

Patipada

**Die Praxis der Dhutanga Kammatthana
Bhikkhus**

in der Tradition des

**Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann Bhuridatta
Thera**

verfasst von dem

**Ehrwürdigen Lehrmeister Maha Bua
Nanasampanno**

übersetzt von Martin Bhikkhu und Wulf Dieter Krüger

Vorwort

Ich werde nun beginnen, über die Arten des Trainings – *patipadā* – der *Kammatthāna Bhikkhus* zu schreiben, wie sie von dem Ehrwürdigen Lehrmeister Mann praktiziert und gelehrt wurden. Ich hoffe, der Leser wird genug darüber erfahren, um dieses dann als Leitfaden für seine Praxis verwenden zu können. Wenn ich, mit den mir als Autor gegebenen Fähigkeiten, das Werk über dieses Thema schreibe, so weil ich annehme, dass es unter buddhistischen Laien, Mönchen und Novizen einige gibt, die einen Hang zum *Dhamma* und ein starkes Interesse daran und am Weg der Praxis haben und möglicherweise erpicht sind, dieses zu erlernen. Sind mir jedoch Fehler unterlaufen, so hoffe ich, dass der Leser es mir verzeiht, denn das, worüber ich schreibe, liegt weit zurück.

Dieses Werk wird, ähnlich dem letzten, „Die Biographie des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann“, in Form eines Fortsetzungsbeitrags in dem wöchentlichen Magazin *Sisapada* erscheinen. In weiser Voraussicht, dass die einzelnen Abschnitte nicht rechtzeitig fertiggestellt werden könnten, bat ich *Sisapada*, mit dem ihnen zur Verfügung gestellten Material ökonomisch umzugehen. Aber die Ausgabe dieses Werkes durch *Sisapada* soll auch den Autor, der von Natur aus etwas faul ist, dazu zwingen, sein Werk bis zu seiner Beendigung durchzuziehen. Sonst würde es Ausreden über Ausreden geben, die möglicherweise ein frühzeitiges Ende dieses Werkes bedeuten und das ganze Projekt ruinieren würden.

Das Magazin erscheint normalerweise jeden Freitag. Es ist deshalb wahrscheinlich, dass die Arbeit mit jeder Veröffentlichung voranschreitet und das Werk eine Chance erhält, vollendet zu werden. *Sisapada* wurde ebenfalls beauftragt, das Werk bis zu seinem Ende hin zu veröffentlichen. In allem war *Sisapada* sehr kooperativ und bereit, diesen Anforderungen gerecht zu werden.

Kapitel 1

Die Praxis des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann

Der Begriff *kammatthana*¹ ist ein besonderes Wort und ein besonderer Aspekt des *Dhamma*², der im Kreis der *Dhutanga*³ *Bhikkhus*⁴ praktiziert wird. Aber die wahre Grundlage des *kammatthana* existiert in jedermann - in Männern, Frauen, Ordinierten und Laien - , da sie sich zum Beispiel auf solche Dinge wie *kesa*⁵ und *loma*⁶ bezieht. Einige Leser verstehen möglicherweise nicht, was mit den Begriffen *kammatthana* oder *Dhutanga Kammatthana Bhikkhus* gemeint ist, aber ihre Erörterung wird hier nur im Rahmen der Praxis von *Dhutanga Kammatthana Bhikkhus* in der Tradition des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann behandelt werden. Mit anderen Arten der Praxis ist der Autor nicht vertraut, abgesehen von dem, was er beiläufig davon erfahren hat. Er hatte nie die Gelegenheit, mit ihnen vertraut zu werden. Wenn es jedoch um die Unterweisungen des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann geht, so hat der Autor einiges Wissen durch Beobachten, Zuhören und durch eigene Praxis erlangt. Bevor ich aber darauf genauer eingehe, werde ich den Begriff *kammatthana* als das Fundament der Praxis erklären, damit er als Leitfaden für die anschließend zu bringenden Berichte dient.

Der unter Buddhisten seit langem wohl bekannte Begriff bedeutet üblicherweise „Das Fundament der Arbeit“. *»Arbeit« ist hier von besonderer Bedeutung und unterscheidet sich deutlich von dem, was die Welt unter Arbeit versteht. Mit Arbeit ist hier gemeint, die Existenzen, die kilesas⁷, tanha⁸ und avijja⁹ aus unseren Herzen auszurotten, und zwar, um uns weit von dukkha¹⁰ zu entfernen, das uns in Geburt, Alter, Schmerz und Tod immer wieder begegnet und das die Kette ist, die uns an den samsara vatta¹¹ bindet. Diese Kette zu zerstören und uns von dukkha zu befreien, ist für alle Wesen schwierig. Das Ergebnis der praktischen Durchführung dieser Art von Arbeit, selbst bevor man das Ziel erreicht hat, ist Glückseligkeit in diesem und in den nächsten Leben. Deshalb wird ein Bhikkhu, der daran interessiert ist, diese Art von Dhamma zu praktizieren, immer als Dhutanga Kammatthana Bhikkhu bezeichnet, ein Ehrentitel, der denen, die an dieser Art von Praxis interessiert sind, von Mitbuddhisten anerkennend verliehen wird.*

Eine Form des *kammatthana*, die seit der Zeit des Buddha als fester Bestandteil von dem *upajjhaya*¹² bei der Ordination gelehrt wird, besteht aus den folgenden fünf Objekten: *kesa*, *loma*, *nakha*¹³, *danta*¹⁴ und *taco*¹⁵. *Diese werden dem gerade Ordinierten in dieser und ebenfalls in*

¹ Das Fundament des geistigen Trainings

² üblicherweise die Lehre des Erhabenen Buddha

³ Asketische Übung

⁴ Mönch

⁵ Haupthaar

⁶ Körperhaar

⁷ Die Schergen von avijja, das Unheilsame in all seinen Formen

⁸ Anhaftungen

⁹ Geistige Blindheit, Unwissenheit, Verblendung

¹⁰ von geistiger Unruhe, Unzufriedenheit bis hin zum grössten Leid

¹¹ Kreislauf der ewigen Wiedergeburten

¹² Mönchsvater

¹³ Finger- und Fußnägel

¹⁴ Zähne

umgekehrter Reihenfolge ans Herz gelegt, sodass der junge Ordinierte diese Objekte immer wieder und so lange untersucht, bis er eines oder alle fünf vollständig verstanden und durchschaut hat. Diese fünf Objekte sind sehr wichtige Teile des Körpers aller Männer und Frauen.

Es gibt jedoch viele *arammana*¹⁶ des *citta*¹⁷, die als *kammatthana* verwendet werden können. Nach den buddhistischen Texten, die bei Interesse zu Rate gezogen werden können, gibt es vierzig dieser Objekte. Die Vielzahl verschiedener *kammatthana*-Objekte soll dem an der Praxis Interessierten die Möglichkeit geben, sich entsprechend seinem Charakter eines oder auch mehrere auszusuchen, denn Menschen unterscheiden sich in ihren Charakteren, ähnlich wie Krankheiten, die in den verschiedensten Formen vorkommen. Ebenso unterschiedlich sind die Medikamente, die sich zu ihrer Behandlung eignen.

Die Übung besteht nun darin, dass man sich eines dieser Objekte vornimmt und dessen Namen in einer einem förderlichen und angemessenen Körperposition ständig im Geiste als *parikamma bhavana*¹⁸ wiederholt. So zum Beispiel: *kesa ... kesa... kesa... kesa... kesa... kesa...*; oder *loma... loma... loma... loma... loma... loma*; *dazu ist Achtsamkeit erforderlich, um eine ständige Kontrolle aufrechtzuerhalten und den Geist nicht zu anderen Objekten abschweifen zu lassen. Dabei sollte man sich des speziellen Dhamma Objekts, dessen Namen man wiederholt, bewusst sein und es nicht häufig wechseln, denn dies wäre ein Zeichen von Unentschlossenheit.* Man sollte nun so lange mit diesem Objekt trainieren, bis man entweder sein Ergebnis wahrhaftig erfährt, oder wirklich weiß, dass dieses Objekt dem eigenen Charakter nicht entspricht, bevor man sich einem neuen Objekt zuwendet.

Wer wirklich weiß, dass ein bestimmtes Objekt seinem Charakter entspricht, sollte dieses als Anker für seinen Geist benutzen und unermüdlich in seinen Anstrengungen fortfahren, bis er Stück um Stück Ergebnisse erfährt und dann auf eine Ebene des *Dhamma* gelangt, wo es für ihn notwendig wird, das *Dhamma*-Objekt zu wechseln. Der Übende muss dies selbst wissen. Das Ergebnis, das durch das Training mit diesem oder anderen, dem eigenen Charakter entsprechenden *Dhamma*-Objekten entsteht, führt zu zunehmender Glückseligkeit und Ruhe im Geiste. Für jemanden, der dies noch nie erlebt hat, hält die Ruhe, zuerst auf der untersten Stufe beginnend, einen kurzen Augenblick an und verlängert sich dann zunehmend, entsprechend seinem Charakter. Schließlich hält die Ruhe so lange an, wie man sich dies wünscht. Die Ruhe der verschiedenen Stufen ist auch unterschiedlich subtil.

Ist das *citta* ruhig, so kann es auch die Objekte fallen lassen, die es schon immer auf die verschiedenste Art geplagt haben, und übrig bleiben nur noch „ungetrübtes Wissen“ und „leuchtende Klarheit“. Dies sind die dem Geiste zu Grunde liegenden Qualitäten, vereint mit der Glückseligkeit, die entsprechend jeder Stufe der Ruhe entsteht. Dann gibt es auch keinen Zwiespalt mehr, da das *citta* ohne ein *arammana* ist. Es ist ganz mit sich eins und, falls noch subtile *kilesas* in ihm vorhanden sein sollten, so zeigen sich diese nicht. Dies ist vergleichbar mit stillem und klarem Wasser, in dem sich der übrig gebliebene Schmutz am Grund abgesetzt hat und das man dann zum Trinken oder zu anderen Zwecken verwenden kann.

