

Kapitel 4

Praxis und Unterweisungen des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann

Einige *Bhikkhus* führen ihre Meditationsübungen am Rande eines tiefen Abgrunds im Sitzen durch, was an sich schon ausreicht, sie zu ängstigen, denn sie könnten ja in den Abgrund stürzen und umkommen. Aber diese *Bhikkhus* haben keine Angst davor und müssen dies als eine Methode ihres individuellen Trainings tun. Sollte ein solcher *Bhikkhu* seine Achtsamkeit verlieren und sich vergessen, dann akzeptiert er die Möglichkeit, dass er in die Schlucht fällt und stirbt. Er tut dies aber dennoch, weil er bei seiner sonst üblichen Meditationsübung sein *citta* nicht kontrollieren und zur Ruhe bringen kann. Denn das *citta* liebt es, sich auf Dinge hier und dort einzulassen und sich durch diese in Unruhe versetzen lassen. Dies verursacht ihm ständig eine Menge *dukkha*.

Mensch und Tier fürchten den Tod gleichermaßen und in einer prekären Situation wie beim Sitzen am Rande eines tiefen Abgrunds, muss das *citta* arbeiten und es bedarf keiner weiteren Zwänge, denn das *citta* fürchtet nichts mehr als den Tod. In solchen Momenten bekämpft das *citta* den Tod mit Entschiedenheit und erzeugt somit eine beständige Achtsamkeit, die es dem *citta* nicht erlaubt abzuschweifen. Der Mönch verfügt so jeden Augenblick über Achtsamkeit, die ihm hilft und ihn unterstützt. Wenn dann das *citta* gut durch Achtsamkeit geschützt wird, macht es sich nicht still davon und sucht nach anderen reizvollen Dingen, die die Emotionen anregen und die in der Vergangenheit stets seine Feinde gewesen sind. Dann dauert es auch nicht lange, bis das *citta* in Sammlung und Stille versinkt. *Bhikkhus*, die die eben beschriebene Methode angewendet haben, erzielen damit befriedigende Ergebnisse - in der gleichen Weise, wie mit den allgemein üblichen Methoden.

Methoden, in denen Zwangsmittel zur Erregung von Todesangst eingesetzt werden, sind äußerst wichtig und wertvoll. Darum führt die Arbeit, auf sein Leben zu achten, indem man ständig achtsam und sich seiner selbst bewusst ist, zu Ergebnissen, die Dhamma im Herzen entstehen lassen. Mit anderen Worten, man beginnt klar zu erkennen und braucht nicht sehr lange darauf zu warten, bis das unruhige, ungestüme *citta* ganz von allein ruhiger wird und sich dem *samadhi* zuwendet.

Einige *Bhikkhus* üben ihre Sitzmeditation in einer Höhle aus. Wenn sie dann das Brüllen eines Tigers hören, bemerken sie, dass sich das *citta* nicht im geringsten fürchtet, nicht nachgibt und auch nicht in *samadhi* eintaucht, so wie sie es sich wünschen. Daher müssen sie nach einer Vorgehensweise suchen, die das *citta* einschüchtert, wie beispielsweise sich vor die Höhle zu setzen. Kommt dann der Tiger, wird sich

das *citta* fürchten und schnell konzentrieren, sich beruhigen und nach einem sicheren, angstfreien Ort suchen, wo der Tiger es nicht erreichen kann. Es wird dann ruhig und taucht in *samadhi* ein.

Kammathana Bhikkhus, die in diesem Zustand der Angst Geistesstärke erzielt haben, führen ihre Übungen so lange fort, bis das *citta* in einen Zustand der Ruhe versunken ist. Im Allgemeinen fühlen sie sich dann ziemlich sicher, dass es für sie keinerlei Gefahren gibt, die ihnen Leid zufügen könnten. Aber, was auch immer daran wahr sein mag, sie sind nicht beunruhigt, weil sie es jetzt und für die Zukunft lediglich als eine wichtige Aufgabe erachten, Geistesstärke zu erlangen. Selbst wenn sie in diesem Moment stürben, so wären sie bereit, dies hinzunehmen und das Opfer zu erbringen, weil ihr Vertrauen in Dhamma größer ist als ihre Angst vor dem Tod.

Deshalb suchen jene, die sich wirklich um die grundlegende Bedeutung des Dhamma bemühen, ständig nach Orten und Methoden, um sich auf verschiedene Weisen zu üben - weil sie durch die unmittelbare Erfahrung an solchen Orten und durch solche Vorgehensweisen fortwährend Ergebnisse erzielt haben. Es ist, als machte man eine geringfügige Investition und erzielte einen großen Gewinn daraus, der einem viel Freude bereitet und zum beständigen Weitermachen anreizt, ohne faul zu werden oder sich zu langweilen. Gleichzeitig werden jedwede verbleibende Unsicherheit und jedweder Zweifel bezüglich solcher Trainingsmethoden, „ob sie denn nun zu Ergebnissen führen oder nicht“ unterbunden, denn in jeder Phase der Trainingsarbeit führen diese Übungen zu eindeutigen Ergebnissen, die klar zu Tage treten.

Man kann bei seiner Meditationsübung vor einer Höhle sitzen, in den Bergen umherwandern und auf Felsnasen praktizieren, in der Nacht nach Weise der *kammathana* umherwandern, um auf einen Tiger zu treffen, sich für seine Übungen an einem Ort niedersetzen, an dem häufig Tiger umherstreifen, eine Gehmeditation (*cankama*) oder eine Sitzmeditation durchführen und sich in dem Gebrüll der Tiger um einen herum behaupten. Alle diese Übungen haben aber lediglich den Zweck, dem *citta* zu helfen, sich viel schneller als sonst üblich zu sammeln und in einen Zustand der Ruhe zu gelangen oder mittels der Kontemplation über die Eigenschaften wilder Tiere als Aspekte des Dhammas Weisheit zu entwickeln mit dem Ziel, sich von seinen „*upadana*¹⁰¹“ an Leben und Tod zu befreien und sich stetig des Sehns und Verlangens nach allen möglichen Dingen, die dem *citta* entspringen, zu entledigen. Das ist der Weg! Aber keineswegs dient es der Selbstzerstörung!

Wer danach trachtet, sich von allen Formen des *dukkha*, hervorgerufen durch Geburt und Tod, zu befreien, der denkt und handelt im Allgemeinen so. Selbst der Erhabene Buddha, der Erste in den „Drei

¹⁰¹ Anhaftungen, Greifen

Welten“, setzte sein Leben aufs Spiel, indem er neunundvierzig Tage lang fastete. Dies ähnelt den zuvor dargelegten Verfahrensweisen, denn es ist ein Weg, der Stärke und Entschiedenheit erfordert, um den inneren Feind zu besiegen. Als der Erhabene aber erkannte, dass dies der falsche Weg war, beendete er unverzüglich sein Fasten, änderte seine Vorgehensweise und fasste den unerschütterlichen Entschluss, sich niederzusetzen und die *anapanasati kammattana*¹⁰² zu entwickeln, bis er das Dhamma¹⁰³ erkannte, was sein ureigenes Ziel war. Darüber hinaus war er entschlossen, wenn er das Dhamma nicht auf eine ihn befriedigende Weise ergründen könnte, sein Leben hinzugeben, indem er, ohne von jenem Ort zu weichen, seine Meditationsübung so lange ausführen würde, bis er stürbe. Das zeigt, dass dies die letzte Handlung des Erhabenen gewesen wäre, hätte er das Dhamma nicht wirklich erkannt, als er an jener Stelle im Schatten des großen Bodhibaums in Meditation saß und *anapanasati* übte. Wenngleich er sich des eingeschlagenen Weges nicht sicher war, gab es für ihn dazu keine Alternative.

