

EINFACHE LEHREN^{ÜBER} HÖHERE WAHRHEITEN



AJAHN ANAN

Einfache Lehren über höhere Wahrheiten

Einfache Lehren über höhere Wahrheiten

Übersetzt aus auf Thai gehaltenen Vorträgen des

EHRWÜRDIGEN AJAHN ANAN AKIÑCANO



www.watmarpjan.org

Englische Originalausgabe “Simple Teachings on Higher Truths”
Copyright © 2009 Wat Marp Jan

ISBN 978-974-660-998-2

Deutsche Übersetzung
Copyright © 2026 Wat Marp Jan

Dieses Buch wurde aus Grosszügigkeit von vielen treuen Laienanhängern von Wat Marp Jan und vom Ehrwürdigen Ajahn Anan Akiñcano gespendet.

Es ist ausschliesslich für die kostenlose Weitergabe als Geschenk des Dhamma bestimmt und darf weder ganz noch teilweise, in irgendeinem Format, für kommerziellen Gewinn reproduziert werden.

Für die Erlaubnis zum Nachdruck zur kostenlosen Verteilung, schreiben Sie bitte in Englisch an:

Wat Marp Jan
Klaeng
Muang
Rayong 21160
Thailand

Vorwort



In einer Welt, die oft von Hektik, Ablenkungen und Verwirrungen geprägt ist, lädt uns die Lehre Buddhas dazu ein, innezuhalten und einen Pfad der Achtsamkeit, des Mitgefühls und der Weisheit zu beschreiten. Buddha, der Erleuchtete, zeigt uns, dass ein erfülltes Leben nicht im Streben nach materiellem Besitz liegt, sondern in innerer Ruhe und geistiger Klarheit. Seine Lehren über die Bedeutung von Tugend und die Praxis der Meditation sind zeitlose Werkzeuge, die uns helfen, die Herausforderungen des Lebens mit Gelassenheit und Verständnis zu meistern.

Meditation ermöglicht es uns, unseren Geist besser zu verstehen und ihn von aufkommenden Verunreinigungen in Form von zerstreuten Gedanken und negativen Emotionen mit viel Geduld und Ausdauer zu reinigen. So können wir uns von den Fesseln des Anhaftens und der Illusion schrittweise befreien.

Ajahn Anan ist ein herausragender Lehrer, der durch seine tiefgründige Weisheit und sein mitfühlendes Wesen zahlreiche Menschen auf ihrem spirituellen Weg inspiriert. Er besitzt die bemerkenswerte Fähigkeit, komplexe Konzepte verständlich und praxisnah darzulegen. Seine Texte laden uns ein,

die transformative Kraft der Meditation und der inneren Klarheit zu entdecken und unser Leben mit Achtsamkeit und Mitgefühl zu bereichern.

„Einfache Lehren über höhere Wahrheiten“ ist die deutsche Übersetzung des Buches „Simple Teachings on Higher Truths“, der englischen Version von Vorträgen, die Than Ajahn Anan ursprünglich in Thai gehalten hat.

Wir haben uns sehr bemüht, möglichst wortgetreu zu übersetzen und entschuldigen uns für alle Irrtümer oder Fehler, die im Verlaufe der Arbeit und des Redigierens aufgetreten sein mögen. Es ist ein unglaubliches Geschenk, diese wertvolle Aufgabe ausführen zu dürfen. Wir erstellen dieses Buch in grösster Dankbarkeit für unseren wundervollen Lehrer Than Ajahn Anan.

Mögen diese Texte als Licht und Motivation auf deinem Weg dienen, die Lehren Buddhas in deiner täglichen Praxis zu integrieren und im Herzen zu verankern.

Die Herausgeber:

Mahabodhi Metta Foundation

Meggen, Schweiz



Das Geschenk des Dhamma übertrifft jedes andere Geschenk.
Der Geschmack des Dhamma übertrifft jeden anderen Geschmack.
Die Freude des Dhamma übertrifft jede andere Freude.
Das Versiegen des Verlangens überwindet alles Leiden.

Der Buddha

Dhammapada 354

Inhalt



EINLEITUNG	1
GLÜCK <i>Aus dem Leiden heraus</i>	
1	Was ist das? 11
2	Über das Glück 12
3	Arbeiten für inneren Reichtum 13
4	Die Erste Edle Wahrheit 14
5	Etwas, worauf wir uns verlassen können 17
MEDITATION <i>Die Entwicklung des Geistes</i>	
6	Die Grundlagen der Meditation 21
	<i>Dem Atem folgen mithilfe von Zählen</i> 21
	<i>Buddho</i> 23
	<i>Gehmeditation</i> 25
	<i>Stufen der Konzentration</i> 26
7	Den Geist kennenlernen 28
8	Achtsam in Schwung kommen 30
9	Weise Reflexion 32
10	Die vier Erhabenen Verweilzustände 35

11	Kontemplation über den Tod	39
12	Chanting nutzen um die Meditation zu fördern	42
13	Die drei Daseinsmerkmale betrachten	44
14	Über die Ruhe hinausgehen	47
15	Die Praxis nach Hause bringen	49

ACHTSAMKEIT *Das Herz der Praxis*

16	Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment	55
17	Von Momenten zu Minuten	56
18	Den Geist immer wieder zurückbringen	58
19	Wie Wasserbüffel trainieren	60
20	Sich der Achtsamkeit verpflichten	62
21	Die Weisheit von Geduld	64
22	Nach Hause kommen	65

MOTIVATION *Warum praktizieren?*

23	Auf der Suche nach etwas Echtem	69
24	Ein Gefühl der Trennung	70
25	Die Fülle des Dhamma	73
26	Das grössere Bild	75
27	Das Dhamma ist immer hier	77
28	Entstehen und Vergehen	79
29	Das Leiden zu unserem Lehrer werden lassen	81
30	Die Zeit ist jetzt	83

TUGEND *Richtlinien fürs Leben*

31	Der Wert der Güte	87
32	Ein Fundament für das Herz	89
33	Sīla – Tugend	91
34	Ein Lebensstandard	93
35	Rechte Ansicht	95
36	Das Geschenk des Gebens	97

KARMA *Handlungen und ihre Ergebnisse*

37	Karma – Hier und Jetzt	103
38	Karma ist Handlung	106
39	Keine Ausreden	108
40	Mit Schädlingen weise umgehen	109
41	Treibend im Ozean des Karmas	111

GÜTE *Im Einklang leben*

42	Wie man in der Welt lebt	115
43	Bereitschaft zu lernen	117
44	Jenseits des Urteilens	119
45	Der Wert guter Freunde	122
46	Ein guter (und weiser) Elternteil sein	124
47	Unsere Eltern wertschätzen	127
48	Anerkennende Dankbarkeit	129
49	Erwarten und Annehmen	131

50	Verantwortung für Schweine und Kinder	133
WEISHEIT <i>Einsicht in die Wahrheit</i>		
51	Den Knoten des Nichtwissens lösen	137
52	Das Trugbild durchschauen	139
53	Nicht unser	141
54	Die Dynamik der Veränderung	144
55	Wir sitzen alle im selben Boot	146
56	Ein ungebundener Geist	149
57	Das Ende allen Anhaftens	151
LOSLASSEN <i>Den Pfad vollenden</i>		
58	Das Wichtigste überhaupt	155
59	Unberührt von der Welt	157
60	Jenseits aller Konventionen	159
61	Wir sind schon unterwegs	162
ÜBER AJAHN CHAH		165
ÜBER AJAHN ANAN		169
GLOSSAR		173
REZITATIONSANLEITUNG		177

Einleitung



Der Geist ist den ganzen Morgen herumgewirbelt bei dem Versuch alles auszuarbeiten. Wir würden gerne mit unserer Meditation weitermachen, aber das müssen wir erst lösen. Es geht um die Praxis. Meditieren scheint heutzutage härter zu sein: Weniger bemerkenswert, weniger entspannend. In letzter Zeit lief eine Menge uneingeladenes Denken ab. Irgendetwas hat sich abgemüht mit Sorgen, Möglichkeiten, alten Erinnerungen, Liedertexten ... Waren wir nicht über all das hinausgegangen? Aber, egal. Wir brauchen wahrscheinlich einfach einen Szenenwechsel.

Sicherlich ist es das Kloster selbst. Wenn wir so über einige Aspekte von diesem Platz nachdenken, scheint es, dass da Dinge besser sein könnten. Es könnte ruhiger sein für uns selbst – da könnten weniger Leute sein. Das Wetter könnte definitiv besser sein, kühler. Vielleicht sollten wir noch ein paar Bäume pflanzen? Und sicher liesse sich der Tagesplan ein bisschen effizienter gestalten. Mehr Zeit für Meditation, weniger Pflichten. Wenn die Dinge anders wären, könnten wir über all dieses Leiden und die Unzufriedenheit hinauswachsen, richtig?

Genau genommen – im Moment haben wir Zeit. Nichts wird von uns verlangt. Aber wie könnten wir in der Meditation sitzen mit diesem Gefühl, das da herumlungert? Es ist das schleichende Unbehagen von Unsicherheit, von ungelösten Zweifeln. Dinge sind nicht klar. Wenn wir versuchen, die unmittelbare Zukunft auszuarbeiten, nur die nächsten zwei Monate, ist es immer noch nicht klar. Wir stellen uns Möglichkeiten vor, spielen „was wäre wenn“, und überall bleiben offene Fragen. Wir denken, vielleicht täte uns ein Tapetenwechsel gut – ein Aufenthalt in einem anderen Kloster oder eine Zeit der Zurückgezogenheit im Wald. Würde das die Dinge lösen? Hmmm. Lasst uns nur das herausfinden, und dann wird der Geist friedlich sein und wir können mit der wahren Arbeit beginnen ...

Wir wissen, wir müssen zu unserem Lehrer Ajahn Anan gehen. Wir würden das gerne selbst lösen, den Geist mit Vernunft zähmen, aber das haben wir bereits versucht. Momentan gleicht unser Geist einem brodelnden, schäumenden Strudel eines Flusses. Unser Geist ist ein plappernder Narr, eine ausser Kontrolle geratene Webseite, die verrückt spielt mit lauter aufspringenden Fenstern. Er wird sich ganz gewiss nicht durch Logik besänftigen lassen. Er lässt sich nicht „in die Ruhe hineindenken“. Aber wenn wir Ajahn Anan einen Besuch abstatten, könnten die Dinge gelöst werden. In unserer Waldtradition nehmen wir Ajahn Anan als unseren Mentor an, unseren Leiter ... unseren Vater. Wir verlassen uns auf ihn als

Führung und Berater, weil er den Pfad des Dhamma vor uns gegangen ist.

Es ist fast elf Uhr vormittags. Das Bedürfnis, die Aufregung im Geist zu lindern hat nicht nachgelassen, wenn überhaupt ist es dringlicher geworden. Also machen wir uns zügig auf den Weg, schreiten den Hügel hinauf in die Richtung von Ajahn Anans Kuti (Mönchshütte). Als wir wenige Minuten später ankommen, finden wir ihn bei seinen Aufgaben. Im Moment spricht er mit einigen Laiengästen aus Bangkok, doch an einem typischen Tag teilt er seine Zeit durchaus zwischen dem Unterrichten der Mönche, dem Beaufsichtigen von Bauprojekten und der Beratung der Äbte seiner verschiedenen Zweigklöster. Er ist fast immer damit beschäftigt, ein Problem zu lösen, geht von einer Angelegenheit zur nächsten. Und doch ist etwas an seiner Art, mit all dieser Aktivität umzugehen – etwas Aussergewöhnliches. Durch die Aufmerksamkeit, die er jeder Aufgabe schenkt, und die Leichtigkeit, die das alles durchdringt, wird deutlich: Dies ist ein Mensch, der seinen Geist geschult hat.

An seinem Sitz ankommend verbeugen wir uns und setzen uns still auf eine Seite. Wir überlegen wie wir am besten unser Problem zur Sprache bringen können, zögern aber, nicht wissend, wie wir beginnen, wie wir fragen sollen. Der Rahmen hat sich verändert, aber unser Geist trägt alles mit sich herum wie zuvor, wirbelnd und ausschweifend. Dennoch bemerken wir eine bestimmte Ruhe, die einfach dem Sein in seiner Gegenwart

entspringt. Unsere Sorgen sind nicht verschwunden, trotzdem erscheinen sie weniger starr, weniger dringend. Und dann plötzlich dreht er sich zu uns und lächelt. „Was beschäftigt euren Geist?“ fragt er. Es fühlt sich an, als ob er es bereits wüsste.

Auch wenn seine Beratungen oft auf tiefere Wahrheiten hinauslaufen, beginnt es meist viel bodenständiger. Wir könnten erwarten, dass er lässig mit etwas antwortet wie „lass einfach los,“ oder „alles ist leer,“ oder „wozu sich sorgen – der Tod ist gewiss,“ aber das tut er nicht. Er hört zu. Er weiss, dass unser Leiden real ist, und er empfindet Mitgefühl. Während er spricht, entfaltet sich die Bedeutung hinter seinen Worten allmählich, wie eine Drachenleine, die sich langsam in der sanften Brise entrollt. Ob Reflexionen über seine eigene Praxis, praktische Lösungen, Gleichnisse, Humor oder etwas, das uns zum Kontemplieren anregt – er schenkt uns eine neue Perspektive auf die Dinge zu schauen. Und obwohl wir es beim Ankommen nicht wussten, erkennen wir am Ende: Genau das war es, wonach wir gesucht hatten. Wir realisieren, dass unser Problem gar nicht so gross war.

Die Lehren in diesem Buch sind aus verschiedenen in Thai gehaltenen Vorträgen und informellen nächtlichen Dhamma-Gesprächen zusammengestellt worden. Sie wurden ausgewählt in der Hoffnung, Ajahn Anans Fähigkeit einzufangen, uns dabei zu helfen, Schwierigkeiten zu überwinden und heilsame Qualitäten zu entwickeln. Das Buch ist so aufgebaut, dass es uns schrittweise zu höheren Einsichten führt – beginnend beim Leiden, das unserer Situation innewohnt. Auch wenn das schwer zu fassen sein mag: Sobald wir es erkennen, können wir etwas dagegen tun. Die folgenden Abschnitte geben uns Anleitung in Achtsamkeit und Meditation. Danach folgen Lehren über die Grundlagen der Meditationspraxis – Tugend und Güte gegenüber anderen. Schliesslich begegnen wir der Weisheit, die uns daran erinnert, dass das Ende allen Leidens eigentlich gar nicht so weit entfernt ist.

In diesen Seiten finden sich Betrachtungen und Anleitungen, die uns auf unserem spirituellen Weg unterstützen sollen – in diesem Prozess, Herz und Geist zu schulen. Wir laden dich ein sie zu lesen, zu geniessen und anzuwenden. Wenn wir in der Lage sind, unser Leiden und seine Ursache zu erkennen, kann Weisheit entstehen. Der Buddha und unsere Lehrer haben uns die Werkzeuge gegeben um dies zu tun – doch es liegt an uns, sie zu benutzen. Manche Lehren mögen höhere Wahrheiten sofort klären, andere erst, wenn wir sie selbst in der Praxis erproben.

Doch letztlich ist es die Wahrheit selbst, die uns zu Frieden und Glück im Leben führen wird.

Dieses Buch ist durch die harte Arbeit vieler von Ajahn Anans treuen Schülern entstanden. Wir haben unser Bestes getan, die ursprüngliche Bedeutung und den Geist seiner Lehren so genau wie möglich zu bewahren, und bitten um Entschuldigung für eventuelle Fehler oder Missverständnisse, die bei der Übersetzung oder Bearbeitung entstanden sein mögen.

Wir offerieren dies als ein Geschenk unserer Hingabe und Dankbarkeit an den Dreifachen Juwel – Buddha, Dhamma, Sangha – und an unseren Lehrer, Ajahn Anan. Mögen alle Wesen in Glück wachsen und stetig dem Ende allen Leidens entgegengehen.

Die Herausgeber:

Wat Marp Jan

Rayong, Thailand

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa

Verehrung (sei) ihm, dem Erhabenen, Vollendeten,
vollkommen Erwachten.

GLÜCK

Aus dem Leiden heraus



Ein Glück ist es, Freunde in der Not zu haben.
Ein Glück ist es, in jeder Lage zufrieden zu sein.
Ein Glück ist es, am Lebensende deine Verdienste zu sehen.
Ein Glück ist es, alles Leiden zu überwinden.

Der Buddha

Dhammapada 331

1

Was ist das?

Dies ist ein Weg, der nicht nur zum Glück führt, sondern auch zu innerem Frieden. Er beginnt mit Zurückhaltung und der Übung von Meditation. Wenn der Geist still wird, dann ist es, dass dieses reine Glück entsteht. Es hängt überhaupt nicht von äusseren Dingen ab. Wir brauchen keine äusseren Reize, um es zu erfahren, denn es ist Frieden und Glück, das von innen kommt. Und wenn wir das dazu nutzen, unsere Anhaftungen loszulassen, erfahren wir ein noch tieferes Glück. Praktiziere, und du wirst selbst sehen, dass dies der richtige Weg ist.



2

Über das Glück

Der Buddha hat anerkannt, dass die verschiedenen Annehmlichkeiten, die aus materiellem Gewinn und Entwicklung entstehen, eine tatsächliche Form von Glück darstellen. Aber das ist nur vorübergehend. Die Art von Glück, die wir durch Geld, Besitz, Beziehungen und die damit verbundenen Erfahrungen erhalten, ist vergänglich. Und gerade deshalb ist Leiden darin verborgen. Wir erlangen Glück, verlieren es wieder – und daraus entsteht ein Kreislauf, in dem der Geist mehr will, erneut erleben will, festhalten und klammern will. Und das bringt Leiden. Wenn Menschen darüber nie nachdenken, verfangen sie sich in diesem gewohnheitsmässigen Kreislauf. Doch der Buddhismus hilft uns, in diesen Prozess hineinzuschauen – das Leiden zu sehen, das aus der Anhaftung an materielles Glück entsteht, und unser Potenzial zu erkennen, etwas tiefer Befriedigendes zu finden.



3

Arbeiten für inneren Reichtum

Auch wenn wir beschäftigt sind, auch wenn wir Familien haben, sollten wir Zeit für die Praxis freimachen. Wir üben, um inneren Reichtum zu finden – den Reichtum, der durch das Erkennen des Dhamma entsteht. Vielleicht verbringen wir vierzig Stunden pro Woche oder mehr damit, äusseren Reichtum zu suchen – Geld und die Mittel zum Leben –, aber wir müssen uns auch Zeit nehmen, diesen inneren Reichtum zu entwickeln. Das ist unser Weg zum wahren Glück. Wann immer wir freie Zeit haben, können wir sie dem widmen, unsere Achtsamkeit zu erhöhen und unser Verständnis zu vertiefen. Letztlich zielen wir darauf ab, Achtsamkeit zu entwickeln und die Wahrheit in jedem Moment zu beobachten – im Stehen, Sitzen, Gehen oder Liegen. Und wenn wir uns auf diese Weise bemühen, werden wir erkennen, dass das Dhamma, das der Buddha lehrte, in Wirklichkeit ganz nah ist.



4

Die Erste Edle Wahrheit

Der Buddha ermutigte uns, zur Wirklichkeit der Dinge zu erwachen – die Wahrheit zu sehen, wie sie ist. Er lehrte uns, die Vier Edlen Wahrheiten zu betrachten, und die Erste Edle Wahrheit ist, dass es *dukkha* gibt – Stress, Unzufriedenheit, Leiden. Das ist ein Teil des Lebens. Wir haben unglückliche Geisteszustände, Schmerzen im Körper, Situationen, in denen wir nicht bekommen, was wir wollen, Sorgen und Ängste, Trauer und Kummer, Trennung von den Dingen und Menschen, die wir mögen und lieben. Schon allein durch die Schwierigkeiten des Lebens in der Welt, durch Arbeit und familiäre Angelegenheiten, begegnen wir stressvollen Situationen und Bedingungen, die Unzufriedenheit im Geist hervorrufen. All diese verschiedenen Erfahrungen nennen wir *dukkha*, Leiden. Und genau hier müssen wir lernen, es einfach als Leiden zu sehen – als eine Edle Wahrheit –, dass es so ist.

Wenn wir Vertrauen in die buddhistischen Lehren haben, dann haben wir einen Weg, mit diesen Problemen umzugehen – mit dem Leiden, dem wir begegnen. Die Lehre ermutigt uns zur

Praxis, dazu, zu versuchen, all diese verschiedenen unheilsamen Tendenzen zu überwinden, die aus Verblendung und Missverständnis gespeist werden und die das Entstehen von Güte und Glück in unserem Geist verhindern. Wir müssen diese Tendenzen betrachten, um sie klar zu sehen und loszulassen. Denn wenn wir ihnen folgen, führt das immer zu Leiden. Wenn wir der Gier folgen, führt das zu Leiden. Wenn wir dem Ärger folgen, führt das zu Leiden. Wenn wir der Verblendung folgen, führt das zu Leiden. Wann immer wir diesen geistigen Unreinheiten folgen, ziehen sie uns in Richtung Leiden und senken das Niveau unseres Geistes. Aber sie enden dort nicht – sie entstehen nicht nur und vergehen. Je mehr wir ihnen nachgeben, desto stärker werden sie; sie verankern sich im Geist und nähren sich von unserem Mangel an Erkenntnis.

Das Einzige, wovor diese geistigen Unreinheiten wirklich Angst haben, ist Tugend, Sammlung und Weisheit. Das ist der Pfad der Praxis, den uns der Buddha gegeben hat – der Weg, der direkt zum Aufgeben von Gier, Ärger und Verblendung führt. Am Anfang kann uns dieses Akzeptieren unseres Leidens schwierig erscheinen, aber wir müssen uns dessen einfach bewusst sein, achtsam sein, erkennen, dass Leiden so ist. Plötzlich können wir verstehen: „Ah, das Leben ist einfach so!“ Nicht um es zu bewerten oder emotional zu werden, sondern nur um zu wissen: „Es ist so – und kann gar nicht anders sein.“ Wenn wir etwa Schwierigkeiten bei der Arbeit erleben, wissen wir, dass es

natürlich ist, dass Probleme auftauchen – das ist zu erwarten. Wenn wir dieses Bewusstsein für die Unvermeidbarkeit von Schwierigkeiten haben, bleibt der Geist friedlich. Wir wissen, dass die Dinge einfach so sind – und wir leiden nicht unnötig, wenn sie entstehen.



5

Etwas, worauf wir uns verlassen können

Wenn wir beschliessen, unsere freie Zeit der Praxis des Dhamma zu widmen, dann nutzen wir diese Zeit, um zu chanten, die Lehre zu reflektieren, zu meditieren und Frieden im Herzen zu entwickeln. Wir legen unsere Sorgen über Arbeit und Familie beiseite und bringen den Geist zum Objekt seiner Aufmerksamkeit. Indem wir die Achtsamkeit auf das Gefühl des Ein- und Ausatmens richten, entwickeln wir Bewusstheit für den gegenwärtigen Moment. Und wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf diese Weise aufrechterhalten, ohne sie abschweifen zu lassen, beginnt der Geist, sich zu beruhigen und sich zu sammeln.

