

Ajahn Nanamoli Thero

DHAMMA ZUM GREIFEN NAH

Ein Leitfaden zu Ausdauer, Geduld und Weisheit

Path Press Publications

Ajahn Ñāṇamoli Thero

Dhamma zum Greifen nah

Ein Leitfaden zu Ausdauer, Geduld und Weisheit



Path Press Publications

Aus dem Englischen von Wolfgang Neufing

Erste Auflage: 2022

Originalausgabe *Dhamma Within Reach*, Path Press Publications 2021

ISBN 978 94 6090 060 9 (paperback)

ISBN 978 94 6090 061 7 (epub)

ISBN 978 94 6090 062 4 (mobi)

Path Press Publications

www.pathpresspublications.com

© Ajahn Ñāṇamoli Thero, Path Press 2021

Alle Rechte vorbehalten

www.pathpress.org

Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers reproduziert werden, gleichgültig in welcher Form oder mit welchem Medium, seien sie elektronisch oder mechanisch. Das schließt Fotokopien ein, Aufzeichnungen, elektronische Speichersysteme und alle anderen Technologien, die heute existieren oder noch entwickelt werden.

Inhalt

<i>Anmerkungen zur Übersetzung</i>	6
<i>Abkürzungen</i>	7
Vorwort	9
1. Beute des Leidens	11
2. Entwurzelung des Leidens	17
3. Intentionen hinter Handlungen	21
4. Richtige Ausdauer	27
5. Sucht nach Sinnenlust	33
6. Man muss nicht zu allem „nein“ sagen	39
7. Kontemplation der Wut	45
8. Überwinden von Depression	51
9. Entwicklung von Abgeschlossenheit	55
10. Verabredung mit dem Tod	61
11. Die Wahrheit über die fünf Hindernisse	75
12. Wie man seinen Geist beruhigt	81
13. Das Einfallstor zum <i>nibbāna</i>	89
Glossar der Pāli-Begriffe	93
Über den Autor	95

ANMERKUNGEN ZUR ÜBERSETZUNG

Großer Dank für die Unterstützung geht an jemanden, der nicht genannt werden möchte. Ohne diese Person wäre dieses Buch niemals entstanden. Weiter danke ich Herrn Mathias Weber für seine Idee, dieses Buch zu übersetzen. Und ich bedanke mich bei Frau Jessica Berger und Herrn Ronnie Küttel für ihr vielfältiges und nützliches Feedback zum Text. Und vielen Dank an alle anderen, die mitgeholfen haben.

Meine wenigen Ergänzungen sind mit [...] gekennzeichnet.

—*Wolfgang Neufing*

ABKÜRZUNGEN

MN—Majjhima Nikāya

SN—Saṃyutta Nikāya

AN—Aṅguttara Nikāya

Thag.—Theragāthā

Dhp.—Dhammapada

Ich freue mich nicht am Leben, ich freue mich nicht auf den Tod.
Ich warte auf meine Zeit wie ein Knecht auf seinen Lohn.
Ich freue mich nicht am Leben, ich freue mich nicht auf den Tod,
Ich warte auf meine Zeit, achtsam und bewusst.
—Thag. 14:1

Vorwort

Bei den folgenden Texten handelt es sich um überarbeitete und erweiterte Essays, die auf den Mitschriften einer Auswahl meiner Video- und Audiovorträge und Diskussionen basieren.

Ich möchte mich bei allen bedanken, die am Lektorat, der Beratung, der Finanzierung, dem Druck und der Veröffentlichung beteiligt waren. Viel Verdienst für Sie alle. *Anumodāna!*

—*Ñāṇamoli*

4. Juli 2021, Sri Lanka

1

Beute des Leidens

„Da geht jemand aus Vertrauen aus dem häuslichen Leben in die Hauslosigkeit und denkt: ‚Ich bin ein Opfer von Geburt, Alter und Tod, von Kummer, Klage, Schmerz, Trauer und Verzweiflung, ich bin ein Opfer des Leidens, eine Beute des Leidens. Sicherlich kann ein Ende dieser ganzen Masse von Leiden erreicht werden.“

—MN 30

Frage: Wie sollte man mit Emotionen umgehen?

Ñāṇamoli: Man sollte nicht aus seinen Emotionen heraus handeln. Stattdessen sollte man sich ihrer bewusst werden, während sie bestehen, denn so handelt man nicht aus ihnen heraus. Aber man sollte sie als Symptom eines zugrunde liegenden Problems sehen und nicht als das Problem selbst. Wenn Sie das Symptom für das Problem halten, dann suchen Sie nicht mehr nach dem wahren Problem. Und solange man nicht frei von Leiden ist und die Vier Edlen Wahrheiten noch nicht verstanden hat, (noch kein *sotāpanna* geworden ist), ist alles, was man für ein Problem hält, in Wirklichkeit nur ein Symptom. Selbst wenn Sie leiden, ist dieses *dukkha* ein Symptom für Ihre Anfälligkeit für das Leiden (*Dukkha*, [Bitte beachten Sie die Großschreibung]). Und genau da liegt das Problem, darum leiden Sie eigentlich: Weil man dem Leiden unterworfen ist, auch wenn man nicht leidet.

Leiden ist das Symptom von *Dukkha*, und das ist das Problem. Freiheit von *Dukkha* bedeutet also auch Freiheit von den Symptomen. Mit anderen Worten: Freiheit von der Anfälligkeit für das Leiden bedeutet Freiheit vom Leiden.

„Leiden“ ist eine etwas unglückliche Übersetzung. Man könnte sagen, weil die Symptome von *Dukkha* Leiden sind, ist *dukkha* natürlich auch Leiden. Aber diese beiden Dinge liegen nicht auf der gleichen Ebene. *Dukkha*, das man verstehen muss, befindet sich auf der Ebene des „Unterworfen-Seins“. Es ist so etwas wie ein allgegenwärtiges Risiko des Leidens. Dieses Risiko liegt nicht auf der Ebene einer bestimmten Sache,

die Sie gerade stört. Deshalb sagt der Buddha: „Der weise Mann denkt nach: Ich bin dem Leiden ausgesetzt. Ich bin dem Unglück unterworfen.“ Das bedeutet: „Mir ist noch nichts passiert, aber es könnte mir etwas passieren. *Möglicherweise* passieren mir schlimme Dinge. Ich bin diesem Risiko unterworfen.“

F: Ich bin eine Beute des Leidens?

Nm: Ganz genau. Aber wenn die Menschen *Dukkha* mit dem Leiden verwechseln, das manchmal empfunden wird und manchmal nicht, manchmal vermeidbar ist und manchmal nicht, dann untersuchen sie das wirkliche Problem des Leidens nicht. Sie suchen nicht danach, wie sie sich vom Risiko befreien können.

Wenn Sie zum Beispiel von einem Löwen gejagt werden, glauben Sie, das Problem bestehe nur darin, dass der Löwe Sie erwischt. Sie erkennen nicht, dass das Problem in Wirklichkeit schon darin besteht, dass der Löwe Sie jederzeit angreifen *könnte*. Und der Hauptgrund dafür ist: Sie sind in seinem Revier, Sie haben das Risiko nicht erkannt, sich dort aufzuhalten, bevor Sie angegriffen wurden.

Noch bevor der Löwe Sie also angreift, sollten Sie erkennen, hier ist das Revier eines Löwen, und Sie sollten besser etwas tun, bevor er Sie wirklich angreift. Das ist *Dukkha* – diese Anfälligkeit für einen Angriff.

Wörtlich bedeutet *dukkha* „Unruhe“ und *sukha* bedeutet „Leichtigkeit“. Sie können also überlegen: „Mit mir ist alles in Ordnung. Ich werde gerade jetzt nicht von einem Löwen zerfleischt. Aber ich weiß, hier ist ein Revier von Wildkatzen, die Menschen jagen, und ich laufe Gefahr, ihnen zum Opfer zu fallen.“ Eine solche Erkenntnis würde Sie sehr unruhig machen. Sie können sich nicht einfach verstecken, denn Sie befinden sich immer noch in diesem Revier. Irgendwann müssen Sie ihr Versteck verlassen und ein Löwe könnte sich auf Sie stürzen.

Deshalb fällt es den Menschen leichter, dieses ängstliche Erkennen des grundlegenden Unbehagens ihrer Situation zu ignorieren. Es ist einfacher, zu vertuschen, dass man *Beute von Leiden* jeglicher Art ist. Gewöhnlich setzen sich die Menschen nur dann mit dem Leiden auseinander, wenn es auftaucht und sie ihm nicht ausweichen können. Diese Auseinandersetzung kommt jedoch nicht wirklich zum Kern des Problems. Es geht dann eher darum, das Leiden zu verwalten, bis es verschwindet. Man kämpft gegen einen Löwen. Vielleicht gelingt es Ihnen ein paar Mal, aber Sie wissen mit Sicherheit, irgendwann wird er Sie erwischen.

F: Man ist den Löwen einfach ausgewichen, man hat es geschafft, ihre Angriffe zu überleben, aber man ist immer noch in ihrem Revier. Das ist so, wie wenn Leute sagen: „Meine Praxis funktioniert, weil ich nicht mehr so viel leide wie früher ...“

Nm: Genau so ist es. Man ist sehr geschickt darin geworden, sich vor den Löwen zu verstecken, manchmal sogar vor ihnen zu fliehen. Aber man braucht solche Fähigkeiten nur, weil man sich immer noch im Revier der Löwen befindet. Die buddhistische Praxis soll Sie aus dem Bereich von *Dukkha* herausführen, aus dem Bereich der Löwen. Sie können vielleicht einem Löwen ausweichen, aber Sie sind ständig mit dieser Aufgabe befasst. Ein Ausrutscher, ein Fehler, und Sie sind erledigt. Und das Entscheidende ist, dass der Löwe Sie irgendwann kriegen wird, und tief in Ihrem Inneren wissen Sie das. Das ist die Botschaft, die uns die „göttlichen Boten“ zu vermitteln versuchen: *Krankheit, Altern und Tod*. Die drei Löwen, denen niemand entkommen kann, die niemand besiegen kann. Man kann sich nicht vor ihnen verstecken. Am Ende bringen sie Sie zur Strecke.

Wenn Sie in Ihrer Praxis nie erkennen: „Oh, es geht um die Anfälligkeit für Leiden, darum, eine Beute des Leidens zu sein“, wie der Buddha sagte, dann entwurzeln Sie das Leiden nicht, sondern verwalten es nur. Und wenn die Dhamma-Praxis das Leiden nicht aufhebt, dann ist es nicht der Dhamma, den der Buddha gelehrt hat.

Wenn Sie durch den Tag gehen können, ohne viel Lust, Ärger oder Unbehagen jeglicher Art zu empfinden, bedeutet das wenig. Ist das Fehlen von Unbehagen darauf zurückzuführen, dass Sie aus dem Bereich herausgetreten sind, in dem Sie eine Beute dieser Dinge ist? Liegt es daran, dass es für Sie unmöglich ist, zu leiden? Liegt es daran, dass Sie nicht anfällig sind für zukünftige Verluste, Abneigung oder Täuschung? Oder ist es einfach so, dass die Umstände derzeit für Sie günstig sind? Im Moment ist kein Löwe in Sicht. Wo könnte einer sein? Und wenn Sie ehrlich sind, kennen Sie die Antwort bereits. Aber es ist leicht, zu denken: „Nun, seit ich den Buddhismus entdeckt habe, leide ich nicht mehr so sehr.“ Aber ist das so, weil Sie die Natur dieses Unwohlseins, dieses *Dukkha*, diese Beute von Leiden jeglicher Art zu sein, verstanden haben? Liegt es daran, dass Sie den Weg aus dem Revier der Löwen gefunden haben? Oder liegt es daran, dass Sie etwas vorsichtiger sind, was Sie tun oder sagen, daran, dass Sie sich in Zurückhaltung üben und in einer geschützten, spirituellen Gemeinschaft oder in einer sicheren Umgebung leben? Woran liegt es?

Fragen Sie sich: „Bin ich innerlich unfähig zu leiden oder bin ich nur von äußeren Puffern umgeben?“ Und wieder, wenn Sie ehrlich sind, ist die Antwort ganz einfach und offensichtlich. Denn wenn Sie wissen, dass Sie frei sind, außerhalb des Bereichs der Löwen oder wenn Sie wissen, wie Sie diesem Bereich entkommen können, würden Sie sich keine Sorgen wegen eines bestimmten Löwen machen, der sich auf Sie stürzen könnte. Warum sollten Sie einen sicheren Ort brauchen, wenn es für Sie unmöglich ist, verletzt zu werden?

F: Man kann alle Möglichkeiten untersuchen und beschreiben, wie einen ein Löwe fangen und zerfleischen kann, und man kann all die verschiedenen Möglichkeiten erkennen, wie man leiden kann und sich aufgrund dieser verschiedenen psychologischen Erkenntnisse bereichert fühlen. Aber im Grunde hat sich nichts geändert.

Nm: Ganz genau. Es spielt keine Rolle, ob Sie wissen, wie viele Möglichkeiten es gibt, von einem Löwen gerissen und getötet zu werden. Der Punkt ist, Sie sind immer noch anfällig für eine dieser Möglichkeiten. Es geht also nicht darum, die Varianten zu studieren, wie Sie leiden können. Es geht darum, zu erkennen, dass man jederzeit Gefahr läuft, zu leiden, und es geht darum, dann etwas dagegen zu tun.

Wenn Sie verstehen wollen, wie Sie sich von all den Dingen befreien können, die Sie plagen könnten, müssen Sie die Natur Ihrer Situation als menschliches Wesen verstehen. Worin liegt also diese *Natur*, Beute eines Löwen zu sein? Sie liegt darin, dass Sie sich im Revier des Löwen befinden. Kann ein Löwe Sie erwischen, wenn Sie sich nicht in seinem Revier befinden? Wenn Sie sich außerhalb befinden, wenn Sie es verlassen haben, wenn Sie sich von dem Löwen befreit haben, wenn Sie ausgebrochen sind? Nein, es wäre unmöglich, dass ein Löwe Sie dort jagt. Das ist es also, was Freiheit vom Leiden bedeutet: dort zu sein, wo das Leiden Sie nicht mehr erreichen kann. Am „anderen Ufer“ zu sein, wie der Buddha es ausgedrückt hat.

F: Warum hält man sich dann in diesem Revier auf?

Nm: Nun, weil man nicht erkennt, dass Sie eine Beute des Leidens sind, und weil es in diesem Revier Dinge gibt, auf die man nicht verzichten will. Sie erkennen nicht, dass Sie Beute sind, weil Sie das beunruhigen würde, Ihnen Angst einjagen würde. Vor allem, wenn Sie gleichzeitig erkennen, dass Sie nicht wissen, wie Sie aufhören können, Beute zu sein. Und Sie

verzichten nicht auf Dinge, weil Vergnügen die einzige Möglichkeit ist, die Sie kennen, um jeglichem Unbehagen zu entkommen. Wenn man also ignoriert, was das eigentliche Problem ist, bleibt es bestehen, ohne dass man das beabsichtigt.

F: Wie kann man vermeiden, Beute des Löwen zu sein?

Nm: Indem man das Ausmaß der Domäne des Löwen versteht. Wenn Sie verstehen, was *Dukkha* ist, verstehen Sie, was die Freiheit davon ist oder die Flucht davor. *Dukkha* ist nicht ein bestimmter Löwe, der Sie jagt, sondern *Dukkha* ist bereits die Tatsache, dass Sie gegenwärtig riskieren, gejagt zu werden.

Die Wahrheiten, die Sie entdecken werden – die Vier Edlen Wahrheiten – wären also: Der einzige Grund, warum die Löwen mich jagen können und es schließlich auch tun, ist der, dass ich mich in *ihrem* Revier aufhalte.

Und Sie halten sich dort auf wegen der vielen Freuden. Die schönen Früchte, die gute Gesellschaft, die schöne Aussicht, die schönen Bäche und so weiter. Das Problem ist, dass man das an die erste Stelle setzt und die Gefahr durch die Löwen an die zweite. Wenn Sie nicht vergessen würden, dass die Löwen Sie jederzeit holen könnten, würde keine dieser Freuden Ihnen reichen, dort zu bleiben. Aber Sie sehen die Löwen die meiste Zeit über nicht. So vergessen Sie, dass Sie für sie immer noch eine Beute sind, auch wenn Sie sie nicht sehen. Dann werden Sie unvorsichtig, die Sinnesfreuden, die Sie dort genießen, ziehen Sie an, sie haften an Ihnen und Sie werden davon abhängig. Vergessend, dass Sie dem Tod ausgesetzt sind, erhalten Sie so die ganze Welt der Sinnenlust, des Leidens, des Zorns, der Verzweiflung und so weiter aufrecht. Wenn Sie aber nicht vergessen, dass Sie in jeder Sekunde, bei jedem Ein- oder Ausatmen, sterben können, dann muss jede Leidenschaft vergehen, die Sie empfinden, weil Sie lebendig sind. Sie würde verwelken, weil Sie sie nicht mehr nähren.

„Wenn ein *bhikkhu* sich an die Wahrnehmung des Todes gewöhnt, zieht sich sein Geist von der Anhaftung an das Leben zurück ...“

—AN 7:49

2

Entwurzelung des Leidens

Frage: Ajahn, Sie haben oft gesagt, das Problem bestehe darin, dass uns die Dinge überhaupt betroffen machen. Wenn das passiert, versuchen wir natürlich, das entstandene Leiden zu *bewältigen*, anstatt nach einem Weg zu suchen, es zu *entwurzeln*, sodass es uns in Zukunft nicht mehr beeinträchtigen kann.

Ñāṇamoli: Das ist der grundlegende Unterschied, den ich oft zu betonen versuche. Die Praxis des Dhamma soll Ihnen nicht nur dabei helfen, mit Dingen umzugehen, die Sie stören, sondern sie soll die Ursache dafür beseitigen, dass Sie überhaupt gestört werden. Der Dhamma verwaltet Ihr Leiden nicht, er beseitigt die Möglichkeit, dass Sie überhaupt leiden. Das Ziel Ihrer Praxis ist es also, zu lernen, wie Sie von Dingen gar nicht erst getroffen werden können. Es geht nicht darum, ein perfektes Managementsystem zu haben, das Ihnen hilft, mit dem Schmerz umzugehen, *wenn er einmal aufgetreten ist*.

Denn genau darin liegt das wahre Problem von *dukkha*: Es ist entstanden. Es spielt keine Rolle, ob es nicht lange anhält oder ob Sie wissen, wie Sie es schnell wieder loswerden können. Was zählt, ist, dass Sie nicht verhindern können, dass es entsteht und Sie beeinträchtigt. Und das sollte Ihr eigentliches Anliegen sein.

F: Die Bewältigung von Leiden ist also nicht der Dhamma.

Nm: Nein. Das ist eine Annäherung an den Dhamma. Es ist nicht der „gerade Weg“, der zur Läuterung des „Seins“ (*satipaṭṭhāna*) führt, der Weg, der alles Unheilsame beseitigt.

„Mönche, dies ist der gerade Weg zur Läuterung der Wesen, zum Überwinden von Kummer und Klage, zum Verschwinden von Schmerz und Trauer, zur Erlangung des höheren Wissens und zur Verwirklichung von *nibbāna*.“

—MN 10

Der Dhamma ist der direkte, gerade Weg zur Beseitigung des Leidens, nicht die Verwaltung des Leidens. Management hilft Ihnen, damit umzugehen, wenn Sie den Ausweg nicht kennen. Der Dhamma ist der Ausweg. Dieses Wissen, das die Anfälligkeit für Leiden ein für alle Mal überwindet, gerade das ist der Dhamma.

F: Ein Mensch muss also zunächst die Tatsache erkennen, dass er dem Leiden *unterworfen* ist.

Nm: Ganz genau. Der weise Mensch, der das Hausleben verlässt, um in die Hauslosigkeit zu gehen, tut dies, weil er erkennt, dass er dem Leiden *unterworfen* ist. Er weiß, dass er früher oder später unweigerlich mit dem Leiden in Berührung kommen wird. Er sieht das Problem: Leiden ist zu *jeder Zeit möglich*, unabhängig davon, ob er jetzt gerade leidet. Er muss erkennen, dass, selbst wenn er sein ganzes Leben damit verbringt, größeres Leiden zu vermeiden, die bloße Anfälligkeit für Leiden an sich bereits Leiden ist. Und diese Anfälligkeit ist unvermeidlich.

Der Buddha war weder krank noch alt, noch lag er im Sterben, als er einen kranken, einen alten und einen toten Menschen sah, die „göttlichen Boten“. Dennoch wusste er, dass er selbst auch für diese Dinge anfällig war, und er verstand, dass das ein Problem war.

Auch wenn man derzeit keine Form von Leiden und unheilsamen Zuständen erfährt, sollte man sich nicht damit zufriedengeben. Stattdessen sollte man weiter blicken und denken: „Ich erlebe gerade jetzt keine schlechten und schmerzhaften Geisteszustände, aber wird das auch in Zukunft so bleiben? Ist es möglich, dass nicht aufgekommene unheilvolle Dinge entstehen?“ Wenn die Antwort „ja“ lautet, dann sollte man erkennen, dass es *jetzt* es etwas zu tun gibt, und nicht erst morgen. Das ist der Scheideweg: Gehen Sie in Richtung Entwurzelung oder in Richtung Management? Die meisten Menschen entscheiden sich für den Weg des Managements, weil sie denken, dass sie sich mit dem Problem befassen werden, wenn es auftaucht, und nicht begreifen, dass die Anfälligkeit für zukünftige Unannehmlichkeiten bereits *jetzt* ein Problem ist.

Man muss nicht warten, bis ein bestimmtes Leiden auftritt, um sich damit zu befassen, denn die ursprüngliche Anfälligkeit für Leiden ist *bereits vorhanden*, und man befasst sich nicht damit.

Es ist eine sehr verbreitete Einstellung: Praktizierende denken, dass es ihnen gut geht, wenn sie häufig weder gierig noch wütend sind. Aber wenn man sich fragt, ob so etwas in der Zukunft auftreten könnte, und

die Antwort ist ja, dann weiß man, dass nicht alles in Ordnung ist.

Der Grund, warum die bloße Bewältigung des Leidens nicht die Antwort ist, liegt darin, dass Bewältigung voraussetzt, dass zunächst einmal Leiden entstanden ist. *Dukkha* muss da sein, um es zu bewältigen. Wenn Sie Ihr *dukkha* mit der Hoffnung handhaben, Ihre Anfälligkeit für das Leiden würde irgendwie von selbst verschwinden, heißt das, Ihre Praxis ist reines Wunschenken. Es heißt, dass Sie keine direkte Einsicht in das Entstehen von Leiden haben und somit nicht wissen, was für die vollständige Befreiung von Leiden verstanden werden muss.

F: Man sollte also darauf abzielen, dass die Möglichkeit von *Dukkha* verschwindet, nicht nur das gegenwärtige Leiden, das einen vielleicht stört ...

Nm: Ganz genau. Man muss verstehen, wo genau die Belastung liegt. Was ist ihre gegenwärtige Ursache? Man muss also darauf abzielen, die Wurzel des Leidens zu verstehen und nicht nur den Ausweg aus diesem speziellen Leiden, das gegenwärtig da ist.

Man leidet, weil man sich gegen die *Vorstellung* von Unbehagen wehrt, noch bevor das eigentliche Unbehagen auftritt. Sie wehren sich gegen Gedanken an die Möglichkeit von Unbehagen hier und jetzt, und deshalb erleben Sie hier und jetzt *dukkha*. Es liegt nicht daran, dass etwas in der Welt Sie stört. Sie sind bedrückt, weil Sie sich dem Gedanken widersetzen, bedrückt zu sein. Deshalb hat der Buddha nicht gesagt, die Dinge der Welt seien die Ursache von *dukkha*, er sagte, dass Ihr Verlangen (*taṇhā*), wie Sie sich fühlen wollen, die Ursache von *dukkha* ist. Wenn Sie sich gut fühlen, sehnen Sie sich gewohnheitsmäßig nach *mehr* von diesem Gefühl. Wenn Sie sich schlecht fühlen, sehnen Sie sich gewohnheitsmäßig nach *weniger* davon. Und wenn Sie sich weder schlecht noch gut fühlen, *ignorieren* Sie dieses Gefühl gewohnheitsmäßig.

Der Grund für Ihr Leiden liegt also nicht in erster Linie darin, dass die Welt Ihnen Dinge zufügt, die Ihnen ein unangenehmes Gefühl vermitteln. Der Grund ist Ihre *Einstellung* zu dem, was Sie wegen dieser Welt *gerade fühlen*. Und Sie werden dies nicht als die Wurzel des Leidens sehen, solange Sie das Management der Welt als den gültigen Weg zur Befreiung von *dukkha* akzeptieren.

Wenn Sie also Ihre Anfälligkeit für Leiden erkennen, noch bevor ein bestimmtes Leiden auftritt, kommen Sie der Erkenntnis näher, wo Ihr *taṇhā* ist.

F: Wie kann man also das Verlangen vermeiden, keinen Schmerz zu empfinden? Wie hört man auf, sich nach Vergnügen zu sehnen? Wie entfernt man *taṇhā*?

Nm: Indem man die Bewältigung der schmerzhaften Umstände nicht mit der Beseitigung des Verlangens verwechselt. Indem man den Schmerz erträgt und nicht aus ihm heraus handelt. Indem man sich an die ethischen Grundsätze hält und die Gefahr sieht, die bereits in den geringsten Abweichungen davon liegt. So werden Sie allmählich aufhören, die Welt und andere für Ihr Leiden verantwortlich zu machen, und stattdessen Ihr Verlangen als die direkte und *einzig*e Ursache für Ihr *dukkha* sehen.

