

Den Ursprung suchen

Der erwachte Geist ist unbeweglich und still und kann daher nicht erkannt werden. Wir können Weisheit entwickeln und durch Praxis unsere Zweifel beseitigen - sonst nichts.

Alle Dinge brauchen einen Weg, der zum Loslassen führt. Bei der Kontemplation geht es sich nicht ums Festhalten und Kleben an den Dingen, sondern ums Loslassen. Ein Geist, der nicht von den Phänomenen lassen kann, befindet sich in einem rauschhaften Zustand. In der Dhammapraxis ist es wichtig, sich nicht berauschen zu lassen. Wenn unsere Praxis wirklich gut zu verlaufen scheint, lasst euch davon nicht berauschen. Denn wenn ihr davon berauscht werdet, dann wird sie zu etwas Nachteiligem und eure Praxis ist nicht mehr auf dem rechten Gleis. Wir tun unser Bestes, aber es ist wichtig, dass wir aufgrund unserer Bemühungen nicht trunken werden, denn andernfalls sind wir nicht mehr im Einklang mit dem Dhamma. Darin besteht der Ratschlag des Buddha. Sogar vom Guten soll man sich nicht berauschen lassen. Seid euch dessen gewahr, sobald es auftritt.

Ein Damm braucht einen Abflussgraben, damit das Wasser ablaufen kann. Dasselbe gilt für unsere Praxis. Die Benutzung von Willenskraft, um uns anzutreiben und den Geist unter Kontrolle zu bekommen ist etwas, was wir manchmal tun können, aber werdet bitte auch davon nicht trunken. Wir wollen unseren Geist entwickeln - ihn nicht einfach nur kontrollieren - sodass er sich seiner bewusst sein kann. Zuviel Kraftaufwand wird euch verrückt machen. Worauf es wirklich ankommt, ist, das Gewahrsein und die Sensibilität stetig anwachsen zu lassen. So sieht unser Pfad aus.

Die Meditationspraxis kann uns einen großen Nutzen bringen, wenn wir nämlich über unseren Geist wachen. Dies ist der allererste und wichtigste Aspekt. Die Lehranweisungen, die man in den Schriften und Kommentaren lesen kann sind wahr und wertvoll, aber sie sind sekundär. Es handelt sich da um die Erläuterungen anderer Menschen. Aber es gibt die eigentliche Wahrheit, die über Worte hinaus geht. Manchmal scheinen die Erklärungen, die man erhält, unausgewogen oder wenig zugänglich zu sein, und im Verlauf der Zeit können sie zu Konfusion führen. Aber die eigentliche Wahrheit, auf der sie beruhen, bleibt die Gleiche und ist völlig unbeeindruckt davon was jemand sagt oder tut. Es handelt sich um den ursprünglichen, natürlichen Zustand der Dinge, der sich weder verändert noch zerfällt. Die Erläuterungen, die manche Leute zusammenstellen, sind eher sekundär oder sogar tertiär, einen oder zwei Schritte entfernt. Und obwohl sie gut und wertvoll sein mögen und für eine Weile florieren können, sind sie dennoch Objekte des Zerfalls, denn sie befinden sich immer noch im Bereich der Begriffe und Vorstellungen. Es ist wie mit dem Anstieg der Bevölkerungszahl und den Problemen, die in diesem Zusammenhang auftauchen. Das ist ganz natürlich. Je mehr Menschen man hat, umso mehr muss man sich um alle möglichen Angelegenheiten kümmern. Dann versuchen die Führungspersonen und Lehrer uns eine rechte Lebensweise aufzuzeigen, z.B. Gutes zu tun und Probleme zu lösen. Das kann berechtigt und sogar notwendig sein, aber es

ist immer noch nicht dasselbe wie die Realität, auf der jene Ideen des Guten beruhen. Der wahre Dhamma, der die Essenz von allem Guten ist, kann niemals abnehmen oder gar zerfallen, denn er ist unwandelbar. Es handelt sich um den Ursprung (*saccadhamma*), der existiert wie er ist. Alle Nachfolger des Buddhaweges, die den Dhamma praktizieren, sollten sich bemühen dies zu erkennen. Später werden sie dann vielleicht verschiedenste Mittel und Wege finden, um dies zu veranschaulichen. Im Laufe der Zeit verlieren die Erklärungen an Wirksamkeit, aber ihre Quelle bleibt unverändert.