Denkt man an die besten und herausragendsten Beispiele der Welt, sei es der Erhabene und die *Savakas* bis hin zu den *Acariyas* oder jenen normalen Sterblichen überall, die Dhamma praktizieren, so tun sie beachtenswerte Dinge, welcher Art auch immer, die einen unauslöschlichen Eindruck hinterlassen und sich stark von den üblichen Handlungsweisen gewöhnlicher Menschen unterscheiden.

Daher trachten *Kammattana Bhikkhus* danach, sich auf verschiedene Weisen zu trainieren, jeder Einzelne so, wie es seiner Natur und seinen Fähigkeiten entspricht. Sie tun dies nicht des Reizes wegen und auch nicht, weil sie sich einbilden, über besseres Geschick, über mehr Mut oder größere Fähigkeiten als ihre Lehrer oder irgendwelche anderen Menschen zu verfügen, sondern sie nutzen diese Methoden in der wahren Absicht, die wesentliche Bedeutung des Dhamma zu erkennen, das sie zur Freiheit von *dukkha* führen soll. Daher arbeiten und kämpfen sie entsprechend ihren Kräften und Fähigkeiten, die jedoch nicht einmal dem Staub von den Füßen des Erhabenen ebenbürtig sind, als dieser seine Anstrengungen durch die Bereitschaft, sein Leben zu opfern, auf die Spitze trieb. Wenn man sich das richtig überlegt, wie könnten sie dann glauben, dass ihre Anstrengungen denen des Erhabenen überlegen seien, und wie könnten sie ihr Training durchführen, um der Welt gegenüber protzen zu können, wenn ihre Anstrengungen noch nicht einmal des Staubes von den Füßen des Erhabenen Buddha würdig sind?

Bedenken wir die Art und Weise der Praxis des Erhabenen und wie er Dinge vollbrachte und vergleichen dies mit uns selbst, die wir ständig auf die Nase fallen, immer wieder Fehlschläge erleiden, nur geringe Anstrengungen unternehmen, weil wir uns fürchten, dass wir in unserem Handeln über die Praxis des Erhabenen hinausgehen könnten, so ist dies beschämend und eine erbärmliche Einstellung.

¹⁰² Praxis der Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen an der Nasenspitze.

Ich bin auch sehr gut darin, mich auf diese Weise zu fürchten, wogegen ich in anderen Dingen, die schlecht sind, nicht klug bin und mich nicht fürchte. Das ist die Verhaltensweise der gewöhnlichen Menschen, die sich kopfüber in Dinge stürzen, vor denen uns die Weisen warnen, Dinge, in die wir uns nicht hineinstürzen sollten. Dinge aber, die zu tun sie uns raten und die wir zuallererst anpacken sollten, meiden wir und fürchten uns, sie in Angriff zu nehmen. Denke ich darüber nach, so ärgere ich mich über mich selbst, weil ich so gerissen bin, mich den falschen Dingen zuzuwenden. Die Leser sollten nun nicht glauben, dass ich ein gutes Beispiel bin. Sonst werden viele von ihnen zu Menschen, die sich ebenfalls für die falschen Dinge entscheiden.

Jene *Dhutanga Bhikkhus*, die nach den verschiedenen zuvor beschriebenen Methoden des Selbsttrainings suchten, führten diese durch, sobald sie ihre ersten Unterweisungen durch den Ehrwürdigen Lehrmeister Mann erhalten hatten, als dieser noch jung war, und folgen seiner Lehrpraxis bis zum heutigen Tag. Sie ließen nicht nach und gaben nicht auf, weil sie es als Erbe betrachteten, das er ihnen mit „*metta*“¹⁰⁴ überlassen hatte, denn seine Lehre kam von Herzen. Deshalb versuchte jeder von ihnen, sich in Ehrerbietung und voller Vertrauen an diese zu halten, denn: „Dies ist die Übungspraxis, der er sich selbst unterwarf und durch die er Ergebnisse erzielte, die zur Zuflucht seines Geistes wurden. Es ist auch die beste Übungspraxis, die er aus seiner eigenen Erfahrung heraus gewählt hatte, die entschieden, durchschlagkräftig und voller Lebenskraft war. Er hatte sie ausgewählt, um sie denen darzulegen, die entschlossen in Dhamma sind und sie als eine Methode des beständigen Lehrens, Trainings und der Disziplinierung für sich selbst in der Zukunft sehen.“

„Es heißt, dass sich der Ehrwürdige Lehrmeister Mann in seinen jungen Jahren mit großer Entschiedenheit übte und dass seine Unterweisungen sehr energisch und von großer Durchschlagkraft waren und er auch die Gabe hatte, das *citta* anderer Leute zu lesen (*paracittavijja* - übersinnliche Kräfte). Selbst als er fast zweiundsiebzig Jahre alt war, zur Zeit, als ich anfang, unter seiner Anleitung zu praktizieren, waren seine Unterweisungen noch voller Schwung. Als ich zum ersten Mal den Ehrwürdigen Lehrmeister aufsuchte, konnte ich in der Tat vor lauter Angst kaum aufmerksam zuhören. Gleichzeitig aber waren meine Ehrerbietung ihm gegenüber und mein Vertrauen zu ihm groß und ich musste mich den Wahrheiten beugen, die er mir in allem, was er darlegte, offenbarte, weil sie nicht weggeleugnet werden konnten. Wenn der Ehrwürdige Lehrmeister eine Dhamma-Lehrrede über die Methode der Anwendung von Selbstdisziplinierung zur Übung des Geistes hielt, war dies noch erschreckender, sowohl wegen seiner kräftigen Stimme und seiner Rhetorik als auch wegen der Art, wie er mit dem Finger deutete, während er

¹⁰³ Die Wahrheit, die letztendliche Wirklichkeit. Die Lehre des Erhabenen Buddha

sprach: „Da drüben sind die Wälder! Da drüben sind die Berge! Das sind die wahren Orte für ein *citta*, das sich windet und wendet und schwer zu zähmen ist! Steckt eure Nasen nicht in Dinge oder in Freundschaften oder sonstiges in diesem Kloster oder anderswo. Jemand, der den Weg geht, muss seinen eigenen Charakter kennen und er muss die Verfahren kennen, mit denen er sich selbst trainieren kann. Wenn er seinen eigenen Charakter nicht kennt, wird er, selbst wenn er an seiner eigenen Übungspraxis arbeitet bis er stirbt, dennoch nicht die Ergebnisse erzielen, die er erreichen sollte. Wenn sein Geist widerborstig ist, muss er in seinen Anstrengungen entschieden sein und mit harter Hand Disziplin üben. Wer Angst vor Tigern hat, muss sich bei ihnen in den Wäldern und Bergen aufhalten. Wer Angst vor Geistern hat, muss auf dem Friedhof leben und mit den verschiedenen Geistern der Toten dort ausharren, bis sein Geist mit den Geistern dort eins wird! Dann kann man sagen, dass sich das *citta* der Disziplin unterworfen hat.

