmerz – er fürchtet sich. Wenn auch nur die geringste Sache ihn stört, hat er Angst. Als Ergebnis ist der *Citta* mit Sorgen und

Ängsten angefüllt. Obgleich Angst und Sorge gar nicht unmittelbar eine Angelegenheit des *Citta* sind, so schaffen sie es, ihn dennoch zittern zu lassen.

Wir werden sehen – wenn der *Citta* geläutert ist und dann gänzlich rein ist und mit nichts mehr zu tun hat – dass überhaupt keine Angst mehr im *Citta* auftaucht. Furcht kommt nicht mehr auf, auch Mut erscheint nicht mehr. Alles, was auftritt ist allein seine eigene Natur १०० seine eigene zeitlose Natur. Das ist alles. Das ist der echte *Citta*. Der „echte *Citta*“ bezieht sich hier nur auf seine Reinheit oder auf das *sā-upādisesa-nibbāna* des Arahant. Nichts kann sonst ohne Vorbehalt oder Zögern der „echte *Citta*“ genannt werden. Ich selbst würde es als peinlich empfinden diesen Ausdruck für irgend etwas anderes zu verwenden.

Mit „ursprünglicher *Citta*“ ist der ursprüngliche, sich im Kreislauf befindende *Citta* gemeint, der sich hin und her drehend vorfindet, wie im Ausspruch des Buddha, „Mönche, der ursprüngliche *Citta* ist strahlend“ – achtet auf dies – „nur durch das Hinzumischen von *Kilesas*“ oder „durch die *Kilesas* die durchziehen, wird er verdunkelt.“

Der ursprüngliche *Citta* bezieht sich hier auf den Ursprung konventioneller Realität, nicht auf den Ursprung der Reinheit. Der Buddha gebraucht den Ausdruck „*pabhassaram*“ – „*pabhassaramidaṃ cittam bhikkhave*“ – was strahlend bedeutet. Es bedeutet aber nicht rein. Er drückt es völlig richtig aus. Man kann es nicht bemängeln. Hätte er gesagt, dass der ursprüngliche *Citta* rein ist, könnte man sofort die Frage stellen: „Wenn der *Citta* rein ist, warum wird er dann geboren? Jene, die ihren *Citta* geläutert haben, werden nie wiedergeboren. Wenn der *Citta* schon rein ist, warum ihn dann noch läutern?“ Genau hier könnte man die Frage aufnehmen. Welchen Grund gäbe es ihn zu läutern? Wenn der *Citta* strahlt, so könnt ihr ihn läutern, da sein Strahlen das angeborene *Avijjā* ist und nichts anderes. Praktizierende werden selbst den Moment klar sehen, wo der *Citta* vom Strahlen in die geistige Befreiung übergeht. Das Strahlen tritt dann nicht mehr auf. Genau hier ist der Punkt, an welchem die Praktizierenden dies erkennen und es ist auch der Punkt über den sie diskutieren – weil

nämlich die Wahrheit sich im eigenen Herzen als wahr erweisen muss. Sobald eine Person diese Wahrheit erkannt hat, kann sie nicht anders als dafür garantieren.

Die Tatsache, dass unser *Citta* umringt ist, dazu gebracht wird sich zu fürchten, sich zu sorgen, zu lieben, zu hassen, oder sonst was, wird gänzlich durch die Symptome der konventionellen Realität, die Symptome der *Kilesas* bewirkt. Wir haben keine eigene mentale Kraft. Wir haben nur die Kraft der *Kilesas*, *Taṇhā* und *āsava*, die uns Tag und Nacht anschieben und bedrängen, während wir sitzen, stehen, gehen und uns hinlegen. Wo sollen wir denn überhaupt Glück und Entspannung finden, solange diese Dinge die sich beständig verändern, fortgesetzt den *Citta* provozieren sich ihnen anzupassen, ohne dass wir uns dieser Tatsache bewusst werden?

Es kann in dieser Welt kein Wohlgefühl geben - überhaupt keines - bis diese Dinge nicht völlig aus dem Herzen ausgerottet werden können. Bis dahin können wir auf keine Weise gesichertes Wohlbehagen und Befreiung genießen. Wir können uns nur drehen und wenden oder hierhin und dorthin neigen, abhängig davon, wie sehr wir von den Dingen herausgefordert werden, die da auftreten und uns involvieren. Deshalb lehrt uns der Buddha den *Citta* zu läutern, was das Gleiche ist wie uns von Leid reinzuwaschen.

Da gibt es keinen der die Gesetzte der Wahrheit wirklich so durchdrungen hat wie der Meister Buddha. Nur er kann „*sayambhū*“ genannt werden – einer, der von keinem anderen Belehrung oder Schulung benötigt. Indem er sein Herz von den *Kilesas* kurierte, erfüllte er die Pflichten des Schülers und Lehrers ganz allein, bis er auf der Ebene des höchsten Dhamma erwachte, die höchste Persönlichkeit wurde, der höchste Meister.

Damit soll nicht geleugnet werden, dass er auf der Ebene von *Samādhi* – der Entwicklung geistiger Stille – von den beiden Eremiten Unterweisung erfuhr; aber dies war ja an sich nicht der Befreiungsweg, der zur Ebene der Allwissenheit (*sabbaññū*) führte. Zu der Zeit wo er Allwissenheit erlangte, hatte er die beiden Eremiten verlassen und strebte nur auf sich gestellt voran. Er lernte von selber den Dhamma

zu erkennen und selber zu sehen, ohne dass ihn jemand unterwies. Dann offenbarer er diesen Dhamma indem er die Welt lehrte, so dass sie seitdem Gutes und Schlechtes, Himmel, Hölle und Nibbāna kennt. Hätte es niemanden gegeben der uns gelehrt hätte, so wären wir Weltlinge, völlig beladen mit der Feuersbrunst, die unser Herz erfüllt und würden niemals den Tag erblicken, wo wir unsere Bürde ablegen können. Nachdem dies so ist, sollten wir den Wert des Dhamma würdigen, den der Buddha der Welt gebracht hat, nachdem er ungeheure Mühsal auf eine Weise ertrug, wie es kein anderer in der Welt geschafft hätte.

Was aber nun verdeckt denn unser Herz im Moment, sodass wir sein Strahlen und seine Reinheit nicht finden können, obwohl jeder von uns Reinheit finden möchte? Was verbirgt sie? Um mit Begriffen natürlicher Prinzipien zu antworten, sollten wir mit den fünf *Khandhas* beginnen. Was den „*Citta* von *Avijjā*“ betrifft, so können wir uns den für später aufheben. Lasst uns einfach mit dem wirklich Offensichtlichen anfangen – den fünf *Khandhas* und ihren Begleitern: Anblicke, Töne, Gerüche, Geschmäcker und Berührungs-Empfindungen.

Sie kommen in Kontakt mit Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper, verbinden sich dann mit dem *Citta* und bilden die Grundlage für diese oder jene Annahme. Dann ergreift der *Citta* die Objekte, welche vorbei gekommen sind und verwendet sie um sich selbst zu binden, sich selbst zu verfangen oder sich so zu einzuhüllen, dass er völlig verdunkelt wird von Liebe, Hass, Zorn und allen möglichen anderen Zuständen, die alle von den erwähnten Dingen herrühren.

Was aber tief vergraben liegt, das ist unser Glaube, dass die *Khandhas* unser Selbst sind. Seit undenklichen Zeiten, gleich welcher Sprache, gleich welcher Rasse – selbst wenn wir gewöhnliche Tiere sind – müssen wir glauben, dass diese Dinge wir sind, dass sie uns gehören; dass sie ein Wesen sind, das Selbst eines Wesens, unser eigenes Selbst. Wenn wir Gottheiten werden, glauben wir, dass unser göttlicher Körper uns gehört. Werden wir zu hungrigen Geistern oder sonst was, so nehmen wir an, dass die Dinge in welchen wir wohnen – in groben oder verfeinerten Körpern – wir sind oder dass sie uns

gehören. Selbst wenn wir Menschen-Wesen werden und anfangen einen Sinn für Gut und Schlecht zu haben, müssen wir dennoch glauben „dies sind wir“ oder „das gehört uns“. Von den fünf *Khandhas* ist der Körper (*Rūpa*) „wir“. *Vedanā*, *Saññā*, *Sankhāra* und *Viññāṇa* sind „wir“, sind „unser“. Diese Annahmen sind tief in uns vergraben.

Aus diesem Grunde lehrte uns der Buddha, zu untersuchen. Wir untersuchen diese Dinge also um ihre Wahrheit klar zu erkennen und dann unsere falschen Annahmen und unser daran Festhalten, dass sie das Selbst sind, zu entwurzeln. Wir tun dies um der Freiheit willen und für nichts sonst. Wenn wir diese Dinge in ihrem normalen Zustand betrachten, könnten wir uns fragen, warum wir sie denn untersuchen sollten. Anblicke sind nur Anblicke; Töne sind Töne; Gerüche, Gerüche; Geschmäcker, Geschmäcker und Berührungsempfindungen sind einfach natürliche Phänomene, wie sie es schon immer waren. Niemals haben sie uns erklärt, unsere Feinde zu sein. Warum sie also untersuchen?

Wir untersuchen sie um die Wahrheit von jedem von ihnen, so wie jedes wirklich ist, zu erkennen, um mit Hilfe dieser Untersuchung unsere eigene Täuschung wahrzunehmen und uns mit Hilfe von Wissen davon zu befreien – die Tatsache nämlich, dass der *Citta* die *Khandhas* als sein Selbst, als zu ihm gehörig beansprucht, beruht auf Täuschung und auf nichts sonst.

Sobald wir untersucht und klar verstanden haben, was diese Dinge wirklich sind, zieht sich der *Citta* innerlich durch Wissen, Verständnis und *Paññā* zurück, ohne weiterhin von diesen Dingen betroffen zu sein. Wir untersuchen jenes *Khandha*, das gerade am meisten auffällt. Wir müssen keine Vermutungen oder Spekulationen darüber anstellen, dass wir die fünf *Khandhas* nicht in ihrer Gesamtheit oder jede einzelne abwechselnd kontempliert haben. Wir brauchen nicht darüber nachdenken. Alles, worauf wir achten müssen, ist, welches *Khandha* hervorsteht und im Augenblick verdient untersucht zu werden – das *Khandha* mit der wir nach unserem Gefühl gerade am besten umgehen können – und diese dann untersuchen und erkunden, so dass sie klar wird.

Nehmt zum Beispiel den Körper, welcher körperlicher Aspekt auch immer in eurem Gewahrsein am meisten hervortritt – der Aspekt, der euer Interesse am meisten weckt, den ihr am meisten zu untersuchen wünscht. Heftet euch an diesen Punkt und konzentriert euch auf seine Untersuchung, um seine Wahrheit unter dem Gesichtspunkt der Frage „Was ist *dukkha*?“ zu erkennen.

In den Texten wird uns gesagt, dass *dukkha* „Unerträglichkeit“ bedeutet, das passt aber nicht recht zu meinem eigenen krassen Geschmack, weshalb ich – „was dem einen süß erscheint, ist für den anderen bitter“ – es vorziehe *dukkha* als „beständigen Druck“ zu übersetzen. Das stimmt besser mit meinem ziemlich groben Geschmack überein. Zum Beispiel ist der Satz „*yampiccharā na labhati tampi dukkham*“ genau auf der Linie meiner Übersetzung. Mit anderen Worten, „Nicht erlangen was man begehrt ist *dukkha*“ Inwiefern ist es *dukkha*? Indem es uns unter beständigen Druck setzt oder uns unbehaglich macht.

Wenn wir nicht bekommen was wir wollen, fühlen wir uns unbehaglich. Selbst wenn wir das Gewünschte erlangen, es aber dann verlieren, erleiden wir *dukkha*. In diesem Sinne passt *dukkha* zu der Übersetzung „Druck“. Dieser Druck ist mit *dukkha* gemeint oder Unerträglichkeit. Was nicht zu ertragen ist, lässt es seinen Weg gehen. Warum damit abgeben? Tatsächlich, gleich welche *s Khandha*, gleich welche der drei Merkmale, der *Citta* ist derjenige, welcher den Fehler macht anzuhafte. Aus diesem Grund müssen wir also die *Khandhas* untersuchen, bis wir sie klar durchschauen.

Welcher Aspekt des Körpers auch immer, seht genau hin um klar zu erkennen. Wenn uns die Schmutzigkeit in unserem „physischen Haufen“ noch nicht bewusst ist, können wir ja auf die Begräbnisstätte in uns blicken, um dies klar zu erkennen. Wenn man uns beauftragt das Bestattungsgelände zu besuchen, dann machen wir genau dort unseren Besuch. Aber selbst wenn wir ein äußeres Bestattungsgelände aufsuchen, so ist doch der Zweck der, innerlich über die innere Begräbnisstätte – unseren eigenen Körper – zu reflektieren.

Was das äußere Bestattungsgelände betrifft, so war das in den Tagen des Buddha ein Ort, wo die Leichen über das ganze Gelände verstreut waren. Die Toten wurden kaum jemals begraben oder verbrannt, so wie dies heute geschieht. Der Buddha lehrte also die Mönche das Bestattungsgelände zu besuchen, wo alte und neue Leichen überall verstreut waren. Er gab auch genaue Anweisung bezüglich der Richtung, aus der man eintreten sollte, gemäß seiner scharfen Intelligenz als ein aus sich heraus gewordener Buddha und als Lehrer der Welt. Er wies an, sich nur mit dem Wind anzunähern und nicht gegen den Wind. Der Gestank der verschiedenen Leichen wäre sonst für die Gesundheit schädlich gewesen.

„Wenn ihr auf diese Weise Leichen begegnet, wie fühlt ihr euch da? Seht die verschiedenen Arten von Leichen an. Wie fühlt ihr euch? Wendet euch nun dem Inneren zu, eurem eigenen Körper, der nur ein weiterer Leichnam ist.“ So lehrte er die Mönche, Untersuchungen anzustellen. Sobald wir einen Augenzeugen – nämlich uns selbst – dafür haben, wie die Leichen auf dem äußeren Bestattungsgelände beschaffen sind, können wir uns innerlich der inneren Begräbnisstätte zuwenden – uns selbst. Wenn wir erst das grundlegende Prinzip erfasst haben, dann verschwindet das äussere Bestattungsgelände allmählich aus dem Bild. Statt dessen untersuchen wir unsere innere Grabstätte, so dass sie allmählich immer klarer wird. Mit anderen Worten, wir sehen, dass dieser Körper ebenfalls ein Brunnen voll Schmutz ist. Abstoßend. Etwas das beständig gewaschen, gebadet und gesäubert werden muss.