Der Buddha lehrte also die Aufmerksamkeit zu fokussieren und zu ergründen. Praktizierende auf der Suche nach Wahrheit: Haftet nicht an eurem Wissen und euren Sichtweisen. Haftet nicht am Wissen von anderen Menschen. Haftet nicht am Wissen von wem auch immer. Sondern entwickelt ein spezielles Wissen. Gestattet dem *saccadhamma*, sich in vollem Umfang zu offenbaren.

Durch Trainieren des Geistes und Ergründen ergibt sich, dass *saccadhamma* genau dort in unserem Geist gesehen werden kann. Wenn es Zweifel über irgendetwas gibt, dann sollten wir unseren Gedanken, Gefühlen und mentalen Prozessen Aufmerksamkeit schenken. Dies sollten wir unbedingt tun - alles Übrige ist nur Oberfläche.

Man wird in der Dhammapraxis viele verschiedene Erfahrungen machen, eine davon ist Angst. Worauf werden wir uns dann verlassen? Wenn unser Geist völlig von Angst besetzt ist, dann lässt sich nichts Verlässliches mehr finden. Das habe ich selbst durchgemacht: Ein verblendeter Geist, der in Angst stecken geblieben ist und daher völlig unfähig, einen sicheren Ort zu finden. Wo können wir das Problem also klären? Es wird genau dort erledigt, wo es aufgetaucht ist. Wo immer es auftaucht, da wird es auch wieder zu Ende gehen. Vor was auch immer der Geist Angst empfindet, er kann die Angst genau dort beenden. Um es einfach auszudrücken: Wenn der Geist völlig von Angst eingenommen ist, dann kann sie nirgendwo anders hin und kann daher genau dort aufhören. Der Ort ohne Angst befindet sich am Ort der Angst. Egal welche Zustände der Geist durchläuft - ob er z.B. Visionen oder ein Erkenntnisstadium erlebt (*nimitta*), es spielt keine Rolle. Es wird uns gelehrt, die Aufmerksamkeit in der Gegenwart auf den Geist zu richten. Das ist unser Standard. Jagt bloß nicht externen Phänomenen nach. All die Dinge, die wir kontemplieren, kommen am Ausgangspunkt zum Abschluss - dem Ort, an dem sie entstehen. Genau dort befinden sich die Ursachen. Dies ist sehr wichtig.

Wenn wir Angst empfinden - dies ist ein gutes Beispiel, da wir es leicht sehen können - und wir uns erlauben, sie solange zu erfahren bis sie nirgendwo anders mehr hin kann, dann werden wir keine Angst mehr verspüren, denn sie hat sich erschöpft. Sie verliert ihre Macht, also empfinden wir keine Angst mehr. Wenn man keine Angst empfindet, bedeutet das, dass sie leer geworden ist. Wir akzeptieren was immer uns über den Weg läuft, und schon verliert es seine Macht über uns. Der Buddha wollte, dass wir in so eine Vorgehensweise unser Vertrauen legen sollen, ohne an unseren eigenen Ansichten zu haften und ohne an den Ansichten von Anderen zu haften. Dies ist wirklich wichtig. Wir zielen auf das Wissen ab, das aus der Realisation der Wahrheit kommt. Folglich wollen wir nicht in der Anhaftung an unsere eigenen Ansichten und Meinungen oder den von Anderen stecken bleiben. Aber wenn wir uns mit unseren eigenen Ideen beschäftigen oder mit anderen Menschen kommunizieren, dann kann die Beobachtung des Kontakts der

verschiedenen mentalen Phänomene mit unserem Geist illuminierend sein. Gerade in solchen Begebenheiten erfahren wir, dass Erkenntnis geboren werden kann.

Während man den Geist betrachtet und die Meditation entwickelt können viele Bereiche falschen Verstehens auftauchen. Manche Leute fokussieren die Inhalte Geistes und wollen sie ausführlichst analysieren - folglich ist ihr Geist immer aktiv. Oder vielleicht untersuchen wir die fünf Daseinsgruppen (*khandha*), oder wir gehen mehr ins Detail mit den 32 Körperteilen - es gibt viele solche Klassifizierungen, die für den Zweck der Kontemplation gelehrt werden. Während wir die fünf *khandha* betrachten gelangen wir scheinbar zu keinem Ergebnis, also wenden wir uns den 32 Körperteilen zu, beständig im Zustand des Analysierens und Ergründens. Aber meiner Ansicht nach sollte unsere Haltung gegenüber diesen fünf *khandha* - diesen fünf Zusammenhäufungen, die wir hier vor uns haben - von Desillusionierung und Überdruß geprägt sein, denn sie folgen ja nicht unseren Wünschen. Ich denke das reicht wahrscheinlich. Wenn sie überleben, dann sollten wir nicht übermäßig erfreut sein bis dahin, wo wir uns selbst vergessen. Und wenn sie auseinander fallen, dann sollten wir darüber nicht übermäßig betrübt und niedergeschlagen sein. Gerade so viel Erkenntnis sollte ausreichend sein. Wir brauchen nicht unbedingt die Haut, das Fleisch und die Knochen auseinander zu nehmen.