Und Sie können die Kraft der Selbstbeherrschung trainieren, aus der Weisheit erwachsen kann. Darin liegt die Arbeit. Im geschickten Aushalten von Gefühlen der Freude und des Schmerzes und nicht im Handeln aus dem Verlangen nach mehr oder weniger davon. Nicht darin, zu versuchen, sie zu kontrollieren, um das *Gefühl* zu haben, „alles sei in Ordnung“. Denn das ist es nicht, solange Ihr Verlangen weiter besteht.

3

Intentionen hinter Handlungen

Rechte Meditation wird durch rechte Ansicht bestimmt.

„Der Erhabene sprach: Was, ihr Mönche, ist nun edle rechte Meditation mit ihren Stützen & erforderlichen Bedingungen? Jeder einzelne Geist, der mit diesen sieben Faktoren ausgestattet ist – rechte Ansicht, rechter Entschluss, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung und rechte Achtsamkeit – wird edle rechte Meditation mit ihren Unterstützungen & erforderlichen Bedingungen genannt.

Darin, *bhikkhus*, kommt die rechte Ansicht *zuerst*. Und wie sieht diese rechte Ansicht aus? Man versteht falsche Ansicht als falsche Ansicht und rechte Ansicht als rechte Ansicht: Das ist rechte Ansicht.“

– MN 117

Das bedeutet, selbst wenn jemand nicht über rechte Ansicht verfügt, sollte seine Meditation darauf ausgerichtet sein, sie zu erlangen. Und das geschieht durch das Entwickeln von Transparenz und Ehrlichkeit gegenüber sich selbst bezüglich geschickter oder guter (*kusala*) und nicht geschickter oder schlechter (*akusala*) Geisteszustände.

Der Buddha definierte rechte Ansicht genauso – „gut als gut“ und „schlecht als schlecht“ zu erkennen. Der Mensch mit rechter Ansicht unterscheidet selbst, ohne jeden Zweifel, *kusala* von *akusala*. Indem er sie unterscheidet, erkennt er sie an. Er braucht keine anderen äußeren Kriterien. Seine klare Sicht bezieht sich auf das Hier und Jetzt, auf das Innere. Für jemanden, der das noch nicht erreicht hat, sollte die Meditation also dort ansetzen. Das Erlangen richtiger Kriterien und dann das meditieren darüber. Über stetige „Gelassenheit“ zu verfügen, ist die Definition von rechtem *samādhi*.

Diese Art von Unterweisung ist sehr unspezifisch. Und das ist problematisch, denn die Menschen von heute brauchen in der Regel etwas, auf das sie sich beziehen können. Sie brauchen „Methoden“ und

„Techniken“ der Meditation. Der Durchschnittsmensch von heute will ein „Rezept“, ein Rezept mit „Schritten“ für seine Meditation. Er möchte *gesagt bekommen, was er tun soll*. Er möchte wissen, was *genau* er tun soll, das automatisch zur Befreiung führt. Leider funktioniert das so nicht. Wenn wir uns die Sutten ansehen, dann ging es immer dann, wenn der Buddha über Meditation sprach, darum, Wissen und Weisheit herbeizuführen. Doch wenn jemand nichts von beidem hat, um zu beginnen, dann kann die Erfüllung weder entstehen noch mechanisch hergestellt werden. Sehr oft antwortete der Buddha auf die Frage, wie man denn meditieren soll, die Menschen sollten das Nicht-Geschickte erkennen und meiden und das Geschickte kultivieren (*bhāvanā*). Das Erkennen der Natur von *kusala* und *akusala* hat das Potenzial, den Geist über beide zu erheben, ihn von Handlung (*kamma*) und ihren Folgen (*vipāka*) zu befreien. Und das ist genau der Grund, warum das Ausführen (*Tun oder Handeln*) der spezifischen Schritte einen nicht über die Natur von *kamma* hinausführen kann. Das Verstehen kann es jedoch.

Auf der praktischen Ebene sind Methoden und Techniken unzureichend, weil sie in der Regel nicht mehr bewirken als die *Bewältigung* des Problems des Leidens. Die Bewältigung eines Problems ist nicht dasselbe wie seine *Beseitigung*. Deshalb ist man besser beraten, wenn man versucht herauszufinden, welche Art von Einstellung zur Meditation man den ganzen Tag über beibehalten kann, die schließlich das Leiden beseitigt oder die verhindert, dass man überhaupt leiden kann. Eine Haltung, die keine besonders günstige Umgebung oder besondere Bedingungen braucht. Die unabhängig davon ist, ob man im Lotossitz sitzt oder einfach nur die Straße entlang geht. Man muss eine Art von *Gelassenheit* finden, die man unter verschiedenen Umständen beibehalten kann. Der Weg dorthin führt über *allgemeine Achtsamkeit*. Es geht nicht um die Beobachtung und Befolgung der vorgeschriebenen Schritte einer speziellen „Meditationstechnik“, die dazu führt, dass man eine Vertiefung erfährt. Sondern es geht um das Gegenteil: das Gewährsein der allgemeinen Situation als Ganzes (zum Beispiel eine anhaltende Stimmung, ein Zustand des Geistes, ein anhaltendes Gefühl und so weiter). Man kann die gängige Praxis der „Vertiefung“ als das komplette Gegenteil dieser Art von allgemeiner Achtsamkeit sehen.

Jedes *jhāna*, zum Beispiel, basiert vollständig auf der Grundlage der unerschütterlichen Achtsamkeit, wie es in einer Reihe von Sutten oft beschrieben wird. Auch wenn also jemand seine Meditation auf „formale“

Weise durchführen möchte, indem er zum Beispiel ein paar Mal am Tag eine Stunde lang sitzt, ist das in Ordnung, solange es nicht dem Zweck dient, eine Art „Vertiefungserfahrung“ daraus zu entwickeln. Zum Beispiel, wenn man versucht, seinen Atem zu beobachten, in der Hoffnung auf eine neuartige Freisetzung von Energie oder auf ein Vergnügen. Der Sinn der Meditation ist es, so bewusst wie möglich zu bleiben. Bewusst oder achtsam gegenüber dem, was *bereits da* ist und *andauert* (Gefühl, Wahrnehmung, Absichten). Nicht in sie einzugreifen, sie zu leugnen oder zu versuchen, sie zu ersetzen. Es geht einfach darum, die andauernde Präsenz der entstandenen Erfahrung wahrzunehmen, was Gefühle, Wahrnehmungen und Absichten angeht. Diese Art von Gelassenheit kann dann über den ganzen Tag „verteilt“ werden, auch wenn man sich nicht zum Meditieren hinsetzt. (Genau das hat der Buddha auch über die *jhānas* gesagt – man kann sitzen, gehen, essen, die Toilette benutzen und so weiter, während man im *jhāna* ist. Ganz im Gegensatz zur herrschenden Auffassung).

Und das sollte nicht allzu schwer zu begreifen sein (obwohl das nicht heißt, es sei leicht zu akzeptieren). Der ganze Sinn der *dhamma*- und Meditationspraxis ist nichts anderes als das Verstehen der Natur der Dinge. Das Verständnis, das sich aus der achtsamen Unterscheidung dessen ergibt, was in unserer Erfahrung *entstanden* ist und *andauert*. Wenn der Geist das Nicht-Geschickte versteht, wird er davon befreit. Wenn ein Mensch ein für alle Mal wirklich frei sein will, kann er dies nur durch Erkenntnis und Achtsamkeit erreichen.

Wenn man also auf eine Art und Weise praktizieren will, die zu diesem endgültigen Ziel der Freiheit führt, muss man sehr achtsam und ehrlich werden, was die Absichten hinter jeder Handlung angeht. Und zwar geht es um einfache Handlungen oder komplexere, unbedeutende oder wichtige, große oder kleine – um Handlungen jeglicher Art, die durch Körper, Sprache oder Geist ausgeführt werden. Man muss sie mit Achtsamkeit verfolgen, bis man die Beweggründe und Absichten hinter ihnen vollständig erkennt. Das liegt daran, dass es gerade die Absicht ist, die aus einer Handlung eine geschickte Handlung macht oder eine nicht geschickte. Sie definiert sozusagen den „Grund“ für die eigene Handlung und begründet die Geschicklichkeit einer Handlung. Sie ist auch der wahre Grund, der tief im Inneren liegt, den man sich vielleicht nicht eingestehen will. Wenn jemand in der Lage ist, sich über seine absichtlichen Handlungen und deren Wurzeln komplett klar zu werden,

dann ist er einen Schritt weiter im Erkennen dessen, was *kusala* zu *kusala* macht und *akusala* zu *akusala*. Er ist dem Beginn rechter Ansicht einen Schritt näher gekommen.

Wenn man also meditieren möchte, muss man sich mit den eigenen Handlungen und Entscheidungen beschäftigen. (Das ist auch der Grund, warum *sīla* oder Tugend im Dhamma davor kommt.) Auf diese Weise wird jede Motivation für die eigenen Absichten, dieses oder jenes zu tun, aufgedeckt und nicht für bare Münze genommen. Durch diese beharrliche Selbstbefragung kann man erkennen, ob eine bevorstehende Handlung auf einem nicht geschickten Motiv beruht. Wie zum Beispiel auf Sinnenlust, Böswilligkeit, Eitelkeit oder Verblendung.

Man muss nur eines aufgeben: das *Nicht-Geschickte*. Man muss nicht die gesamte Erfahrung und das gesamte Verhalten ablegen. Das wäre übertrieben und würde die Achtsamkeit als Kriterium der Unterscheidung ignorieren. „Ist das, was ich zu tun gedenke, in Gier oder Lust verwurzelt? Wie sieht es aus mit Missgunst, Ärger oder Wut?“ Oder „Handle ich aus dem Wunsch nach Ablenkung und Vergessen? Gebe ich bereitwillig Handlungen und Wünschen nach, die mich täuschen und die nicht geschickte Basis dieser Handlungen verdecken?“ Ein solches Hinterfragen der persönlichen und inneren Dimension der eigenen täglichen Erfahrungen und Handlungen *muss* zu Achtsamkeit führen. Es ist eine Definition von (richtigem) *vipassanā* oder von Untersuchung, denn genau das ist es, was passiert. Man untersucht selbst die Motivation hinter allen Handlungen. Und es ist offensichtlich, wie diese Art von Haltung und achtsamer Praxis dazu führt, „gut als gut und schlecht als schlecht“ zu erkennen. Es ist unabhängig von einer äußeren Autorität oder einem Glauben. Stattdessen ist es ein direktes, sichtbares, universelles Kriterium, das man persönlich für sich selbst sieht.

Es ist wichtig zu erwähnen: Man sollte nicht neurotisch oder besessen davon werden (obwohl das passieren kann). Man muss sich vor jeder Handlung immer fragen: „Was tue ich eigentlich?“ Wichtig ist die *Haltung*, mit der man diese Frage stellt. Die „Antwort“ ist darin bereits enthalten. Man *weiß* bereits, warum man handelt. (Ob man sich dessen bewusst ist oder nicht, steht auf einem anderen Blatt.) Solange man diese Haltung nicht entwickelt und verfeinert hat, muss man natürlich den möglichen Verlust von (oberflächlichem) Vertrauen in Kauf nehmen und Entscheidungsschwächen durchleben. Das liegt daran, dass die Auswirkungen der kleinsten Handlungen immer deutlicher werden. Der

Mensch beginnt sogar, sich für Dinge verantwortlich zu fühlen, die nicht seiner Kontrolle unterliegen.

Durch dieses „Enthüllen“ der Wurzeln des eigenen Handelns kann man also die eigenen wahren Absichten immer weniger ignorieren. Man ist nicht in der Lage, ein Auge zuzudrücken, um gut zu handeln, während die wahre Motivation dahinter vielleicht eine andere ist. Deshalb ist diese Haltung „transparent gegenüber sich selbst“. Was auch immer auf der Oberfläche ist, man sieht gleichzeitig *tiefer*.

Es sollte inzwischen klar sein, dass Ehrlichkeit und Transparenz gegenüber sich selbst nicht optional sind (oder nur einer von verschiedenen Wegen, die zum selben Ziel führen). Sie sind eine absolute Voraussetzung dafür, rechte Ansicht zu erlangen und zu wissen, wie man den Dhamma praktiziert. Wenn jemand Schwierigkeiten damit hat, seine Abhängigkeit von einer „Methode“ der Praxis aufzugeben, kann er immer noch diese Praxis der ständigen Selbstbefragung als „Methode“ nutzen. Das ist zwar nicht ideal, aber es führt dazu, dass man die Motivation und das emotionale Bedürfnis nach einer bestimmten Methode durchschaut. (Das Bedürfnis, „etwas zu tun“.) Durch das Erkennen der subtilen Motivation hinter jeder Handlung fühlt man sich automatisch für seine Entscheidungen verantwortlich. Ganz gleich, wie „gerechtfertigt“ diese nach außen hin erscheinen mögen. Die Last liegt immer bei einem selbst, und das kann man nicht länger ignorieren.

Und das ist dann der Zeitpunkt, an dem man das volle Gewicht des Wortes des Buddha „Die Wesen sind Eigentümer ihrer Handlungen“ wirklich spürt:

„Ich bin der Eigentümer meiner Handlungen und der Erbe meiner Handlungen. Ich bin geboren aus meinen Handlungen, verbunden mit meinen Handlungen, und meine Handlungen sind meine Zuflucht. Was immer ich tue, ob Gutes oder Böses, ich werde es erben.“

—AN 5:57

4

Richtige Ausdauer

„Geduldige Ausdauer ist die höchste Übung.
Nibbāna ist das Höchste, sagen die Buddhas ...“
 —Dhp. 184

Frage: Was ist der Mittelweg zwischen Askese und Sinnenlust? Ist es die Praxis, Gedanken zu ertragen, ihnen weder nachzugeben noch sie zu leugnen?

Ñāṇamoli: Ja, so kultiviert man den Mittleren Weg. Aber aus sinnlichen Gedanken heraus zu handeln, sie unreflektiert zu akzeptieren, sie nicht mit Sinnesbeherrschung zu ertragen – das ist Sinnenlust.

„Gedanken und Begierde sind die Sinnenlust des Menschen, nicht die
 verschiedenen Dinge in der Welt;
 Gedanken und Begierde sind die Sinnenlust des Menschen, die
 verschiedenen Dinge sind einfach in der Welt;
 Die Weisen aber werden das Begehren danach los.“
 —AN 6:63

Wenn Sie einmal erkannt haben, dass es schlecht ist, aus sinnlichen Gedanken heraus zu handeln, kommen Sie wahrscheinlich ganz natürlich zu dem Schluss, dass Sie diese Gedanken gar nicht erst haben dürfen. Dass man sie loswerden muss und verhindern muss, dass sie sich manifestieren. Aber so gehen Sie zum anderen Extrem: dem *Leugnen von Gedanken*.

Sie müssen unterscheiden zwischen dem „Aushalten von Gedanken“ (Ausdauer) und dem Versuch, „Gedanken loszuwerden“ (Leugnen).

Der zweite Weg ist ebenso unwürdig wie das gewohnheitsmäßige Nachgeben gegenüber sinnlichen Gedanken. Er kann Sie in das andere Extrem von Selbstkasteiung und extremer Leugnung führen.

Körperliches Aushalten ist schwer, aber es ist nicht so schwer wie das Aushalten der Gegenwart eines sinnlichen Gedankens, ohne aus ihm heraus zu handeln oder zu versuchen, seine Gegenwart zu leugnen.

Körperliche Ausdauer ist schwer, aber sie ist nicht so schwer wie das Aushalten geistiger Zustände wie Angst, das Erleben von Verrat, Ärger, ohne aus ihnen heraus zu handeln oder zu versuchen, ihre Präsenz zu leugnen.

Als der Buddha davon sprach, die sinnlichen Gedanken „loszuwerden“, erklärte er, wie das geht: Indem man sie nicht willkommen heißt, sich nicht daran erfreut, sie erträgt und nicht handelt. Auf diese Weise verschwinden diese Gedanken. Sie lassen Sie sozusagen in Ruhe. Auf diese Weise ist man sie „los geworden“.

Es ist wichtig, dass die Menschen erkennen, dass das Problem in der *Akzeptanz* oder dem *Leugnen* der eigenen Geisteszustände liegt. Es liegt nicht in den Geisteszuständen, wie sie an sich auftreten. Und wenn in den Suttan von den beiden unwürdigen Wegen der „sinnlichen Hingabe“ und der „Selbstkasteiung“ die Rede ist, dann sind diese Wege genau dort verwurzelt. Der locker Praktizierende von heute ist vielleicht zu schnell bereit, diese beiden „Extreme“ abzutun, indem er glaubt, sie seien grobe Formen von Fehlverhalten und Selbstkasteiung. Aber das sind sie nicht. Sicher, sie können es sein, aber sie wurzeln auf einer viel subtileren Ebene. Die Ebene, auf der man einfach „ja“ zur Freude des eigenen Verlangens sagt oder versucht, dessen Auftreten zu leugnen. Es ist entscheidend, sie als so subtil zu betrachten, denn nur dann kann man die wahre Subtilität des Mittleren Weges erkennen. (Der Mittlere Weg wird auch schnell missverstanden als eine bloße Praxis der *Mäßigung* in Bezug auf alles, einschließlich der Sinnenlust.)

Geduldige Ausdauer führt zu Weisheit. Richtige Unterscheidung beginnt damit, Gedanken auszuhalten, ohne sie willkommen zu heißen, zu leugnen oder zu ignorieren. *Die Gedanken manifestieren sich von selbst*. Das ist der grundlegende Punkt. Zu denken, man könne sie leugnen, impliziert bereits eine falsche Ansicht, denn man denkt, man sei für diese Gedanken oder für ihr Auftauchen verantwortlich. Man ist aber nur verantwortlich für ihre *Akzeptanz*. Sie sind dafür verantwortlich, dass Sie sich an ihnen erfreuen und aus ihnen heraus handeln.

Wenn es Ihnen gelingt, sie zuzulassen und nicht aus dem Druck heraus zu handeln, den diese Gedanken auf Sie ausüben, dann werden Sie natürlich versuchen, sie loszuwerden. Warum ist das so? Weil es sehr unangenehm ist, sie auszuhalten, ohne zu handeln. Deshalb ist die „Selbstkasteiung“ eine natürliche Reaktion von jemandem, der versucht, Sinnenlust zu beherrschen: Er verdoppelt diese in die andere Richtung, versucht also, die Kontrolle durch bewusste und entgegengesetzte Steigerung zu übernehmen.

Es ist einfacher, sich entweder der Sinnenlust zuzuwenden oder sie zu verleugnen. Sie geduldig zu ertragen, ohne sie auszuagieren oder zu leugnen, ist das Schwierigste überhaupt. Der Mittlere Weg ist der schwierigste von allen. Es ist viel einfacher, Dinge zu mögen oder sich über sie zu ärgern statt einfach nur ja oder nein dazu zu sagen. Es ist einfacher zu handeln und sich schnell auszudrücken, anstatt sich mit dem bedrängenden Gedanken auseinanderzusetzen und ihn so lange auszuhalten, wie er da sein will.

Wenn Sie sich mit dem Schmerz eines anhaltenden Gedankens auseinandersetzen wollen, wenn Sie nicht aus ihm heraus handeln, müssen Sie ihm erlauben, zu verharren, damit Sie ihn verstehen können. Das Problem ist nicht, dass sich unheilsame Gedanken manifestieren. Das Problem besteht darin, dass Sie ihre Anwesenheit nicht ertragen können. Sie setzen Sie unter Druck. Also gehen Sie entweder auf sie zu oder wenden sich gegen sie. So oder so bekräftigen Sie den Einfluss, den solche Gedanken auf Sie haben. Sie ernähren sie.

Gedanken zuzulassen, ohne aus ihnen heraus zu handeln, wäre der Beginn des Mittleren Weges. Genau das ist in den Sutten mit dem „Erfassen der Zeichen des Geistes“ (*citta-nimitta*) gemeint. Das Erfassen der Zeichen der Ausdauer Ihres Geistes. Zeichen, die normalerweise durch gewohnheitsmäßiges Handeln oder Leugnen verdeckt werden, indem man die Zurückhaltung entweder über- oder untertreibt.

„Sona, wenn die Anstrengung zu stark ist, führt das zu Unruhe, und wenn die Anstrengung zu schwach ist, zu Faulheit. Deshalb, Sona, entscheide dich für ein Gleichgewicht der Anstrengung, erreiche einen natürlichen Zustand der Fähigkeiten und erfasse das Zeichen dort.“

—AN 6:55

F: Wenn man auf den Atem achtet und ein Gedanke der Gier auftaucht, denken manche: „Ich muss das loswerden.“

Ich muss nur auf meinen Atem achten, damit ich keine Gedanken der Gier habe, und wenn ich meinen Atem weiter beobachten kann, werde ich nie wieder Gedanken der Gier haben.

Nm: Das ist wie in dem Gleichnis von der Hirschherde auf dem Berg (MN 25). Die Hirsche werden eine Zeit lang nicht durch den Köder versucht, aber sie entwickeln auch nicht die Weisheit, den Köder zu überwinden. Das bedeutet, wenn ihnen die Nahrung auf dem Berg ausgeht,

wandern sie sofort ins Tal zurück und fressen den Köder, den der Jäger für sie ausgelegt hat. Ein Mensch kann nicht vierundzwanzig Stunden am Tag, sieben Tage die Woche seinen Atem beobachten, irgendetwas wird auftauchen, so oder so. Und wenn das geschieht, schwindet die vorübergehend erzeugte Gelassenheit. Die Weisheit, sich nie wieder auf den Köder zu stürzen, entsteht nicht. Und zwar deswegen nicht, weil nie eine direkte Anstrengung unternommen wurde, sie zu entwickeln. Auf den Atem zu achten, damit die bedrückenden Gedanken verschwinden, ist dasselbe wie sich auf den Gipfel eines Berges zurückzuziehen, wo man sich vor dem lockenden Köder versteckt. In beiden Fällen ignorieren Sie das Problem.

Nur um das klarzustellen: Es ist kein Problem, wenn Sie Ihren Atem aus anderen Gründen beobachten. Problematisch wird es aber, wenn Sie sich dazu entscheiden, auf den Atem zu achten, um den Gedanken zu leugnen, weil nämlich der Gedanke unangenehm ist und Sie ihn nicht mit vollem Bewusstsein ertragen wollen. Wie in den Suttan, als Māra kommt und versucht, den Buddha zu verführen. Der Buddha kann ihn nicht verjagen, aber er gibt Māra nichts, woran dieser sich festhalten kann, und dann lässt Māra ihn in Ruhe.

„Es war einmal, ihr *bhikkhus*, eine Schildkröte, die am Nachmittag am Ufer eines Flusses graste. Zur gleichen Zeit jagte auch ein Schakal am Flussufer. Als die Schildkröte den Schakal in der Ferne jagen sah, zog sie ihre Gliedmaßen und ihren Hals in ihren Panzer und verbrachte die Zeit mit Nichtstun und Schweigen. Der Schakal aber sah die Schildkröte aus der Ferne. Er ging auf sie zu, wartete in der Nähe und dachte: ‚Wenn die Schildkröte eines ihrer Glieder oder ihren Hals aus dem Panzer streckt, werde ich sie genau dort packen, sie herausreißen und fressen!‘ Aber als die Schildkröte weder eines ihrer Glieder noch ihren Hals aus dem Panzer streckte, lief der Schakal schließlich enttäuscht weiter, da er keine Schwachstelle finden konnte. Genauso wartet Māra, der Böse, immer in der Nähe und denkt: ‚Hoffentlich finde ich eine Schwachstelle im Auge, im Ohr, in der Nase, in der Zunge, im Körper oder im Geist.‘ Deshalb solltet Ihr Eure Sinnestore bewachen ...“

—SN 35:240

Gedanken der Sinnenlust tauchen auf wie Fliegen, die um Sie herum-schwirren, aber wenn Sie ihnen nichts Geeignetes zum Landen bieten,

schwirren sie einfach woanders hin. Und in den Suttan wird genau beschrieben, wie man unheilsame Gedanken ignoriert:

„Wenn böse, nicht geschickte Gedanken – die mit Verlangen, Abneigung oder Verblendung verbunden sind – im Mönch auftauchen, sollte er diesen Gedanken keine Aufmerksamkeit schenken, wenn er ihre Nachteile untersucht. Denn wenn er ihnen keine Aufmerksamkeit schenkt, werden diese bösen, nicht geschickten Gedanken aufgeben und verschwinden ...“

—MN 20

Das ist nicht zu verwechseln mit dem Leugnen der Anwesenheit von Gedanken. Es ist ganz offensichtlich: Weil sie von sich aus vorhanden sind, haben Sie die Möglichkeit, ihnen keine Aufmerksamkeit zu schenken. Ich kann Ihnen nur dann „keine Aufmerksamkeit schenken“, wenn Sie hier sind. Wenn ich Ihnen keine Aufmerksamkeit schenken soll, bedeutet das, ich muss zuerst *wissen*, dass Sie hier sind. Erst dann kann ich Ihnen für die Dauer Ihrer Anwesenheit keine Aufmerksamkeit schenken.

F: Geht es darum, in Bezug auf einen Geisteszustand der Gier gleichmütig zu sein?

