

I N M I T T E N V O N S A M S A R A
E X I S T I E R T N I B B A N A

von

Bhikkhu Buddhadasa

2. Juni, B.E. 2511

Englische Übersetzung: Thawee Sribunruang
Deutsche Übersetzung: Kurt Jungbehrens, BGM (1999)

Ein normaler Mensch stellt sich **Samsara** gewöhnlich als etwas vor, das ganz anders ist als **Nibbana** und im Gegensatz dazu steht. Diesen Daseinskreislauf durchstreift er unablässig, bis er sich Nibbana zuwendet.
Ich möchte hier aber gerne einbringen, dass Nibbana tatsächlich in eben diesem Daseinsstrudel existiert. Der weise Mensch, der ohne nach aussen gerichtete Anstrengung danach sucht, kann es entdecken, nicht aber ein Narr. Es ist also eine Frage der eigenen Fähigkeiten.

Samsara bedeutet wörtlich: kreisend; im vorliegenden Zusammenhang ist damit das sich wiederholende Auftreten von Verlangen gemeint, das Streben danach und dessen Ergebnis, das

Leid. Nibbana ist das Vorherrschen von Stille, Kühle, Ruhe und Heiterkeit, das völlige Verlöschen von Leid.

Was ist die Grundlage für diese Aussage?

Dazu wollen wir erst einmal den Ausspruch des Buddha erwägen: "Die Welt, die Ursache der Welt, das Ende der Welt und der Weg zum Ende der Welt, so sage ich, liegt in diesem sechs Fuss langen Körper mit seiner Wahrnehmung und seinem Geist." >Welt< bedeutet hier Leiden (dukkha), die Schwierigkeiten der menschlichen Wesen. >In diesem sechs Fuss langen Körper mit seiner Wahrnehmung und seinem Geist< bezeichnet den lebendigen Körper eines Menschen. In anderen Worten, Leiden, die Ursache des Leidens, das Ende des Leidens und der zum Ende des Leidens führende Pfad können alle nur in einem lebendigen Körper gefunden werden.

Da sowohl Leid als auch das Ende des Leids in diesem unserem Körper existieren, folgt daraus ganz unvermeidlich, dass auch der Daseins-Kreislauf, Samsara, und das Erlöschen, Nibbana, hier zu finden sind. Der Erhabene hat diese Wahrheit kundgetan.

Körper und Geist sind einfach aus natürlichen Elementen, aus Festem, Flüssigem, Luftigem, Feurigem, Raum und Bewusstsein (vinnana) zusammengesetzt. Grundsätzlich ist die zusammengesetzte Existenz von Körper und Geist passiv, befindet sich weder in Samsara noch in Nibbana. Nur durch Stimulation wird der Körper-Geist-Prozess (nama rupa) zur Grundlage von Nibbana oder Samsara. Es ist also zu bemerken, dass sich in dieser unserer Geist-Körper-Einheit sowohl Samsara als auch Nibbana manifestieren kann: Immer wenn unter dem Einfluss von Ignoranz der Geist-Körper entsprechend konditioniert wird, so gerät er dann und dort in den Strudel des Samsara, und verkörpert Leid. Wird der Geist-Körper aber nicht von Ignoranz konditioniert, sondern ist still, ungestört, ruhig und voll Friede, so charakterisiert das Nibbana. Merkt euch kurz, ist der Geist-Körper-Prozess erregt, so ist das Samsara, ist er aber vollkommen ruhig und kühl, so ist das Nibbana. Wir können den Körper mal ausser Acht lassen und nur vom Geist sprechen, denn letztlich wird der Körper ja vom Geist konditioniert, und sagen dann: Wenn der Geist in Erregung versetzt wird, so ist das Samsara; wird er nicht erregt und bleibt kühl, so ist das Nibbana.