Über dieses Thema habe ich sehr oft gesprochen. Manche Leute müssen auf diese Weise analysieren, sogar wenn sie einen Baum betrachten. Besonders Studenten wollen wissen, was ein Verdienst und was ein Vergehen im Sinne des Dhamma ist, welche Form sie haben und wie sie aussehen. Ich erkläre ihnen, dass diese Dinge keine Form haben. Verdienst besteht darin, dass wir eine korrekte Anschauung und eine korrekte Haltung haben. Aber sie wollen alles überdeutlich und in ganz genauen Details wissen.

Also benutze ich das Beispiel eines Baumes. Die Schüler werden sich den Baum anschauen und sie wollen alles über die verschiedenen Teile des Baumes wissen. Nun, ein Baum hat Wurzeln und Blätter. Er lebt aufgrund der Wurzeln. Die Schüler wollen unbedingt wissen, wie viele Wurzeln der Baum besitzt. Hauptwurzeln, Nebenwurzeln, Äste, Zweige, Blätter - sie wollen alle Details und deren Anzahl wissen. Dann haben sie das Gefühl, dass sie ein klares Verständnis des Baumes besitzen. Aber der Buddha hat gesagt, dass eine Person die solches Wissen begehrt, eigentlich ziemlich dumm ist. Es ist nicht notwendig das alles zu wissen. Zu wissen, dass es Wurzeln und Blätter gibt reicht völlig aus. Wollt ihr wirklich alle Blätter auf dem Baum zählen? Wenn ihr euch ein Blatt anschaut, dann solltet ihr eigentlich im Bilde sein.

Genauso verhält es sich mit den Menschen. Wenn wir uns selbst kennen, dann verstehen wir auch alle anderen Menschen im Universum, ohne dass wir dazu losgehen müssten, um sie alle zu beobachten. Der Buddha wollte, dass wir uns selbst betrachten. So wie wir sind, so sind Andere auch. Wir sind alle Wesen, die mit identischen Charakteristika ausgestattet sind (*samannyalakkhana*). Alle Aktivitäten des Gestaltens und alles Gestaltete (*sankhara*) sind so beschaffen.

Wir praktizieren also Meditation, um uns in die Lage zu versetzen, die geistigen Befleckungen aufzugeben, Einsicht und Wissen zu erzeugen und die fünf *khandhas* loszulassen. Manchmal sprechen die Leute über Geistesruhe (*samatha*) und manchmal über Einsicht (*vipassana*). Ich spüre

da oft eine Verwirrung. Meditation dient dazu, den Geist zur Ruhe zu führen, sodass er dann die Dinge verstehen kann, über die wir gesprochen haben. Dann gibt es noch diejenigen, die sagen: "Ich brauche nicht so viel Meditation zu praktizieren. Dieser Teller wird irgendwann in der Zukunft zerbrechen - ist das nicht gut genug? Das wird funktionieren, oder nicht? Ich bin nicht sehr geschickt in punkto Meditation, aber ich weiß bereits, dass der Teller eines Tages zerbrechen muss. Und natürlich behandle ich ihn behutsam, denn er könne ja sonst zerbrechen - aber ich weiß auch, dass das sowieso seine Zukunft ist. Und wenn er dann schließlich zerbrochen ist, dann werde ich deswegen nicht leiden. Ist meine Sichtweise nicht richtig? Ich brauche nicht so viel Meditation zu praktizieren, denn ich habe ja bereits dieses Verständnis. Man praktiziert doch Meditation einzig aus dem Grund, um dieses Verständnis zu erwerben. Nachdem Sie in Ihrer Sitzmeditation Ihren Geist geübt hatten, gelangten Sie zu dieser Sichtweise. Ich selbst sitze nicht so viel, aber ich besitze bereits diese Zuversicht, dass alle Phänomene diesen Weg gehen."

Dies stellt für uns Praktizierende ein echtes Problem dar. Es gibt heutzutage viele Organisationen von Lehrern, die ihre verschiedenen Meditationsmethoden anbieten wollen. Das kann uns wirklich konfus machen. Aber der entscheidende Punkt ist, dass man die Wahrheit erkennt, die Dinge so zu sehen wie sie sind und dass man völlig frei von Zweifeln ist.