Nm: Gleichmut wäre das Ergebnis dieser korrekten Art des Aushaltens. Letztendlich lässt Māra Sie tatsächlich in Ruhe. Der Druck überwältigt Ihren Geist nicht, wenn Sie die Sinne zurückhalten. Die Zurückhaltung befähigt Sie dazu, die Gedanken korrekt zu ertragen. Und je länger Sie das tun, desto stärker werden Sie und desto klarer wird der Mittlere Weg.

F: Diese Geisteszustände werden weniger intensiv sein.

Nm: Ja, aber das ist eher ein Nebeneffekt. Sie sollten sich darum kümmern, „von diesen Zuständen nicht bewegt zu werden, selbst wenn sie intensiv sind und ewig andauern“. Sie sollten sich nicht darum kümmern, „wie Sie sie weniger intensiv machen“, denn das liefe wieder darauf hinaus, ihre Präsenz zu leugnen. Wie der Buddha sagte:

„Rāhula, kultiviere eine Meditation, die im Einklang mit der Erde ist, denn wenn du eine Meditation kultivierst, die im Einklang mit der Erde, mit Wasser, Feuer, Luft und Raum ist, werden entstandene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist

eindringen und nicht darin bleiben. So wie die Menschen saubere und schmutzige Dinge, Exkreme, Urin, Speichel, Eiter und Blut auf die Erde werfen, und die Erde dadurch weder abgestoßen noch gedemütigt noch angewidert wird ...“

—MN 62

Aber eines müssen Sie sich merken. Sie können sich nicht für ein Ende Ihres Aushaltens entscheiden oder darauf hoffen, dass Sie danach in die Welt zurückkehren können. Die Einstellung und die *Bereitschaft* zum Aushalten müssen *unendlich* sein. Solange Sie leben, dürfen Sie nicht aufgeben. Das ist der richtige Weg, um Geduld zu entwickeln, die schließlich zur vollständigen Befreiung vom Leiden führen kann.

„*Bhikkhus*, ...ich bemühte mich unermüdlich und war entschlossen: Mögen auch nur meine Haut, meine Sehnen und meine Knochen übrig bleiben und möge das Fleisch und Blut in meinem Körper vertrocknen, ich werde mit meiner Energie nicht nachlassen, solange ich nicht erreicht habe, was mit menschlicher Kraft, Energie und Anstrengung erreicht werden kann. Durch solche Achtsamkeit habe ich die Befreiung erlangt, *bhikkhus*; durch solche Achtsamkeit habe ich die unübertroffene Sicherheit vor der Knechtschaft erlangt ...“

—AN 2:12

Nur dann können Sie die Früchte des Mittleren Weges ernten, den der Buddha lehrte. Erst dann kann man sagen, dass man wirklich und vollständig frei ist.

F: Und was ist zu tun, wenn man einen friedlichen Geisteszustand hat?

Nm: Man tut das Gleiche immer weiter. Seien Sie nicht nachlässig oder gehen Sie davon ab. Wenn der Geist friedlich ist, dann hinterfragen Sie ihn: „Habe ich diesen Frieden geschaffen? Hatte ich einen direkten Einfluss auf seine Manifestation? Nein. Ich bin ihm tatsächlich unterworfen. Es ist angenehm, aber ich sollte mich nicht an dieser Annehmlichkeit des Geistes erfreuen und unvorsichtig werden. Es ist friedlich, aber ich sollte mir dessen gleichmütig bewusst sein. So werde ich nicht davon betroffen, wenn er sich ändert.“

Das Ziel ist es, am Ende von gar keinem Geisteszustand mehr betroffen zu werden.

5

Sucht nach Sinnenlust

Frage: Sie haben vorhin gesagt, niemand könne rechte Ansicht erlangen, ohne zuerst die Sinnenlust aufzugeben. Was haben Sie damit gemeint?

Ñāṇamoli: Man muss verstehen, dass der Verzicht auf sinnliche Handlungen nicht automatisch bedeutet, Sinnenlust aufzugeben. Jemand kann vollkommen zölibatär und zurückhaltend sein, aber innerlich mag er die Sinnesfreuden immer noch *schätzen*. Er mag sie immer noch nicht als schlecht, unheilsam und sehr gefährlich ansehen. Solange das der Fall ist, fehlt ihm die notwendige Grundlage, um rechte Ansicht zu entwickeln. Ganz gleich, wie sehr er sich körperlich zurückhält.

F: Was empfindet man also als Wert der Sinnenlust?

Nm: Es ist die überflüssige Abhängigkeit vom Erleben der Sinnesfreuden. Es sind die Sicherheit, der Komfort, die Zufriedenheit, die für einen unbelehrten Geist in den Freuden der Befriedigung der eigenen sinnlichen Begierden wurzeln. Wenn man seine Begierden befriedigen kann, fühlt man sich sicher. Es geht um das Verlangen nach Bildern, Klängen, Gerüchen, Geschmack und Berührungen. Es ist der gleiche Frieden, den ein Drogensüchtiger nach dem Konsum seiner Droge erlangt.

Wenn Sie sich von dieser Abhängigkeit befreien wollen, müssen Sie bereit sein, umfassend und für den Rest Ihres Lebens zu akzeptieren, dass die Sicherheit, der Frieden und die Freude, die Sie aus Sinnesfreuden gewinnen, gefährlich sind, dass sie es nicht wert sind, sich darauf zu stützen. Sie müssen erkennen, dass Sicherheit, die auf Ihren Sinnen beruht, nicht wirklich sicher ist.

Es ist wichtig, zumindest zu lernen, Sinnenlust auf diese im Allgemeinen negative Weise zu sehen. Denn wenn dann Ihre Sinnesbeherrschung versagt und Sie nachgeben, sind Sie nicht mehr so sorglos wie früher. Sie empfinden Schuldgefühle und Reue. Sie beginnen damit, das Nachgeben gegenüber Wünschen der Sinne als Schwäche zu sehen. Sie beginnen zu erkennen, dass Sie süchtig sind.

Der einzige Grund, warum Sie die Wünsche der Sinne nicht als ein

Suchtproblem ansehen, ist Ihre Weigerung, sie aufzugeben. Alles, was Sie tun müssen, ist, „nein“ zu sagen zu den sinnlichen Begierden, die sich in Ihrem täglichen Leben manifestieren, und dann merken Sie sehr schnell, wie schwer süchtig Sie sind. Sie werden nie erkennen, wie abhängig Sie von Zigaretten, Alkohol oder Heroin sind, bis Sie versuchen, damit aufzuhören. Erst dann spüren Sie die Schwere der Sucht. Der notwendige Schritt, um eine Sucht aufzugeben, besteht also darin, ihr nicht mehr nachzugeben, auch wenn Sie es noch so sehr wollen. Wenn Sie sich körperlich zurückhalten, wird Ihre Abhängigkeit deutlicher. Dann müssen Sie bereit sein, die unvermeidlichen Schmerzen des Entzugs zu akzeptieren und zu ertragen. Und zwar so lange, wie es nötig ist.

Sie müssen verstehen, warum Sie süchtig nach Sinnenlust sind. Es liegt nicht an der Natur des menschlichen Körpers oder an den „Hormonen“ oder so etwas. Nein. Es liegt daran, dass Sie in der Befriedigung Ihrer Begierden Belohnung und Sicherheit finden. Es liegt daran, dass Sie sich nicht gut und unsicher fühlen, wenn Sie Ihre Wünsche nicht befriedigen und deren Druck ertragen. Es liegt daran, dass das Nichtbefriedigen Ihrer Wünsche weh tut. Das ist alles.

Mit anderen Worten: Der Wert der Sinnenlust liegt darin, Ihnen Freude am eigenen Schmerz zu schaffen. Sinnenlust berührt Sie mit Schmerz, aber gleichzeitig bietet sie Ihnen eine Lösung für denselben Schmerz. Es ist wie ein Erpressungsversuch: „Okay, wenn Sie mich bezahlen, löse ich Ihre Probleme, Probleme, die ich Ihnen auferlegt habe, damit Sie mich bezahlen.“ Sie werden also von Ihrer eigenen Sinnenlust, Ihren eigenen Wünschen erpresst. Sinnliche Begierden tun weh, und wenn Sie ihnen nachgeben, verschwindet dieser Schmerz und Sie werden mit Freude belohnt. Es ist eine Win-Win-Situation. Zumindes scheint es so, bis man erkennt, dass der wahre Gewinn darin besteht, gar nicht erst von den Begierden unter Druck gesetzt zu werden. Der Gewinn besteht darin, die Ganoven nicht für Ihre Sicherheit bezahlen zu müssen; darin, dass die Ganoven Sie überhaupt nicht mehr unter Druck setzen.

Und je mehr Sie dem Druck der Sinnenlust nachgeben, desto mehr werden Sie in Zukunft nachgeben müssen, da deren Natur sich niemals ändern kann. Das ist die Natur der Sinnenlust: Sie *tut weh, brennt* und setzt Sie *unter Druck*.

„Ich sehe andere Wesen, die nicht frei von Leidenschaft für Sinnenlust sind, die von sinnlicher Begierde zerfressen sind, die im sinnlichen

Fieber brennen und an Sinnenlust teilhaben ...

Māgandiya, nimm an, es gebe einen Aussätzigen, voller Wunden und Infektionen und von Würmern zerfressen, der den Schorf seiner Wunden mit den Nägeln abzapft und seinen Körper über einer Grube mit glühender Glut ausbrennt. Seine Freunde, Gefährten und Verwandten bringen ihn zu einem Arzt. Der Arzt bereitet eine Medizin für ihn zu und dank dieser Medizin wird er von seinem Aussatz geheilt, ist gesund und glücklich, frei, Herr seiner selbst, und kann gehen, wohin er will. Nimm dann an, zwei starke Männer würden ihn packen und zu einer Grube mit glühenden Kohlen schleifen. Was meinst Du? Würde er sich nicht sträuben und seinen Körper hin und her winden?“
„Ja, Meister Gotama. Und warum? Das Feuer ist schmerzhaft bei der Berührung, sehr heiß & brennend.“

„Nun, was denkst du, Māgandiya? Ist das Feuer nur jetzt bei der Berührung schmerzhaft, sehr heiß & brennend, oder war es auch vorher schon so?“

„Sowohl jetzt als auch vorher ist es schmerzhaft bei der Berührung, sehr heiß & brennend, Meister Gotama. Nur, als der Mann ein Aussätziger war, voller Wunden und Infektionen und von Würmern zerfressen, der den Schorf seiner Wunden mit den Nägeln abpflückte, waren seine Fähigkeiten beeinträchtigt, weshalb er, obwohl sich das Feuer schmerzhaft anfühlte, die verzerrte Wahrnehmung von ‚angenehm‘ hatte.“

„Genauso, Māgandiya, waren Sinnesfreuden in der Vergangenheit schmerzhaft bei der Berührung, sehr heiß & brennend, Sinnesfreuden in der Zukunft werden schmerzhaft bei der Berührung sein, sehr heiß & brennend, Sinnesfreuden in der Gegenwart sind schmerzhaft bei der Berührung, sehr heiß & brennend. Aber wenn Wesen nicht frei von der Leidenschaft für Sinnesfreuden sind – verschlungen von sinnlichem Verlangen, brennend vor sinnlichem Fieber –, dann sind ihre Fähigkeiten beeinträchtigt, weshalb sie, obwohl sinnliche Freuden bei der Berührung schmerzhaft sind, die verzerrte Wahrnehmung von ‚angenehm‘ haben.“

—MN 75

Es ist im Allgemeinen so schwer, von einer Sucht loszukommen, weil man nicht nur *sie* einfach aufgibt. Man gibt eigentlich die *ganze* Welt auf, die man *durch sie* erlebt hat. Schon der Gedanke, sich zurückzuhalten

und „nein“ zu seinen Wünschen zu sagen, löst fast sofort Angst aus. Ob es sich dabei um Alkohol, Zigaretten oder Drogen handelt, spielt keine Rolle. Sie sind deswegen angenehm, weil man die ganze Welt auf der Grundlage dieser Substanz oder dieser Freude erleben kann. Heroin an sich ist nicht angenehm, das Erleben der Welt durch Heroin ist der Grund für die Freude, die süchtig macht.

Jeder wünscht sich Frieden. Jeder möchte Ruhe. Und Sinnesfreuden bieten uns diesen Frieden. Sie locken mit vollkommener Befriedigung und Freiheit von Störungen ... von Störungen, die sie uns auferlegen.

Deshalb muss der Rückzug von Sinnesfreuden im Allgemeinen zunächst schmerzhaft sein. Sie ziehen sich von dem einzigen Frieden und der Sicherheit zurück, die Sie kennen. Deshalb fühlt sich ein solcher Rückzug an wie Sterben.

All dies gilt umso mehr, wenn Sie versuchen, auf sexuelle Wünsche zu verzichten, die viel tiefer verwurzelt sind als jede Substanz, nach der Sie süchtig sein können. Sie müssen eine ziemlich starke Entschlossenheit haben, um sie aufzugeben. Eine solche Entschlossenheit lässt sich finden und entwickeln, wenn man sich die Gefahr vor Augen führt, die in jedem sinnlichen Verlangen verborgen ist, ganz gleich, wie klein oder unbedeutend es auch erscheinen mag. Erlauben Sie sich, die Gefahr zu spüren, die jedem sinnlichen Verlangen innewohnt, selbst wenn Sie den Dhamma nicht für das vollständige Erwachen praktizieren wollen. Sinnenlust ist immer unheilsam, denn Sinnenlust ist *immer gefährlich*. Das riet der Buddha jedem, der seine Lehre praktizieren wollte. Er sagte, jeder solle jede Handlung oder Praxis, die zu Leidenschaftslosigkeit, Entzauberung, Verzicht und Entsagung führt, wertschätzen und ausführen. Diese Handlung ist gut. Welche Handlung auch immer, die zu Leidenschaft, Anhaftung, Schwelgen führt, sollte der Mensch aufgeben. Diese Handlung ist schlecht.

„Gotamī, wenn du weißt, diese Qualitäten führen zu Leidenschaft, nicht zu Leidenschaftslosigkeit; zu Gebundenheit, nicht zu Ungebundenheit; zu Anhäufung, nicht zu Verzicht; zu Selbstherrlichkeit, nicht zu Bescheidenheit; zu Unzufriedenheit, nicht zu Zufriedenheit; zu Verstrickung, nicht zu Zurückgezogenheit; zu Faulheit, nicht zu wacher Beharrlichkeit; zu Beschwernis, nicht zu Leichtigkeit“, dann kannst du kategorisch behaupten: ‚Das ist nicht der Dhamma, das ist nicht der Vinaya, das ist nicht die Unterweisung des Lehrers.‘

Wenn du aber weißt, ,diese Qualitäten führen zu Leidenschaftslosigkeit, nicht zu Leidenschaft; zu Ungebundenheit, nicht zu Gebundenheit; zu Verzicht, nicht zu Anhäufung; zu Bescheidenheit, nicht zu Selbstherrlichkeit; zu Zufriedenheit, nicht zu Unzufriedenheit; zu Abgeschiedenheit, nicht zu Verstrickung; zu wacher Beharrlichkeit, nicht zu Faulheit; zu Leichtigkeit, nicht zu Beschweris‘, dann kannst du kategorisch behaupten: ,Das ist der Dhamma, das ist der Vinaya, das ist die Unterweisung des Lehrers.“
—AN 8:53

Fragen Sie sich also, welche Praxis zu Leidenschaftslosigkeit führt. Das Zölibat oder sexuelle Beziehungen? Sinnesbeherrschung oder Schwelgen in Sinnesfreuden? Abhängigkeit oder Unabhängigkeit? Nun, die Antwort ist ziemlich klar.

6

Man muss nicht zu allem „nein“ sagen

„*Bhikkhus*, diese beiden Extreme sollten von einem, der das Hausleben verlässt, nicht kultiviert werden. Welche beiden? Zum einen die Hingabe an das Streben nach Freude an den Objekten der sinnlichen Begierde, die minderwertig, niedrig, vulgär, unwürdig ist und zu nichts Gutem führt; zum anderen die Hingabe an die Selbstquälerei, die schmerzhaft und unwürdig ist und zu nichts Gutem führt. Der von einem Vollkommenen entdeckte Mittlere Weg vermeidet diese beiden Extreme; er gewährt Sehen und Wissen und er führt zu Frieden, zu direkter Erkenntnis, zum Entdecken, zu *nibbāna*. Und was ist dieser Mittlere Weg? Es ist einfach der Edle Achtfache Pfad, das heißt rechte Ansicht, rechte Absicht; rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt; rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung. Das ist der Mittlere Weg, den ein Vollkommener entdeckt hat, ein Weg, der Sehen und Wissen gewährt, und der zu Frieden, zu direkter Erkenntnis, zum Entdecken, zu *nibbāna* führt.“

—SN 56:11

Ñāṇamoli: Es ist an der Zeit, sich zu fragen, was genau zurückgehalten werden muss. Sagen Sie zu allem „nein“? Zu allem, was Ihr Auge sehen oder Ihre Nase riechen möchte? Oder gibt es Dinge, die Sie nicht rundweg ablehnen müssen?

Frage: Das hängt von meinen Beweggründen ab.

Nm: Richtig. Was wäre also die Motivation für Zurückhaltung?

F: Freude zu suchen und keinen Schmerz zu wollen.

Nm: Nun, man will immer Freude, man will immer Schmerz vermeiden. Das ist der unvermeidliche Ausgangspunkt. Was auch immer man tut, man tut es um der Freude willen. Aber nicht jede Freude *basiert auf den Sinnen*. Nicht jede Freude ist sinnlich. Das ist es, was Sie herausfinden sollten. Welche Arten von Freude sind nicht von meinen Sinnen abhängig?

Und deshalb besteht der einzige Zweck der Sinneszurückhaltung darin, Ihre Motivation hinter Ihrem Bedürfnis nach Freude aufzudecken. Sind Sie im Moment durch Sinnesfreuden motiviert oder durch ihre Zurückhaltung, sodass Sie später eine heilsamere Freude des Friedens und der Ungestörtheit empfinden können?

Sie können hier sehen, sogar die Praxis der Sinneszurückhaltung und des Beachtens der ethischen Grundsätze wurzelt in dem einfachen Wunsch nach Freude. Das meinte der Buddha, als er sagte:

„Dieser Körper entsteht durch Verlangen. Und doch muss man sich auf das Verlangen verlassen, um ihn aufzugeben. Dieser Körper entsteht durch Ich-Empfinden. Und doch muss man sich auf das Ich-Empfinden verlassen, um ihn aufzugeben.“

—AN 4:159

Es ist also in Ordnung, sich danach zu sehnen, vom Verlangen frei zu sein. Dieses Verlangen hat das Auslösen des Verlangens zum Ziel. Das Auslösen seiner selbst. Obwohl es sich also immer noch um ein Verlangen handelt, ist die Motivation hinter diesem Verlangen eine andere als zum Beispiel hinter dem Verlangen nach Sinnesfreuden. Das sinnliche Verlangen hat immer mehr sinnliches Verlangen als Ziel und als Motivation, also die Vermehrung seiner selbst.

Sie verlangen nicht direkt nach Gier, Hass und Verblendung (*lobha, dosa, moha*). Das sind „nur“ Ihre Motivationen für Ihr Verlangen nach Dingen. Hier etwas dazu aus den Suttan:

„Gedanken und Gier sind die Sinnenlust eines Menschen, nicht die verschiedenen Dinge in der Welt;
Gedanken und Gier sind die Sinnenlust eines Menschen, die verschiedenen Dinge sind einfach in der Welt;
Aber die Weisen werden das Verlangen danach los.“

—AN 3:63

Wenn Sie Gier, Hass und Verblendung ausrotten oder zumindest vermindern wollen, müssen Sie sich Ihrer Absichten und Motivationen hinter jeder Ihrer Handlungen bewusst werden, und zwar Ihrer Handlungen mit dem Körper, mit der Sprache und mit dem Geist. Sie müssen sie hinterfragen, ehrlich zu sich selbst sein und sie unterlassen, wenn sie unheilsam

sind. Und damit diese Praxis Früchte trägt, geht es zuerst darum, Ihren Gewohnheiten nicht nachzugeben:

- gewohnheitsmäßiges Hinwenden *zum* Schönen/Gewünschten – *lobha*;
- gewohnheitsmäßiges Abwenden *vom* Hässlichen/Unerwünschten – *dosa*;
- gewohnheitsmäßige Hinwendung zu etwas, das Sie *ablenkt* vom weder-Schönem-noch-Hässlichem – *moha*.

So folgt man zum Beispiel zuerst den ethischen Grundsätzen. Dann übt man zusätzlich auch die Zurückhaltung der Sinne. Dann könnten Sie die Ansicht entwickeln: „Ich werde nichts tun, weil alles im Verlangen verwurzelt ist.“ Sie müssen erkennen, dass auch diese Ansicht, diese Entscheidung *im Verlangen* verwurzelt ist. Wenn Sie sagen: „Ich werde aufhören zu denken“, dann ist das bereits Ihr Gedanke. Eine solche Ansicht ist also ein Widerspruch in sich. Deshalb können Sie nicht einfach beschließen, das Problem zu beenden. Sie *bestehen* aus dem Problem, Ihre *Existenz* ist das Problem.

Nehmen wir an, Sie halten sich strikt an die acht Regeln. Dann denken Sie: „Ich möchte spazieren gehen.“ Fragen Sie sich, warum Sie spazieren gehen wollen. „Ja, weil ich ruhelos bin“. Dann ist es klar: Ihre Motivation ist Unruhe. Das ist nicht heilsam. Tun Sie es nicht.

Vielleicht wollen Sie Bilder, Klänge und Gerüche erleben, die Ihnen gefallen und Ihren Geist von sich selbst ablenken. Das ist unheilsam. Tun Sie es nicht.

Vielleicht schmerzt Ihr Körper vom vielen Sitzen, Ihr Geist ist dumpf und schläfrig und Sie wollen sich von der Trägheit lösen. Dann tun sie es auf jeden Fall. Besteigen Sie einen Berg, wenn das Ihnen hilft, Achtsamkeit zu üben.

Sie müssen also Ihre *Absichten* im Auge behalten. Spaziergehen an sich ist weder unheilsam noch heilsam. Es ist weder sinnlich noch nicht sinnlich. Es ist Ihre Absicht hinter einer solchen Handlung, die darüber entscheidet, ob Sie sie ausführen sollten oder nicht. Das gilt natürlich nur für Handlungen, die an sich ziemlich neutral sind. Bestimmte andere Handlungen, wie zum Beispiel alles, was gegen die fünf ethischen Grundsätze oder die acht Regeln verstößt, wurzeln immer in unheilsamer und falscher Absicht. Solche Handlungen können niemals aus richtiger Motivation heraus unternommen werden: Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten, Lügen, Konsum von Rauschmitteln.

Aber schauen Sie, Sie müssen nicht zu allem „nein“ sagen. Nur zu den Dingen, die gegen die Grundsätze verstoßen, und zu ein paar anderen, hinter denen eine unheilsame Absicht steckt. Praktisch gesehen werden Sie anfangs wahrscheinlich öfter „nein“ sagen, als sie sollten, aber das heißt nur, auf der sicheren Seite zu sein. Und das gilt nur solange, bis man den richtigen Halt gefunden und das Prinzip verstanden hat. Deshalb hat sich der Buddha immer auf die Seite der Askese gestellt, auch wenn sie nicht unbedingt zur Weisheit führt.

„...nun, ihr Mönche, angenommen, ich hätte gegessen, weitere Nahrung abgelehnt, mich satt gegessen, aufgeessen, genug gehabt, gehabt, was ich brauchte, und etwas Almosenspeise wäre übrig geblieben, zum Wegwerfen bestimmt. Da kämen zwei Mönche, hungrig und schwach, und ich würde zu ihnen sagen: ‚Mönche, ich habe gegessen und hatte alles, was ich brauchte, aber es ist noch etwas von meinem Almosen übrig, das weggeworfen werden soll. Esst es, wenn ihr wollt; wenn ihr es nicht esst, werde ich es wegwerfen, wo es kein Grün gibt, oder es ins Wasser werfen, wo es kein Leben gibt.‘

Da dachte ein Mönch: ‚Der Gesegnete hat gegessen und hatte, was er brauchte, aber da ist noch diese Almosenspeise des Gesegneten übrig, die weggeworfen werden soll; wenn wir sie nicht essen, wird der Gesegnete sie wegwerfen, aber der Gesegnete hat gesagt: Mönche, seid meine Erben im Dhamma, nicht meine Erben in materiellen Dingen. Diese Almosenspeise ist etwas Materielles. Angenommen, statt diese Almosenspeise zu essen, verbringe ich die Nacht und den Tag hungrig und schwach.‘ Und anstatt diese Almosenspeise zu essen, verbrachte er die Nacht und den Tag hungrig und schwach.

Da dachte der zweite Mönch: ‚Der Gesegnete hat gegessen und er hat alles bekommen, was er brauchte, aber da ist noch diese Almosenspeise des Gesegneten übrig, zum Wegwerfen bestimmt. Angenommen, ich esse diese Almosenspeise und verbringe die Nacht und den Tag weder hungrig noch schwach.‘ Und nachdem er diese Almosenspeise gegessen hatte, verbrachte er die Nacht und den Tag weder hungrig noch schwach.