Wer sich im Wald aufhält und noch nicht furchtlos ist, wenn er Tigern begegnet, darf nicht nachgeben und den Wald verlassen. Wer sich vor Geistern fürchtet und seine Angst immer noch nicht verloren hat, darf den Friedhof nicht verlassen. Man muss Wälder und Berge als Orte des Todes für jene sehen, die Angst vor Tigern haben, und den Friedhof als einen Ort des Todes für jene, die sich vor Geistern fürchten. Aber bevor jemand seine Angst überwunden hat, darf er, wovor auch immer er sich fürchten mag, diesen Ort nicht verlassen. Sonst könnte die Angst ihn auslachen und zum Narren halten. Dies aber würde ihn für den Rest seines Lebens derart beschämen, daß er es auf keine Weise wieder gutmachen könnte.“

„Wenn man sich selbst und die *Sasana* aufrichtig respektiert, dann darf man nicht zulassen, dass alle möglichen Ängste entstehen, dann darf man sie nicht schlummern lassen, damit sie ihren Dreck über den Geist ausbreiten. Man muss sie am Kragen packen, niederwerfen, zertreten und auslöschen, indem man mit schier unerschöpflicher und geduldiger Ausdauer an sich arbeitet.“

„Wer Angst vor dem Tod hat, wird im Verlaufe seiner verschiedenen künftigen Leben vom Tod heimgesucht werden, ohne ein Ende zu sehen. Wer sich vor Tigern fürchtet, dem werden immer Tiger erscheinen, die kommen, um ihn zu täuschen und zu ängstigen. Ähnlich ist es mit jemandem, der sich vor Geistern fürchtet, denn er wird sich, wo immer er hinget, Geister verschiedener Art einbilden, die kommen um ihn zu täuschen, bis er nicht mehr in Frieden leben, essen, sich niederlegen oder schlafen kann. Selbst wenn er zufällig ein Blatt von einem Baum herunterfallen sieht, werden ihn seine Gedanken täuschen und ihn glauben machen, dass ein Geist gekommen sei, um ihn heimzusuchen, und dies geschieht dann auch. Man ist unaufrichtig und die eigene Furchtsamkeit und Angst richten einen zu Grunde. Wohin man auch geht, wo immer man sich aufhält, man kann nicht anders als furchtsam und misstrauisch sein, aufgrund der

¹⁰⁴ Liebende Güte

Angst, die sich das *citta* ausdenkt und einbildet, um sich dadurch selbst zu täuschen. Man kann dann überhaupt nichts Echtes und Wahres finden.“

„Wie ängstlich der Geist auch sein mag, ein Mensch muss lernen, die Angst zu überwinden, indem er die Methoden der Selbstprüfung und Selbstdisziplinierung anwendet, bis er die wahre Ursache der Angst erkannt hat. Hat man Angst vor Tigern, so muss man lernen, die Angst durch Erfahrung zu erkennen, und zwar mit Hilfe von Achtsamkeit und Weisheit, die durch geduldige Ausdauer unterstützt werden, so lange bis eine kühne Furchtlosigkeit entsteht und man aufspringen und nach dem Tiger suchen kann, während der Tiger nicht kühn genug ist, um etwas dagegen tun zu können!“

„Wenn man Angst vor Geistern hat, so muss man lernen, seine eigene Angst vor Geistern und, was die Geister wirklich sind, zu erkennen. In Wahrheit sind Geister nichts anderes als das eigene Herz, das einen mit seinen Gedanken heimsucht, die einem Angst einjagen. Geister verkehren mit Geistern, Menschen mit Menschen, und sie kommen sich nicht ins Gehege. Untersucht man dies gründlich, so sollte man in Frieden leben können. Man darf nicht rastlos sein Herz in Aufregung versetzen - denn glaubt ihr etwa, dies wäre Glück? Warum also wissen jene, die sich auf diese Wiese üben, nicht, dass ihr *citta* sie täuscht? Und - wenn sie es nicht wissen, wie können sie dann die wahre Bedeutung des Dhamma erkennen?“

„Ich übe mich in dieser Weise schon seit langer Zeit, vierzig, fünfzig oder mehr Jahre lang. Angst - ich habe Angst gehabt; Tapferkeit - ich bin tapfer gewesen; Liebe - ich habe geliebt; Hass - ich habe gehasst; Verabscheuung - ich habe verabscheut; Ärger - ich habe mich geärgert - all dies, weil ich eben ein Herz habe und kein toter Mensch oder toter Mönch bin. Aber ich habe mich bis an die Grenzen meiner Fähigkeiten beständig und unnachgiebig trainiert. Jene Dinge, die gewöhnlich das Sagen hatten und übermächtig waren, zerbrachen unter der Kraft der Arbeit und des Fleißes eines Menschen, der keine Angst hat zu sterben. Nichts kann sich unbemerkt in meinen Geist einschleichen und dort heimlich und unbemerkt verbergen. Wo immer ich bin, ich lebe gelassen und ohne Sorgen. Nun stellt sich mir nichts mehr in den Weg, wie es dies zu tun pflegte, um die Torheiten der Angst, der Tapferkeit, der Liebe, des Hasses, der Verabscheuung und des Ärgers zum Entstehen zu bringen, die alle das riesige Feuer der *kilesas* zur Folge haben, das den Geist verbrennt.“

„Was sonst könnte diese Ergebnisse herbeiführen, die die wahren Ergebnisse des Dhamma sind, als das Training und die Disziplinierung des Geistes, die diesen der Vernunft unterwerfen. Alle, die ihr zur Unterweisung hierher gekommen seid, mit der Absicht, die *kilesas* jeglicher Art zu vernichten, wie anders wolltet ihr es tun, als dass ihr euch trainiert und selbst diszipliniert – durch die bereits dargelegte Arbeit und

Anstrengung. Um allen *kilesas*, wie zum Beispiel der Angst, ein Ende zu bereiten, gibt es nur diesen einen Weg des Trainings und der Disziplinierung des Geistes, der gegenwärtig ausgelassen umhertobt und überheblich gefühlsmäßig erregenden Dingen (*arammana*) hinterherjagt, die er sich ausdenkt und sich vorstellt, um euch selbst zu täuschen. Der Erhabene und alle *Savakas* konnten sich nur dadurch von allem *dukkha* befreien, dass sie diesen einen Weg des Trainings und der Disziplinierung des Geistes gingen und es gibt keinen anderen Ausweg!“