Bleibt da irgend etwas rein, sobald es mit irgend einem Körperteil zu tun hatte? Selbst die Nahrung die wir essen, wenn wir sie konsumieren, wird sie zu Schmutz in dem Augenblick, wo sie in den Mund gelangt und hinabgleitet. Unsere Kleidung ist ebenfalls schmutzig. Sie muss gewaschen und gebügelt werden – eine Menge Aufwand und Mühe. Das gilt auch für unsere Wohnungen. Beständig müssen sie gereinigt, gebürstet, abgestaubt und gewischt werden. Sie verwandeln sich sonst in eine weitere Begräbnisstätte infolge des Drecks und Gestanks. Überall wo Menschen leben, muss gesäubert werden – weil

die Menschen schmutzig sind. Und da unsere Körper schon schmutzig sind, wird alles, was damit in Kontakt kommt, auch schmutzig. Sogar Nahrung – delikate, einladende, ansprechende Nahrung – sobald sie mit dem Schmutz in unserem Körper, wie den Verdauungssäften, vermischt wird, wird sie ebenfalls zu Schmutz. Würdet ihr verschiedene Arten von Nahrung in den Mund nehmen und dann ausspucken, so wäre es euch wohl nicht möglich sie wieder einzunehmen. Es wäre zu widerlich, zu abstoßend. Warum? Weil der Körper von Natur aus schmutzig ist und somit alles das mit dem Körper zu tun hat ebenfalls schmutzig wird.

Auf diese Weise zu kontemplieren nennt man die Begräbnisstätte oder das Widerwärtige untersuchen.

Konzentriert euch also darauf seine ihm innewohnende Natur zu erkennen. Betrachtet jede Facette, wie immer euch dies am natürlichsten gelingt. Wenn ihr einen Punkt geprüft habt, fließt euer Wissen allmählich zum nächsten und dann weiter zum nächsten. Wenn Achtsamkeit und Gewahrsein in enger Verbindung bleiben, muss sich *Paññā* ganz einfach an die Arbeit machen und unaufhörlich voranschreiten. Es wird euch zutiefst bewegen, wenn ihr, Schritt für Schritt, wahrlich erkennen und wissen werdet. Das ist *Paññā* auf der ersten Stufe der Untersuchung.

Wenn ihr die Schmutzigkeit untersucht habt, dann untersucht den Prozess des Wandels im Körper. Mit anderen Worten, Schmutzigkeit ist in diesem Körper. Getrocknete Leichen, frische Leichen, rohe Leichen, gekochte Leichen, alle Arten von Leichen sind in diesem Körper versammelt. Ich habe aber nie gehört, dass der Ort wo sie gegrillt, geröstet und geschmort werden ein Krematorium genannt wird. Anstatt dessen wird es Küche genannt. Es ist aber tatsächlich ein Krematorium für Tiere. Und dann werden sie alle hier im Magen, in diesem Grab, bestattet. Wir sind die Grabstätte für alle möglichen Tiere – jawohl, wir! – wenn wir uns mit aller Fairness ganz unparteiisch betrachten, weil wir ja mit alten und neuen Leichen angefüllt sind. Wenn wir auf diese Weise kontempliert haben und uns dann nicht

ent-täuscht fühlen, kein Loslösen empfinden, was fühlen wir dann? – denn das wäre die tatsächliche Wahrheit.

Der Buddha lehrte uns zur Wahrheit vorzudringen, weil dies eben die Wahrheit ist. Wenn wir uns ihr nicht widersetzen, werden wir in der Lage sein uns von unseren Anhaftungen und falschen Annahmen – von unserer Dummheit und Torheit – Schritt für Schritt zu befreien. Der *Citta* wird hell und klar werden, seine Helligkeit mit Würde und Mut ausstrahlen, mit Tapferkeit im Angesicht der Wahrheit, mit der er ständig in Kontakt kommt. Er wird zufrieden jede Facette der Wahrheit unparteiisch mit Fairness akzeptieren. Wenn wir unsere Anhänglichkeit auch noch nicht gänzlich aufgegeben haben, so finden wir dennoch Erleichterung, dass wir sie wenigstens in gewissem Umfang abgelegt haben. Unser Haften an den *Khandhas* lastet nicht mehr in der Masse auf uns, dass wir uns ständig elend fühlen. Das entspricht der Redensart, „Narren bürden sich immer mehr auf, je schwerer ihre Last ist. Weise lassen, je leichter ihre Bürde ist immer mehr los– bis nichts mehr übrig bleibt.“

Wenn wir auf diese Weise untersuchen, so sollten wir den Veränderungsprozess in den *Khandhas* prüfen. Jedes Stück, jedes Bisschen, jeder Teil des Körpers ist der Veränderung unterworfen. Da gibt es keine Ausnahme, nicht mal für ein einziges Haar. Alles durchläuft die Veränderung auf gleiche Weise. Welcher Teil also sind wir, welcher gehört uns, an welchen sollten wir uns anklammern?

Das trifft auch für den Begriff *anattā* zu. Es macht die Tatsache noch viel deutlicher, dass diese Dinge unserer Anhänglichkeit nicht wert sind. *Anattā*“ ist eine Eigenschaft der Dinge, genauso wie Veränderung – trifft für dieselben Dinge zu. Sie sind *anattā*, gehören weder uns noch einem anderen. Ein jedes von ihnen ist lediglich ein natürliches Phänomen, mit den anderen vermischt, gemäß ihrer eigenen Natur, völlig unbekümmert darum, wer sie mögen oder hassen wird, sich daran hängen oder sie loslassen wird.

Doch wir Menschen-Wesen haben flinke Finger und sind schnell. Was immer vorbeikommt, wir greifen danach, wir halten es fest, ohne uns um Recht oder Unrecht zu kümmern. Wir sind leichtfingriger

und schneller als hundert Affen und dennoch kritisieren wir alle, rund um die Welt, die Affen, weil diese nicht fähig sind, zufrieden und ruhig zu sitzen. Tatsächlich können wir aber selber nicht in irgend einer Position zufrieden und still verweilen. Wir sind voller Unrast – ungebärdig, rücksichtslos, überschreiten unsere Grenzen und denken dennoch nie daran uns selbst zu kritisieren. Der vom Buddha gelehrte Dhamma ist daher wie ein Stock um dem leichtfingrigen, ungebärdigen Affen in uns auf die Hände zu klopfen.

Mit den drei Merkmalen, *anattā* inbegriffen, warnt er uns, schlägt uns auf die Hände: „Greift nicht danach!“ Er schlägt uns: „Ergreift es nicht als „Ich“ oder „Mein“. Der Ausspruch, „Der Körper ist nicht das Selbst“ gehört auch dazu. „Greift nicht danach. Haftet nicht daran“. Das ist einfach so, damit wir verstehen, dass er schon *anattā* ist. Von seiner Natur her ist er *anattā* und gehört überhaupt zu niemand. Er hat uns ja gesagt: „*Anattā*: Dies ist nicht unser Selbst.“ So also untersuchen wir den Körper.

Nun denn: Konzentriert euch darauf zu visualisieren, wie er zerfällt, wie immer euch das am natürlichsten erscheint. Dieser Teil zerfällt. Jener Teil zerfällt. Dieser Teil fällt ab. Vertieft euch in die Beobachtung, nutzt eure eigene Inspiration. Dies fällt ab, jenes fällt ab, bis alles auseinander gefallen ist – auch die Knochen, vom Schädel an abwärts. Sobald die Haut, die sie umhüllte, sich zersetzt hat, das Fleisch sich zersetzt hat, die Sehnen, welche sie zusammen hielten, sich zersetzt haben, dann können die Knochen nicht anders als Stück für Stück auseinander zu fallen, weil sie ja nur von den Sehnen zusammengehalten wurden. Wenn sich die Sehnen zersetzen, müssen die verschiedenen Teile, Stück für Stück, auf einen Haufen zu Boden fallen und sich überall verstreuen. Ihr könnt euch auch vorstellen, wie Geier, Krähen und Hunde zum Fressen kommen und die Teile überall verstreuen. Was empfindet der *Citta* dabei?

Nun, schaut es an. Visualisiert, wie die flüssigen Anteile in den Boden sickern und in die Luft verdampfen, dann abtrocknen und abtrocknen, bis sie nicht mehr zu sehen sind. Die festen Bestandteile, wenn sie abgetrocknet sind, kehren zur Erde zurück von der sie ge-

kommen sind. Erde kehrt zur Erde zurück, Wasser zum Wasser, Wind zum Wind. Durchdringt jegliches der vier Elemente – Erde, Wasser, Wind oder Feuer – weil jedes klares Zeugnis von den Edlen Wahrheiten ablegt.

Wir müssen nicht denken, dass wir Erde zwar klar untersucht haben, aber dieses oder jenes Element nicht klar ist. So müssen wir überhaupt nicht denken. Wenn wir irgend eines davon geprüft haben bis es klar war, dann durchdringen wir damit alle, weil Erde, Wasser, Wind und Feuer alle schon offen zu Tage liegen. Sie sind für uns sichtbar. In unserem Körper ist bereits Wasser vorhanden. Wind – zum Beispiel die Ein- und Ausatmung – ist deutlich vorhanden, klar zu sehen. Feuer – die Körperwärme – ist etwas, das wir alle in unseren Körpern haben. Warum also akzeptieren wir diese Wahrheit nicht mit rechter *Paññā*? Nachdem wir es wieder und wieder untersucht haben, müssen wir es einfach akzeptieren. Wir können uns der Wahrheit nicht widersetzen, weil wir genau deshalb hier sind: Wir wollen die Wahrheit.

Also setzt die Untersuchung fort. Sucht nach dem, was als „Ich“ oder „Mein“ bezeichnet wird. Sucht danach! Es gibt jedoch nichts – nicht eins! Die ganze Sache gehört ursprünglich nur diesen: der Erde, dem Wasser, Wind und Feuer. Ursprünglich gehört sie den verschiedenen Elementen. Nun, wenn ihr es auf diese Weise seht, kann der *Citta* zur Ruhe kommen und still werden. Zugleich sind dies keine Vorstellungen, welche den *Citta* stolz, eingebildet oder ungebärdig machen werden. Es sind vielmehr Themen, die das Herz beruhigen, weshalb uns der Buddha lehrte sie wiederholt zu untersuchen, bis wir verstehen und geschickt mit ihnen umgehen. Wenn der *Citta* mit seiner eigenen *Paññā* klar sieht, kann er sich nur in die Stille zurückziehen, fest in sich konzentriert, all seine Sorgen loslassend. Dies ist eine Stufe bei der Untersuchung der *Khandhas*.

Nun zum nächsten Schritt: Untersucht Schmerzgefühle, besonders wenn ihr krank seid oder lange Zeit in Meditation gesessen habt und heftiger Schmerz auftritt. Nehmt ihn gleich auf. Wenn dann der Feind auftritt, muss ein Krieger kämpfen. Gibt es aber keinen Feind,

wie könnt ihr ihn einen Krieger nennen? Und was ist nun der Feind? Schmerzgefühle, der Feind des Herzens. Wenn ihr krank seid, wo schmerzt es? Dort habt ihr euren Feind. Wenn ihr ein Krieger seid, wie könnt ihr davonlaufen und euch verstecken? Ihr müsst kämpfen, bis ihr das Wissen gewonnen habt und es dann anwendet, um siegreich hervorzugehen.

Woher rührt denn der Schmerz? Seit wir geboren wurden, bis wir zum ersten Mal in Meditation saßen, war er nicht da. Bevor wir zum ersten Mal krank wurden, trat er nicht auf. Er erscheint nur jetzt, wo wir krank sind. Wo hat er sich davor versteckt? Wenn er wirklich „uns“ gehört, dann hätte unser *Citta* seiner zu allen Zeiten gewahr sein müssen. Warum also ist diese Art Schmerz nicht ständig erschienen? Warum tritt er jetzt auf? Wenn der Schmerz etwas zu „uns“ gehört, warum verschwindet der *Citta* dann nicht mit ihm, wenn er verschwindet? Wenn sie ein und dieselbe Sache sind, dann müssen sie doch zusammen verschwinden. Der Schmerz müsste da sein, solange der *Citta* weiß. Wenn sie das Gleiche sind, sollte der Schmerz nicht verschwinden. Ihr müsst zusehen und untersuchen, bis dies klar ist. Zugleich müsst ihr den Körper analysieren, wenn der Schmerz aufsteigt – wenn zum Beispiel eure Beine schmerzen oder dieser oder jener Knochen schmerzt. Wenn der Knochen wirklich weh tut, fixiert eure Aufmerksamkeit darauf.

Ist der Knochen der Schmerz? Fragt euch selbst! Wonach ihr auch fragt, heftet eure Aufmerksamkeit genau darauf. Fragt nicht bloß abstrakt oder etwa geistesabwesend. Fragt auf eine Weise, die den *Citta* auf den Punkt konzentriert, damit er die Wahrheit sieht. Konzentriert euch beständig auf den Schmerz. Welchen Knochen ihr auch immer mit dem Schmerz identifiziert, lasst den *Citta* genau da hinsehen. Betrachtet sorgfältig, um zu erkennen: „Ist dieser Knochen der Schmerz?“ Fixiert eure Aufmerksamkeit dort. Beobachtet wirklich mit eurer *Paññā*. Wenn der Knochen der Schmerz ist und dann der Schmerz verschwindet, warum verschwindet der Knochen nicht mit ihm? Wenn sie wirklich ein und dieselbe Sache sind, dann sollte mit dem Schmerz auch der Knochen verschwinden. Er darf nicht zurückbleiben.

Doch schaut: Wenn die Krankheit fortgeht oder wenn wir von unserem Meditationssitz aufstehen, verschwindet der wirklich heftige Schmerz, das *dukkha* hört auf. Wenn sie also ein und dieselbe Sache sind, warum verschwindet nicht auch der Knochen? Dies zeigt doch, dass sie eben nicht ein und dasselbe sind. Das Gefühl ist auch nicht das Gleiche wie der Körper und der Körper ist nicht das Gleiche wie das Gefühl. Ganz ähnlich sind der Körper und der *Citta* nicht ein und dasselbe. Jeder hat seine eigene separate Realität. Unterscheidet sie, damit ihr sie klar gemäß dieser Wahrheit seht und ihr werdet ihre wahre Natur ohne jeden Zweifel mit *Paññā* verstehen. Gefühl wird in seiner wahren Natur auftreten.

Zuletzt wird die Untersuchung es einkreisen bis hinein in den *Citta*. Der Schmerz wird allmählich in sich selbst zusammenschrumpfen, fort von den Annahmen des *Citta*. Mit anderen Worten, ihr werdet erkennen, dass der *Citta* der Täter ist. Der *Citta* ist der Anstifter. Der physische Schmerz wird allmählich abflauen und verblassen. Der Körper wird ganz einfach als Körper da sein, mit der selben Realität, die er hatte, bevor der Schmerz auftrat. Und nun, da der Schmerz verschwunden ist, wird das Fleisch, die Haut, Sehnen, Knochen oder welcher Teil auch immer von euch als Schmerz identifiziert wurde, seine Realität auf gleiche Weise beibehalten. Denn er ist nicht der Schmerz. Der Körper ist der Körper. Das Gefühl ist das Gefühl. Der *Citta* ist der *Citta*. Richtet eure Aufmerksamkeit darauf sie klar zu erkennen. Sobald der *Citta* die Wahrheit durchdrungen hat, wird der Schmerz verschwinden. Das ist ein Ergebnis.