Je länger der Geist ohne *arammana* verweilt, friedvoll in sich selbst, desto mehr Glückseligkeit und Wundersames entstehen. Dies zeigt einem, wie wichtig und wertvoll der Geist wirklich ist. Beides, das Wundersame und das Wertvolle, kann man niemals wieder vergessen, weil die Natur des Geistes geheimnisvoll und wundervoll ist. Ist der Geist gereinigt, und sei es auch nur für einen Augenblick, dann wird er sein Wunder offenbaren. Lässt man zu, dass dieser Zustand des

15 Körperhaut

¹⁶ Gefühlsreaktionen, Objekte

¹⁷ Das Wesen des Geistes

¹⁸ vorbereitende Übung der Meditation

citta aufgrund von Nachlässigkeit verkommt, indem man seine Praxis nicht aufrecht erhält oder sie nicht weiterentwickelt, kann dies ein großer Verlust sein und zu großer Enttäuschung führen, da man sich von ganzem Herzen nach dieser wundervollen Erfahrung sehnt. Wahrscheinlich aus diesem Grunde gab es zu Lebzeiten des Buddha einen *Savaka*¹⁹, der sein Herz sechsmal reinigte und wieder verkommen ließ, ein Verlust, der ihm große Enttäuschung bereitete. Aber letztendlich gelang es ihm dann, die Stufe der Erleuchtung zu verwirklichen und ein *Arahant*²⁰ zu werden. Dies war nur seinem Fleiß und seinen unermüdlichen Anstrengungen zuzuschreiben, die für ihn als Brücke wirkten und es ihm ermöglichten, das *amata*²¹ *Dhamma* zu durchdringen und mit *Kammatthana Dhamma* als Transportmittel das Land der Glückseligkeit zu erreichen.

All die unzähligen Buddhas und *Arahants* verwirklichten die Erleuchtung mit Hilfe der verschiedenen *kammatthana*, wobei sie sich die fünf *kammatthana* zum Beispiel nahmen. Es gab keinen einzigen unter ihnen, der ohne *kammatthana* das *Dhamma* durchdrang. Es ist wahr, wenn es heißt, dass das *kammatthana* der Mutterschoß der Unübertroffenen Erleuchteten ist. Sie alle mussten sich verlassen auf das *kammatthana* als Reinigungsmittel, als das Hilfsmittel zur vollständigen Ausrottung und Vertilgung aller Arten von Ansichten und Ideen, der fundamentalen Bestandteile eines *citta*, das noch unter den Einfluss von *vatta*²² fällt, bevor sie sich von einem *puthujjana*²³ in einen *Ariya*²⁴ verwandeln und ihre Herzen rein machen konnten. Deswegen schätzen all die Buddhas das *kammatthana* hoch und halten es für ein wichtiges und notwendiges *dhamma*²⁵ und preisen es im Bereich der Religion.

Auch der Erhabene Buddha Gotama schätzte das *kammatthana* so hoch ein, dass es fester Bestandteil der Tradition wurde. Seine Verwirklichung als ein Buddha war nur mit Hilfe der 40 *kammatthana*, beginnend mit *anapanasati*²⁶, möglich. Das ist bis zum heutigen Tage Teil der Lehre des Buddha für seine Anhänger. Es ist die Brücke, die Weltlinge, soweit es in deren Möglichkeiten liegt, mit *Nibbana*²⁷ verbindet.

Darum war der Begriff *kammatthana* schon immer eine ganz besondere Form des *Dhamma* im Bereich der *sasana*²⁸ und wird es auch immer bleiben. Ein Anhänger der buddhistischen Religion, der noch nicht den Weg des *kammatthana* kultiviert und trainiert hat, mag er auch um das verborgene Geheimnis in sich, sowohl um das Gute als auch um das Böse, wissen, sollte nicht annehmen, dass er reich an Wissen oder Klugheit sei. Selbst wenn man die *Ti-Pitaka*²⁹ in- und auswendig kennt, ist dies lediglich eine Auflistung des Guten und Bösen der menschlichen Natur. Sie wurde jedoch noch nicht von der Praxis mit *kammatthana* als ihrem Führer, der einen zur Wahrheit bringt, bestätigt, wie es der Erhabene Buddha wünschte, der der Welt dieses *dhamma* lehrte.

Diese vierzig *kammatthana* Objekte sind wirklich die Basis der *Ti-Pitaka*, die Mittel für die Zerstörung von Existenzen und Geburten, das Werkzeug zur vollkommenen Auslöschung des *cakka*³⁰, das die weltlichen Wesen im Kreislauf der Wiedergeburten herumwirbelt. Jedwede Art von Training, die nicht von diesen *dhammas* getragen wird, ist ganz sicher nicht für die

¹⁹ unmittelbarer Schüler des Buddha

²⁰ Ein vollkommen Erleuchteter

²¹ unsterblich

²² Kreis, Runde bezieht sich meistens auf den Kreislauf der Wiedergeburten

²³ Weltling

²⁴ Edler Jünger

²⁵ Konzept, Theorie, Objekte des Geistes

²⁶ Achtsamkeit auf den Ein und Ausatem

²⁷ Erlöschen, Befreiung, Freiheit

²⁸ Die Lehre, Religion

²⁹ Der Dreikorb, die Sammlung der Lehreden des Buddhas

³⁰ Ein sich drehendes Rad, ein Kreis

Vernichtung von *dukkha* und der *kilesas* geeignet. Eine Trainingsart aber, die von diesen *dhammas* unterstützt wird, ist bestimmt in der Lage, den Berg von *dukkha* zu vernichten.

Daher muss, wer sich für Frieden, Glück und ein durchdringendes Verständnis von *Dhamma* trainiert, sich auf diese *dhammas* als Nabelschnur, als das Fundament seines Trainings verlassen, und zwar von den niedersten bis hin zu den höchsten Stufen des *Dhamma – nibbana* und *vimutti*³¹. Welche Methode auch immer man anwendet, um sich im Guten zu üben, wenn eine harte Nuss zu knacken ist oder es ans Eingemachte geht, das heißt, wenn man in die verschiedenen Ebenen des *Dhamma* und des *citta* eintaucht, man muss auf eines dieser *dhamma*-Werkzeuge zurückgreifen, bevor man in der Lage ist, jedes Hindernis sicher zu überwinden, und zwar weil diese *dhammas* die Mittel sind, die das *Sacca Dhamma*³² aufsteigen lassen, deren Gipfel *magga*³³–*phala*³⁴ und *Nibbana* sind. All diese *dhammas* sind im Bereich der *Buddha sasana* enthalten und die Buddhas aller Zeitalter lehrten sie nach demselben Muster. So werden sie von Generation zu Generation weitergegeben.

Wer immer noch an den Buddhas zweifelt, die das *Dhamma* in verschiedenen Zeitaltern bis hin zu unserem gegenwärtigen Erhabenen Buddha lehrten, sollte sich im Einklang mit der Lehre des *kammatthana dhamma* trainieren und es untersuchen. Wenn man es wahrhaftig mit *panna*³⁵ geprüft, bewiesen und die vom Erhabenen Buddha beabsichtigten Ergebnisse erfahren hat, dann wird man mit Sicherheit - aufgrund von eigener wahrhaftiger Erfahrung - erkennen, dass sich der *sasada*³⁶ und das *Dhamma* nicht voneinander unterscheiden, sondern ein und dasselbe sind. Dies steht im Einklang mit dem Wesen des *Dhamma*, das man kurz so beschreiben kann: „*Wer das Dhamma sieht, sieht den Tathagata*³⁷“. Dieser Vers kündigt uns all die *Tathagatas* ganz klar an und zeigt, dass der *Tathagata* immer eins mit dem *Dhamma* ist. Das heißt, die Wahrheit des *Tathagata* ist nichts anderes als nur dieses *Dhamma*; es ist nicht an Ort und Zeit gebunden und jeder Buddha hat innerhalb der jeweils gängigen *sammutti*³⁸ das *parinibbana*³⁹ verwirklicht.

Wer das Dhamma in seinem Herzen klar erkannt und durchdrungen hat, hegt keine Zweifel am Tathagata, oder daran, ob der Tathagata existiert. In der Welt glaubt man jedoch, dass er nach Eintritt ins parinibbana still und leise verschwindet und dass es keinen Lehrmeister mehr gibt, der mitfühlend unterrichtet. Die Wahrheit aber ist, dass das Dhamma, das gelehrt wurde, tatsächlich der Lehrmeister ist. Ist man daran interessiert, einen Lehrmeister im eigenen Herzen zu besitzen, dann kann man auch zu jeder Zeit einen finden, so als ob der Erhabene Buddha noch lebte. Entscheidend hierfür ist die eigene Ernsthaftigkeit im Vertrauen zum *Dhamma* und in der Ehrfurcht vor diesem, das sein Vertreter ist. Selbst, wenn der Erhabene Buddha noch lebte, wäre es ihm unmöglich, einem zu helfen, wenn man kein Interesse dafür aufbrächte. Man würde zu jenen gehören, denen nicht zu helfen ist und für die auch keine Verbesserung zu erreichen wäre.

Um jegliche Gewissensbisse in Zukunft zu vermeiden und um für die Gegenwart und Zukunft Sicherheit zu erlangen, sollte man diese *dhammas*, die uns der Erhabene Buddha als sein geistiges Erbe und Ebenbild hinterlassen hat, in sich trainieren und kultivieren. Die Ergebnisse werden in jeder Hinsicht dieselben sein, als wäre der Erhabene Buddha noch am Leben. Denn nichts hat sich geändert und *Dhamma* wird der Lehrer sein, den man für alle Zeiten in seinem Herzen trägt.

³¹ Freiheit, Befreiung

³² das wahrhaftige Dhamma

³³ Pfad, Weg

³⁴ Frucht, Verwirklichung

³⁵ Weisheit

³⁶ Der Welten Lehrer, Lehrer der drei Daseinsbereiche

³⁷ Der So Gegangene, ein Titel, den der Buddha sich selbst gab.