In diesem Zusammenhang sollten wir uns an einen anderen buddhistischen Ausspruch erinnern: "Klar, lauter, durchscheinend ist dieser Geist, doch er wird verunreinigt, verdunkelt, von vorbeiziehenden Befleckungen". Der Geist wird aber nur verdunkelt, wenn diese Befleckungen willkommen geheissen werden; ansonsten bleibt er von Natur aus leuchtend, geprägt von Stille, Kühle und Ruhe und das ist eine Art Nibbana.

Man muss hier bedenken, dass es von dem, was als Nibbana bezeichnet wird, verschiedene Ebenen gibt. Es kann entweder temporär oder von Dauer sein, wie automatisch per Zufall geschehen oder durch bewusste Anstrengung herbeigeführt sein. Im weitesten Sinne aber implizieren sie alle das Gleiche: Stille, Kühle und Ruhe. Es handelt sich zumindest um leidlose Zustände, in denen das Leid immer, zeitweilig oder dauerhaft versiegt.

Jeder der achtsam seine eigene geistig-körperliche Existenz beobachtet erkennt, dass diese manchmal siedend heiss aber dann auch wieder angenehm kühl ist. Das hitzige Gemüt erhebt sich nur hie und da und hält nicht lange an, während die kühle und friedvolle Periode viel länger anhaltend ist. Im Schlaf oder auch im Wachzustand, wenn keine Gefühlsanwandlungen wie Liebe, Hass, Ärger, Dummheit oder Dünkel auftreten, ist der Geist leer: Man ist still, kühl und ruhig. Auch wenn man spricht, nachdenkt oder irgend etwas tut, bleibt das "Sieden" meistens noch unterdrückt. In unserem normalen täglichen Tun, wenn der Geist sich nicht durch "Ich und Mein" - Vorstellungen erregen lässt und nicht durch Gier, Hass und Verblendung in Wallung gerät, dann sagt man von ihm er sei still, kühl und ruhig.

Da der Geist normalerweise das kühle und ruhige Nibbana viel länger aufrecht erhält als das brodelnde Samsara, waren wir bisher in der Lage einen Nerven-Zusammenbruch oder den Wahnsinn zu vermeiden. Wir sollten also Nibbana dafür dankbar sein, dass es uns intakt hält.

Bleibt nur die Frage, ob dieses Nibbana temporär oder von Dauer ist.

Das temporäre Nibbana ist dem Wandel unterworfen, das andauernde ist davon frei. Also müssen wir versuchen letzteres zu erreichen. Gelänge es uns das temporäre Nibbana länger auszudehnen, würden wir allein damit schon den besten und angemessensten Weg zu einem längeren Leben beschreiten. (Wir wollen uns also wünschen auf diese Weise länger zu leben, statt wie einige abergläubische Leute fälschlich zu glauben,

man könne mit Riten und Zeremonien ein längeres Leben bewirken).

Innerhalb eines Tages gerät der Geist gewöhnlich nur ein paar Stunden ins Sieden; für den Rest von mehr als 20 Stunden bewahrt er die Kühle des Nibbana. Könnten wir die Periode der Kühle so weit verlängern, bis der Geist überhaupt nicht mehr heiss und aufgereggt wird, würde uns das andauernde Nibbana offenstehen.

Wir wollen uns jetzt die Worte Samsara und Nibbana genauer ansehen. Wir sollten nicht töricht sein, wie manche Anhänger des Buddhismus und glauben, dass der Strudel des Samsara ewig sei. Mir erging es selber so, weil es mich so gelehrt wurde. Aber nach meiner jetzigen Ansicht existiert Samsara nur gelegentlich. Nur dann nämlich, wenn wir so dumm oder so nachlässig sind, dass wir der "Ich" - und "Mein" - Vorstellung erlauben in uns heranzureifen und geboren zu werden. Immer wenn der Geist davon frei ist, existiert Samsara nicht. Dann existiert nur der reine Zustand des Geist-Körper-Prozesses, erfüllt von der Heiterkeit und Seligkeit des Nibbana.