Ein weiteres Ergebnis ist, dass selbst wenn der Schmerz nicht verschwindet – ich beziehe mich hier auf den physischen Schmerz – so hat er keine Auswirkung auf Herz und *Citta*. Zuletzt ist der *Citta* ganz ruhig, sicher und erhaben, dort inmitten des physischen Schmerzes. Gleich, von welchem Teil des Körpers ihr sagt, dass er schmerzt – selbst wenn es der ganze Körper auf einmal ist – der *Citta* wird davon in keiner Weise gestört oder aufgeregt. Er ist entspannt und fühlt sich wohl an, weil er mit *Paññā* den Schmerz der gerade auftritt direkt durchschaut hat. Dies ist eine andere Art von Ergebnis, die sich aus der Untersuchung des Schmerzes ergibt.

Bei der Untersuchung des Schmerzes, je größer der Schmerz ist, desto wichtiger ist es, dass eure Achtsamkeit und *Paññā* nicht zurückweichen. Sie müssen beständig voranschreiten, um die Wahrheit zu erkennen. Ihr solltet nicht anstreben den Schmerz verschwinden zu lassen, weil ein solches Verlangen den Schmerz nur verstärken und immer heftiger werden ließe. Tatsächlich untersucht ihr doch nur, um die Wahrheit zu erkennen. Ob der Schmerz nun weggeht oder nicht, erkennt die Wahrheit, was der Schmerz ist oder ihn entstehen lässt, indem ihr ihn mittels eurer *Paññā* durchschaut: Das ist genug. Richtet eure Aufmerksamkeit darauf und diese Dinge werden weiterhin dort in den *Khandhas* auftauchen und verschwinden.

Der Körper tritt für eine gewisse Zeit auf und löst sich dann beim sogenannten Tod auf. Die Schmerzgefühle können an einem einzigen Tag hundertmal auftreten und dann hundert Mal verschwinden, ja auch tausend Mal. Was ist an ihnen dauerhaft? Das ist ihre Art von Wahrheit. Lernt mit *Paññā* die Wahrheit schmerzhafter Gefühle bei ihrem Erscheinen klar zu erkennen. Weicht nicht zurück und lasst den *Citta* nicht abschweifen.

Was definiert *Saññā* in diesem Moment? *Saññā* ist der wichtige Verursacher. Sobald *Sankhāra* irgend etwas formen – blip! – klinkt sich die *Saññā* unmittelbar ein und definiert es dieses zu sein oder jenes – und rührt alles auf. Wenn man davon spricht, was Chaos auslöst, dieses und jenes Problem aufwirft, dann beziehen wir uns auf diese Eigenschaften: *Sankhāra* und *Saññā*, welche diese Dinge definieren und ihnen Bedeutungen aufstempeln. „Das sind wir. Das gehört uns. Dies ist Schmerz. Es tut genau hier weh. Es tut dort weh. Ich habe Angst vor dem Schmerz. Ich habe Angst vor dem Sterben“ – einfach Angst vor allem. Das sind die Eigenschaften, die uns narren, fürchten lassen, den *Citta* mit Besorgnis erfüllen, ihn dazu bringen seine Bemühungen aufzugeben und zu verlieren. Ist es gut zu verlieren? Selbst Kinder in ihren Spielen haben ein Gefühl von Scham, wenn sie verlieren, und versuchen dies wettzumachen. Bei Praktizierenden, die gegen die *Kilesas* verlieren, gegen den Schmerz verlieren: Wenn sie nicht in Gegenwart der *Kilesas*, der Schmerzen und sich selbst peinlich berührt sind, dann sind sie einfach zu schamlos.

Seid euch bewusst, dass *Vedanā*, *Saññā*, *Sankhāra* und *Viññāṇa* nur individuelle Bedingtheiten sind, welche der *Citta* zur Schau stellt. Sie erscheinen und verschwinden. „*Saññā anattā*“ – seht ihr? Auch sie sind ohne Selbst, wie also könnt ihr daran haften? Wie könnt ihr nur glauben, dass ihr das seid, dass sie euch gehören, dass sie wahr sind? Achtet genau auf sie, um sie klar mit Achtsamkeit und (*Paññā*) zu erkennen: Kühn, ungebeugt, mit diamantenum Herzen und Entschiedenheit angesichts der *Kilesas* und Schmerzen jeglicher Art.

*Sankhāra* (Gedankenformationen): Sie bilden sich – blip, blip, blip, – im Herzen. Das Herz kräuselt sich für einen Augenblick -blip, blip, blip. In dem Moment, wo sie sich erheben, verschwinden sie gleich wieder. Welche Substanz also oder Wahrheit könnt ihr in diesen *Saññā* und *Sankhāra* finden?

*Viññāṇa* (Bewusstsein): Wenn mit irgend etwas Kontakt entsteht, nimmt es wahr und verschwindet, es nimmt wahr und verschwindet. schließlich sind also alle *Khandhas* angefüllt mit nichts als Erscheinen und Verschwinden. Es ist an ihnen nichts Dauerhaftes, das uns irgend eine wirkliche Stütze oder Nahrung geben könnte. Sie besitzen nicht das geringste Bisschen an Substanz. Nützt also eure *Paññā* zum Untersuchen, bis ihr auf diese Weise klar erkennt und ihr werdet dahin gelangen den wirklichen Dhamma zu sehen, wie er vom Buddha gelehrt wurde, der seit undenklichen Zeiten nie anders war und unter dem gleichen Siegel überhaupt nie anders sein wird.

Wenn wir bis zu diesem Punkt untersucht haben, bis es deutlich offenbar wird, wie kann sich der *Citta* dann nicht in die Stille zurückziehen? Er muss still sein, er muss herausragen. Das innere Gewahrsein des *Citta* muss herausstechen, da er sich durch das Erkennen der Wahrheit dieser Dinge nach innen zurückgezogen hat. Der *Citta* muss herausragen. Schmerz, gleich wie schrecklich scharf, wird sich durch das Untersuchen auflösen, dadurch, dass der *Citta* ganz klar die Wahrheit erkannte. Oder, wenn er nicht fortgeht, dann wird der Schmerz und der *Citta* jeder seine eigene separate Realität haben. Das Herz erlangt innere Majestät. Ungebeugt. Furchtlos.

Wenn die Zeit zum Sterben kommt, lasst es geschehen. Es gibt keine Furcht mehr, weil der Tod lediglich eine Sache von *Rūpa* (Körper), *Vedanā*, *Saññā*, *Sankhāra* und *Viññāṇa* ist. Es ist nicht die Sache von „dem, der weiss“ – das Herz, das zerbricht. Es ist nicht der „Wissende“ – das Herz – welches stirbt. Nur jene anderen Dinge sterben. Die irrigen Deutungen und Annahmen des *Citta* haben ihn zum Narren gehalten und Angst entstehen lassen. Wenn wir uns die Tatsache sichtbar machen können, dass diese Deutungen und Annahmen nur Illusionen und nicht glaubwürdig sind, wird sich der *Citta* innerlich zurückziehen, nicht mehr ihnen glauben, anstatt dessen aber der Wahrheit Glauben schenken und *Paññā* vertrauen, welche die Dinge gründlich untersucht hat.

Nun, wenn der *Citta* immer und immer wieder untersucht hat, unaufhörlich, unnachgiebig, so entwickelt er Sachverstand in den Angelegenheiten der *Khandhas*. Die physikalische Gruppe wird durch *Paññā* als erste losgelassen. Im Anfangsstadium der Untersuchung wird *Paññā* die physikalische Gruppe vor den anderen durchschauen und sie loslassen können. Von da an wird der *Citta* allmählich in der Lage sein *Vedanā*, *Saññā*, *Sankhāra* und *Viññāṇa* in einem Aufwasch loszulassen.

Um es ganz einfach auszudrücken, sobald die *Paññā* etwas durchschaut hat, lässt sie los. Muss sie etwas erst noch durchschauen, so hält sie daran fest. Wenn wir die Dinge mit *Paññā* durchschauen, lassen wir sie gehen – lassen wir sie völlig los – weil wir erkennen, dass sie bloß ein Kräuseln im *Citta* sind – blip, blip, blip – überhaupt ohne jegliche Substanz. Ein guter Gedanke erscheint und verschwindet. Ein schlechter Gedanke erscheint und verschwindet. Welche Art von Gedanke auch erscheint, es ist nur ein Gebilde und verschwindet als solches. Wenn hundert Gebilde erscheinen, verschwinden alle hundert. Sie haben keine Dauerhaftigkeit, nicht genügend Substanz, der wir trauen könnten.

Nun also. Was ist es denn, das uns fortlaufend mit diesen Dingen belästigt oder sie uns aufzwingt? Was treibt diese und jene Sache dazu, uns zum Narren zu halten? In diesem Moment gelangen wir nun zu

dem was der Buddha als „*pabhassara-citta*“: den ursprünglichen, strahlenden *Citta* nennt. „Aber ihr Mönche, durch die Vermischung mit *Kilesas*“ oder „durch die *Kilesas* welche vorbeikommen“ – mit Annahmen über Anblicke, Töne, Gerüche, Geschmäcker, Berührungsempfindungen; *Rūpa*, *Vedanā*, *Saññā*, *Sankhāra* und *Viññāṇa*, fangen sie uns ein um uns zu verbrennen – „wird der *Citta* befleckt.“ Befleckt mit genau diesen Dingen.

So dient das Untersuchen dazu diese Dinge zu entfernen und so den *Citta* durch klares *Paññā* zu enthüllen. Wir können dann erkennen, dass, solange der *Citta* auf der Stufe verharrt, wo er sich noch nicht herauswagt, um mit irgend etwas zu tun – da seine Instrumente, die Sinne, noch schwach und unterentwickelt sind – er still und strahlend ist, wie in dem Spruch „Der ursprüngliche *Citta* ist der strahlende *Citta*“. Dies ist aber nur der ursprüngliche *Citta* des Wiedergeburtskreislaufs – zum Beispiel der *Citta* eines neugeborenen Kindes, dessen Aktivitäten noch zu gering entwickelt sind, um irgend welche Objekte voll wahrzunehmen. Es ist aber nicht der ursprüngliche *Citta*, befreit vom Kreislauf und gänzlich rein.

Während wir also um uns herum Stufe für Stufe untersuchen, versammeln sich die *Kilesas*, die sonst überall herumzurennen pflegten, in diesem einzigen Punkt und werden innerhalb des *Citta* zu Strahlung. Auf dieses Strahlen fallen sogar die Werkzeuge Super-Achtsamkeit und Super-*Paññā* herein, wenn sie ihm das erste Mal begegnen, weil es etwas ist, seit dem Beginn unseres Praktizierens oder seit dem Tag unserer Geburt, das wir niemals zuvor gesehen haben, dem wir niemals zuvor begegnet sind. Wir empfinden Ehrfurcht und Erstaunen. Für den Augenblick scheint es, dass sich nichts mit seiner Pracht messen kann.

Warum auch sollte es denn nicht prächtig sein? Es war der König des Kreislaufs der Wiedergeburt in allen drei Welten – der Welt der Sinnlichkeit, der Welt der Formen und der Welt der Formlosigkeit – seit Ewigkeiten, unzählige Äonen lang. Es hat die ganze Zeit Macht über den *Citta* ausgeübt und ihn beherrscht. Solange der *Citta* nicht die Achtsamkeit und *Paññā* besitzt sich dieser Macht zu entziehen,

wie könnte es da nicht prächtig sein? Aus diesem Grund war es ohne Begrenzung in der Lage den *Citta* in die Geburtserfahrung auf verschiedensten Ebenen zu treiben, abhängig von den Früchten seines Tuns unter dem Kommando der kurzlebigen *Kilesas*. Die Tatsache, dass die Lebewesen umherirren und streunen, unaufhörlich Geburt und Sterben hinnehmen, beruht darauf, dass diese Natur sie dazu verleitet.

Nachdem dies so ist, müssen wir es untersuchen, um es klar zu erkennen. Tatsächlich sind das Strahlen und die *Kilesas* zwei Seiten derselben Münze, weil sie beide konventionelle Realitäten sind. Das Strahlen, das aus dem Zusammenfluss der verschiedenen *Kilesas* hervorgeht, bildet einen Punkt, ein Zentrum, so dass wir klar wahrnehmen können „dies ist das Zentrum des Strahlens“. Wenn irgend eine Befleckung *Kilesas* auftritt, entsprechend dem Zustand und der Ebene des *Citta*, so erhebt sich in dem Zentrum, das wir als strahlend bezeichnen, ein sehr verfeinertes *dukkha*. So sind also das Strahlen, die *Kilesas* und das *dukkha* – alle drei – Kumpanen. Sie gehören zusammen.

Aus diesem Grund muss sich der *Citta*, der das Strahlen besitzt, darum Sorgen machen, es bewachen, es beschützen, es aufrecht erhalten, aus Furcht, dass etwas kommen könnte, es zu stören, zu erschüttern, sein Strahlen zu verdunkeln. Selbst die feinste Verunreinigung ist dennoch eine *Kilesa*, mit der wir als Praktizierende uns nicht zufrieden geben sollten. Wir müssen es mit unermüdlicher *Paññā* untersuchen.

Um die Bürde unserer Angelegenheiten ein für alle Mal abzutrennen, solltet ihr euch fragen „Was ist dieses Strahlen?“ Richtet eure Aufmerksamkeit darauf, bis ihr es wisst. Es muss nicht befürchtet werden, dass das „wirkliche Ihr“, sobald das Strahlen vernichtet wird, mit ihm vergeht. Konzentriert eure Untersuchung genau auf dieses Zentrum, um zu erkennen, dass dies Strahlen die Merkmale der *anicca*, *dukkha* und *anattā* hat, gerade wie all die anderen Phänomene die ihr schon geprüft habt. Es unterscheidet sich in keiner Weise, ausser in seiner Feinheit.

Man darf also nichts als selbstverständlich annehmen. Wenn irgend etwas die Natur konventioneller Realität aufweist, so lasst es von der *Paññā* zerschlagen. Konzentriert euch direkt in der Tiefe auf den *Citta* selbst. Alle wirklich trügerischen Dinge liegen im *Citta* und das Strahlen ist die letztendliche Fälschung, welche in diesem Moment der auffälligste Punkt ist. Ihr möchtet sie überhaupt kaum berühren, weil ihr es mehr als irgend etwas anderes liebt und hegt. Im gesamten Körper gibt es nichts Hervorragenderes als dieses Strahlen. Deshalb versetzt es euch auch in Staunen, ihr liebt es, hegt es, vertrödelt die Zeit, wollt nicht, dass es berührt wird. Es ist aber der König des Feindes – *Avijjā*.