Wenn der Geist zur Ruhe kommt, entsteht Freude – ein Gefühl innerer Zufriedenheit, das aus der achtsamen Ausrichtung auf ein Meditationsobjekt entsteht. Mit dieser inneren Zufriedenheit entsteht Heiterkeit, da der Geist Interesse am Meditationsobjekt entwickelt. Manchmal können wir sogar ein tiefes inneres Glück und eine Zufriedenheit erfahren, wie wir sie noch nie zuvor gespürt haben. Es ist ein inneres Glück, das als Ergebnis unserer eigenen Bemühungen entsteht – nachdem wir

den Geist darin geschult haben, die Aufmerksamkeit auf ein Objekt zu richten. Es entsteht nicht durch den Kontakt mit äusseren Dingen, so wie wir gewöhnlich über Glück sprechen. Bevor wir das erfahren, hätten wir vielleicht nie gedacht, dass die Praxis stetiger Achtsamkeit ein solches Gefühl der Erfüllung bringen könnte. Doch wenn wir einen friedlichen Geist wünschen, müssen wir verstehen, dass wahrer Frieden und wahres Glück nur im Inneren zu finden sind.



MEDITATION

Die Entwicklung des Geistes



Ohne Einsicht gibt es keine Vertiefung der Meditation,
Und ohne Vertiefung der Meditation gibt es keine Einsicht.
Pflege Einsicht und Vertiefung, dann bist du nahe dem Nirwana.

Der Buddha

Dhammapada 372

6

Die Grundlagen der Meditation

Um euch für die Sitzmeditation vorzubereiten legt das rechte Bein auf das linke Bein und die rechte Hand auf die linke Hand. Setzt euch aufrecht hin, aber komfortabel, sodass ihr euch ausgeglichen und entspannt fühlt. Wenn ihr findet, dass diese Haltung nicht geeignet ist, könnt ihr euch auf eine bequemere Weise hinsetzen oder wenn nötig auf einem Stuhl sitzen. Lehnt euch nicht zu sehr nach links, rechts, vorne oder hinten. Kippt den Kopf nicht zu weit nach hinten und lasst ihn nicht runterhängen. Schliesst die Augen gerade genug, sodass ihr euch nicht angespannt oder verkrampft fühlt. Jetzt baut Achtsamkeit auf und stellt euch vor, dass ihr ganz allein sitzt.

Dem Atem folgen mithilfe von Zählen

Zuerst richtet eure Achtsamkeit darauf dem Einatem zu folgen während er an drei Punkten vorbeifliesst – beginnend an der Nase, absteigend durch den Herzraum und endend am Nabel und

anschliessend folgt dem Ausatem in umgekehrter Reihenfolge – am Nabel startend, aufsteigend durch den Herzbereich und an der Nasenspitze endend. Sobald ihr achtsam auf den Ein- und Ausatem seid und geübt darin eure Aufmerksamkeit auf diese drei Punkte zu richten, dann fährt fort, indem ihr den Ein- und Ausatem klar an der Nasenspitze wahrnehmt. Haltet die Achtsamkeit auf die Empfindung des Atems aufrecht, indem ihr nur diesen einen Punkt fokussiert.

Wenn ihr merkt, dass der Geist abgelenkt wird – abwandernd in die Zukunft, die Vergangenheit, an verschiedene Dinge denkend – dann baut wieder Achtsamkeit auf und lasst diese Gedanken los. Wenn die Ablenkung anhält, dann müssen wir unser Bemühen verstärken. Eine gute Technik um die Konzentration zu erhöhen ist den Atem in Paaren zu zählen.

Beim paarweisen Zählen zählen wir ‘eins’ während wir einatmen und ‘eins’ während wir ausatmen. Mit dem nächsten Einatem zählen wir ‘zwei’ und mit dem Ausatem ebenfalls ‘zwei’. Dann: Ein – ‘drei’, aus – ‘drei’; ein – ‘vier’, aus – ‘vier’; ein – ‘fünf’, aus – ‘fünf’. Zuerst zählen wir in Paaren bis fünf. Nach dem fünften Paar starten wir wieder bei eins und erhöhen die Zahl des Ein- und Ausatems um jeweils ein Paar. Wir zählen ein-aus, ‘eins’; ein-aus, ‘zwei’; ein-aus, ‘drei’ ... bis sechs. Nachdem wir jedes Paar vom Ein- und Ausatem gezählt haben, starten wir wieder bei eins und erhöhen die Zahl der Paare schrittweise bis zehn. Während wir diese Methode benutzen werden wir uns bewusst sein, ob

unsere Achtsamkeit bei dem Zählen ist – die Zahlen korrekt aufaddierend – oder ob wir verloren und abgelenkt sind.

Wenn wir das Zählen der Atemzüge beherrschen werden wir bemerken, dass das Atmen mit steigender Klarheit wahrgenommen wird. Die Zählgeschwindigkeit kann nun folgendermassen gesteigert werden: Mit dem Einatmen zählen wir ‘einszweidreivierfünf’ und dann mit dem Ausatmen ‘einszweidreivierfünf’. Wenn wir geübt sind auf diese Weise bis fünf zu zählen, können wir die Zahl auf sechs erhöhen. Einatmend zählt ‘einszweidreivierfünfsechs’, dann ausatmend zählt ‘einszweidreivierfünfsechs’. Wir können damit experimentieren und sehen, ob das genug ist um unsere Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten oder nicht. Alternativ können wir einfach dabeibleiben, bis fünf zu zählen, je nachdem was sich angenehmer anfühlt. Wir sollten auf diese Weise zählen bis wir geschickt und geübt darin sind. Schliesslich werden wir bemerken, dass der Geist ganz von selbst von dem Zählen losgelassen hat und sich damit wohl fühlt, einfach das Ein- und Ausatmen an der Nasenspitze wahrzunehmen. Der Geist ist zur Ruhe gekommen durch die Methode des Zählens.

Buddho

Zusätzlich können wir das Meditationswort ‘Buddho’ – derjenige, der weiss – innerlich rezitieren zusammen mit dem Atem.

Einatmend rezitieren wir 'Buddho' und ausatmend 'Buddho'. Oder wir können rezitieren: 'Bud-' mit dem Einatmen und '-dho' mit dem Ausatmen. Welches Wort auch immer funktioniert, das wiederholen wir kontinuierlich synchronisiert mit dem Atem. Sobald der Geist ruhig ist, wird das Wort ganz natürlich von selbst verschwinden, ohne unser Wissen. Wir werden dann einfach den Atem erkennen wie er einströmt und ausströmt. Indem wir ruhiger werden, wird der Atem immer feiner, bis er vollkommen zu entschwinden scheint. In diesem Fall bleiben wir einfach bei dem Wissen und fixieren dieses genau an der Stelle, wo der Atem zuletzt gefühlt wurde. Manchmal, wenn wir den Atem fokussieren, wandert der Geist weg, indem er über die Vergangenheit oder Zukunft nachdenkt oder fantasiert. In solchen Zeiten müssen wir uns anstrengen und in den gegenwärtigen Moment zurückkehren, zur Achtsamkeit auf den Atem. Wenn der Geist so stark abwandert, dass wir unsere Aufmerksamkeit nicht fokussieren können, dann atmen wir tief ein und füllen die Lungen bis zum maximalen Fassungsvermögen bevor wir ausatmen. Wir sollten auf diese Weise dreimal tief ein- und ausatmen und dann anfangen wieder normal zu atmen. Danach können wir weiterfahren, indem wir irgendeine der vorher beschriebenen Methoden nutzen.

Gehmeditation

Meditation kann auch beim Gehen entfaltet werden. Stellt euch hin mit Gelassenheit, die rechte Hand in der linken leicht gefaltet vor euch. Der Kopf sollte weder zu hoch erhoben sein noch zu tief herunterhängen. Die Augen sollten nach vorne gerichtet sein in einem gleichmässigen Abstand, weder zu nah noch zu weit weg und nicht nach links oder rechts abschweifen. Während dem Vor- und Zurücklaufen koordinieren wir die Bewegung unserer Füsse mit dem Meditationswort 'Buddho'. Indem wir nach vorne schreiten, beginnend mit dem rechten Fuss, rezitieren wir innerlich 'Bud-' und mit dem linken Fuss '-dho'.

Ajahn Chah lehrte, dass wir während der Gehmeditation aufmerksam sein müssten auf den Anfang, die Mitte und das Ende des Gehpfades. Während dem Rezitieren von 'Bud-dho' sollten wir unsere Achtsamkeit auch auf das Erkennen unserer Bewegungen in Relation zu diesen drei Punkten entlang des Weges richten. Beim Erreichen des Endes stoppen wir und bauen die Achtsamkeit erneut auf bevor wir uns umdrehen und zurückgehen, während wir 'Bud-dho', 'Bud-dho', 'Bud-dho' rezitieren wie zuvor.

Wir können unsere Praxis je nach Zeit und Ort anpassen. Wenn der Platz es erlaubt, können wir einen Gehpfad einrichten, der 25 Schritte lang ist. Wenn weniger Raum als das zur Verfügung steht, können wir die Anzahl der Schritte verringern

und langsamer gehen. Jedoch sollten wir beim Praktizieren von Gehmeditation weder zu schnell noch zu langsam gehen.

Stufen der Konzentration

Die Essenz der Meditation ist, die Achtsamkeit nur auf das Meditationsobjekt zu richten. Wenn die Achtsamkeit richtig aufgebaut wurde, dann wird das Herz kontinuierlich aufmerksam bei dem Prozess des Zählens, Rezitierens oder Gehens sein, nichts anderes erinnernd. Ausgestattet mit Achtsamkeit wird das Herz frei sein von den fünf Hindernissen von sinnlichem Begehren, Übelwollen, Trägheit, Ruhelosigkeit und Zweifel. Die Konzentration wird dann gefestigter, gekennzeichnet durch eine zeitweise Beruhigung des Geistes, die ‘momentane Konzentration’ genannt wird.

Wenn wir gesammelt sind mit kontinuierlicher Achtsamkeit, dann werden wir manchmal Entzücken erleben. Verzückung ist charakterisiert durch körperliche Empfindungen von Kühle oder Energieschüben, die sich im ganzen Körper ausbreiten wie Wellen, die am Ufer gebrochen werden. Diese Empfindungen können bewirken, dass der Körper schwankt oder Gänsehaut bekommt und sind begleitet von geistiger Wahrnehmung von körperlicher Ausdehnung. Manchmal kann es scheinen, als ob unsere Hände oder Füße verschwunden wären. Gefühle in anderen Bereichen des Körpers, sogar die

Empfindung des gesamten Körpers kann ebenso aus dem Bewusstsein entweichen. Während dieser Periode, wenn der Geist friedlich ist, lässt der Geist zeitweise los von seiner Anhaftung an den physischen Körper und erfährt infolgedessen nur Gefühle von Leichtigkeit und Ruhe. Während wir in der Meditation sitzen und diese Ruhe zunimmt kann es scheinen, als ob wir im Raum schweben würden, was Anlass gibt für Gefühle von Glück und Wohlbefinden. An diesem Punkt können wir sagen, dass sich die Kraft unserer Meditation vertieft hat bis hin zum Level der ‘Angrenzenden Sammlung’.

Während die Konzentration sich weiter vertieft, erlebt das Herz noch stärkeres Entzücken und Glückseligkeit zusammen mit Gefühlen von tiefgreifender innerer Stärke und Ausgeglichenheit. Alle Gedanken hören auf und der Geist wird vollkommen still und einspitzig. Auf dieser Stufe können wir die Meditation nicht kontrollieren oder lenken. Der Geist folgt seinem natürlichen Verlauf, indem er in einen Zustand der Verschmelzung mit nur einem einzigen Objekt eintritt. Das ist die Ebene von ‘Vertiefungen’.



7

Den Geist kennenlernen

Wenn wir anfangs zur Meditation kommen, werden wir recht schnell bemerken, dass selbst für eine Minute zu sitzen fast unmöglich erscheint. Alles, was wir bekommen ist Unruhe und Erregung. Allerdings mit Übung werden wir bald fähig sein für längere Perioden zu sitzen. Fünf Minuten, zehn Minuten, fünfzehn Minuten – schliesslich werden wir mit Leichtigkeit eine halbe Stunde sitzen können. Manchmal ist die Meditation friedlich, zu anderen Zeiten nicht, aber in den Anfangsstadien ist das Schlüsselement Geduld.

Es ist wichtig zu sehen, dass die fünf Hindernisse bezüglich Frieden im Geist – sinnliches Begehren, Übelwollen, Trägheit, Ruhelosigkeit und Zweifel – nicht durch die Meditation verursacht werden. Sie sind einfach das, was bereits da ist. Im täglichen Leben sind wir gewohnt viel zu denken und oft nicht in einer sehr geschickten oder kontrollierten Weise. Diese Art des Denkens neigt dazu, den Geist aufzuwühlen und verschiedene Arten von Stress hervorzurufen. Also wenn wir uns hinsetzen, um uns auf den Atem oder ein anderes Meditationsobjekt zu

konzentrieren, ist das, was wir zuerst bemerken, das, was schon vorhanden ist. Plötzlich sehen wir: „Hmmm, da läuft eine Menge Denken ab.“ Also um zu beginnen akzeptiert einfach, dass es für den ungeübten Geist normal ist so zu sein. Und der Weg, um damit geschickt umzugehen ist, diese Qualität von Achtsamkeit zu entwickeln.

Wir meditieren um unseren Geist kennenzulernen. Aber das bedeutet nicht, dass wir denken: „Ich muss friedlich werden!“ Wenn wir auf diese Weise denken und anhaften, dann neigen wir dazu uns über uns selbst zu ärgern, wenn wir nicht friedvoll sind. Unser Ziel ist einfach den Geist zu kennen. Und wenn wir daran arbeiten, fortwährende Aufmerksamkeit zu entfalten, wird das Zeiten einschliessen, in denen wir nicht sehr friedlich sind, wo Gedanken da sind und Ablenkung aufkommt. Also wissen wir einfach: „Oh, nun ist der Geist abgelenkt.“ Es wird auch Zeiten geben, in denen unsere Achtsamkeit und Konzentration stark sind und die Hindernisse verschwinden. Zu solchen Zeiten sind wir uns bewusst: „Nun ist der Geist friedvoll. Nun ist der Geist beruhigt und gesammelt.“ Was auch immer die Erfahrung ist, wir erkennen diese als das was sie ist. Das ist unser Ziel.



8

Achtsam in Schwung kommen

Wenn wir uns täglich darum bemühen, wird die Meditation von selbst in Schwung kommen. Sobald wir aufwachen, werden wir Meditation üben wollen, wann immer wir Freizeit haben, werden wir meditieren wollen und wenn die Gelegenheit auftaucht, werden wir den ganzen Tag praktizieren wollen.

Wenn wir konsequent mit Achtsamkeit praktizieren, dann wird der Geist sich recht einfach in einen Zustand von Frieden begeben, egal zu welcher Tageszeit wir zur Meditation gehen, sei es am Morgen oder Abend. Das ist das, was wir kontinuierliches Weiterentwickeln des Geistes nennen. Wann immer wir Achtsamkeit aufgebaut haben ist das eine Zeit, während der wir den Geist entfalten. Jedoch selbst wenn wir den ganzen Tag mit geschlossenen Augen dasitzen, wenn keine Achtsamkeit dabei ist, werden unsere Anstrengungen wenig Nutzen bringen. Wenn wir den ganzen Tag lang Gehmeditation machen, aber unsere Achtsamkeit nicht fest etabliert ist, wäre das nicht Anstrengung im Sinne der Meditation.

Um uns wahrhaftig anzustrengen sollten wir uns bemühen sämtliche unheilsamen geistigen Zustände, die aufgestiegen sind, aufzugeben, stattdessen heilsame Zustände hochzubringen und diese im Geist aufrechtzuerhalten. Die unheilsamen Zustände, die wir bereits losgelassen haben, sollten wir unter allen Umständen versuchen nicht wieder neu aufsteigen zu lassen. Wenn wir auf diese Weise mit Achtsamkeit arbeiten, dann werden wir wirklich den Geist entwickeln, egal, ob wir stehen, sitzen, gehen oder liegen.



9

Weise Reflexion

Es wird Zeiten geben, wenn der Geist zu unruhig ist, um einfach den Atem zu beobachten oder bei einem Meditationswort zu bleiben. In diesen Zeiten könnten wir es brauchen, weises Reflektieren zu nutzen. Weises Reflektieren bedeutet, dass wir bewusst Gedanken einsetzen, um den Geist zum Frieden zu bringen. Wir können die Erinnerung an die Qualitäten des Buddhas nutzen, die vier 'Erhabenen Verweilzustände', Todeskontemplation, Rezitation oder andere Formen, das Dhamma zu kontemplieren.

Einige Menschen finden ihr Temperament sei eher geeignet, diesen reflektierenden und kontemplativen Stil von Meditation zu wählen, während andere vielleicht feststellen, dass ihr Geist recht einfach friedlich wird, wenn sie bei einem einzigen Meditationsobjekt, wie zum Beispiel dem Atem bleiben. Viele Praktizierende jedoch finden es nützlich, diese zwei Aspekte je nach Bedarf variabel zu verwenden als ein Mittel um ihren Geist zu beruhigen.

In der thailändischen Waldtradition ist es für Praktizierende allgemein üblich die Erinnerung an die Qualitäten des Buddhas als ihr Hauptobjekt für die Meditation zu nehmen. Zusätzlich zum Rezitieren von 'Buddho' zusammen mit dem Atem können wir auch die Qualitäten des Buddhas erinnern, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Der Buddha war derjenige, der vollkommen erwacht war. Sein Geist war rein, frei von geistigen Verunreinigungen, frei von Leiden, ständigen Frieden erfahrend. Nicht nur reinigte er seinen eigenen Geist, indem er den Weg fand, um ihn von Verblendung und Anhaften zu befreien, sondern er entwickelte auch noch die Weisheit andere zu lehren demselben Pfad zu folgen.

Wegen unserem Vertrauen in den Buddha und seine Lehren ist es üblich, beim Betreten und Verlassen einer Meditationshalle Respekt zu erweisen durch dreimaliges Verbeugen vor der Buddha-Statue. Indem wir das machen, erinnern wir uns an die Erleuchtung des Buddhas und was das bedeutet. Wir erinnern die Qualitäten des Geistes, die er vervollkommenet hatte, nämlich sein unvergleichliches Mitgefühl, unübertreffliche Reinheit und vollendete Weisheit. Er entfaltete diese Tugenden und andere Aspekte seiner spirituellen Praxis über unzählige Leben hinweg, die ganze Zeit das Gelübde aufrecht haltend, ein Buddha zu werden. Sein Gelübde wurde letztendlich erfüllt, als er vor 2500 Jahren unter dem Bodhi-Baum in Indien das Glück der Befreiung erfuhr. Daraufhin begann er

den Weg aus dem Leiden zu lehren, den er selbst verwirklicht hatte. Der Buddha lehrte den Weg zu vollkommenem Frieden und Glück aus Güte und Mitgefühl für all die anderen Wesen, die in dieser Welt leben. Und als seine Nachfolger auch erleuchtet wurden, sandte er sie aus, um die Lehren weiter zu verbreiten zum Nutzen aller Wesen. Diese Lehren wurden überliefert und gemeinsam genutzt bis zum heutigen Tag. Dies ist der Grund, dass immer noch erleuchtete Wesen in der Welt erscheinen.



10

Die vier Erhabenen Verweilzustände

Die vier ‘Erhabenen Verweilzustände’ – liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut – zu reflektieren, ist eine andere kontemplative Methode, die den Praktizierenden grossen Nutzen bringt. Wahres *mettā*, beziehungsweise liebende Güte, ist unvoreingenommen und unbegrenzt. Aber wenn wir erst beginnen *mettā* zu entfalten, müssen wir damit anfangen, indem wir ein Gefühl von Wohlwollen für uns selbst aufbauen. Wir wünschen uns selbst aufrichtig Glück und gute Dinge. Ausgehend von dieser Grundlage können wir an einen Elternteil oder einen geliebten Menschen denken und ihnen liebende Güte schicken. Danach denken wir an eine Person, der gegenüber wir uns neutral fühlen, und senden auch ihr oder ihm liebende Güte. Zuletzt fokussieren wir jemanden, mit dem oder der wir einen Konflikt haben. Indem wir auf diese Weise fortschreitend liebende Güte entwickeln, kann diese Praxis dahingehend anwachsen, dass sie alle Wesen miteinschliesst. Um fähig zu werden, reine liebende Güte auf diese Weise auszusenden, müssen wir sie oft entfalten.

Aber mit beständiger Praxis wird die Kraft unseres *mettā* schrittweise wachsen.

Wenn wir dabeibleiben, achtsame Aufmerksamkeit diesen Gedanken der liebenden Güte gegenüber anzuwenden, wird der Geist natürlicherweise anfangen sich zu beruhigen und zu sammeln. Wenn er beginnt den Frieden der Konzentration zu erleben, werden wir uns entspannt und glücklich in uns selbst fühlen. Der Geist wird gefestigt und ruhig sein. Und von hier aus schreiten Konzentration und liebende Güte Hand in Hand voran, da sie an diesem Punkt fast dasselbe sind. Wenn der Geist an Ruhe gewinnt, wird er natürlicherweise frei von Irritationen. Und indem wir die Achtsamkeit auf dem Meditationsobjekt halten, werden wir an den Punkt kommen, wo überhaupt kein Übelwollen mehr im Geist ist. Das wird man erkennen und der Geist wird friedlich und still sein.

Karunā – Mitgefühl – erkennt an, dass alle Wesen Leiden haben und dass wir etwas dagegen tun möchten. Mitgefühl zu entwickeln ist ähnlich wie der Weg, auf dem wir liebende Güte entfalten. Zuerst erkennen wir das Leiden an, das wir selbst erleben – ob gross oder klein – und haben das Bestreben, durch unsere Dhamma-Praxis fähig zu werden, die verschiedenen Formen des Leidens in diesem Leben zu transzendieren. Als nächstes wenden wir uns den Menschen zu, für die wir Liebe und Zuneigung empfinden, anerkennen das Leiden, das sie erfahren und wünschen aufrichtig, dass sie davon befreit werden mögen.

Schliesslich wenden wir uns Leuten zu, denen gegenüber wir uns neutral fühlen und solchen, mit denen wir einen Konflikt haben. Wieder einmal, so wie bei der liebenden Güte, ist das Ziel, die Stärke unseres Mitgefühls so zu entwickeln, dass es alle Wesen unterschiedslos umfasst.

Liebende Güte und Mitgefühl sind so eng verknüpft, dass, wenn wir eins von beiden entwickeln, wir infolgedessen das andere auch entfalten. Tatsächlich neigen wir den Geist in den *Mettā*-Versen, die wir rezitieren, hin zu Mitgefühl durch das Kultivieren von liebender Güte. Indem wir die Sätze benutzen: „Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit, frei von Böswilligkeit und Angst, mögen sie ihr Wohlbefinden bewahren und von allem Leiden befreit sein,“ kultivieren wir das Gefühl diesen Wesen helfen zu wollen sowie den Wunsch, die Ursachen ihres Leidens zu beseitigen.