„Wenn ihr glaubt, dass euch Angst, Trägheit und Zaghaftigkeit den Weg bereiten, um euch von *dukkha* zu befreien, so braucht ihr das nicht zu erwarten, denn nach einer Weile würdet ihr sterben, vergeudet und verwesend, ein Schandfleck für die Lehre und dazu ein schlechter Geruch. Gebt euch nicht lange irgendwelchen Zweifeln hin, denn dies ist Zeitverschwendung. Das Dhamma des Erhabenen ist kein Dhamma, das euch hätschelt, sanft und zärtlich behandelt und euch hintergeht. Wenn man jedoch der Lehre, die der Erhabene uns hinterlassen hat, vertraut und diese hingebungsvoll so praktiziert, dass man bereit ist, sein Leben für sie zu opfern, ohne dabei die geringste Furcht zu haben, dass das Dhamma einem zu Schaden und Elend gereicht, und wenn man anstrebt, sich von jenen Dingen zu befreien, die die eigenen Feinde und Hemmnisse des Geistes sind, wie beispielsweise Angst, so gelangt man bald an das „Ufer des Glücks“. Es gibt keinen anderen Weg, sich von *dukkha* zu befreien, als sich in diesem Dhamma zu trainieren und zu disziplinieren!“

„Was soll man also von solchen Orten halten, an denen furchtsame *Bhikkhus* verweilen, und über die sie klagen, dass sie Furcht erregend seien, obwohl die einheimischen Dorfbewohner sie für ganz gewöhnliche Orte halten und sich nicht vor ihnen fürchten? Andererseits gibt es Orte, an denen ich verweilte, vor denen sich die Einheimischen fürchteten und zu denen sie mich nicht gehen lassen wollten, weil sie Angst hatten, dass Tiger kommen und mich zerfleischen könnten. Aber mich beunruhigten weder die Tiger noch die Aussagen der Dorfbewohner, dass die Tiger sehr wild seien. Meine Unbekümmertheit war keine Angeberei, dass ich mich nicht vor Tigern fürchtete, die in den Augen der Welt Furcht erregende Tiere sind. Ich fürchtete mich auch vor ihnen, aber nicht in der unterwürfigen und ergebenen Weise, wie sich ängstliche *Bhikkhus* vor ihnen fürchten. Im Gegenteil, meine Angst war die eines Kriegers, der dachte: ‚Hier lauert die Gefahr überall und gerade deshalb ist dieser Ort wichtig für meine Entwicklung. Ob ich leben oder sterben werde, ich füge mich meinem *kamma*, was der Natur entspricht. Wenn ein Tiger kein Fleisch zu fressen hat oder glaubt, dass das Fleisch eines *Bhikkhus* süßer sei oder besser schmecke als das, was er normalerweise frisst, und er mich fressen will, so gebe ich mich drein. Aber ich muss mich an Dhamma halten - mit anderen Worten, an die Tapferkeit und die Selbstaufgabe für Dhamma - die ganze Zeit und bis zu meinem letzten Atemzug, ohne Dhamma aufzugeben. Dies ist dem Stand eines *Kammatthana*

Bhikkhu angemessen, der in aufrichtigem Glauben an *kamma* und *punna* nach Dhamma sucht und die Ehre der *Sasana* hochhält.’ Nachdem ich diesen Entschluss gefasst und alles dem Dhamma überlassen hatte, wandte ich mich der Arbeit des Geistes zu, unerschütterlich und ohne aufzugeben. Je öfter ich die Tiger in nächster Nähe miteinander brüllen hörte, desto mehr wandte ich mich dem Dhamma zu und trat in engen Bezug zu ihm, stieg so tief hinein, als ob das Dhamma und mein Herz miteinander eins wären. Je länger ich den Kampf zwischen den Tigern und Dhamma, dem von mir angestrebten Ziel, focht, desto mehr sah ich das Wunder des Geistes und Dhamma entstehen. Dies verdrängte jeden Gedanken an Tiger, die kommen und mich zerfleischen würden, der nur große Zeitverschwendung gewesen wäre. Aber ein ängstlicher Mensch ist wie ein kleines Kind, das wenig gelernt hat und nach dem Feuer greift, um damit zu spielen, sodass es sich verbrennt. Wenn ein ängstlicher Mensch keinen Ausweg findet, lässt er Gedanken an Tiger oder Geister und dann Angst entstehen, um so sein eigenes Herz zu verbrennen, ohne zu wissen, wie er die Situation bereinigen kann - gleich einem Kind, das mit dem Feuer spielt.“

„Manchmal trifft das Training im Inneren und im Äußeren auf ein Hindernis nach dem anderen. Wenn dann der Geist nicht wirklich gefestigt und mutig ist, erleidet man notwendigerweise Schiffbruch. Mit anderen Worten, der Geist ist durch seine eigenen Probleme beunruhigt und besessen, die, solange sie nicht gelöst sind, *dukkha* anhäufen, bis sie eines nach dem anderen gelöst sind und im Geiste Leichtigkeit und Zufriedenheit sporadisch einkehren. Gleichzeitig entstehen im Körper Krankheit und Schmerzen, denn der Körper ist ein Anliegen des Geistes, der dafür verantwortlich ist, diesen zu beschützen und wiederherzustellen. Der Geist muss auf den Körper achten und entscheiden, was erforderlich ist, und sich entsprechend den Gegebenheiten um ihn kümmern. In manchen Gegenden herrscht ein sehr drückendes Klima, was das Atmen erschwert. Dies hat gezwungenermaßen Auswirkungen auf Körper und Geist. Aber damit muss man sich abfinden und so lange dort bleiben, bis man sich nach einem geeigneteren Ort umschauen kann, und muss die Unannehmlichkeiten dieser Gegend möglicherweise mehrere Tage ertragen.

Zu jener Zeit, als der Ehrwürdige Achahn Sao und ich erstmals weit in den Norden gingen, um uns zu trainieren, wussten die Menschen dort nichts von *kammatthana*. Die nackte Armut und der Mangel an allem stürzte auf uns beide „Krieger“ herein. Damals zeigten die Bergvölker nicht, wie heute, Interesse dafür, wie ein *Bhikkhu* lebte, schlief und aß und welche Dinge er zum Leben benötigte. Ihr dürft nicht glauben, dass ich mit Leichtigkeit und im Überfluss zu dem *Acariya* wurde, den ihr jetzt vor euch habt, und der ständig Ergebnisse anhäufte. Wir mussten in der Tat ringen und kämpfen und unser Training war dermaßen leid- und entbehrungsvoll, dass wir beinahe unser Leben gelassen hätten.“

„Essen! Wir hatten nur den nackten Reis zu essen, versteht ihr! Das war viel öfter der Fall, als dass wir Chili und Fisch hatten, was die Bergvölker normalerweise aßen. Den Dorfbewohnern mangelte es nicht an ihrer üblichen Nahrung, aber sie verstanden nicht, was und wie ein *Kammatthana Bhikkhu* aß. Höchstens legten sie eine oder zwei Bananen in die Schale, wie es üblich war. Manchmal legten sie Päckchen Chili und Salz bei. Hin und wieder gaben sie uns etwas Chili, der zusammen mit gesalzenem rohen Fisch zerstoßen war. Das fanden wir aber erst heraus, wenn wir an unseren Platz zurückgekommen waren und das Päckchen geöffnet hatten. Wir mussten das beiseite legen, weil wir es nicht essen durften, da keine Laien bei uns waren, die es für uns hätten kochen können¹⁰⁵.“