³⁸ Konvention, relative Wirklichkeit

³⁹ Endgültige *nibbana*, das nach dem Tod eines Buddha oder Arahant erreicht wird.

Die Erörterung des Begriffes *kammatthana* ist ziemlich langatmig geraten und mag den Leser etwas ermüdet haben. Mögen Sie alle bitte dem Autor verzeihen, dass er sich nicht kurz fassen konnte, aber er befürchtete, dass einige von Ihnen den Begriff *kammatthana* nicht genau genug verstehen würden. Nun sollten Sie alle in der Lage sein, ihn zu verstehen und einige Formen der Praxis zu erlernen. Wenn Sie sich dann dem Training zuwenden, wird es Ihnen umso leichter fallen.

Die Ausführungen sollen nun mit den Arten des Trainings – *patipada*⁴⁰ – fortgesetzt werden, die der Ehrwürdige Lehrmeister Mann seine Anhänger lehrte, und die bis zum heutigen Tag praktiziert werden. Die Umsetzung des Trainings entsprechend der *patipada* ist offensichtlich ziemlich schwierig, weil es ein Training ist, das den allgemein üblichen Vorgehensweisen der Welt – in Taten, Worten und Gedanken – fundamental entgegensteht. Kern der *patipada* sind die dreizehn *dhutangas* und die vierzehn *khandha vatta*⁴¹ als Hilfsmittel, um seine körperlichen Handlungen zu disziplinieren, und schließlich die vierzig *kammatthana* zur Disziplinierung von Herz und Geist. In den verschiedenen Stadien des Trainings ergänzen sich alle gegenseitig.

Wer bereit ist, von ganzem Herzen das Leben eines *Dhutanga Kammatthana Bhikkhu* zu führen, muss die verschiedensten Arten von Hindernissen ertragen und ihnen die Stirn bieten können, Hindernisse, die sich schon so lange im Herzen vergraben haben, dass sie zu festen Angewohnheiten wurden und deshalb nur sehr schwer zu ändern sind. Dies muss man aber dennoch ohne Zaudern und Zögern anstreben. Aufgrund der Tatsache, dass es Unterschiede im Lebensstil und Verhalten zwischen Ordinierten und Laien gibt, müssen die Ordinierten Zurückhaltung üben, wie es der Mönchstradition entspricht. Ein *Dhutanga Bhikkhu* muss deshalb sehr strikt in seinem Umgang und Benehmen sein, und zwar besonders auch bei der Einhaltung all seiner Regeln und Pflichten, damit er sich selbst Quelle des Glücks und der Stärke ist, und um für andere ein bewundernswertes und vertrauenswürdiges Beispiel zu sein, zu dem sie aufschauen können.

Die dreizehn *Dhutanga*-Übungen und alle anderen Regeln des Trainings, die in Beziehung zu den verschiedenen *kammathanas* stehen, sind das *dhamma*, das ganz direkt den Charakter und die Widerborstigkeit der Menschen diszipliniert und korrigiert. Mönche entstammen Laienfamilien und deswegen sind auch ihnen die Angewohnheiten von Laien zu Eigen. Gäbe es keine Disziplinen, um ihre Angewohnheiten zu zügeln und zu zähmen, dann würde ihr Eintritt in die Mönchsgemeinde unweigerlich dazu führen, dass sie sich selbst, die Klöster und die *sasana* ruinieren. Denn es liegt in der Natur der meisten Menschen, sich und andere ständig auf verschiedene Art und Weise zu verletzen und zu Grunde zu richten. Sie tun dies zwar nicht immer absichtlich, sondern eher aufgrund ihrer eingefahrenen Gewohnheiten, die entweder den verschiedensten Arten von Ehrgeiz oder der Unwissenheit entspringen. Welcher Grund nun wirklich vorliegt, ist schwer zu sagen. Jedenfalls sind sie es, die uns ständig *dukkha* bereiten und uns mit Mühsal beladen. Deshalb erfahren wir auch nur sehr selten die von uns so ersehnte Leichtigkeit und das Wohlbefinden des Körpers und das Glück im Herzen.

Unter »Selbstverletzung« und »Selbstzerstörung« sind all die Gedanken zu verstehen, die einem wissentlich oder unwissentlich Schaden zufügen. Werden solche Gedanken in Wort und Tat anderen vermittelt, dann fügen sie diesen Schaden zu. All dies fällt unter die Kategorie Verletzen und Zerstören.

Die folgende Erörterung befasst sich nun zuerst mit denjenigen *Bhikkhus*, die mit dem Ehrwürdigen Lehrmeister Mann zusammenlebten und unter ihm trainierten. Später wird dann darauf eingegangen, wie diese für sich allein lebten und auf sich gestellt trainierten.

⁴⁰ Arten der Praxis

⁴¹ der Kodex des sozialen Verhaltens (z.B. Verhaltensregeln gegenüber Mönchsgästen)

Die Bhikkhus, Anfänger, Lernenden und kammatthana Praktizierenden, die mit dem Ehrwürdigen Lehrmeister Mann zusammenlebten, wurden von ihm normalerweise dahingehend unterwiesen, in jeder von ihnen auszuübenden Aufgabe und Pflicht sorgfältig zu sein. Er lehrte sie, exakt zu sehen und zu hören, sich geschwind und flink statt langsam und träge zu bewegen, findig zu sein und ihren Scharfsinn bei der Verrichtung jeder ihrer Aufgaben so zu trainieren, dass sie von diesen die verschiedenen Aspekte des *Dhamma* erlernen könnten. Sie sollten nicht wie ein hilfloses Wesen unnütz herumliegen, sondern gründlich und gewissenhaft sein und immer und bei jeder ihrer Bewegungen *sati*⁴² zum Begleiter haben!

Bezüglich der Meditationspraxis lehrte er sie die fünf *kammatthana*, sowie auch andere *kammatthana*, entsprechend dem Charakter jedes einzelnen seiner Schüler. Während sie seinen Lehrreden lauschten, übten sie auch die Meditation von *samadhi*⁴³. Einigen seiner Schüler gelang es, ihr *citta* während seiner Lehrreden so vollkommen zur Stille zu bringen, dass sie während dieser Zeit im *samadhi* verweilen konnten, obwohl ihnen dies seit dem Tage, wo sie mit dem Praktizieren begonnen hatten, noch niemals widerfahren war. Es gab viele solche *Bhikkhus* und Novizen, die ihr Training unter dem Ehrwürdigen Lehrmeister aufnahmen und die Ergebnisse der *Samadhi*-Meditation direkt zu dem Zeitpunkt erfuhren, als sie dasaßen und seinen Lehrreden lauschten, obwohl ihre Erfahrungen, da diese abhängig vom Charakter sind, unterschiedlich und nur sehr selten identisch waren.

Den Lehrreden des Ehrwürdigen Lehrmeisters zu lauschen, war eine ausgezeichnete Möglichkeit, seinen Geist zur Ruhe zu bringen und ihn auf den beiden Gebieten von *samadhi* und *panna*, auf welcher Stufe auch immer, zu entwickeln. Wer noch nie Ruhe erfahren hatte, begann sie zu erfahren. Andere, die schon ein wenig Ahnung davon hatten, erfuhren mehr davon. Wer *samadhi* zu seinem Fundament machte, festigte langsam und stetig diese Basis. Jenen, die begonnen hatten, von *panna* Gebrauch zu machen, wurde, während sie seinen Lehrreden lauschten, von Zeit zu Zeit dabei geholfen. Wer bereits *panna* als seine Basis entwickelt hatte, konnte bei jeder Gelegenheit seine Weisheit in Tiefe und Feinheit ausbauen.

Nach einer Belehrung zerstreuten sich die *Bhikkhus* und begaben sich in die Abgeschiedenheit, um ihr Training in den verschiedenen Stellungen verstärkt fortzusetzen. Der Ehrwürdige Lehrmeister schrieb keine bestimmten Zeiten zum Ausruhen und Schlafen vor, sondern überließ es jedem Einzelnen, dies für sich selbst zu entscheiden. Denn es gab Unterschiede in ihren *dhatu khandha*⁴⁴ in der Intensität ihrer Anstrengungen und in ihrer Entschlossenheit gegenüber den einzelnen Aspekten des *Dhamma*. Einige ruhten sich mehr des Nachts aus, während andere eine kurze Ruhepause während des Tages einlegten, um dann, mit nur wenig Ruhe und Schlaf, ihre Anstrengungen während der Nacht zu verstärken, oder manchmal, wenn sie außerordentlich beharrlich und fleißig waren, sich überhaupt keinen Schlaf zu gönnen. Der Ehrwürdige Lehrmeister überließ es deshalb ihnen selbst – d.h. jeder einzelne Praktizierende konnte für sich entscheiden, wann er sich ausruhte, schlief und sich trainierte.

Die fünf kammatthana und die dreizehn dhutanga-Übungen waren von außerordentlicher Wichtigkeit in der Art des Trainings des Ehrwürdigen Lehrmeisters. Es wäre nicht falsch, diese als die »Nabelschnur« des Trainings der Dhutanga Bhikkhus seiner Tradition zu bezeichnen. Immer und innerhalb kürzester Zeit lehrte er diese *kammatthana* und die Einhaltung der *dhutangas* diejenigen, die zu ihm zur Unterweisung kamen. Zum Beispiel, wenn gerade die trockene Jahreszeit war, lehrte er sie, im Schatten von Bäumen zu leben. Er unterwies sie, indem er sagte: „Jene großen Bäume da drüben sind voller Blätter – schattig und friedlich, ohne belästigende Geräusche und den

⁴² Achtsamkeit, Gewahrsam

⁴³ Konzentration, Stufen der geistigen Vertiefungen

⁴⁴ Physische Beschaffenheit

Tumult der Welt – ideal für das Meditations-Training! Jene Berge sind Orte, die euch mit Freude am *Dhamma* erleuchten werden. Jene Höhlen und Klippen sind ausgezeichnet geeignet, um Frieden und Glückseligkeit im Geiste zu entwickeln. Und jener dichte Dschungel wird euch helfen, eure Faulheit und Furcht effektiv zu beseitigen! Jemand der träge und feige ist, sollte an solchem Orte leben! Er wird ihm zu Anstrengungen verhelfen und seine Furcht verschwinden lassen, sodass er mutig und tapfer werden und damit sein Herz um einige Bürden erleichtern kann.