Mit *muditā* – Mitfreude – fördern wir die Wahrnehmung von dem, was bereits gut und reichlich in unserem Leben ist und wünschen, dass wir nicht davon getrennt werden mögen. Wir freuen uns an dieser Fülle und dem guten Schicksal. Dann erinnern wir andere Wesen, die momentan Wohlstand erleben und wünschen ihnen aufrichtig, dass auch sie nicht von diesem Reichtum, diesem Wohlergehen, diesen guten Gelegenheiten getrennt werden mögen. Wir bringen Wertschätzung hervor für das Gute in ihrem Leben und schliesslich praktizieren wir, indem

wir wünschen, dass alle Wesen diese guten Möglichkeiten haben können und solches Wohlbefinden erfahren.

Abschliessend für die Kultivierung von *upekkhā* – Gleichmut – kontemplieren wir Karma. Wir schauen auf unsere eigene Situation und die verschiedenen schmerzhaften Dinge, die wir noch nicht wirklich auflösen können. Mit dem Verständnis, dass Karma eine sehr reale und machtvolle Kraft ist, ziehen wir in Betracht, dass diese Schwierigkeiten aufgekommen sein müssen wegen unseren vergangenen Handlungen. Während wir auf diese Art kontemplieren können wir Geduld und Gleichmut entwickeln, indem wir unsere Situation akzeptieren und nicht mit unserem Karma ringen. Im Hinblick auf Andere kultivieren wir weiterhin liebende Güte, Mitgefühl und Mitfreude. Aber wir verstehen auch, dass es Wesen so ergeht, wie es ihren vergangenen Taten entspricht. Wir kontemplieren die Tatsache, dass wir manchmal gewissen Wesen einfach nicht helfen können wegen ihrem Karma und dass wir auch noch nicht all unser eigenes Karma auflösen können. Wenn wir in Gleichmut verweilen können, leiden wir nicht unnötig deswegen. Das nennt man, die Qualität von *upekkhā* zu entfalten.



11

Kontemplation über den Tod

Ajahn Chah hat oft die Kontemplation über den Tod empfohlen, besonders zu Zeiten, in denen der Geist aufgewühlt und unruhig ist, unkontrolliert am Denken. Weil sie so kraftvoll ist, kann diese Kontemplation, wenn wir überwältigt sind von einem Aspekt von Gier oder Ärger – oder einfach verblendet durch Verwirrung und Zweifel – all das durchtrennen, indem sie ein Gefühl von Endgültigkeit in den Geist bringen kann: „Warte! Ich werde bald sterben.“ Das wird all diese anderen, weniger wichtigen, zweitrangigen Gedanken durchtrennen, die den Geist zu der Zeit belasten. Das ist eine sehr nützliche Meditationstechnik.

Wir können das Erinnern an den Tod praktizieren, indem wir die Unsicherheit unseres Lebens und die Gewissheit des Todes kontemplieren. Wir reflektieren kontinuierlich, dass wir, da wir geboren wurden, auch sterben müssen. Beim Hören von Neuigkeiten über Tod und Verlust können wir ebenfalls über unsere eigene Sterblichkeit nachdenken. Stellt euch vor, dass die Weltbevölkerung sechs Milliarden Leute umfasst, von denen jedes Jahr sechzig Millionen sterben, sechshundert Millionen jedes

Jahrzehnt. Wenn es keine neuen, ergänzenden Geburten gäbe, dann würde innerhalb eines Jahrhunderts die gesamte Weltbevölkerung ausgestorben sein – alle sechs Milliarden Menschen! Jedoch, da es zusätzliche Geburten gibt, welche diejenigen ersetzen, die gestorben sind, versäumen wir es die Gegenwart des Todes zu sehen, abgesehen von solch fürchterlichen Ereignissen, die von natürlichen Katastrophen stammen. Wenn eine grosse Anzahl von menschlichen Wesen durch derartige Geschehnisse stirbt, können wir reflektieren, dass auch wir sterben müssen, dass wir dem Tod nicht entfliehen können.

Jedoch wenn wir das Dhamma kontemplieren, müssen wir es auf korrekte Weise tun. Beim Reflektieren über Vergänglichkeit und die Unsicherheit des Lebens, müssten wir an den Punkt kommen wo wir sehen, dass alle von uns zum selben Ende kommen müssen. Daran führt kein Weg vorbei, da wir letztendlich alle sterben müssen. Aber es ist wichtig, dass wir auf eine geschickte Art kontemplieren, welche die Dringlichkeit wachruft und Energie in die Praxis fliessen lässt. Die Kontemplation sollte Achtsamkeit und Weisheit entfalten und den Geist zu tieferem Frieden bringen. Wenn es ungeschickt durchgeführt wird, kann es zu Depressionen führen, indem man das Leben als sinnlos empfindet. Und wenn wir diese Art von negativer Reaktion haben, dann müssen wir stoppen und realisieren, dass das nicht in die richtige Richtung führt, dass es

nicht die korrekten Ergebnisse bringt. Also, wenn wir das Dhamma kontemplieren und praktizieren, müssen wir immer die Resultate von dem, was wir tun, im Auge behalten um abzuschätzen, ob wir auf die richtige Weise praktizieren. Wenn wir mehr Energie bekommen, mehr Leistung, mehr Frieden, dann ist das ein Zeichen, dass es in die richtige Richtung geht.



12

Chanting nutzen um die Meditation zu fördern

Die Praxis von buddhistischem Chanting hilft den Geist zu beruhigen, indem man ihn auf das Dhamma richtet und Kühle sowie Friedlichkeit hervorruft. Bevor wir Meditation üben, können wir dieses Rezitieren als Objekt der Achtsamkeit nutzen. In diesen Rezitationen befinden sich die eigentlichen Lehren, die der Buddha uns gegeben hat und wenn wir sie wiedergeben mit Achtsamkeit, kann das ein Gefühl von innerer Freude aufsteigen lassen. Das wird uns helfen die Lehren zu erinnern und zu kontemplieren, indem wir sie jedes Mal ein bisschen tiefer ins Herz sinken lassen. Wir mögen damit starten die täglichen Andachten zu rezitieren, beginnend mit den Qualitäten von Buddha, Dhamma und Sangha. Wir können dann Gedanken von liebender Güte hochbringen, die wir zuerst auf uns selbst richten und dann auf alle Wesen.

Rezitieren ist ebenfalls hilfreich, um das Hindernis der Trägheit zu überwinden. Aber wenn wir meditieren und immer

noch die Dumpfheit oder Schläfrigkeit nicht loswerden, dann können wir die Position wechseln und stattdessen etwas Gehmeditation machen. Wir können sogar versuchen rückwärtszugehen oder am Ende einer Mauer oder auf einer hohen Plattform zu sitzen. Das Ziel ist, ein Gefühl von Achtsamkeit und Sorgfalt aufkommen zu lassen, das den Geist wach macht. Wenn wir auf einem hohen, gefährlichen Platz sitzen, werden wir hoffentlich aufwachen. Aber wenn wir weiterhin müde und schläfrig sind, ist es besser abzusteigen, besser nicht runterzufallen und zu sterben. Wir haben das Dhamma noch nicht verwirklicht, also müssen wir auch unsere Weisheit einsetzen ...



Wenn du über die Qualitäten des Buddha, des Dhamma, der Sangha und der liebenden Güte rezitieren möchtest, findest du entsprechende Texte in der Rezitationsanleitung am Ende des Buches.

13

Die drei Daseinsmerkmale betrachten

Wir nutzen weises Reflektieren um das Dhamma zu kontemplieren, insbesondere die drei Daseinsmerkmale – die Vergänglichkeit, das Unbefriedigende und Nicht-Selbst. Diese drei Charakteristika zu kontemplieren wird helfen, die geistigen Ausschweifungen zu verringern, die normalerweise den Geist aufregen. Indem man Achtsamkeit, formale Meditation und nun Kontemplation benutzt, wird das die Menge an Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment erhöhen und die Zahl an Tagträumen und Vorstellungen, die man sich macht, verringern. Wir werden fähig, all die alten Erinnerungen, Launen und Gedanken viel schneller zu erfassen und nach und nach loszulassen. Je mehr wir loslassen können von all diesen geistigen Überwucherungen, desto geringer ist unser Stress und Leiden.

Kontempliert diesen Geist, den Geist, der dazu tendiert auszuufern und zu fantasieren, in der Vergangenheit und Zukunft herumzustreuen. Wir sollten uns selbst trainieren, Dinge als nicht sicher, als sich verändernd, als unbeständig zu sehen. Egal wie sehr wir versuchen die Zukunft zu planen, es kommt nie so

heraus, wie wir denken. Eine Menge Zeit kann verschwendet werden mit dieser Art des Denkens. Aber weil wir alle noch durch Verblendung blockiert sind, treten diese Geistesformationen kontinuierlich auf. Deshalb beobachten geschickt Praktizierende laufend ihren Geist und erkennen all diese Ausschweifungen als vergänglich, unbefriedigend und Nicht-Selbst. Wenn wir nach einem Selbst, einer Person, einem Wesen, irgendeinem festen Ich oder Du in diesen Gedankengängen suchen, wird das nicht zu finden sein. Das nennt man Vergänglichkeit, das Unbefriedigende und Nicht-Selbst als unser Meditationsobjekt zu benutzen.

Ajahn Chah würde sagen, dass das Benutzen dieser drei Charakteristika als Meditationsobjekt wahre Weisheit aufsteigen lässt. Das hat die Stärke, die falschen Ansichten und Verzerrungen im Geist zu verändern. Aber wenn Weisheit nicht in ihrer ganzen Fülle aufsteigt ist das so, weil unsere Konzentration nicht stark genug ist. In dem Fall müssen wir zurück gehen und die Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem erneut aufbauen, um dem Geist Zeit zu geben, sich in der Stille der Konzentration auszuruhen.

Wenn wir zu viel Kontemplation üben, ohne zuerst den Geist zu beruhigen, werden wir merken, dass das Denken rastlos wird und übermässig ansteigt und wir nur diese Ausschweifungen des Geistes beobachten. Das ist nicht die korrekte Art von Kontemplation. So müssen wir wieder zurückkommen und den Geist friedlich machen, indem wir ihm Zeit geben zum Ausruhen,

um seine Stärke wiederzuerlangen. Welche Methode auch immer wir benutzen, um den Geist zu klären, ob Achtsamkeit auf den Atem, *Mettā*-Meditation, Erinnern an den Buddha oder Kontemplation des Todes – sie alle bringen uns dasselbe Resultat.



14

Über die Ruhe hinausgehen

Wenn wir so weiterhin praktizieren, indem wir regelmässig meditieren und Achtsamkeit im täglichen Leben entfalten, dann werden wir früher oder später einen Punkt erreichen, wo wir uns hinsetzen zur Meditation und ein Gefühl von grossem Frieden erleben. Wir fühlen uns leicht im Körper und der Geist scheint sich zu vereinen und all seine üblichen Sorgen und Belange fallen zu lassen, während er sehr still und konzentriert wird. Das ist das Ergebnis von all der Anstrengung, die in die Entwicklung von Achtsamkeit gesteckt wurde.

Konzentration ist die Grundlage, aber wir müssen über die Ruhe der Konzentration hinausgehen und deren Kraft nutzen, um Weisheit zu entwickeln. Bis jetzt haben wir Weisheit auf Hören und Zuhören gegründet. Das ist Weisheit, die von den Diskussionen über Konzepte und Sachen erfolgt, vom Fragen und Antworten darauf, von der Kenntnis der Schriften. Das ist eine bestimmte Art von Weisheit, aber es ist Weisheit, die von dem Ausmass der Gedächtnisleistung und Gedanken abhängt. Diese Art der Weisheit hat eine bestimmte Funktion und ergibt

eine Ebene von Verständnis, aber das wahre Dhamma, das der Buddha gelehrt hat, entspringt dem reinen Geist, dem erleuchteten Geist, dem erwachten Geist. Indem wir die Lehren in die Praxis umsetzen und Konzentration erlangen, können wir echte Weisheit erleben. Das ist klares Sehen, statt die mehr Gedanken basierte Reflexion, welche man als Vorbereitung für diese Praxis gemacht hat. Die Weisheit, die durch Konzentration aufsteigt, hat die Stärke, unheilsame Gewohnheiten und Tendenzen des Geistes zu besiegen. Und so ist unser Verstehen echt, wenn wir wieder in die Bücher schauen, weil wir es selbst erlebt haben.



15

Die Praxis nach Hause bringen

Jeden Tag, wenn ihr nach Hause kommt, entwickelt eine Einstellung, die euch inspiriert zu praktizieren. Versucht, nicht all eure Anliegen und Sorgen über die Arbeit mit euch nach Hause zu nehmen. Sobald ihr heimkommt, versucht sie beiseitezulegen. Wenn ihr einen kleinen Altar oder Schrein zu Hause habt, mögt ihr etwas Zeit finden, um euch zu verbeugen und ein wenig zu rezitieren, einfach um euch selbst in eine gute Ausgangslage zu versetzen. Und natürlich meditiert auch ein bisschen. Versucht diese Selbstdisziplin zu entwickeln und ebenso die Motivation, dies zu einer regelmässigen Basis zu machen. Denn, wenn ihr das zu einer festen Gewohnheit macht, werdet ihr merken, dass ihr immer eure Anstrengung zum Praktizieren erneuert und euer Vertrauen in die Lehren auffrischt.

Solange wir dieses aufrichtige Bemühen beibehalten wird gute Energie da sein. Selbst wenn wir noch nicht vollkommen friedlich sind, werden wir merken, dass wir inspiriert bleiben. Das wird uns die Fähigkeit geben, den normalen Launen und unheilsamen Geisteszuständen zu widerstehen, in die wir uns

sonst verfangen könnten. Worauf wir allerdings achten müssen ist, nicht träge zu werden oder übermässig abgelenkt zu sein. Wenn wir keine guten Gewohnheiten und Selbstdisziplin entfalten, kann die Praxis sehr lückenhaft werden, was bedeutet, dass wir sie manchmal machen und zu anderen Zeiten nicht. Schrittweise haben die unheilsamen Gewohnheiten des Geistes eine Chance wieder zu übernehmen und selbst wenn wir zur Meditation kommen, ist der Geist gefangen in abgelenktem Denken und ausschweifenden Gedankengängen. Schliesslich werden wir das Gefühl haben, dass es das nicht wert ist, dass die Praxis nirgendwo hinführt und vielleicht geben wir sie auf. Also müssen wir die Motivation aufrechterhalten. Findet Wege, um euch weiterhin für die Praxis anzustrengen, egal wie wenig – weil es immer helfen wird den Geist zu energetisieren und Motivation hochzufahren. Solange ihr dies übt werdet ihr weitermachen.

Bevor ich Mönch wurde, hatte ich eine reguläre Arbeit. Morgens ging ich zur Arbeit und kam am Abend nach Hause. Aber weil ich den Wert der Meditation erkannte, versuchte ich immer Zeit am Abend freizulassen, um etwas Anstrengung in die Praxis zu stecken. Egal wie müde oder erschöpft ich mich fühlte, ich versuchte trotzdem, eine Stunde freizuhalten für Rezitation und Meditation. Und ich merkte, dass ich allein durch diese Anstrengung an manchen Tagen ruhig und friedlich wurde und all die Gefühle von Müdigkeit verschwanden. Ich fühlte mich erfrischt von meiner Praxis und das inspirierte mich, es weiterhin

zu tun. Wenn wir unsere Motivation und heilsamen Bemühungen aufrechterhalten, werden wir merken, dass Achtsamkeit und Weisheit stetig wachsen.



ACHTSAMKEIT

Das Herz der Praxis



In der Dhamma-Praxis ist alles was wir brauchen Achtsamkeit.

Alles in der Welt wird dann klar.

Ajahn Bua Siripunño

16

Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment

Der Grund, weshalb es uns schwerfällt, im gegenwärtigen Moment achtsam zu bleiben, liegt darin, dass wir, seit wir geboren wurden, im Denken und Erinnern trainiert haben. Und dieser Gebrauch des denkenden Geistes bringt uns weg vom gegenwärtigen Moment. Das ist es, wo das Problem liegt, was die Misere des Themas ist. Wir haben geübt, nicht im jetzigen Moment zu weilen. Und das Ergebnis ist Verwirrung und Unzufriedenheit. Darüber hinaus kreiert all dieses assoziative Denken, das auf verschiedenen Erinnerungen und Konzepten basiert, eine Identität, die, wenn wir daran anhaften, das Problem verschlimmert. Also um genügend Aufmerksamkeit zu entwickeln, um wirklich im gegenwärtigen Moment zu bleiben, müssen wir Geduld haben und Zeit geben: Ein Jahr, zehn Jahre, vielleicht sogar länger. Die wichtigste Sache ist anzufangen zu praktizieren.



17

Von Momenten zu Minuten

Erinnert euch daran, dass Achtsamkeit immer mit kurzen, einzelnen Momenten beginnt. Es ist wie wenn wir einen Wasserhahn aufdrehen. Zuerst tropft das Wasser langsam heraus, tropf ... tropf ... tropf ... aber bald verbinden sich diese Tropfen miteinander und werden zu einem gleichmässigen Fliessen von Wasser. Entsprechend mag es am Anfang auch nur ein gelegentliches Aufblitzen von Achtsamkeit sein, aber wenn wir daran arbeiten, werden sich diese Momente aneinanderreihen und zu einem kontinuierlichen Strom werden. Wir können das erreichen, indem wir uns darum bemühen achtsam auf körperliche Dinge zu sein: Unsere Körperhaltung, unsere Aktivitäten, unseren Atem oder was wir sonst gerade tun.

Zu jeder Zeit, in jeder Position können wir dieselben Qualitäten entwickeln wie in der formalen Meditation. Die Hauptsache beim Praktizieren von Achtsamkeit ist den Geist zurückzuhalten, ihn nicht in die üblichen geistigen Ausschweifungen oder Ablenkungen fallen zu lassen, die ihn vom gegenwärtigen Moment wegtragen. Das bedeutet loszulassen von

Gedanken an die Zukunft – Planen, Sorgen – und loszulassen von verschiedenen Gedanken an die Vergangenheit. Wenn wir eine Arbeit machen und Achtsamkeit praktizieren, bringen wir unseren Geist dazu sich auf diese Aufgabe zu konzentrieren. Und wenn wir lernen das im täglichen Leben zu tun werden wir merken, dass wir Achtsamkeit zu jeder Zeit aufbringen. Wenn wir so zur Sitzmeditation kommen, wird unser Geist bereits ruhig, gesammelt und vorbereitet sein. Das Ergebnis ist, dass unsere formale Meditation besser laufen wird.



18

Den Geist immer wieder zurückbringen

Wir müssen immer dabeibleiben, die Achtsamkeit zu entwickeln. Wenn Probleme auftauchen, ob an der Arbeit oder zu Hause, wird die Tendenz aufkommen anzufangen abzuschweifen, aufgeregt und aufgewühlt zu reagieren. Also wenn wir sehen wie wir selbst in verschiedenen Gedanken und Sorgen verloren gehen, müssen wir den Geist so schnell wie wir können in den gegenwärtigen Moment zurückbringen, indem wir uns auf die Aufgabe konzentrieren, die wir gerade erledigen. Und vielleicht sollten wir warten bis der Geist wieder ruhig und gesammelt ist, gegründet in Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Danach können wir die Aspekte ergründen von dem, was auch immer falsch lief. „Warum ist das passiert? Wenn ich einen Fehler gemacht habe, was war der Fehler? Wie kann ich verhindern, dass das nochmals passiert?“ Diese Art von Überlegungen können hochgebracht werden sobald der Geist ruhig ist. Aber sicherlich wollen wir das nicht sofort machen, während wir noch in die ganze Situation verwickelt sind.

Zuerst ist unsere Aufgabe nur, den Geist zurückzubringen zur Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment und uns nicht in zu viel Stress darüber zu verfangen. Wenn wir so praktizieren, werden wir sehen, dass unsere wirkliche Aufgabe darin liegt zu lernen, wie wir die Achtsamkeit schnell herstellen können. Sobald wir bemerken, dass wir die Aufmerksamkeit verloren haben, weil wir in unterschiedlichen Stimmungen und Emotionen gefangen sind, ist die Praxis dies anzuerkennen und dann die Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick wieder aufzubauen. Und je nachdem wie geschickt wir das machen, entscheidet, wie gut unsere Praxis läuft.



19

Wie Wasserbüffel trainieren

Wenn wir an Gedanken, die im Geist aufsteigen, anhaften, werden diese zu Karma. Manchmal erscheinen ungeschickte Gedanken im Geist während wir praktizieren. Sie kommen schnell und scheinen unkontrollierbar zu sein, also was können wir tun? Wir müssen dabeibleiben, fortwährend die Achtsamkeit aufzubauen, um die Gedanken zu erwischen, sobald sie auftauchen. Wir müssen versuchen über dem zu stehen was wir denken. Der geistige Zustand, den wir gerade erleben: Ist er geschickt oder ungeschickt? Wenn wir wissen, dass er ungünstig ist, sollten wir ihn loslassen. Benutzt diese Aufmerksamkeit um zu realisieren, dass dies Verletzung und Leiden bringen wird und lässt es los. Dann hat es noch keinerlei schlechtes Karma gemacht. Tatsächlich ist es gutes Karma dadurch, dass wir Achtsamkeit etablieren und es loslassen.

Ajahn Chah würde das mit einem Bauern und seinem Wasserbüffel vergleichen. Der Bauer weiss, dass er den Wasserbüffel jederzeit genau im Auge behalten muss, denn wenn er dies nicht tut, dann wird der Büffel geradewegs in die

Reispflanzen rennen und die Ernte ruinieren. Sobald der Bauer die Achtsamkeit verliert, wird der Büffel das gesamte Feld zerstören. Es ist dasselbe mit dem Geist. Wenn wir ihn nicht engmaschig bewachen, wird er all den geistigen Eindrücken, die aufsteigen, nachjagen.

Was auch immer wir tun, ob im alltäglichen Leben oder im Kloster, die Aufgabe ist Achtsamkeit aufrechtzuerhalten, um dabeizubleiben all die Eindrücke, die in den Geist kommen, zu beobachten und zu erkennen sowie zu untersuchen in welchem Zustand der Geist ist. Erlebt er Glück? Trauer? Unzufriedenheit? Rastlosigkeit? Egal ob da Entzücken, Ruhe oder Weisheit ist, wir beobachten weiterhin, wissen was auch immer im Geist gegenwärtig ist. Wir sollten uns wiederholt in Erinnerung rufen, dass das, was wir gerade erfahren, nicht beständig ist, es ist nicht sicher. Wann auch immer wir Gefühle von Leiden, Hass, Ärger, Stress oder Angst erleben – unsere Aufgabe ist die gleiche: Wir müssen uns belehren und uns erinnern, uns sogar ermahnen: „Hey, Leiden – du bist nicht beständig! Ich bin nicht dein Eigentümer! Wenn du leiden möchtest, gut, dann mach weiter und leide! Folge deinem eigenen Kurs, ich lasse mich nicht hineinziehen!“ Das bedeutet, Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment zu haben, um den Geist kontinuierlich zu beschützen und zu trainieren.