Habt ihr sie jemals gesehen? Wenn nicht, so werdet ihr für sie ganz von selbst fallen, wenn ihr diese Stufe in eurer Praxis erlangt habt. Ihr werdet sie – genannt *Avijjā* – sobald Achtsamkeit und *Paññā* bereit sind dann von selbst erkennen und niemand muss es euch sagen. Genau hier ist das wahre *Avijjā*, nichts anderes ist das echte *Avijjā*. Stellt euch *Avijjā* nicht als Tiger, Leopard, Dämon oder Bestie vor. Tatsächlich ist sie die schönste, verführerischste Miss Universum, die die Welt je gesehen hat. Das echte *Avijjā* ist sehr viel anders als unsere Vorstellung von ihr.

Wenn wir auf das echte *Avijjā* treffen, wissen wir noch nicht, was *Avijjā* ist, und bleiben genau da hängen. Wenn es keinen gibt, der uns raten kann, keinen der vorschlägt, wie vorzugehen ist, dann bleiben wir sicherlich lange Zeit hängen, bis wir Verständnis erlangt haben und uns befreien können. Ist da aber jemand, der zu rechter Vorgehensweise rät, können wir beginnen sie zu verstehen und ohne ihr zu trauen genau im Zentrum zuschlagen, indem wir auf die gleiche Weise untersuchen, die wir bei allen anderen Phänomenen angewendet haben.

Wenn wir mit geschärfter *Paññā* untersuchen, bis wir es klar erkannt haben, wird sich dieses Phänomen auf völlig unerwartete Weise auflösen. Zugleich könnte man es als Erwachen im Schatten des *Bodhi*-Baumes bezeichnen oder als das Verschließen der Grabstätten im Kreislauf der Wiedergeburten, im Kreisen des *Citta*. Sobald sich

dies Phänomen aufgelöst hat, wird sich etwas noch Erstaunlicheres, das durch die *Avijjā* verborgen war, in seiner vollen Schönheit offenbaren.

Es ist das, von dem gesagt wird, es ist so als würde der Kosmos im Herzen erbeben. Dies ist ein äußerst entscheidender Moment: Wenn sich das Herz von den Konventionen abtrennt. Dieser Augenblick, wenn Befreiung und konventionelle Realität auseinanderbrechen, ist erschütternder als sich ausdrücken lässt. Der Spruch „Der Pfad der Arahantschaft weicht der Frucht der Arahantschaft“ bezieht sich genau auf diesen geistigen Moment, den Moment wo *Avijjā* verschwindet. Es wird uns gelehrt, wenn der Pfad vollbracht ist, dann folgt die Frucht der Arahantschaft, nämlich der Dhamma – der *Citta* – in Vollendung. Von diesem Augenblick an gibt es keine Probleme mehr.

Die Worte „das eine Nibbāna<sup>1</sup>“ werden, in dem Moment, wo sich *Avijjā* auflöst, in diesem Herzen voll realisiert. Es wird gelehrt, dass dies der Moment ist, wo Pfad und Frucht – die ja ein Paar sind – zusammenkommen und sich treffen. Würden wir dies mit dem Erklimmen der Treppe zu einem Haus vergleichen, so steht ein Fuß auf der letzten Stufe und der andere Fuß steht auf dem Boden des Hauses. Wir sind noch nicht mit beiden Füßen im Haus angelangt. Wenn beide Füße auf dem Boden des Hauses stehen, dann sind wir „im Haus angelangt“. Bezüglich des *Citta* wird gesagt, dass er den Dhamma erlangt oder den höchsten Dhamma erlangt und von diesem Moment des Erlangens an wird er „das eine Nibbāna“ genannt.

Mit anderen Worten, der *Citta* ist völlig frei. Er zeigt keine weiteren Bemühungen, die Kilesas zu entfernen. Dies wird als das eine Nibbāna bezeichnet. Wenn ihr wollt, könnt ihr es die Frucht der Arahantschaft nennen, denn auf dieser Stufe muss nicht mehr mit Kilesas gerungen werden. Wenn ihr ihm aber die konventionelle Bedeutung geben wollt, welche dem tatsächlichen Prinzip am angemessensten ist, so dass hinsichtlich der konventionellen Ausdrucksweise nichts fehlt,

---

<sup>1</sup> Dies ist eine indirekte Anspielung auf eine Passage in einem Thai Dhamma Text, wo es heißt „Es gibt neun transzendente Dhamma: die vier Pfade, die vier Früchte und das eine Nibbāna.“

dann müsst ihr „das eine Nibbāna“ sagen, um so mit der konventionellen Realität völlig übereinzustimmen und mit der Befreiung des Citta in der Endphase des Auslöschens der Grabstätten von dem Citta mit Avijjā.

Der Buddha lehrte: *n´atthi santi paramṃ sukhaṃ.*

“Es gibt kein anderes Wohlgefühl als den Frieden.“

Dies bezieht sich auf die Stufe jener, die keinerlei *Kilesas* mehr aufweisen, die *sā-upādisesa-nibbāna* in diesem Leben noch erreicht haben, so wie die Arahants.

Die Lehre zu praktizieren bedeutet, sich um das eigene Herz zu kümmern. Wer erleidet denn Schmerz und Schwierigkeiten? Wer ist der Verdächtige, für immer gefangen? Wer, wenn nicht der *Citta*? Und wer hält ihn gefangen, wenn nicht all die *Kilesas* und *āsava*? Um mit der Situation umzugehen, müsst ihr euch direkt mit den Feinden des Herzens abgeben, eure *Paññā* einsetzen, denn nur klare *Paññā* ist in der Lage mit den *Kilesas* umzugehen, bis sie sich von selbst auflösen, wie ich schon erwähnt habe. Von dem Punkt an gibt es keine Probleme mehr.

Was nun *Rūpa*, *Vedanā*, *Saññā*, *Sankhāra* und *Viññāṇa* betrifft, so sind sie Bedingungen – bloß Bedingungen – welche den *Citta* nicht länger belasten oder provozieren können. Das Gleiche gilt für Anblicke, Töne, Gerüche, Geschmäcker und Berührungsempfindungen: Jedes hat seine separate Realität. Bei jedem sagen wir „Wenn es existiert, so existiert es. Wenn nicht, egal“. Das einzige Problem ist der *Citta*, der infolge seiner eigenen Dummheit falsche Annahmen trifft. Sobald er jedoch genügend Intelligenz erringt, wird er real. Alle Phänomene, innerlich wie äußerlich, sind real. Jedes hat seine eigene separate Realität, ohne weitere Konflikte oder Fragen, die sich sonst zu ergeben pflegten.

Wenn wir die Stufe erlangen, wo „jedes seine eigene Realität hat“, können wir sagen, dass der Krieg zwischen dem *Citta* und den *Kilesas* vorüber ist. Wenn die Zeit der Trennung kommt, trennen wir uns. Wenn nicht, so leben wir wie alle anderen in der Welt miteinander,

aber wir geraten nicht, wie alle anderen in der Welt aneinander, weil wir unsere Untersuchung gemacht haben.

Wenn sich die Worte „*anicca*, *dukkha* und *anattā*“ nicht auf die *Khandhas*, für welche wir verantwortlich sind, beziehen, worauf beziehen sie sich dann? Wir haben jetzt also unsere Studien vollendet – unser Studium der drei Merkmale (*tilakkhaṇa*) im Gegensatz zu den drei Körben (*ti-piṭaka*) des Pāli-Canon, obwohl die drei Körbe tatsächlich nichts anderes sind, als die drei Merkmale, indem sie nämlich durchwegs eine Beschreibung der drei Merkmale darstellen.

*Anicca*: der Veränderungsprozess. *Dukkha*, *anattā*. Die *Khandhas* sind nicht wir – sie sind nicht wir, während wir leben, wenn wir also sterben, was ist da, um daran festzuhalten? Wenn ihr die Wahrheit auf diese Weise seht, dann seid ihr nicht beunruhigt oder empfindet Besorgnis über Leben oder Tod der *Khandhas*. Der *Citta* nimmt lediglich wahr, auf welche Art und Weise sich die *Khandhas* verhalten und auseinanderbrechen, doch gemäß seiner Natur löst er sich nicht mit den *Khandhas* auf, da ist also nichts zu befürchten. Wenn der Tod kommt, versucht nicht ihn zu verhindern. Wenn sich das Leben fortsetzt, versucht nicht es zu verhindern, denn jedes ist eine Wahrheit.

Bei der Vollendung eures Studiums des Todes werdet ihr zur endgültigen Person – zum endgültigen Ihr. Wenn ihr euer Studium des Todes abgeschlossen habt, dann fürchtet ihr den Tod nicht – „Wenn das Leben weitergeht, dann lasst es weitergehen; wenn der Tod kommt, lasst es sterben“ – denn ihr habt mit eurer *Paññā* ein Netz um euch ausgebreitet. Ihr zittert nicht angesichts der Wahrheiten, deren das Herz zu allen Zeiten voll gewahr ist.

So, das ist jetzt genug. Wir sind zufällig auch am Ende des Bandes angelangt.



## Der konventionelle Citta, der befreite Citta

Sobald der *Citta* angemessene Reinheit erlangt hat, sodass er beständig strahlt, dann finden wir, wenn wir uns an einem ruhigen Ort ohne alle Geräusche befinden – zum Beispiel in der Stille der Nacht – sogar wenn der *Citta* sich nicht in *Samādhi* gesammelt hat und wir unser Bewusstsein auf dieses Zentrum des Gewahrseins richten, dass er so äußerst delikat und verfeinert ist, dass es nur schwer beschrieben werden kann. Diese Feinheit wird dann wie eine Strahlung, die sich rings um uns in alle Richtungen ausdehnt. In diesem Augenblick scheint nichts mit unseren Sinnen des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens und Fühlens Kontakt zu haben, obwohl sich der *Citta* nicht in Konzentration versenkt hat. Es ist statt dessen die feste Grundlage des *Citta*, der recht gereinigt, erstaunliches Gewahrsein, Herrlichkeit und Sensibilität in sich zeigt.

Bei dieser Art von Gewahrsein ist es, als befänden wir uns überhaupt nicht in einem Körper. Dies ist ein sehr verfeinertes, in sich ausgeprägtes Gewahrsein. Obwohl der *Citta* nicht in *Samādhi* versunken ist, tritt – durch die Verfeinerung des *Citta*, durch seine ausgeprägte Natur – ein ganz markantes Gewahrsein auf, ohne dass irgend welche Visionen oder Bilder erscheinen. Dieses Gewahrsein ist ausschließlich aus sich selbst hervorragend. Das ist eine Stufe des *Citta*.

Eine weitere Stufe ist, wenn sich der wohl gereinigte *Citta* in die Stille begibt, ohne zu denken, ohne irgend welche Gedanken zu formen. Er ruht von seiner Aktivität aus – von seinem Sich-kräuseln. Alle Gedankenbildungen innerhalb des *Citta* ruhen vollständig. Alles, was verbleibt, ist einfaches Gewahrsein – das wird „der *Citta* tritt in die Stille ein“ genannt. Auch hier erscheint, sogar noch stärker, überhaupt nichts. Es erscheint lediglich Gewahrsein, als würde es den gesamten Kosmos verdecken – die Strahlung des *Citta* ist nämlich nicht wie Strahlen des Lichts. Die Lichtstrahlen haben ihr Ende, nah

oder fern, abhängig von der Lichtstärke. Beim elektrischen Licht zum Beispiel, wenn die Lichtstärke groß ist, reicht es in weite Entfernung. Ist sie aber gering, dann nur auf kurze Distanz.

Die Strahlen des *Citta* sind aber nicht so. Für sie gibt es kein „nah“ oder „fern“. Um es einfach zu sagen, es gibt nicht Zeit oder Ort. Der *Citta* kann alles verhüllen. Weit ist wie nah. „Nah“, „fern“: trifft hier nicht wirklich zu. Alles, was erscheint, ist lediglich dieses Gewahrsein, das alles bis zum Ende des Universums verhüllt. Es ist so, als wäre dieses einzigartige Gewahrsein schon alles, was in der Welt erscheint, als ob es in unserem Bewusstsein überhaupt nichts geben würde, obwohl doch alles so existiert, wie schon immer. So ist es also aus: Die Kraft des *Citta*, das Strömen des *Citta*, der von den Dingen gereinigt wurde, die ihn trüben und verdunkeln.

Das ist noch mehr der Fall, wenn der *Citta* völlig geläutert ist: Es ist sogar noch schwerer zu beschreiben und ich wüsste nicht, wie es definiert werden könnte, weil es nichts ist, das man definieren kann. Es lässt sich nicht wie konventionelle Dinge im Allgemeinen ausdrücken, weil es eben keine konventionelle Realität ist. Es liegt allein im Bereich jener, die nicht-konventionell sind, die um ihre Nicht-Konventionalität wissen. Aus diesem Grunde fehlen dafür die Worte.

Nun, die Welt ist voll von Konventionen. Was immer wir sagen, wir müssen ein konventionelles Bild gebrauchen, eine Vorstellung, um in allen Fällen Vergleiche zu ziehen. „Es erscheint, wie dies, es erscheint wie jenes“. Oder „es ist, wie dies, es ist wie das. Es ähnelt jenem.“ Nehmt zum Beispiel das Wort „Nibbāna“. Die gewöhnlichen *Kilesas* – unser gewöhnlicher *Citta* – erfordern, dass wir uns Nibbāna als weit und geräumig vorstellen, ohne dass darin etwas erscheint. Doch wir vergessen, dass das Wort Nibbāna, welches ja ein konventionelles Wort ist, noch einige Konventionalität in sich hat. Wir könnten sogar denken, dass nichts im Nibbāna ist, als geläuterte Personen, die durcheinander laufen – Männer sowohl als auch Frauen, weil ja beide Läuterung erlangen können: Nibbāna enthält also nur jene, die rein sind; sie laufen durcheinander, hin und her, oder sie sitzen komfortabel und friedlich umher, ohne von Traurigkeit, Unzufriedenheit

oder Einsamkeit gestört zu werden, wie wir in unserer konventionellen Welt, so voller Aufruhr und *dukkha*.

Tatsächlich aber erkennen wir nicht, dass dieses Bild – reiner Männer und Frauen, die in glücklicher Musse durcheinander laufen oder herum sitzen, ohne dass irgend etwas sie stört – eine bloße Konvention ist, die mit der Wirklichkeit des tatsächlichen Nibbāna überhaupt nichts zu tun haben kann. Wenn wir über Dinge sprechen, die über den Bereich der Konvention hinausgehen – selbst wenn sie das Gewährsein des Redners nicht überschreiten, wenn sie also sehr wohl innerhalb seines Wahrnehmungsbereiches liegen – so können sie eben nicht in konventionellen Begriffen ausgedrückt werden. Was auch gesagt wird, es muss einfach falsch interpretiert werden, weil ja gewöhnlich der *Citta* immer falsch liegt, oder eben damit fortfährt sich zu irren. Sobald irgend etwas nach außen blitzt, müssen wir spekulieren und raten, gemäß unserem unrichtigen und ungewissen Verständnis – so wie der Ehrwürdige Yamaka zum Ehrwürdigen Sariputta sagte, dass ein Arahant nach dem Tod nicht mehr existiert.