So war in jener Zeit allgemein die Situation für *Kammatthana Bhikkhus*, wohin auch immer sie gingen. Nur wenn wir längere Zeit an einem Ort gelebt hatten und wir die Lebensweisen der Einheimischen und sie die unseren zu erkennen begannen, kamen sie auch und stellten Fragen, sodass wir uns gegenseitig besser verstanden. Danach verließen wir den Ort und wanderten zu anderen, die uns für unser Training geeignet zu sein schienen. Dort fing das Ganze wieder von vorne an.“

„Als Ruhe- und Schlafplätze mussten wir notgedrungen nehmen, was vorhanden war, wie wir das zuvor an den verschiedenen anderen Orten auch hatten tun müssen. Während der trockenen Jahreszeit war dies angenehmer und bequemer, weil wir trockenes Gras oder Laub fanden, auf dem wir uns hinlegen und schlafen konnten, ausreichend, um einen weichen Platz zu haben, auf dem wir unser Haupt niederlegen und von Zeit zu Zeit schlafen konnten.“

„In einigen Dörfern gab es verständnisvollere Menschen, die, sobald sie sahen, dass *Bhikkhus* gekommen waren und in der Nähe des Dorfes verweilten, zu ihnen hinauskamen und fragten, ob alles in Ordnung sei, was ihre Absichten wären, ob sie bleiben oder weiterziehen und wie lange sie bleiben wollten. Wir erzählten ihnen dann etwas darüber, was wir taten, damit sie einen gewissen Einblick bekamen. Dann taten sie sich zusammen und bauten eine Unterkunft, wo wir uns aufhalten konnten, ausreichend, um uns vor Sonne und Wind zu schützen, und eine roh gezimmerte Plattform, auf der wir gelegentlich ruhen und schlafen konnten. Sie schlugen auch einen Pfad für *cankama*, gerade ausreichend, dass wir diese Übung bequem durchführen konnten.“

„Wohin auch immer wir gingen, wenn wir dort lange genug blieben, kamen im Allgemeinen die Dorfbewohner, wenn sie Vertrauen zu uns gefasst hatten, und bauten Unterkünfte und andere Dinge für uns. Wurde es für uns Zeit zu gehen, so wollten sie uns nicht gehen lassen und klagten, dass sie uns sehr

¹⁰⁵ Weil es einem *Bhikkhu* nach den *Vinaya* (Mönchsregeln) nicht erlaubt ist, rohes Fleisch und rohen Fisch zu essen

vermissen würden. Wir aber mussten immer das tun, was wir für erforderlich hielten. So nahmen wir auch die Übung des ständigen Umherwanderns wieder auf, weil es nicht sehr nützlich gewesen wäre, ständig an einem Ort zu bleiben, und weil sonst unsere Arbeit sich nicht so entwickelt hätte, wie wir es gerne gehabt hätten. An einem Ort eine Zeit lang zu verweilen und dann weiterzuziehen, ist eine Methode, sich wachzurütteln und sich ständig zur Achtsamkeit zu zwingen. Ich persönlich empfand dies als sehr hilfreich für meinen Charakter und meine Arbeit entwickelte sich gut.“

„Das Umherwandern an verschiedenen Orten in der Weise der *dhutanga*, ohne festes Ziel und Wegweiser, die den Weg oder die Zeit bestimmen und einen binden würden, ist für mich persönlich ein Weg, der nicht belastet und den Geist vollständig befreit. Was andere betrifft, so kann ich dazu nichts sagen, aber wenn es dem Zweck dient, nicht vollgestopft, unordentlich und schlampig zu werden, so läuft es auf das Gleiche hinaus. Ständig auf Wanderschaft sein, dann an Orten verweilen, wo es auch sein mag, die man als geeignet für das Training erachtet, ohne Bedenken und Sorgen. Nur für sich selbst verantwortlich; mit dem eigenen Körper, dem Leben, dem Atem und dem Training, ebenfalls als Teile von einem selbst. Sogar der *magga*, *phala* und *Nibbana*, das einem in Reichweite sein sollte, hängen von den von einem selbst durchgeführten Übungen ab, die bewirken, dass sie entstehen. Umherzuwandern und hier und da zu leben, sich in Dhamma in der bereits erwähnten Weise zu üben, liegt also an einem selbst. Das zu suchen, was für denjenigen geeignet ist, der darauf aus ist, das Dhamma in sich zu verwirklichen, wozu er in der Lage sein sollte und was er mit jedem Atemzug anstrebt.“

„Wenn man davon überzeugt ist, dass die Gestaltung angemessener Umstände von einem selbst abhängt, dann muss man auch zu einem geeigneten Ort gehen und das Training oder die Arbeit und Disziplin angehen, die einem angemessen sind. Selbst dann, wenn man nicht will, muss man dort hingehen; wenn man dort nicht bleiben möchte, muss man bleiben; wenn man das Training nicht durchführen will, weil es schwierig ist, muss man es trotzdem tun; und wenn man asketische Disziplinen nicht befolgen möchte, wie man sollte, so muss man sie dennoch einhalten. Auch wenn man sich nicht mit der Armut und dem Mangel an allem, einschließlich der vier Bedarfsgegenstände, abfinden will, so muss man sich dennoch damit abfinden, weil man ein guter Mensch sein, Dhamma erkennen und sehen und Freiheit von *dukkha* erlangen möchte. Wenn man aber den *kilesas* die Oberhand lässt, ihnen die Führung überlässt, dann bleibt alles, wie es schon immer war.“

„Vor einer Weile sprachen wir über Angst - wie beispielsweise, dass man aus Angst vor Tigern nicht in einsamen Gegenden bleiben will. Das ist die Verhaltensweise der *kilesas*, die einen immer zurückhalten und einen nicht dorthin gehen lassen wollen, wohin man gehen sollte, wo man sich in der traditionellen

Weise der *Ariyas*¹⁰⁶ üben kann, die den Weg aufgezeigt und die *kilesas* vernichtet haben. Aber die *kilesas* möchten einen dazu verführen, dorthin zu gehen und dort zu bleiben, wo viele Menschen sind und ständig verwirrende Unruhe herrscht, Lokalitäten, wo sich Menschen amüsieren und Spaß haben, wie Konzertsäle, Theater und andere Orte, wo gesungen und Musik gespielt wird und wo es Unterhaltung aller Art gibt. So führen einen die *kilesas* hinters Licht! Sie können die Herzen der Menschen erhaschen und so leicht vom Pfad der Tugend und des Dhamma wegziehen und sie können den Geist eines *Kammattana Bhikkhus* einfangen und ihn aus dem Wald locken, wo er seine Übungen macht. Oder sie bringen ihn möglicherweise dazu, aus Angst vor Tigern, Geistern oder anderen Dingen nicht in den Wald zu gehen, und locken ihn zurück in die Falle - in das Umfeld der Vergnügungssäle, so wie es ihnen gefällt, wo sie ihn dann vollends fertig machen.“