Sich der Achtsamkeit verpflichten

Es ist wichtig, die richtige Einstellung und Motivation gegenüber der Praxis zu bekommen. Oft bedeutet das, einfach zu versuchen, den Tag auf die richtige Weise zu beginnen. Wenn ihr am Morgen aufsteht, wirklich zu euch zu sagen: „Heute möchte ich praktizieren, all meine Verpflichtungen und Aktivitäten auf eine achtsame Weise erledigen. Ich möchte versuchen, so viel Achtsamkeit zu entwickeln, wie ich nur kann. Wenn ich auf irgendwelche schwierigen Situationen treffe, auf schwierige Personen, die meine Geduld testen und so Stimmungen von Irritation, Ärger oder Ablehnung hervorrufen, werde ich mich nicht auf diese Stimmungen einlassen. Ich werde geduldig sein und Achtsamkeit praktizieren, egal welchen Schwierigkeiten ich begegne.“

Versucht es und baut diese Einstellung früh genug auf, sodass ihr bei der Arbeit schon die richtige Geisteshaltung habt. Ausserdem haltet Ausschau nach Zeiten und Gelegenheiten, in denen ihr Achtsamkeit auf einem direkteren Weg praktizieren könnt: Beim Arbeiten, während kleinen Pausen, in der

Mittagsstunde, zu verschiedenen Zeiten. Ihr mögt es hilfreich finden euch gelegentlich ein paar Minuten Zeit zu nehmen, einfach um den Geist beruhigen zu lassen und ihn zum Atem zurückzubringen, bevor ihr wieder weitermacht mit euren Verpflichtungen.

Ajahn Chah betonte immer, dass die Hauptsache ist, nicht zu stoppen, nicht aufzugeben. Bleibt dran, praktiziert weiter, entfaltet Achtsamkeit in jeder Position, in jedem Moment. Die Entwicklung von Achtsamkeit ist sehr ähnlich wie einen Damm zu bauen. Wenn wir einst einen Damm bauen, dann können wir das Wasser daran hindern überallhin zu fließen und kanalisieren es, damit es von Nutzen ist. Auf dieselbe Art hilft Achtsamkeit, unheilsame Tendenzen des Geistes einzudämmen und die Meditationspraxis zu unterstützen. Ihr werdet herausfinden, dass ihr, wenn ihr euch ernsthaft auf die Praxis einlässt, aufmerksamer werdet auf das, was ihr während des Tages sagt und tut. In beidem – Arbeit und Familie – werdet ihr fähig sein, euren Geist besser von Moment zu Moment zu beobachten, was sich auf den Rest eures Lebens auswirkt.



21

Die Weisheit von Geduld

Wenn wir von den Errungenschaften gehört haben, die von der Praxis kommen, kann uns das sehr ungeduldig machen, Resultate zu bekommen. Aber wir müssen sehen, dass es ist wie einen Baum zu pflanzen. Wenn wir einen Baum pflanzen und nur unverwandt auf ihn schauen und uns fragen, wann er endlich wachsen wird, dann werden wir natürlich nicht sehr friedlich sein. Wir müssen realisieren, dass diese Dinge Zeit brauchen; sie müssen auf ihre eigene Weise wachsen und sich entwickeln. Praktiziert weiter, bringt weiterhin die heilsame Anstrengung auf und seid nicht entmutigt, wenn ihr zeitweise nicht friedlich seid. Manchmal müssen wir das fühlen: „Oh, der Geist ist nicht sehr konzentriert oder achtsam. Ich komme nirgendwo hin. Ich könnte genauso gut aufgeben.“ Das sind einfach die Tricks des Geistes. Wenn wir weiterhin unser Bemühen in die Achtsamkeit stecken, ist es, als ob wir diesem Baum Wasser geben, um sein Wachstum zu unterstützen. Wenn wir Vertrauen in die Lehren haben und Zeit in die Praxis investieren, dann wird der Geist bald friedvoll und unsere Zweifel werden wegfallen.

22

Nach Hause kommen

Ein Haus ist ein Platz zum Ausruhen und bietet Schutz. Wir gehen raus, arbeiten und erledigen Dinge, aber dann kommen wir zurück zu unserem Haus, unserem Zuhause. Es ist ein Ort, an dem wir uns erholen können, der uns vor den Elementen draussen schützt – vor Sonne, Wind, Regen und Kälte. Aber wir haben auch unser inneres Heim und das ist das Herz. Es braucht auch seinen Platz zum Erholen, Schutz vor der geistigen Hitze von Stress und Leiden, die wir als menschliche Wesen erfahren.

Dafür brauchen wir den Schutz des Dhamma. Das ist die Wahrheit, die wir in unserem Herzen entfalten, unser schützender Schatten gegen die Effekte des Lebens in der Welt. Der Weg, wie wir dorthin kommen, ist die tagtägliche Umsetzung der Lehren in die Praxis, indem wir uns in Grosszügigkeit, Ethik, Achtsamkeit und Weisheit weiterentwickeln. Und mit der Ruhe und dem Frieden, den diese Qualitäten uns bringen, können wir mithilfe unserer Erfahrungen reflektieren, um zu sehen, warum wir leiden und wie man davon loslässt.

MOTIVATION

Warum praktizieren?



Die Menschen sollten darüber nachdenken, wie ihr Leben aussehen wird, wenn sie nicht meditieren. Wie wird ihr Herz dann sein? Und was werden sie in ihrem Herzen entwickelt haben, das sie in das nächste Leben mitnehmen können? Denn das nächste Leben wird nur so gut sein, wie wir es in diesem Leben gestalten. Wenn du die Gelegenheit, in diesem Leben zu meditieren, nicht nutzt – warum solltest du erwarten, im nächsten Leben dieselbe Chance zu bekommen? Vielleicht wirst du keine so gute Gelegenheit mehr haben.

Ajahn Paṇṇāvaḍḍho

23

Auf der Suche nach etwas Echtem

Selbst wenn wir all die Freuden und materiellen Annehmlichkeiten suchen, die die Welt zu bieten hat – eines Tages müssen wir alles zurücklassen. Wenn wir das wirklich kontemplieren, erkennen wir klar, dass all das, wonach wir streben, keine wirkliche, bleibende Essenz hat. Die Motivation zur Praxis entsteht aus der Suche nach etwas, das wirklich und beständig ist. Dieses Etwas ist Erleuchtung, *nibbāna* – ein unveränderliches Glück, das niemals stirbt, der vollkommen friedvolle Ort.

Es ist ganz natürlich, wenn wir anfangen zu praktizieren, dass Unsicherheiten und Zweifel hinsichtlich mancher Aspekte der Lehre auftauchen. Doch was wir tun sollten, ist, den Geist offen zu halten und einfach weiterzumachen mit der Praxis. Wir müssen weder das ganze glauben noch es völlig ablehnen. Wir lernen, die Lehre zu verinnerlichen und unser eigenes Verständnis durch die Praxis zu entwickeln. Letztlich ist das der Ort, an dem wir diese Wahrheiten wirklich begreifen können – in unserem eigenen Geist.

24

Ein Gefühl der Trennung

Die natürliche Tendenz des Geistes ist, sich an das zu klammern, womit er in Kontakt kommt – welches Objekt auch immer er erfährt. Anhand des Auges, das Formen sieht, dem Ohr, das Klänge hört, der Nase, die Gerüche wahrnimmt, der Zunge, die Geschmäcker schmeckt, dem Körper, der Berührungen empfindet, und den geistigen Eindrücken, die entstehen, sehen wir, wie viel Sinneseindruck und Reiz innerhalb eines einzigen Tages durch den Geist fließt. Ob bei der Arbeit oder an einem ruhigen Ort der Meditation – gewöhnlich werden wir von Sinneseindrücken überflutet. Wenn wir an diesen Punkten des Kontakts keine Achtsamkeit haben, wird der Geist fortwährend diesen Eindrücken nachjagen und sich an sie klammern.

Jedoch, wenn wir Achtsamkeit an diesem Punkt entwickeln, erfahren wir eine Kühle, eine Losgelöstheit gegenüber den Sinneseindrücken. Je mehr wir dieses Gefühl der inneren Distanz aufrechterhalten – den Geist kühl und die Dinge beobachtend, wie sie sind – desto weniger verfallen wir in Zustände von Anziehung und Abneigung, die den Geist erhitzen.

Ob es Stimmungen sind, die auf Gier, Ärger oder Verblendung basieren – all diese Zustände erhitzen den Geist, verwirren ihn und führen zu Unzufriedenheit. Ajahn Chah sagte, genau hier müssten wir kontemplieren, um diesen Prozess genau zu beobachten und zu sehen, wie Leiden entsteht.

In der Praxis der Entwicklung von Achtsamkeit und Weisheit besteht unsere Aufgabe darin, den Geist zu beobachten. In jedem Moment des Sinneskontakts beobachten wir den Geist: Wenn unsere Augen Formen sehen, unsere Ohren Klänge hören, unsere Zunge Geschmack erfährt, unsere Nase Gerüche wahrnimmt, unser Körper Berührung spürt und unser Geist selbst mit Konzepten und Vorstellungen in Kontakt kommt – wir beobachten diesen Prozess, in dem Anziehung oder Abneigung entstehen. Hier müssen wir lernen, Achtsamkeit zu etablieren und den Geist mit einer Haltung des nicht verstrickten Wissens zu beobachten. So wie ein Kind jemanden braucht, der über es wacht, es lehrt und schützt, so ist es auch mit dem Geist. Denn ein unbewachter Geist gerät leicht in Schwierigkeiten aller Art.

Wenn wir die Achtsamkeit immer wieder entwickeln und hervorbringen, sehen wir die wahre Natur jedes Geisteszustands, jeder Stimmung und jedes Gedankens: All das ist nicht sicher. Wenn wir etwas mögen – es ist nicht sicher, es kann sich ändern. Wenn wir etwas nicht mögen – es ist nicht sicher, es kann sich ändern. Wir lieben, wir hassen – all diese verschiedenen Stimmungen sind vergänglich. Sie sind nichts Wirkliches, nichts

Substanzielles, an das wir glauben oder uns anhaften sollten. Wenn wir diese Wahrheit erkennen und Achtsamkeit und Weisheit im täglichen Leben anwenden, verlieren die unheilsamen geistigen Tendenzen, die zu Stress und Leiden führen, allmählich ihre Macht über uns. Während sie verblassen und verschwinden, ersetzen wir sie fortwährend mit wachsender Achtsamkeit und Weisheit und bringen den Geist in einen Zustand von Frieden. Wenn wir dieses Ergebnis unserer Praxis sehen, dann werden wir wissen: „Ah – so ist der Weg. Ich bin fähig, mehr Ruhe und Klarheit in meinem Leben zu entwickeln.“ Das ist es, was uns weiter üben lässt, sodass wir uns auf die Verwirklichung des Endes von Leiden zubewegen. Das ist der Zweck der Praxis.



Die Fülle des Dhamma

Einmal kam eine Gruppe koreanischer Buddhisten, um Ajahn Chah zu besuchen. Sie waren durch Thailand gereist und hatten viele Lehrer aufgesucht und ihnen dieselben Fragen gestellt: „Warum praktizieren wir das Dhamma?“ „Wie praktizieren wir das Dhamma?“ „Und wenn wir das Dhamma praktiziert haben – welches Ergebnis dürfen wir von der Praxis erwarten?“ Doch Ajahn Chah antwortete nicht einfach direkt. Er antwortete, indem er ihnen Gegenfragen stellte: „Warum esst ihr? Wie esst ihr? Und nachdem ihr gegessen habt – wie fühlt ihr euch?“

Die Gruppe war sehr erfreut über diese Antwort. Eine solche Antwort hatten sie zuvor nie erhalten, und sie verstanden sofort, worauf er hinauswollte, und waren sehr zufrieden. Sie verstanden: Wir essen, weil wir Hunger haben. Wir essen, indem wir Nahrung zu uns nehmen und sie verzehren. Und nachdem wir gegessen haben, fühlen wir uns satt, und der Hunger ist verschwunden. Genauso ist es mit der Praxis: Wir praktizieren, weil wir leiden. Wir praktizieren, indem wir die Lehren des Buddha aufnehmen und ihnen folgen. Und wenn wir die Praxis

vollendet haben, erreichen wir den Punkt, an dem alles Leiden
erloschen ist.



26

Das grössere Bild

Wann immer wir Schwierigkeiten oder Probleme im Leben erfahren, können wir sie als Karma, als Früchte unserer Handlungen betrachten. Doch auf einer tieferen Ebene können wir sagen: Das ist einfach das Leiden des Lebens. Der Buddha sprach von den Vier Edlen Wahrheiten, und die Erste davon ist, dass Stress und Leiden untrennbar mit dem Leben in dieser Welt verbunden sind. Wenn wir das grössere Bild betrachten, sehen wir, dass diese Dinge einfach Teil des Lebens sind: Wir müssen unseren Lebensunterhalt verdienen, Nahrung und Unterkunft finden, mit anderen interagieren – und all das bringt Hindernisse und Herausforderungen mit sich. Das ist Teil unserer menschlichen Situation: Wir müssen in dieser Welt leben und damit ist Stress und Leiden verbunden. Seien wir uns dessen einfach bewusst. Was wir tun, ist, Bewusstsein für die unbefriedigende Seite des Lebens zu entwickeln. Und zusammen mit dieser Bewusstheit kann Weisheit entstehen.

Doch diese Erste Edle Wahrheit warnt uns auch. Wenn wir über das Leiden des Lebens nachdenken, bekommen wir eine

Warnung, dass es wahrscheinlich nicht das einzige Mal sein wird, dass es auftritt – es wird wieder geschehen. Zumindest müssen wir alle älter werden – was Unbehagen, Krankheit und eines Tages den Tod mit sich bringt. Wenn wir also weise über eine Situation reflektieren, in der Leiden entstanden ist, gewinnen wir ein Verständnis, das unseren Geist in solchen Situationen friedlich hält. So sehen wir das ganze Bild – auch die unbefriedigende Seite unserer menschlichen Existenz. Wir verlieren uns nicht länger in dem Wunsch, dass alles perfekt sein möge, wenn es das nicht sein kann. Wir machen unser Leiden zu etwas Nützlichem, indem wir darüber nachsinnen, es betrachten und als das erkennen, was es ist. Das ist Weisheit.



Das Dhamma ist immer hier

Wir könnten Dhamma mit der Natur um uns herum im Kloster vergleichen – mit Bäumen und Bergen überall. Bevor wir von diesem Ort wussten, war uns vielleicht gar nicht bewusst, dass hier all das ist: Bäume, Berge, eine friedliche, stille Umgebung. Erst wenn wir hierherkommen und uns umschauchen, sehen wir: „Ah – so ist es also.“

Das Dhamma ist genauso. Es ist immer hier, doch die meiste Zeit sehen wir es nicht. Der Buddha hat dieses Dhamma wiederentdeckt, die Wahrheit unserer Existenz erkannt und sie dann anderen gelehrt. Und auch wenn seine Lehren in Schriften und Texten bewahrt sind, wies der Buddha letztlich nur auf die wahre Natur der Wirklichkeit hin: dass alle bedingten Dinge entstehen und vergehen.

Alle Dinge entstehen in Abhängigkeit von bestimmten Bedingungen, und wenn sich diese Bedingungen verändern, vergehen sie. Das ist eine sehr einfache, aber zugleich sehr tiefgründige Lehre. Sie betrifft alle Aspekte des Lebens – die materielle wie auch die geistige Welt. Immer wieder sagte der

Buddha, wir sollen nach innen schauen, um diese Wahrheit zu erkennen. Sie ist immer da – aber wir müssen in unseren eigenen Geist blicken, um sie dort zu verstehen.

Die meisten Menschen versuchen Glück zu finden, indem sie die Welt materiell weiterentwickeln – wir entwickeln unsere Länder, unsere Städte, die Wirtschaft und alle anderen Aspekte des Lebens auf dieser äusserlichen materiellen Ebene. Doch allzu oft blicken wir nicht nach innen, obwohl das der Weg zu wahren inneren Frieden ist. Dieser Körper und dieser Geist sind bedingte Dinge, die entstehen und vergehen. Alles, was Veränderungen unterworfen ist, kann man nicht festhalten. Wenn der Geist das erkennt, kann er beginnen loszulassen.



Entstehen und Vergehen

Da alles in der Welt einfach entsteht, verweilt und wieder vergeht – wie könnte es uns je dauerhaftes Glück bringen? Wir sollten uns fragen: „Haben wir jemals Glück erlebt in der Vergangenheit? Haben wir jemals Freude erlebt? Schmerz? Leiden?“ Wir können sehen, dass all diese Gefühle einfach entstehen, verweilen und dann vergehen. Nichts davon enthält einen bleibenden Kern, kein wirkliches, dauerhaftes Selbst.

Betrachte die Vergänglichkeit dieses Körpers. Kontempliere die sich verändernde Natur dieses Körpers während er wächst und altert. Sogar von Moment zu Moment können wir Wandel sehen, nicht wahr? Wir atmen ein – und dann aus. Schon das lehrt uns, dass dieser Körper vergänglich ist. Oder wir betrachten den längeren Verlauf: Wie dieser Körper sich von der Kindheit über das Erwachsenenalter bis ins Alter verändert – und schliesslich dem Tod entgegengeht. Wir können kontemplieren, um die Schwäche dieses Körpers zu erkennen, sowie die Schmerzen und Beschwerden, die durch Krankheit entstehen. All dies zeigt uns Vergänglichkeit. Letztlich kann dieser

Körper nicht überleben. Wenn wir so betrachten, erkennen wir die Wahrheit – und sie gilt für die gesamte Welt um uns herum.

Ein sehr geschickter Handwerker kann etwas Ausgeklügeltes, Schönes, Robustes, Dauerhaftes erschaffen – doch mit der Zeit muss es trotzdem zerfallen, sich auflösen, vergehen. Maschinen, Motoren, selbst wenn sie aus hartem Stahl gefertigt sind, verschleissen und zerbrechen sie irgendwann. Alle Substanzen und Dinge dieser Welt – Fahrzeuge, Häuser, Hallen, Bäume, Hügel – sie alle entstehen, bleiben eine Weile und am Ende ihrer Lebensspanne zerbröckeln und zerfallen sie. Das ist einfach der natürliche Lauf der Dinge.

Das Leben ist kostbar, aber sehr ungewiss. Wir haben das grosse Glück, als Menschen geboren zu sein – und doch wissen wir nicht, wie lange wir leben werden. Darum sollten wir unsere Zeit gut nutzen, solange wir sie noch haben, indem wir achtsam und umsichtig sind, Gutes tun. Wenn wir uns auf heilsame Weise entwickeln – Grosszügigkeit, Tugend und Meditation üben –, verwirklichen wir unser Potenzial als menschliche Wesen. Wenn wir so denken und bedenken, dass wir nicht wissen, wie viel Zeit uns bleibt in diesem Leben, dann bleibt keine Zeit für Nachlässigkeit. Der Buddha sagte, dass diejenigen, die achtlos leben, nicht dem Dhamma folgen. Es ist, als wären sie bereits tot.



29

Das Leiden zu unserem Lehrer werden lassen

Wenn wir im Leben Leiden begegnen, ist es wichtig zu kontemplieren, um einen ausgewogenen Blick zu gewinnen. Jeder Mensch – ohne Ausnahme – ist Alter, Krankheit, Tod und verschiedenen anderen Formen des Leidens unterworfen. Das Leben ist unvollkommen. Es gibt viele Aspekte unseres persönlichen Lebens und der Welt um uns herum, die unangenehm sind – manchmal aufgrund unserer eigenen Fehler. Doch das, was die Welt vollkommen machen kann, ist dieser Übungsweg. Wenn wir Achtsamkeit und Weisheit auf unsere Probleme anwenden, erkennt der Geist die Wahrheit der Existenz und akzeptiert sie. Das ist der Weg zu Frieden und zum Ende des Leidens.

Zur Zeit des Buddha lebte eine Frau namens Kisā Gotamī, die nach dem Tod ihres neugeborenen Sohnes in tiefes Leid fiel. Von Kummer überwältigt und ohne Ausweg, brachte sie das Kind zum Buddha.

„Kannst du mir helfen?“ fragte sie. „Mein Kind ist gestorben, und ich möchte es wieder zum Leben erwecken.“

„Ich kann dir helfen,“ sagte der Buddha, „aber ich brauche dafür eine besondere Zutat: Bringe mir ein Senfkorn aus einem Haus, in dem in den letzten hundert Jahren niemand gestorben ist.“

Sie stimmte sofort zu und ging von Haus zu Haus, um ein Senfkorn zu erbitten. In jedem Haus eilten die Menschen, ihr eines zu bringen – doch wenn sie fragte, ob in den letzten hundert Jahren jemand dort gestorben sei, antworteten sie jedes Mal: „Natürlich – Grossmütter, Onkel, Mütter, Kinder – irgendjemand war immer gestorben.“ Am Ende konnte sie kein einziges Haus finden, das vom Tod unberührt geblieben war. Da erkannte sie plötzlich, was der Buddha ihr lehren wollte: Ja, das Leben ist vergänglich – wir müssen alle sterben, und wir müssen uns alle von den Menschen trennen, die wir lieben. Als sie diese Wahrheit akzeptierte, entstanden rechte Sichtweise und Weisheit in ihrem Geist.



30

Die Zeit ist jetzt

Betrachte, wie schnell das Leben vergeht – Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr für Jahr. Jetzt leben wir – blicke zurück ... sich auf die Vergangenheit, die bereits vergangen ist. Jeder Tag, jeder Monat, jedes Jahr – vergangen wie ein Augenblick. Das Leben währt nicht lange. Es ist wie Tau auf der Spitze eines Grashalms – wenn die Sonne aufgeht, trocknet er und verschwindet. Oder wie Schaum auf den Wellen des Ozeans – diese Dinge entstehen und kurz darauf verschwinden sie. Sobald wir geboren sind, bewegen wir uns schon auf das Alter zu. Alter führt zu Krankheit, Krankheit zu Tod – und das alles dauert nicht lange. Der Buddha warnte uns, nicht achtlos zu sein. Egal, wie alt wir sind – seid nicht achtlos. Selbst als Kind ist das Leben nicht gewiss. Wir können sterben, bevor wir alt werden. Die Tage und Nächte vergehen, vergehen immer weiter. Und jetzt – was tun wir wirklich?



TUGEND

Richtlinien fürs Leben



Es gibt keinen wertvolleren Schatz in dieser Welt,
als wenn jemand in Tugend gut gegründet ist.