Ich sehe das so, dass wir die Beherrschung über unseren Geist besitzen, sobald wir einmal das korrekte Verständnis erlangen. Worum geht es bei dieser Beherrschung? Die Beherrschung liegt in dem Wissen, dass alles vergänglich ist (*anicca*). Alles kommt genau hier zu einem Ende sobald wir klar sehen und wird dann zur Ursache für unser Loslassen. Dann können wir die Dinge so sein lassen wie es ihrer Natur entspricht. Wenn nichts passiert, dann verweilen wir in Gleichmut, und wenn etwas passiert, dann kontemplieren wir: Ist dies die Ursache für Leiden? Halten wir uns daran mit klammernder Anhaftung fest? Ist da überhaupt irgendetwas vorhanden? Diese Art des Vorgehens erhält und unterstützt unsere Praxis. Wenn wir in unserer Praxis an diesen Punkt gelangen, dann werden wir alle verlässlichen Frieden im Herzen realisieren. Egal ob wir jetzt *vipassana* oder *samatha* Meditation ausüben, das ist es worauf es wirklich ankommt. Heutzutage hört es sich oft vage oder verwirrt an, wenn sich Buddhisten anhand traditioneller Erläuterungen über diese Dinge unterhalten. Aber die Wahrheit (*saccadhamma*) ist nicht vage oder verwirrt. Sie bleibt wie sie ist.

Deshalb finde ich es besser den Ursprung aufzusuchen, die Art und Weise zu betrachten, wie die Dinge im Geist ihren Anfang nehmen. Das ist gar nichts so Besonderes.

Geburt, Altern, Krankheit und Tod: Das ist kurz und bündig, aber es ist eine universelle Wahrheit. Seht diese Dinge mit Klarheit und erkennt diese Fakten an. Wenn ihr sie anerkennt, dann werdet ihr sie auch loslassen können. Gewinn, gesellschaftlicher Rang, Lob, Glück und ihr Gegenteil - ihr könnt sie loslassen, denn ihr erkennt sie als das was sie sind.

Wenn wir diesen Ort der Wahrheitserkenntnis in uns erreichen, dann werden wir zu unkomplizierten Menschen mit wenigen Ansprüchen. Wir sind zufrieden mit einfacher Nahrung und Unterkunft und anderen Notwendigkeiten des Lebens; wir sind leicht zugänglich und bescheiden in

unseren Handlungen. Ohne Probleme und Sorgen können wir unbefangenen leben. Wer meditiert und einen ruhigen Geist erlangt, wird auf diese Art leben.

Gegenwärtig versuchen wir dem Weg des Buddha und seiner Schüler zu folgen. Sie hatten den völlig erwachten Zustand erreicht, aber dennoch behielten sie ihre Praxis während ihres gesamten Lebens bei. Sie handelten zum Wohle ihrer selbst und zum Wohle aller Wesen. Aber selbst nachdem sie all das, was es zu verwirklichen galt, erreicht hatten, behielten sie trotzdem ihre Praxis bei und bemühten sich auf vielfältigste Weise um ihr eigenes Wohlergehen und das der Anderen. Ich denke wir sollten sie uns als Vorbilder für unsere Praxis nehmen, was bedeutet nicht selbstgefällig zu werden - daraus bestand deren tief verwurzelte Wesensnatur. Sie ließen niemals in ihren Bemühungen nach. Ihr Weg bestand darin, sich zu bemühen. Das war ihre ganz natürliche Gewohnheit. Aus diesem Holz ist der Charakter wahrer Praktizierender geschnitzt.

Wenn sich das Gespräch um Ruhe- und Regenerationspausen dreht bemerken wir, dass wir die Praxis selbst regenerierend finden. Wenn wir einmal praktiziert haben, um das Ziel zu erreichen, das Ziel zu kennen und das Ziel zu sein, dann ist es selbst in den Aktivitäten des Alltags unmöglich, einen Verlust oder Schaden in der Praxis zu erleiden. Wenn wir still sitzen dann gibt es für das Leiden keine Möglichkeit uns zu erreichen. Absolut nichts kann uns etwas anhaben. Die Praxis ist vollständig ausgereift und wir haben unser Ziel erreicht.