Der Ehrwürdige Yamaka war noch eine gewöhnliche, alltägliche Person, dennoch versuchte der Ehrwürdige Sariputta, der ja ein Arahant war, ihm Dinge zu erklären, die er aber selbst noch nicht verstand, bis der Meister Buddha kommen musste, um die Dinge selber zu erklären. Selbst dann – wenn ich mich nicht irre – verstand der Ehrwürdige Yamaka noch immer nicht gemäß der Wahrheit, welche der Buddha ihm erklärte. Soweit ich mich erinnere, sagen die Texte, dass der Ehrwürdige Yamaka keinen der Pfade, der Früchte, noch Nibbāna oder sonst was erlangte. Dennoch muss es einen Grund für die Erklärung des Buddha gegeben haben. Wenn durch die Belehrung nichts zu gewinnen war, hätte der Buddha nicht belehrt. In manchen Fällen, selbst wenn die belehrte Person nicht viel vom Dhamma profitierte, taten dies aber andere beteiligte Personen. Dies ist eine der Eigenschaften des Buddha. Alles muss einen Grund haben, pflegte er zu sagen. Wenn es etwas gab, das seinen Zuhörern nützen würde, dann redete er. Falls nicht, dann eben nicht. Das ist die Natur des Buddha: gänzlich vernünftig und vollendet in den Dingen

aller Art. Er machte keine leeren Verkündigungen nach der Art der restlichen Welt.

Wenn er also mit dem Ehrwürdigen Yamaka sprach – ich befürchte, dass ich die Details<sup>2</sup> vergessen habe, weil es so lange her ist, dass ich es las – so habe ich vergessen, wer bei der Gelegenheit den Gewinn davon hatte, vielleicht war es sogar der Ehrwürdige Yamaka, ich bin aber nicht sicher. Auf jeden Fall wollen wir uns auf die Aussage als das Wichtige konzentrieren: „Ein Arahant existiert nicht mehr nach dem Tod“.

Der Buddha fragte, „Ist der Arahant sein Körper, sodass er bei seinem Tod mit dem Körper vernichtet wird? Ist er *Vedanā*? *Saññā*? *Sankhāra*? *Viññāṇa*? Ist er Erde, Wasser, Wind oder Feuer, dass er bei seinem Tod mit diesen Dingen vernichtet wird?“ Er fuhr fort auf diese Weise zu fragen, bis er zum Schluss kam, dass der Körper unbeständig ist und sich daher auflöst. Auch *Vedanā*, *Saññā*, *Sankhāra* und *Viññāṇa* sind unbeständig und lösen sich auf. Was immer Sache der Konvention ist, folgt konventionellen Wegen.

Was immer jedoch eine Sache der Befreiung – der Reinheit – ist, kann nicht dazu gebracht werden diesen Wegen zu folgen, weil es nicht die gleiche Art von Sache ist. Es ist falsch, Befreiung oder einen befreiten *Citta* zu nehmen und mit den fünf *Khandhas*, die ja Sache der konventionellen Realität sind, zu verwechseln oder zu vermischen. Das darf man nicht machen. Die fünf *Khandhas* sind eine Ebene der konventionellen Realität und der gewöhnliche *Citta* ist ebenfalls eine Ebene der konventionellen Realität.

Die Verfeinerung des *Citta* – so fein, dass er schon ein Wunder ist, selbst wenn er noch in Dinge verfangen ist – zeigt sich wundersam gemäß seiner Ebene, für uns deutlich erkennbar. Das ist noch mehr der Fall, wenn die Dinge welche ihn eingefangen hielten, gänzlich verschwunden sind. Der *Citta* wird Dhamma. Der Dhamma ist der *Citta*. Der *Citta* ist Dhamma. Der gesamte Dhamma ist der gesamte *Citta*. Der gesamte *Citta* ist der gesamte Dhamma. An diesem Punkt können keine Konventionen mehr verwendet werden, weil der *Citta*

---

<sup>2</sup> Siehe Yamaka Sutta und Anuradha Sutta im Samyutta Nikaya XXII. 85-86

reiner Dhamma ist. Obwohl solche Leute noch am Leben sind, ihre *Khandhas* lenken, verbleibt diese Natur so in vollem Masse.

Ihre *Khandhas* sind genau wie die Unseren. Ihr Auftreten, Benehmen und ihre Eigenschaften erscheinen gemäß ihrer Wesensart, gemäß den Gepflogenheiten konventionaler Realität, die auf ihre Art erscheinen. Deshalb können diese Dinge nicht miteinander, um eins zu werden mit jener Natur, vermischt werden. Wenn der *Citta* befreit ist, ist die Natur der Befreiung eine Sache, die Welt der *Khandhas* ist aber eine völlig andere. Dennoch kann das geläuterte Herz inmitten der Welt der *Khandhas* wohnen und ist doch stets ein befreiter *Citta*. Es wäre nicht falsch, ihn einen transzendenten *Citta* zu nennen, weil er über der konventionellen Realität liegt – über den Elementen und *Khandhas*.

Der transzendente Dhamma ist ein Dhamma jenseits der Welt. Daher erkennen Menschen dieser Art die Verbindungen im *Citta*. Sobald der *Citta* Stufe um Stufe gereinigt ist, können sie seine Anfangs- und Endpunkte sehen. Sie können das Verhalten des *Citta* sehen, die Richtung erkennen, zu der er am stärksten neigt und ob noch etwas vorhanden ist, in das der *Citta* verwickelt ist oder das als Bindemittel wirkt. Sie kennen diese Dinge und sie kennen sie sehr klar. Wenn sie diese aber klar erkennen, dann finden sie auch einen Weg, vom *Citta* jene Dinge, die zu Bindungen führen. Schritt für Schritt, abzuschneiden und zu entfernen.

Wenn die *Kilesas* dicht und schnell daherkommen, dann herrscht totale Finsternis im *Citta*. Wenn das geschieht, dann wissen wir nicht was der *Citta* ist oder die Dinge in die er sich verstrickt und wir nehmen an, dass sie ein und dasselbe sind. Die Dinge, die kommen, um den *Citta* zu verstricken und der *Citta* selbst, werden zu einem vermischt, sodass es keine Möglichkeit gibt, dies zu erkennen.

Doch sobald der *Citta* Schritt für Schritt gereinigt ist, erkennen wir in Stufen und wir wissen klar, wieviel noch im *Citta* verbleibt. Selbst wenn es nur ein Bisschen ist, so wissen wir, dass da ein Bisschen ist, weil der Akt der Bindung uns das deutlich erkennen lässt, „Dies ist die Saat, welche bewirkt, dass wir an dem einen oder anderen Ort

wiedergeboren werden.“ Wir können dies deutlich im *Citta* erkennen. Wenn wir es klar erkennen, müssen wir versuchen die Situation zu bereinigen, indem wir die verschiedenen Methoden der Achtsamkeit und *Paññā* anwenden, bis diese Sache ohne weitere Verbindungen vom *Citta* abgeschnitten ist. Dann wird der *Citta* völlig geläutert, ohne weitere Möglichkeiten für Bindung oder Fortsetzung. Wir können das klar sehen. *Dies ist jener, der befreit wurde. Dies ist jener, der nicht stirbt.*

Unser Meister Buddha – nachdem er wahrhaftig praktiziert hatte, wahrhaftig gemäss den Prinzipien der Wahrheit erkannt hatte, sie deutlich im Herzen sah – sprach wahrhaftig, handelte wahrhaftig und wusste wahrhaftig. Er lehrte, was er wirklich erkannt und gesehen hatte – wie konnte er da falsch liegen? Zuerst, da wusste er nicht, wie oft er geboren worden war, oder als welche verschiedene Wesen er geboren wurde. Selbst bezüglich der Gegenwart wusste er nicht, woran sein *Citta* haftete oder womit er verstrickt war, denn er hatte auf dieser Stufe viele, viele *Kilesas*.

Doch nachdem er sich bemüht hatte und Erleuchtung erlangte, sodass der gesamte Dhamma in seinem Herzen erschien, da wusste er ganz klar. Mit klarem Wissen nahm er diese Wahrheit um den Dhamma der Welt zu verkünden und er wusste mit intuitiver Einsicht, wer fähig war, diese Art Dhamma schnell zu erfassen, so wie er wusste, dass die zwei Eremiten und die fünf Brüder schon dafür bereit waren den Dhamma zu erlangen. Er ging dann um die fünf Brüder zu belehren und erreichte das Ziel, wie er vorhergesehen hatte.

Alle fünf von ihnen erreichten den Dhamma, Stufe um Stufe, bis zur Ebene der Arahantschaft. Nachdem der Buddha jenen die Wahrheit lehrte, welche mit ganzem Herzen nach der Wahrheit streben, konnten sie sich leicht verständigen. Sie, auf der Wahrheitssuche, und er, die Wahrheit verkündend, passten zueinander. Als er gemäß den Prinzipien der Wahrheit lehrte, konnten sie schnell verstehen und Schritt für Schritt erkennen und ihm folgen, bis sie die Wahrheit klar durchdrangen. Ihre *Kilesas*, wie viel oder wie wenig sie auch hatten,

lösten sich alle völlig auf. Der Kreislauf der Wiedergeburten war mit ihrer völligen Befreiung durchbrochen.

So ist es, wenn eine Person, die wahrlich erkennt und sieht, den Dhamma erklärt. Sei es nun ein Aspekt des Dhamma, der von der Welt oder vom Dhamma selbst handelt, so muss ihre Rede ganz einfach sicher sein, weil sie es direkt mit ihren eigenen Augen gesehen, mit ihren eigenen Ohren gehört und mit ihrem eigenen Herzen berührt hat. Wenn sie sich also daran erinnert und es lehrt, wie könnte sie sich da irren? Sie kann sich nicht irren. Zum Beispiel, der Geschmack von Salz: Sobald wir mit unserer Zunge erkannt haben, dass es salzig ist und wir direkt von der Salzigkeit des Salzes sprechen, wie können wir da irren? Oder der Geschmack von scharfem Pfeffer: Der Pfeffer ist scharf. Er berührt unsere Zunge und wir wissen, „Dieser Pfeffer ist scharf“. Wenn wir wahrheitsgemäß sagen – „Dieser Pfeffer ist scharf“ – wo können wir denn da falsch liegen?

So ist es mit der Erkenntnis des Dhamma. Wenn wir bis zu der Stufe praktizieren, wo wir Erkenntnis erlangen sollten, so müssen wir es Schritt für Schritt erkennen. Die Erkenntnis des Dhamma geschieht im gleichen Augenblick, wie das Ablegen der *Kilesas*. Wenn die *Kilesas* sich auflösen, erscheint genau in dem Moment die Helligkeit, die verborgen war. Die Wahrheit wird deutlich. Wir erkennen klar die *Kilesas*, die ja eine Wahrheit sind. Wir schneiden sie durch Befolgen des Pfades – mit Achtsamkeit und *Paññā* – ab, was ein Wahrheits-Prinzip ist und nehmen dann die Wahrheit und lehren sie so, dass jene die sie neugierig vernehmen wollen, ganz bestimmt verstehen können.

Der Buddha lehrte den Dhamma in 84.000 Abschnitten (*Khandhas*), doch sie übersteigen nicht unsere fünf Daseinsgruppen (*Khandhas*) unter dem Kommando des *Citta*, verantwortlich für Gutes und Böses und für den Umgang mit allem, das mit uns in Kontakt kommt. Doch wenn es auch die vielen 84.000 Abschnitte für den Dhamma geben mag, so wurden sie gemäß den Eigenschaften des *Citta*, der *Kilesas* und des Dhamma selber, zum Wohle der Lebewesen mit ihren unterschiedlichen Temperamenten, gelehrt. Der Buddha

unterwies umfassend – 84.000 Abschnitte des Dhamma – damit jene mit unterschiedlichsten Temperamenten sie in die Praxis umsetzen und ihre *Kilesas* beseitigen konnten.

Dabei sollten wir uns bewusst machen, dass jene, die dem Dhamma von solchen lauschen, die wahrlich erkannt und wahrlich gesehen haben – aus dem Munde des Buddha, der Arahant oder Meditations-Meister – fähig sein sollten, ihre *Kilesas* und *āsava* schon während sie zuhören, zu bereinigen. Dies ist eine Sache, die nicht von Ort oder Zeit abhängt.

Der gesamte Dhamma läuft im *Citta* zusammen. Der *Citta* ist in höchstem Masse das geeignete Gefäß für jede Stufe des Dhamma. Was sind bei der Darlegung des Dhamma jene Dinge, welche den *Citta* einfangen und verwickeln, die beschrieben werden müssen, damit die Zuhörer sie verstehen und loslassen können? Da sind die Elemente, die *Khandhas* und die grenzenlosen Anblicke, Töne, Gerüche, Geschmäcker und Berührungs-Empfindungen außerhalb von uns, die mit dem Auge, Ohr, Nase, Zunge, dem Körper und dem Herzen in uns in Kontakt kommen. Daher ist es erforderlich über beides zu unterrichten, die Dinge ausserhalb und die Dinge innerhalb, weil der *Citta* sowohl außen wie innen getäuscht werden kann. Er kann beides: Innen wie außen, hassen und lieben.

Wenn wir gemäß Ursachen und Wirkungen, innen wie außen, gemäß den Wahrheits-Prinzipien unterrichten, dann muss der *Citta*, der ausschließlich gemäß den Wahrheits-Prinzipien betrachtet oder untersucht, Schritt für Schritt erkennen und fähig sein loszulassen. Sobald wir etwas erkennen, können wir es loslassen. Das beendet unser Problem, eine Sache nochmals beweisen oder untersuchen zu müssen. Was wir wirklich verstehen, ist kein Problem mehr, weil wir es loslassen, sobald wir es erkennen. Wir fahren damit fort loszulassen, weil unser Verständnis der Wahrheit dieser verschiedenen Dinge in vollem Maß erfasst hat.

Die Untersuchung des Dhamma auf den Ebenen, wo sie eng begrenzt sein sollte, muss eng begrenzt sein. Auf den Ebenen, wo sie weit umfassend sein sollte, muss sie weit umfassend sein, gemäß

dem vollen Umfang des *Citta* und des Dhamma. Wo das Herz des Praktizierenden also in einem begrenzten Bereich verweilen sollte, muss es in diesem Bereich gehalten werden. In den Anfangsstufen der Schulung, zum Beispiel, ist der *Citta* zu allen Zeiten mit nichts als Trübheit und Verwirrung angefüllt und kann keinerlei Frieden oder Zufriedenheit finden. Wir müssen ihn daher dazu zwingen, in einem begrenzten Bereich zu bleiben – zum Beispiel mit dem Meditations-Wort „*buddho*“ oder mit dem Ein-und-Ausatmen – um so mit dem Meditations-Thema einen festen Stand zu erreichen, damit die Stille eine Basis oder Grundlage für das Herz bilden und es sich auf die nachfolgende Praxis einstellen kann. Zuerst müssen wir dem *Citta* beibringen, sich von seinen verschiedenen Beschäftigungen zurück-zuziehen, indem wir das Meditations-Thema anwenden, welches er als ansprechend empfindet, damit er durch die Stille einen Ort der Ruhe und Entspannung finden kann.