Ajahn Mahā Bua Ñānasampanno

Der Wert der Güte

Der Frieden, der durch *śīla*, Tugend, entsteht ist unerlässlich für das Entwickeln von Konzentration. Wenn unser moralisches Verhalten wackelig ist, dann wird der Geist auch wackelig sein. Da werden Gewissensbisse, Reue und verschiedene andere Arten von geistigen Zuständen sein, die verhindern, dass Konzentration aufsteigt. Und wenn die Konzentration schwach ist, ist es sehr schwierig, die Wahrheit von Dingen zu durchschauen. Es ist wichtig, den Wert von Tugend auf diese Weise zu sehen.

Der gesamte Weg der Praxis unterstützt von Anfang an die Entstehung von wahren Frieden und innerem Wohlergehen. Gelebte Grosszügigkeit und Freundlichkeit im täglichen Leben kultivieren Glück im Geist. Die Praxis von Tugend, bei der wir Sorgfalt und Aufmerksamkeit rund um unsere Sprache und Handlungen entfalten, bringt eine tiefere Art von Glück. Und der Weg der Meditation führt zu einer Zufriedenheit, die noch kraftvoller ist.

Die Kultivierung der Dhamma-Praxis ist wie einen Baum zu pflanzen. Wenn ihr an einem Ort wohnt, an dem es viel heissen Sonnenschein aber keinen Unterschlupf gibt, wird dies Unbehagen verursachen. Aber, wenn ihr einen Baum pflanzt und ihn giesst und betreut, kann dieser Baum wachsen und euch Schatten und Schutz vor der heissen Sonne bieten. Auf dieselbe Weise werden wir durch das Entfalten von Grosszügigkeit, Tugend und Meditation mit Schutz vor der Hitze und dem Leiden in der Welt versorgt. Ohne all das ist es, als ob wir nichts hätten, was uns beschützt, nichts, was uns Schatten spendet.



Ein Fundament für das Herz

Ob Angelegenheiten bezüglich Arbeit oder Familie, der Buddha gab uns Empfehlungen für einen vorteilhaften Umgang damit. Er lehrte uns, gewissenhaft bei all unseren Aufgaben und Verantwortlichkeiten zu sein. Er lehrte uns harmonisch zu leben, indem wir eine innere Haltung von Wohlwollen und Rücksichtnahme für andere entwickeln. Er lehrte uns, grosszügig mit unserem Verdienst und Besitz umzugehen, was uns ermöglicht, unsere eher egoistischen Wünsche aufzugeben. All diese Richtlinien werden unserer spirituellen Entwicklung helfen.

Es ist wichtig, den Wert des Aufbaus eines starken Fundaments von Güte zu verstehen. Genauso, wie wir zuerst eine starke Basis brauchen, wenn wir eine Halle bauen, brauchen wir für die Dhamma-Praxis eine kraftvolle Grundlage in unserem Herzen. Wir sollten versuchen uns ernsthaft zu verpflichten harmlos zu leben, indem wir ethische Regeln einhalten und Gefühle von Freundlichkeit und Vergebung anderen gegenüber kultivieren. Der Geist wird dann einen Sinn für Verzicht entwickeln, indem er lernt, wie man Anhaftung an die Welt

aufgibt für ein höheres Gut. Auf diese Art zu leben hebt unseren Geist auf eine höhere Ebene, was Anlass gibt für inneren Frieden und Glück. Das ist die Bedeutung von *sīla* und dies bildet das Fundament der Dhamma-Praxis.



33

Sīla – Tugend

Wir müssen mit *sīla* als Grundlage beginnen. Das ist sehr wichtig. Zuerst mögen wir diesen Aspekt der Praxis schwierig finden, und es kann sogar so scheinen, als ob dadurch unser Gefühl des Leidens zunimmt. Aber wenn wir Geduld haben und dabeibleiben wird das Resultat ein grösseres Glück während unseres ganzen Lebens sein. Die Tugendregeln lehren uns sehr vorsichtig zu sein, achtsam auf das, was wir sagen oder tun. Sich auf diese Tugend als einen Standard zu verlassen wird die unheilsamen geistigen Tendenzen daran hindern, sich in unserer Sprache sowie in unseren Handlungen auszudrücken. In anderen Worten, sie halten uns davon ab, Leiden auf der grössten Ebene zu kreieren.

Indem wir diese Richtlinien nutzen um auf eine heilsame Weise zu leben, werden wir ein Gefühl von moralischer Scham und heilsamer Angst vor Fehlverhalten entdecken. Und sobald wir diese Zurückhaltung in unserem Herzen etabliert haben und sehr vorsichtig sind mit dem, was wir sagen und tun, werden wir dadurch augenblicklich Glück erlangen. Das ist Glück, das als ein

Gefühl von Weite und Leuchten des Geistes erfahren wird. Es ist die Freiheit von Gewissensbissen und unheilsamen Tendenzen.



Ein Lebensstandard

Die grundlegendste Ebene von *sīla* sind die fünf Tugendregeln. Dies sind fünf einfache Richtlinien, die wir auf uns nehmen, um uns zu helfen auf eine Weise zu leben, mit der wir weder uns selbst noch andere verletzen. Sie lauten:

1. Davon Abstand zu nehmen, andere Wesen zu töten oder zu verletzen;
2. Davon Abstand zu nehmen, zu stehlen oder zu nehmen, was nicht gegeben wurde;
3. Abstand zu nehmen von sexuellem Fehlverhalten;
4. Abstand zu nehmen von unwahrer Rede, von spaltender Rede, von grober oder unangenehmer Rede sowie von anstössiger Rede;
5. Davon Abstand zu nehmen, Alkohol, Drogen oder andere Betäubungsmittel zu benutzen, die zu Achtlosigkeit führen.

Normalerweise folgen wir den fünf Regeln als unseren Grundstandard, aber wenn wir die Gelegenheit haben können wir die acht Regeln auf uns nehmen, als einen Weg um unseren Einsatz zu steigern. Die acht Regeln einzuhalten ist eine Form von Verzicht. Wir essen nicht nach dem Mittag, sodass mehr Zeit für Meditation bleibt und die Last für Essen sorgen zu müssen eliminiert wird. Wir treffen die Entscheidung, uns nicht auf irgendeine Art von sexuellen Aktivitäten einzulassen oder Zeit damit zu verbringen, Musik zu hören oder andere Formen von Unterhaltung zu nutzen. Wir kümmern uns nicht um Make-up, Schmuck oder Parfüm und verzichten darauf, uns auf übermässig komfortablen Betten auszuruhen, welche uns verleiten würden im Schlafen zu schwelgen. Wenn wir die acht Regeln nehmen, geben wir diese kleinen, äusserlichen Formen von Glück auf, damit wir uns der Praxis des Dhamma widmen können. Selbst wenn man diese Richtlinien nur für einen Tag einhält kann dies grossen Nutzen bringen, da sie der Praxis von Meditation und der spirituellen Entwicklung helfen.



Rechte Ansicht

Der Edle Achtfache Pfad beginnt mit rechter Ansicht, was ein Verständnis von Karma einschliesst. Zu wissen, was heilsames Karma ist und was unheilsames Karma ist, was uns zu Glück führen wird und was uns zu Leiden führen wird – all das startet im Geist mit unseren Absichten und Gedanken. Wenn unsere Gedanken heilsam sind, werden auch unsere Rede und unsere Handlungen, die darauf folgen, heilsam sein, was uns zum Glück führt. Wenn unsere Gedanken unheilsam sind, werden auch unsere Rede und Handlungen unheilsam sein, und das wird Leiden hervorrufen. Wir können in der Gesellschaft sehen, dass wenn Leute sich in Situationen verfangen, in denen sie auf verschiedene Weise leiden, dies normalerweise von falscher Ansicht und einem mangelnden Verständnis von Karma herrührt. Die Ergebnisse, die sie erfahren, sind oft einfach ein Produkt ihrer eigenen unheilsamen Worte und Handlungen.

Wenn wir rechte Ansicht haben und das Gesetz von Karma verstehen, wird das immer den Geist kühl halten. Das ist der Weg des Dhamma. Wenn wir den anderen Weg gehen, in

falsche Ansichten und Negativität verfallen, ist das Ergebnis, dass wir uns heiss fühlen. Aber, wenn wir das Leiden verstehen, das von Gedanken kommt, die auf Gier, Ärger und Verblendung basieren, werden wir erkennen, wie wertvoll es ist ihnen nicht zu folgen. Obwohl wir die Gedanken noch nicht am Entstehen hindern können, ist es uns durch die Praxis von *sila*, Sorgfalt und Zurückhaltung möglich, diese zu hindern in unser äusseres Verhalten überzugehen.

Ohne die Präsenz von *sila* in unserem Leben werden wir nichts haben, was uns leitet. Wenn wir die richtige Art zu sprechen und zu handeln finden möchten, fehlen uns die Richtlinien, denen wir folgen können. Also fest in *sila* gegründet zu sein ist wie einen Kompass zu haben, der uns durchs Leben führt. Ob in der Praxis selbst oder bei mehr allgemeinen Problemen – wir werden fähig sein zu vermeiden, dass mehr Leiden für uns selbst und andere entsteht. Das ist die wichtige Bedeutung von *sila*.



Das Geschenk des Gebens

Während unsere Praxis sich entwickelt ist es möglich, dass andere uns kritisieren, weil wir versuchen Anhaftung und Wünsche loszulassen. Sie denken das sei nicht normal und so sagen sie: „Du bist seltsam und albern, wenn du nichts im Leben willst.“ Aber wir müssen verstehen, dass es verschiedene Ebenen von Begierden gibt. In der Welt arbeitend verdient man Geld, um Dinge zu kaufen. Solange wir das innerhalb der Grenzen von *sila* tun, indem wir andere nicht verletzen oder ausnutzen, ist daran nichts verkehrt. Auf der verfeinerten Ebene würden wir das immer noch Verlangen nennen, im Sinne von dem Wunsch Dinge zu bekommen. Aber auf dem Level von *sila* selbst ist es nicht unheilsam. Es geht nicht über die Grenzen von moralischem Verhalten hinaus.

Während wir in unserer Praxis fortschreiten kommen wir dahin, den Wert des Praktizierens von Grosszügigkeit zu sehen – das zu teilen, was wir haben. Wir können wohlthätige Dinge machen wie obdachlosen Menschen Essen geben, Blut spenden, älteren Personen assistieren, Katastrophenhilfe unterstützen und

finanzielle Hilfe für sinnvolle Anliegen anbieten. Wir können auch die Sangha, Mönchsgemeinschaft, mit den vier Requisiten unterstützen: Nahrung, Unterkunft, Kleidung und Medizin. Indem wir ihre Körper nähren, nähren sie unsere Herzen, indem sie uns Dhamma lehren. Und indem wir üben wegzugeben und zu teilen, werden wir ein Gefühl von Zufriedenheit in uns finden, obwohl andere sagen mögen: „Das ist seltsam. Warum gibst du deine Besitztümer und Geld einfach so weg?“ Wir müssen allenfalls akzeptieren, dass sie vielleicht noch nicht den Wert darin sehen. Aber wenn wir dies kontemplieren, können wir erkennen, dass all unsere Energie mehr und mehr Geld zu verdienen nur dazu führt, keine zusätzliche Zeit für unsere spirituelle Praxis mehr zu haben. Indem wir auf diese Art mit Weisheit reflektieren mag es sein, dass wir die Idee, die Arbeit an erste Stelle zu setzen um mehr materiellen Reichtum und Besitztümer anzuhäufen, in Frage stellen.

Durch den spirituellen Reichtum, den wir ansammeln, können wir selbst erfahren, dass es sich lohnt und uns glücklich macht. Vertrauen, Verzicht, Grosszügigkeit, Tugend, Weisheit – diese Qualitäten, die wir durch die Praxis entfalten, werden uns über den Tod hinaus folgen. Und betreffend dem, was andere Leute sagen, müssen wir einfach akzeptieren, dass dies deren Ansichten sind. Es ist in Ordnung, dass sie ihre eigenen Meinungen haben, weil das Glück, das wir durch die Praxis bekommen, direkt vor uns liegt. Auch wenn sie sagen wir seien

dumm, müssen wir uns keine Sorgen machen. Wir wissen bereits
in uns selbst: „Das ist nicht dumm. Es ist weise.“



KARMA

Handlungen und ihre Ergebnisse



Offensichtlich gibt es eine Wurzelursache
für all das Gute und Böse,
all das Glück und Leiden,
das Menschen überall auf der Welt erfahren.
Karma ist Teil unseres eigenen Wesens.
Wir erschaffen Karma in jedem Augenblick,
so wie die Ergebnisse unseres vergangenen Karmas
in jedem Augenblick auf uns wirken.

Ajahn Mun Bhūridatta Thera

Karma – Hier und Jetzt

Was bewirkt, dass Menschen auf die Weise in diese Welt kommen, wie sie es tun? Manche werden in eine wohlhabende, harmonische Familie hineingeboren, stark und gesund. Andere werden in Armut oder Krankheit geboren. Wieder andere kommen in Gegenden mit Krieg, Hunger oder anderen Problemen zur Welt. Warum ist das so? Warum haben wir unterschiedliche Charaktereigenschaften? Wir werden mit unterschiedlichen Wesenszügen und Denkweisen geboren – ist das Karma?

Die Frage nach vergangenen und zukünftigen Leben, nach Wesen, die gemäss ihrem Karma wiedergeboren werden, beschäftigt die Menschheit seit Jahrtausenden. Oft glauben Menschen in der Welt, dass nach dem Tod nichts mehr kommt – dass es keine Rolle spielt, was wir tun, und dass wir tun und lassen können, was wir wollen, weil wir nach dem Tod keine Konsequenzen zu tragen hätten. Diese Ansichten prägen die Art, wie Menschen leben. Und es ist fast unmöglich, jemanden, der skeptisch gegenüber vergangenen oder zukünftigen Leben ist,

vom Gegenteil zu überzeugen – denn das ist nichts, was man ‘zeigen’ kann.

Wenn Menschen Ajahn Chah diese Frage stellten, sagte er, dass das eigentlich nichts wäre, was man beweisen müsste. Der Ort, an dem wir dieses Thema verstehen und untersuchen können, ist das gegenwärtige Leben. Wir können es so betrachten: Wenn wir auf tugendhafte Weise leben, Güte kultivieren und uns bemühen, geschickt zu handeln – welches Ergebnis wird das haben? Das Ergebnis wird unser eigenes Glück sein und die Fähigkeit, eine glückliche Gemeinschaft um uns herum zu schaffen. Selbst wenn es nur dieses Leben gibt, selbst wenn mit dem Tod alles endet, dann haben wir trotzdem nichts verloren, weil wir bereits in diesem Leben durch gute Handlungen Glück erfahren haben. Und wenn es tatsächlich so etwas wie Karma gibt, dann wird das Gute, das wir in diesem Leben getan haben, nicht verloren gehen, sondern auch in zukünftigen Leben Glück hervorbringen. Andererseits, wenn wir unheilsam leben – unsozial, aggressiv, ausbeuterisch oder schädigend – dann können wir die Ergebnisse bereits in diesem Leben sehen. Was wir vorfinden werden, ist viel Leiden und Verwirrung – für uns selbst und für die Menschen um uns herum. Und wenn es zukünftige Leben und Früchte unseres Karma gibt ... nun, dann wird das Ergebnis sicherlich nicht gut sein, oder?

Trotzdem brauchen wir uns nur auf dieses Leben zu konzentrieren. Was tun wir jetzt? Wie verhalten wir uns? Welche Haltung, welche Ansichten, welche Gedanken tragen wir in uns? All das bringt jetzt, in diesem Moment, Früchte – und wir können es sehen. Darum ist das Wesentliche, unseren eigenen Geist zu verstehen. Das ist der Ort der Praxis, das ist der Schwerpunkt. Wir müssen das nicht in die Zukunft projizieren, indem wir Himmel, Hölle oder sogar *nibbāna* als ferne Zustände betrachten. Wir können stattdessen in unseren Geist blicken und sehen, dass die Ursachen für Glück und Leiden, für Himmel und Hölle, hier und jetzt entstehen. Sie sind nichts Äusserliches, nichts Entferntes. Wir praktizieren für Glück und Befreiung direkt im gegenwärtigen Augenblick.



Karma ist Handlung

Karma entsteht durch absichtliche Handlungen von Körper, Sprache und Geist. Heilsame Absichten, die im Geist entstehen, führen zu heilsamer Rede und heilsamen Handlungen. Unheilsame Absichten führen zu unheilsamer Rede und Handlung. Man könnte sagen, dies ist das, was die Welt regiert – das kollektive Karma aller Wesen. Jeder Einzelne schafft in jedem Augenblick Karma, und das ist es, was zum Kreislauf von Geburt und Tod, zur fortgesetzten Existenz, führt. Wenn wir darüber nachdenken, erkennen wir den Wert, gutes Karma zu schaffen, denn das Glück, das wir erfahren, entsteht aus dem geistigen Training – dadurch, dass wir heilsame Absichten in Körper, Rede und Geist kultivieren. Und genau dazu ermutigt uns die buddhistische Praxis. Jede Anstrengung, die wir in unsere heilsame Entwicklung investieren, bringt Nutzen und Glück.

Je mehr wir über Karma reflektieren, desto klarer sehen wir, dass wir ständig die Früchte unserer Handlungen empfangen. Wir haben in der Vergangenheit sowohl gutes als auch schlechtes Karma geschaffen, und das bringt jetzt, in der Gegenwart, seine

Ergebnisse hervor. Wenn wir an das schlechte Karma denken, das wir in der Vergangenheit geschaffen haben, ist es wichtig, weise darüber zu reflektieren. Wenn wir daraus lernen und unser Verhalten ändern können, ist das gut. Aber immer wieder zurückzublicken und sich an negative Geisteszustände zu klammern, ist nicht richtig. Wenn wir Achtsamkeit üben und Verständnis des Geistes entwickeln, können wir Momente von Schuld oder Bedrücktheit, die mit vergangenen Handlungen verbunden sind, erkennen. Wir sehen, dass solche Gefühle uns nicht helfen, denn die Vergangenheit kann nicht verändert werden. Es ist gut, wenn wir daraus lernen und etwas ändern, aber darüber hinaus macht es keinen Sinn, sich durch Selbstverurteilung oder Reue unnötig zu quälen.

Der richtige Weg ist, sich von jetzt an darauf zu konzentrieren, gutes Karma zu schaffen. So erschaffen wir die Ursachen für Glück und Nutzen – in der Gegenwart und in der Zukunft. Deshalb praktizieren wir. Wenn wir die Bedeutung von Karma verstehen, werden wir uns der Grosszügigkeit, der Einhaltung der Regeln der Sittlichkeit und der Meditation widmen – alles mit dem Ziel, den Geist allmählich auf eine höhere Ebene zu bringen. Wenn wir unser Bemühen in die Praxis stecken und so vermehrt gutes Karma schaffen, ist das Ergebnis mehr innerer Frieden. Das ist das wirklich Weise und Richtige, was ein Mensch tun kann: sich selbst auf heilsame Weise zu entwickeln.

Keine Ausreden

Manche Menschen glauben, dass schädliche Handlungen nicht immer negative Folgen haben. Sie denken, dass sie 'davonkommen' könnten, ohne irgendwelche Konsequenzen. Aber ist das wahr?

Wenn Menschen die Früchte ihrer Handlungen noch nicht sehen, liegt das an der gegenwärtigen Verblendung. Sie sind sich nicht sehr bewusst. Leider hebt das die Ergebnisse dessen, was sie tun, nicht auf, und es bedeutet nicht, dass Karma nicht wirkt. Karma ist ein Naturgesetz – eine natürliche Kraft, die wir ständig am Werk sehen können. Wenn Menschen also die Ursachen für Leiden schaffen, wird dieses Leiden kommen, ob sie es erkennen oder nicht. Noch schlimmer ist es, wenn sie den Schaden ihres eigenen Handelns nicht sehen, denn dann erkennen sie nicht, wie sie sich selbst Leiden zufügen. Wenn wir aber Karma verstehen, können wir auf unser Leben schauen und sagen: „Ah, wenn ich so spreche, wenn ich so handle, dann entsteht daraus Leiden.“ Und weil wir glücklich sein wollen – frei von Reue und Sorge – sind wir motiviert, auf ethische Weise zu leben.

Mit Schädlingen weise umgehen

Wie sollen wir mit Insekten und Schädlingen umgehen, die in unser Haus kommen? Ich möchte die erste Tugendregel nicht brechen und kein schlechtes Karma machen.

Wenn wir die erste Regel üben, etablieren wir die klare Absicht im Geist, keine Lebewesen zu töten. Bei sehr kleinen Wesen, wie Insekten, müssen wir in jeder Situation einfach unser Bestes tun. Man kann verschiedene Mittel und Methoden einsetzen, um sie am Eindringen zu hindern. Die Grundabsicht bleibt: nicht absichtlich Lebewesen zu töten. Wenn jedoch beim Putzen oder Reinigen einige Insekten verletzt oder getötet werden, müssen wir akzeptieren, dass das ihr Karma ist. Bei grösseren Tieren wie Ratten oder Mäusen, sollten wir in der Lage sein, humane Lösungen zu finden, um damit umzugehen. Es gibt bestimmte Fallen, in die man einen Köder legt und damit die Tiere fängt, um sie dann weit entfernt wieder freizulassen.

Wir müssen verstehen, dass alles seinem Karma unterliegt. Es ist oft sehr schwierig, sich in der Welt zu bewegen, ohne kleine Lebewesen, wie Insekten zu verletzen. Manchmal ist es unvermeidlich, zum Beispiel, wenn sie auf der Windschutzscheibe zerschmettert werden, während wir fahren, oder wenn sie nachts in eine brennende Kerze fliegen. Wir schaden ihnen nicht absichtlich. Unsere Absicht ist nicht zu töten, doch die Natur läuft manchmal so ab. Daher sollten wir das nicht als persönliches Versagen ansehen oder glauben, wir würden schlechtes Karma schaffen.

Wenn wir reinigen oder fegen, sterben manchmal einige Insekten. Wir sollten sehen, dass unsere Absicht nicht das Töten ist, sondern unseren Platz sauber zu halten. Es ist bedauerlich, dass manche Insekten dabei sterben, aber das ist etwas ganz anderes, als Gift oder Köder zu verwenden, um absichtlich zu töten. Mit Verständnis von Karma und Absicht tun wir einfach das Beste, um geschickte und mitfühlende Wege im Umgang mit Schädlingen zu finden.



Treibend im Ozean des Karmas

Ich möchte dir von einem meiner Schüler erzählen. Er war früher Fischer von Beruf, ging hinaus und zog Bootsladungen voller Fische an Land, die verkauft und getötet wurden. Im Buddhismus gilt das als schlechtes Karma. Eines Tages, weit draussen auf dem Meer, war er in einen Bootsunfall verwickelt und trieb drei Tage und drei Nächte im Ozean, nur an ein Stück Holz geklammert. Man könnte sagen, es schien, als würde er die Früchte seines unheilsamen Lebensunterhalts empfangen – im Meer zu ertrinken und von Fischen gefressen zu werden. Obwohl er vermutete, dass er sterben würde, fasste er in seinem Geist einen sehr festen Entschluss: Wenn er gerettet würde, würde er in den Mönchsorden eintreten. Heute sind mehr als fünfzehn Jahre vergangen, seit er ordiniert wurde.