Obwohl nun dieser Mönch, nachdem er diese Almosenspeise gegessen hatte, die Nacht und den Tag weder hungrig noch schwach verbrachte, so ist doch der erste Mönch mehr zu respektieren und zu loben. Denn die Willenskraft, die er bewiesen hat, trägt dazu bei,

dass seine Wünsche gering sind, dass er zufrieden ist, dass er leicht zu unterstützen ist und dass er seine Energie entfacht. Deshalb, ihr Mönche, seid meine Erben im Dhamma, nicht meine Erben in materiellen Dingen.“

—MN 3

Halten Sie sich also an die ethischen Grundsätze. Gehen Sie kein Risiko ein, wenn Sie unsicher sind. Aber sagen Sie nicht blindlings und neurotisch zu allem „nein“, ohne sich die Mühe zu machen, Ihre Motivation zu erkennen. Denn dann verlieren Sie nicht nur den richtigen Kontext, sondern verhindern auch das Verständnis, zu dem Sie sonst fähig wären.

7

Kontemplation der Wut

Rechte Kontemplation bedeutet denken zu lernen, ohne dass Gier, Hass und Verblendung den Gedanken zugrunde liegen.

Versuchen Sie das Phänomen der Wut, das Phänomen der Böswilligkeit zu kontemplieren. Sie müssen nicht wütend sein, wenn Sie diese Meditation machen wollen – bringen Sie es sich einfach in den Sinn, erinnern Sie sich einfach daran, wie es war, als Sie wütend waren. Sie können sich fragen: „Was ist all diesen Erfahrungen von Wut oder Irritation gemeinsam? Was ist ihre Natur?“ Sie können diese Fragen auf viele Arten beantworten, und es geht nicht darum, immer die gleichen Antworten zu finden, denn Ihre Untersuchung wird Sie zu verschiedenen Aspekten dieses Phänomens führen. Bleiben Sie einfach bei den Fragen.

Eines der offensichtlichsten Dinge ist, dass Wut *unangenehm* ist. Jedes einzelne Mal, wenn Sie sie erleben, ist sie unangenehm. Dann können Sie sich fragen: „Kann ich wütend sein, ohne dieses Missvergnügen in mir? Gibt es keine Wut, die wirklich angenehm und erfreulich ist?“ Es mag eine sekundäre Erfahrung von Freude geben, wenn man sich an jemandem rächt, der einen geärgert hat, aber darum geht es hier nicht. Wir sprechen über das allererste, ursprüngliche Phänomen der Wut. Ist sie angenehm oder unangenehm? Sie ist immer unangenehm, ausnahmslos immer. Sie brennt jedes Mal.

Sagen wir es mal so: Jemand tut etwas, das Sie verärgert, das Sie reizt. Sie sind verärgert und Sie werden deswegen wütend. Nehmen wir weiter an, bei einer anderen Gelegenheit seien Sie gut gelaunt und jemand tut Ihnen dasselbe an, aber nun erleben Sie diesen Stich des Unbehagens nicht und werden nicht wütend. Vielleicht lachen Sie es sogar weg. Sie sehen, Wut hängt nicht direkt davon ab, was man Ihnen angetan hat, sondern davon, ob Sie deswegen Unbehagen empfinden oder nicht. Sie wird durch den Zustand Ihres *Geistes* bestimmt.

Jedes Mal, wenn Sie wütend, gereizt oder genervt waren, bedeutete das, dass Sie in gewissem Maße verärgert waren. Es spielt keine Rolle, wie subtil diese Verärgerung war, sie war immer da und das heißt, da war ein

gewisses Maß an Unbehagen, Unzufriedenheit und unangenehmen Gefühlen – jedes einzelne Mal. Und jedes Mal, wenn Sie in Zukunft wütend werden, wird es genauso sein. Sie erkennen, das, was Sie gegenwärtig wütend macht, was Sie in der Vergangenheit wütend gemacht hat oder was Sie in der Zukunft wütend machen wird, ist Ihre *Anfälligkeit* dafür, *Unbehagen* auf der emotionalen Ebene zu empfinden. Das Erleben von unangenehmen Gefühlen ist es, was Sie wütend macht. Nicht andere Menschen oder Gegenstände.

Versuchen Sie jetzt nicht sofort, eine Lösung zu finden, – wie kann ich damit aufhören? Es ist subtiler als das. Man hört damit auf, wenn man es versteht und die Natur der Wut nicht länger ignoriert. Man unternimmt aktiv die Anstrengung, über diese konkret und im gegenwärtigen Moment nachzudenken, anstatt sie zu ignorieren, zu rechtfertigen oder eine beliebige Menge von emotional befriedigenden Antworten darauf zu geben. Wenn Sie lernen, emotionales Unbehagen jeglicher Art zu ertragen, entwurzeln Sie die Handlungen ihrer Wut.

Indem Sie sich mit der Natur der Wut beschäftigen und sie tiefer verstehen, lösen Sie all die Schichten des Unwissens auf, die Sie durch Ihr ständiges blindes Ausagieren entwickelt haben. Sie müssen sich also zuerst zurückhalten – wenn Sie wütend sind, lassen Sie der Wut keine freie Bahn und dann können Sie richtig über ihre Natur nachdenken.

Wann immer Wut auftritt, hat sie ihre Wurzeln im Unbehagen. Was ist allen Vorkommen von Unbehagen gemeinsam? Welche geistige Einstellung ist immer im Hintergrund?

Etwas ist nicht erwünscht. Das ist die Einstellung. Es wird abgewehrt. Man will nicht, dass es da ist. Man fühlt sich berechtigt, es nicht zu haben. Deshalb versuchen die Menschen, wenn sie sich aufregen, die Schuld auf die Umstände zu schieben, die sie verärgert haben. Aber in Wirklichkeit sind diese irrelevant. Das Problem liegt immer in dem Unbehagen, das man empfindet. Selbst wenn Menschen versuchen, die Umstände zu ändern, tun sie das nur, um das Unbehagen zu beseitigen, das in ihnen selbst steckt. Aber das kann niemals die Anfälligkeit dafür beseitigen, dass der Unmut Sie in Zukunft wieder berührt und Sie wieder wütend werden. Es kann nur die Symptome des Unmuts lindern, ihn aber nicht ausrotten.

Versuchen Sie andererseits, sich nicht gegen das Unbehagen zu wehren. Ertragen Sie die Umstände. Seien Sie achtsam und halten Sie sich zurück, um nicht der Haltung „Ich will das nicht“ nachzugeben.

Sie sitzen also ruhig da und kontemplieren, aber wenn Sie dann in die

Welt zurückkehren, wird Sie das Unbehagen früher oder später unweigerlich wieder treffen. Dann sollten Sie versuchen, sich an das zu erinnern, was Sie erkannt haben: „Was wäre, wenn ich aufhörte, mich dagegen zu wehren? Gegen dieses *emotionale Unbehagen*, nicht gegen die Umstände. Ich werde in Bezug auf die Umstände zurückhaltend sein, denn ich weiß jetzt, sie waren nie das Problem. Das Problem ist, dass dieses Unbehagen mich berührt und ich das nicht will. Ich wende mich davon ab. Warum ist das so? Warum glaube ich, ich könne verhindern, dass Gefühle sich in mir manifestieren?“

Unangenehme Gefühle entstehen von selbst. Hätten wir die Kontrolle darüber, welches Gefühl in uns aufsteigt, würden wir niemals irgendeine Art von Unbehagen erleben. Da wir es aber erleben, heißt das, wir können den Bereich der Gefühle nicht kontrollieren. Sie sind etwas, dem wir *unterworfen* sind.

Und warum ist das ein Problem? Weil Sie es nicht wollen? Und warum wollen Sie es nicht? Weil es ein Problem ist. So erschaffen Sie Ihren eigenen Teufelskreis des Nicht-Wollens von Unbehagen, das nur deshalb ein Problem ist, weil Sie es nicht wollen.

Könnten Sie also versuchen, Unbehagen loszuwerden, ohne daran festzuhalten, dass Sie dieses Unbehagen loswerden können? Wenn Sie vollständig erkannt hätten, dass der Bereich der Gefühle für Sie unzugänglich ist, würden Sie dann immer noch glauben, Sie könnten ihn erreichen? Sie könnten ihn kontrollieren?

Wie wir gerade geklärt und entdeckt haben, würden Sie nicht versuchen, das unangenehme Gefühl loszuwerden, es sei denn, Sie nehmen implizit an, dass Sie es loswerden *können*. Aber wenn Sie das unangenehme Gefühl betrachten, stellen Sie fest, es ist von selbst entstanden, vollständig geformt, unabhängig von Ihnen, und sie haben keinen Einfluss darauf. Wenn es da ist, ertragen Sie es. Wenn es verschwindet, sind Sie davon frei. Alles, was Sie tun können, ist, sich darüber zu beschweren oder zu versuchen, es loszuwerden, es zu verhindern oder die Umstände zu beeinflussen, die es indirekt hervorgebracht haben. Warum halten Sie dann immer noch an der Einstellung fest, dass Sie es nicht wollen? Warum versuchen Sie immer noch, es loszuwerden, warum sehnen Sie sich danach, dass es nicht ist, obwohl es offensichtlich ist, dass Sie keinen Einfluss darauf haben?

Das liegt an einer weiteren Grundhaltung von Ihnen, noch grundlegender als die Haltung des Verlangens, das unangenehme Gefühl

loszuwerden – und diese Haltung ist die Haltung des Unwissens, die Haltung, die Natur des Gefühls zu ignorieren, sei es nun angenehm, unangenehm oder neutral. Deshalb ist das Unwissen der grundlegende existenzielle Fehler, für den jedes einzelne Wesen selbst verantwortlich ist.

Diese Natur nicht lange genug zu betrachten – so hält man die völlig unbegründete Haltung aufrecht, den Gefühlen zu widerstehen oder ihnen nachzugeben, je nachdem, ob sie unangenehm oder angenehm sind. Wie gesagt, jede Haltung gegenüber Gefühlen impliziert die Annahme, man könne diese Gefühle kontrollieren, wenn man sie entweder verlängert oder loswird. Aber es ist zweitrangig, ob Sie versuchen, ein Gefühl zu verlängern oder es loszuwerden, wenn es um das gegenwärtig anhaltende Gefühl geht, das von selbst entstanden ist und dem Sie unterworfen sind. Wenn Sie aufhören, das zu ignorieren, müssen diese falschen Einstellungen schließlich verschwinden.

Deshalb kann Unwissen nicht zufällig rückgängig gemacht werden. Man kann nicht versehentlich verhindern, dass man jemals wieder leidet, denn es ist kein Fehler, sondern eine Einstellung, die man durch seine Handlungen aufrechterhält.

Avijjā ist die Ursache für mehr *avijjā*, Ignorieren ist der Grund Ihres Unwissens. Genauer: das Ignorieren der grundlegenden Natur der gegenwärtigen, alltäglichen Gefühle direkt in vor Ihrer Nase.

Sie können zum Beispiel so damit aufhören, sich gegen ein unangenehmes Gefühl zu wehren: Sie setzen es völlig außer Kraft, indem Sie verstehen, dass es egal ist, ob Sie sich wehren oder nicht. Widerstand ist zwecklos. So verschwindet der Widerstand. Wenn Sie die offensichtliche Vergeblichkeit Ihres Widerstands gegen Ihre gegenwärtigen emotionalen Zustände akzeptieren, hören Sie auf, ihnen widerstehen zu wollen.

Stellen Sie sich vor, Sie versuchen, eine Tür einzuschlagen. Sie versuchen es so lange, wie es noch Hoffnung gibt, es zu schaffen. Aber dann wird Ihnen plötzlich klar, es sei vielleicht gar nicht nötig, sie einzuschlagen, – es gibt keinen Grund dafür. Und dann verstehen Sie, dass es wirklich nicht nötig ist; und nicht nur das, Sie verstehen auch, dass Sie sie nicht einschlagen können, selbst wenn Sie es wollten. Denn eigentlich ist da gar keine Tür, – es ist in Wirklichkeit ein einzementierter Metallblock, auf den man eine Tür aufgemalt hat.

Gefühle sind im Grunde eine Falle. Sie stellen sich so dar, als ob sie für Sie da wären, weshalb Sie natürlich annehmen, Sie hätten sie unter Kontrolle. Aber das ist falsch. Die Gefühle sind nicht für Sie da, sondern

umgekehrt: Sie für *sie*. Sie sind ihnen unterworfen und müssen sie ertragen. Gefühle täuschen Ihnen ein unberechtigtes Gefühl des Besitzes vor. Daher die psychologische Abhängigkeit der Menschen von guten Gefühlen und die Versuche, schlechte Gefühle zu vermeiden. Denn beides hilft ihnen, die Illusion von Besitz aufrechtzuerhalten. Wenn die Dinge nur unangenehm und verletzend wären, wäre es einfacher, sie aufzugeben. Man würde sie ja nicht besitzen wollen, oder?

Gefühle stellen sich also so dar, als ob sie kontrollierbar wären, und deshalb tappt man in die Falle, sie kontrollieren zu wollen, und deshalb leidet man. Wie der Buddha selbst sagte, leidet man nicht, weil Unmut vorhanden ist oder weil einem ein Unglück widerfährt, sondern man leidet, weil es ein Verlangen in Bezug auf dieses unangenehme Gefühl gibt. Das *Vorhandensein von Verlangen* bedeutet also das *Vorhandensein von Leiden*. Seine Abwesenheit bedeutet, dass auch kein Leiden vorhanden ist, unabhängig davon, welches Gefühl von sich aus auftaucht.

Wenn ein unangenehmes Gefühl auftritt, bemüht man sich normalerweise darum, eine neue Erfahrung zu machen, die den Schmerz durch ein angenehmes Gefühl ersetzt. Aber das ist jetzt eine andere Erfahrung, – man hat sich nicht mit dem ursprünglichen, unangenehmen Gefühl auseinandergesetzt. Man hat es nur überdeckt. Es hat von selbst aufgehört, und jetzt erleben Sie aufgrund Ihrer verzweifelten Bemühungen etwas anderes – Freude. Aber selbst dieses Gefühl der Freude ist von selbst entstanden. Mit anderen Worten, es gibt keine Garantie dafür, dass Handlungen gegenüber der Welt immer zu der gleichen Art von Gefühl führen, und allein das beweist ihre Unabhängigkeit. Deshalb sagte der Buddha, der *puṭhujjana* kenne keinen anderen Ausweg aus dem entstandenen unangenehmen Gefühl als die Sinnenlust. Er könne es nur ersetzen durch ein anderes angenehmes Gefühl, weil er nicht in der Lage ist, mit der grundlegenden Natur des Betroffenen-Seins von Gefühlen jeglicher Art umzugehen.

Ein Mensch, der von schmerzhaftem Gefühl berührt wird, hegt eine Aversion dagegen. Wenn er eine Aversion gegen ein schmerzhaftes Gefühl hegt, liegt dem eine Tendenz zugrunde. Da er von schmerzhaften Gefühlen berührt wird, sucht er nach Vergnügen durch die Sinne. Aus welchem Grund? Weil der unbelehrte Weltmensch keinen anderen Ausweg aus den schmerzhaften Gefühlen kennt. Wenn er sinnliche Freuden genießt, liegt dem die Tendenz zugrunde,

nach angenehmen Gefühlen zu gieren. Er versteht das Entstehen und Vergehen, die Befriedigung, die Gefahr und das Entrinnen von diesen Gefühlen nicht der Wirklichkeit gemäß. Wenn er diese Dinge nicht versteht, liegt dem die Tendenz zum Unwissen in Bezug auf das weder-angenehme-noch-schmerzhaftes Gefühl zugrunde ...

—SN 36:6

Wenn Sie von einem unangenehmen Gefühl nicht mehr belastet werden oder von einem angenehmen Gefühl nicht mehr bedrängt, warum sollten Sie es dann durch ein anderes Gefühl ersetzen oder darauf hinarbeiten, mehr davon zu bekommen? Das muss nicht sein. Deshalb wird jemand, der frei von Aversion ist, auch frei von Sinnenlust – das geht Hand in Hand. Freiheit von Sinnenlust ist Freiheit von Aversion. Das ist mehr oder weniger der Zustand eines *anāgāmi*.

In der Praxis geht es dann darum, die grundlegende Natur des gegenwärtig andauernden Gefühls nicht zu ignorieren, was auch immer für eine Art Gefühl es ist – angenehm, unangenehm oder neutral. Sie müssen sich bemühen, danach zu suchen. Suttan und Dhamma-Vorträge geben dazu Hinweise. Nicht danach zu suchen bedeutet automatisch, es zu ignorieren.

Wenn Sie sich bemüht haben, richtig zu kontemplieren und ein unangenehmes Gefühl belastet Sie, dann können Sie ihre Einstellung erkennen: Versuchen Sie, die Welt zu kontrollieren, zu manipulieren, mit ihr umzugehen, oder versuchen Sie einfach den Widerstand gegenüber allem, was Sie fühlen, aufzugeben? Und nur eine der beiden Möglichkeiten führt zur Befreiung vom Leiden.

8

Überwinden von Depression

„*Bhikkhus*, es gibt drei Gefühle. Welche drei? Angenehmes Gefühl, schmerzhaftes Gefühl, weder-angenehmes-noch-schmerzhaftes Gefühl. Die zugrunde liegende Tendenz zur Gier in Bezug auf das angenehme Gefühl sollte aufgegeben werden. Die zugrunde liegende Tendenz zur Aversion im Hinblick auf schmerzhaftes Gefühl sollte aufgegeben werden. Die zugrunde liegende Tendenz zum Unwissen im Hinblick auf weder angenehme-noch-schmerzhaftes Gefühle sollte aufgegeben werden.

Wenn man Freude erfährt, ist die Tendenz zur Gier vorhanden, wenn man das Gefühl nicht versteht. Das gilt für den, der nicht sieht, wie man ihm entkommt. Wenn man Schmerz erfährt, ist die Tendenz zur Aversion vorhanden, wenn man das Gefühl nicht versteht. Das gilt für den, der nicht sieht, wie man ihm entkommt.

Der Gesegnete hat in Bezug auf das friedliche Gefühl gelehrt, das weder-angenehm-noch-schmerzhaft ist: Selbst wenn man darin Freude sucht, ist man noch nicht vom Leiden befreit.

Aber wenn ein *bhikkhu*, der fleißig ist, das klare Verstehen nicht vernachlässigt, dann versteht dieser weise Mann die Gefühle in ihrer Gesamtheit.

Da er die Gefühle vollständig verstanden hat, ist er in diesem Leben ohne Makel.

Er ist im Dhamma verankert, daher kann man ihn nach dem Zerfall des Körpers nicht ermessen.“

—SN 36:3

Um Depressionen zu überwinden, muss ein Mensch erkennen, dass sie nicht durch etwas Äußeres verursacht werden. Selbst wenn äußere Gründe vorliegen, ist die Depression ein *Geisteszustand*. Ein Zustand aufgrund der äußeren Welt, sicher, aber nicht die Welt selbst. Man ist auch selbst verantwortlich dafür.

Dieser Grundsatz gilt für jeden unangenehmen Gemütszustand –

jedes unangenehme Gefühl. Wir nehmen natürlicherweise an, die Welt und die Dinge der Welt seien das, was uns ärgert und beeinflusst. Man geht davon aus, dass die eigenen Geisteszustände, ob gut oder schlecht, durch das verursacht werden, was man in der Welt erlebt. Doch wenn dies wahr wäre, wäre es gar nicht möglich, sich vom Leiden zu befreien. Wenn die Welt uns zum Leiden zwänge, dann hätten wir keine Wahl, da wir keine grundlegende Kontrolle über die Welt haben.

Doch wie Sie unten sehen können, gibt es tief im Inneren immer eine Wahl. Das ist nicht leicht zuzugeben. Denn das Eingeständnis einer Wahlmöglichkeit lässt die Menschen vorschnell zu dem Schluss kommen, die Depression sei ihre Schuld. Das ist aber nicht der Fall. Wir sprechen nicht über die Fehler der eigenen Entscheidungen, sondern über die *Verantwortung*, die Sie für sie tragen.

Sie haben jederzeit die Wahl, den eigenen Gefühlen nachzugeben oder nicht – auch wenn die Welt diese Gefühle verursacht hat. Wenn der vom Unwissen geprägte Geist, dem es an Training und Zurückhaltung mangelt, von Freude berührt wird, will er automatisch mehr davon. Das ist keine rationale und vorsätzliche Entscheidung. Wenn angenehme Dinge kommen, neigt sich der Geist ihnen automatisch zu, weil er unbeherrscht ist und unter dem Einfluss des Unwissens stand und immer noch steht. Wenn ein unangenehmes Gefühl auftaucht, wehrt sich der unbeherrschte Geist automatisch dagegen. Er versucht, es loszuwerden und zu verhindern, dass es sich vollständig manifestiert. Diese spontane Akzeptanz des Angenehmen und der Widerstand gegen das Unangenehme machen Sie verantwortlich für das, was Sie aufgrund Ihrer Gefühle tun.

Die Depression als *unangenehmer* Gemütszustand ist etwas, das Zeit braucht, um sich zu entwickeln. Sie ist allmählich entstanden, weil man immer wieder Sicherheit im Wunsch nach Freude gesucht hat. Und das hat den Widerstand gegen Schmerz und jede Art von Unbehagen verstärkt. Auch wenn die Welt manchmal sehr ungerecht ist, muss man nicht Opfer einer Depression werden. Das Problem des psychischen Zustands der Depression oder jedes anderen Zustands, der in einem unangenehmen Gefühl wurzelt, liegt nicht darin, was passiert ist oder warum etwas passiert ist. Das Problem ist, dass jemand *in diesem Moment* eine *Abneigung dagegen* hat.

Und das ist das einzige Problem – wenn die Depression nicht als unangenehm empfunden würde, wäre sie kein Problem. Genau hier liegt die Verantwortung. Man ist nicht verantwortlich dafür, eine Depression

zu erleben. Aber dafür, dass man sich *gegen die Unannehmlichkeiten wehrt*, die damit verbunden sind.

Der Widerstand gegen den Schmerz wird so lange bestehen bleiben, wie man die Freude schätzt, sie haben will und sie genießt. Indem man sich geistig der Freude zuwendet, wendet man sich implizit ab vom Schmerz. Deshalb muss bei der Praxis des Dhamma die Zurückhaltung der Sinne an erster Stelle stehen. Sie müssen anfangen, „nein“ zu sagen sowohl zur spontanen Annahme von Freuden ohne Gewährsein Ihrer selbst als auch zu hemmungslosen und unbedachten Handlungen.

Wenn Sie sich der Praxis der Sinnesbeherrschung verschreiben, verstehen Sie sozusagen, wo die Grenze liegt. Selbst wenn Ihre Depression einen bestimmten Grund oder aber gar keinen Grund hat, und Sie sich einfach nur bedrückt und deprimiert fühlen, ist es doch so: Sie ist unangenehm. Wenn Sie aufhören, sich gegen das Unbehagen zu wehren, kann die Depression keinen Einfluss mehr auf Sie haben. Aber um aufhören zu können, sich dagegen zu wehren, muss sich der Geist erst entwickeln. Und zwar vor allem in Bezug auf Dinge, die Sie kontrollieren können: sinnliche Begierden, die eigene Sprache und das, was Sie häufig denken. Deshalb sprach der Buddha immer wieder davon, „sich selbst zu trainieren“. Diese Bemühungen um Zurückhaltung bedürfen der Wiederholung – es ist nicht einfach eine Entscheidung, die Sie einmal treffen und dann für den Rest des Lebens beibehalten. Nein, es ist etwas, zu dem Sie immer wieder zurückkehren und sich darin üben müssen. Sie müssen es üben und es wiederholen.

Wenn Sie also die Beherrschung Ihrer Sinne trainieren, können Sie die wahre Wurzel von Depressionen und Ängsten erkennen. Und übrigens auch die Wurzel der Sinnenlust. Wenn Sie die Depression auf dieser Ebene angehen, brauchen Sie sich um die Welt überhaupt keine Sorgen mehr zu machen. Denn Sie wissen, dass die Welt, wenn sie Sie positiv oder negativ beeinflusst, dies nur durch *das Einfallstor Ihrer eigenen Aversion* tun kann.

Wichtig ist, dass dieses „Tor“ Ihre *Aversion gegenüber Ihren eigenen Gefühlen* ist – die Aversion dagegen, keine Freude zu haben, die Aversion gegen Schmerz. Es ist keine Haltung gegenüber der Welt oder einer Person oder irgendetwas anderem außerhalb. Es geht nicht um Ihre Vergangenheit, Ihre Zukunft, Ihre Pläne oder Erinnerungen. Es geht nur um das, was Sie gegenwärtig *fühlen* (wegen der Welt, seinetwegen oder ihretwegen, wegen der Vergangenheit, der Gegenwart oder der Zukunft). Darauf kommt es bei Ihrer Einstellung an. Wenn Sie sich gegen

das Gefühl des Schmerzes *wehren*, leiden Sie. Wenn Sie das Gefühl der Freude *willkommen heißen*, leiden Sie. Es geht darum, zu erkennen, dass Sie Opfer Ihrer mentalen Zustände werden, wenn Sie nicht sorgfältig mit dem *gegenwärtigen Gefühl*, umgehen.

Wenn Sie lernen, sich selbst zu trainieren und mentale Zustände weder zu leugnen noch der Welt die Schuld zu geben, haben Sie die Chance, sich über *alle* mentalen Zustände zu erheben. Sie müssen erkennen, dass Sie nicht blindlings nach Freude greifen sollten, wenn ein angenehmes Gefühl auftaucht. Wenn Sie die Kraft entwickeln können, der Anziehungskraft eines angenehmen Gefühls zu widerstehen, dann wird dieselbe Kraft Sie davor bewahren, in ein unangenehmes Gefühl zu versinken, wenn dieses auftritt. So einfach ist das.