„Es sollte uns ganz klar sein, dass die *kilesas*, wenn wir ihnen die Führung überlassen, im Ergebnis unserem Geist ihren Stempel aufdrücken, so wie ich es gerade beschrieben habe. Ich persönlich habe daher versucht, ihnen immer zu widerstehen und ihnen niemals nachzugeben, sondern jenen *kilesas* Widerstand zu leisten, die immer auf der Lauer liegen, und, wann immer sie Gelegenheit dazu haben, unser Herz fesseln. Deshalb ging ich dorthin, wohin normale Menschen und die *kilesas* nicht gehen wollen. Ich tat Dinge, die weder die normalen Menschen noch die *kilesas* tun wollen. Ich trainierte und disziplinierte meinen Geist - den Geist, der von der Welt, welche die *kilesas* schätzt, geliebt wird, und nicht möchte, dass er dauernd trainiert und diszipliniert wird, indem er nach der Weise der *kammattana* ständig von einem Ort zum anderen wandert. Umherwandern in Übereinstimmung mit der Gabe zu erkennen, was für das Dhamma richtig ist, damit es den Geist zu Ruhe und Frieden führt, und auch, um in einem selbst ausreichende Klugheit und Weisheit zu entwickeln, damit man die wahre Grundstruktur der Hauptarmee und der Hilfstruppen der *kilesas* erkennt und immer genau weiß, wo diese sich aufhalten. Darüber hinaus gilt es, in dieser Weise weiterzumachen, bis Achtsamkeit und Weisheit stark genug geworden sind, um es mit den *kilesas* aufnehmen zu können, sie zu sortieren und auseinander zu dividieren, sodass die mächtigen bleiben und die schwachen zu Grunde gehen, wobei Quartier weder gesucht noch gegeben wird. Das Wesentliche, was bei dieser Aufgabe geholfen hat, waren das Umherwandern und die bereits beschriebenen Orte, an denen sie erfüllt wurde. Diese sind von einer entscheidenden Bedeutung, die niemals unterschätzt werden darf.“

„Ich achte und preise immer jene hoch, die sich auf die zuvor beschriebene Weise trainieren, weil dies der direkte Weg zum „*magga phala* und *Nibbana*“ ist, wie er es immer war und immer sein wird. Jene aber, die, sobald sie in den Wald gehen, nur an Tiger denken können, die kommen, um sie zu zerfleischen,

¹⁰⁶ Edle, Noble Wesen

machen mich müde und traurig und verleiden es mir, sie zu unterweisen. Ich mag sie nicht unterweisen, weil es Zeit- und Energieverschwendung ist und weil es besser ist, meine Zeit und Energie aufzusparen für jene, die wirklich interessiert, ernsthaft und entschlossen sind. Dann kann Dhamma der Welt nützen, was dem so wertvollen, der Natur entsprechenden Aspekt des Dhamma angemessen ist .“

„Wenn ich jemanden zur Unterweisung zu mir kommen sehe, dessen Persönlichkeit schwach und schlaff ist, so als ob sein Knochengerüst, obwohl er körperlich kräftig und fit ist, jeden Moment aus ihm herausfallen würde, dann empfinde ich Mitleid, so als sähe ich einen Kranken, der sich in einem kritischen Zustand befindet und jenseits aller Hoffnung ist, durch eine Medizin kuriert werden zu können. Dann zerfließt all das Dhamma in mir, das ich seit langer Zeit dazu nutzte, um Menschen zu lehren - in der Tat, seit der Zeit, als ich zu lehren begann - und versteckt sich und ich weiß nicht, wo es hin ist. Übrig bleibt nur die nackte Erkenntnis, von der man keinen Gebrauch machen kann. Ich glaube, dass das Dhamma sich vielleicht vor dem Einfluss solch umfassender Schwäche und Schlaffheit, die größer sind, als es ertragen kann, fürchtet.. So läuft es einfach weg und versteckt sich. Dann bleibt mir nichts, was ich hervorbringen und einem solchen Menschen zeigen kann. Ich kann dann einfach nur sitzen, unfähig zu denken, meinen Geist betrachten und bin nicht fähig, etwas zu sagen. Weshalb passiert so etwas? Vergleicht man es mit einem Arzt, so ist es, als wäre dieser am Ende seiner Mittel angelangt, ein so schweres Fieber zu behandeln. Bei einem Menschen wie diesem stoße ich möglicherweise ebenfalls an die Grenzen meiner Mittel, diese Krankheit der Schwäche und Schlaffheit zu kurieren, die sich jedem möglichen Versuch entziehen, ihn durch Zwang zu einer Heilung anzutreiben. Daher verschwindet mein Dhamma in einem Versteck und ich habe nichts, was ich ihm sagen könnte.“

„Alle, die ihr hierher gekommen seid, um euch zu trainieren, habt ihr jemals daran gedacht, dass die Krankheit der Furcht vor Tigern und Geistern auch die Art Krankheit ist, die Dhamma fürchtet? Dhamma wagt nicht, sich dieser Krankheit anzunehmen. Wenn ihr also Dhamma den Raum geben wollt, in dem es bei euch bleiben kann, anstatt wegzulaufen und sich zu verstecken, dann solltet ihr eure Einstellung vollständig ändern. Diese Änderung erfordert nicht sehr viel, denn es reicht aus, einfach nur eure eigenen Stärken und Schwächen in euch selbst, die ihr jetzt so furchtsam seid, zu erkennen. Dies könnt ihr dadurch erreichen, dass ihr darüber nachdenkt, wie der Erhabene, die *Savakas* und alle *Acariyas* echte Krieger waren. So muss ich zumindest das bekämpfen, vor dem ich mich gegenwärtig fürchte. Sollte ich jedoch glauben, dass diese Angst heilig ist, sodass ich, wenn ich sie bekämpfe, sie schlecht behandle und aus meinem Geist austreibe, sterben würde, dann müsste ich überlegen, weshalb keiner von denen, die sich trainiert haben und die Angst - so wie diese Angst, die sich in diesem Moment in meinem Herzen befindet - schlecht behandelt und aus ihrem Geist vertrieben haben, jemals daran gestorben ist. Warum also fürchte ich

mich so? Wird jetzt nicht das Stadium erreicht, in dem mich die Angst zum Wahnsinn treibt? Wenn ich dies jedoch selber nicht weiß, dann kann es kein anderer wissen. Wie also sollte ich nun handeln und mich für das Höchste trainieren - oder widersetze ich mich und werde durch die Angst von nun an vollkommen verrückt?