Der Strudel des Samsara beginnt sich zu drehen, wenn der Geist durch eine Wahrnehmungsempfindung aufgestört wird. Wird der Geist zum Beispiel visuell stimuliert und reagiert bedingt durch Unwissenheit unachtsam, so bedingen anschliessend die Gefühle das Verlangen und Anhängen, welche wiederum die "Ich" - und "Mein" -Vorstellung entstehen lassen; eben das ist der Strudel des Samsara. Samsara bleibt erhalten, bis das Ereignis beendet ist; dann endet zeitgleich auch Samsara. Ähnliche Folgen können sich immer wieder ereignen, wenn andere Reize durch die Sinne empfangen werden. Man sollte klar erkennen, dass Samsara nur auftritt, wenn Empfindung das Denken (sankhara) wach ruft. Ohne einen Reiz, der den Geist aufstört, gibt es keinen Strudel des Samsara. Mit anderen Worten, wenn sich der Geist in diesem Kreislauf des bedingten Entstehens (paticca-samuppada) befindet, ist er im Strudel des Samsara gefangen.

Nicht mal zwei Menschen sind gleich und manche sind leichter zu stimulieren als andere. Im Laufe des Tages können einige gar viele Male in das Samsara oder den Kreislauf des bedingten Entstehens geraten und andere nur ganz wenige Male. Ein Arahant ist einer, der nie dazu gebracht wird in den Strudel Samsara einzutauchen. Ein gewöhnlicher Mensch aber taucht beträchtlich oft ein. Wie oft hängt davon ab, wie viel oder wie wenig er sich dem Dhamma zuneigt. Hat er gar kein Dhamma, so wird er ständig tiefer und tiefer in das Samsara hineingezogen, ja sogar durch seine Träume im Schlaf.

Aufgrund der Umstände geraten wir normalerweise gar nicht so sehr in Erregung. Kommt aber ein Objekt mit dem Geist in Kontakt und wir sind sorglos und werden unachtsam, dann wird ganz sicher Ignoranz wirksam. Ignoranz lässt unvermittelt Gedanken (sankhara) entstehen, anschliessend Bewusstheit, den Geist-Körper, die Sinne (ayatana), den Kontakt, die Gefühle, die Wünsche, das Ergreifen, das "Werden" und die Geburt der "Ich" - und "Mein" - Vorstellung. Das ist der Zustand des Siedens im Strudel des Samsara. Sind die daraus entstehenden Folgen verhältnismässig angenehm, so nennt man sie Verdienste (heilsames Wirken, Glück) und wenn nicht, dann ist es hässlicher Makel (unheilsames Wirken, Leid). Beides ist gleichermaßen beunruhigend.

Das Zusammenwirken von Reizen und Reaktionen im Geist schaukelt die Gedanken hoch und bringt schliesslich eine vollständige "Ich und Mein" - Vorstellung hervor. Die Konsequenz daraus besteht vorwiegend aus Anhaften an Gier, Hass und Verblendung oder sogar aus sinnlichem Verlangen und Sehnen nach Sein und Nicht-Sein. Das Denken, welches entweder zu Verdienst oder zu Makel führt, ist nichts anderes als Samsara.

Lasst uns zuerst den Makel betrachten. An einem Tag entstehen möglicherweise einige unterschiedliche Formen von Gier, Hass und Verblendung, die den vier niederen Daseins-Zuständen entsprechen: die Höllen-Welt, die Tier-Welt, die Welt der hungrigen Geister und die der furchtsamen Dämonen (asura). Immer wenn Gier, Hass und Verblendung uns aufregt und "heiss" sein lassen, werden wir zu Kreaturen im Höllen-Bereich des Samsara. Wenn ergreifendes Verlangen sich erhebt, dann sind wir hungrige Geister. Sind wir närrisch vor Gier, geraten wir im gleichen Moment in den tierischen Bereich. Und zu furchtsamen Dämonen werden wir, wenn wir uns unseren Ängsten nicht stellen wollen und deshalb aggressiv oder wütend reagieren. Alle vier niederen Daseins-Zustände sind die Folge unheilsamen Handelns: Samsara, bewirkt durch Gier, Hass und Verblendung.