Sobald wir durch unser Meditations-Thema genügend Stille erlangt haben, um einen Zugang zu dem Weg zu eröffnen, beginnen wir zu untersuchen. *Paññā* und Gewahrsein beginnen sich in Stufen zu verzweigen oder ihre Reichweite auszudehnen, bis sie ohne Grenzen sind. Wenn wir nach einer angemessenen Zeit unseren *Citta*, durch die Entwicklung von *Samādhi* ausruhen wollen, dann konzentrieren wir uns auf die Ruhe, indem wir wie schon vorher unser Meditations-Thema anwenden, ohne dass wir *Paññā* in diesem Moment irgendeine Beachtung zu schenken. Wir richten unser Augenmerk auf die Förderung der Stille, durch unser Meditations-Thema, das vorher schon mit dem Herzen verbunden wurde oder das wir zuvor um der Stille willen praktiziert haben. Wir konzentrieren uns Schritt für Schritt auf dieses Thema, von Achtsamkeit geleitet, bis die Stille eintritt und Frieden und Zufriedenheit da ist. Das nennt man, den *Citta* durch die Entwicklung von *Samādhi* zur Ruhe bringen.

Wenn sich der *Citta* von seinem Ruheort zurückzieht, muss die *Paññā* die Dinge entwirren und untersuchen. Lasst sie zu diesem speziellen Zeitpunkt oder auf dieser Stufe untersuchen, was sie nur will, bis sie die Sache versteht. Wenn *Paññā*, als Resultat ihrer Verstärkung

durch die Kraft von *Samādhī*, anfängt aktiv zu werden, müssen ihre Untersuchungen Schritt für Schritt immer weitreichender werden. Hier wird die Weisheit umfassend. Hier ist der Dhamma umfassend. Je findiger unsere *Paññā* ist, um so weiter dehnen sich ihre Untersuchungen aus, bis sie die Ursachen und Wirkungen der Phänomene erkennt, wie sie wahrhaftig sind. Ihre Zweifel schwinden dann und sie lässt stufenweise los, entsprechend den Ebenen der Achtsamkeit und *Paññā*, welche angemessen sind, um die verschiedenen Arten der *Kilesas* Schritt für Schritt aus dem Herzen zu entfernen.

Dann zieht sich der *Citta* allmählich in einen begrenzteren Bereich zurück, soweit er das für erforderlich hält, ganz von allein, ohne wie zuvor gezwungen werden zu müssen – sobald er nämlich die Dinge gemäß ihrer wahren Natur untersucht und erkannt hat, worin könnte er sich da noch verfangen? Worüber noch Sorgen machen? Das Ausmaß seiner Besorgnis oder Unruhe ist von seinem mangelnden Verständnis bedingt. Wenn er aber mit *Paññā*, die untersucht und entwirrt, die Wahrheit jeder speziellen Sache versteht, dann zieht sich der *Citta* zurück und lässt seine Besorgnisse los. Er geht weiter und weiter nach innen, bis sein Bereich immer begrenzter wird – auf die Elemente, die *Khandhas* und dann ausschließlich auf den *Citta* selbst. Auf dieser Ebene arbeitet der *Citta* in einem beschränkten Bereich, weil er seine Bürden stufenweise abgetrennt hat.

Was gibt es da in den Elementen und den *Khandhas*? Zerlegt sie bis hinab in ihre Teile – Körper, *Vedanā*, *Saññā*, *Sankhāra* und *Viññāṇa* – bis ihr eure Zweifel über irgendeinen davon abgelegt habt. Wenn ihr zum Beispiel den Körper untersucht, folgt automatisch das Verstehen des Gefühls. Oder, wenn ihr die Gefühle untersucht, führt das direkt zum Körper, zu *Saññā*, *Sankhāra* und zu *Viññāṇa*, die ja die gleiche Art von Eigenschaften haben – weil sie aus dem gleichen Strom des *Citta* herrühren. Kurz gesagt, der Buddha lehrte, dass jede der fünf *Khandhas* eine komplette Schatzkammer oder komplette Anhäufung der drei Eigenschaften ist.

Was haben diese, das es wert wäre, daran anzuhängen? Die physischen Elemente, die physische Anhäufung, alle physischen Formen,

sind lediglich Anhäufungen der Elemente. *Vedanā*, *Saññā*, *Sankhāra* und *Viññāṇa* sind alle bloß mentale Phänomene. erscheinen – blip, blip, blip – und verschwinden in einem Augenblick. Welchen Wert oder welche Substanz könnt ihr von ihnen bekommen? *Paññā* dringt immer tiefer ein, erkennt die Wahrheit, welche direkt ins Herz trifft und lässt mit diesem direkt ins Herzen treffenden Wissen auch los – mit anderen Worten, lässt direkt mit dem Herzen los. Trifft das Wissen direkt ins Herz, dann lässt das Herz auch automatisch los. Unsere Aufgabe wird immer enger, so wie es eben die Arbeit von *Paññā* diktiert.

So ist es, wenn man die Spuren des *Citta* untersucht und erkennt, wie er sich in die verschiedensten Angelegenheiten verwickelt. Wissend gelangen wir hinein, dabei lassen wir Schritt für Schritt los und schneiden die Pfade der Tiger ab, die umherzustreifen pflegten, auf der Suche nach Nahrung – wie in dem Spruch aus den Textbüchern des Dhamma: „Die Pfade der Tiger abschneiden, die auf Nahrungssuche umherstreifen.“ Wir schneiden ihnen die Pfade durch Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper ab, welche sie durchstreiften um sich mit Anblicken, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern und Berührungsempfindungen zu beschäftigen, dabei giftige Nahrung aufnehmend und diese dann nach innen tragend, um das Herz zu verbrennen.

So muss denn *Paññā* herumschnüffeln, den Körper, *Vedanā*, *Saññā*, *Sankhāra* und *Viññāṇa* untersuchen, indem sie nach innen eindringt, den Pfaden folgt, denen sich die Tiger und Leopard gerne bedienen, um so diese Pfade, die sie nutzten, um Futter zu suchen, abzuschneiden zu können. Der Buddha lehrt uns nach innen einzudringen, die Pfade abzuschneiden, bis wir die Tiger im Käfig haben. Mit anderen Worten, *avijā*, welcher ja wie ein Tiger ist, läuft in dem einen *Citta* zusammen. Alle *Kilesas* und *āsava* fließen in dem einen *Citta* zusammen. Sie können nicht mehr draussen frei herumstreifen und nach Nahrung suchen, so wie sie es früher taten.

Der *Citta* mit *avijā*: Man könnte sagen, dass er wie ein Fußball ist, weil ihn *Paññā* enthüllt – auf ihn stampft, ihn hin und her kickt – bis

er zerfetzt ist, d.h., bis die Handlanger (*Kilesas*) von *avijā* drinnen zerschlagen sind. Dies ist die Ebene des *Citta*, wo die *Kilesas* zusammenfließen, und wenn *Paññā* sie enthüllt, ist das als würde ein Fußball getreten und gekickt. Sie werden zwischen den *Khandhas* hin und her gekickt, bis sie von *Paññā* zerfetzt werden. Wenn der konventionelle *Citta* zerfetzt ist, wird der befreite *Citta* völlig offenbar.

Warum sagen wir der „konventionelle *Citta*“ und der „befreite *Citta*“? Sind sie denn zwei separate *Cittas*? Überhaupt nicht. Es ist noch immer der gleiche *Citta*. Wenn die konventionellen Realitäten – *Kilesas* und *āsava* – ihn beherrschen, so ist das ein Zustand des *Citta*. Wenn er aber durch *Paññā* gewaschen und ausgewrungen wurde, bis dieser Beherrschungszustand des *Citta* zerstört ist, dann verschwindet nicht der wahre *Citta*, der wahre Dhamma, der diese Reinigung übersteht. Alles, was verschwindet, sind bloß *anicca*, *dukkha* und *anattā*, die sich in den *Citta* eingeschlichen hatten – da *Kilesas* und *āsava*, gleich wie verfeinert sie sein mögen, einfach nur Konventionen sind und *anicca*, *dukkha* und *anattā* unterworfen sind.

Wenn diese Dinge verschwinden, dann kann der wahre *Citta*, über und jenseits aller Konvention, in seinem vollem Umfang erscheinen. Das nennt man den befreiten *Citta*, den reinen *Citta*, völlig losgelöst von allen Bindungen, aller Dauer. Es verbleibt nur einfaches Gewahrsein, gänzlich rein.

Wir können dann nicht mehr sagen, in welchem Punkt unseres Körpers dieses einfache Gewahrsein zentriert ist. Zuvor war es ein herausragender Punkt, den wir erkennen und klar sehen konnten. Im *Samādhi* zum Beispiel, da wussten wir, dass es in der Mitte der Brust zentriert war. Unser Gewahrsein befand sich ganz deutlich genau hier. Die Stille war hier ganz ausgeprägt. Die Helligkeit, die Strahlung des *Citta* war genau hier ganz markant. Wir konnten es deutlich sehen, ohne irgendjemand fragen zu müssen. All diejenigen, deren *Citta* sich auf der Basis von *Samādhi* zentrierte, stellen fest, dass das Zentrum dessen „Das weiß“, wirklich ganz ausgeprägt direkt hier in der Mitte der Brust sitzt. Sie streiten nicht darüber, ob es im Gehirn oder sonst

wo ist, wie jene immer sagen, die nie die Konzentrationspraxis erfahren haben.

Wenn der *Citta* aber zum reinen *Citta* wird, dann verschwindet dieses Zentrum und wir können nicht mehr sagen, dass der *Citta* darüber oder darunter an einem bestimmten Ort ist, weil es ein reines Gewahrsein ist, ein Gewahrsein, das fein und grundlegend über und jenseits aller Konvention ist. Selbst dann gleiten wir in die Konvention ab, wenn wir sagen „es ist äußerst fein“, was nicht wirklich der Wahrheit entspricht, weil natürlich die Vorstellung äußerster Verfeinerung auch nur eine Konvention ist. Wir können nicht sagen, dass dieses Gewahrsein sich in der Höhe oder Tiefe befindet, oder wo es einen Punkt oder Zentrum bildet – weil es das eben überhaupt nicht hat. Da gibt es lediglich Gewahrsein, ohne dass es von etwas anderem unterwandert wird. Obwohl es sich inmitten der Elemente und *Khandhas* befindet, mit welchen es vermischt zu sein pflegte, ist das überhaupt nicht mehr so. Es liegt jetzt Welten entfernt.

Wir können jetzt klar erkennen, dass die *Khandhas* eben nur *Khandhas* sind, der *Citta* ist der *Citta*, der Körper der Körper. *Vedanā*, *Saññā*, *Sankhāra* und *Viññāṇa* sind jedoch separate *Khandhas*. Was die Gefühle in jenem *Citta* betrifft, so existieren sie nicht mehr, seit der *Citta* von allen *Kilesas* befreit wurde. Daher existieren die drei Grundeigenschaften, die fleischgewordene Konventionen sind, in diesem *Citta* nicht mehr. Der *Citta* hat an den konventionellen Gefühlen keinen Anteil mehr, abgesehen von dem höchsten Wohl (*paramaṃ sukhaṃ*), was nichts anderes als seine eigene Natur ist – wobei das höchste Wohl hier nicht einfach Wohlgefühl ist.

Wenn der Buddha lehrt, dass Nibbāna das höchste Wohl ist, so ist der Ausdruck „höchstes Wohl“ keineswegs ein Wohlgefühl, wie die Gefühle oder Stimmungen des noch befleckten *Citta*, oder die Gefühle des Körpers, welche ständig als *dukkha* oder *sukha* (angenehm) auftreten. Das höchste Wohl ist kein Gefühl dieser Art. Jene, die praktizieren, sollten sich dies zu Herzen nehmen und praktizieren, damit sie es selber kennenlernen. Das wird das Ende der Fragen sein,

gemäß dem Dhamma, von dem der Buddha sagt, dass er *sandiṭṭhiko* ist – man muss ihn selber schauen – und welchen er auch nicht exklusiv für sich beansprucht.

Wir können daher nicht sagen, dass der absolut reine *Citta* irgendwelche Gefühle hat. Dieser *Citta* hat kein Gefühl. Der Ausdruck „höchstes Wohl“ bezieht sich auf ein Wohl eben durch die Natur der Reinheit und so lässt sich auch keinerlei *anicca*, *dukkha* oder *anattā* finden, welches sich in dieses höchste Wohl einschleichen könnte.

Nibbāna ist beständig. Das höchste Wohl ist beständig. Sie sind ein und dasselbe. Der Buddha sagt, dass Nibbāna beständig ist, das höchste Wohl beständig ist, die höchste Leerheit beständig ist. Sie sind alle die gleiche Sache – die Leerheit des Nibbāna liegt jedoch jenseits der Konventionen. Sie ist nicht leer in dem Sinne, wie die Welt es vermutet.

Wissen wir etwas ganz klar, dann können wir überhaupt alles beschreiben und analysieren. Verstehen wir es jedoch nicht, dann können wir zwar von früh bis spät darüber reden, jedoch alles was wir sagen ist falsch. Wir können nicht Recht haben, weil unser *Citta* noch nicht richtig ist. Was wir auch gemäß unserem Verständnis sagen mögen, es kann gemäß dem Dhamma nicht richtig sein; wenn der handelnde *Citta* nicht richtig ist, wie könnten wir da Recht haben? Es ist dann, als würden wir sagen: “Nibbāna ist das höchste Wohl; Nibbāna ist die höchste Leerheit“, so sehr, dass die Worte ständig auf unseren Lippen und in unserem Herzen wären: Wenn der *Citta* ein *Citta* mit *Kilesas* ist, kann es nicht stimmen. Wenn der *Citta* nicht stimmt, kann nichts richtig sein.

Sobald aber der *Citta* rein ist, dann haben wir Recht, selbst wenn wir nichts sagen – weil diese reine Natur ansich Recht hat. Ob wir nun reden oder nicht, wir haben Recht. Wenn wir die Ebene erreichen, wo wir rein sind, gibt es kein falsch mehr. Dies ist das Wunderbare, das aus dem Praktizieren dieser Religion entsteht.

Der Buddha lehrte nur bis zu dieser Ebene und nichts darüber hinaus. Es ist in jeder Hinsicht das Ende der Konventionen, das

Ende aller Formulierungen, das Ende der *Kilesas* und das Ende von *dukkha*. Daher lehrte er nichts darüber Hinausgehendes, weil dies genau der Punkt ist, worauf er zielte: Die höchste Ebene des *Citta* und des *Dhamma*.