Wir haben vielleicht heute mal nicht die Möglichkeit, still zu sitzen und Meditation zu praktizieren, aber es macht uns nichts aus. Meditation bedeutet nicht ausschließlich nur Sitzen. Meditation kann in sämtlichen Körperhaltungen geschehen. Wenn wir wirklich in allen Haltungen praktizieren, dann werden wir dementsprechend Meditation genießen können. Dann gibt es nichts was uns dazwischen kommen kann. Worte wie z.B.: "Ich befinde mich momentan in keinem klaren Zustand, deshalb kann ich jetzt nicht praktizieren" - wird man nicht mehr hören. Wir werden solche Ideen nicht haben und uns auch nicht danach fühlen. Unsere Praxis ist gut entwickelt und vollständig - so sollte es sein. Befreit von Zweifel und Verwirrung halten wir an diesem Punkt inne und kontemplieren. Seht euch das genau an: Persönlichkeitsglaube, skeptischer Zweifel und abergläubiges Festhalten und Riten und Ritualen. Der erste Schritt besteht darin, davon frei zu sein. Was auch immer das Wissen sein mag, dass ihr erreicht, dies sind die Dinge von denen der Geist befreit sein muss. Wie sieht es mit denen momentan aus? Bis zu welchem Maß sind wir immer noch davon eingenommen? Nur wir allein können das erkennen - ja, wir müssen das sogar für uns selbst erkennen. Wer könnte das besser erkennen als wir selbst? Persönlichkeitsglaube, Zweifel, Aberglaube: Wenn wir hier in Anhaftung und Zweifeln feststecken und immer noch herumirren, dann besteht hier die Vorstellung eines Selbst. Aber jetzt können wir nur denken: Wenn es kein Selbst gibt, wer ist es dann, der Interesse zeigt und praktiziert?

All diese Dinge gehören zusammen. Wenn wir sie innerhalb unserer Praxis genauestens kennenlernen und seine beenden, dann leben wir auf normale Art. Genau wie der Buddha und seine noblen Schüler (*ariya*). Sie lebten genau wie weltliche Menschen (*puthujjana*). Sie benutzten dieselbe Sprache wie weltliche Menschen. Ihr Alltagserleben war gar nicht so

verschieden. Sie benutzten viele derselben Konventionen. Worin sie sich unterschieden war die Tatsache, dass sie kein Leid mit ihrem Geist verursachten. Sie hatten einfach kein Leid. Dies ist der alles entscheidende Punkt: über das Leiden hinauszugehen, das Leiden auszulöschen. *Nibbana* bedeutet `auslöschen`. Das Auslöschen von Leid, das Auslöschen von Hitze und Qual, das Erlöschen von Zweifeln und Sorgen.

Es gibt eigentlich keinen Grund, warum man Zweifel bezüglich der Praxis haben sollte. Wenn immer es Zweifel über etwas gibt, hegt keine Zweifel über den Zweifel - schaut sie euch direkt an und vernichtet sie somit. Am Anfang trainieren wir uns darin, den Geist ruhig zu stellen. Das kann sehr schwierig sein. Ihr müsst eine Meditation finden, die eurem eigenen Temperament entspricht. Das wird das Erreichen von Geistesruhe wesentlich erleichtern. Aber in Wirklichkeit wollte der Buddha, dass wir zu uns selbst zurückkehren, Verantwortung übernehmen und uns selbst betrachten.

Hitze bedeutet Ärger. Zu kalt bedeutet Vergnügen, das Extrem des Schwelgens und sich Gehen lassens. Wenn es heiß ist hat man es mit dem Extrem der Selbstpeinigung zu tun. Wir wollen es weder heiß noch kalt. Erkenne heiß und kalt. Erkenne alle Dinge, die erscheinen. Bringen sie uns Leiden? Erschaffen wir Anhaftungen in Bezug auf sie? Wie mit der Belehrung `Geburt ist Leiden`: Das bedeutet nicht nur, dass man aus diesem Leben scheidet und dann Wiedergeburt in einem anderen Leben annimmt. Das ist so weit von uns entfernt. Das Leiden einer Geburt passiert hier und jetzt. Man sagt, dass der Werdeprozess die Ursache für eine Geburt darstellt. Worum handelt es sich genau bei diesem `Werdeprozess`? Alles an dem wir anhaften und dem wir Bedeutung geben ist ein Werdeprozess. Immer wenn wir etwas als Selbst oder als zu uns selbst gehörig ansehen - ohne dass wir dabei unsere weise Urteilskraft einsetzen, um zu erkennen dass es sich dabei nur um eine Übereinkunft handelt - das ist ein Werdeprozess. Immer wenn wir uns an etwas festhalten und es als unser Selbst oder unser Eigentum ansehen - was dann der Veränderung unterliegt - sogleich wird unser Geist davon aufgerüttelt. Er wird durch positive oder negative Reaktionen durchgeschüttelt. Dieser Eindruck eines Selbst, das Glück oder Unglück erfährt, das ist Geburt. Wenn Geburt stattfindet, dann bringt sie automatisch Leiden mit sich. Altern ist Leiden, Krankheit ist Leiden und Tod ist Leiden.