Nun gibt es auf der anderen Seite diejenigen, welche einen Ansporn haben Verdienste zu erwirken. Sie sind begierig das Glück sinnlicher Freuden zu erfahren. Das Verlangen nach "Werden" und "Nicht-Werden" führt sie zu formgebundenem Dasein beziehungsweise in die unkörperlichen Bereiche. Die Freuden der Himmelswesen der Sinnenwelt, der Formen-Sphäre und der unkörperlichen Sphäre sind alle himmlisch. Auch diese drei Himmelsbereiche werden erschaffen durch die Kraft des Verlangens: Nach Sinnesfreuden, nach Dasein, nach Nicht-Sein.

Unwissenheit lässt Verlangen entstehen, das sowohl Verdienste gebiert als auch Makel. Entwickelt es sich in Richtung Gier, Hass und Verblendung, so führt es zu "unheilsamen", leidhaften Zuständen. Ist das Verlangen jedoch auf die drei Arten himmlischer Freuden gerichtet, so bringt es verdienstvolles, heilsames Wirken oder himmlische Bereiche hervor.

Verdienst steht in Opposition zu Makel, so wie die Himmels-Sphären den niederen Daseins-Zuständen gegenüber stehen. Doch ungeachtet ihrer Gegensätzlichkeit, befinden sich doch beide im Strudel des Samsara. Von jemand der die Sinnesfreuden genießt kann man sagen, er befinde sich in einem der sinnlichen Himmel. Ist einer friedvoll und frei von sinnlichen Wünschen, während er an geistigen Objekten Freude findet, so sagt man von ihm, er befinde sich im Reich der Form. Jemand dessen Geist schon geübter ist, der sich ganz entspannt und friedvoll an Abstraktion erfreut, ohne jegliche Bindung an sinnliche oder imaginäre Objekte, ist bereits im Himmel des formlosen Reiches.

Die meisten Menschen sind am Anfang mit Sinnesfreuden zufrieden; werden sie aber älter, so wenden sie sich Dingen zu, die ihre Aufmerksamkeit anziehen, mit sinnlichen Freuden aber nichts zu tun haben, und suchen darin Befriedigung: Im Reich der Formen. Noch höher jedoch, suchen sie nach der Verwirklichung ihrer Träume, der Erfüllung ihrer Hoffnungen, nach Ehre: Dem Glück im formlosen Bereich.

Innerhalb eines Tages kann man in verschiedenste Zustände und Ebenen des Verdienstes und der ihm entsprechenden Himmel geraten. Wir sollten dies ganz unvoreingenommen ernsthaft überdenken. Seht euch die Natur des Geistes genau an. Ihr werdet dann erkennen, dass es z.B. unmöglich ist sexuelles Verlangen und die damit verbundene Anspannung über vierundzwanzig Stunden aufrecht zu erhalten. Man braucht Entspannungspausen. Da der Geist während des Entspannens nicht ohne ein Objekt sein kann, wird er sich einer anderen Form der Erfüllung zuzuwenden, die nichts mit Sex zu tun hat, wie einen Spaziergang zu machen, etwas zu besichtigen oder zu spielen. Man könnte es aber auch vorziehen still zu sitzen, zu beten, zu singen oder Zustände der Konzentration zu erarbeiten um den Geist zu nähren. So passt man sich im Laufe eines Tages an und macht Fortschritte.

Doch auch diese Phasen der Entspannung sind noch immer Samsara und nicht Nibbana, weil sie nicht wirklich still und friedvoll sind. Trotzdem gibt es zwischen diesen Momenten Abschnitte wahrer Entspannung, zumal im tiefen Schlaf. Aber auch im

Wachzustand, wenn der Geist durch nichts erregt wird, wenn wir nicht den Wunsch haben über irgend etwas nachzudenken und einfach nur Körper und Geist ruhig machen, aber dabei achtsam bleiben. Dann können wir unterscheiden, wie der Geist sich zu Samsara erhitzt und wie er zu Nibbana abkühlt.