„Auf diesem Berg, in jener Höhle, oder auf jener Klippe – da hat man eine ausgezeichnete und ideale Atmosphäre, um seine Meditation zu entwickeln. Das *citta* kann leicht in die Stille eintauchen. Wenn das *citta* still geworden ist, dann kann man viele ungewöhnliche und mysteriöse Dinge sehen, die jenseits unseres normalen Wahrnehmungsvermögens sind. Auf diesem Berg, in jener Höhle oder auf jener Klippe, da gibt es dies und das in dieser oder auch jener Art. Ist man an einem solchen Ort, dann sollte man, falls es dort niemanden und nichts anderes gibt, vorsichtig und nicht achtlos sein. Man sollte dann nicht annehmen, da man nichts sieht und hört, dass es dort nichts anderes gäbe! Denn es gibt eine Menge mysteriöser Dinge und ihre Zahl ist bei weitem größer als die Zahl all der materiellen Dinge, die es in der Welt gibt. Jedoch diese wahrzunehmen, übersteigt die Fähigkeit eines normalen *citta* und nur unsere mangelhafte Wahrnehmungsfähigkeit verhindert, dass sich uns diese Dinge so offenbaren wie alles andere in der Welt.“

„Der Praktizierende sollte in jeder Lage Zurückhaltung üben und sollte zumindest ruhig und friedfertig sein. Wenn seine Tugendhaftigkeit größer ist, dann ist dies ein Grund, von all den verschiedenartigen himmlischen Wesen, die in der Umgebung und anderswo leben, respektiert und bewundert zu werden, denn die Welt ist niemals unbewohnt von gröberen oder auch feineren himmlischen Wesen. Selbst menschliche und tierische Körper werden von den verschiedensten Arten von lebenden Organismen bewohnt. Wer sich auf das »Stadium der Freiheit« hin unter all den *sabhava dhammas*⁴⁵ der drei Welten trainiert, sollte die Existenz oder Nichtexistenz von Dingen, die seine persönliche Erfahrung übersteigen, weder bestätigen noch verneinen, da wir uns nicht einmal der grob- und feinmateriellen Stoffe, die uns umgeben, vollkommen bewusst sind. Manchmal mögen wir mit einigen von ihnen in Berührung kommen, und indem wir falsch mit ihnen umgehen, vernichten wir sie. Falls man achtlos über irgendetwas auf seinem Weg stolpert, geschieht dies aufgrund der Annahme, dass sich da nichts befindet. Das ist die normale Angewohnheit eines Menschen, der unter Hochmut leidet. Wie kann es möglich sein, dass man die Existenz dieses Gegenstandes leugnet, wenn man ihn schon zertreten hat? Die Erfahrung alleine möge genügen, uns unsere Achtlosigkeit zu beweisen – natürlich nur, wenn wir daran interessiert sind, dies herauszufinden. Ist man indes nicht daran interessiert, seine Angewohnheiten zu untersuchen, und lässt diese chronisch werden, dann wird es einem nicht möglich sein, die Wahrheit der Welt und des *Dhamma*, die uns überall umgibt, zu erkennen.

„Auf diesem Berg, in jener Höhle, und auf jener Klippe, wo ich zu leben und mich zu trainieren pflegte, gibt es geeignete Stellen, frei von Sorgen und allen möglichen Verwicklungen. Wenn euch wirklich etwas am »Land der Freiheit von *dukkha*« liegt, dann solltet ihr jene Orte für eure Entwicklung aufsuchen und eurer Leben den verschiedenen *dhammas* anvertrauen. Das ist gleichbedeutend mit dem *Sasada* an eurer Seite, ganz für euch alleine und in allen Lagen! Ihr werdet, ob ihr nun wacht oder schlaft, glücklich sein. Die Anstrengungen des Geistes werden ständig voranschreiten und nicht so langsam, als wenn ihr euch an überfüllten Lokalitäten und an Plätzen voller Verwirrungen aufhaltet. Der Lord Buddha und all die *Savaka Arahants*⁴⁶ setzten an jenen Orten ihr Leben um des *Dhamma* willen aufs Spiel. Nur wer den Schaden der *kilesas*, *tanha*, *āsava*⁴⁷ und *samsara vatta*, nicht erkennt, zieht ziellos herum und reserviert sich Grabstätten auf dem Friedhof von Geburt und Tod und ist nicht beeindruckt von jenen Orten, von denen der Lord

⁴⁵ Phänomene, Naturbedingungen

⁴⁶ Diejenigen, die unter der Anleitung des Erhabenen Buddha Arahants geworden sind.

⁴⁷ Ausflüsse, Ergüsse

Buddha und seine *Arahants* entzückt waren.

„Schaut euch nur diese wilden und dichten Wälder an! Ihr solltet dorthin gehen und bei den Berg- und Waldvölkern leben. Das sind die Orte, die alle eure Anstrengungen, den Strom von *vatta* im Geiste abzuwürgen und in jeder neuen Runde kleiner und kleiner werden zu lassen, hoch verzinsen. Wer es leid ist, in den verschiedensten Formen der Existenz immer wieder geboren zu werden und immer wieder zu sterben, unterscheidet sich klar von anderen, von normalen Menschen. Ebenso unterscheiden sich Anstrengungen an geeigneten Orten gewaltig von ganz gewöhnlichen Anstrengungen. Die durch eine *cankama*⁴⁸ oder die *samādhī bhavana*⁴⁹ erzielten Ergebnisse werden sich, wenn man sie an einem ungeeigneten statt einem geeigneten Ort ausübt, gewaltig voneinander unterscheiden, und zwar allein aufgrund von Unterschieden in Bezug auf Aufmerksamkeit, Stetigkeit von *sati-panna*⁵⁰ und Reaktion auf die Umgebung. Die Ergebnisse, die sich aus einer stetigen - statt einer ständig unterbrochenen - Anstrengung ergeben, müssen sich deshalb zwangsläufig unterscheiden!“

„Der Praktizierende, der wahrhaftig den *Sasada* als sein *saranam*⁵¹ nimmt, sollte dabei mehr an das dargelegte *Dhamma* denken als an all die verschiedenen Arten von Mühsalen mit der Angst vor dem Tod als Hauptschuldigem. Zum Beispiel die Härten, die einem aus Mangel an den lebensnotwendigen Dingen – den vier Bedarfsgegenständen eines Mönches – erwachsen (z.B. das Essen vom Almosengang); die Mühsale, die einem aus dem Streben bei der Zähmung des *citta*, das schon immer wild und rücksichtslos war, entstehen; die Plagen, die aufkommen, wenn man während einer langen Zeit *cankama* geht oder in *bhavana*⁵² sitzt und dadurch *dukkha vedana*⁵³ erzeugt wird, der sowohl den Körper als auch den Geist quält; die durch den unnachgiebigen Widerstand des *citta*, sich dem erwünschten Disziplin-Rahmen zu beugen, entstehenden Qualen; die Mühsale, die sich einstellen durch Hunger und Erschöpfung aufgrund von ungenügender Ernährung als Folge davon, dass man nur sehr wenig Nahrung zu sich nimmt oder viele Tage lang fastet, um die Anstrengung des Geistes zu unterstützen (falls dies dem Charakter entspricht); das Elend, das aufkommt durch die Abgeschiedenheit und Einsamkeit, ohne Freunde und *Acariya*⁵⁴, der einen unterrichtet und mit dem man Erfahrungen austauschen kann; die Nöte, die durch Heimweh, Gedanken an Freunde und Verwandte entstehen, die einem Wärme und Wohlbefinden für Körper und Geist gaben; die Unannehmlichkeiten, die man hat, wenn man vom Regen durchnässt und ohne Unterschlupf ist; die Mühsal, die sich durch Kälte und Schmerzen, hervorgerufen durch die verschiedensten Dinge, einstellt. Qualen, die von Fieber, Leiden und Schmerzen der einzelnen Körperorgane herrühren und für die man keine Medizin hat; die Pein, die entsteht durch Todesangst, während man alleine im Dschungel ist ohne jemanden, der einem helfen oder einen beschützen und ohne jemanden, der nach dem Tod den Körper beerdigen könnte – stattdessen nur Aasgeier, Krähen, Hunde und Flöhe, die gierig die Überbleibsel des Leichnams verschlingen: *All diese Gedanken von Mühsal und Plagen hindern einen, bei der Verwirklichung von nibbana voranzukommen! Lasst sie nicht eurer Herz in Aufruhr versetzen. Das wird euren Ruin bedeuten. Ihr werdet nicht mehr in der Lage sein, diesen Weg weiter zu beschreiten!*“

„Diese Gedanken sind die Quelle von *samudaya*⁵⁵, der Schlüssel, der dem *dukkha* das Tor öffnet; sie werden eurer Herz verzehren, bis es keinen Ausweg mehr zu finden vermag. Der Praktizierende muss Courage haben und muss strapazierfähig sein! Er muss Hunger, Sonne und Regen und all die verschiedenen Arten von Mühsalen und *dukkha* ertragen können, die in Geist und

⁴⁸ Gehmeditation

⁴⁹ Sitzmeditation

⁵⁰ Achtsamkeit und Weisheit

⁵¹ Zuflucht

⁵² Meditation

⁵³ Schmerzgefühl

⁵⁴ Lehrer

⁵⁵ wörtlich Ursprung, Ursprung alles Seins (der drei Weltsysteme)

Körper entstehen. Er muss die stechenden Schmerzen und den Todeskampf, mit dem er innerlich und äußerlich in Berührung kommt und von denen die ganze Welt weiß, dass sie jedem ohne Ausnahme widerfahren, aushalten und ertragen.