Gerade jetzt in diesem Augenblick: erfahren wir einen Werdeprozess? Sind wir uns dieses ewigen Werdens bewusst? Nimm z.B. die Bäume im Kloster. Der Abt des Klosters kann als Wurm in jedem Baum des Klosters geboren werden, wenn er sich seiner selbst nicht gewahr ist, wenn er glaubt, dass es sich wirklich um sein Kloster handelt. Dieses Greifen nach `meinem Kloster` mit meinem `Obstgarten` und meinen `Bäumen` ist der Wurm, der sich da einnistet. Wenn es dort Tausende von Bäumen gibt, dann wird er mehrere Tausend Mal zum Wurm. Dies ist alles Werdeprozess. Wenn die Bäume gefällt werden oder sie sonstwie beschädigt werden, dann sind die Würmer davon betroffen. Der Geist wird verstört und nimmt eine neue Geburt mit all diesen Ängsten an. Und dann gibt es das Leiden der Geburt, das Leiden des Alterns etc... Seid ihr euch gewahr, wie das abläuft?

Diese Objekte in euren Häusern und Gärten sind immer noch etwas zu weit weg. Lasst uns doch mal hier schauen, wie wir hier so sitzen. Wir

sind zusammengesetzt aus den fünf Daseinsfaktoren und den vier Elementen. Diese Gestaltungen (*sankhara*) werden als ein Selbst bezeichnet. Seht ihr diese Gestaltungen und die sie betreffenden Mutmaßungen wie sie in Wirklichkeit sind? Wenn ihr deren Wahrheitsgehalt nicht seht, dann gibt es einen Werdeprozess. Wir sind erfreut oder deprimiert über die fünf Daseinsfaktoren und wir nehmen eine Geburt an mit all dem daraus resultierenden Leid. Diese Wiedergeburt geschieht momentan in der Gegenwart. Dieses Glas hier zerbricht gerade jetzt und wir sind auch jetzt darüber aufgebracht. Dieses Glas zerbricht nicht jetzt und wir sind dann darüber glücklich. So geschieht das, wir sind glücklich oder werden aus der Fassung gebracht ohne dass Weisheit einen Einfluss hätte. So trifft man nur auf Verderben. Ihr braucht nicht sehr weit zu schauen um das zu verstehen. Wenn ihr eure Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt fokussiert, so könnt ihr auch erkennen, ob ein Werdeprozess im Gang ist. Und dann, wenn es passiert, seid ihr euch dessen bewusst? Seid ihr euch der Konventionen und der Mutmaßungen bewusst? Versteht ihr was damit gemeint ist? Die klammernde Anhaftung ist der entscheidende Punkt, ob wir jetzt wirklich an die Bezeichnungen von 'Ich' und 'Mein' glauben oder nicht. Dieses Greifen und Klammern ist der Wurm, und der ist die Ursache für das, was eine Geburt verursacht.

Wo befindet sich diese Anhaftung? Wir ergreifen Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gedanken und Bewusstsein, wir hängen uns an Glück und Unglück, werden unklar und nehmen eine Geburt an. Es geschieht sobald wir Kontakt durch die Sinne aufnehmen. Die Augen sehen Formen und es passiert in der Gegenwart. Der Buddha wollte, dass wir das anschauen, um den Werdeprozess und die Geburt zu erkennen während sie sich durch unsere Sinne ereignen. Wenn wir sie erkennen, dann können wir loslassen, sowohl innerlich als auch äußerlich, die inneren Sinne und die äußeren Objekte. Dies kann man in der Gegenwart sehen. Es handelt sich nicht um etwas, was erst dann geschieht, wenn wir aus diesem Leben scheiden. Es ist das Auge, welches Formen gerade jetzt sieht; das Ohr, welches Geräusche gerade jetzt hört; die Nase, welche Gerüche gerade jetzt riecht und die Zunge, die Geschmackseindrücke gerade jetzt erfährt. Nehmt ihr mit ihnen eine Geburt an? Seid klar bewusst und erkennt Geburt gerade dann, wenn sie passiert. Dies ist der bessere Weg.