Wenden wir uns jetzt "Nibbana" zu.

Man kann während eines Tages friedvoll und ruhig sein. Egal was die Ursachen dieser Ruhezustände sind, ihr Umfang und Charakteristikum oder ihr Niveau, alle können Nibbana genannt werden. "Nibbana" bedeutet ganz einfach kühl. Die Kühle ausgebrannter Holzkohle, in der keine Hitze zurückgeblieben ist, ist beispielsweise das Nibbana der vormals brennenden Holzkohle. Ein gut trainiertes Tier wird zahm und gutwillig, man kann es ein abgekühltes Tier nennen. Auch dafür wurde zur Zeit des Buddha das Wort Nibbana verwendet. Und ein Mensch, der wahrlich ohne Befleckungen ist und vollkommen kühl und ruhig bleibt, verweilt sicherlich in der Kühle des Nibbana.

Die nähere Betrachtung wird drei verschiedene Ebenen und Erscheinungsformen von Nibbana offensichtlich werden lassen:

als natürliches Ereignis

durch das Unterdrücken von Befleckungen

durch das Ausmerzen von Befleckungen

Nibbana, das unter günstigen Umständen ganz natürlich auftritt, wird "tadanga-nibbana" genannt. Wenn man Umgang mit "abgekühlten" Leuten pflegt, sich unter einem Baum entspannt oder in friedvoller Umgebung verweilt, kann das "ganz von selbst" zu "tadanga-nibbana" führen: Nibbana, welches unter günstigen Umständen entsteht. Diese Art Nibbana zu erreichen ist nicht schwer, wenn wir es nicht infolge eigener Ignoranz übersehen.

Die nächsthöhere Nibbana-Kategorie wird "vikkhambhana-nibbana" genannt. Es wird durch unsere bewusste Kontrolle und die Unterdrückung von Befleckungen aufrechterhalten, wie dies in einigen Konzentrations- und Meditations-Übungen geschieht. Als Resultat erhält man Geistesfrieden. Dieses "vikkhambhana-nibbana" hat den gleichen Geschmack wie die "tadanga"-Art und unterscheidet sich nur dadurch, dass wir es durch entsprechende Übung aufrecht erhalten und kontrollieren können.

Die höchste Art des Nibbana wird "samucheda-nibbana" genannt, was die völlige Auslöschung aller Befleckungen und die endgültige Überwindung der Unwissenheit bedeutet. Es ist das Ablegen der latenten Neigung zur Unwissenheit und aller Verhaltensmuster, die auf Ignoranz und Verblendung basieren.

Diese Macht der Gewohnheit wird "anusaya" genannt (verborgene Tendenz oder Neigung) und "somyojana" (Fessel).

Jene Neigungen und Fesseln, vor denen wir uns hüten sollen sind:

- Falsche Ansicht: Gewohnheitsmässige Egozentrik, Selbstsucht und die "Ich und Mein" - Vorstellung.
- Zweifel: Gewohnheitsmässige Skepsis und mangelnde Bereitschaft wahre und richtige Dinge zu akzeptieren.
- Irrglaube an blossen Riten und Zeremonien: Die Gewohnheit blinden Glaubens, Mystizismus zu praktizieren oder auch blind den Geboten und Übungen des Buddhismus zu folgen.
- Lust: An sinnliche Erregung gewöhnt und davon abhängig zu sein.
- Widerwille: An emotionales Durcheinander (Feindseligkeit, Ärger, Wut, etc.) gewöhnt sein.
- Lust an Formen: Daran gewöhnt sein sich an reinen Formen zu erfreuen.
- Lust am Formlosen: Daran gewöhnt sein in den Freuden der formlosen Sphäre zu versinken.
- Dünkel: Daran gewöhnt sein sich mit anderen zu vergleichen um zu sehen, ob jemand besser, gleich oder schlechter als "ich" ist.
- Unruhe: Daran gewöhnt sein sich in alle möglichen Angelegenheiten einzumischen und nicht fähig sich zurückzuhalten.
- Ignoranz: Gewohnheitsmässig dumm, unlogisch, und unachtsam zu sein und zu handeln.