Wenn Sie also einen unangenehmen Geisteszustand erleben, versuchen Sie nicht, ihn loszuwerden. Geben Sie nicht der Welt die Schuld, sondern erkennen Sie das Unangenehme daran und hören Sie auf, *dagegen* anzukämpfen. Wenn Sie nicht von unangenehmen Gefühlen betroffen sein wollen, müssen Sie sich in Bezug auf angenehme Gefühle zurückhalten. Es hängt alles davon ab, wo die Wurzeln Ihrer Motivation liegen.

Wenn Sie sorglos sind, wenn Ihnen angenehme Erfahrungen, zum Beispiel Bilder, Geräusche und Berührungen begegnen, werden Sie davon abhängig. Und Sie werden dadurch beeinträchtigt, wenn diese Erfahrungen sich verändern und verschwinden. Sie gehen Freude übertrieben weit entgegen und übertreiben es ebenso damit, Schmerz loszuwerden. Wenn Sie hingegen das oben beschriebene Training durchführen, werden alle lang anhaltenden und hartnäckigen Probleme nach und nach verschwinden. Seelische Zustände sind wie Gewohnheiten, sie brauchen ständig Nahrung, und die falsche Einstellung zu den eigenen Gefühlen versorgt sie mit dieser Nahrung.

Welche psychologischen Probleme Sie auch immer plagen mögen, wenn Sie Ihr Verhalten unter Kontrolle haben, erkennen Sie Ihre Verantwortung und Ihre Einstellung zu Ihren eigenen Gefühlen. Dann kann keiner dieser Zustände, egal wie lange sie schon bestehen, irgendeinen Einfluss auf Sie ausüben, denn das Einfallstor für einen solchen Einfluss ist jetzt immer unter Ihrer Aufsicht.

Entwicklung von Abgeschiedenheit

„Ānanda, ein Mönch glänzt nicht, wenn er sich an Gesellschaft erfreut, sich an Gesellschaft ergötzt, sich der Freude an Gesellschaft verschrieben hat; wenn er sich an einer Gruppe erfreut, sich an einer Gruppe ergötzt, sich für eine Gruppe begeistert. In der Tat, Ānanda, ist es unmöglich, dass ein Mönch, der sich an Gesellschaft erfreut, sich an Gesellschaft ergötzt, sich der Freude an Gesellschaft verschrieben hat, der sich an einer Gruppe erfreut, der sich an einer Gruppe ergötzt, der sich für eine Gruppe begeistert nach Belieben – ohne Schwierigkeit, ohne Mühe – die Freude der Entsagung, die Freude der Abgeschiedenheit, die Freude des Friedens, die Freude des Erwachens erlangt. Aber es ist möglich, dass ein Mönch, der allein lebt, zurückgezogen von der Gruppe erwarten kann, nach Belieben – ohne Schwierigkeiten, ohne Mühe – die Freude der Entsagung, die Freude der Abgeschiedenheit, die Freude des Friedens, die Freude des Erwachens zu erlangen.“

—MN 122

Frage: Der Buddha ermutigt die Entwicklung der Abgeschiedenheit. Wie kann man sie am besten kultivieren?

Ñāṇamoli: Sie müssen damit beginnen, sich der Abgeschiedenheit *allmählich* auszusetzen. Andere zu brauchen, egal wie subtil, ist ein ernsthafter Nachteil für jemanden, der den Dhamma praktizieren möchte. Ich spreche speziell davon, dass Sie andere für Ihr existenzielles Wohlbefinden und Ihre Gesundheit brauchen. Nie unabhängig davon zu sein, ist ein massiver Nachteil und ein enormes Risiko. Wir alle sind Eigentümer unserer Handlungen, wir sind vollständig mit ihnen und mit uns selbst verstrickt. Was Sie tun, bleibt bei Ihnen. Niemand anderes kann Ihnen helfen oder Ihnen diese Last abnehmen. Es liegt immer an Ihnen, Ihre Absichten, Ihre Entscheidungen, Ihre Handlungen bleiben Ihnen immer. Sie sind mit Ihren Handlungen verbunden und werden durch die Ergebnisse dieser Handlungen belastet. Gesellschaft lässt uns das vergessen.

Sie sind also allein, ob Sie es wollen oder nicht. Eingeschlossen in sich selbst. Die meisten Menschen ziehen es vor, sich von dieser Wahrheit abzulenken. Man verwendet viel Mühe darauf, sie zu ignorieren. Doch mit dem Anerkennen dieser tiefen Wahrheit beginnt die Dhamma-Praxis. Sie können anderen sehr nahe sein, aber im Grunde genommen sind Ihre Gefühle, Ihre Entscheidungen und Ihre Verantwortung Dinge, die nur Ihnen selbst zugänglich sind. Dies zu verstehen, kann diese schwere Last offenbaren, und genau das meinte der Buddha, als er sagte, die Wesen seien „die Eigentümer ihrer Handlungen“. Und die Last sammelt sich an durch dieses Eigentum und das Unwissen.

F: Ich kann Ihnen sagen, wie ich mich fühle, aber ich kann nicht meine Erfahrung dieses Gefühls mit Ihnen teilen?

Nm: Ja, die Dimension Ihres Gefühls ist von Natur aus für niemanden außer Ihnen selbst zugänglich. Sie kann nur von *Ihnen* gefühlt werden. Ich kann Ihnen alles Mitgefühl und alle Sympathie der Welt entgegenbringen, aber immer noch fühlen nur Sie *dieses Gefühl*. Das Dasein ist einsam und die Gesellschaft anderer kann nur zweitrangig sein. Wenn also jemand *dukkha* überwinden will, muss er anfangen, die *Natur* seiner eigenen Gefühle zu erkennen. Er darf sie nicht verbergen, indem er die Zustimmung oder das Mitgefühl anderer sucht. Wie kann man dann Abgeschiedenheit entwickeln, wenn man die Gruppe nicht verlässt? Wenn Sie sie nicht finden, wie können Sie dann damit aufhören, sich die Natur Ihrer Gefühle zu verbergen? Wie können Sie sie durchschauen? Und vor allem: Wie können Sie das *neutrale Gefühl* entwickeln und erkennen, das der Buddha preist und für das Abgeschiedenheit notwendig ist?

Die meisten Menschen, die nicht an die Abgeschiedenheit gewöhnt sind, empfinden zuerst einmal Langeweile, wenn sie allein sind. Das ist viel problematischer, als man zunächst denken mag. Wenn Langeweile bleibt, dann verwandelt sie sich in unruhige Panik, in Angst und Unruhe. Und dann merkt man, wie sehr man eigentlich von der Wahrnehmung der anderen um einen herum abhängt und von all den Aktivitäten, die sich daraus ergeben.

Diese inhärente Angst vor Langeweile empfinden die meisten Menschen. Langeweile offenbart das tief sitzende Unbehagen, das aufkommt, wenn man mit sich selbst allein ist und nichts tut. Aber warum ist das Alleinsein ohne andere, ohne Ablenkung so ein Problem? Was will uns diese Angst sagen? ... nun, es ist eine ganze Reihe von Dingen, aber

darauf wollen wir hier nicht näher eingehen. In Wahrheit ist Langeweile eigentlich mehr als „bloß Langeweile“. Es steckt viel mehr hinter dieser Nicht-Aktivität und Nicht-Gesellschaft als die Menschen sich selbst einzugestehen wagen. Deshalb ist sie ein Problem und deshalb sollte man sie verstehen.

Natürlich kann man nicht erwarten, dass Sie sich einfach in Abgeschiedenheit stürzen und sofort daran gewöhnt sind. Sie können dann durchaus den Verstand verlieren, weil Sie sich völlig überfordern. Aber nutzen Sie das nicht als Ausrede, sich weder auf das Alleinsein vorzubereiten noch es zu üben. Fangen Sie langsam damit an. Erlauben Sie sich dieses Unbehagen. Es wird sich zeigen, dass die Abgeschiedenheit etwas viel Ursprünglicheres nachahmt, als Sie es sich eingestehen wollen: Sie nimmt die inhärente Angst vor Tod und Sterben vorweg, die jeder nicht erwachte Geist in sich trägt. Die Abgeschiedenheit offenbart das implizite Ende Ihrer Möglichkeiten, sich selbst zu entkommen. Das Ende von Ablenkungen und Sinnesfreuden. Die Absage an die Gesellschaft der anderen. Die Freude an Beziehungen. Sie offenbart das Ende, zu dem Ihr Leben bestimmt ist. Deshalb fürchten sich die Menschen davor und deshalb ist der Tod der ultimative Schrecken für einen gewöhnlichen Menschen (*puthujjana*), der existenziell von anderen, von Sinnenlust, von Ablenkung abhängig ist.

Es ist also harte Arbeit, den Geist zu trainieren, sich an die Abgeschiedenheit zu gewöhnen, sie nicht zu fürchten und ihre Vorteile zu erkennen. Aber es ist Arbeit, die es wert ist, für jemanden, der die Anweisungen des Buddha erfüllen und den Dhamma für die vollständige Befreiung praktizieren möchte.

Selbst als Laie sollte man zumindest damit beginnen, sich darauf vorzubereiten, auch wenn man nie in völlige Abgeschiedenheit geht oder ordiniert wird und so weiter. Für den Mönch gilt: Je früher er damit beginnt, desto besser. Er wird krank werden, er wird sterben, seine Sinne werden versagen, also sollte er nicht zu lange warten, um die Gruppe zu verlassen. Was glauben Sie, wie es sich anfühlen wird, wenn Ihre Sinne versagen? Es wird sich so anfühlen, als würden Sie mehr und mehr in eine Isolationszelle eingesperrt, aus der es kein Entkommen gibt. Der Buddha präsentierte einem alternden König dazu ein Gleichnis: Vier Berge, die aus allen Richtungen immer näher kommen und ihn schließlich erdrücken: Sie lassen ihm keinen Platz zum Entkommen, keinen Raum, um sich zu bewegen.

Mit anderen Worten: Sie lassen Ihnen immer weniger Möglichkeiten, sich mit den Sinnen abzulenken. Die letzte Möglichkeit, sich auf die Sinnenlust einzulassen, wird beseitigt.

„Was denkst du, großer König? Angenommen, ein vertrauenswürdiger und zuverlässiger Mann käme aus dem Osten zu Dir und würde bei seiner Ankunft sagen: ‚Wenn es Eurer Majestät gefällt, sollt Ihr wissen, dass ich aus dem Osten komme. Dort sah ich einen großen Berg, so hoch wie die Wolken, der hierher rollt und alle Lebewesen auf seinem Weg zermalmt. Tue nun, was auch immer du für richtig hältst.‘

Dann käme ein zweiter Mann aus dem Westen zu Dir ... dann käme ein dritter Mann aus dem Norden zu Dir ... dann käme ein vierter Mann aus dem Süden zu Dir und würde bei seiner Ankunft sagen: ‚Wenn es Eurer Majestät gefällt, sollt Ihr wissen, dass ich aus dem Süden komme. Dort sah ich einen großen Berg, so hoch wie die Wolken, der hierher rollt und alle Lebewesen auf seinem Weg zermalmt. Tue nun, was auch immer du für richtig hältst.‘

Wenn, großer König, eine so große Gefahr auftaucht, eine so schreckliche Zerstörung des menschlichen Lebens droht – und der menschliche Zustand ist so schwer zu erreichen –, was sollte dann getan werden?“

„Wenn, mein Herr, eine so große Gefahr herauf zieht, eine so schreckliche Zerstörung des menschlichen Lebens – was sollte dann getan werden, außer sich gemäß dem Dhamma zu verhalten, rechtes Verhalten zu üben und geschickte Taten, verdienstvolle Taten auszuführen?“

„Ich sage Dir, großer König, ich verkünde dir, großer König: Alter und Tod rollen auf dich zu!“

—SN 3:25

Natürlich kann das Zusammensein mit anderen am Anfang Vorteile bringen. Eine Gruppe von Gleichgesinnten, von denen man lernen kann, kann hilfreich sein. Aber nur so hilfreich, wie eine Schule hilfreich ist für jemanden, der ein Handwerk erlernt. Die Schule kann die Arbeit nicht für ihn erledigen. Vor allem, wenn diese Arbeit aus „Abgeschiedenheit“ besteht.

F: Es heißt in SN 45.2:

Der ehrwürdige Ānanda näherte sich dem Buddha und sagte:
„Ehrwürdiger Herr, das ist die Hälfte des heiligen Lebens, nämlich gute Freundschaft, gute Gesellschaft, gute Kameradschaft.“

„Nicht so, Ānanda! Nicht so, Ānanda! Das ganze heilige Leben, Ānanda, ist gute Freundschaft, gute Gesellschaft, gute Kameradschaft. Wenn ein *bhikkhu* einen guten Freund, einen guten Gefährten, einen guten Kameraden hat, ist zu erwarten, dass er den Edlen Achtfachen Pfad entwickelt und kultiviert.

Und wie, Ānanda, entwickelt und kultiviert ein *bhikkhu*, der einen guten Freund, einen guten Gefährten, einen guten Kameraden hat, den Edlen Achtfachen Pfad? Hier, Ānanda, entwickelt ein *bhikkhu* rechte Ansicht, die auf Abgeschlossenheit, Leidenschaftslosigkeit und Beenden beruht und in der Befreiung reift. Er entwickelt rechte Ansicht, rechte Absicht, rechte Rede, rechtes Handeln, rechten Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung, die auf Zurückgezogenheit, Leidenschaftslosigkeit und Beenden beruht und in der Befreiung reift. Auf diese Weise, Ānanda, entwickelt und kultiviert ein *bhikkhu*, der einen guten Freund, einen guten Gefährten, einen guten Kameraden hat, den Edlen Achtfachen Pfad.“

Nm: Wie Sie sehen, beschreibt der Buddha, was er mit „*kalyāṇamitta*“ (spiritueller Freund) meint. Damit ist nicht jemand gemeint, mit dem man sich einfach gut versteht und dessen Gesellschaft man genießt. Es ist tatsächlich jemand, der Sie anleitet und Ihnen bei der Kultivierung des Edlen Achtfachen Pfades helfen kann. Jemand, der Sie inspiriert und Sie mit einem Gefühl der *Dringlichkeit* erfüllt, sich der Praxis des Dhamma zu widmen, bevor es zu spät ist. Auch wenn Sie sich nie persönlich getroffen haben. Genauso wie niemand von uns den Buddha getroffen hat und er doch unser ganzes spirituelles Leben bestimmt. Das ist die Art Freundschaft, auf die sich der Buddha in dem gleichen Sutta oben bezieht:

„Auch durch das folgende, Ānanda, kann man verstehen, wie das gesamte heilige Leben gute Freundschaft, gute Begleitung, gute Kameradschaft ist. *Indem sie sich auf mich als guten Freund verlassen*, Ānanda, werden Wesen, die der Geburt unterworfen sind, von der Geburt befreit; Wesen, die dem Altern unterworfen sind, werden vom

Altern befreit; Wesen, die dem Tod unterworfen sind, werden vom Tod befreit; Wesen, die dem Kummer, der Klage, dem Schmerz, dem Unmut und der Verzweiflung unterworfen sind, werden vom Kummer, der Klage, dem Schmerz, dem Unmut und der Verzweiflung befreit. Dadurch, Ānanda, kann man verstehen, wie das gesamte heilige Leben gute Freundschaft, gute Begleitung, gute Kameradschaft ist.“

Indem wir den Buddha als Freund annehmen, wird seine Lehre zu unserer Gesellschaft. Aufgrund dessen unternehmen wir rechte Anstrengung und erfahren schließlich die Befreiung. In diesem Sinne ist die „Freundschaft“ mit einem Edlen wesentlich (selbst wenn wir seine Lehre nur aus zweiter Hand hören). Und es ist die Abgeschiedenheit, in der diese Freundschaft Früchte trägt. Das kann man nicht verhandeln. Deshalb ermutigte der Buddha Mönche mit rechter Ansicht, in die Abgeschiedenheit zu gehen, in eine leere Hütte oder an die Wurzel eines Baumes. Und jemand mit rechter Ansicht wird es dann tatsächlich richtig machen. Er wird die Abgeschiedenheit aus den richtigen Gründen nutzen. Wenn Sie also die erforderliche Fähigkeit entwickeln wollen, in die Abgeschiedenheit zu gehen, sollten Sie diese nicht über Nacht erwarten. Sie sollten allmählich damit beginnen, sich darauf vorzubereiten. Wenn Sie zum Beispiel irgendeine Form von Stärke entwickeln wollen, sollten Sie zuerst Ihre Schwäche anerkennen. Denn dann wissen Sie, was Sie entwickeln müssen, um das zu erreichen, was Ihnen fehlt.

Verabredung mit dem Tod

„Die Welt ist vom Tod unterminiert und vom Alter begrenzt. Sie ist vom Stachel der Begierde gereizt und von Leidenschaft durchdrungen.“

– Thag 6:13

Frage: Ich habe mich gefragt, ob Sie über die Kontemplation des Todes sprechen könnten – wie sollten wir damit umgehen?

Ñāṇamoli: Ob Sie gehen, stehen, sitzen oder liegen, Sie sollten sich damit befassen, dass Sie sterben könnten. Das ist der letztendliche Kontext – der Tod. Er ist der letztendliche Kontext Ihres Lebens und er ist nicht verhandelbar. Manchmal denken die Leute: „Ich muss die Bewegungen und Methoden der Praxis der Achtsamkeit gegenüber dem Tod üben und beim Gehen oder Sitzen daran denken.“ Das stimmt nur in dem Sinne, dass man die grundlegende, immer präsente Möglichkeit des Todes erkennen muss, das, was ihn zu einem solch letztendlichen Kontext des Lebens macht. Alles andere in Ihrem Leben kann kommen und gehen. Aber eines ist sicher: Wo das Leben ist, ist auch der Tod, er ist garantiert das Endresultat des Lebens.

Und warum werden die Menschen von ihren Wünschen unterdrückt, von ihren Absichten und nicht geschickten Handlungen belastet? Weil sie die Augen vor genau dieser faktischen Anfälligkeit für den Tod verschließen. Der Tod kann jeden Moment eintreten. So ziemlich alles Unheilsame, das ein Mensch tun kann, ist eine Folge des Ignorierens dessen, dass er sterben wird, dass er nicht immer gesund und nicht immer jung sein wird. Wenn man von diesen Dingen berauscht ist, hält man seine Sinneswünsche aufrecht, man will immer mehr davon. Aber alles, was Sie tun müssen, ist, diesen grundlegenden Kontext aufzudecken und die Gewissheit des Todes zu akzeptieren. Das hält Sie automatisch davon ab, sich zu weit in ihren Wünschen zu verlieren. Und gerade das ist Achtsamkeit gegenüber dem Tod.

Natürlich können Sie diese Praxis ganz locker auf einer sehr niedri-

gen Ebene ausüben. Aber Sie können sie auch ausweiten und erkennen, dass der Tod so nahe ist, dass Sie das Ende des Tages vielleicht gar nicht mehr erleben. Man muss deswegen nicht neurotisch werden und nur noch denken: „Ich werde sterben, ich werde sterben“. Aber Sie müssen erkennen, dass die Möglichkeit des Todes so unmittelbar ist, dass Sie das Ende des Tages – oder sogar die Mittagszeit – vielleicht nicht mehr erleben. Sie haben vielleicht nicht genug Zeit, um Ihre Mahlzeit zu beenden. Sie haben vielleicht nicht genug Zeit, um auszuatmen, wenn Sie eingatmet haben. So wenig haben Sie im Grunde genommen Ihr Leben unter Kontrolle. Das heißt aber nicht, dass Sie sich jede Sekunde des Tages wiederholen sollten, dass Sie sterben werden. Das wäre keine Kontemplation des Todes, sondern nur eine mechanische Wiederholung der Vorstellung, was der Tod für Sie bedeutet. Sie sollten den Kontext des Todes *verstehen*, nicht sich davon betroffen fühlen.

Was die „Achtsamkeit“ gegenüber dem Tod angeht – wo immer das Prinzip der Achtsamkeit herrscht, gibt es auch das Prinzip des *peripheren Gewährseins*. Indem Sie den Kontext des Todes in Bezug auf Ihr tägliches Leben achtsam betrachten, üben Sie bereits die Praxis des peripheren Gewährseins. Um diese Kontemplation richtig zu praktizieren, muss man sich von allen Ablenkungen und von der Gesellschaft zurückziehen und sich allein etwas Zeit nehmen, um darüber nachzudenken. (Wie bei jeder anderen Meditation auch.) Wenn Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen, denken Sie einfach über die Natur des Todes nach, der für Sie unausweichlich ist. Dann machen Sie weiter und überlegen: „OK, was ist also die wahre Bedeutung dieses Lebens, das vollständig unter der Kontrolle des Todes steht?“ Denn was auch immer Sie in diesem Leben tun, es kann Ihnen nicht helfen, die *Abhängigkeit vom Tod* abzustreifen. Es kann Sie nicht vom Tod befreien. Diese Ordnung kann sich nicht ändern – ganz gleich, was Sie tun, ganz gleich, womit Sie sich ablenken, ganz gleich, was Sie in diesem Leben erreichen. Im Grunde genommen liegt das Ganze – so sehr Sie es auch entwickelt haben, so sehr es sich auch ausgebreitet hat – vollständig im Bereich des Todes. Sie können das einfach nicht ändern. Sie können nur aufhören, es zu *ignorieren*. Die Übung besteht dann darin, diese „richtige Ordnung“ zu erkennen, zu sehen, was grundlegender ist und was sozusagen zuerst kommt. Was auch immer Sie in diesem Leben tun, es steht im Zusammenhang mit Krankheit, Altern und Tod. Diesen Zusammenhang müssen Sie immer im Hinterkopf behalten. Sie müssen *erkennen*: Während ich dies oder jenes

tue, könnte ich sterben. Es ist höchst unwahrscheinlich, dass ich sterbe, wenn ich in meinem Zimmer sitze und ein Buch lese, aber auch dort ist der Tod genauso präsent, denn mein Leben hängt von funktionierenden Organen, einem schlagenden Herzen und atmenden Lungen ab. Und über diese Dinge kann ich *niemals* die Kontrolle haben.

Sie sollten also verstehen, dass Ihr Leben unterminiert ist vom zufälligen Funktionieren von Organen, das Ihrem Willen nicht zugänglich ist.

F: Was halten Sie von diesem Gleichnis? Es ist wie bei jemandem, der sich einen Job gesucht hat, bei dem er rund um die Uhr in Bereitschaft sein muss. Bei allem, was er tut, muss er diesen Gedanken im Hinterkopf haben.

Nm: Das meine ich mit Kontext. Es ist kein Kontext, der einen gleichgültig lassen kann, denn es ist etwas, das das eigene Leben unterminiert und beeinflusst. Es ist ein Kontext, der Sie mit *Sorge* erfüllt, und so sollte es auch sein. Das meinte der Buddha damit, „ein Gefühl der Dringlichkeit“ für die Praxis solle hervorgerufen werden. Ein Gleichnis dafür wäre zum Beispiel ein Vorstellungsgespräch. Sie haben eine Chance auf etwas, das Ihr Leben binnen einer Woche verändern kann. Was auch immer Sie in dieser Woche unternehmen, Sie behalten das im Hinterkopf, weil es so wichtig ist – ein gewisses Maß an Sorge ist nicht zu übersehen. Stellen Sie sich nun vor, diese eine Chance sei der Tod – kein zufälliges Gespräch, das so oder so ausgehen kann, sondern etwas, das so grundlegend ist wie der Verlust Ihres Lebens. Sie können sich also wenigstens oberflächlich vorstellen, was das für Sorgen wären und wie viel Einfluss es auf Ihre Entscheidungen in dieser Woche ausüben würde.

Außerdem können Sie einen Termin wegen ihres neuen Jobs zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Tag haben, aber mit dem Tod ist das anders. *Diese* Verabredung kann auf jeden beliebigen Zeitpunkt fallen. Das kann heute, morgen oder in zehn Jahren sein. Sie dürfen den Tod nicht vergessen, denn er kann im nächsten Moment da sein, und wenn Sie ihn vergessen, könnten Sie scheitern. Was auch immer Sie in diesem Leben tun, Sie sollten den letztendlichen Kontext, nämlich Ihre Verpflichtung zu sterben, nicht vergessen. Verdrängen Sie die Gewissheit des Todes nicht. Schon dann können Sie sehen, wie flüchtige Begierden der Sinne, Ablenkungen und so weiter sie viel weniger anziehen – diese haben einfach keinen Wert mehr, wenn Sie nicht vergessen, dass Sie sterben werden.

Wenn Sie an dieser Gewissheit zweifeln, erinnern Sie sich einfach an Zeiten, zu denen wo Sie um Ihr Leben gefürchtet haben, sei es wegen einer Krankheit oder eines Unfalls oder wegen was auch immer. Prüfen Sie, wie viel Interesse Sie während dieser Zeit für die Welt gezeigt haben. Sehr wenig. Sie haben Ihr Essen nicht genossen, Sie haben keinen Trost in Freude und Ablenkungen oder sonst etwas gefunden. Es war das Wichtigste. Es geht also darum, sich wieder mit diesem Kontext zu verbinden, der immer da ist, man muss ihn nicht herstellen, man muss nur aufhören, ihn zu verdrängen. Und das Verdrängen würde aufhören, würde man den ständigen Zustrom von Sinnenlust und Wünschen nach Zerstreuung eindämmen. Wenn Sie also das Gefühl haben, immer vom Tod gerufen zu werden, dann bedeutet das bereits, dass Sie den richtigen Kontext aufdecken. Und dieser Kontext prägt nun Ihre weiteren Entscheidungen. Er wird Sie dazu bringen, mit allen Dingen in Ihrem Leben vorsichtiger umzugehen.