Um dies zu tun benötigt man Weisheit, damit man beständig Achtsamkeit und Klarbewusstheit anwenden kann. Dann könnt ihr euch eurer eigenen Prozesse gewahr sein und erkennen, wann ihr wieder in einen Werdeprozess und eine Geburt hineinfallt. Ihr braucht keinen Wahrsager zu befragen.

Ich habe einen Dhammafrend in Zentralthailand. Früher haben wir mal zusammen praktiziert, aber wir haben uns schon vor langer Zeit getrennt. Neulich begegnete ich ihm wieder. Er praktiziert die Grundlagen der Achtsamkeit, rezitiert die Lehrrede und gibt Erläuterungen dazu. Aber er hatte seine Zweifel noch nicht gelöst.

Er verbeugte sich vor mir und sagte: "Oh Ajahn, ich bin so froh Dich zu sehen!" Ich fragte ihn warum. Er erzählte mir, dass er zu einer heiligen Stätte gegangen sei, wo viele Leute hingehen, um Wahrsagungen zu bekommen. Er stützte sich dort auf die Buddha Statue und sagte: "Sollte ich bereits ein gewisses Stadium der Lauterkeit erlangt haben, möge ich in der Lage sein, diese Statue zu heben. Wenn ich dieses Stadium noch nicht

erreicht habe, möge ich dazu nicht in der Lage sein.“ Und dann war er tatsächlich in der Lage, sie hochzuheben, was ihn sehr erfreute. Nur diese unwesentliche Handlung, die keine wirkliche Basis in irgendetwas hat, bedeutete so viel für ihn und verleitete ihn zu dem Glauben, dass er bereits geläutert sei. Somit ließ er dies auf einen Stein eingravieren mit dem Hinweis: “Ich habe die Buddha Statue angehoben und habe deshalb ein Stadium der Lauterkeit erlangt.”

Dhammapraktizierende sollten so etwas nicht tun. Er hat sich selbst dabei überhaupt nicht gesehen. Er schaute nur nach außen und sah externe Objekte aus Stein und Zement. Er sah aber nicht im gegenwärtigen Moment die Absichten und Bewegungen in seinem eigenen Geist. Wenn unsere Meditation in den eigenen Geist schaut, dann haben wir keine Zweifel mehr.

So wie ich das sehe kann unsere Praxis gut sein, aber es gibt niemanden der sich für uns verbürgen kann. Wie diese Dhammahalle in der wir gerade sitzen. Jemand mit einem Volksschulabschluss hat sie gebaut. Er hat das sehr gut gemacht, aber er besitzt keinen Firmennamen. Er kann die Garantien nicht erbringen oder für sich selbst bürgen, indem er über Qualifikationen verfügt wie ein Architekt, der formell die gesamte Ausbildung durchlaufen hat. Aber dennoch hat er es sehr gut gemacht. Mit dem *saccadhamma* verhält es sich ebenso. Obwohl wir vielleicht nicht so viel studiert haben und die detaillierten Erläuterungen nicht kennen, so können wir doch Leiden erkennen, wir können erkennen was Leid erzeugt und wir können es loslassen. Wir brauchen nicht die Erläuterungen zu untersuchen oder irgendetwas anderes. Wir schauen einfach auf unseren Geist und betrachten diese Angelegenheiten.

Bringt eure Praxis nicht unnötig durcheinander. Schafft euch nicht so viele Zweifel. Solltet ihr dennoch Zweifel haben, dann betrachtet sie einfach als das was sie sind, und dann lasst los. In Wirklichkeit ist da nichts. Wir erschaffen diesen Eindruck, dass da etwas sei, aber in Wirklichkeit ist da gar nichts - da ist nur *anatta* (Substanzlosigkeit, Ichlosigkeit). Unser zweifelnder Geist denkt, dass da etwas ist und dann gibt es *atta* (eine Ich- oder Selbstsubstanz). Dann wird die Meditation schwierig, weil wir denken, wir müssten irgendwo hingelangen oder irgendetwas erreichen. Praktiziert ihr Meditation um etwas zu bekommen oder etwas zu sein? Ist das der rechte Weg? Es handelt sich nur um *tanha* (Durst, Begehren), was sich da in Haben und Werden verwickelt. Da ist kein Ende in Sicht, wenn man auf diese Weise praktiziert.

Wir sprechen hier über das Aufhören, über die Aufhebung. Alles ist aufgehoben, es schwindet aufgrund von Erkenntnis und nicht in einem Zustand indifferenter Unwissenheit. Wenn wir auf diese Weise praktizieren und für unsere eigene Erfahrung einstehen können, dann spielt es keine Rolle mehr was jemand anders sagt.