Hat man sich von diesen "Gewohnheitsbanden" und den verborgenen Neigungen frei gemacht, so ist das dann auftretende Nibbana das wahre, dauerhafte und unverhüllte. Die beiden anderen Nibbana, das "tadanga"- und das "vikkhambhana"-Nibbana, sind noch wandelbar und hängen von bestimmten günstigen Umständen ab, die wir noch nicht wirklich unter unserer Kontrolle haben. Im "samucchada-nibbana" jedoch sind die Befleckungen nicht bloss unter Kontrolle, sondern völlig entwurzelt und es muss weiter nichts getan werden. Dies ist das wahre Nibbana, dass nie wieder in den Strudel von Samsara verwandelt werden kann. Es ist das absolute Nibbana.

Es gilt aber nach wie vor der Grundsatz, dass in diesem sechs Fuss langen Körper beides existiert, sowohl das Nibbana als

auch der Strudel von Samsara. Solange das absolute Nibbana nicht erreicht ist, schwanken wir zwischen Nibbana und Samsara. Ständig lässt unser ungeschulter Geist zu, dass Sinneswahrnehmungen zur "Ich und Mein" - Vorstellung führen. So geraten wir doch immer wieder in den Daseins- und Leidenskreislauf auch wenn der Geist periodisch Ruhepausen der Passivität erfährt. Der erstklassig geschulte Geist ist hingegen von besonderer Qualität, erfüllt von unwandelbarer Güte und ohne jegliches Anhaften; er ist wie das "Klatschen einer Hand".

Normalerweise müssen wir beide Hände zusammenschlagen um ein Geräusch hervorzubringen. Wenn das Zusammenklatschen von Geist und Sinnes-Objekten stattfindet, ruft es Anhaften hervor: den Klang von Samsara, der Widerhall des Leids. Reagiert der Geist aber nicht auf die Dinge, dann ist er wie das Klatschen einer Hand. Der Klang der auf diese Weise entsteht, ist der Klang des Nibbana; es ist der eigentümliche Klang der Stille, der Kühle und des Friedens, der durch das ganze Universum schwingt. Das Klatschen der beiden Hände gibt nur das begrenzte unmittelbare Geräusch wieder, voller hitziger Verwirbelungen. Das Klatschen einer Hand ist jedoch stets im ganzen Universum zu hören, kühl und voller Stille.

Wurde die Ignoranz erst mal entwurzelt, ist ihre Fähigkeit zu wachsen vernichtet, das Gewohnheits-Muster der Verblendung ist ausgelöscht, der Geist ist Nibbana - das ewige grenzenlose Nibbana, das keinen Tod mehr kennt. Unwissende Leute nehmen an, dass die Ewigkeit sich irgendwo anders befindet, in Wirklichkeit ist sie aber hier im Nibbana.

In der grössten Hitze ist auch die grösste Kühle zu finden; wo nur wenig Hitze besteht, ist auch die Kühle gering. Denkt gut darüber nach: Wird nur ein geringes Mass an Hitze abgebaut, ist auch nur wenig Kühle zu gewinnen und daher kann man das Kühlste inmitten des Heissesten finden. Das ist die Erklärung des Spruchs: "Versuche den kältesten Punkt inmitten der Esse zu finden".