Diese Art der Praxis kann für manche Menschen etwas zu intensiv sein – die aufgedeckte *Sorge* kann einen überwältigen. Aus diesem Grund muss man vorher Tugend und Sinnesbeherrschung gründlich entwickelt haben. Dann entwickeln Sie schnell Leidenschaftslosigkeit gegenüber allem in Ihrem Leben. Und deshalb pries der Buddha diese Methode als den schnellsten Weg, um den Geist von allen unheilsamen Zuständen zu befreien, von Unwissenheit, von Vermeidung von Verantwortung und so weiter. Wenn Ihnen das jedoch zu viel ist, können Sie auch Achtsamkeit auf den Atem üben, denn sie hat das gleiche Ergebnis, ist aber langsamer und allmählicher. Sie können sich daran erinnern, dass Ihr vollständig kontrollierter Akt des Atmens von Dingen abhängt, die Ihnen nicht eignen, *während* Sie atmen. Dann wird Ihr Gefühl der Kontrolle untergraben, denn es hängt grundlegend von Dingen ab, die Sie gar nicht kontrollieren können.

F: Eines der wichtigsten Dinge, das man sich vor Augen halten sollte, ist also, dass man eine Verabredung mit dem Tod hat.

Nm: Ja. Und noch etwas sollte man bedenken: Wenn man glaubt, dass man Achtsamkeit gegenüber dem Tod praktiziert und sich richtig anstrengt, sollte man sich fragen: „Ist mein Geist wütend? Empfindet er Gier?“ Wenn die Antwort „ja“ lautet, bedeutet das, Sie haben den *Kontext* des Todes nicht erreicht. Denn dann könnten solche Dinge gar nicht erst entstehen, geschweige denn andauern.

Die einzige Möglichkeit, wie die unterschiedlichsten Dinge Sie noch treffen können – die einzige Möglichkeit, wie Sie von irgendetwas emotional betroffen sein können – ist, den Kontext des Todes aus den Augen zu verlieren.

Bei der Praxis der Achtsamkeit gegenüber dem Tod geht es darum, sich das Verständnis dieses inhärenten Kontextes klarzumachen bei allem, was Sie tun. Der Kontext des ultimativen Endes, dem man garantiert nicht entkommen kann. Denn wenn man daran denkt, ihm zu entkommen, gehören die Gedanken an Flucht bereits zum Kontext des Todes. Sie sind völlig von ihm umschlossen.

Deshalb kann es ziemlich beängstigend sein, so, als wäre man zum Beispiel lebendig begraben. Man ist zwar noch am Leben, aber man merkt, ein Entrinnen ist nicht einmal vorstellbar.

Man muss sich eingestehen, was von Anfang an offensichtlich ist: Sobald man geboren ist, ist man alt genug, um zu sterben. Ab der Sekunde der Zeugung ist man dem Tod ausgeliefert. Und das war's. Das ist nicht verhandelbar. Die Leute sagen vielleicht: „Du solltest nicht darüber nachdenken, denn dann wirst du das Leben nicht genießen.“ Und das ist wahr: Sie werden das Leben nicht mehr auf unheilsame Art und Weise genießen. Aber Sie werden es sicherlich auf eine neue, heilsame Weise schätzen – als Möglichkeit, Weisheit zu entwickeln, die Sie vom Tod befreien kann. Als Möglichkeit, Gutes zu tun und sogar andere etwas zu lehren, wenn sie dazu bereit sind. Da ist noch viel, was Sie in diesem Leben im Kontext des Todes tun können, das nicht so sinnlos ist, wie sich einfach von den offensichtlichen Wahrheiten abzulenken oder endlos der Sinnenlust nachzujagen.

So beängstigend diese Art der Kontemplation auch sein mag, Sie müssen sich weiterentwickeln in Hinsicht auf Dinge, die Ihnen Angst machen. Denn um etwas zu verstehen, muss man erst einmal aufhören, davor wegzulaufen.

F: Der Buddha sagte in AN 6:20, ein Mönch solle so denken:

„Es gibt viele mögliche Ursachen für meinen Tod. Eine Schlange könnte mich beißen, ein Skorpion könnte mich stechen, ein Tausendfüßler könnte mich beißen. Auf diese Weise würde mein Tod eintreten. Das wäre ein Hindernis für mich. Wenn ich stolpere, könnte ich fallen, meine Nahrung, die ich verdaut habe, könnte mich belasten;

meine Galle könnte gereizt werden, mein Schleim ... stechende Winde könnten entstehen. Auf diese Weise würde mein Tod eintreten. Das wäre ein Hindernis für mich.' Dann sollte der Mönch untersuchen: ‚Gibt es irgendwelche schlechten, nicht geschickten Qualitäten, die ich nicht aufgegeben habe und die für mich ein Hindernis wären, wenn ich in der Nacht sterben würde?‘ Wenn er beim Nachdenken erkennt, dass es schlechte, nicht geschickte Eigenschaften gibt, die er nicht aufgegeben hat und die für ihn ein Hindernis wären, wenn er in der Nacht sterben würde, dann sollte er unermüdlich mehr Verlangen, Anstrengung, zusätzlichen Fleiß, mehr Mühe, Achtsamkeit und Wachsamkeit aufbringen, um eben diese schlechten, nicht geschickten Eigenschaften aufzugeben.“

Nm: Er überlegt so, um den Kontext „Ich bin anfällig dafür, in jedem beliebigen Moment zu sterben“ wiederzuerwecken. Nachdem er ihn etabliert hat, braucht er nicht mehr darüber nachzudenken, denn was auch immer er jetzt tut, dieser Kontext bleibt im Hintergrund bestehen. Er *fühlt* ihn.

Achtsamkeit, wenn sie richtig entwickelt ist, bedeutet auch Erkenntnis. Was auch immer in unserer Erfahrung präsent ist, dazu ist auch der Kontext vorhanden, präsent als Erkenntnis. Deshalb gehen Achtsamkeit, Erinnerung und Rückbesinnung Hand in Hand. Es ist keine mechanische Fokussierungstechnik, die man mit verschiedenen Meditations-„Objekten“ durchführt – es ist die Erkenntnis des Kontextes in Bezug auf jede Situation, in der man sich befindet.

Ich glaube, Ajahn Chah nannte ein ähnliches Beispiel. Es ist wie bei einer Mutter, die draußen arbeiten muss und ihr Baby im Haus lässt. Also ist sie nur so lange draußen, wie es nötig ist, um die Arbeit zu beenden. Sie hält sich nicht auf, sie vergisst ihr Baby nicht, sie lenkt sich nicht von ihm ab. Bei allem, was sie tut, behält sie die Bedeutung dieses bestimmten Kontextes. Und wenn sie fertig ist, kehrt sie zu ihrem Baby zurück. Genauso verhält es sich mit der Entwicklung des Geistes, der Entwicklung der Achtsamkeit – man behält den Kontext im Auge, als wäre er das kostbare eigene Kind.

„Warum sollte ich die ethischen Grundsätze nicht befolgen, warum sollte ich unvorsichtig sein, wenn ich zehn Sekunden später sterben könnte? Mein Herz könnte aufhören zu schlagen.“ Dann denken Sie vielleicht: „Das tut es wahrscheinlich nicht.“ Aber es *könnte* damit aufhören. Das ist mehr als genug, um die richtige Art von Sorge aufkommen zu lassen.

Man könnte so weit gehen zu sagen, dass der gesamte Edle Achtfache Pfad auf der Entwicklung *rechter Sorge* beruht. Das ist es, was der Buddha meinte, als er sagte: „Ich lehre nur das Leiden und sein Beenden“. Das bedeutet, man muss wissen, wie man das Leiden richtig sieht – man braucht rechte Sorge, rechten Überdruß. Man muss erkennen: Man hat keine Wahl und das ist nicht verhandelbar. Es ist nicht vergleichbar mit anderen Sorgen, es ist grundlegender als alles andere.

Um Achtsamkeit gegenüber dem Tod zu praktizieren, stellen Sie sicher, dass Ihre Tugend ungebrochen ist. Üben Sie sich in Sinnesbeherrschung. Und dann sitzen Sie einfach ruhig da und denken zum Beispiel an Ihr schlagendes Herz oder an Ihre atmenden Lungen. Verneinen Sie nichts – es gibt nichts zu verneinen. Seien Sie sich nur dessen bewusst, dass Sie jetzt atmen, aber vielleicht auf einmal nicht mehr dazu in der Lage sind. Denken Sie daran, Ihr Leben hängt komplett davon ab, dass Ihr Herz weiterschlägt, aber Sie haben keinerlei Einfluss darauf. Ertragen Sie dann diese Erkenntnis.

F: Man könnte überlegen: „Wie ist es möglich, dass ich sterbe?“ oder „Ist es möglich gerade jetzt zu sterben?“

Nm: So kann man vielleicht anfangen. Aber Sie sollen nicht nur eine intellektuelle Antwort darauf finden. Sie sollen ein *Gefühl* der Sorge spüren. Dann erkennen Sie, gerade dieses muss entwickelt werden. Man darf sich nicht davon ablenken, man darf es nicht verdrängen, nicht ignorieren. Man darf auch nicht versuchen, es loszuwerden. Es geht darum, die Sorge, den Kontext mit dem Tod herzustellen und dann zuzulassen, dass dieser fort dauert.

F: Man sollte also, einfach als Kontemplation, das Folgende versuchen: Was auch immer man tut, man sollte die Möglichkeit des Todes während dieser Tätigkeit in Betracht ziehen. Zum Beispiel: Ich sitze jetzt hier, wie könnte ich zu Tode kommen? Ich könnte von meinem Stuhl fallen und mir den Kopf einschlagen.

Nm: Gewiss, ich verstehe, aber mir ist auch das wichtig: Sie können das ein paar Mal tun, dann wird es zu einer mechanischen Visualisierung, wie man sterben könnte. Wenn die Dinge mechanisch und unpersönlich werden, entsteht die grundlegende Sorge um Ihr Leben nicht, die Sie anstreben. Deshalb können Sie sich nicht nur darauf konzentrieren, was Sie denken – Sie müssen sich auf den emotionalen Hintergrund konzen-

trieren, dem Tod ausgeliefert zu sein. Dann brauchen Sie nicht speziell zu denken: „Ich werde sterben, weil mein Herz aufhört zu schlagen oder weil ich vom Stuhl falle.“ Sie brauchen nur zu denken: „Ich werde sterben; ich könnte sterben“, und schon *fühlen* Sie es.

F: Es geht im Grunde darum, „das Zeichen zu erkennen“.

Nm: Das Zeichen zu erkennen, genau. Das Thema, den Kontext, das periphere Wissen um die tatsächlichen Möglichkeiten des Todes. Und das ist zunächst eine unangenehme Angelegenheit. Danach verschwindet das Unbehagen, weil man sich nicht mehr gegen die Sorge wehrt, und zwar dadurch, dass man ihre Unvermeidlichkeit betrachtet. Sie sind vielleicht besorgt, aber das wird Sie nicht in Angst, Schrecken und Schmerz bei der Aussicht auf den Tod versetzen. Und warum nicht? Weil Sie nicht mehr so berauscht vom Leben sind wie früher. Und Sie sind nicht mehr so berauscht, weil Sie aufgehört haben, den Rausch aufrechtzuerhalten, diesen Rausch, der davon kommt, dass Sie die Sorge um das Leben, das dem Tod unterliegt, ignoriert haben. Wenn Sie also über den Tod meditieren wollen, denken Sie an Ihr schlagendes Herz – Sie können es schlagen fühlen –, aber können Sie absichtlich Einfluss darauf nehmen? Sie erkennen: nein. Wenn es aufhört zu schlagen – so wie ein Ast abbricht oder eine Tasse umgestoßen wird – dann hört es auf. Man erkennt, dass sich das Herz auf einer Ebene mit den zufälligen Dingen der Welt befindet, die sich einfach durch die Elemente, den Wind oder was auch immer verändern können. Aber wenn das passiert, ist Ihr Leben vorbei. Ihr ganzes Leben – ihr Gefühl der Macht, ihr Gefühl der Kontrolle – hängt also von etwas so Albernem ab wie einer umgestoßenen Tasse oder einem Ventil, das einfach „mmp“ macht. Eine Pumpe hört einfach auf zu pumpen oder wird blockiert.

Wenn die Pumpe zehn Sekunden lang blockiert ist, kann das ausreichen, um Sie zu töten. Und es ist unvorstellbar, da ein Wörtchen mitreden zu wollen.

Deshalb werden Furcht und Angst Sie nicht überwältigen, wenn Ihre Tugend und Ihre Sinnesbeherrschung ungebrochen sind. Wenn Sie dabei bleiben und diesen Kontext vollständig aufrechterhalten, wird Leidenschaftslosigkeit das unvermeidliche Ergebnis sein – Arahantschaft. Volles Erwachen, weil Sie das Leben aufgeben, bevor es Sie aufgibt. „Stirb, bevor du stirbst“, wie Ajahn Chah zu sagen pflegte.

F: „Auf Zugedecktem lärmt der Regen, auf Offenem nicht, –
darum legt das Zugedeckte frei, dann lärmt der Regen nicht.“
–Thag 6:13, 447.

Nm: Der Regen betrifft sie mehr, wenn Sie ihn fürchten. Selbst wenn Sie nicht nass werden, ergreift Sie schon die Angst, nass zu werden. Und das Gleiche gilt für den Tod. Jemand, der sich nie erlaubt, über seinen eigenen Tod nachzudenken und dessen Gewicht zu spüren, wird von diesem Tod stärker „betroffen“.

Der Tod oder sogar alles Unangenehme macht sie also so lange betroffen, solange Sie die Dinge vor sich selbst verbergen. All diese Wahrheiten sind da, in gewisser Weise offensichtlich, aber Sie müssen sich bemühen, die Verdrängung aufzulösen, damit Sie sie erkennen können. Es geht nicht darum, einen neuen Ausweg zu finden, sondern im Grunde nur darum, damit aufzuhören, das Offensichtliche zu verdrängen: die Gewissheit des Todes, die Gewissheit der Nicht-Kontrolle, die Gewissheit der Veränderung.

Wenn Sie darüber meditieren wollen, nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit oder was immer möglich ist, ohne Ablenkungen, und denken Sie über Ihre Anfälligkeit für den Tod nach, bis Sie den Kontext entwickelt haben, der Sie ein wenig (oder nicht sehr) beunruhigt. Und dann lassen Sie einfach geschehen, was geschieht. Wenn Sie denken: „Was soll ich als Nächstes tun?“ Dann ist die Antwort: „Nichts.“ Sie stellen nur sicher, dass dieser Kontext für die halbe Stunde, in der Sie meditieren, sichtbar bleibt, sonst nichts. Wenn also Ihre Gedanken kommen, lassen Sie sie zu, aber behalten Sie immer noch diesen Kontext im Augenwinkel. Wenn Sie sich mit etwas anderem beschäftigen und merken, dass Sie ihn vergessen haben, dann gehen Sie zurück zum Kontext. Und wieder lassen Sie Ihre Gedanken einfach zu, ohne ihn aus den Augen zu verlieren. Das ist die Praxis der Achtsamkeit, die zu *sammādiṭṭhi* führt, die dann wiederum die Achtsamkeit nährt – weil Sie lernen, den Kontext nicht zu vergessen, selbst wenn andere Dinge geschehen, und das ist das Leben. Was auch immer in Ihrem täglichen Leben geschieht, Sie haben immer diesen Kontext im Hinterkopf. Diese unerschütterliche Achtsamkeit ist richtige *maraṇasati*.

Ob Sie nun essen oder ein- oder ausatmen, der Kontext bleibt im Hintergrund bestehen und Sie haben die Verbindung zu ihm nicht verloren. Sie müssen ihn nicht ständig vor Augen haben, ganz im Gegenteil. Aber sie sollten so weit gehen können, wie Sie wollen und ihn dabei trotzdem nicht völlig aus den Augen verlieren.

Wenn Sie denken: „Habe ich den Kontext aus den Augen verloren?“, dann überprüfen Sie, ob in Ihrem Geist Gier, Hass oder Verblendung herrschen – gibt es Verlangen nach Ablenkung, gibt es Unachtsamkeit, Sinnenlust, böser Wille, Wut? Wenn ja, dann haben Sie ihn verloren. Denn wenn Sie im Kontext verwurzelt sind, können diese Dinge nicht auftauchen. Inmitten von Sinnenlust, inmitten von reizvollen Dingen können sie nicht entstehen, denn sie verlangen eine Leidenschaft, die mit der Achtsamkeit auf den Tod unvereinbar ist. Leidenschaft erfordert das Ignorieren dessen, dass ihr Objekt einer gewissen Zerstörung unterworfen ist – wenn man das nicht mehr ignoriert, kann man sich nicht mehr auf Leidenschaft einlassen.

Das meinte der Buddha, als er sagte, Menschen, die nicht achtsam sind – das heißt, die sich dieses Kontexts nicht bewusst sind –, seien bereits so gut wie tot. Sie tragen die komplette Last des Todes. Die einzige Möglichkeit, das zu vermeiden und nicht davon betroffen zu sein, besteht darin, den Kontext des Todes vollständig zu verstehen. Wenn Sie also unachtsam sind, sind Sie voll und ganz mit dieser Last des sicheren Todes beladen, voll und ganz davon bedeckt, voll und ganz in einen Kokon gehüllt. Sie sind so gut wie tot, – egal, ob dieser Tod in fünf Minuten oder erst in fünfzig Jahren eintritt.

Der wahre Sinn des Lebens besteht darin, herauszufinden, was der Tod nicht durchdringen kann. Das, was ihm nicht unterworfen ist. Daher ist Achtsamkeit der Weg zum Todlosen – das periphere Gewahrsein dieses Kontexts wird Sie aus der Enge des Todes herausführen, und zwar durch Verstehen. Sie werden jede Aneignung, jede Beziehung aufgeben – jede Leidenschaft für alles, was dem Tod unterworfen ist, für Ihre Erfahrung als Ganzes, Ihr Leben, Ihre Vergangenheit, Ihre Zukunft – für all das. Es geht nur darum, Ihre emotionale Bindung und Vereinnahmung aufzulösen. Und Sie werden wissen, dass Sie sie entfernt haben, denn wenn Sie daran denken, ihr Leben zu verlieren, kommt keine Sorge mehr auf.

F: Man hört oft, man müsse es üben, den Tod auf gute Weise zu kontrollieren, wenn er eintritt. Was denken Sie darüber?

Nm: Ja, das habe ich gemeint. Manche Menschen sind sehr daran gewöhnt, sich nur auf das zu konzentrieren, was vor ihnen ist. Sie glauben oft, wenn sie nur die Kunst des Fokussierens erlernen, egal auf welche Dinge, dann könnten sie auch richtig reagieren, wenn der Tod vor ihnen steht. Aber es geht nicht nur darum, auf das zu achten, was vor einem

ist, sondern zu *wissen*, was zur gleichen Zeit „hinter“ einem ist, während man auf dieses oder jenes achtet.

Wenn Sie sich darin üben wollen, nicht von der Erfahrung des Todes betroffen zu sein, wenn er kommt, dann beginnen Sie damit, sich darin zu üben, nicht von irgendeiner anderen Erfahrung in diesem Leben betroffen zu sein, nicht einmal jetzt. Fragen Sie sich also: „Bin ich von den aufkommenden Begierden der Sinnenlust oder der Böswilligkeit oder von Ablenkung oder Unachtsamkeit betroffen? Ja, ich bin davon betroffen. Wenn mich diese weltlichen Dinge so sehr beeinflussen und bewegen, wie kann ich dann erwarten, im Angesicht des Todes ungerührt zu bleiben? Das ist unmöglich!“

Das ist also Ihre Aufgabe: Trainieren Sie sich darin, sich nicht beeinträchtigen zu lassen von allem, was Sie bedrängt, sei es nun angenehm oder unangenehm. Sie werden nur dann nicht vom Tod betroffen sein, wenn das Leben selbst aufhört, Sie zu beeinträchtigen.

F: Was auch immer auftaucht, es taucht in einem Kontext auf?

Nm: Es gibt immer einen Kontext, ja. Die Menschen verbringen die meiste Zeit damit, ihn zu verbergen, weil er immer das zum Vorschein bringt, was man nicht unbedingt sehen will. Oder besser gesagt, es braucht Zeit und Mühe, um sich daran zu gewöhnen, ihn zu sehen und dann nicht darunter zu leiden. Deshalb sind wir für das Leben, für den ganzen *samsāra*, für die ganze Sinnenlust – es ist leicht, ein Auge zuzudrücken, es ist leicht, sich auf die Sinnenlust einzulassen. Sie müssen sich also bemühen, sich davon zu befreien, dann können Sie die Zurückhaltung der Sinne, die Abgeschlossenheit, die Nicht-Ablenkung, die Nicht-Böswilligkeit auch schätzen. Sie schätzen diese Dinge nicht von Natur aus. Anstrengung und Weisheit sind gegen die Natur. Gegen jene Natur, die versucht, Sie unter der Herrschaft der Sterblichkeit zu halten.

Meditation ist die Entwicklung desselben Prinzips: den peripheren, fort dauernden Kontext, der gegenüber den Dingen, die er umgibt, unerschütterlich wird. Oder dem die Dinge „untergeordnet sind“, wie die Suttan sagen würden, die Dinge, die sich gerade präsentieren. Deshalb sagte der Buddha: „Er verankert seinen Geist im göttlichen Verweilen des *jhāna* und – ob er sitzt, geht, uriniert, Stuhlgang hat, isst – sein Geist ist in diesem Zustand verankert“, denn all diese Aktivitäten sind seinem Kontext „untergeordnet“.

F: Man erschafft den Tod nicht?

Nm: Ja, genau das ist der Punkt. In demselben Sinne, wie man auch den Dhamma nicht erschafft. Selbst der Buddha sagte, es sei nur ein alter, überwucherter Pfad, den er freigelegt habe. Er hat nichts erschaffen, – es geht nur um die Erkenntnis universeller Wahrheiten. Darum sollte sich die Meditation drehen – und es spielt keine Rolle, ob sie fünfzehn Minuten oder fünf Stunden dauert. Stellen Sie Ihren Geist auf den größeren Kontext ein, der keine fruchtbare Grundlage für Leidenschaft und Böswilligkeit ist, – denn diese können in dem Kontext nicht existieren. Und dann lassen Sie diesen Kontext fort dauern, bis Ihr Geist darin verankert ist. Und Sie wissen, dass Ihr Geist darin verankert ist, wenn Sie nicht mehr leidenschaftlich sein können und wenn Sie nicht mehr von aufkommenden Gefühlen, ob angenehm, unangenehm oder neutral, beeinflusst werden können. Wenn Sie etwas tun, wissen Sie auch, ob es Sie fester in diesem Kontext verankert oder ob es Sie davon wegführt. Die Wahl wird viel klarer: „Das ist unheilsam, das ist heilsam.“ Unheilsames reißt Sie aus dem heilsamen Kontext heraus, Heilsames hält Sie darin.

F: Im Einklang mit der Wahrheit?

Nm: Ja, innerhalb dieses Bereichs widersprechen Ihre Handlungen nicht der Heilsamkeit, sie heben sie nicht auf, sie ziehen Sie nicht von ihr weg.

Deshalb konnte Devadatta seinen Geist nicht im *jhāna* halten, als er anfang, unheilsame Handlungen zu begehen. Es ging nicht um eine magische Energie, die erst eingefangen wurde und sich dann verflüchtigte. Es ist nur so, dass das Unheilsame der Wahrheit widerspricht.

Wenn Sie sich für das Unheilsame entscheiden, dann entscheiden Sie sich dafür, den größeren Kontext aufzugeben. Und die einzige Möglichkeit, den größeren Kontext zu entwickeln, besteht darin, ihn immer wiederzuerkennen, immer wieder darüber nachzudenken, immer wieder zu versuchen, ihn zu etablieren und ihm zu erlauben, fortzudauern. Nicht zu versuchen, ihn loszuwerden, nur weil er sich unangenehm anfühlen könnte. Deshalb kann man auch nicht nach ihm verlangen. Sie können nicht nach *jhāna* verlangen. Man kann nicht nach dem unerschütterlichen, heilsamen *samādhī* verlangen, denn das Verlangen richtet sich immer auf die eigentliche Erfahrung. Nicht auf den Kontext. Das Gefühl in Bezug auf die eigentliche Sache – danach verlangt man. Aber hier geht es um den zugehörigen Kontext, und jetzt ist Ihr Geist darin verankert,

das heißt er ist von keinem Verlangen mehr zu erreichen. Wenn die Leute also wissen wollen, wie man diesen Kontext fort dauern lassen kann, dann geht das nicht, man kann ihn nicht fort dauern lassen – denn das wäre so, als versuchte man, ihn „vor sich“ zu haben. Er dauert fort, indem man aufhört zu versuchen, ihn fort dauern zu lassen. Man lässt ihn fort dauern, indem man darüber nachdenkt, sich aber nicht einmischt. Im gleichen Sinne wie bei dem Beispiel mit der Verabredung, – Ihrer Verabredung, die vielleicht ihr Leben verändert –, brauchen Sie ihn nicht zu erschaffen. Er ist bereits da. Sie müssen nur aufhören, sich selbst davon abzulenken.

F: Man kann den Termin nicht absagen?