Bevor er völlig in das *Nibbāna* einging, waren seine letzten Anweisungen:

„Mönche, ich ermahne euch. Gebilde entstehen und vergehen beständig. Untersucht die Gebilde, die entstehen und sich auflösen, oder entstehen und vergehen, ohne Nachlässigkeit.“ Das war alles. Er schloss seinen Mund und sagte nichts mehr.

In dieser Belehrung, welche den Rang einer letzten Unterweisung hat, wie sollen wir da das Wort „Gebilde“ (*Sankhāra*) verstehen oder deuten? Auf welche Gebilde bezieht es sich? Wir könnten es als auf äußere oder innere Gebilde bezogen verstehen und lägen damit nicht falsch. Wir können aber ziemlich sicher sein, dass diejenigen, welche in diesem Augenblick gekommen waren, um der letzten Anweisung des Buddha in seiner letzten Stunde zu lauschen, praktizierende Mönche auf hoher Ebene geistiger Verwirklichung, bis hin zum Arahant, waren. Ich würde also denken, dass der Hauptpunkt auf welchen sich der Buddha bezog, die inneren Gebilde waren, welche im *Citta* Gedanken formen und ihn zu allen Zeiten stören. Er lehrte, das Entstehen und Vergehen dieser Gebilde ohne Nachlässigkeit zu untersuchen – mit anderen Worten, zu allen Zeiten mit Achtsamkeit und *Paññā* zu untersuchen. Diese Gebilde bedecken den gesamten Kosmos!

Wir könnten, wenn wir es wollen, das Wort „Gebilde“ als äußere Gestaltungen – Bäume, Berge, Tiere, Menschen – deuten, das würde jedoch nicht dem Niveau der hier versammelten Mönche entsprechen, noch würde es dem Anlass gerecht: den letzten Augenblicken des Buddha vor dem völligen *Nibbāna*, in welchen er dem Saṅgha seine Ermahnung erteilte, die letzte Belehrung in seiner letzten Stunde.

Seine abschließende Ermahnung bezüglich der Gebilde, als er im Begriff war in das endgültige *Nibbāna* einzutreten, muss sich daher

ganz spezifisch auf die feinsten Gestaltungen im Herzen beziehen. Sobald wir diese inneren Gebilde erfassen, wie könnten wir da ihre Basis – von der sie sich erheben – nicht verstehen. Wir müssen zu dem Urquell des Wiedergeburt-Kreislaufs vordringen: dem *Citta* mit *Avijjā*. Das ist der Weg, um zum wichtigsten Punkt durchzudringen. Jene, welche dieses Niveau erreicht haben, müssen das wissen. Jene, welche sich ihm in Stufen nähern, es aber noch nicht gänzlich erlangt haben, wissen es dennoch ganz klar, weil sie die Sache ja untersuchen. Das ist es also, worum es sich in der Unterweisung des Buddha drehte – die er inmitten jener Phase von wichtigen Ereignissen gab.

Ich denke, dies würde dem Anlass, bei dem der Buddha sprach, entsprechen. Warum? Weil gewöhnlich, sobald der *Citta* immer höhere Ebenen erkundet hat, diese inneren Gestaltungen – die verschiedenen Gedanken, die im *Citta* gebildet werden – für die Untersuchung äußerst entscheidend sind, weil sie Tag und Nacht auftreten und im *Citta* jeden Moment am Arbeiten sind. Ein *Citta* der die Ebene erreicht, wo er innere Phänomene untersuchen sollte, muss daher diese inneren Gebilde in den Brennpunkt seiner Untersuchung stellen. Das ist eine Sache, die sich direkt auf die letzten Unterweisungen des Buddha bezieht.

Die Fähigkeit *Avijjā* zu besiegen, muss sich aus einer Untersuchung ergeben, die sich primär auf diese inneren Gestaltungen konzentriert. Sobald wir immer tiefer nach innen gegangen sind, bis hinab zur Wurzel aller *Kilesas* und diese dann zerstört haben, dienen diese Gestaltungen in keiner Weise mehr dazu *Kilesas* erneut entstehen zu lassen. Wir benützen sie dann dazu, Dhamma zum Wohle der Welt zu formulieren. Um Dhamma zu lehren, müssen wir Gedanken-Formationen verwenden und so werden Gestaltungen dieser Art zu Werkzeugen des Dhamma.

Nun, da wir den *Khandhas* einen neuen Herrscher gegeben haben, werden die Gedanken-Formationen, die früher *Avijjā* zu seinem Zweck benutzt hatte, jetzt zu Werkzeugen des Dhamma – Werkzeuge eines reinen Herzens. Der Buddha nützte diese Gedanken-Formationen, um

die Welt zu belehren, um verschiedene Darstellungen des Dhamma zu formulieren.

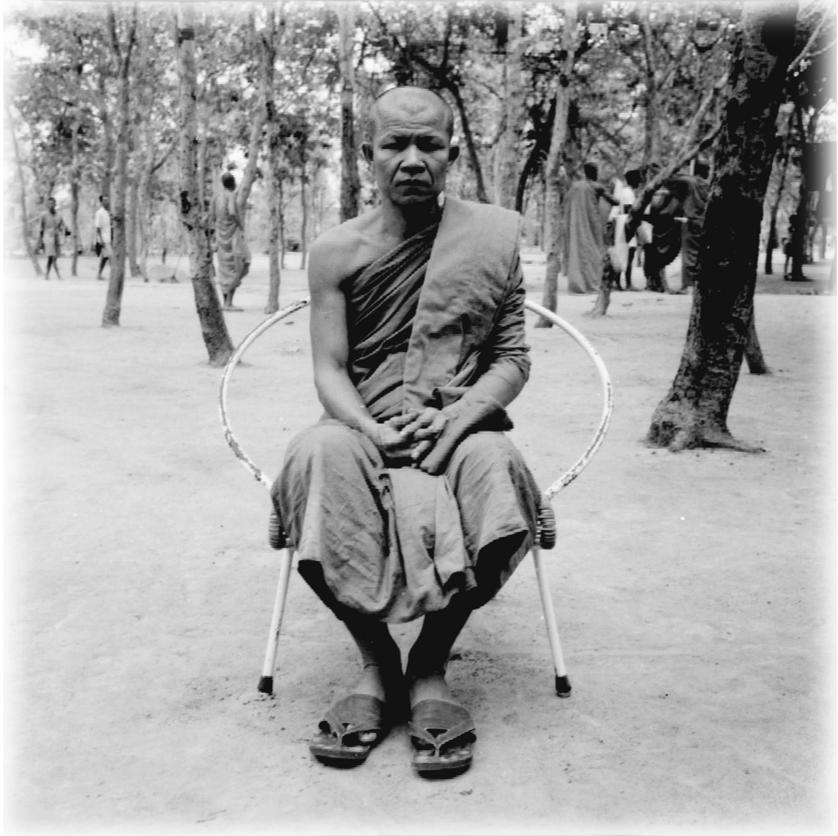
Der Dhamma, den wir hier erwähnt haben, existierte nicht ausschließlich in der Vergangenheit, zur Zeit des Buddha, oder ausschließlich in der Zukunft, denn das würde denjenigen, die richtig und ordnungsgemäß praktizieren, keine Hoffnung lassen. Nein, man kann ihn in unseren eigenen *Khandhas* und unserem eigenen *Citta* finden, d.h. in unserem Körper und *Citta*. Er liegt nicht irgendwo anders, sondern im Körper und *Citta* der Menschenwesen, der Frauen und Männer. Die *Kilesas*, der Pfad und die Reinheit liegen alle hier im Herzen. Sie liegen nicht in jener Zeit oder Vergangenheitsperiode, oder bei dieser oder jener Person. Sie liegen bei der Person, die Gewahrsein und *Paññā* einsetzt, um genau hier und jetzt zu untersuchen.

Warum? Weil wir alle auf den Dhamma zielen. Wir zielen auf die Wahrheit, gerade wie der Dhamma, auf die Wahrheit, den der Buddha einst lehrte und der sich an das Prinzip des „Im Zentrum“ (*majjhima*) hält – nicht zu jener oder dieser Zeit neigt, nicht zu jener Periode oder diesem Ort neigt. Es ist ein Dhamma, der geraden Kiel beibehält, weil er genau in der Mitte unserer Elemente und *Khandhas* liegt. *Majjhima*: In der Mitte, oder immer gerade recht, um sich von *Kilesas* zu heilen.

Praktiziert also bitte korrekt gemäß diesem Dhamma. Ihr werdet die Resultate von *majjhima* sehen – einem Dhamma genau richtig, immer und überall – so erscheinend, wie ich es euch gesagt habe. Nibbāna, das höchste Wohl, liegt keineswegs jenseits dieses wissenden Herzens.

Und damit bitte ich, hiermit zu enden.





## Nachwort

Auszug aus einem Brief des Ehrwürdigen Ācariya Mahā Buvom 26.Feb. 1976 an Mrs. Pow Phanga Vathanakul.

Die Dhamma-Praxis, welche er gemäß dem Dhamma mit äußerstem Mitgefühl vermittelte, wird von keinem in der Welt übertroffen: Das ist die echte Hochachtung für den Buddha. Die Erkenntnis der Wahrheit, die in dir ruht, durch die beständige Anwendung von *Paññā*, Schritt um Schritt: Das heißt, Schritt für Schritt den Buddha sehen. Mit vollem Herzen durch *Paññā* die Wahrheit sehen: Das heißt, den Buddha in ganzer Fülle zu sehen. Der wahre Buddha, der wahre Dhamma, liegt im Herzen. Dich um dein eigenes Herz zu kümmern, heißt, dich um den Buddha zu kümmern. Über dein eigenes Herz mit Achtsamkeit und *Paññā* zu wachen, heißt, wahrlich den Buddha, den Dhamma und Saṅgha zu sehen.

Der König des Todes warnt und befällt die Körper der Lebewesen dieser Welt nach seinen Wahrheits-Prinzipien. Du musst seine Warnungen und Überfälle mit Achtsamkeit, *Paññā*, Überzeugung und unermüdlicher Beharrlichkeit begrüßen, deine Schätze hervorholen – die Pfade, Früchte und Nibbāna – vor seinem Angesicht zur Schau stellen und dem Tod auf dem Wege beharrlicher Bemühung trotzen. Du und er, die ihr euch gegenseitig so lange Zeit als Feinde betrachtet habt, werdet dann zu wahren Freunden werden – wo keiner den anderen mehr übervorteilt.

Der Körper und die *Khandhas* sind Dinge, welche die Welt trotz ihres Bedauerns loslassen muss. Du solltest sie mit Achtsamkeit und *Paññā* loslassen, noch bevor die Zeit kommt, sie nach Art der Welt herzugeben. Dies ist das höchste Loslassen, es wird von nichts übertroffen.

Nimm dies bitte zu Herzen, denn es wurde direkt aus dem Herzen geschrieben.

*Evam.*



Buddha Statue im Sala vom Waldkloster Baan Taad

## Pāli Glossar

Die meisten Pāliwörter, die im Text verwendet wurden, sind hier alphabetisch zusammen mit einer kurzen Erläuterung aufgelistet. Der Leser möge uns verzeihen, wenn einige Erklärungen nicht im Einklang mit der sonst üblichen Übersetzung sind. Viele der Erklärungen sind jedoch im Einklang mit den Praxiserfahrungen der Waldtradition.

- Ācariya    Lehrer, Lehrmeister. Häufig wird dieses Wort auch als respektvolle Anrede für rangältere Mönche verwendet.
- akāliko    Zeitlos, unabhängig von Zeit.
- anattā    Nicht-Selbst, nicht zu einem gehörend, unpersönlich. Die fünf *khandhas* sind weder im Einzelnen noch als Gesamtes das Selbst. Auch in Herz und Geist (*citta*) kann nirgendwo ein Selbst oder eine Identität gefunden werden. *Anattā* ist eine der drei universellen Eigenschaften aller Dinge und aller Erscheinungen. Die anderen zwei sind *anicca* and *Dukkha*.
- anicca(m) Die instabile, vergängliche und fließende Natur aller Dinge auf allen Daseinsebenen. Mit anderen Worten alle Dinge entstehen und vergehen, unterliegen der Veränderung und wandeln sich um. *Anicca* ist eine der drei universellen Eigenschaften aller existierenden Dinge.
- Arahant    Eine befreite Person. Ein Heiliger – eine Person, die nicht mehr im Zwiespalt lebt, die sich ge-heit hat. Ein Erleuchteter. Arahant ist die letztendliche Stufe des Noblen Weges.
- ārammaṇa Unterstützung, eine helfende Bedingung für den Geist, ein Objekt oder Sinnesdatum. Es bezieht sich normalerweise auf jene Sinnesobjekte, die emotionale Reaktionen auslösen.
- āsava(s)    Normalerweise als Ausflüsse oder Abflüsse übersetzt. *Āsavas* sind diejenigen *kilesas*, die aus dem Herz ausströmen und sich in Gedanken, Sprache oder Handlung ergießen. Sie gehören vier verschiedenen Gruppen an: Sinnesbegierde, Existenzbegierde, Ansichten und Meinungen und grundlegende Unwissenheit.
- Avijjā    Grundlegende Unwissenheit. Ein wichtiger Aspekt, der hier zu erwähnen ist, ist der Wille: Wissen zu wollen aber nicht wissen können, verstehen zu wollen aber nicht verstehen können. *Avijjā* ist das Fehlen jeglichen Wissens höherer Natur, ein Wissen, das über

konventionelles Wissen hinausgeht, oder Wissen, dem es an Einsicht mangelt. *Avijjā* ist Unwissenheit so tiefgehend, so tiefgreifend, eine so in sich vollkommene Blindheit, daß sie sich selbst vollkommen verschleiert, sich selbst so perfekt täuscht und so vollkommen in sich selbst erscheint, jedoch alles so durcheinanderwirbelt, dass sie uns glauben macht, dass das, was falsch ist, richtig sei und dass das was richtig ist falsch sei. Mit Unwissenheit ist hier nicht das Wissen, das wir uns im Leben, auf der Schule oder Universität angeeignet haben, gemeint, sondern das Fehlen von Einsicht und Erkenntnis über die wahre Natur der Dinge, oder einfach trügerisches Wissen. Man kann *Avijjā* auch als Fata Morgana bezeichnen, eine Luftspiegelung, die wir sehen, die aber nicht real ist. *Avijjā* scheint in sich das vollendete Produkt zu sein, die Dualität von Himmel und Hölle, von Gut und Böse, so dass es äußerst schwierig ist, es als etwas Transzendentes zu betrachten. Jedoch muss *Avijjā* überwunden werden, um die Erleuchtung zu verwirklichen.