Manchmal bringen Krisensituationen äusserst heilsame Entschlüsse hervor – positives Denken, das schnell zu guten Ergebnissen führen und das Leben eines Menschen drastisch verändern kann. Doch in Wahrheit sollten wir nicht erst auf Krisenzeiten warten, sondern uns regelmässig dem guten Karma

zuwenden. Unser Leben ist so ungewiss – wir wissen nicht, wie lange wir leben werden. Darum sollten wir unsere Zeit wirklich schätzen und versuchen, so geschickt und heilsam wie möglich zu leben, solange wir die Gelegenheit dazu haben.



GÜTE

Im Einklang leben



Meine Religion ist Güte.

Der Dalai Lama

Wie man in der Welt lebt

Wir müssen mit der Gesellschaft in Verbindung stehen. Wir haben Aufgaben und Arbeit. Und obwohl die Gesellschaft nicht immer friedlich oder harmonisch ist, lehrte der Buddha, dass die Ursache dafür stets zum Einzelnen zurückführt – weil die Herzen der Menschen nicht im Einklang mit der Wahrheit stehen. Solange Menschen noch von unheilsamen Neigungen wie Gier, Ärger und Verblendung gefangen sind, werden sie entsprechend sprechen und handeln. Daraus entstehen dann Probleme und Missverständnisse.

Es gibt verschiedene Wege, damit umzugehen. In der Welt existieren Gesetze und Regelungen, deren Ziel es ist, Menschen einen Verhaltensmassstab zu geben, der zu einer friedlichen, harmonischen Gesellschaft führt. Und wenn Menschen diesen Gesetzen nicht folgen – dann entstehen immer Probleme, nicht wahr? Wenn Menschen nur ihren eigenen Ansichten und Meinungen folgen, ihrem Zorn oder ihrer Gier, egoistisch oder aggressiv handeln – daraus entstehen all die Schwierigkeiten, denen wir in der Welt begegnen.

Auf der Ebene des Dhamma jedoch ist es wichtig zu erkennen, dass jeder Mensch seine eigenen Grade von Gier, Ärger und Verblendung hat. Das ist etwas, das wir akzeptieren und damit arbeiten müssen. Und der geschickte Weg, dies zu tun, besteht aus zwei Schritten: Erstens, zu verstehen, dass jeder in dieser Lage ist. Und zweitens, eine Haltung von Güte und Mitgefühl zu kultivieren. Das bedeutet nicht, dass wir schädliches Verhalten gutheissen. Aber wir wissen: So sind Menschen – und wir nehmen es nicht persönlich. Wenn wir Freundlichkeit und Mitgefühl Bedeutung geben, können wir mit den alltäglichen Problemen der Gesellschaft so umgehen, dass daraus kein weiteres Leiden entsteht.



Bereitschaft zu lernen

Der Buddha lehrte, wie man in der Welt auf friedliche und harmonische Weise lebt. Er sagte, dass wir Freundlichkeit und die Bereitschaft zum Verzicht entwickeln müssen. Ein Ehemann soll zugunsten seiner Frau Verzicht üben, eine Frau für ihren Mann. Eltern sollen für ihre Kinder hingebungsvoll sorgen und Kinder für ihre Eltern. Alle Mitglieder einer Familie sollten füreinander Opfer bringen. So funktioniert eine Gesellschaft, wenn sie gut funktioniert. Wo Menschen in Harmonie und Frieden miteinander leben, gibt es immer diese Bereitschaft zum Verzichten.

Wir sollten auch offen sein, anderen zuzuhören – besonders jenen, die sich in Sittlichkeit, Sammlung und Weisheit entwickelt haben. Sie verstehen, welche Denkweisen Leiden erzeugen, und können uns darauf hinweisen, wo wir vom Weg abgekommen sind. Darum achten wir Lehrende, die selbst praktiziert und ihren Geist zu Klarheit und Einsicht gebracht haben. Sie haben mehr Erfahrung darin, wie man den Geist pflegt, wie man sich richtig verhält und wie man auf dem Pfad der Praxis

fortschreitet. Welche Unterweisungen oder hilfreiche Betrachtungen sie uns auch geben – wir sollten aufmerksam zuhören. Aber dies kann ebenso für unsere Freunde und Verwandten gelten. Der Buddha ermutigte uns, mit anderen in Austausch zu treten, Reflexionen und Ratschläge anzunehmen. Anstatt sie abzuweisen, sollten wir sie sorgfältig überdenken und mit unserer eigenen Erfahrung vergleichen.



Jenseits des Urteilens

Solange wir Achtsamkeit und Weisheit nicht vollkommen entfaltet haben, werden wir immer noch in Mögen und Nichtmögen verfangen sein. Das beeinflusst oft unsere Meinungen über andere Menschen. Wenn wir Anhaftungen und Vorlieben haben – das eine mögen wir, das andere nicht – dann neigen wir natürlich zum Urteilen. Wir sehen Eigenschaften, die uns gefallen, und sagen: „Diese Person ist gut.“ Wir sehen Eigenschaften, die uns nicht gefallen, und sagen: „Diese Person ist schlecht.“ Aus diesen Teilen formen wir dann ein ganzes Bild und stufen jemanden als völlig gut oder völlig schlecht ein. Doch das entsteht aus Anhaftung und Verblendung.

Der Buddha sagte, dass der Weg, diese urteilenden Tendenzen zu heilen, darin besteht, zu sich zurückzukommen und auf den eigenen Geist zu schauen. Je mehr wir unseren eigenen Geist, unser Leben, unser eigenes Verhalten studieren, desto klarer und unvoreingenommener wird unsere Sicht. Zuerst betrachten wir unsere Handlungen und fragen: „Sind meine Handlungen heilsam oder unheilsam? Welche Ergebnisse bringen

sie hervor?“ Dann betrachten wir unsere Rede: „Ist meine Rede geschickt oder ungeschickt? Welche Folgen hat sie?“ Und schliesslich betrachten wir tief unseren Geist, um zu erkennen, was wir denken: „Sind meine Gedanken heilsam oder unheilsam? Was sind die Ergebnisse meines Denkens?“ Wenn wir lernen, so zu schauen, statt nach aussen zu blicken und die Welt und Menschen um uns herum zu beurteilen, werden wir uns nach innen wenden und unseren eigenen Geist betrachten. Das bringt uns in Übereinstimmung mit den Lehren des Buddha. Dann werden wir selbst wissen, ob wir unseren Geist heilsam oder unheilsam gebrauchen. Und das führt uns über das Urteilen anderer hinaus.

Doch selbst dann werden uns manche Menschen beurteilen. Was immer wir tun – einige werden sagen, es sei richtig, andere sagen, es sei falsch. So ist das Leben in der Welt. Aber was sie sagen, ist nicht die ganze Wahrheit, oder? Wir müssen in unseren eigenen Geist schauen und selbst wissen. Waren unsere Handlungen heilsam oder unheilsam? Manchmal tun wir etwas Gutes, aber andere kritisieren uns trotzdem. Wenn wir durch eigene Überprüfung wissen, dass unsere Handlung wirklich gut war, dann werden wir nicht darunter leiden. Und manchmal tun wir etwas Unheilsames, doch andere loben uns. Auch dann müssen wir nach innen blicken und erforschen: „War das wirklich gut oder nicht?“ Wir können die Worte anderer nicht

immer als Wahrheit annehmen – aber durch Untersuchung
werden wir es selbst wissen.



Der Wert guter Freunde

Der Buddha sagte, dass gute Dinge daraus entstehen, wenn man mit guten Freunden zusammen ist. Sie bringen unsere guten Eigenschaften zum Vorschein. Jedoch schlechte Freunde, diejenigen, die uns zum Trinken, Spielen und anderen schädlichen Dingen verleiten, sollten wir vermeiden. Diese Lehre gilt auch für unser Inneres. Das heisst, wir sollten uns nicht mit den unheilsamen Kräften in unserem eigenen Geist einlassen, sondern bei heilsamen Gedanken und edlen Aspirationen verweilen. Wenn wir das tun, wird unsere Praxis stark. Wir werden selbst wissen, was uns Glück bringt und was ein guter Weg zu leben ist. Selbst wenn wir dann mit anderen Menschen zusammen sind, die in falschen Ansichten gefangen sind oder den Weg noch nicht verstehen, werden wir nicht leicht mitgerissen. Denn wir sind fest verwurzelt und verstehen selbst.

Der Buddha lehrte, sich mit guten, weisen Menschen zu verbinden und törichte oder rücksichtslose Personen zu meiden. Aber manchmal haben wir Freunde mit gewissen negativen oder schädlichen Tendenzen und möchten ihnen helfen, da

rauszukommen. Das Entscheidende ist zu erkennen, dass wir geistig stark genug sein müssen, bevor wir helfen können. Wenn wir noch nicht fest in unserer Praxis stehen, werden wir natürlich von den Menschen beeinflusst, mit denen wir uns umgeben – ob subtil oder direkt. Und die Gefahr besteht, dass wir durch sie ins Wanken geraten und den Weg verlieren. Wenn wir aber stark in der Praxis verwurzelt sind – wenn wir wissen, was gut und schlecht, was richtig und falsch ist – dann werden wir, selbst wenn andere schlechte Gewohnheiten haben, nicht mitgerissen. Vielleicht können wir ihnen sogar helfen, Rat geben und Unterstützung anbieten.

Selbst der Buddha war in manchen seiner früheren Leben noch nicht inspiriert, Dhamma zu praktizieren. Er war mehr an weltlichen Dingen interessiert. Doch in einem vergangenen Leben hatte er einen Freund, der die Lehren des Buddha jener Zeit hören wollte. Unser Buddha aber hatte noch kein Vertrauen und wollte nicht mitgehen. Da packte der Freund ihn an seinem Haarschopf und sagte: „Du musst mitkommen!“ In Indien war der Haarknoten das heiligste Symbol und hoch respektiert – niemand würde ohne Grund daran ziehen. Der Freund zerrte ihn buchstäblich dorthin. Und als er den Buddha sah, erkannte er die Wichtigkeit der Lehren und begann zu praktizieren. Das ist ein Beispiel für den Wert guter Freunde. Manchmal erkennen wir selbst noch nicht, was im Leben wirklich wichtig ist – doch ein guter Freund kann uns dorthin führen.

Ein guter (und weiser) Elternteil sein

Es ist hilfreich, sich auf die vier Göttlichen Verweilungszustände – liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut – zu stützen, wenn wir mit unseren Kindern umgehen. Wenn wir Kinder in die Welt bringen, ist unsere erste Regung immer die liebende Güte. Wir lieben sie, weil sie unsere Kinder sind. Und eine der wichtigsten Eigenschaften guter Eltern ist, dass sie helfen, ohne etwas im Gegenzug zu erwarten. Sie suchen keinen Nutzen für sich selbst, sondern geben einfach. Das ist richtig so – wir sollten immer diese Haltung des Wohlwollens und der Güte gegenüber unseren Kindern haben. Wenn sie dann irgendeine Art von Leiden erfahren, entsteht Mitgefühl ganz natürlich. Wir wollen nicht, dass sie leiden, und wünschen ihnen ein Ende ihres Leidens. Umgekehrt, wenn unsere Kinder Erfolg oder Glück im Leben erfahren, können wir daran Anteil nehmen, indem wir uns mit ihnen freuen und hoffen, dass es anhält.

Und schliesslich, wenn unsere Kinder in Schwierigkeiten sind, wir ihnen aber nicht helfen können, dann ist der richtige Ansatz der des Gleichmuts. Wir müssen verstehen, dass alle den

Wirkungen ihres eigenen Karma unterliegen, und dass unsere Kinder ihr eigenes karmisches Gepäck – Gewohnheiten, Eigenschaften, Charakterzüge – mit in die Welt bringen. Wenn unsere Kinder Probleme haben, wir aber nichts tun oder sagen können, dann müssen wir einen Schritt zurücktreten. Das ist Gleichmut – ein Zustand innerer Balance und Geduld. Wir verstehen das Wirken des Karma und akzeptieren, dass wir im Moment nichts daran ändern können. „Ah, im Augenblick ist die Situation eben so. Es liegt ausserhalb meiner Kontrolle.“ Es ist immer noch Liebe für sie da, aber wir versuchen nicht, sie mit Zwang zu verändern. Die Bedingungen werden sich von selbst ändern.

Wenn unsere Kinder ihre Schwierigkeiten selbst nicht lösen, dann können wir vielleicht später lehren und helfen. Aber wir müssen uns erinnern, besonders auf lange Sicht: Nichts ist sicher. Menschen verändern sich. Manche Kinder sind als junge Menschen sehr ‘gut’. Sie haben viele gute Eigenschaften und sind beliebt. Dann wachsen sie heran, heiraten und ziehen weg. Sie haben nun ihre eigenen Familien und Verpflichtungen. Und das war’s – sie haben keine Zeit mehr für uns, weil sie ihre eigenen Aufgaben und Pflichten haben.

Andere Kinder mögen anfangs nicht so ‘gut’ erscheinen – nicht sehr erfolgreich, nicht sehr verantwortungsvoll. Aber später können gerade sie diejenigen sein, die uns im Alter am meisten helfen und für uns sorgen. Ich habe das sehr oft gesehen.

Zu denken, das ‘gute’ Kind werde immer bleiben und sich kümmern, während das ‘schlechte’ Kind sich abwendet und nie hilft – das ist nicht sicher. Es kann sich im Laufe eines Lebens völlig umkehren. Wir sollten uns daran erinnern: Karma verändert sich. Menschen verändern sich. Nichts bleibt auf Dauer, wie es ist. Wenn wir uns dieser Wahrheit bewusst werden, hilft uns das etwas mehr loszulassen. Vielleicht haben unsere Kinder alle möglichen guten Qualitäten, die einfach noch nicht erblüht sind. Wenn wir Geduld haben und auf diese Weise denken, dann müssen wir nicht so sehr leiden oder uns sorgen. Wir können loslassen und beobachten, was geschieht.



Unsere Eltern wertschätzen

Selbst wenn wir grossen Reichtum, viele Besitztümer und eine angesehene Stellung in der Gesellschaft erlangen – wenn wir keine Dankbarkeit und Güte gegenüber unserer Mutter und unserem Vater zeigen, dann besitzen wir keinen wahren Reichtum. Kurz gesagt: Es fehlen uns die Merkmale eines wirklich guten Menschen.

Wenn wir die Güte erkennen, die unsere Eltern uns erwiesen haben, sollten wir versuchen, diese Güte mit ganzem Herzen zurückzugeben. Sie haben viele Jahre für uns gesorgt, also können wir im Alter für sie sorgen. Und selbst wenn sie bereits verstorben sind, können wir ihnen durch gute Taten Nutzen bringen, indem wir die Verdienste mit ihnen teilen. Wenn wir noch in der Schule sind, sollten wir fleissig lernen und uns anstrengen, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen, damit sie sich keine Sorgen um uns machen müssen. Das hilft uns auch, später eine gute Arbeit zu finden. Wenn wir dann im Berufsleben stehen, haben wir die Möglichkeit, unseren Eltern finanziell oder mit praktischer Hilfe, die sie benötigen, beizustehen. In dieser

Lebensphase können wir uns um unsere Eltern kümmern, so wie sie sich bis jetzt um uns gekümmert haben.

Unsere Eltern handeln stets in unserem besten Interesse und versuchen, uns zu führen. Manchmal praktizieren sie selbst keine Grosszügigkeit, Sittlichkeit oder Meditation, und wir sorgen uns um ihr inneres Wohlergehen. Doch wenn wir ihnen wirklich helfen wollen, ist das Beste, was wir tun können, zuerst selbst Güte zu entwickeln. Wenn sie die positiven Ergebnisse in uns sehen, werden sie auf natürliche Weise dazu inspiriert, unserem Beispiel zu folgen.



Anerkennende Dankbarkeit

Es ist ganz natürlich, dass es im Verlauf unserer Beziehung zu unseren Eltern zu Konflikten und Meinungsverschiedenheiten kommt. Aber tief in unserem Herzen tragen wir dennoch ein Gefühl der Wertschätzung und Dankbarkeit ihnen gegenüber – auch wenn manchmal negative Emotionen hervorbrechen. Deshalb bitten wir sie um Vergebung – und vergeben auch ihnen. Unsere Eltern haben uns während ihres ganzen Lebens grosse Güte erwiesen. Wenn wir sie jemals schlecht behandelt haben, sollten wir aufrichtig um Verzeihung bitten.

Wir können unsere Dankesschuld auch dadurch vergelten, dass wir achtsam mit unserer Sprache und unserem Verhalten sind. Seit dem Tag unserer Geburt haben sie sich um unser Wohlergehen bemüht, uns Wissen vermittelt, uns erzogen und für all unsere Bedürfnisse gesorgt. Wenn wir dann mit harten Worten oder Taten unseren Eltern gegenüber reagieren, kann selbst die kleinste Kränkung eine tiefe Wirkung haben. Worte haben besonderes Gewicht, wenn sie von den eigenen Kindern kommen – das ist die Liebe, die Eltern für ihr Kind empfinden.

Wenn unsere Eltern an einem Punkt angelangt sind, an dem sie nicht mehr für sich selbst sorgen können, dann ist es nun an uns, selbstlos alles zu geben, was wir können. Wir vergelten unsere Schuld, indem wir sie mit der ganzen Güte unseres Herzens pflegen und versorgen. Wenn wir solche guten, heilsamen Taten vollbringen und unsere Dankbarkeit ausdrücken, dann erfüllt sich unser Leben mit neu erworbenem inneren Reichtum und Sinn. Der Buddha sagte, dass die Unterstützung der eigenen Eltern zu den höchsten Segnungen gehört.



Erwarten und Annehmen

Alter, Krankheit und Tod sind die natürlichsten Dinge der Welt. Wir müssen das erwarten und erkennen, dass sie Teil des Lebens sind. Die durchschnittliche Lebensspanne liegt bei etwa 75 bis 80 Jahren. Wir sollten uns fragen: „Wie alt bin ich jetzt? Wenn ich 45 bin, bleiben mir vielleicht noch 30 Jahre.“ Wenn wir auf diese Weise denken, werden wir uns der Vergänglichkeit des Lebens bewusst und erwachen zu der Tatsache, dass wir nicht ewig hier sein werden.

Einmal wurde gefragt, wie man damit umgehen kann, wenn der eigene Vater sehr alt ist, im Bett liegt und dem Tod nahe ist. In diesem Fall war der Vater 89 Jahre alt – da gibt es keinen Grund zu weinen oder traurig zu sein; er hat ein sehr langes Leben gehabt. Er hat den Buddha um neun Jahre überlebt – der Buddha wurde nur 80. Der Buddha sagte, ein langes Leben sei die gute karmische Folge des Nicht-Tötens. Vielleicht ist das also das Ergebnis seines guten Karma – kein Leben zu verletzen oder zu nehmen.

Wir sollten uns freuen, wenn unser Vater ein langes Leben hatte – und gleichzeitig erkennen, dass Körper und Geist vergänglich sind. Beides entsteht und vergeht, bleibt nicht für immer. Es ist zu erwarten, dass ältere Menschen sterben. Und wenn Körper und Geist schwächer werden und Schmerzen und Beschwerden auftreten, dann möchten wir nicht, dass sie ewig leiden müssen. Vielleicht empfinden wir sogar Freude und Bereitschaft, sie gehen zu lassen, in dem Wunsch, dass die Früchte ihres guten Karma ihnen in der nächsten Existenz einen gesunden, starken Körper bringen. Denn wenn sie in einem sehr kranken Zustand sind und furchtbar leiden, ist es vielleicht angemessener, bereit zu sein, sie loszulassen.

Um so denken zu können, müssen wir die Wahrheit wirklich kontemplieren und ins Herz aufnehmen. Die Wahrheit ist, dass unser Dasein als Mensch vergänglich ist. Im Tod müssen wir uns von allem und jedem trennen. Wenn wir das wirklich akzeptieren, können wir in Frieden mit dieser Wahrheit leben. Statt traurig zu sein über den Tod eines geliebten Menschen, können wir wissen, dass das der Weg allen Seins ist und uns über all das Gute freuen, das sie getan haben.



Verantwortung für Schweine und Kinder

Ein Schweinezüchter kam einmal zu Ajahn Chah und klagte: „Oh, die Wirtschaft ist so schlecht! Der Preis für Schweinefleisch ist stark gefallen – ich mache nicht annähernd so viel Gewinn wie früher!“ Ajahn Chah antwortete: „Nun, ich habe noch nie Schweine klagen hören! Ich sehe sie nie über den Preis ihres Fleisches streiten – und wer sind diejenigen, die ihr Leben geben?“

Ajahn Chah gab oft solche einfachen Betrachtungen, die den Menschen halfen, ihre Sorgen loszulassen und eine andere Sichtweise aufzeigten. Nicht nur brachte das sie zum Lachen – sie erkannten auch, dass ein grosser Teil des Leidens, das wir im Geist erschaffen, gar nicht so ist, wie wir denken. Es kommt nicht immer von anderen, sondern meist von unserem eigenen Festhalten und unseren Anhaftungen.

Ein anderes Mal kam ein Mann zu Ajahn Chah und sagte: „Ich bin so gestresst, weil ich mich um meine Kinder kümmern muss. Sie sind wirklich eigensinnig und machen mir viele Schwierigkeiten.“ Ajahn Chah fragte: „Nun, wer wollte die Kinder? Wessen Entscheidung war es, Kinder zu bekommen?“

Der Mann hielt inne – und Ajahn Chah sagte: „Nun gut, vielleicht geben wir den Kindern fünfzig Prozent, und du übernimmst die anderen fünfzig Prozent der Verantwortung!“



WEISHEIT

Einsicht in die Wahrheit



Es ist die Weisheit, die befähigt,
ein geringeres Glück loszulassen um ein grösseres anzustreben.

Der Buddha
Dhammapada 290

Den Knoten des Nichtwissens lösen

Der Buddha lehrte, dass Verblendung die Welt erschafft. Wenn das Herz von Verblendung überdeckt ist, entsteht fortwährend das Gefühl eines Selbst – ein Identifizieren mit diesem Körper, diesem Geist und der Erfahrung der Welt. Wir denken: Das gehört mir – mein Teil der Welt, mein Haus, mein Auto, mein Land, mein Alles. Dieses Selbstgefühl wird von der Verblendung genährt – von diesem Nichtwissen. Alle unsere Wünsche und Anhaftungen entspringen diesem Nichtwissen, diesem Unverständnis der Wahrheit. Der Weg des Buddhismus besteht darin, das Gegenteil von Nichtwissen zu kultivieren – das Wissen, das Verstehen, das durch fortwährende Achtsamkeit entsteht. Wenn wir diese beständige Achtsamkeit entwickeln, beginnen wir zu sehen, wie das Gefühl eines Selbst aufsteigt, zusammen mit all den Wünschen und Anhaftungen, in denen wir uns gewöhnlich verlieren. Wenn der Geist das klar sieht, löst er sich von dem gewohnten Prozess des Benennens und des Erschaffens eines Selbst um die Erfahrungen herum. Und damit gibt es niemanden

mehr, der die Welt erschafft. Niemanden, der die Welt besitzt.
Unsere alte Sichtweise löst sich auf.