Nm: Nein, das können Sie nicht. Sie merken, diese Erkenntnis ist bereits eine Form des Aushaltens, auch wenn Sie sich nicht unbedingt völlig davon betroffen fühlen. Dennoch sind Sie sich des Kontexts bewusst: Alles, was Sie tun, wird zu Ende gehen. Es kann zu Ende gehen, noch bevor Sie bemerken, dass es zu Ende geht. Ihr Herz kann in diesem Moment aufhören zu schlagen. Erlauben Sie diesem Gedanken, fortzudauern – denken Sie nicht zu viel darüber nach, geben Sie nicht der Angst davor nach – erlauben Sie ihm einfach, fortzudauern. Und verstehen Sie andere Dinge, die in Ihrem Geist auftauchen, als gegen die Beständigkeit dieses Gedankens gerichtet – denn Sie suchen nicht nach einer spezifischen Antwort von „So ist es“ oder „So wird es sein“. Sie beschwören den Kontext herauf, dass Sie dem Tod ausgesetzt sind – so stellen Sie diese Verbindung her.

Während Sie also hier sitzen, abgeschirmt vom Unheilsamen, nicht abgelenkt, was wäre, wenn dieser Muskel in Ihrer Brust aufhörte zu schlagen? Geben Sie keine Antwort, keine Entschuldigung oder Erklärung, sondern lassen Sie die Frage einfach auf sich wirken. Was wäre, wenn er aufhörte? Und dann wird der Geist darüber nachdenken, aber all das ist zweitrangig, lassen Sie nur die Frage fort dauern. Der Gedanke kommt: „Mein Herz wird aufhören zu schlagen“. Erlauben Sie diesem Gedanken zu bleiben. Dann ein Ton, Ihre Meditation ist beendet. OK, gut, aber Sie stellen fest, dass sich der Kontext nicht geändert hat. Sie gehen Ihren Pflichten nach und dieser Kontext bleibt bestehen, und Sie vergessen ihn nur, wenn Sie sich auf Unheilhaftes einlassen – auf Gier, Hass oder Verblendung.

Deshalb müssen Sie so oft wie möglich auf diese Weise meditieren, bis der Kontext unerschütterlich wird. Sie brauchen zusätzlich Sinnesbe-

herrschaft und körperliche Beherrschung, die es Ihnen möglich machen, den Kontext nicht zu verlieren. Dann führt Ihr körperliches Verhalten, Ihre Sprache oder Ihr geistiges Verhalten Sie nicht so weit ins Unheilvolle und die Rückkehr ist einfach. Daher kommt die Tugend an erster Stelle. Sie ist notwendig.

Wenn der Kontext fort dauert – Sie haben immer noch nicht vergessen, dass Ihr Herz aufhören könnte zu schlagen, Sie haben nicht vergessen, dass Sie grundsätzlich dem Tod ausgeliefert sind, Sie haben ein gewisses Maß an Sorge –, dann überlegen Sie vielleicht, was Sie jetzt tun sollen. Nun, wenn Sie den Gedanken „Was soll ich jetzt tun?“ in den Kontext einbeziehen, dann stellen Sie fest, dass Sie nichts tun, dass Sie nichts tun müssen.

Ist der Kontext noch da? Ja.

Was auch immer mit mir geschehen mag, würde es vor dem Hintergrund dieses Kontextes geschehen? Ja.

Was auch immer ich mit meinem Leben anfangen werde, sofort oder in der Zukunft, ist dieser Kontext veränderbar? Nein.

Lohnt sich mein Engagement für das Leben oder für andere Menschen – vor diesem Hintergrund im Licht des neuen Kontextes? Lohnt es sich, emotional so gestört zu werden, weil man nicht bekommt, was man will? Nicht wirklich.

Wenn man sich in diesem Kontext befindet, ist es unvorstellbar, sich von Dingen wie Sinnenlust beeinflussen zu lassen. Man muss also nur Wege finden, den Kontext aufrechtzuerhalten, unabhängig davon, ob man in einer geschützten Meditationsumgebung sitzt oder nicht. Ob im Sitzen, im Gehen, im Liegen, beim Ausstrecken der Arme, beim Essen, beim Urinieren, beim Stuhlgang, was auch immer Sie tun, halten Sie den Kontext aufrecht, Tag und Nacht. Und das in dem Maße, wie es notwendig ist, um der Leidenschaft den Boden für ein weiteres Entstehen zu entziehen. Aller Leidenschaft. Und das ist das Meditations-, „Objekt“ des Todes.

11

Die Wahrheit über die fünf Hindernisse

„Mönche, es gibt diese fünf Hindernisse. Welche fünf? Sinnliche Begierde als ein Hindernis, Böswilligkeit als ein Hindernis, Trägheit und Starrheit als ein Hindernis, Unruhe und Angst als ein Hindernis und Zweifel als ein Hindernis. Dies sind die fünf Hindernisse.“

—AN 9:64

Zuerst muss man verstehen, was die Hindernisse sind. Es handelt sich nicht um Dinge, die gelegentlich in Ihnen auftauchen, wieder verschwinden, und Sie dann wieder Ihrem Alltag nachgehen lassen. Sie gehen viel tiefer als das. Die Hindernisse befinden sich auf der Ebene Ihrer gegenwärtig andauernden Existenz *als Ganzes*, sie sind die Art und Weise, wie Sie gerade die gesamte Welt betrachten.

Im alltäglichen Leben befindet sich der Geist also immer im *Bereich* der Hindernisse. Selbst wenn man nicht gerade einer starken Geistesbefleckung ausgeliefert ist, die *Anfälligkeit* des Geistes zu einem bestimmten Zeitpunkt für Gier, Hass, Trägheit, Unruhe oder Zweifel bedeutet schon, dass sich der Geist zu diesem Zeitpunkt in dem Bereich der fünf Hindernisse befindet.

Der Geist kann den Bereich der fünf Hindernisse nur verlassen, wenn jemand alle Freude und allen Kummer in Bezug auf die *gesamte Welt* aufgegeben hat. Das ist dann der Fall, wenn jemand vollständig von allen *unheilsamen Zuständen* abgekapselt ist, wenn jemand sich im ersten *jhāna* befindet.

Das erste *jhāna* bringt die Freude, die aus der Sicherheit des Überwindens der gesamten existenziellen Situation entsteht. Das bedeutet, jemand, der das *jhāna* entwickelt und kultiviert, ist zu diesem Zeitpunkt nicht nur frei von Gier, Hass und Verblendung, sondern auch frei von der *Anfälligkeit* für diese Befleckungen. Dies ist wichtig zu beachten, denn solange man denkt, Hindernisse seien besondere Geisteszustände, die kommen und gehen, kann man sie nie richtig entwurzeln.

Andrerseits könnte jemand denken: „Selbst wenn ich gerade kein

bestimmtes Hindernis erlebe, bin ich noch immer noch dafür anfällig. Ich befinde mich immer noch im Bereich der Hindernisse und bin daher nicht frei von ihnen.“ Diese Art der Reflexion zwingt einen Menschen dazu, seinen Kontext zu erweitern und nach einer Lösung zu suchen, die über die unmittelbare Bewältigung der gegenwärtig auftretenden Begierde, der Böswilligkeit, der Trägheit und Starrheit, der Unruhe und des Zweifels hinausgeht.

Wenn man sich zum Beispiel nicht sicher ist, ob man für Gier anfällig ist oder nicht, bedeutet das eben, man ist anfällig. Das Hindernis des Zweifels ist da und somit ist der Bereich der fünf Hindernisse ebenfalls da. Wenn Sie für ein Hindernis anfällig sind, sind Sie für alle anfällig. Es gibt fünf Hindernisse, nicht dreieinhalb oder zwei, also machen immer die fünf verschiedenen Arten gemeinsam den Bereich aus, der Sie behindert.

Sie müssen anfangen, sie nicht als einzelne Dinge zu betrachten, sondern als etwas, das Ihre Welt ausmacht, Ihre gegenwärtige Sinnesbeherrschung und sogar Ihre Dhamma-Praxis. Alles befindet sich in dem Bereich der fünf Hindernisse. Nur im ersten *jhāna* befinden Sie sich nicht darin, wie oben beschrieben. Deshalb verweilt derjenige, der sie im *jhāna* überwindet, in der Freude der Abgeschiedenheit von allen unheilsamen Zuständen, selbst wenn er geht, sitzt, isst, auf die Toilette geht und so weiter:

„...aber, Meister Gotama, was ist das himmlische, hohe und luxuriöse Bett, das du gegenwärtig nach Belieben, ohne Mühe und Schwierigkeiten erlangst?“

„Brahmane, wenn ich in Abhängigkeit von einem Dorf oder einer Stadt wohne, ziehe ich mich morgens an, nehme meine Schale und mein Gewand und gehe in dieses Dorf oder diese Stadt, um Almosen zu erhalten. Nach der Mahlzeit, wenn ich von der Almosenrunde zurückgekehrt bin, gehe ich in einen Hain. Ich sammle etwas Gras oder Blätter, die ich dort finde, zu einem Haufen und setze mich dann hin. Nachdem ich meine Beine gekreuzt und meinen Körper aufgerichtet habe, errichte ich die Achtsamkeit vor mir. Dann, abgeschieden von Sinnesfreuden, abgeschieden von unheilsamen Zuständen, trete ich in das erste *jhāna* ein und verweile darin ... Dann, Brahmane, wenn ich mich in einem solchen Zustand befinde, wenn ich hin und her gehe, dann ist mein Hin- und Hergehen himmlisch. Wenn ich stehe, ist mein Stehen himmlisch. Wenn ich sitze, ist mein Sitzen himmlisch.

Wenn ich mich hinlege, dann ist das mein himmlisches, hohes und luxuriöses Bett. Dies ist das himmlische, hohe und luxuriöse Bett, das ich gegenwärtig nach Belieben und ohne Mühe und Schwierigkeiten erreichen kann.“

—AN 3:63

DIE FÜNF HINDERNISSE UMFASSEN ALLES UNHEILSAME

Sobald Sie also erkennen, dass alles, was geschieht, in den Bereich der fünf Hindernisse fällt und dass die Anfälligkeit für sie bedeutet, dass diese bereits da sind, dann erkennen Sie auch, dass Sie nicht für das Auftreten der Hindernisse verantwortlich sind. Die Manifestation von Gier, Böswilligkeit, Trägheit und so weiter ist eigentlich nicht Ihr Werk. Aber Sie sind verantwortlich dafür, dass diese Manifestationen Sie *behindern*. Es spielt also keine Rolle, welches Hindernis oder welche Anfälligkeit für Hindernisse gerade vorhanden sind. Die Hindernisse an sich können Sie nicht behindern. Der Bereich der Hindernisse ist der Bereich des Unheilsamen jeglicher Art, und alles, was Sie tun müssen, ist, sich genau anzusehen, warum Sie diesem Bereich überhaupt ausgesetzt sind.

Die Antwort ist ganz einfach: Sie erkennen manche dieser unheilsamen Zustände nicht als unheilsam. Ihre Kriterien zur Bestimmung dessen, was unheilsam ist, sind nicht ausreichend entwickelt und geklärt. Deshalb heißen Sie manche Dinge und geistige Zustände fälschlicherweise willkommen, die nicht begrüßt, genossen und unterhalten werden sollten, aber Sie genießen sie und unterhalten sie.

DAS HAUPTHINDERNIS UND DIE GRÖSSTE GEFAHR

Was ist das Haupthindernis, aufgrund dessen die Menschen die anderen vier Hindernisse willkommen heißen? Welche unheilsame Sache sieht man normalerweise nicht als unheilsam an?

Es ist natürlich die Sinnenlust. Vergnügen und Gier. Man sieht sie nicht als falsch an und die große Gefahr, die von ihr ausgeht, ist nicht offensichtlich. Wenn Sie also die Aussicht auf sinnliche Begierden willkommen heißen und akzeptieren, heißen Sie automatisch den ganzen *Bereich der fünf Hindernisse* willkommen und akzeptieren ihn. Wenn Unruhe und

Angst aufkommen, obwohl Sie es nicht wollen, haben Sie bereits die Tür dafür geöffnet, als Sie die Tür zur Sinnenlust geöffnet haben. Wenn Sie also ein einziges Hindernis akzeptieren, stellen Sie sich auf Boden, der von allen überflutet wird. Das ist der springende Punkt bei der Erkenntnis der Gefahr der Sinnenlust. Wenn Sie die Sinnenlust akzeptieren, werden Sie gleichzeitig anfällig für alles andere, was schmerzhaft und unheilsam ist. Wie zum Beispiel Angst, Sorge, Zweifel, Furcht und so weiter. Und diese Anfälligkeit bleibt bestehen, solange Sie dabei bleiben, sinnliches Vergnügen willkommen zu heißen. Es ist, als ob man ein perfektes, wohl-schmeckendes Getränk zu sich nimmt, das Gift enthält. Sie können das Gift nicht schmecken, riechen oder sehen, aber sie nehmen es zu sich, wenn Sie das Getränk genießen.

Wenn Sie sich also bereitwillig der Sinnenlust hingeben, akzeptieren Sie bereitwillig Angst, Sorgen, Furcht, Trägheit, Depression, Verwirrung und alles andere, was aus dem Bereich des Unheilsamen kommt. Wenn Sie dieses „Gift“, diese Gefahr als das tatsächliche Gesicht der Sinnenlust erkennen, dann kann Sie keine noch so große Menge an sinnlichen Vergnügungen dazu bringen, sie zu akzeptieren und zu bejahen.

„Es gibt Asketen und Brahmanen in der Gegenwart, die die Dinge, die der Welt als schön und angenehm erscheinen, als unbeständig ansehen, als Leiden, als Nicht-Selbst, als krank und als gefährlich. Sie geben das Verlangen auf. Indem sie das Verlangen aufgeben, geben sie die Anhaftungen auf. Indem sie die Anhaftungen aufgeben, geben sie das Leiden auf. Indem sie das Leiden aufgeben, werden sie von Wiedergeburt, Alter und Tod, von Kummer, Klage, Schmerz, Traurigkeit und Bedrängnis befreit. Sie sind vom Leiden befreit, sage ich. Angenommen, in einem bronzenen Becher wäre ein Getränk, das eine schöne Farbe, ein gutes Aroma und einen guten Geschmack hat. Aber es wäre mit Gift versetzt. Dann käme ein Mann, der sich in der drückenden Hitze abmüht, müde, durstig und ausgedörrt. Sie würden zu ihm sagen: ‚Hier, mein Herr, dieser bronzene Becher ist gefüllt mit einem Getränk von schöner Farbe, gutem Aroma und gutem Geschmack. Trink ihn aus, wenn du magst, die schöne Farbe, sein Aroma und sein Geschmack werden dich erfrischen. Aber wenn du trinkst, wird es dir den Tod oder tödliche Schmerzen bringen.‘ Dann könnte dieser Mensch denken: ‚Ich könnte meinen Durst mit Wasser, Molke oder Brühe stillen. Und dieses Getränk sollte ich nicht trinken,

denn es brächte mir auf Dauer Schaden und Leid.⁴ Er würde das Getränk ablehnen. Wie man ihm geraten hatte, trank er es nicht, und es kam also nicht zum Tod oder zu tödlichen Schmerzen.“

—SN 12:66

Wenn Sie den Zusammenhang zwischen dem willkommen heißen von Sinnenlust und der gleichzeitigen Aufnahme von Gift erkennen, dann wird Ihnen klar: Kein noch so großes Maß an Sinnenlust ist es wert, akzeptiert zu werden. Keine Sinnesfreuden können dieses Risiko aufwiegen. Das ist der Moment, in dem die „Gefahr offensichtlich wird“, wie es in den Suttten oft heißt:

„Ich, ein Mönch, ging zu einem Friedhof
 Und sah eine Frau, dort zurückgelassen,
 Verlassen auf einem Friedhof, voller Würmer, die sie fraßen.
 Männer waren angewidert von ihrer Verwesung.
 Aber in mir stieg sexuelles Verlangen auf,
 Ich war wie blind für ihren tiefenden Körper.
 Schneller als Reis zum Kochen kommt, verließ ich diesen Ort,
 Achtsam und bewusst setzte ich mich zur Seite.
 Dann gewann meine Aufmerksamkeit eine Perspektive.
Die Gefahr wurde offensichtlich,
 Und ich war fest entschlossen, sie abzuwehren.
 Dann war mein Geist befreit.
 Seht die Vortrefflichkeit des Dhamma!
 Ich habe die drei Weisheiten erlangt,
 Und die Anweisungen des Buddha erfüllt.“
 —Thag. 5:1

Der einzige wirkliche Grund, warum sich die Menschen weiterhin mit Sinnenlust beschäftigen, ist also, dass sie die Gefahr nicht sehen, die davon ausgeht.

„...Wenn diese fünf Hindernisse in ihm selbst nicht beseitigt sind, bezeichnet ein *bhikkhu* sie als Schulden, als eine Krankheit, als Gefängnis, Sklaverei und als einen Weg durch die Wüste. Wenn aber diese fünf Hindernisse in ihm selbst aufgegeben worden sind, sieht er das als Freiheit von Schulden, als Gesundheit, als Befreiung aus dem

Gefängnis, Freiheit von der Sklaverei und ein sicheres Land. Nachdem er diese fünf Hindernisse, diese Unvollkommenheiten des Geistes, die die Weisheit schwächen, aufgegeben hat, abgeschieden von sinnlichen Vergnügungen, abgeschieden von unheilsamen Zuständen, betritt er das erste *jhāna* und verweilt darin.“

—MN 39

Dieses Gefühl der Sicherheit und Erleichterung kommt nicht daher, dass „niemand an Ihre Tür klopft und Sie bedroht“. Es kommt daher, dass Sie wissen, wie Sie die Tür, durch die das Unheil kommt, geschlossen halten können. Die Sicherheit kommt daher, dass Sie die Sinnenlust nicht willkommen heißen, durch die mehr Hindernisse in Ihnen entstehen würden. Und das ist eigentlich eine sehr gute Nachricht, denn es liegt ganz allein an Ihnen. Ob Sie die Sinnenlust willkommen heißen oder nicht, hängt nicht von den Umständen ab, sondern allein von Ihrer Entscheidung. Sie können auf der Ebene Ihrer Gedanken und Handlungen immer „nein“ zur Sinnenlust sagen. Sie müssen sich keine Sorgen machen, wenn die Sinnenlust vor ihrer Tür steht. Und sie müssen nicht versuchen, sie zu verjagen oder zu bekämpfen. Sie müssen nur die Tür geschlossen halten und die Präsenz der Menschen draußen ertragen, bis sie Sie in Ruhe lassen.

Und fragen Sie sich weiter: Wie verhalte ich mich, wenn der Gedanke an Sinnenlust auftaucht? Wenn sie vor der Tür steht? Sehe ich sie als angenehm an, als einen Freund, der mir lieb ist und mir nichts Böses will? Oder erkenne ich ihre Täuschung, das Gift, die Falle des Jägers? Sehe ich die Gefahr, wenn ich die Tür öffne und sie hereinlasse?

Es ist wichtig zu wissen, dass Sie sich nicht einfach dafür entscheiden können, die Sinnenlust nicht mehr zuzulassen und frei zu sein, denn Ihr Geist hat sie schon sehr lange akzeptiert und willkommen geheißen. Sie müssen die darin liegende Gefahr kontemplieren. Ertragen Sie sie, wenn sie auftaucht. Erst dann wird Ihr gewohntes willkommen heißen langsam nachlassen. Wenn Sie also weiterhin Sinnesbeherrschung üben und an den ethischen Grundsätzen festhalten, kann die Kontemplation der Gefahr tatsächlich Früchte tragen. Dann werden Sie auch die Befriedigung, das Entkommen und den Weg verstehen, der zum Entkommen von der Sinnenlust und den fünf Hindernissen insgesamt führt.

12

Wie man seinen Geist beruhigt

„Es gibt den Fall, Mahānāma, dass ein Schüler der Edlen in der Tugend vollendet ist, die Tore seiner Sinnesfähigkeiten bewacht, das rechte Maß beim Essen kennt, der Wachsamkeit ergeben ist, mit sieben Qualitäten ausgestattet ist und nach Belieben – ohne Mühe oder Schwierigkeiten – die vier *jhānas* erlangt, die ein erhöhtes Gewahrsein und ein angenehmes Verweilen im Hier und Jetzt ausmachen.“

—MN 53

Ich spreche viel über richtige Ausdauer und Zurückhaltung, denn der Buddha hat ganz klar gesagt, dies seien die notwendigen Voraussetzungen für jede erfolgreiche Meditation. Es ist sehr wichtig, sich das immer wieder vor Augen zu führen. Solange Sie sich nicht völlig zurückhalten, Ihre Sinne nicht im Zaum halten und kontrollieren können, werden Sie nicht richtig meditieren. Unabhängig davon, wie viel Mühe und Zeit Sie darauf verwenden. Es ist, als würden Sie viel Zeit damit verbringen, sorgfältig und akribisch Samen in unfruchtbaren Boden zu pflanzen.

„Ein *bhikkhu* ist tugendhaft, er verweilt gemäß den Regeln des Pāṭimokkha, vollendet in Verhalten und Benehmen sieht er die Gefahr im geringsten Fehler, und nachdem er sich die Übungsregeln angeeignet hat, trainiert er nach ihnen.“

—AN 3:90

Wie die Suttan über das allmähliche Training sagen, muss jemand also zu dem Punkt kommen, an dem er wachsam ist, weil er „die Gefahr im kleinsten Fehler sieht“. Natürlich können all diese Voraussetzungen den Eindruck erwecken, es gehe nur um Ausdauer und noch mehr Ausdauer. Und in gewisser Weise ist das auch so, aber an einem bestimmten Punkt kann jemand lernen, *im Rahmen* dieser Ausdauer zur Ruhe zu kommen. Und das ist der richtige Platz von *samādhi* in der Praxis. Wenn man lernt, zur Ruhe zu kommen, ohne die geduldige Ausdauer und die Sinnesbeherr-

schung aufzugeben und ohne sich der Sinnenlust zuzuwenden, kann es sein, dass diese drückende Ausdauer überhaupt nicht mehr unangenehm ist. „Geduldige Ausdauer ist höchste Tugend“. Zusammen mit rechtem *samādhi* kann sie ziemlich angenehm sein.

Wie oben gesagt, kann man also ohne rechte Ansicht nicht richtig meditieren. Diese Aussage ist für manche Menschen ein wenig zu abstrakt. Der praktische Grund dafür liegt darin, dass Sie dann nicht im Rahmen rechter Ausdauer meditieren: Die Meditation ist stets, wie subtil auch immer, begleitet von Aversion gegen die Unannehmlichkeiten der anhaltenden Sinnesbeherrschung. Mit anderen Worten: Eine solche Meditation zielt darauf ab, Schmerz loszuwerden, den Sie nicht haben wollen. Sie dient dem *Management* des Schmerzes, nicht seiner *Beseitigung*. Andererseits zielt Meditation mit rechter Ansicht darauf ab, Ihren Widerstand gegen den Schmerz des Aushaltens zu besänftigen. Das ist der Grund, warum viele Menschen von ihren Meditationstechniken frustriert sind: Weil sie tief in ihrem Inneren wissen, sie meditieren nur, um den Schmerz loszuwerden. Weder erfüllen noch vervollkommen sie die Voraussetzungen für ein allmähliches Training, weshalb sie die ihnen innewohnende Abneigung gegen den Schmerz, das wahre Leiden, nicht überwinden können.

Ausdauer und schrittweises Trainings sind einfach nicht verhandelbar. Wie sehr Sie dadurch leiden werden, schon. Wie viele Qualen und Druck Ihr Geist aufgrund der Sinnesbeherrschung auch erfährt, sie können durch richtig motivierte Meditation verringert werden. Einfach ausgedrückt: Sie sollten nicht meditieren, um den Schmerz des Aushaltens zu managen. Sie sollten vielmehr meditieren, um Ihre Aversion gegen das Aushalten zu besänftigen, damit Sie dann noch mehr aushalten können. So viel wie eben nötig ist für das endgültige Beseitigen der Befleckungen.

Frage: Jemand hält also aus und gibt den Befleckungen des Geistes nicht nach. Der Druck wird immer größer und er erträgt ihn. Was dann?

Ñāṇamoli: Das ist Ausdauer: den Druck aushalten, ohne zu versuchen, ihn loszuwerden. Das erste ist also, zu verhindern, dass man zu oft aus dem Druck heraus handelt. Dann, während Sie unter Druck stehen, der durch Sinnesbeherrschung verursacht wird, voller Zweifel, Angst, Versuchungen ... was tun Sie sonst noch, das mühelos und neutral ist? Einatmen und Ausatmen. Das ist es, was da ist. Es erfordert keine besondere Art der Aufmerksamkeit, es erfordert keine zusätzliche Anstrengung. Es ist etwas, dessen Sie sich im Hinterkopf immer bewusst sein können,

als etwas, das da ist, untrennbar von Ihnen, etwas, was der Körper tut, unabhängig davon, welche geistigen Zustände und Erfahrungen Sie zur gleichen Zeit durchleben. Deshalb sagte der Buddha, als er die Praxis der *ānāpānasati* beschrieb, immer:

„Achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus.“

—SN 54:9

So fängt es immer an. Ein einfaches *Wissen* um Ihren Atem, der genau „unter“ dem stattfindet, was auch immer Sie gerade erleben. Und Sie dürfen deswegen nicht aufhören auszuhalten. Der Atem ist da, zusammen mit dem Druck der Sinnesbeherrschung. Sie können sehen, wie dieser Atem Ihnen sozusagen geschieht, während Sie mit Versuchungen und Hindernissen kämpfen. Aber der Atem bleibt dort unten, er kommt und geht. Unverändert. Und dieses Wissen im Hinterkopf, dass da etwas ist, bezeichnen wir oft als „peripheres Gewahrsein“. Sie versuchen also nicht, sich abzulenken von Ihrer geduldigen Ausdauer und von der Unannehmlichkeit der Sinnesbeherrschung und dem Bewachen der Sinnestore. Sie versuchen nur, das Wissen aufrechtzuerhalten, dass es einen andauernden Akt des Atmens gibt, der zur gleichen Zeit genau dort stattfindet.