- āyatana Gebiet der Sinnen, Sinneswahrnehmungen: Sie beinhalten die internen Sinnesorgane – Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Herz und die externen – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Berührung und Denken
- bhāvanā Entwicklung mit Hilfe der Meditationspraxis.
- Bhikkhu Ein buddhistischer Mönch, jemand der von Almosen lebt.
- Bodhi Erwachen, Aufwachen; Bodhi-Baum ist der Baum, unter dem der Erhabene Buddha seine Erleuchtung fand.
- Buddha Der Erwachte, der Erleuchtete, der die Erleuchtung ohne Hilfe einer Dhammalehre, aufgrund seiner eigenen Anstrengungen verwirklicht hat.
- buddho Normalerweise ist dies ein Meditationswort, das im Geiste rezitiert wird. Es soll uns zu unserer Buddha-Natur führen.
- Citta Wird normalerweise mit Geist und Herz übersetzt. Es ist aber präziser das Wesen des Geistes, die dem Geist zugrundeliegende Essenz, die sich auch als Gefühl, Gedächtnis und Assoziationen, Gedanken und Bewußtsein manifestiert. Das *Citta* ist zentral, weil alle diese Manifestationen Randerscheinungen sind. Es ist die Art von grundlegendem klarem Wissen oder klarem Erkennen im Herzen – das, was um die Dinge weiß – aus dem alles andere entspringt. *Citta* ist beides, das Unreine (von den *kilesas* verunreinigte) *Citta* und das Reine. In dem Moment der Erleuchtung, wo *Avijjā* und *Kilesas* endgültig aus dem *Citta* verschwinden, bleibt nur noch das reine, leuchtende

und strahlende *Citta*, ein *Citta* aus purem Gold, übrig. *Citta* wird auch als Herz bezeichnet, da diejenigen, die gut meditieren können, erfahren, dass alle Ereignisse inklusive des Beobachters sich im Herzen zu einer Einheit zusammenziehen. Aus diesem einen Punkt, dem Herzen, entspringen dann auch alle Manifestationen. Auf Grund dessen ist es ratsam, die Tendenz zu vermeiden, den Geist als etwas im Gehirn Lokalisierbares zu betrachten.

- Dhamma Phänomene, Ereignisse, Realität. Dinge wie sie wirklich sind in sich und aus sich heraus und die grundlegenden Prinzipien, denen ihr Verhalten unterliegt. Dhamma wird auch benutzt, um sich auf die Lehre des Buddhas zu beziehen.
- dhammās Im Plural bedeutet es: Geistesobjekte, Auffassungen, Meinungen und Theorien
- dhammo Normalerweise ist dies ein Meditationswort, das im Geiste rezitiert wird. Es soll uns zu unserer Dhamma-Natur führen.
- dhātu Element(e); Natürliche Erscheinung. Die vier Elemente sind Erde (Festigkeit), Wasser (Flüssigkeit), Feuer (Hitze) und Luft (Bewegung).
- Dukkha(m) Leiden, Schmerz, Unzufriedenheit, Ruhelosigkeit, Langeweile und Unbefriedigtsein. Es ist die unbefriedigende Natur aller Phänomene. *Dukkha* ist eine der drei universellen Eigenschaften aller Phänomene.
- evam So, in diesem Sinn. In Thailand wird dieser Ausdruck als formaler Abschluss einer Lehrrede gebraucht.
- Kamma Willentliche Handlungen durch Körper, Sprache und im Geist. Es ist das Gesetz von Ursache und Wirkung, das uns im Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt gefangen hält. Alle Handlungen durch Körper, Sprache oder im Geist, die gut, neutral oder schlecht sind, bringen unwiderruflich gute, neutrale oder schlechte Ergebnisse mit sich. (Nach dem Motto: was du säst, das wirst du ernten).
- kāyagata-sati Gewahrksamkeit des Körpers. Das umfasst mehrere Arten der Gewahrksamkeit: Gewahrksamkeit von Aus- und Ein-Atmung, von der Körperhaltung, von körperlichen Aktivitäten; den Körper in seine Teile zerlegen, den Körper in die vier Elemente (*dhātu*) zerlegen und die Kontemplation, dass der Körper dem Tod und dem Zerfall unterliegt.
- kesa Haupthaar.

- Khandha(s) Anhäufungen, Gruppe, Haufen oder Aggregate. Es sind die fünf Bestandteile, die unsere Persönlichkeit ausmachen, nämlich Körper, Gefühl, Gedächtnis und seine Funktionen, Denken und Bewusstsein. Es sind die physikalischen und geistigen Komponenten, durch die diese ganze Welt der Sinneserscheinungen möglich wird.
- Kilesa(s) Es sind die Handlanger von *Avijjā*. Es ist das, was das Herz verschmutzt, befleckt und verunreinigt. Die übliche Liste der kilesas enthält: Gier, Hass, Abneigung und Verblendung in ihren verschiedensten Formen, wie Leidenschaft, Neid, Scheinheiligkeit, Einbildung, Eitelkeit, Stolz, Geiz, Sorgen, Angst, Zweifel, Widerspenstigkeit, Selbstzufriedenheit, Faulheit, Unruhe, Rastlosigkeit, Schamlosigkeit, Unmoral und all ihre Arten von subtileren Variationen, die zu bösen, schlechten und unheilsamen Geisteszuständen führen.
- lakkhaṇa Ein Grundmerkmal, siehe *ti-lakkhaṇa*.
- lokuttara Jenseits von Konventionen in der Welt.
- loma Körperhaar.
- magga Der Weg, der Pfad. Normalerweise bezieht man sich auf den achtfachen Pfad, der zu *Nibbāna* führt. Wird *magga* im Zusammenhang mit *phala* und *Nibbāna* benutzt, dann bedeutet das eine der vier Stufen auf dem aus *Dukkha* herausführenden Weg. Die erste Stufe ist der Stromeintritt. Sie garantiert einem, dass man nicht mehr auf den niederen Stufen der Daseinsebenen (d. h. nicht unter die Stufe der Menschlichen Geburt) rutscht und allerhöchstens noch sieben mal wiedergeboren wird. Die zweite Stufe ist die des Einmal-Wiederkehrers (er wird höchstens noch einmal wiedergeboren). Die dritte ist die Stufe des Nicht-Wiederkehrers. Er kehrt nicht mehr in die sinnlichen Welten zurück, sondern mehr oder weniger schnell, aber unaufhörlich zur letzten Stufe empor. Die vierte und letzte Stufe ist die des Arahants, des Erleuchteten.
- Mahā Der Große, überlegen. In Thailand ein Abschluss im Pāli Studium.
- majjhima In der Mitte, angemessen, gerade richtig
- Nibbāna Wörtlich: ausgelöscht. Befreiung, Freiheit, die Unbedingtheit (frei von Bedingung). Es ist das Abtrennen, das nicht mehr Anhaften an den geistigen Ausflüssen (siehe *āsava*). Es ist das Durchtrennen der 10 Fesseln, die einen an den Kreislauf der Wiedergeburt binden. Da dieser Begriff auch verwendet wird, um sich auf das Auslöschen von Feuer zu beziehen, beinhaltet er auch etwas von Ruhe, Kühle und Frieden. (Der Physik zufolge, die zur Zeit des Buddhas gelehrt wurde, haftet ein brennendes Feuer an seinem Brennstoff an, wird

- von ihm ergriffen. Wird das Feuer ausgelöscht, dann ist es ungebunden, ist es frei.) *Nibbāna* ist das endgültige, letztendliche Ziel der buddhistischen Praxis.
- Nirodha Die Auflösung aller Phänomene.
- niyyānika Herausführen.
- Paññā Weisheit, Einsicht, Einsehen. Wissen, das aufgrund von Erfahrung entsteht.
- pāramī Vollkommenheiten, vollkommene Erfüllung.
- parisā Gefolgschaft, Gemeinschaft. Die vier Gruppen der Gefolgschaft des Erhabenen Buddha sind Mönche, Nonnen, Laien und Laiinnen.
- Pāṭimokkha Die Sammlung der Mönchsregeln. Es enthält die 227 Regeln für buddhistische Mönche, die üblicherweise jede zwei Wochen rezitiert werden.
- Pāli Die altertümliche Sprache, in dem der Kanon der buddhistischen Texte abgefaßt wurde.
- Paṭipadā Praxis, Verhaltensweise, Methoden der Praxis.
- Phala Frucht, Früchte seiner Arbeit. Ganz besonders die Frucht einer der vier Stufen auf dem Weg. (siehe *magga*)
- Puñña Verdienste, Rechtschaffenheit
- rukkhamūla Am Fuß eines Baumes leben
- Rūpa Form (eines sichtbaren Objekts), körperliche Form. Alle materiellen Formen, seien sie grober oder auch von feiner Natur.
- Sabhāva Natur, Eigenschaft, Ereignis.
- Saddhā Vertrauen, Glaube, Überzeugung.
- Samādhi Ruhe, Stille, Vertiefung. *Samādhi* hat 3 verschiedene Stufen: kurz, angrenzend und tief.
- sammuti Konvention, relative Wahrheit, konventionelle Wirklichkeit.
- samudaya Ursprung, Entstehen. *Samudaya-sacca* ist die Wahrheit von der Ursache von *Dukkha*.
- sanditṭhiko Sichtbares, das was im Hier und Jetzt gesehen werden kann.
- Saṅgha Die Gemeinschaft der Schüler des Buddhas. Im normalen Sprachgebrauch bezieht sich das auf den buddhistischen Mönchsorden. Im engeren Sinn bezieht es sich auf die Anhänger des Buddhas, seien sie Laien oder Ordinierte, die eine der vier Stufen des Edlen Weges (siehe *ariya*), der in der Arahantschaft gipfelt, verwirklicht haben. (Im weitesten Sinne sind alle Menschen, seien sie Buddhisten oder Angehörige anderer Religionen, die eine dieser vier Stufen verwirklicht haben, Teil dieser Sangha.)

- Sankhāra Formationen, Bedingtheit. 1.) Es ist das was mit Hilfe der 5 *Khandhas* das kreierte, was wir als Dinge, Phänomene und schließlich als unsere Welt serviert bekommen. Daß die einzelnen *kandhas* sich allerdings nur gegenseitig bedingen, wie Seifenblasen aufsteigen und zerplatzen, können wir normalerweise nicht erkennen. Wir sehen nur die fertigen Endprodukte (Formationen) und nicht die Zutaten, aus denen sie entstanden sind. 2.) Als das vierte *Khandha* bezieht es sich auf Denken, d.h. kurze Gedankenformationen, die dann durch *Saññā* zu Vorstellungen, Meinungen und Ansichten, etc. werden.
- Saññā Gedächtnisfunktionen ist eine der geistigen Aggregate der Persönlichkeit (*Khandha*). *Saññā* ist Erinnerung, Zuordnen von Sinn und Bedeutung zu Unbekanntem, Erkennen des Bekannten und alle Arten von Assoziationen. All diese Funktionen färben und bedingen unsere persönliche Wahrnehmung.
- santi Friede, Ruhe und Stille.
- Sati Achtsamkeit, Gewahrsam, Geistesgegenwart.
- Satipaṭṭhāna Die Praxis und Methode zur Entwicklung von Sati. Normalerweise bezieht sich das auf die 4 Grundlagen der Achtsamkeit: Betrachtung von Körper, Gefühl, Geist und Phänomene.
- sā-upādisesa Mit Überbleibsel, in Beziehung zu den Arahants, die *Nibbāna* verwirklichen aber noch eine Weile leben. Überbleibsel, bezieht sich hier auf die 5 *Khandhas* die noch übrigbleiben.
- Sīla Tugend, moralisches Verhalten, Tugendregeln
- Sugato Derjenige, der an einem glücklichen Ort weilt; eine Bezeichnung für den Buddha.
- sukha Angenehm, glücklich, zufrieden, Gegenteil von *Dukkha*.
- Sutta „Roter Faden“, die Lehrreden des Erhabenen Buddha.
- Taṇhā Begehren, sich sehnen nach: es ist die Ursache von *Dukkha* – die drei Formen annimmt: Sinnesbegierde Begierde zu existieren und Begierde nicht zu existieren.
- Tathāgata Der „So Dahin Gegangene“, der Vollendete, eine Bezeichnung, die der Erhabenen Buddha benutzte, wenn er von sich sprach.
- Thera Der Ältere, ein Mönch, der mehr als 10 Jahre im *Saṅgha* gelebt hat.
- ti-lakkhaṇa Die drei grundlegenden Merkmale aller Existenz im Kosmos, das heißt, alle Phänomene im Universum unterliegen diesen 3 Merkmalen. Sie sind: *anicca*, *dukkha*, and *anattā*.

ti-piṭaka	Die 3 Körbe, das heißt die 3 Gruppen von Büchern, Vinaya, Dhamma, und Abhidhamma, aus denen der Buddhistische Kanon besteht.
Upādāna	Bindung, Zugehörigkeit, Anhänglichkeit, Anhaften.
Upekkhā	Gleichmut. Alles mit gleichem Mut betrachten oder angehen.
Uposatha	Der Tag der Innehaltung, für Laien auf freiwilliger Basis die Tugendregeln, für Mönche die Mönchsregeln. An diesen 2 Mondtagen, dem Vollmond und Neumond, treffen sich die Mönche um die <i>Paṭimokkha</i> (227 Regeln) zu rezitieren.
Vassa	Die Regenzeit, 3 Monate im Jahr, normalerweise Juli bis Oktober, in der Mönche an einen Platz gebunden sind und nicht frei herumreisen dürfen.
vaṭṭa	Kreis, Runde. Normalerweise bezieht sich das auf den Kreislauf der Wiedergeburten. Es bezieht sich auf beides, den Tod und die Wiedergeburt von Wesen und auch auf Tod und Wiedergeburt der Kilesas im <i>Citta</i> .
Vedanā	Gefühl, das Empfinden von angenehmen bzw. freudvollen, neutralen oder schmerzhaften Gefühlen. Gefühl ist eine der geistigen Aggregate der Persönlichkeit ( <i>Khandha</i> ).
vihāra	Wohnplatz, ein Ort des Verweilens
vijjā	Wissen, Kenntnis; im Gegensatz zu <i>Avijjā</i> – Nicht-Wissen
Vimutti	Freiheit, Befreiung, Erlösung
Viññāṇa	Bewusstsein, die geistige Bestätigung von eingehenden Sinnesindrücken. Bewusstsein ist eine der geistigen Aggregate der Persönlichkeit ( <i>Khandha</i> ).

Wenn irgend etwas in dieser Übersetzung ungenau oder irreführend ist, so bitten wir den Autor und die Leser um Vergebung, dass wir ihnen unwissentlich im Wege waren. Doch hoffen wir, dass der Leser von allem das richtig ist, besten Gebrauch macht, es noch einige Stufen weiter bis ins Herz transformiert, um so zur Wahrheit zu gelangen, auf die es gerichtet ist.

Die Übersetzer.





*Wald-Dhamma aus  Wat Pa Baan Taad*

*Diese Buch darf nicht verkauft werden, es dient nur zur kostenlosen Verteilung!*