Was dies betrifft, so deutet der Beweis eindeutig auf die Tatsachen hin, dass der Erhabene, die *Savakas* und alle *Acariyas* - und ganz besonders der, der gerade vor euch sitzt und euch lehrt, euch von der Angst zu befreien - nicht starben, weil sie von Tigern zerfleischt wurden. Auch jene, die bereits *Parinibbana* erlangten, gingen nicht dorthin, weil Tiger sie zerfleischt hatten, sondern wegen „*anicca vata sankhara*¹⁰⁷ - alle bedingt entstandenen Dinge sind vergänglich“. Was mich selbst betrifft, warum sollte ich denn glauben, dass die Tiger die einzigen sind, die darauf warten zu meinen Leichenbestattern zu werden - als ob die Welt voll von Tigern wäre, die nur darauf warteten, zu Leichenbestattern von Menschen zu werden, wenngleich ich nicht einen einzigen Tiger gesehen habe, der darauf wartete, sich des Leichnams eines Menschen zu bemächtigen, der gerade gestorben war. Ich habe immer nur Menschen gesehen, die auf verschiedene Weise die Bestattungszeremonien, Einäscherungen und dergleichen und das Einsammeln der Knochen und deren Entsorgung in angemessener Weise durchgeführt haben.“

„Nach solchen grundlegenden Betrachtungen, denke ich, wird die Angst bereit sein zu gehen, mit all ihren Familienmitgliedern, Verwandten und Abkömmlingen, die lange Zeit ihre Wurzeln und ihren sicheren Aufenthaltsort im Herzen hatten. Sie werden ausziehen und sich verflüchtigen, vor Verzweiflung ängstlich zitternd, weil sie keine Möglichkeit haben, gegen einen Krieger mit den modernsten Waffen anzukämpfen. So verschwinden sie also und es bleibt keiner von ihnen zurück. Danach wird es niemals wieder Eindringlinge geben, die Ärger bereiten und Angst entstehen lassen.“

„Verfügt man beim Ergreifen und Entfernen der einzelnen *kilesas* aus dem Geist nicht über die Methoden der Achtsamkeit und Weisheit als Werkzeuge, die einem helfen sie zu unterdrücken, sondern nur über Wut, die gefährlich droht, um sie einzuschüchtern, so ist dies von keinerlei Nutzen. Man sollte wissen, dass die *kilesas* sich nicht wie dumme Hunde verhalten, die verwirrt zum Vergnügen des Menschen davonrennen, der ihnen Angst macht, sondern sie haben den raffinierten und scharfen Verstand jener niederen und üblen Natur, der sich auf dem Geist des Menschen niederlässt und ihn nicht loslässt. Je mehr man ihnen droht, ohne über die Werkzeuge der Achtsamkeit und Weisheit zu verfügen, die ihnen wirklich Furcht einjagen, desto mehr bringt man sie zum Lachen und es ist, als hätten sie Spaß daran, sich im Geist

¹⁰⁷ Dies ist die erste Zeile eines Verses, der anlässlich von Bestattungen rezitiert wird. Für eine umfassendere Deutung siehe Glossar

festzubeißen und ihn aufzuzehren, bis er nicht mehr als der Geist eines Menschen bezeichnet werden kann und gänzlich zum Wesen eines Tieres, eines Gespenstes oder Dämons wird.“

„Ihr dürft nicht glauben, dass die *kilesas* sich vor Dingen fürchten wie der Kraft der Barbarei oder Wildheit, denn diese kommt lediglich von den *kilesas* selbst, die sie zur Verfügung stellen und vortäuschen, dass man sie damit einschüchtern könnte. Wenn man die *kilesas* bedroht, machen sie sich lustig darüber und amüsieren sich köstlich, da sie erkennen, dass man derart dumm ist, nicht zu verstehen, dass solche Drohungen ja sie selbst sind und dass gerade dies ihre Handlungsweise ist.“

„Wenn ihr den *kilesas* wirklich Angst einjagen und sie vor Euren Augen davonrennen sehen wollt, dann müsst ihr euch daranmachen, euch in jenen Methoden zu üben, die bereits dargelegt wurden. Mit anderen Worten: Wo immer mehr Angst entsteht und wo immer sie am stärksten ist, umso eher solltet ihr dorthin gehen und dort verweilen und umso intensiver solltet ihr die Angst untersuchen und analysieren, ohne aufzugeben und in euren Anstrengungen nachzulassen. Was wäre, wenn ihr sterben solltet? Dann solltet ihr dies hinnehmen und euch Dhamma absolut unterwerfen ohne jedwedes Bedauern und Sehnen. Tut ihr dies, dann wird die Heimat der *kilesas* mit Sicherheit zerstört und vernichtet, sodass sie alle ungeordnet, verwirrt und in Panik fliehen, was schlimmer ist, als wenn die Hauptstadt durch eine Feuersbrunst verwüstet würde. Habt ihr noch nie eine Hauptstadt in Flammen gesehen, dann solltet ihr mal versuchen, die *kilesas* mit den von mir bereits dargelegten Methoden anzugreifen. Dann werdet ihr die *kilesas* panischer und verwirrter aus dem Geiste davonrennen sehen als Menschen, die aus ihrem brennenden Haus flüchten.“

„Ich habe dies bereits getan und Ergebnisse ganz klar gesehen. Da kann mir keiner kommen und etwas vorschwindeln. Deshalb kann ich in voller Überzeugung darüber reden, ohne Angst zu haben, ob jemand darüber lacht oder nicht mit mir darin übereinstimmt, denn die Geschichte ist so wahr, wie ich hier sitze. Das Dhamma, das ich darlege, um es euch zu lehren, mit welchen Fähigkeiten ich das auch tun mag, entstammt fast ausschließlich diesem Training. Wenn jemand möchte, daß ich andere Methoden unterrichte, die ich niemals praktiziert habe und durch die ich niemals Ergebnisse erzielt habe, so kann ich es einfach nicht. Es wäre mir ungewohnt und fremd, wäre eine Rede um des Redens willen und könnte andere in Schwierigkeiten bringen. Das will ich nicht. Aber in der Weise zu lehren, wie ich es hier getan habe, wie immer es ankommt, das kann ich fassen, weil ich mich selbst davon überzeugt habe, weil ich es auch selbst in dieser Weise trainiert habe und wahrhaftig Ergebnisse dieser Art klar in meinem Geiste habe entstehen sehen.“

Wer immer sehen möchte, wie die *kilesas* aus seinem Geiste vertrieben werden und die Flucht ergreifen, sollte versuchen, in der Weise zu handeln und sich zu trainieren, wie ich es hier gelehrt habe. Wenn aber jemand sehen will, wie die *kilesas* mit ihren Kindern, Verwandten und verschiedenen Vorräten für ihre Armeen den Geist besetzen und ihre Häuser, Arbeitsplätze und Orte errichten, von wo aus sie ihren Unflat aller Art über den Geist ergießen, dann muss er den Weg gehen, sich ihnen zu unterwerfen, sodass, wenn irgendeine der *kilesas* sich auch nur etwas bewegt und hervortritt, er sich ergeben verbeugt und ihr huldigt. Ein solcher Mensch steht für Zeugung und Geburt - das bedeutet immer wiederkehrende Geburt und Tod im gesamten Zyklus (*vattavana*)¹⁰⁸. Er hat kein Bedürfnis, dem zu entfliehen, weil er sich nicht befreien und woanders hingehen kann, selbst nicht bis an das Ende der Zeit, weil der Weg der *kilesas* und jener, die die *kilesas* fördern, lediglich der Weg von Geburt und Tod ist.“

Dies unterscheidet sich ganz klar von dem Weg des Dhamma und derjenigen, die Dhamma fördern, um mit jedem Arbeitsschritt die *kilesas* und den Kreislauf von Geburt und Tod aus dem Geiste auszumerzen. Bei dieser Arbeit zögern sie nicht vorwärts zu preschen, und sie bekämpfen die *kilesas* in der Weise wie jemand, der keine Angst vor dem Tod hat. Bei einer solchen Kämpfernatur kann sich der Geist, selbst wenn er schwach und matt gewesen ist, ändern, stark und entschlossen werden und weiter üben, bis er sich wandelt und zu einem Geist wird, der vom *vivatta*¹⁰⁹ befreit ist. Sobald der Geist vom „Kreislauf befreit ist“, besteht keine Notwendigkeit mehr, nach den verschiedenen *kilesas* zu fragen, da sie alle vollkommen verschwunden sein werden.“