Der Praktizierende muss seinen Geist daraufhin trainieren, unerschütterlich und stark zu werden, sodass er dem Sturm, der normalerweise im Geiste entsteht, trotzen kann, jenem Sturm, der ständig bereit ist, einen zerstörerischen Ausbruch zu entfesseln, der sich auf den unermüdlichen Einsatz des Praktizierenden richtet, ihn zunichte macht und ihn quasi in einen Schwächling verwandelt. Dadurch werden dann die eigene Standfestigkeit, Ausdauer und die unnachgiebigen Qualitäten Schritt für Schritt abgebaut. Zum Schluss wird man wieder vom *dukkha* überschwemmt werden, so wie schon seit eh und je. Mit jedem vorbeiziehenden Tag wird man sich weiter vom *Sasada* entfernen. Das »*Buddham saranam gacchami*⁵⁶« wird zum Lippenbekenntnis, wie es auch ein Kind nachplappern kann. Das Wesentliche des »Buddham« wird sich zum größten Teil aus dem Herz verflüchtigen.

„Dies ist die Beschreibung eines Verlierers, der vollständig von den *kilesas* und *Mara*⁵⁷ überwältigt wurde – er ist unfähig, seiner eigenen bösen Gedanken Herr zu werden. Das ist der Verlierer der *khandha Mara*⁵⁸ – d.h. man erlaubt dem den *sankharas*⁵⁹ entstammenden *dukkha*, einen zu verzehren und zu verbrennen und man ist unfähig, sich mit Hilfe von *sati-panna*, das einen verlässlich aus der Hölle erretten könnte, einen Fluchtweg zu bahnen. *Es gibt keine anderen Feinde in den drei Welten, die so gewitzt und geheimnisvoll sind wie die Feinde im eigenen Herzen – die kilesas und tanha*. Sie sind tödlich für die Schwachen, Faulen und Achtlosen, diejenigen, die allzu bereit sind, sich allem zu unterwerfen, womit sie in Berührung kommen, ohne jemals Mittel und Wege zu suchen, um mit ihnen fertig zu werden. Diese Menschen sind die Lieblinge der *kilesas* und *Maras*. Ein jeder, der ihr Liebling sein will, sollte sich immer mehr von dieser Art Schwäche, Faulheit, und Achtlosigkeit aneignen. Man wird dann zu ihrem Lieblingsdiener werden, der niemals eine Chance erhält, sich zu erheben und das Licht des *Dhamma*, das Mittel, das einen von *dukkha* befreien kann, zu erblicken.“

„In jeder Form der Existenz wird man sein Herz – seinen wertvollsten Schatz – eher den allmächtigen *kilesas* als Weihgabe anbieten, als dem *Dhamma* in seinem Herzen. Es ist sehr traurig mitanzusehen, wie sich ein *Bhikkhu*, der die Qualitäten eines Praktizierenden in sich trägt, solch bösen Kräften unterwirft, ohne sein *sati-panna* anzuwenden, um sich über sie zu erheben und um im Frieden des *Dhamma* zu verweilen, nämlich mit seiner Almosenschale und seinem *klod*⁶⁰ über Berge und durch Wälder zu ziehen und sich in *bhavana* zu üben, wie es seines moralischen Formats und seines genügsamen Lebenswandels würdig wäre. Falls so etwas bei den Praktizierenden, die hierher zu Unterweisungen kommen, der Fall sein sollte, wird der Lehrer unweigerlich tot zu Boden fallen, noch bevor sie es tun!“

Es ist kaum möglich, der Lehrfähigkeit des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann – des Heiligen dieser Generation – gleichzukommen. Es ist auch bedauerlich, dass der Autor, der beides, »die Biographie des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann« und »die Patipada der Dhuthanga Kammatthana Bhikkhus seiner Tradition«, verfasste, weder über ein klares Erinnerungsvermögen noch über die Weisheit verfügt, die der des Ehrwürdigen Lehrmeisters ebenbürtig wäre, um das Wesen der *Dhamma*-Lehre des Ehrwürdigen Lehrmeisters ausloten und sie von ihrer besten Seite darstellen zu können - würdig des Ehrwürdigen Lehrmeisters von der Statur eines *Bhikkhus*, der das »vollendete

⁵⁶ Ich nehme meine Zuflucht zum Buddha

⁵⁷ Versuchung, das Böse oder Herrscher der Hölle

⁵⁸ Versuchungen der *khandha*, *khandha* sind die fünf Gruppen des Anhaftens

⁵⁹ Gedankenformationen

⁶⁰ Grosser Regenschirm, unter dem man sitzt oder schlafen kann. Normalerweise wird ein Moskitonetz darüber gespannt.

Dhamma« verkörperte. Dies ist jedoch die Meinung des Autors, und er bittet um Verzeihung, sollte es der Wahrheit nicht entsprechen.

In seinen Unterweisungen an die Mönche betonte der Ehrwürdige Lehrmeister immer die Einhaltung der *dhutangas*, vor allem derer, die das Leben an einsamen Orten, wie in Wäldern, auf Bergen, in Höhlen oder auf Felsvorsprüngen vorschreiben. Fast jedes Mal, wenn er Unterweisungen gab, betonte er diese besonders, und zwar entweder am Anfang seiner Rede, gewissermaßen als Einstimmung, oder am Ende seiner Darlegung als Zusammenfassung. So befanden sich seine Anweisungen im Einklang mit seiner Einsiedelei und seiner Vorliebe für die Wälder und Berge als seiner Heimstatt.

Der Inhalt der Dhamma-Unterweisungen des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann wich niemals von der Befolgung der dhutangas ab. Nachdem er eine Führung durch diese angenehmen Orte in den Bergen, Wäldern, Höhlen und Felsvorsprüngen vollzogen hatte, belehrte er die Bhikkhus im Zusammenhang mit den verschiedensten Dhamma Lektionen über das richtige Verhalten, wenn man zum pindapata⁶¹ das Dorf betrat. Zum Beispiel, wie man die Robe richtig anlegt und wie man sich zurückhaltend benimmt, während man Almosen empfängt.

Sie sollten nicht dahin und dorthin schauen wie geistesabwesende Personen, sondern den Blick absenken, sich ruhig, friedvoll und bescheiden verhalten und, während sie ins Dorf gingen und wieder zurückkehrten, bei jedem Schritt vollkommene *sati* bewahren. Gleichzeitig sollten sie sich weiter mit dem speziellen *dhamma* beschäftigen, das sie auch schon vorher untersucht hatten.

Die *Dhutanga-Bhikkhus* in der Tradition des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann betrachteten *pindapata* als ihre wichtigste Pflicht und hielten diese ohne Wenn und Aber strikt ein, ausgenommen, sie aßen nicht, denn dann brauchten sie nicht zu gehen. Sie wurden angewiesen, während des Almosengangs, sowohl auf dem Hinweg als auch während der Rückkehr zu ihrem Aufenthaltsort, ebenso bei der Anordnung des Essens in ihren Schalen und schließlich beim Essen mit der Hand selbst, unbeirrt ihre inneren Anstrengungen fortzusetzen.

Vor dem Essen sollten sie gründlich und wohl überlegt die Nahrung, die sie zu sich nehmen wollten, untersuchen (wie zum Beispiel *paccavekkhana*⁶² – *patisankhayoniso*⁶³), geleitet von der Weisheit und Achtsamkeit jedes Einzelnen, mindestens eine Minute lang. Danach konnten sie bescheiden und zurückhaltend mit dem Essen beginnen, erfüllt von *sati* an ihrer Seite und auf ihrer Schale. Sie sollten die Reaktionen des Geistes auf das Essen in ihrer Schale, Essen verschiedener Farben und Formen, beobachten, ebenso wie die *maya*⁶⁴ des Geistes, die sich auf verschiedene Art zeigt, während man das Essen verspeist, im Auge halten. *Sati-panna* muss ausgerichtet werden und muss beides, den unnatürlichen Hunger, der von *tanha* erzeugt wird (d.h. feurige Augen und ein Affenherz) und auch die Tricks des Geistes erkennen, die unter Umständen Überdross und Ekel vor dem Essen erzeugen, das da so durcheinander gemischt wurde und dabei die verschiedenen Geschmacksrichtungen vermengt und verändert hat, wodurch es offenbar unappetitlich wirkt. Dies wiederum entspricht der Art von tugendhaften Menschen, die den Scharfsinn und die Reinheit des Geistes kultivieren wollen.

Die Mittel für die Untersuchungen hängen hauptsächlich von der persönlichen Geschicklichkeit des Einzelnen ab, entweder mit Hilfe von *patikula*⁶⁵, der *dhatu*⁶⁶, oder auf andere

⁶¹ Almosengang

⁶²

⁶³ Weise Betrachtung der Almosenspeise, siehe Glossar

⁶⁴ Täuschung, Illusion

⁶⁵ Abscheu, Ekel

⁶⁶ Elemente

Weise die *kilesas*, *tanha* und die Verblendung zu vermindern und auszurotten. All dies sind richtige und angemessene Weisen der Nahrungsaufnahme für die Einzelnen, deren Geschicklichkeit unterschiedlich entwickelt ist. *Während man isst, soll man sati, die Basis jeglicher Anstrengung, besitzen, um die Reaktionen des citta, wenn das Essen mit den Geschmacksknospen in Berührung kommt, oder das dhatu khandha⁶⁷, während man kaut und hinunterschluckt, beobachten zu können.*

Man sollte dem *citta* nicht erlauben, besessen und leidenschaftlich zu sein, indem man den Geschmäckern der verschiedenen Arten von Speisen nachgibt, denn dies wäre ein Zeichen dafür, dass man seinen sonst üblichen Standard des Benehmens vergisst. Es gibt den ganz natürlichen Hunger, der im *dhatu khandha* aufgrund von Mangelerscheinungen entsteht und welcher der Ernährung bedarf, und es gibt den Hunger, der dem Befehl von *tanha* und der Leidenschaften des Geistes folgt. Der erstere ist ganz natürlich und widerfährt jedem, selbst einem *Arahant*. Man muss jedoch auf der Hut sein bei der zweiten Art des Hungers und diesen überwinden, denn es ist die Leidenschaft, von *tanha*⁶⁸ beeinflusst, die überschäumt wie eine Sturzflut, ohne jemals zur Befriedigung zu gelangen. Wenn man nicht darauf achtet und es auf sich beruhen lässt, dann wird es einen in den Ruin treiben.