Also verfangt euch bitte nicht in Zweifeln über die Praxis. Klebt nicht an euren eigenen Ansichten. Klebt ebenfalls nicht an den Ansichten Anderer. Wenn man an diesem mittleren Ort bleibt, dann kann Weisheit geboren werden, auf rechte Art und in vollem Maße. Ich habe oft die simple Analogie verwendet, indem ich das Festhalten mit dem Ort an dem wir leben verglichen habe. Zum Beispiel gibt es da das Dach und den Fußboden, die unteren und oberen Etagen. Wenn jemand nach oben geht, weiß er, dass er da oben ist, und befindet sich mit seinen Füßen auf festem Boden. Wenn er dann nach unten kommt, weiß er, dass er unten ist und steht ebenfalls auf dem Fußboden. Das ist alles was wir erkennen

können. Wir können spüren, wo wir uns befinden, entweder in der oberen oder der unteren Etage. Aber wir sind uns nicht des Raumes dazwischen gewahr, denn es gibt keine Möglichkeit ihn zu messen oder zu identifizieren - es handelt sich schlicht um Raum. Wir können den Raum dazwischen nicht erfassen. Aber er bleibt wie er ist, ob jetzt jemand von oben herunter kommt oder nicht. Mit dem *saccadhamma* verhält es sich ebenso, es geht nirgendwo hin, verändert sich nicht. Wenn wir sagen `es gibt keinen Werdeprozess`, dann meint man damit den mittleren Raum, der durch nichts identifiziert oder benannt werden kann. Man kann ihn nicht beschreiben.

Zum Beispiel wollen heutzutage Jugendliche, die am Dhamma Interesse haben, wissen was *Nibbana* ist. Wie sieht das aus? Aber wenn wir ihnen von einem Ort ohne Werdeprozess erzählen, dann wollen sie dort nicht hin. Sie weichen zurück. Es ist das Schwinden des Leidens, es ist der Frieden, aber sie wollen wissen, was sie dort essen werden und was man da alles genießen kann. Also gibt es da kein Ende. Die wirklichen Fragen für diejenigen, die die Wahrheit wissen wollen, beschäftigen sich mit dem Know How der Praxis.

Es gab damals einen Wanderasketen, der den Buddha traf und ihm eine Frage stellte: "Wer ist Dein Lehrer?" Der Buddha antwortete: "Ich erwachte aufgrund meines eigenen Bemühens. Ich habe keinen Lehrer." Aber diese Antwort war für diesen Mann völlig unverständlich. Sie war zu direkt, ihr Geist befand sich an unterschiedlichen Orten. Selbst wenn der Asket Tag und Nacht lang Fragen gestellt hätte, es gab da nichts was er hätte verstehen können. Der erwachte Geist ist unbeweglich und kann daher nicht erkannt werden. Wir können unsere Zweifel nur durch die Praxis beseitigen und Weisheit entwickeln, und nichts anderes.

Sollten wir uns also nicht den Dhamma anhören? Doch - natürlich, aber dann sollten wir auch das Wissen, das wir erhalten in die Praxis umsetzen. Aber das bedeutet nicht, dass wir einer Person folgen, die uns belehrt; wir folgen der Erfahrung und der Achtsamkeit, die entsteht während wir die Belehrungen in die Praxis umsetzen. Zum Beispiel haben wir das Gefühl: "Ich finde dieses Ding wirklich toll. Ich mag es, Dinge auf diese Art zu tun!" Aber der Dhamma gestattet nicht solche Vorlieben und Anhaftungen. Wenn wir uns wirklich dem Dhamma anvertrauen, dann lassen wir das attraktive Objekt los, sobald wir sehen, dass es im Widerspruch zum Dhamma steht. Dafür dient uns das Wissen.

Eine Menge Worte - ihr seid wahrscheinlich jetzt müde. Habt ihr irgendwelche Fragen? Nun, wahrscheinlich schon ...

Ihr solltet Achtsamkeit im Loslassen haben. Phänomene fließen vorbei und ihr lasst sie los, aber nicht auf eine stumpfsinnige, indifferente Art ohne zu sehen was passiert. Achtsamkeit muss vorhanden sein. Alle die Dinge, von denen ich gesprochen habe, deuten darauf hin, dass man Achtsamkeit als Schutz jederzeit beibehält. Es bedeutet mit Weisheit zu praktizieren, nicht mit Täuschung. Dann werden wir wirkliche Erkenntnis erreichen während die Weisheit immer unerschrockener wird und beständig wächst.