Das Trugbild durchschauen

Weisheit bedeutet, die Dinge so zu erkennen, wie sie wirklich sind. Der Geist ist daran gewöhnt, die Dinge falsch zu sehen, die Welt verzerrt zu betrachten. Er ist es gewohnt, das Vergängliche als dauerhaft zu sehen, das Veränderliche als unveränderlich, das Leidvolle als Glück, und das Nicht-Selbst als Selbst. Der Geist ist das, was einfach Objekte und Erfahrungen erkennt. Wenn er nicht still und friedlich ist, verliert er sich in diesen Objekten und Sinneseindrücken – genau an diesem Punkt verlieren wir uns in der Welt, und dort entsteht Leiden. Aber der gesammelte Geist ist friedlich. Er erkennt Objekte als Objekte und verliert sich nicht in ihnen.

Ajahn Chah gebrauchte dafür das Gleichnis eines Raumes mit nur einem Stuhl. Wenn Gäste hereinkommen, wissen wir, dass sie gekommen sind – aber es gibt nur einen Stuhl, und wir sitzen bereits darauf. Die Gäste können also nicht bleiben. Wenn wir immer auf diesem einen Stuhl sitzen bleiben, werden Gäste kommen, aber sie müssen wieder gehen. So ist es auch mit einem Geist, der durch Achtsamkeit und Sammlung gestärkt ist:

Was auch immer kommt – der Geist weiss es, aber nichts kann bleiben. Wenn wir die Dinge so erkennen, wie sie wirklich sind, beginnt wahre Weisheit zu entstehen.



Nicht unser

Die Sinne und ihre Objekte sind einfach so, wie sie gemäss der Natur sind. Die Augen sind nur Augen, die Formen sind nur Formen. Sie behaupten von sich nicht, dass sie irgendetwas wären. Es ist das Selbstgefühl, das ihnen Bedeutung gibt, indem es mit Anziehung oder Abneigung reagiert. Aber wenn Achtsamkeit und klare Erkenntnis mit dem Prozess des Sinneskontakts Schritt halten, erkennt der Geist in Übereinstimmung mit der Wahrheit, dass alle Erscheinungen einfach entstehen, eine Weile bleiben und wieder vergehen.

Ajahn Chah lehrte oft das, was er „die Praxis, die niemals falsch ist“ nannte. Das ist die Praxis der Zurückhaltung, des Beobachtens und Bewachens der sechs Sinnesgrundlagen – Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist. Immer wenn das Auge Formen sieht, das Ohr Geräusche hört, die Nase riecht, die Zunge schmeckt, der Körper Berührung fühlt oder der Geist Geistobjekte erfährt, lehrte Ajahn Chah, diese Erfahrung genau an diesem Punkt zu betrachten, sie zu erkennen und zu verstehen – als veränderlich und vergänglich.

Es ist, als gingen wir auf einer Strasse entlang. Manchmal liegen Steine, Stöcke oder Abfall im Weg. Aber wir räumen sie einfach beiseite und gehen weiter, ohne uns stören zu lassen. So sind auch geistige Eindrücke Hindernisse. Doch wenn wir sie rasch beiseite räumen, indem wir sie als vergänglich, unbefriedigend und nicht-selbst erkennen, schreiten wir weiter voran. Wenn wir das Anhaften an diese Hindernisse loslassen, sehen wir, dass sie lediglich Objekte des Geistes sind.

Wenn wir Glück erfahren, sagen wir: „*Ich* bin glücklich.“ Wir halten diesen Zustand in diesem Moment für unser. Aber dieses Glück bleibt nicht, richtig? Nein, es entsteht aufgrund bestimmter Bedingungen, und wenn diese Bedingungen sich ändern und vorübergehen, wird diese Stimmung, dieses Gefühl auch wieder vergehen. Leiden ist genauso. Es entsteht aufgrund von Bedingungen und verschwindet wieder, wenn diese sich verändern. Tatsächlich befindet sich die ganze Welt in einem fortwährenden Wandel, im Entstehen und Vergehen, völlig ausserhalb unserer Kontrolle. Wenn irgendetwas davon „mir“ gehörte, dann müsste es so bleiben, wie ich es will – aber das tut es nicht. Wenn es wirklich ein festes Selbst gäbe, könnten wir unsere Stimmungen nach Belieben halten oder verhindern, dass sie auftreten. Aber das können wir nicht. Sie entstehen und vergehen gemäss den Bedingungen. Und gerade deshalb sind sie unbefriedigend. Wenn wir jedoch alles so erkennen, wie es entsteht und vergeht, dann gibt es kein Leiden im Geist. Wir

haften nicht mehr an mit Gedanken wie *mein* Selbst, *meine* Stimmung, *mein* Glück, *mein* Unglück. Wir erkennen die Wahrheit: „Ah, das gehört mir gar nicht.“ Und in diesem Erkennen lässt der Geist los.



Die Dynamik der Veränderung

Der offensichtlichste Ort, an dem wir die Wahrheit des Nicht-Selbst, *anattā*, beobachten und betrachten können, ist unser eigener Atem. Wann immer wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem richten, sehen wir: Er erfüllt einfach seine Funktion. Der Atem strömt ein, dann strömt er aus. Er entsteht, er vergeht. Und dieser gesamte Atemprozess ist jenseits unserer Kontrolle, nicht wahr? Wir können nicht sagen: „Dieser Atem gehört mir.“ Ob wir es sagen oder nicht – er macht einfach weiter. Immer wenn wir etwas beobachten, das seiner natürlichen Funktion folgt, zeigt uns das die Wahrheit des Nicht-Selbst. Alles, was wir als Selbst betrachten und glauben „das bin ich, das ist meins“, wenn wir weiter untersuchen, erkennen wir allmählich die Wahrheit.

Diese verschiedenen Körperteile, sind sie ein Selbst? Nehmen wir irgendeinen Teil des Körpers, etwa die Zähne. Fragt euch: Sind diese Zähne wirklich ich? Sind sie mein? Wenn sie ausfallen – sind sie dann immer noch ich, mein? Wenn wir diese physische Form betrachten, sehen wir: Was wir *mein* Körper nennen, entsteht aus der Nahrung und den Getränken, die wir zu

uns nehmen, welche die vier Elemente nähren – Erde, Wasser, Feuer, Luft. Je mehr dieser Elemente aufgenommen werden, desto mehr wächst der Körper – vom Säugling zum Kind, vom Jugendlichen zum Erwachsenen. Aus Verblendung nennen wir das eine Person, nicht wahr? Wir sagen: Das bin *ich*, das ist *meins*, das ist *mein* Körper. Doch wenn wir die Natur der Dinge untersuchen, sehen wir: Das, was wir Mensch nennen, ist vergänglich, unbefriedigend und nicht-Selbst. Die vier Elemente, aus denen dieser Körper besteht, werden nicht ewig bleiben, richtig? Es ist ihre Natur, sich zu verändern, zu zerfallen, alt zu werden und zu degenerieren, sich schliesslich aufzulösen und völlig zu verschwinden. Wenn wir fortfahren, das mit Achtsamkeit und Weisheit zu betrachten, werden wir erkennen, dass in Wirklichkeit diese vier Elemente leer sind – in ihnen ist kein Selbst zu finden.



Wir sitzen alle im selben Boot

Wir müssen lernen, über die Wahrheit dieses Lebens zu kontemplieren – über diese Existenz selbst. Woher kommen wir als Menschen? Wir waren im Mutterleib – zunächst nur ein winziger Tropfen Flüssigkeit. Mit der Zeit sammelten sich die vier Elemente – Erde, Wasser, Feuer und Luft – und dieser kleine Tropfen wuchs und entwickelte sich zu einem menschlichen Wesen. Gleich darauf heftet sich das Bewusstsein an diese Form und beginnt, sie als ein Selbst zu betrachten ... als unser Selbst. Doch dieses Anhaften an den Körper führt zu allen Arten von Sorgen und Leiden – sowohl in der Welt als auch in unserem eigenen Leben.

Betrachten wir die Unzulänglichkeit dieses Körpers: Da er dem Wandel unterworfen ist, wie könnte er zufriedenstellend sein? Schon unsere Körperhaltung zeigt es: Wir empfinden Unbehagen, weil wir nicht still bleiben können. Wir müssen uns ständig bewegen – stehen, sitzen, liegen, aufstehen, gehen, wieder anhalten. Wenn wir unsere Haltung nicht ändern würden, würde

der Schmerz bald unerträglich werden, nicht wahr? Aber gewöhnlich reflektieren wir das nicht.

Dieser Körper wird einfach älter und älter. Auch wenn wir unser Bestes tun, ihn zu pflegen – egal, was wir machen, mit der Zeit degeneriert er ganz natürlich, er wird krank, bekommt Schmerzen. Je länger wir ihn benutzen, desto anfälliger wird er für Beschwerden. Mit achtzig Jahren funktionieren Gehirn und Gedächtnis nicht mehr wie früher; die Knochen werden brüchig; Herz, Nieren, Lunge und Leber beginnen, Schwierigkeiten zu bereiten. Doch das ist nur der natürliche Verlauf des Körpers. Der Buddha lehrte, dass alle Dinge vergänglich sind – sie können nicht andauern. Wir klammern uns an die Vorstellung, sie würden bleiben, aber das ist unmöglich.

Wenn wir ins Krankenhaus gehen, will jeder geheilt werden – niemand will sterben. Aber das lässt sich nicht vermeiden. Wir behandeln den Körper so gut wir können, und wenn er gesund wird, akzeptieren wir das. Wenn nicht, müssen wir das ebenfalls akzeptieren. Selbst die Ärzte müssen sterben. Wie viele Ärzte kennen wir, die über hundert Jahre alt sind? Ärzte können Menschen bis zu einem gewissen Grad heilen – aber den Tod verhindern? Das können sie nicht. Ärzte, Pflegepersonal – sie müssen auch sterben. Wir alle unterliegen Alter, Krankheit und Tod, was Teil der Natur ist.

Wenn wir ein Auge haben, sind wir anfällig für Augenkrankheiten. Wenn wir eine Leber haben, für Leberkrankheiten. Wenn wir Arme und Beine haben, dann werden Schmerzen in den Armen und Beinen auftreten, wenn wir Knochen haben, dann können diese Beschwerden und Schmerz verursachen. Das ist einfach die Natur des Körpers – anfällig zu sein für Schmerz und Krankheit. Wir müssen erkennen, dass wir ihn nicht kontrollieren oder beherrschen können. Wenn wir es könnten, würden wir nicht zulassen, dass der Körper alt wird, krank, gebrechlich oder stirbt. Doch schon in der Geburt liegt Alter, Krankheit und Tod – Geburt ist die Bedingung, die zu Alter und damit zu Schmerz führt. Wenn jemand sehr alt ist, wenn Schmerz und Leiden ihren Höhepunkt erreichen, dann zerfällt die physische Form, und wir nennen das konventionell Tod.



Ein ungebundener Geist

Am Anfang sind wir noch stark von einem Gefühl des Selbst gebunden – das im Wesentlichen Verblendung ist, Nichtwissen. Begehren und Anhaften umkreisen den Geist. Wenn Verblendung, Begehren und Anhaftung der Geist selbst wären, dann könnten wir den Geist niemals reinigen und klar machen. Aber der Geist und seine Verunreinigungen sind zwei verschiedene Dinge. Diese Unreinheiten haben sich allmählich eingenistet und den Geist von seinem ursprünglichen Zustand entfremdet. Sie haben uns so unvorstellbar lange begleitet, dass es für uns nicht nachvollziehbar ist.

Der ursprüngliche Geist ist rein und strahlend. Und selbst jetzt können wir erkennen, dass unser Geist zuweilen frei ist von Gier, Ärger und Verblendung. Wie also entstehen Verblendung, Begehren und Anhaftung im Geist? Woher stammen sie? Sie treten durch die Sinnestore ein – Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist. Wenn der Geist sich an diesen Kontaktpunkten in Anziehung oder Abneigung verstrickt, entstehen die Verunreinigungen gleichzeitig. Wenn wir aber einen Zustand

unbeteiligter Achtsamkeit bewahren – unbewegt von Anziehung und Abneigung – dann ist der Geist jenseits der Reichweite der Verunreinigungen. Das ist ein Geist frei von Gier, Ärger und Verblendung.



Das Ende allen Anhaftens

Wenn wir Grosszügigkeit, Tugend, liebende Güte und Meditation verbinden, stärken wir die Kraft unserer Achtsamkeit, um die Wahrheit zu untersuchen. Wir betrachten den Geist einfach als Geist, nicht als Person, Wesen, Selbst, Ich oder Andere. Auch wenn heilsame Geisteszustände entstehen, müssen wir lernen, sie ebenfalls loszulassen, ohne daraus ein Selbst zu formen. Noch ist das vielleicht verwirrend und wir denken: „Wenn ich alles loslasse, selbst das Heilsame, bleibt ja nichts übrig!“ Aber wir müssen uns erinnern: Das Ziel der Praxis ist es, die Ansicht von einem Selbst aufzugeben. Denn wenn wir uns anderen überlegen fühlen, ist das ein weiterer Grund für Leid. Wenn wir an der Vorstellung festhalten, dass wir besser, gleich oder schlechter als andere sind, dann ist das lediglich Selbstansicht. Wo immer Selbstansicht ist, sind auch die geistigen Unreinheiten und wo geistige Verunreinigungen sind, ist auch Leiden. Wenn wir sowohl das Heilsame als auch das Unheilsame loslassen können, dann sehen wir den Geist in seinem natürlichen Zustand.

LOSLASSEN

Den Pfad vollenden



Wenn du ein wenig loslässt, wirst du ein wenig Frieden haben.
Wenn du viel loslässt, wirst du viel Frieden haben.
Wenn du völlig loslässt, wirst du vollkommenen Frieden haben.

Ajahn Chah

Das Wichtigste überhaupt

Es gab einmal einen Laien, der Ajahn Chah besuchte. Zu jener Zeit bedrückte ihn etwas sehr, und er litt stark darunter. Also kam er, um Ajahn Chahs Rat zu suchen. Als er im Kloster ankam, traf er Ajahn Chah, der gerade einen schweren Eimer trug. Ajahn Chah gab ihm den Eimer in die Hand, und während der Mann ihn hielt, begann Ajahn Chah, beiläufig über dies und das zu sprechen – über Themen, die nichts mit dem Problem des Mannes zu tun hatten. Bald schon vergass der Besucher vollkommen, was ihn eigentlich quälte. Nach einer Weile fragte Ajahn Chah: „He, du hältst diesen Eimer schon eine ganze Weile – ist er nicht schwer?“ „Und ob!“ antwortete der Mann. „Nun, wenn er schwer ist, warum stellst du ihn nicht einfach ab?“ Er stellte den Eimer ab – und mit ihm das Problem, das ihn bedrückt hatte.

Wenn du deine Lasten ablegen kannst, entsteht grosse Leichtigkeit im Körper und im Geist. So ist es mit dem Loslassen: Wenn du die Dinge loslässt, entsteht Leere – keine Anhaftung, keine Schwere, kein Leiden. Loslassen ist das Wichtigste überhaupt – wichtiger als alles, woran wir festhalten könnten.

Ajahn Chah war ein sehr eifriger Lehrer, der immer wieder geschickte Mittel fand, um Menschen zu helfen, ihre Anhaftungen loszulassen. Tatsächlich könnte man sagen, das war der eigentliche Geschmack seiner Lehre – die Menschen zum Loslassen zu bringen. Auf der Ebene der Sittlichkeit: das Loslassen jener Dinge, die dazu führen, dass man die Regeln bricht und schlechtes Karma macht. Auf der Ebene der geistigen Sammlung: das Loslassen von Gedanken, Sorgen und Stimmungen. Und auf der Ebene der Weisheit: das Erkennen der Vergänglichkeit all jener geistigen Zustände, die wir gewöhnlich für ein Selbst halten. Wir sagen: „Ich bin gestresst. Ich bin wütend. Ich bin deprimiert.“ Doch in Wahrheit sind das nur Bedingungen des Geistes, vorübergehende Zustände. Wenn wir sehen, dass sie vergänglich sind, können wir sie loslassen.

Ajahn Chah sagte oft, dass Menschen, die nicht allzu viel wissen, meist leichter zu unterweisen sind. Je mehr wir wissen, desto schwerer fällt es uns, das Dhamma wirklich zu sehen – weil wir dazu neigen, an unserem Wissen anhaftend festzuhalten. Wir können an Ansichten über die Praxis haften, an Methoden, ja sogar an Zuständen von Ruhe und Glück, die entstehen. Aber all dieses Anhaften ist das, was wir „Ego“ nennen – das Gefühl eines Selbst, das aufkommt und den Fortschritt blockiert. Wenn wir an diesen Ansichten festhalten, werden wir niemals zur Beendigung des Leidens gelangen. Wir müssen kontemplieren, um den Schaden zu erkennen, den sie anrichten – und sie loslassen.

Unberührt von der Welt

Wenn jemand uns kritisiert – können wir es loslassen? Wenn uns jemand lobt – wie fühlen wir uns dann? Denn in Wahrheit sind Lob und Tadel von gleichem Wert – sie sind bloss Klänge. Es ist wie mit einem fünf Kilogramm schweren Goldstück und einem fünf Kilogramm schweren Stein. Wir messen dem Gold grossen Wert bei und sehen keinen Wert im Stein. So funktioniert der Geist. Wenn wir ein Stück Gold finden, heben wir es freudig auf und tragen es begeistert herum, selbst wenn es schwer ist. Aber wenn es ein Stein ist, sind wir nicht interessiert daran. Sobald wir ihn anheben, beklagen wir uns, dass er zu schwer sei – und wollen ihn nicht schleppen. Wir interessieren uns nicht dafür, weil wir glauben, er habe keinen Wert. So bewertet der Geist die Dinge.

Doch mit fortschreitender Praxis erkennen wir, dass diese beiden Dinge denselben Wert haben: Beide sind gleich schwer. Ob fünf Kilogramm Gold oder fünf Kilogramm Stein – das Festhalten an einem von beiden ist gleichermassen eine Bürde. So ist es auch mit den geistigen Eindrücken, die wir erfahren: Wenn wir sie festhalten, werden sie schwer. Ob Lob

oder Tadel – wir sehen sie beide als gleichwertig: vergänglich, unbefriedigend und nicht-Selbst. Lob und Tadel, Gewinn und Verlust, Ruhm und Verachtung, Freude und Schmerz – diese acht weltlichen Bedingungen sind einfach die gewöhnlichen Bewegungen der Welt. Aber wenn wir sie als gleichwertig sehen – als leer – dann hören sie auf, uns Leiden zu bereiten.



Jenseits aller Konventionen

Wer den rechten Weg der Praxis geht, kann seine Anhaftungen loslassen. Durch die Entwicklung von Tugend, Sammlung und Weisheit bringen wir den Geist an einen Ort der Klarheit, wo er die wahre Natur aller Dinge erkennen kann. Dann gibt es nur noch reines Verstehen, reine Einsicht – jenseits der gewöhnlichen Begriffe und Zuschreibungen, an denen wir sonst festhalten. Dies führt uns über alle Konventionen hinaus: über Laienstand oder Ordination, über Geschlecht, Alter oder Rang.

Wenn wir über diese Konventionen des Daseins hinaussehen, dann entsteht Befreiung im Geist. Er wird frei von allem Anhaften und Festhalten an geistigen Eindrücken. Wenn der Geist nicht mehr in diesen Eindrücken verloren geht, wird er nicht mehr von der Welt getäuscht. Ajahn Chah gebrauchte dafür das Gleichnis vom Wasser: Wenn der Geist an Eindrücken haftet, ist es, als ob man Farbe in das klare Wasser tropft. Je nachdem, welche Farbe wir hineingeben, so verfärbt sich das Wasser. Jedoch, wenn wir die Farbe herausnehmen, kehrt das Wasser zu seinem klaren, natürlichen Zustand zurück. Ob Gier, Abneigung,

Verblendung, Liebe, Hass, Stress, Angst – was auch immer der Geist erfährt – all diese Zustände färben den Geist. Aber ein Geist, der das Entstehen und Vergehen dieser Eindrücke erkennt, geht nicht in ihnen verloren und wird nicht von ihnen eingefärbt.

Wenn unsere Achtsamkeit schwach ist, haften wir an diesen Eindrücken, und das ist es, was *samsāra* – den Kreislauf von Geburt und Tod – aufrechterhält. Dieser Kreislauf kann sich manchmal als „Himmel“, manchmal als „Hölle“ zeigen – Momente von Freude und Leid im Wechsel. Unser physischer Körper erlebt nur eine Geburt, die viele Jahre nach sich zieht, aber der Geist erlebt in einem einzigen Tag unzählige Geburten und Tode: so viele Höhen und Tiefen, so viele Veränderungen – eine Abfolge von „Lebenszeiten“ in nur einem Tag. Ein Geist ohne Anhaften jedoch erfährt wahres Glück, Klarheit, Leichtigkeit und Freiheit. Er kann das Gefühl eines Selbst entwurzeln, das uns über unvorstellbar lange Zeiten hinweg getäuscht hat.

Das ist es, was bedeutet, das Dhamma zu sehen. Wie der Buddha sagte: „Wer das Dhamma sieht, sieht den Buddha.“ Und wer das Dhamma wirklich sieht, wird Teil der Edlen Sangha. Ob Mönch, Nonne, Novize oder Laie – das sind nur konventionelle Bezeichnungen. Auch wenn wir uns den Kopf rasieren und Roben tragen – das allein macht uns noch nicht zur wahren Sangha. Aber durch das wirkliche Sehen des Dhamma wird man Teil der wahren, edlen Sangha – unabhängig davon, ob wir

ordiniert sind oder nicht. Wer den Weg von Tugend, Sammlung und Weisheit praktiziert, ist ein edler Schüler des Buddha.

Ob Laie oder Ordensmitglied – wer das Dhamma wirklich erkennt, dessen Geist ist hell und rein. Dies ist der Geist, der Buddha ist – nicht ein „Buddha“ als Person, sondern der Zustand des Erwachens, der aus der Praxis, dem Umsetzen der Lehre, entsteht. Wenn man diesen Zustand des Geistes verwirklicht, ist das Wissen vollständig und vollkommen. Viele Menschen pilgern nach Indien – zu den Orten, an denen der Buddha geboren wurde, erleuchtet wurde, und wo er gestorben ist. Sie tun dies, um sich an die grossen Qualitäten von Buddha, Dhamma und Sangha zu erinnern, um Frieden und Freude im Herzen zu finden und Inspiration für die Praxis zu schöpfen. Doch wenn wir das wahre Dhamma in uns selbst erkennen, dann sehen wir den Buddha im eigenen Herzen.