Der Praktizierende muss immer, wenn er Nahrung zu sich nimmt, sati-panna griffbereit im Geiste halten, denn dies wird ihn an das Erforschen gewöhnen und ihn somit beschützen und verteidigen, während er steht, geht, sitzt, sich niederlegt und isst, und ebenfalls bei der Ausübung seiner verschiedenen Pflichten (wie zum Beispiel das Fegen), die angemessene von einem Bhikkhu zu verrichtende Arbeiten sind. Wenn man dem Geist erlaubt, ohne sati-panna, die Basis jedweder Anstrengung, zu sein, dann wird die Ausübung einer jeglichen Tätigkeit so sinnlos, wie die Arbeit eines Hampelmanns, ohne dass man sich bewusst wäre, dass dem so ist.

Nachdem man gegessen hat, soll man seine Schale auswaschen, sie abtrocknen und danach, falls es sonnig ist, für eine kurze Zeit in die Sonne stellen, bevor man sie wegräumt. Dann fährt man fort mit seiner Beschäftigung, wie *cankama* gehen oder in *samadhi* sitzen, oder eine Arbeit erledigen. Nach dem Mahl ist es wahrscheinlich eher angebracht, *cankama* zu gehen als in *samadhi* zu sitzen, da es, um Schläfrigkeit zu überwinden, die effektivere Methode ist, sein Training fortzusetzen. Aber an Tagen, an denen man fastet, wird man, zu welcher Zeit man auch praktiziert, weder vor sich hin dösen noch von Schläfrigkeit übermannt werden. Dann kann man sein Training in jeder Körperhaltung mit Leichtigkeit ausüben.

Deshalb wird jemand, der dem Fasten zuneigt, immer gern fasten und dabei die Perioden, von wenigen Tagen bis auf mehrere Wochen steigern; zum Beispiel wird er damit beginnen, 2 - 3 Tage keine Nahrung und nur Wasser zu sich zu nehmen, es dann auf 4-5 Tage, 5-6, 9-10, 14-15, oder 19-20 Tage steigern und in einigen Fällen auf einen ganzen Monat ausdehnen. Hat man einige Tage gefastet, kann man, um körperliche Schwächen zu überwinden, vielleicht an einigen Tagen ein Milchgetränk oder einen stimulierenden Nahrungstrunk zu sich nehmen, natürlich nicht täglich, sondern nur an den Tagen, an denen man sich wirklich sehr erschöpft fühlt.

Aber zur Zeit des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann waren Milch, Zucker, Kakao, Kaffee oder Ähnliches kein Thema, denn selbst wenn man sich gewünscht hätte, ein Photo von diesen Dingen zu machen, um sie, wenn man hungrig würde, wenigstens ansehen zu können, wenn man sie auch nicht hätte zu sich nehmen können, so wäre selbst dies nicht möglich gewesen. Das ist heutzutage, wo alles sehr luxuriös, verschwenderisch und reichhaltig vorhanden ist, anders als zu den damaligen mageren und kärglichen Zeiten anders,

Vielleicht empfinden es aus diesem Grunde heutige *Dhutanga Kammatthana Bhikkhus* als

⁶⁷ Körperelemente

⁶⁸ Begehren, Verlangen

sehr schwierig, in ihrer Praxis von *bhavana* dem Beispiel des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann zu folgen, und beklagen sich überall, dass es wirklich schrecklich sei, weil das *citta* nicht einspitzig und ruhig werde. Aber wirklich, wie könnte es denn auch ruhig werden? Wenn morgens auf dem *pindapata* - dem Autor möge vergeben werden, wenn er hier die Wahrheit schreibt - die Almosenschale bis zum Rande mit Essen und Leckereien voll gepackt ist und man manchmal sogar noch die extra Speisen, in Behältern verpackt, in der Hand schleppen muß?! Kommt man dann beim *sala*⁶⁹ an, erwarten einen noch mehr Speisen von vertrauensvollen Anhängern, die sich *punnakusala*⁷⁰ erwerben wollen. Diese Anhänger kommen von nah und fern, von den verschiedensten Orten und aus allen Richtungen. Sie kommen freudig, um ihren Anteil an dem *punna*⁷¹ der *Dhutanga Kammatthana Bhikkhus* zu erheischen. Und damit nicht genug, am Nachmittag gibt es noch Fruchtsaftgetränke und Limonaden, Eis, Kakao, Kaffee, Zucker und Bonbons, mehr als man verdrücken kann, und man kann nur noch müßig daliegen und sich von ihnen überschwemmen lassen. Das ist der Grund, warum *Dhutanga Bhikkhus* außerordentlich reich sind, während allerdings ihre Praxis von *bhavana* höchst dürftig ist! Sie sind faul und träge gleich einem schwer beladenen Schiff, das jeden Moment zu sinken droht, obwohl es noch nicht einmal den Hafen verlassen hat.

Deshalb ist jemand, der *Nibbana* zu verwirklichen versucht, ganz außerordentlich achtsam, vorsichtig und strikt mit sich selbst. Er ist nicht übermäßig besorgt darum, was er alles in seinen Mund tun und mit dem Magen verdauen kann, noch schreckt er vor all den verschiedenen Arten von Mühsalen und Strapazen zurück. Er wird schonungslos alle Widerstände und Hindernisse auf seinem Weg des Trainings bekämpfen. Obwohl viele Arten von Speisen und anderen lebensnotwendigen Dingen vorhanden sind, wird er von diesen nur sparsam und mit Zurückhaltung Gebrauch machen.

Enthaltensamkeit gegenüber Schlaf oder Nahrung oder die Aufnahme von nur sehr wenig Nahrung sind einige der Mittel, die den Übenden zu Frieden und Glück führen werden. Jemand, dessen Naturell für die Methode des Fastens geeignet ist, wird feststellen, dass sein Geist, je mehr Zeit seit dem Beginn des Fastens verstrichen ist, allmählich ruhiger, klarer und subtiler wird. Ruhe tritt leichter und viel schneller ein als während der normalen Zeiten ohne Fasten. Wenn man mit *panna* untersucht, ist der Geist scharf und durchdringend; was auch immer man erforscht, es wird dem Wunsch des Herzens entsprechend scharfsinnig ergründet. Hunger und Müdigkeit, statt eine quälende Plage für Geist und Körper zu sein, sind tatsächlich die reibungslosen und förderlichen Mittel für das Training des Übenden während jeder Zeit, wo man fastet oder „sehr wenig isst.“

Wer zu diesen Methoden der Anstrengung neigt, wird sich - inmitten von Überfluss an den vier Bedarfsgegenständen - durch Knappheit und Spärlichkeit stets um ihre Förderung bemühen. Er betrachtet jene nämlich nur als notwendig zur Erhaltung seines Lebens, welche ihm seine tägliche Existenz sichern. Das Wesentliche ist das *Dhamma* in seinem Herzen. Dies nimmt er jedoch, selbst unter Einsatz seines Lebens, sehr ernst und wird es niemals außer Acht lassen.

Der *bhavana* Übende, der sich wahrhaftig dem Wesen des *Dhamma*, *Magga*, *Phala* und *Nibbana*,⁷² hingibt, wird immer nach Orten Ausschau halten, die dem Training in *bhavana* förderlich sind, ohne sich um Mühsal und *dukkha*, die aufgrund von Unzulänglichkeiten und Mängeln entstehen, allzu viele Gedanken zu machen. Sein Herz ist ohne irgendwelche verborgenen unaufrichtigen Motive vollständig dem *Dhamma* gewidmet, dem Mittel, das ihm hilft, dem *dukkha* zu entkommen. Alle vier Stellungen des Körpers sind seinen Anstrengungen dienlich – als ob er

⁶⁹ Versammlungsgebäude

⁷⁰ heilsame Verdienste

⁷¹ Verdienst

⁷² Auslöschung, Befreiung

ständig eine Audienz bei dem Erhabenen *Buddha, Dhamma* und *Sangha*⁷³ hätte. Mit Ausnahme der Schlafenszeit nutzt er all seine Zeit für die schonungslose Eliminierung der *kilesas* und der verschiedenen Arten von Verstrickungen des Herzens. Es ist, als wolle er alle *kilesas* gleich hier und jetzt zerstören und nicht zulassen, dass eine übrig bleibt, um ihm weiterhin Sorgen und Aufregung zu bereiten. Wem eine spezielle *patipada*⁷⁴ aufgrund seines Temperaments entspricht, wird dementsprechend seine Trainingsmethode hartnäckig darauf ausrichten und dabei den überwältigten *kilesas* nicht die Möglichkeit geben, ihn zum Narren zu halten oder den Geist zu beherrschen. Gleichzeitig wird er danach streben, mit den restlichen *kilesas* so lange zu kämpfen, bis er den vollständigen Sieg über sie errungen hat.

Wer sich ernsthaft und freiwillig dem *Dhamma* hingibt, wird seine Praxis auf die spezielle, seinen Neigungen entsprechende Methode ausrichten und diese bevorzugen. So wird zum Beispiel jemand, dem das Fasten liegt, so lange konsequent und unerbittlich das Fasten in seine *patipada* einbeziehen, bis er am Ende des Weges angelangt ist, oder bis seine Körperkraft aufgrund des Alters abnimmt. Er kann dann entsprechend seinem Alter das Fasten eine Weile unterbrechen, um zu einer späteren Zeit wieder zu fasten und je nach den Umständen zwischen beiden zu wechseln.

Wenn man es vorzieht, viel *cankama* zu üben, wird man sich in dieser Körperstellung, die einem die besten Ergebnisse liefert, immer mehr bemühen als in den anderen, obgleich man möglicherweise zur Abwechslung auf bestimmte Körperstellungen zurückgreifen muss. Wem die Sitzmeditation mehr liegt als die anderen Stellungen, der wird diese vorrangig üben, obwohl auch er zur Abwechslung von Zeit zu Zeit seine Körperstellung ändern wird. Dasselbe gilt für die Meditation im Stehen und im Liegen. Es hängt vom jedem Einzelnen ab, welche Stellung er bevorzugt.