So ist der Strudel Samsara also das diabolische Gegenstück zu Nibbana. Ungeachtet wieviel Hitze das Samsara hervorbringt, Nibbana wird genauso viel Kühle zurückwerfen. Wir können das Gleichnis vom Aufsuchen des kühlpunktes inmitten der Esse, auch umformulieren und statt dessen sagen: "Sucht Nibbana inmitten von Samsara". Ein Narr wird es nicht finden können, aber ein weiser Mann kann es. Unsere Ahnen hatten recht wenn sie sagten: Der Clevere macht Geschäfte in der Nähe, während der Neurotiker und der Narr Handel in der Ferne treiben. Die nur dem "jetzt" zugewandte Generation versteht

den verborgenen Sinn nicht: Sobald im Geist die "Ich-Mein" - Vorstellung aufsteigt, so ist das Samsara, ist jedoch der gleiche Geist frei von der "Ich-Mein" - Vorstellung, so ist das Nibbana.

Wir sollten unser Leben so führen, dass "Ich-Mein" darin nicht auftaucht. Dann wird sich eben dieser Geist-Körper stets im Nibbana-Zustand befinden. Wenn wir es schaffen, von der "Ich-Mein" - Vorstellung vollständig und für immer freizukommen, dann wird sich ohne Zweifel das temporäre Nibbana zum beständigen Nibbana wandeln.

Der Erhabene sagte, dass Dinge welche sich natürlich ereignen, auf die gleiche Weise auch wieder vergehen. Wir sollten diesen Ausspruch, einen der kürzesten, schönsten und nützlichsten, gründlich verstehen: Wo es Leid gibt, da muss es auch das Ende des Leids geben. Wenn sich Samsara naturgemäss ereignet, dann muss es auch naturgemäss vergehen. Das Auftreten eines Ereignisses und sein Vergehen sind nicht zu trennen. Wann und auf welche Weise auch immer Samsara entsteht, es wird auf die gleiche Weise vergehen. Da Leid offenkundig der Unwissenheit entspringt, muss es eben da auch wieder zu Ende kommen. Es nützt nichts anderswo nach einem Ende zu suchen, wenn ganz eindeutig das Ende des Leids im Ursprung dieses Leids selbst zu finden ist. Genau deshalb hat der Buddha gesagt: " Die Welt, die Ursache der Welt, das Ende der Welt und der Weg zum Ende der Welt, all das existiert in diesem sechs Fuss langen Körper mit seiner Wahrnehmung und seinem Geist".

Nicht-Sein ist ganz einfach im Sein enthalten. Wenn sich zum Beispiel ein Masse-Objekt vor uns befindet, so sagen wir es existiert. Wo ist aber dann sein Nicht-Sein? Sein Zustand der Nicht-Existenz wird ja tatsächlich von der Existenz der Masse überdeckt. Nehmen wir die Masse weg, so finden wir den Zustand des Nicht-Seins dieses Objektes an der gleichen Stelle. Wir müssen also das Ende des Leids immer im Leid selbst suchen, so wie wir den kühlfsten Punkt inmitten der Glut der Esse suchen.

Sucht das Kühlfste im heissesten Punkt. Erwartet das Ende am Siedepunkt, sie existieren dort beieinander. Wenn Samsara das Sieden ist, so muss Nibbana dessen Ende sein. Viele von uns haben darüber überhaupt noch nicht nachgedacht, geschweige denn, dass sie davon wüssten oder es in die Praxis umsetzen würden. Wir sind wie Narren, die Diamanten auf ihrer Stirn tragen, es aber nicht wissen und sich nicht mal die Mühe machen danach zu greifen. Es ist die Art von Narren, Nibbana anderswo zu suchen, als im Samsara.

Wollen wir Passivität erkennen, so müssen wir uns Aktivität ansehen. Wollen wir Stille erkennen, müssen wir uns Bewegung ansehen. Wollen wir das Ende erkennen, dann müssen wir uns das Entstehen ansehen. All das ist innerhalb unseres sechs Fuss langen Körpers zu finden, wie der Erwachte gesagt hat. Die alten Einwohner von Chaiya (Südliches Thailand) zeigen in einem ihrer Schlaflieder, dass sie diesen Zusammenhang sehr wohl erfasst haben:

Die Kokos-Palme, genannt Nalike,
steht allein in einem Meer aus Wachs;
weder Donner, noch Regen,
können sie berühren;
erreicht wird sie nur von dem,
der über "das Gute" hinausgeht.