61

Wir sind schon unterwegs

Unterschätze niemals die Bedeutung deiner Bemühungen in der Praxis – dieses Bemühen, das Dhamma zu sehen. Du magst denken, es sei nur wenig – aber selbst ein kleiner Schritt im Dhamma ist von grossem Wert. Wir müssen uns daran erinnern, dass der Weg zur Erleuchtung gewöhnlich ein allmählicher Weg ist. Doch die Geschwindigkeit unseres Fortschritts hängt auch von unserem Karma und unserem geistigen Entwicklungsstand ab. Vielleicht braucht es Zeit – vielleicht auch nicht. Aber je mehr wir praktizieren, desto weiter werden wir gehen.





Und wo immer ein Heiliger verweilt,
in einem Dorf, in einem Wald,
auf einem Berg, in einem Tal,
ein jeder solcher Platz ist ihm lieblich.

Der Buddha

Dhammapada 98



Über Ajahn Chah

Der ehrwürdige Ajahn Chah (Bodhiñāṇa Thera) wurde 1919 in einem Bauerndorf in der Provinz Ubon Rachathani, Nordost-Thailand geboren. In seiner Jugend ordinierte er für kurze Zeit als Novize und im Alter von 20 Jahren, immer noch zutiefst zum monastischen Leben hingezogen, nahm er die volle Ordination. Nachdem er zuerst dem zu der Zeit traditionellen Lehrplan der buddhistischen Studien gefolgt war, wurde er schliesslich desillusioniert. 1946 gab er seine Studien auf und nahm das strenge Leben eines wandernden Waldmönchs auf sich. Bestrebt, die wirkliche Essenz von Buddhas Lehren zu finden, verbrachte er die nächsten acht Jahre, indem er das Land durchwanderte und

sich in trostlosen Dschungelgebieten, Höhlen und Leichen-Verbrennungsstätten aufhielt – ideale Plätze für die Entfaltung der Meditation.

Nach vielen beschwerlichen Jahren des Herumwanderns und Praktizierens, wurde Ajahn Chah eingeladen, sich in einem dichten Waldstück in der Nähe seines Heimatdorfes niederzulassen – ein Ort, der berüchtigt war als Lebensraum für Kobras, Tiger und Geister. Das Kloster, das letztendlich dort entstand wurde bekannt als Wat Nong Pah Pong. Die Bedingungen waren schwierig und die grundlegenden Lebensnotwendigkeiten spärlich, aber durch Ajahn Chahs einfache, direkte Art zu lehren wurde eine grosse Anzahl von Mönchen und Laien angezogen. Trotz der unzähligen Entbehrungen waren sie bereit, das zu erdulden, wegen der grossen Loyalität ihrem Lehrer gegenüber.

1966 kam Ajahn Sumedho, der von der strikten monastischen Disziplin und dem einfachen Lebensstil fasziniert war, um unter Ajahn Chah zu lernen. Von der Zeit an wuchs die Zahl von westlichen Nachfolgern, sodass 1975 Wat Pah Nanachat (das internationale Waldkloster) in der Nähe von Wat Nong Pah Pong gegründet wurde, als ein Praxisort für Westler. 1979 entstand das erste Übersee-Zweigkloster in England. Heute sind Ajahn Chahs Lehren und Schüler über den Globus verteilt mit zusätzlichen Klöstern in der Schweiz, Italien, Frankreich, Australien, Neuseeland, Kanada und den USA.

1981 begann Ajahn Chahs Gesundheit nachzulassen, was letztlich dazu führte, dass eine Gehirn-Operation nötig wurde. Sein Zustand verschlechterte sich zunehmend und er verbrachte die letzten zehn Jahre seines Lebens bettlägerig und unfähig zu sprechen. Während dieser Zeit wurde er sorgfältig von seinen treuen Schülern gepflegt. Am 16. Januar 1992 starb der ehrwürdige Ajahn Chah im Alter von 74 Jahren und hinterliess eine Nachfolgerschaft, die bis heute wächst. Angeführt von dem König und der Königin von Thailand, wohnten seiner Verbrennungszeremonie nahezu eine Millionen Menschen bei, um diesem Mann, der wirklich die Lehren des Buddhas verkörperte, ihre letzte Ehre zu erweisen.



Über Ajahn Anan

Der ehrwürdige Ajahn Anan wurde am 31. März 1954 in Zentralthailand in der Provinzstadt Saraburi geboren und erhielt den Namen Anan Chan-in. Schon in jungen Jahren begleitete er regelmässig seine Eltern in die lokalen Tempel zum Chanten und um den Mönchen Respekt zu erweisen. Er entsinnt sich, dass er Gefühle von grosser Leichtigkeit und Freude empfand, wann immer er Bilder vom Buddha anschaute. Während seiner Schulzeit fiel er als gut erzogener Junge auf, der eifrig studierte. Nach dem Abschluss wurde er als Buchhalter bei der Siam Cement Company angestellt. Obwohl Anan ein fleissiger

Mitarbeiter war, fühlte er sich immer mehr zur buddhistischen Praxis hingezogen und begann, während den arbeitsfreien Zeiten in einem nahegelegenen Kloster zu leben.

Während dem darauffolgenden Jahr, in welchem er arbeitete und gleichzeitig strikt die acht Tugendregeln für Laien-Praktizierende einhielt, war er in der Lage, seine Anstrengung bezüglich Meditation sowie sein Vertrauen in die Lehren des Buddha zu steigern. Nachdem er jeden Morgen den Mönchen offerierte, fuhr er zur Arbeit und kehrte dann am Abend zurück ins Kloster um Meditation zu praktizieren. Eines Tages hatte er ein Erlebnis von tiefgreifender Einsicht in die Natur aller Phänomene, gefolgt von drei Tagen und drei Nächten erfüllt mit einem Glück unvergleichbar mit allem, was er vorher erlebt hatte. Diese Erfahrung beseitigte alle verbliebenen Zweifel darüber, dass er sein Leben den Lehren des Buddhas übergeben wollte und bald danach entschied er, in den klösterlichen Orden einzutreten.

Am 3. Juli 1975 nahm er die höhere Ordination unter seinem Lehrer, dem ehrwürdigen Ajahn Chah. Ihm wurde der Name Akiñcano gegeben, was bedeutet „Jemand, der von allem befreit ist“ – und er verbrachte die nächsten vier Jahre damit, eifrig Meditation zu praktizieren und Sorgfalt sowie Aufmerksamkeit rund um die Routineaspekte des klösterlichen Lebens zu entwickeln. Während dieser Periode wurde ihm die Rolle des persönlichen Begleiters von Ajahn Chah zugeteilt, eine Aufgabe, die ihm die Gelegenheit bot, eine enge Verbindung zu

seinem Lehrer aufzubauen. Obwohl seine Meditationserfahrung auf und ab ging während diesen frühen Jahren als Mönch, erreichte er in seinem vierten Jahr einen Punkt, ab welchem sie sich nicht mehr verschlechterte.

Nach der intensiven Trainingsperiode unter Ajahn Chah wurde ihm die Gelegenheit gegeben abgeschiedene Plätze aufzusuchen, um seine Bemühungen in der Meditation zu fördern. Während dem Leben in abgelegenen Wäldern und Leichenfeldern traf er auf verschiedene Nöte, äusserlich als auch innerlich. Weiterhin blieb er dieser Lebensweise verpflichtet, wachsend in Durchhaltevermögen, sogar kämpfend mit ernsthaften Schüben von Malaria, die ihn bei vielen Ereignissen dem Tod knapp entkommen liessen. 1984 wurde ihm ein Stück unbewohntes Land offeriert, um dort ein Waldkloster zu errichten. Begleitet von zwei anderen Mönchen und einem Novizen, liess sich die Gruppe in dem dichten Wald der Provinz Rayong nieder, jetzt bekannt als Wat Marp Jan – „Kloster des mondbeschienenen Berges“.

Nahezu 25 Jahre später ist Ajahn Anans Ansehen als Meditationsmeister gewachsen, ebenso wie die Zahl der Mönche, die kommen, um unter ihm zu praktizieren und seinen Rat zu suchen. Das Kloster und die Umgebung haben sich beträchtlich weiterentwickelt seit der Zeit seiner Ankunft, was sowohl Ajahn Anans Gegenwart als auch seinen Beitrag für die Region widerspiegelt. Heute widmet er sich seinen vielfältigen Aufgaben

als Abt und Lehrer, wobei er seine Zeit teilt zwischen den Mönchen und Laiengästen sowie der Betreuung einer wachsenden Zahl von Zweigklöstern. Obwohl keineswegs umfassend, repräsentieren die gesammelten Lehren in diesem Buch einen Teil von der Weisheit, die Ajahn Anan im Laufe der Jahre weitergegeben hat.

Glossar

(Edler) Achtfacher Pfad: Die vierte der Edlen Wahrheiten, die vom Buddha gelehrt wurden: Der Weg, der aus dem Leiden herausführt, bestehend aus Rechter Ansicht, Rechter Absicht, Rechter Rede, Rechtem Handeln, Rechtem Lebensunterhalt, Rechter Anstrengung, Rechter Achtsamkeit und Rechter Konzentration.

Achtsamkeit: Bewusst sein oder Aufmerksamkeit. Die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit bewusst zu fixieren auf was auch immer man zu beobachten wählt. (*Pāli: sati*)

Acht Weltliche Bedingungen: Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Ruhm und Verruf, Glück und Leiden. Auch bekannt als die Acht Weltlichen Dhammas.

Ajahn: (*Thailändisch*) Lehrer, wird benutzt als ein Titel für Senior-Mönche. (*Pāli: Ācariya*)

Arahant: (*Pāli*) Ein erleuchtetes Wesen, völlig frei von Gier, Ärger und Verblendung.

Ärger: Jede Form von Abneigung oder nicht mögen. (*Pāli: dosa*)

Begehren: Verlangen, das durch Verblendung bedingt ist. Die zweite Edle Wahrheit, die vom Buddha gelehrt wurde, beinhaltet, dass Begehren die Ursache von Leiden ist. (*Pāli: tanhā*)

Buddha: (*Pāli*) Der Erwachte; der historische Buddha, Siddhattha Gotama, der in Nordindien im sechsten Jahrhundert vor Christus lehrte.

Buddho: (*Pāli*) Erwacht oder erleuchtet; ‚Derjenige, der weiss.‘ Ein traditioneller Beiname des Buddha, der in der thailändischen Waldtradition als Meditationswort benutzt wird.

Dhamma: (*Pāli*) Wahrheit, Wirklichkeit, Natur, oder die Naturgesetze als Ganzes betrachtet. Der Begriff wird oft benutzt, um auf die Lehren des Buddha hinzuweisen, als auch zu der Wahrheit, die sie aufzeigen. (*Sanskrit: Dharma*)

Drei Daseinsmerkmale: Vergänglichkeit, Unzufriedenheit und Nicht-Selbst. Die Qualitäten von Vergänglichkeit und Unzufriedenheit gelten nur für die Phänomene, die aus Ursachen und Bedingungen entstehen. (*Pāli: ti-lakkhaṇa*)

Dukkha: (*Pāli*) Leiden, Unzufriedenheit, Unbehagen; eine der drei Daseinsmerkmale. Buchstäblich: ‚schwer zu ertragen.‘

Fünf Daseinsgruppen: Die geistigen und körperlichen Komponenten, an die der verblendete Geist, der sich als Selbst empfindet, anhaftet: Körper, Empfindung, Erinnerung und Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein. Buchstäblich: ‚Haufen.‘ (*Pāli: khandha*)

Fünf Hindernisse: Fünf Eigenschaften, die die Klarheit und Sammlung des Geistes behindern. Sie sind: sinnliches Begehren, Übelwollen/Ablehnung, Dumpfheit, Unruhe und Zweifel. (*Pāli: nīvaraṇa*)

Geistiges Objekt: Ein Objekt, das dem Geist erscheint, verursacht durch Kontakt an einer der sechs Sinnestore. In der thailändischen Sprache kann das Wort *Arom* sich auch auf eine Emotion oder Stimmung beziehen. (*Thailändisch: Arom, Pāli: ārammana*)

Geistige Verunreinigungen/Unheilsame Tendenzen: Geistige Eigenschaften, die die Klarheit und Reinheit des Geistes vernebeln. Es gibt drei grundlegende Arten: Gier, Ärger und Verblendung. (*Pāli: kilesa*)

Gier: Jede Art von Wollen, Wunsch oder Anziehung. (*Pāli: lobha*)

Heilsam: Geschickte, moralische Handlung, die zu Glück führt; auf einer höheren Ebene, Handeln im Einklang mit dem Achtfachen Pfad. (*Pāli: kusala*)

Karma: Absichtliches Handeln durch Sprache, Körper oder Geist. Ursache, die zu einer Wirkung führt. (*Pāli: kamma*)

Konzentration: Meditative Ruhe und Ausgeglichenheit. Einspitzigkeit des Geistes. (*Pāli: samādhi*)

Körper und Geist: Körperliche und geistige Phänomene. Körper ist identisch mit der ersten Daseinsgruppe (siehe unten) und Geist deckt die restlichen vier ab. (*Pāli: rupa* und *nama*)

Nibbāna: (*Pāli*) Freiheit von Leiden. Die Auslöschung von Gier, Ärger und Verblendung. Erleuchtung. Das Endziel der buddhistischen Praxis. (*Sanskrit: nirvāṇa*)

Nicht-Selbst: Unpersönlich, ohne individuelle Essenz; eine der drei Daseinsmerkmale. (*Pāli: anattā*)

Pāli: Die Sprache der frühesten buddhistischen Schriften, eng verwandt mit Sanskrit.

Samsāra: (*Pāli*) Die nicht erleuchtete, nicht zufrieden stellende Erfahrung von Leben. Der fortwährende Kreislauf von Geburt und Tod.

Saṅgha: (*Pāli*) Im Allgemeinen, die Gemeinschaft derer, die auf buddhistische Weise praktizieren; auf einer tieferen Ebene, alle, die eine der acht Stufen der Erleuchtung erreicht haben.

Selbst-Identitätsansicht: Die Ansicht, dass ein wahres Selbst existiert. Dies wird nur völlig aufgegeben beim Erreichen der ersten Stufe der Erleuchtung. Es gibt vier grundlegende Arten von Selbst-Identitätsansicht: Dass das wahre Selbst (1) identisch ist mit, (2) enthalten ist in, (3) unabhängig ist von, oder (4) Eigentümer/in ist von einer der fünf Daseinsgruppen (siehe oben). (*Pāli: sakkāya-dīṭṭhi*)

Sīla: (*Pāli*) Tugend und Ethik. Bezieht sich auch auf die spezifischen Tugendregeln, die buddhistische Laien, Novizen, Mönche und Nonnen auf sich nehmen.

Spirituelle Entwicklung: Qualitäten, die sich im Laufe vieler Leben angesammelt haben und sich als heilsame Neigungen manifestieren. Sie umfassen: Freigebigkeit, Tugend und Selbstbeherrschung, Entsagung, Weisheit, Anstrengung, Geduld, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit, Güte und Gleichmut. (*Pāli: pāramī*)

Verblendung: Grundlegende Unwissenheit, das heisst Unwissenheit über die eigene wahre Natur. Man könnte sagen, Verblendung impliziert einen Mangel an klarer Einsicht in die Vier Edlen Wahrheiten.

Alternativ könnte man Verblendung beschreiben als die Tendenz, das Unbefriedigende als zufriedenstellend anzusehen, das Vergängliche als beständig und das, was Nicht-Selbst ist, als Selbst. (*Pāli: avijjā* oder *moha*)

Verdienst: Die Anhäufung von positivem Karma und die Handlungen, die dazu beitragen; die spirituelle Kraft guter Taten. (*Pāli: puñña*)

Vergänglich: Vorübergehend; von Natur aus dazu bestimmt, zu entstehen und wieder zu vergehen; eine der drei Daseinsmerkmale. (*Pāli: anicca*)

Vier Edle Wahrheiten: Die erste Lehre des Buddha: Die Wahrheit vom Leiden, vom Ursprung des Leidens, vom Ende des Leidens und dem Pfad, der aus dem Leiden herausführt.

Vier Elemente: Erde, Wasser, Feuer und Wind. Die elementaren Eigenschaften der Materie. Erde hat das Merkmal von Härte, Wasser von Fliessfähigkeit und Zusammenhalt, Feuer von Wärme und Wind von Bewegung. Alle vier sind in allen materiellen Objekten vorhanden, wenn auch in unterschiedlichen Proportionen. (*Pāli: dhātu*)

Vier Erhabene Verweilzustände: Liebende Güte (*mettā*), Mitgefühl (*karunā*), Mitfreude (*muditā*) (Freude am Glück anderer), Gleichmut (*upekkhā*). (*Pāli: brahmavihāra*)

Wat: (*Thailändisch*) Buddhistisches Kloster.

Weisheit: Verständnis der Natur der Wirklichkeit. Einsicht in Vergänglichkeit, Unzufriedenheit und Nicht-Selbst. (*Pāli: paññā*)

Rezitationsanleitung

Eröffnungsverehrung

Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā

Der Vollendete, der vollkommen Erwachte und Erhabene

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi

Ich erweise dem Buddha, dem Erhabenen, meine
Ehrerbietung.

(sich verneigen)

Svakkhāto bhagavatā dhammo

(Das Dhamma), das der Erhabene wohl verkündet hat

Dhammaṃ namassāmi

Vor diesem Dhamma beuge ich mein Haupt.

(sich verneigen)

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho

Die Jüngergemeinde des Erhabenen, die gut praktiziert hat

Saṅghaṃ namāmi

Vor diesem Sangha beuge ich mein Haupt.

(sich verneigen)

Einleitende Verehrung

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa (3x)

Verehrung (sei) ihm, dem Erhabenen, Vollendeten,
vollkommen Erwachten.

Vergegenwärtigung des Buddha

Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho

*So ist wahrlich der Erhabene: ein Vollendeter, vollkommen
Erwachter;*

Vijjācaraṇa-sampanno sugato lokavidū

*Makellos im Verhalten und Wissen, Wegbereiter,
Kenner der Welten;*

*Anuttaro purisadamma-sārathi satthā deva-manussānaṃ
buddho bhagavā 'ti*

*Unübertroffener Lenker der zu zähmenden Wesen, Lehrer
der Götter und Menschen; der Erwachte, der Erhabene.*

Vergegenwärtigung des Dhamma

Svākkhāto bhagavatā dhammo

Das Dhamma ist vom Erhabenen wohl dargelegt,

Sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko

*hier und jetzt sichtbar, zeitlos, einladend zu kommen und
selbst zu sehen (untersuchen),*

Opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhī 'ti

*führt weiter zum Ziel (Befreiung), kann von Weisen selbst
erkannt werden.*

Vergegenwärtigung der Sangha

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,

*Die Ordens-Gemeinschaft des Erhabenen, die gut
praktiziert hat,*

Uju-paṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,

die geradlienig, auf direktem Weg, praktiziert hat,

*Ñāya-paṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,
die einsichtig praktiziert hat,*

*Sāmīci-paṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,
die meisterlich praktiziert hat;*

*Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā,
Dies sind die vier Paare von Menschen, die acht Arten von
edlen Wesen,*

*Esa bhagavato sāvakasaṅgho
Dies ist die Ordens-Gemeinschaft des Erhabenen.*

*Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo
Sie ist würdig der Geschenke, der Gastfreundschaft, der
(Opfer-) Gaben, der ehrerbietigen Begrüssung;*

*Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā 'ti
Sie gibt Anlass, dass unvergleichliche Güte in der Welt
entsteht.*

Die vier Erhabenen Verweilzustände (Mettā – Liebende Güte)

*Ahaṃ sukhito homi
Möge ich in Wohlbefinden verweilen,*

*Niddukkho homi
Möge ich frei von Leiden sein,*

*Avero homi
Möge ich frei von Feindschaft sein,*

*Abyāpajjho homi
Möge ich frei von Übelwollen sein,*

Anīgho homi
Möge ich frei von Angst und Sorgen sein,

Sukhī attānaṃ pariharāmi
Möge ich mein Glück behüten.

Sabbe sattā sukhitā hontu
Mögen alle Wesen in Wohlbefinden verweilen,

Sabbe sattā averā hontu
Mögen alle Wesen frei von Feindschaft sein,

Sabbe sattā abyāpajjhā hontu
Mögen alle Wesen frei von Übelwollen sein,

Sabbe sattā anīghā hontu
Mögen alle Wesen frei von Angst und Sorgen sein,

Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu
Mögen alle Wesen ihr Glück behüten.

(Karunā – Mitgefühl)

Sabbe sattā sabba-dukkhā pamuccantu.
Mögen alle Wesen von allem Leiden befreit werden.

(Muditā – Mitfreude)

Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu.
Mögen alle Wesen das Erreichte und die erworbenen
Verdienste nicht verlieren.

(Upekkhā – Gleichmut)

*Sabbe sattā kammaṣakā kamma-dāyādā kamma-yonī kamma-
bandhū kamma-patisaraṇā.*

Wenn sie mit Absicht handeln, sind alle Wesen die
Eigentümer ihrer Handlungen und erben deren Resultate.
Ihre Zukunft entsteht aus solchem Handeln, begleitet diese
Taten und deren Ergebnisse werden ihr Zuhause sein.

*Yaṃ kammaṃ karissanti kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādā
bhavissanti.*

Welche Handlungen mit Absicht sie auch immer tun, seien
sie heilsam oder schädlich, deren Früchte werden sie erben.

Abschliessende Verehrung

Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā

Der Vollendete, der vollkommen Erwachte und Erhabene

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi

Ich erweise dem Buddha, dem Erhabenen, meine
Ehrerbietung.

(sich verneigen)

Svakkhāto bhagavatā dhammo

(Das Dhamma), das der Erhabene wohl verkündet hat

Dhammaṃ namassāmi

Vor diesem Dhamma beuge ich mein Haupt.

(sich verneigen)

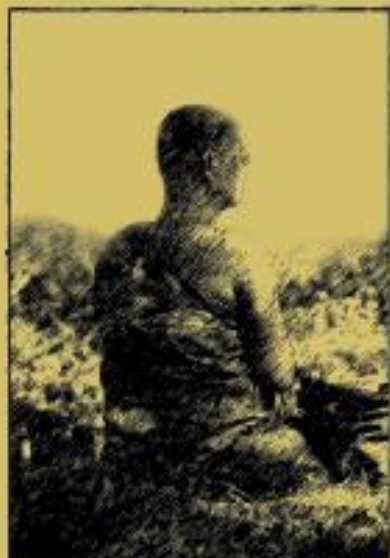
Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

Die Ordens-Gemeinschaft des Erhabenen, die gut
praktiziert hat

Saṅghaṃ namāmi

Vor diesem Sangha beuge ich mein Haupt.

(sich verneigen)



*Das, was die Welt vollkommen machen kann, ist
dieser Übungsweg. Wenn wir Achtsamkeit und
Weisheit auf unsere Probleme anwenden, ist dies
der Weg zum Frieden und zum Ende des Leidens.*

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized letters and a long, sweeping flourish that extends to the right.

Ajahn Anan Akiñcako

ISBN 978-974-660-998-2