Auch die Trainingsorte entsprechen verschiedenen Charakteren. Einige werden motiviert und ermutigt von freien und weiten Gefilden am frühen Abend oder mitten in der Nacht, da wo die Luft leicht und klar ist. Einige andere lassen sich vom Training in Höhlen, auf Bergkuppen oder in lichten Wäldern, an Seen oder anderen Gewässern motivieren und ermutigen. Das variiert zwischen den Praktizierenden. Jedoch wird der Übende, der auf Selbstentwicklung aus ist, sein eigenes Temperament am besten kennen und sich deshalb immer in Stellungen und an Orten, die für ihn geeignet sind, trainieren. Diese sollten jedoch nicht in Widerspruch zu seiner Neigung stehen, die dies schon richtig ausgewählt hat.

Der Ehrwürdige Lehrmeister Mann lehrte alle seine Schüler jede Ebene des *Dhamma* und jede Art von Praxis, sei sie innerlich oder äußerlich, gründlich und in die Tiefe gehend, überzeugend und mit eindrucksvoller Begründung. Wer von ihm ausreichende Anweisungen erhalten und den Wunsch hatte, seine Bemühungen zu verstärken, bat um Erlaubnis, allein an einem einsamen Ort, seinem Temperament entsprechend, zu praktizieren. Bevorzugte jemand die Berge, suchte er diese auf. Man kann sich seinen Trainingsort seinem Wunsch entsprechend aussuchen, aber ein wichtiger Aspekt dabei ist die Nähe von Trinkwasser, ohne das man nicht leben kann. Es ist möglich, mehrere Tage auf das Essen zu verzichten, nicht aber auf das Wasser. Dazu gilt, dass Wasser, im Gegensatz zum Essen, nicht den Körper anregt und das Geistestraining behindert. Es ist deshalb nicht notwendig, auf Wasser zu verzichten, denn das würde nur unnötige Qualen hervorrufen, ganz abgesehen davon, dass Wasser für den Körper lebensnotwendig ist.

Deshalb sollte das Vorhandensein von Wasser ein entscheidender Aspekt sein, wenn man sich einen geeigneten Ort zum Praktizieren aussucht. Selbst, wenn man es von einer Quelle, die einen Kilometer entfernt ist, holen müsste, wäre das der Mühe wert und nicht allzu schwierig, es zu beschaffen. Was Almosengang betrifft, so ist es für einen einzelnen *Dhutanga Kammatthana*

⁷³ Die Gemeinschaft der Edlen, im umfassenden Sinne die Gemeinschaft der Ordinierten

⁷⁴ hier: Art von Praxis

Bhikkhu vollkommen ausreichend, wenn es eine Ansiedlung mit 4-5 oder 8-9 Häusern gibt. Das ist deshalb kein Problem, weil sich ein *Dhutanga Kammatthana Bhikkhu* normalerweise wenig Sorgen um das Essen macht, das er auf dem Almosengang sammelt. Er bescheidet sich mit dem, was auch immer er empfängt. Selbst, wenn dies ganz einfach nur Reis ohne jegliche Zugabe sein sollte und das tagelang, so gibt er sich damit zufrieden, denn er hat sich an beides, Hunger und Sättigung, schon gewöhnt.

Was hier geschrieben steht, mag prahlerisch klingen, obwohl es wahrheitsgemäß der täglichen Erfahrung des *Kammatthana*-Lebens entspricht, die der Autor selbst ausprobiert und an die er sich gewöhnt hat, deren er aber niemals überdrüssig wurde. Gelegentlich mag er sogar vor seinen Mitstreitern ganz ohne Scham auf sein Mangel-Leiden und seine Armut stolz sein, obwohl die ganze Welt dies anders sieht. Menschen in der Welt betrachten es nämlich als beschämend und widerwärtig, ihre Armut anderen zu offenbaren, nicht so ein *Kammatthana Bhikkhu*, der ganz offen damit prahlen wird, ohne jegliches Schamgefühl oder Angst, ausgelacht zu werden.

Der Grund, dies offen anzusprechen, ist, dass die Lebensweise des *Kammatthana Bhikkhu* von dürftigem Unterhalt geprägt ist, angefangen bei der ersten Generation der *acariyas* wie dem Ehrwürdigen Lehrmeister Mann, dem Begründer dieser Tradition. Deshalb tendieren auch seine Nachfolger in ihrer Praxis dahin, demselben Lebensmuster zu folgen, nämlich dem der Dürftigkeit und der Armseligkeit.

Man unterwirft sich freiwillig dem Hunger und Mangel, da dies dem Geistetraining förderlich ist. Die Praxis des Einzelnen entwickelt sich leichter, als wenn man normal essen würde. Der Körper und das *citta* sind nicht langsam und träge, was ein Zeichen für extreme Faulheit und das Fehlen von Motivation ist. An Tagen, an denen man, dem Kommando von *tanha* folgend, viel isst, werden das *citta* und die Augen nur ungern den *Cankama*-Weg ansehen und sich eher auf das Kopfkissen ausrichten. Wenn man ihm erlaubt, den ganzen Tag zu schlafen, dann fühlt es sich erst richtig wohl... Je mehr ich hier darüber schreibe, desto mehr würde dies als das wesentliche *kammatthana* angepriesen werden, weshalb es besser ist, damit aufzuhören.

Denkt man wirklich darüber nach, dann sind die Herzen von *Kammatthana Bhikkhus* und die von normalen Menschen ziemlich ähnlich. Wird es ihnen erlaubt, ihren Begierden zu folgen, so werden sie sich ohne Ende alle möglichen Dinge ausdenken, und dies ohne Einschränkungen und Grenzen. Aber all dies sind wahrlich Höllenwelten, in denen sie sich Tag und Nacht unermüdlich vergnügen. Noch schlimmer, sie werden diese Höllenwelten als ihre Vergnügungsstätten ansehen, ohne jede Angst vor *Yama*⁷⁵. So sind die *kilesas* beschaffen, wenn sie die Herrschaft über das Herz besitzen.

Der *Kammatthana Bhikkhu* ersinnt viele Techniken, um seinen boshafte Geist zu disziplinieren. Er fastet, entzieht sich den Schlaf, lebt auf Bergeshöhen, in Höhlen, oder auf Felsvorsprüngen und hält den Geist, der sich ständig nur mit Gedanken und Vorstellungen befasst, in *samadhi bhavana*⁷⁶ unter Kontrolle. Er bewerkstelligt dies mit jeder wirksamen Disziplin, die er ersinnen kann, sodass der Geist von Zeit zu Zeit seine Zügellosigkeit verliert und es ihm von einem Tag zum anderen ermöglicht, in Frieden zu leben. Die meisten der Mönche trainieren ihr *citta* auf diese Weise, solange sie es noch nicht unter Kontrolle gebracht haben. Dies gilt besonders für Mönche in der Tradition des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann.

Was den *Bhikkhu* betrifft, der sich aufmacht, um allein in Höhlen oder auf Bergkuppen zu trainieren, so tut er dies, um seinen Geist zu zähmen. Einige Nächte lang findet er keine Gelegenheit sich auszuruhen oder zu schlafen, da sein *citta*, das gerne abschweift, mit Hilfe des

⁷⁵ Herrscher der Hölle, Herr über Leben und Tod.

⁷⁶ ÜSamadhi-Meditation

Trainings von *samadhi bhavana* eingefangen und festgezurrert werden muss. Falls er sich auf einer Bergkuppe befindet, muss er sich ebenfalls solcher Dinge bedienen, die das *citta* fürchtet und die ihm dabei helfen es zu bezwingen, wie zum Beispiel Tiger. Diese Bestie ist in der Lage, das *citta* eines *Kammatthana Bhikkhus* effektiv zu plagen, denn sobald sein Brüllen von hinter dem Berg vernommen wird, duckt und beruhigt sich der Geist sofort, ohne weiteren Unfug anzustellen.

Manchmal, wenn dieser berüchtigte und allmächtige *acariya* ganz in der Nähe sein bedrohliches Gebrüll hervorstieß, wäre dem *Bhikkhu* fast der Atem eingefroren, jedoch war während dieser Zeit auch der einlullende Klang der *kilesas*, der ihn mit wilden Träumen und Vorstellungen zu verzaubern pflegte, wie weggeblasen. Was blieb, waren der Schreck, das Zittern und Beben. Manchmal schien es so, als würde der Atem aus nackter Angst zum Stillstand kommen. Die Luft war kalt, aber der Körper war vom Schreck erhitzt und von Schweiß durchnässt, für das störrische *citta*, das den Instruktionen des Dhamma nicht folgen wollte, eine wohlverdiente Strafe. Unter solchen Umständen pflegte dann das *citta* dem Erhabenen Buddha Glauben zu schenken und Zuflucht zu ihm zu nehmen. Es wollte nicht mehr an Tiger denken, denn je mehr es daran dachte, desto stärker würde seine Angst werden und es letztlich in die Bewusstlosigkeit treiben.

Wenn dieser Wahnsinn und die Angst vor dem Tod sich noch mehr verstärken, dann muss sich das citta ohne Unterlass „Buddho... Buddho... Buddho...“ zuwenden. Das Wiederholen von „Buddho“ über eine lange Zeit wird dazu führen, dass „Buddho“ und der Geist zu einer Einheit verschmelzen. Danach wird sich der Geist beruhigen und still werden und übrig bleibt nur ein einspitziger Zustand klaren Wissens. Alle Angst verschwindet vollständig und wird gleichzeitig durch Kühnheit und Mut ersetzt. Das citta fürchtet nun nichts mehr in den drei Welten. Während dieser Zeit wird dem citta seine eigene Narretei in der Angst vor Tigern klar und es erkennt zutiefst die Wirksamkeit und den Segen des Erhabenen Buddha, des Dhamma und des Sangha. Es ist standfest und stabil, dauerhaft ausgeglichen und, nicht von den arammanas hin- und hergerissen, vollkommen friedlich, glücklich und sehr beherzt. Das citta wurde einmal dem Feinde, dem Tiger, gegenüber richtig freundlich und hatte tatsächlich die Eingebung, sich auf den Rücken des Tigers zu setzen, ohne auch nur die geringste Befürchtung vor einer Verletzung durch den Tiger. Es schien, als ob der Geist wirklich gegenüber allen Kreaturen, die im Walde lebten, freundlich wurde, ohne jegliche Angst, dass eines der Tiere oder irgendein anderes geheimnisvolles Wesen ihm irgendetwas zu Leide tun könnte. Denn in Wahrheit wären diese wilden Bestien auch gar nicht dazu in der Lage, da jegliche Handlung vom Geist erzeugt werden muss und der mächtigere und gewaltigere Geist naturgemäß die Stärke und Willenskraft des Geistes anderer vermindern würde.