Wenn Sie Ihr Ein- und Ausatmen auf diese neutrale, periphere Weise wahrnehmen, wird Sie das allmählich zur Ruhe bringen. Es wird die Ausdauer der Sinnesbeherrschung, die Sie aufgebaut haben, nicht tangieren. Aber es wird dem Druck, unter dem sie stehen, die Spitze nehmen. Und wenn Sie es sorgfältig genug kultivieren, wird es ihn mit der Zeit komplett beseitigen.

Nehmen Sie Ihren Atem als etwas wahr, das „unter“ allem anderen geschieht, was vor sich geht. „Darunter“, weil er sich aus der Sicht dessen, womit Sie beschäftigt sind, so anfühlt. „Darunter“, weil er, obwohl er gleichzeitig „davor“ ist, ursprünglicher und näher am Körper ist.

Das Wissen um das Ein- und Ausatmen erfordert keine besondere Anstrengung. Es ist nur ein geistiges Erkennen. Sie müssen sich nicht darauf konzentrieren und Ihr Hauptaugenmerk darauf legen. Ganz im Gegenteil. Wenn Sie es im Hinterkopf behalten, ohne sich darauf zu konzentrieren, dann fühlen Sie weder Anstrengung noch Zwang. Deshalb beruhigt es Ihre gegenwärtige Anspannung des Aushaltens.

So übt man *ānāpānasati* in der richtigen Weise. Es ist eine fortwährende körperliche Aktivität, die Sie nicht völlig vergessen sollten. Wenn

Sie eine solche Rückbesinnung auf den gegenwärtigen Atem kultivieren, unabhängig davon, worauf Sie sich zur gleichen Zeit konzentrieren, verhindern sie schließlich auch, dass die Hindernisse ihnen im Wege stehen.

Und das ist wahrer *samatha*: Die Beruhigung des Geistes, die Sie innerhalb Ihrer rechten Ausdauer und Sinnesbeherrschung erreichen können. Und nicht die Bewältigung und das Verschwinden des Schmerzes in Ihrer aktuellen Situation. Sondern nur Ihre Beruhigung, während die bestehende Situation sich nicht ändert.

Einatmen und Ausatmen. Eine Handlung, die mit der Erfahrung Ihres Körpers verbunden ist, untrennbar von ihm. Sie ist grundlegender als jede andere Handlung, die Sie zu tun beschließen. Ihr Atmen geht dem Gehen, dem Sprechen, dem Aufstehen oder dem Hinsetzen voraus. All das verlangt, dass der Atem da ist. Wenn Sie also richtig auf das Atmen achten, beruhigen Sie eine Aktivität, die untrennbar mit dem Körper verbunden ist. Sie beruhigen den *kāyasaṅkhāra*. Indem Sie den Atem beruhigen, beruhigen sich auch alle anderen körperlichen Handlungen.

„*Bhikkhus*, diese Erinnerung an den Atem, wenn sie entwickelt und kultiviert wird, ist friedvoll, erhaben, ein vorzügliches, angenehmes Verweilen, und sie zerstreut und lindert auf der Stelle böse, unheilsame Zustände, wann immer sie entstehen. So wie, *bhikkhus*, im letzten Monat der heißen Jahreszeit, wenn eine Masse von Staub und Schmutz die Luft belastet, diese schließlich von einer großen Regenwolke zerstreut und auf der Stelle aufgelöst wird.“

—SN 54:9

Ich kann es nicht genug betonen: Wenn man *ānāpānasati* nur als Technik, als Methode ausübt, dann macht man das auf Kosten eines dauerhaften Kontextes. Und das ist ein Fehler. Es gibt keinen rechten *samādhi* ohne die richtige Sinnesbeherrschung als Grundlage. Benutzen Sie also Ihre Meditation nicht als eine Flucht vor dem Druck der Sinnesbeherrschung. Denn dann wäre sie in Ihrer Abneigung gegen die Unannehmlichkeiten der Sinnesbeherrschung verwurzelt. Jede Handlung, die in Unbehagen wurzelt, gleich welcher Art, ist ihrer Natur nach eine Handlung in Richtung *Sinnenlust* (das heißt Vermeidung von Unbehagen um des Vergnügens willen oder um weniger Unbehagen willen). Deshalb sagte der Buddha, ein unwissender Geist, den ein unangenehmes Gefühl berührt, kenne keinen anderen Ausweg, als Vergnügen zu suchen. Er kennt keinen

anderen Weg, seine Aversion gegen das Unbehagen zu besänftigen, als es durch Ablenkung mit Vergnügen zu beschwichtigen. Doch jedes Mal, wenn sich der Geist auf der Suche nach Sicherheit an die Sinne wendet, verstärkt sich die zugrunde liegende Tendenz der Aversion gegen den Schmerz. Jedes Mal, wenn die Abneigung gegen den Schmerz zunimmt, nimmt auch die zugrunde liegende Tendenz zu, sich den Sinnesfreuden zuzuwenden. Und so weiter. Ein Teufelskreis.

Der ganze Sinn des „allmählichen Trainings“ besteht darin, diesen Kreislauf zu durchbrechen, indem man verhindert, dass man ihn ungewollt nährt. Tugend, Sinnesbeherrschung, Mäßigung beim Essen, Wachsamkeit – all das dient dazu, allmählich einen Kontext aufzubauen, der Sie daran hindert, sich den Sinnen hinzugeben, um Komfort und Sicherheit zu erlangen. Richtig aufgebaut, zeigt er Ihnen auch, dass es die Sinne selbst sind, gegen die Sie eine Abneigung haben. Die sechs Sinne sind an sich nicht angenehm. Sie sind wie ungezähmte Tiere. Es ist nicht sehr angenehm, in ihrer Nähe zu sein. Wenn Sie deshalb damit aufhören, diese Tiere blind zu besänftigen, (damit sie Sie nicht belästigen oder angreifen), dann erkennen Sie, dass es nur *einen* richtigen Weg gibt, mit ihnen umzugehen: Sie müssen sie *zähmen*.

Einen Körper zu haben ist eine Aufgabe, die sechs Sinne eine andere. Der Körper ist der natürliche, neutrale Widerstand, mit dem Sie gepaart sind, solange Sie leben. Ein unentwickelter Geist jedoch kann diese Art von Widerstand nicht ertragen und ist ihm daher in seinem Innersten abgeneigt. Daher wendet er sich automatisch den Sinnen zu und der relativen Sicherheit und dem Vergnügen, das diese bieten. Das meinte der Buddha damit, als er sagte, die zugrunde liegenden Tendenzen zu Gier, Hass und Verblendung seien von dem Moment an vorhanden, in dem man gezeugt wird:

„Ein junger, zarter Säugling, der auf dem Bauch liegt, hat noch nicht einmal den Begriff ‚sinnliche Freuden‘, wie könnte also sinnliches Verlangen in ihm entstehen? Doch die zugrunde liegende Tendenz zur sinnlichen Gier ist in ihm zu finden. Ein junger, zarter Säugling, der auf dem Bauch liegt, hat noch nicht einmal die Vorstellung von ‚Wesen‘, wie könnte dann in ihm Böswilligkeit gegenüber den Wesen entstehen? Doch die zugrunde liegende Tendenz zu Böswilligkeit ist in ihm zu finden.“

—MN 64

Ihre geduldige Ausdauer, Ihre Tugend und Ihre Meditationspraxis sollen Sie davon abhalten, sich weiter in Richtung der Sinne zu bewegen. Denn solange Sie keine andere Art von Sicherheit und Trost finden als die der Sinne, werden Sie niemals wirklich ruhig oder frei sein.

„Sinnliche Vergnügungen geben wenig Befriedigung und viel Leid und Kummer und sind umso mehr voller Nachteile. Auch wenn ein edler Schüler dies mit rechter Weisheit klar erkannt hat, kann es sein, dass er zu den sinnlichen Vergnügungen zurückkehrt, solange er nicht die Freude und das Glück erlangt, die sich von sinnlichen Vergnügungen und nicht geschickten Qualitäten unterscheiden, oder sogar etwas Friedlicheres als das. Aber wenn er diese Freude und dieses Glück oder etwas Friedlicheres als das erreicht, wird er nicht zu den sinnlichen Vergnügungen zurückkehren.“

—MN 14

Wenn man eine solche Sicherheit durch die richtige Praxis der Beruhigung gefunden hat, dann nimmt die Abhängigkeit von der Sinnenlust ab. Wenn diese Abhängigkeit abnimmt, schwindet auch die Neigung zu Aversion und Böswilligkeit. Deshalb gehen Böswilligkeit und Sinnenlust Hand in Hand. Sie haben bereits eine Abneigung gegen Ihre Sinnesgrundlagen. Wenn Sie diese Aversion nicht ertragen und sich stattdessen dafür entscheiden, zu handeln und die angenehme Sicherheit der Sinne zu suchen, dann nehmen Sie sie mit, jedes Mal, wenn Sie das tun. Beim nächsten Mal werden Sie schon unzufrieden sein, nicht weil Sie das gewünschte Vergnügen gar nicht hatten, sondern weil Sie einfach nicht genug davon bekommen haben.

Wir können so weit gehen zu sagen, dass Menschen anderen Wesen gegenüber nur deshalb Böswilligkeit empfinden, weil sie diese unterschwellig bereits gegenüber ihren eigenen Sinnen hegen. Sie sind dem Wesen, das sie selbst sind, abgeneigt. Das ist die Wurzel aller Böswilligkeit, und wegen der Aversion gegenüber ihren Sinnen sind sie auf Sinnenlust durch Interaktion mit anderen Menschen und der Welt angewiesen. Es ist die gleiche Wurzel. Wenn man sie herausreißt, befreit man sich gleichzeitig von beidem, der Böswilligkeit und der Sinnenlust. Genau wie ein *anāgāmi*.

F: Sie zu entwurzeln ist für die Sinne unangenehm.

Nm: Ja, so ist das. Aber es schult den Geist, über dieses grundlegende

Unbehagen hinauszugehen und somit kein *dukkha* zu erfahren, weil man keine Aversion hegt. Die Sinne zu fliehen, wurde niemals im Leben angesprochen. Von dem Moment an, in dem ein Mensch geboren wird, wendet sich sein Geist der Welt der Sinne zu, wie wir oben ausgeführt haben. Das ist auch der Grund, warum sich die Menschen vor Langeweile fürchten und davor, ohne Ablenkung mit sich selbst allein zu sein. Denn diese Dinge bringen das hervor, was jeder sein ganzes Leben lang zu verdrängen versucht hat: das Unbehagen an sich selbst.

Beim *samatha* geht es also darum, dieses Unbehagen zu beruhigen, nachdem man es vorher *ausreichend ertragen* hat. Wenn die Beruhigung vollzogen ist, sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit gründlich entwickelt. Dann bleibt nur noch die Freiheit und ein grundlegendes Unbehagen oder eine „Störung“, nämlich dieser Körper. Die sechs wilden Tiere sind vollständig gezähmt. Es ist jetzt nur noch ihre ruhige Präsenz, die man auf subtile Weise ertragen muss, bis die Gruppen auseinanderbrechen:

„Er versteht: ‚Die Geburt ist zerstört, das heilige Leben wurde gelebt, was getan werden musste, wurde getan, es gibt kein neues Werden mehr.‘ Er begreift: ‚Welche Störungen auch immer mit dem Makel des sinnlichen Begehrens zusammenhängen, sie sind hier nicht vorhanden; welche Störungen auch immer, die mit dem Makel des Werdens zusammenhängen, sie sind hier nicht vorhanden; welche Störungen auch immer, die mit dem Makel des Unwissens zusammenhängen, sie sind hier nicht vorhanden. Es gibt nur jene Störungen, die mit den sechs Grundlagen verbunden sind, die von diesem Körper abhängig und durch das Leben bedingt sind.‘

Er versteht: ‚Diese Wahrnehmung ist frei vom Makel des sinnlichen Verlangens; diese Wahrnehmung ist frei vom Makel des Werdens; diese Wahrnehmung ist frei vom Makel des Unwissens. Es gibt nur diese Nicht-Leere, nämlich die, die mit den sechs Grundlagen verbunden ist, die von diesem Körper abhängig und durch das Leben bedingt sind.‘“

—MN 121

13

Das Einfallstor zum nibbāna

Wir haben viel über das *Ertragen* von unangenehmen oder angenehmen Gefühlen gesprochen. Also, wie würden Sie das praktisch angehen? Wenn Sie etwas stört und Sie es nicht ertragen, woher wissen Sie das? Was gilt als Versagen beim Aushalten?

Es ist das Handeln aus einer Sache heraus, die Sie stört. Wenn Sie aus Wut oder Gier heraus handeln, bedeutet das, Sie haben darin versagt, etwas zu ertragen. Selbst wenn Ihre Handlung „klein“ ist und keine grobe Verletzung der Zurückhaltung darstellt, beruht sie doch auf dem Versagen, das entstandene Gefühl zu ertragen. Was können Sie nun tun, um diesem Druck standzuhalten?

Erstens, handeln Sie nicht aus diesem Gefühl heraus. Sie könnten denken: „Ich muss achtsam sein, was den Druck angeht.“ Aber das stimmt nicht. Zuerst müssen Sie Ihr Bedürfnis, zu handeln, zurückhalten, sei es durch Körper, Sprache oder Geist. Die Achtsamkeit stellt sich dann von selbst ein. Wenn Sie nicht aus diesem drängenden Gefühl heraus handeln (in Richtung Gier, Wut oder Ablenkung), sind Sie achtsam. Wenn Sie denken: „Ich muss achtsam sein“, dann „*tun*“ Sie diese Achtsamkeit, das heißt, sie „handeln“.

Deshalb stehen Tugend und die ethischen Grundsätze an erster Stelle. Wenn Sie nicht aus dem Unbehagen heraus handeln, das zum Beispiel aus einer Beleidigung resultiert, wissen Sie, Sie können es ertragen. Sie unterlassen es, körperlich zu handeln. Jetzt dürfen Sie auch nicht verbal handeln. Wenn Sie darin geübt sind, können Sie diesen Druck geistig aushalten, ohne zwanghaft unheilsame Gedanken der Grausamkeit und des Schadenwollens zu nähren. Sie sind also zu jedem Zeitpunkt dieser richtigen Art des Aushaltens tatsächlich sehr achtsam. Indem Sie sich selbst davon abhalten, aus Verlangen zu handeln, indem Sie dem „Nicht-Handeln“ Priorität einräumen, kultivieren Sie automatisch Achtsamkeit.

Es ist Ihr Geist, der *wählt*, aus Gier zu handeln, der Sie mit Gier überwältigt, sie entsteht nicht von selbst. Oder aber er *wählt*, böswillig zu

handeln, was dazu führt, dass die Wut Sie überwältigt. Der böse Wille an sich ist nicht das Problem, er entsteht nicht von selbst. Diese geistige „Wahl“, sich auf die Zustände einzulassen, die Sie bedrängen, ist das Einfallstor unheilsamer Dinge. Sie laden sie ein, Sie öffnen ihnen die Tür, wenn Sie „handeln“.

Wenn zum Beispiel jemand vor Ihrer Tür steht und Sie drängt, ihn hereinzulassen, sind Sie derjenige, der entscheidet, ob Sie ihn hereinlassen oder die Tür geschlossen lassen. Manchmal stehen viele Menschen vor der Tür und versuchen, Sie dazu zu bringen, sie zu öffnen. Aber man kann die Tür nur von innen öffnen. Nur wenn Sie den mentalen Druck nicht ertragen können, weil Sie wissen, dass da draußen Menschen sind, öffnen Sie die Tür freiwillig. Vielleicht tun Sie das, weil Sie denken, Sie könnten sie verjagen, aber das ist hier nicht der springende Punkt. Jenen da draußen ging es darum, Sie dazu zu bringen, die Tür zu öffnen, und das haben Sie getan. Es ist egal, was Sie danach tun, selbst wenn Sie sie verjagen. Sie konnten den psychischen Druck nicht ertragen und haben gehandelt. Jenen ist es egal, ob Sie die Tür öffnen, um sie hereinzulassen oder um sie zu verjagen, sie wollen nur, dass Sie die Tür öffnen. Denn wenn die Tür offen ist, finden sie einen Weg, hereinzukommen. Deshalb denken die Menschen oft: „Ich muss diese Sache loswerden, die mich bedrängt“. Dann „öffnen sie die Tür“ und lassen sich auf Gier oder Böswilligkeit ein. Und das heißt, sie lassen sie sich ganz darauf ein, auch wenn sie das gar nicht wollen.

Diese Tür nicht zu öffnen, das ist die Ausdauer, von der ich spreche. Wenn Sie einen unangenehmen Druck verspüren, versuchen Sie nicht, ihn loszuwerden. Wenn es Druck in Richtung Vergnügen gibt, heißen Sie ihn nicht willkommen. Lassen Sie sich einfach nicht darauf ein, halten Sie die Tür geschlossen und bewachen Sie das Einfallstor. Sie müssen nicht kontrollieren, was los ist oder was Sie unter Druck setzt oder welches Hindernis gerade präsent ist. Sie müssen nicht wissen, warum jene vor der Tür stehen. Sie sind drinnen sicher, solange Sie die Tür nicht öffnen. Auf diese Weise bewachen Sie das richtige Einfallstor, sodass keine Probleme entstehen können.

Und das Problem ist nicht, dass Sie etwas stört. Oder dass etwas Ihren Geist gierig macht. Nein, das Problem ist, dass Sie keine Ahnung davon haben, wo das Einfallstor dieser Erfahrung ist, wenn sie sich manifestiert. Sie wissen weder, wo die Tür ist, noch dass man sie verschlossen lassen sollte. Ehe Sie sich versehen, sind jene also schon drinnen. Sie versuchen,

die unangenehme Erfahrung zu verjagen. Oder haben versucht, die angenehme Erfahrung hereinzulocken.

Das Tor, das ich hier beschreibe, ist der *Mittlere Weg*, und Sie müssen ihn klar genug sehen, bevor er für Sie zu einer Option werden kann. Im Moment sind Sie immer im Außen und heißen die Dinge willkommen oder versuchen, sie verschwinden zu lassen.

Wie entwickeln Sie also den Mittleren Weg? Wie kultivieren Sie diese Wahl?

Indem Sie darauf verzichten, die Tür zu öffnen und das Vergnügen willkommen zu heißen, und indem Sie darauf verzichten, die Tür zu öffnen und zu versuchen, den Schmerz loszuwerden: So bleiben Sie auf dem Mittleren Weg. Selbst wenn Sie sich dessen nicht bewusst sind.

Wenn Sie sich also entscheiden, nicht zu handeln, wählen Sie den Mittleren Weg. Wenn Sie das oft genug tun, dann wird diese Entscheidung für Sie klar und sichtbar. Deshalb werden Sie sich, wenn Sie Ihren Geist richtig bewachen, über die fünf Hindernisse oder alles andere erheben, was Sie behindert. Sie erkennen dann, dass keines dieser entstandenen Dinge ein Problem an sich ist. Das Problem bestand darin, dass Sie von ihnen betroffen oder in sie verwickelt waren, als Sie sich entschlossen haben, das Einfallstor zu öffnen.

Wenn Sie also die fünf Hindernisse richtig ertragen, wird sich Ihr Geist darüber erheben. Es geht nicht darum, zu verhindern, dass sie auftauchen, denn wie oben gesagt, die Hindernisse an sich behindern Sie nicht. Sie werden nur zu „Hindernissen“ für Sie, weil Sie sich mit ihnen beschäftigen.

Wie können Sie also in der Praxis vermeiden, nicht aus diesen Hindernissen oder diesen unangenehmen Dingen heraus zu handeln? Was tun Sie in dem Moment, in dem Sie die Tür sehen und sie nicht öffnen?

Verlieren Sie dieses Einfallstor nicht aus den Augen. Werden Sie nicht unvorsichtig und lenken Sie sich nicht davon ab. Klären Sie Ihre Verantwortung für das Bewachen des Einfallstores, und Sie brauchen sich keine Gedanken darüber zu machen, was für eine spezifische Gier oder ein spezifisches Ärgernis draußen vor der Tür wartet.

So lässt sich der gesamte Dhamma auf die einfache Anweisung des Buddha reduzieren: Kultivieren Sie, was auch immer heilsam ist, kultivieren Sie nicht, was auch immer unheilsam ist.

„Das Unterlassen von allem Bösen, das Kultivieren heilsamer Qualitäten und das Reinigen des eigenen Geistes. Dies ist die Lehre des Buddha. Geduldige Ausdauer ist höchste Tugend. *Nibbāna* ist das Höchste.“

—Dhp. 14, Vers 183–184

Ob Sie es tun oder nicht, ist Ihre Entscheidung, aber wenn Sie die richtigen Entscheidungen in ausreichendem Maß kultivieren, werden Sie die Natur von Gier, Hass und Verblendung verstehen. Und sie werden diese unheilsamen Dinge entwurzeln. Sie werden das Einfallstor vollständig sehen und nicht mehr aus den Augen verlieren. Nur dann können Sie den wahren Frieden erreichen.

Glossar der Pāli-Begriffe

ānāpānasati – Achtsamkeit auf den Atem
akusala – unheilsam
anāgāmi – Nichtwiederkehrer
avijjā – Unwissen
bhava – Existenz, Sein, [Werden]
bhāvanā – Entwicklung
dosa – Hass
dukkha – Unlust, Leiden, Schmerz
jhāna – Meditation
kamma – Handlung
kalyāṇamitta – spiritueller Freund
kusala – heilsam
lobha – Gier
maraṇasati – Achtsamkeit auf den Tod
moha – Verblendung
nibbāna – Erlöschen
pāṭimokkha – Regeln der Mönche
puthujjana – Weltmensch
samatha – Ruhe
samādhi – Sammlung
sammādiṭṭhi – rechte Ansicht
saṃsāra – weiter wandern
satipaṭṭhāna – Grundlagen der Achtsamkeit
sotāpanna – Stromeingetretener
sīla – Tugend, ethische Grundsätze
taṇhā – Verlangen
vipāka – Ergebnis der Handlung
vipassanā – Kontemplation

Über den Autor

Ajahn Ñāṇamoli Thero wurde 1983 in Serbien (Jugoslawien) geboren. Sein Interesse an buddhistischer Meditation wurde durch die Bücher eines anderen jugoslawischen Mönchs inspiriert, Bhikkhu Ñāṇajīvako, der in den Sechzigerjahren in der Polgasduwa Island Hermitage in Sri Lanka lebte. Im Jahr 2005 trat Ajahn Ñāṇamoli Thero einem Kloster des Theravāda-Buddhismus in der thailändischen Waldtradition von Ajahn Chah bei. Dort erhielt er 2007 seine vollständige *upasampadā* unter dem Ehrwürdigen Ajahn Sumedho Thero. Nachdem er einige Jahre in verschiedenen Klöstern in Europa und Thailand gelebt hatte, zog Ajahn Ñāṇamoli Thero 2013 nach Sri Lanka. Er lebt in einem kleinen privaten *arañña* namens Hillside Hermitage im Zentrum von Sri Lanka, das er für *bhāvanā* eingerichtet hat. Mehr seiner Unterweisungen finden Sie unter

www.hillsidehermitage.org

Dhamma zum Greifen nah enthält neue und erweiterte Essays, die auf Transkripten von Video- und Audiovorträgen und Diskussionen basieren. Alle Essays in dieser Sammlung haben das gleiche zentrale Thema: das Leiden und sein Beenden. Der Stil der Essays spiegelt die einzigartig praktische und konkrete Herangehensweise des Autors an den Dhamma wider, beginnend mit Diskussionen über die Natur von *dukkha* und über die Notwendigkeit, mehr zu tun, als es nur zu bewältigen. *Dukkha* ist nicht nur Leiden, nicht nur dieses oder jenes besondere Unbehagen. *Dukkha* ist vielmehr die *Anfälligkeit* des Menschen für Leiden. Freiheit vom Leiden kann nur erreicht werden, wenn diese Anfälligkeit *beseitigt* wird, das heißt, man muss lernen, überhaupt nicht mehr vom Leiden betroffen zu werden. Das ist leichter gesagt als getan, aber im Laufe des Buches gibt Ajahn Ñāṇamoli klare, praktische Anleitungen, wie man diesem Ziel näher kommt. Er weist die weitverbreitete Vorstellung zurück, Meditation und Achtsamkeit seien nichts weiter als Formen des Managements des Leidens. Stattdessen betont er die Notwendigkeit von Sinnesbeherrschung und Ehrlichkeit gegenüber sich selbst sowie die Bedeutung von stetiger Ausdauer, angenehmen wie schmerzhaften Gefühlen nicht nachzugeben.

Der Autor, Ajahn Ñāṇamoli Thero (Ninoslav Molnar), wurde 1983 in Serbien geboren und im Alter von zweiundzwanzig Jahren in der Thai Forest Tradition ordiniert.



Path Press Publications
www.pathpresspublications.com