Die erwähnte Kokos-Palme steht für Nibbana inmitten des Samsara - dem Meer aus Wachs. Das Verharren im Samsara kann sowohl heilsam als auch unheilsam sein; erhitzt ist es eine Sache, abgekühlt eine andere, wie natürlich auch das Wachs. Aber seinem Wesen nach bleibt es doch Wachs: also immer Samsara. Die Palme ist davon unberührt, obwohl sie sich inmitten des Samsara-Meeres befindet.

Wir aber leben in einer ganz anderen Welt. Wir müssen die Situation betrachten, als würden wir im Maul einer Schlange sitzen; wenn wir die Giftzähne nicht berühren, können wir Glück finden, vorausgesetzt wir erkennen, was Giftzähne sind und was nicht. Unter den weltlichen Gegebenheiten sollte man genügend achtsam sein, nicht an den Sinneseindrücken anzuhaften, die zur "Ich-Mein" - Vorstellung führen. Ist der Kontakt mit der Welt nicht zu vermeiden, so müssen wir klug und achtsam genug sein, dass wir ihr gewachsen sind, dann entsteht kein Leid. Mit anderen Worten, lasst nicht zu, dass sich die "Ich-Mein" - Vorstellung formt und macht weisen und achtsamen Gebrauch von den Dingen der Welt. Benützt sie oder ignoriert sie, wie es den Umständen angemessen ist. Der Buddha sagte, dass man sich vor Stimulationen hüten soll, die Samsara erstehen lassen; seid also achtsam, verständig und meidet Sorglosigkeit, dann gibt es keine Unwissenheit. Dies ist das dem Buddhismus gemässe Wissen, welches der moderne Mensch benötigt. Der Buddha wies uns an in unserem Inneren zu suchen, Samsara auszumerzen und an Nibbana festzuhalten, bis wir schliesslich das endgültige Nibbana erreichen.

Ob man nun Nibbana im Strudel des Samsara findet oder nicht, hängt von der eigenen Weisheit oder Dummheit ab. Beide, Samsara im hitzigen Geist-Körper und Nibbana im kühlen, von Anhaften freien Geist-Körper, befinden sich zusammen am selben Ort. Nibbana ist im Samsara zu finden. Sobald Nibbana gefunden

ist, wird Samsara bedeutungslos; nur noch Nibbana ist wichtig. Wir sollten also bereit sein, uns dem zu stellen, was als das Heisseste gilt, damit wir das Kühlste entdecken können. Es ist nämlich gar nicht so weit weg: sondern direkt auf unserer Stirn. Seit endlosen Zeiten suchen die Dummen im ganzen Universum danach und finden es nie.

Kann man das Entstehen der "Ich-Mein" - Vorstellung unter Kontrolle halten, so existiert genau dort das Nibbana. Dann aber sollte man das Leben auszudehnen und zu verlängern wünschen, indem man die Zeit ohne "Ich-Mein" immer weiter ausdehnt, bis sie todlos und ewig wird. Seid völlig ohne "Ich-Mein" - Vorstellung, dann überwiegt das nichtbedingte Dhamma und das Problem von Leben und Tod gibt es nicht mehr.

ERKENNE DICH SELBST

"ERKENNE DICH SELBST" - JETZT ?
DIESE WORTE BEDEUTEN:
DASS IN DIR SELBST EIN EDELSTEIN ZU FINDEN IST.
WARUM NUR DRAUSSEN SUCHEN ?
IST ALLES DOCH VERGEBLICH.
DORT DRINNEN DER LOTUS - EDELSTES JUWEL,
DAS MAN FINDEN UND KENNEN SOLLT':
"ERLEUCHTUNG ODER ERKENNTNIS HIER,
GELINGT ALLEIN DURCH DAS WISSEN IN DIR."

BUDDHADASA BHIKKHU

> E N D E <