Während er in Wäldern und in den Bergen lebt, sieht sich der Praktizierende normalerweise nach Furcht einflößenden Stellen um, die seinen Anstrengungen dienlich sind. Wilde Tiere wie Tiger können ihm dann bei seinen Anstrengungen unheimlich hilfreich sein. Das ist der Grund, warum die *Kammatthana Bhikkhus*, obwohl sie Angst vor ihnen haben, die Tiger mögen, denn diese können ganz schnell Furcht in ihnen entstehen zu lassen. In dem Moment, wo man die Abdrücke ihrer Prätzen sieht, wird die Angst, die zuvor in einem Zustand des tiefen Schlafs verharrt hat, urplötzlich zum Leben erweckt. Dadurch ist man vor ihnen andauernd auf der Hut, einerlei welche Körperhaltung man innehat. Dieses Gefühl wird einen ständig heimsuchen und der Geist wird daher stets in einem Zustand der Bereitschaft sein.

Tatsächlich jedoch trainiert man sich, während man sich in diesem Zustand der Bereitschaft und Achtsamkeit befindet. Ist man nämlich voller Angst, dann *muss sich der Geist als Gegenmaßnahme und als Zuflucht ganz spontan auf Dhamma ausrichten. Je länger man über Dhamma meditiert, desto mehr wird man die Kraft von sati-panna und einen jeglichen Aspekt seines Trainings unterstützen und entwickeln. Die sich daraus ergebende Ruhe entsteht in Abhängigkeit von der Intensität der Anstrengungen bis hin zu einem Punkt der vollkommenen Stille.*

Sowohl die Liebe zu Tigern als auch die Angst vor ihnen wird daher zum Werkzeug, das den Praktizierenden, der das Wesen des *Dhamma* zu ergründen sucht, unterstützt und ermutigt. Dass dies überhaupt möglich ist, liegt jenseits von Glauben und Spekulation. Die Wahrheit über viele dieser Erfahrungen ist innerhalb des Kreises der *Kammatthana Bhikkhus* offenbar geworden, und zwar aufgrund ihres Mutes, sich vollkommen hinzugeben: Selbst wenn man daran sterben sollte, macht man sich in diesem Augenblick deswegen keine Sorgen. Befindet man sich in einer schwierigen Situation, ist in die Enge getrieben worden und kann sich auf nichts anderes mehr verlassen, dann muss man anfangen sich selbst zu helfen. Wenn sich der Geist in einer Notlage auf *Dhamma*, die natürliche und vollkommene Zuflucht, zurückzieht, wird er ganz sicher und ohne jeglichen Zweifel Ergebnisse erzielen, die man spontan erkennen und erfahren kann.

Wer sich darin nicht trainiert und dies nicht erfahren hat, mag daran zweifeln und verneinen, dass dies möglich sei, aber es gibt jene, die sich trainierten und diese Ergebnisse schon in sich selbst erfahren, selbst wenn dies von anderen nicht bezeugt werden kann. Auf wessen Seite nun die Wahrheit liegt, ist schließlich und endlich von den Kritikern zu entscheiden. Wer das für sich selbst in seinem Herzen erfahren hat, wird dazu wahrscheinlich nichts zu sagen haben. Hat man diese Dinge einmal selbst erlebt, stellen sie auch kein Problem mehr da. Dies steht im Einklang mit dem *Dhamma* des Erhabenen Buddha, sei es in den bedeutendsten oder auch in den weniger bedeutenden Aspekten, da der Erhabene Buddha und die *Savakas* nicht im geringsten auch nur irgendeinen Aspekt anzweifeln. Wer das jedoch noch nicht für sich erfahren hat, kann unmöglich anders als unsicher sein bezüglich des *Dhamma*, das zum Beispiel feststellt: Die Wahrheit existiert wahrlich, wahrlich existiert das Elend, wahrlich die Tugend und wahrlich die Hölle, der Himmel existiert wahrlich und wahrlich *nibbana*. Wer dies noch nicht geschaut hat, wird ganz natürlich daran zweifeln und darüber streiten. Aber für den, der es in sich erfahren hat, werden sich all diese Fragen in Luft auflösen.

Zusammengefasst bedeutet das: die verschiedensten *dhammas*, die vom Erhabenen Buddha dargelegt wurden und die vollständig auf Wahrheit beruhen, können von denjenigen gesehen und verstanden werden, die ganz fest mit ihrem Herzen und mit ihrem Geist dem **Dhamma** vertrauen. Es gibt wiederum andere, die bis zum heutigen Tage nicht sehen und verstehen können und die es nicht glauben und verneinen, dass *Dhamma* die Wahrheit ist. Es ist einem nicht möglich, diesen Zweifel in anderen zunichte zu machen, da *Dhamma* nichts Materielles ist, das man, wie es in der Welt so üblich ist, als Beweis hochhalten könnte. Man kann es nur in sich selbst erkennen – *sandittiko*⁷⁷ – entsprechend den Fähigkeiten jedes einzelnen Praktizierenden, darüber nachzusinnen. Deshalb sind die Ergebnisse des Selbsttrainings kein öffentliches Gut, das man mit anderen teilen könnte, anderen, die sich nicht der Arbeit des Erfahrens der Wahrheit unterzogen haben, die doch in Reichweite jedes Einzelnen liegt.

Von dem *Kammatthana Bhikkhu*, der sich dadurch trainierte, dass er sein Leben aufs Spiel setzte, kann man sagen, dass er sowohl sich als auch das *Dhamma* getestet hat. Das dient dazu, die Wahrheit herauszufinden und ist eine Methode, die nicht außerhalb des *Sasana-Dhamma*⁷⁸, liegt.

All die hier erörterten Methoden wurden regelmäßig von den Kammatthana Bhikkhus angewendet. Jeder Bhikkhu sucht sich die Methode aus, die seinem Charakter entspricht. Dies wurde weder blindlings durchgeführt, noch basiert das hier Erörterte auf bloßen Spekulationen, denn selbst der Autor hat es, diesen Trainingsmethoden folgend, schon ausprobiert und durchgeführt und zwar mit eindeutigen Ergebnissen. Unter den Praktizierenden dieser Tradition befinden sich welche, die genug Training durchführten und dessen Ergebnisse erlebten, um bezeugen zu können, dass diese vielfältigen Methoden des Selbsttrainings nicht nutzlos sind, so als wären sie einfach Mittel ohne Zweck. Ganz im Gegenteil, es sind sehr sinnvolle Trainingsarten,

⁷⁷ Das was geschaut werden kann, das was im hier und jetzt offenbar wird

⁷⁸ Die dargelegte (buddhistische) Lehre

vollständig und mit all den Ergebnissen, die man sich jemals erhoffen könnte. Sie sind im Kreis der Praktizierenden immer als geeignete und *ausgezeichnete* Trainingsmethoden willkommen.

Die verschiedenen Behauptungen, wonach *Magga, Phala und Nibbana* nicht mehr verwirklicht werden könnten, nachdem der Erhabene Buddha ins *parinibbana* gegangen ist und die Praktizierenden nicht mehr die Früchte ihres Trainings von »*dhammanu dhamma patipanno*« (Ein jeder, der Dhamma im Einklang mit dem Weg des Dhamma praktiziert, ist jemand, der wahrhaftig dem *Tathagata* die Ehre erweist) ernten könnten, stehen nicht im Einklang mit dem wohl-erklärten-Dhamma dem »*svakkhata Dhamma*« und werden nie Teil des Dhamma des Erhabenen Buddha sein. Außerhalb des wohl-erklärten-Dhamma gibt es keine absolute und geheiligte Macht. Es ist die Natur des Dhamma, alle Dinge als gleichwertig zu betrachten. Daher gibt sich, wer dem Dhamma vertraut, von Anbeginn bis zum Ende allen *dukkhas* nicht damit zufrieden, nach Güte und Glück nur auf eigene Faust zu suchen. Er bedient sich verschiedener Trainingsmethoden, indem er diejenigen auswählt, die seiner Vorliebe entsprechen und im Einklang mit seiner Kraft und Ausdauer stehen.

Ein *Dhutanga Bhikkhu* konzentriert seine Bemühungen auf diejenigen geeigneten Übungsmethoden, die er bei der Begegnung und Besiegung der *kilesas* in seinem Innern wirksam findet. So wird zum Beispiel ein Furchtsamer die Tiger als seine Lehrmeister suchen, um ihn bei seiner Übung zu unterstützen. Dazu wird er sich in bedrohliche Wälder und Berge wagen, die sich als Schlachtfelder für die Besiegung der Angst, eines der wichtigsten *kilesas* des Herzens, eignen.

Es ist ganz natürlich, dass das *citta* unaufhörlich und mit unterschiedlichen Emotionen und Gefühlen auf die verschiedensten Verhältnisse reagiert. Lebt man in einer Stadt oder auf einem Dorf, wo es viele Menschen gibt, so reagiert das *citta* auf eine Weise, lebt man jedoch in einsamen und Furcht erregenden Gegenden wie dem Dschungel und den Bergen, die von Tigern durchstreift werden, oder auf Friedhöfen, so wird das *citta* in anderer Weise und mit anderen Gefühlen und Emotionen reagieren.

<endmark>