„Nun, welchen Weg wollt ihr also gehen? Wollt ihr Kämpfer für die Fortdauer von Geburt und Tod oder für die Zerstörung des Kreislaufs der Wiedergeburten sein, indem ihr euch von allen seinen Keimen befreit, die in unser aller Geist vergraben sind? Jetzt müsst ihr euch entscheiden - schiebt es nicht auf die lange Bank. Ihr dürft nicht glauben, dass ihr einen langen Atem habt - wie ein Stromkabel - denn sein Weg reicht nur von der Nase in die Lunge hinein und wieder heraus. Ihr dürft euch nicht selbst täuschen und glauben, er sei so lang, dass er ewig währte.“

Dies war die Art der *ovada*¹¹⁰, die der Ehrwürdige Lehrmeister Mann den praktizierenden *Bhikkhus* von Zeit zu Zeit erteilte. Wenn er lehrte, um sie wachzurütteln und in ihnen eine entschiedene und fröhliche Einstellung zur Übung des Dhamma zu bewirken, schien die Belehrung weit eindringlicher und schärfer zu sein als sonst. Wenn jemand ihn vorher noch nicht gehört hatte, führte es sehr wahrscheinlich dazu, dass er sich fürchtete, so sehr, dass er zitterte, statt während des Zuhörens ruhig zu werden, was eigentlich der Fall

¹⁰⁸ Kreislauf

¹⁰⁹ Auflösung des Kreislaufs der Wiedergeburten

¹¹⁰ Belehrung

hätte sein sollen, denn es schien ihm, als würde er ihn tadeln und ihm drohen. In Wahrheit aber war dies einfach nur seine Art Dhamma darzulegen, angemessen für die Zeit, den Ort und die Personen, die ihm zuhörten und aufnahmen, was er lehrte. In seiner Belehrung verbarg sich keinerlei Hass oder Ärger. Bei jenen jedoch, die ihn schon gehört hatten, wurde der Geist umso ruhiger und friedlicher, je öfter sie ihn hörten und er sie zum Dhamma antrieb, wie streng und scharf er auch wurde. Es war, als hülfe er ihnen, die *kilesas* in sich zu zerstückeln, sodass sie alle aus ihrem Geist vertrieben wurden, damit sie mit ihren eigenen Augen und ihrem eigenen Herzen klar verstehen konnten, während sie zuhörten. Darum waren *Bhikkhus*, die den Weg praktizieren, immer sehr daran interessiert, dem *Acariya* zuzuhören, den sie verehrten und dem sie vertrauten, ohne jemals übersättigt zu werden. Dies gilt bis in die heutige Zeit.

Die Offenbarung des Dhamma in seinen verschiedenen Aspekten bei geeigneter Gelegenheit für jene, die zur Übung und zur Belehrung kommen, wird als eine wichtige Tradition von jenen aufrechterhalten, die in der Weise des *kammatthana* in Nachfolge des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann handeln. Diese Tradition wird sukzessiv sowohl von den *Acariyas* als auch von denen, die sich immer wieder in dieser Weise üben und dabei auf die Lehrer verlassen, weitergeführt. Denn die praxisbezogene Darlegung des Dhamma - angefangen von den ersten Stufen in der Entwicklung des *samadhi* bis hin zu seiner kompletten Beherrschung und von den anfänglichen groben Ebenen in der Entwicklung der Weisheit bis hin zu ihren tiefgründigsten - spiegelt den direkten Weg der Entwicklung des *citta* der *Acariyas* wider. Sie lehren aus ihren eigenen Erkenntnissen und ihrem eigenen Wissen heraus, die direkt aus eigener praktischer Erfahrung abgeleitet sind, sodass jene, die zu ihnen kommen um zu lernen, in ihre Fußstapfen treten und überprüfen können, in welcher Weise ihr Geist nicht mit der Lehre in Einklang ist. Wenn sie wegen etwas unsicher sind, können sie fragen, damit der Lehrer es erklären, weiter ausführen oder sie in den Punkten korrigieren kann, in denen ihr Verständnis ihm unzureichend zu sein scheint, denn sie trainieren sich nicht so, wie jemand, der auf der Basis seiner eigenen Denkweise und Ansichten lediglich annimmt oder vermutet, was richtig oder falsch sei .

Im Allgemeinen lernen die Übenden Dhamma direkt vom *Acariya*, von den ersten Schritten des *bhavana* bis zu den höchsten Stufen, indem sie dem *Acariya* zuhören und häufig mit diesem ihre Lernschritte überprüfen. Wenn dann ihr *bhavana* zu Erkenntnissen oder Erfahrungen irgendwelcher Art führt, gehen sie zum *Acariya* und berichten ihm darüber, sodass dieser es weiter erläutern kann, um jeweils ihre Achtsamkeit und Weisheit verbessern und mögliche Fehler Schritt für Schritt korrigieren zu können, sowohl bezüglich ihres *samadhi* auf jeder Ebene als auch bezüglich ihrer Weisheit auf der jeweils angemessenen Stufe.

Auf den anfänglichen Stufen des *samadhi* ist das eben Gesagte nicht so wichtig, wenngleich es einige Fälle gibt, in denen man sonderbare Erkenntnisse hinsichtlich übersinnlicher Dinge erlangen könnte. Falls dem so ist, muss der *Acariya* verfügbar sein, um die Übungspraxis auf der Basis einer Art von *samadhi* zu erklären, damit die betreffende Person ihre Übung in der richtigen Weise fortführen kann.

Generell besteht für jeden Einzelnen die Übungspraxis des *samadhi* darin, sich auf die Grundmethode der bisherigen von ihm üblicherweise ausgeübten Übungspraxis zu konzentrieren. Folglich sollen diejenigen, die mittels eines Dhamma-Objekts, wie beispielsweise *anapanasati* zur Ruhe gelangen konnten, dieses Objekt beibehalten und ihre Übungen stetig fortführen, ohne nachzulassen oder aufzugeben. Wenn dann infolge dieser Übung sich sonderbare oder ungewöhnliche Dinge ereignen, müssen sie sich an den *Acariya* wenden und ihm darüber berichten, damit er es ihnen verständlich erklären kann und sie ihre Übungen fortsetzen können, ohne in die Irre zu gehen. Im Gegensatz dazu ist Weisheit von solcher Qualität, daß diese ständig zwischen dem Übenden und dem *Acariya* überprüft werden muss, da sie äußerst komplex und verwickelt ist. Dies wird jedoch später zu angemessener Zeit erläutert werden.

Die *Dhutanga Bhikkhus*, die der Tradition des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann folgen, haben volles Vertrauen und große Ehrfurcht gegenüber ihrem *Acariya* - mehr als gegenüber ihrem eigenen Leben, weil sie Dhamma aus dem Herzen des *Acariyas* lernen, damit es zu ihrem eigenen Dhamma wird. Man könnte es auch, was nicht falsch wäre, als eine Übertragung von Herz zu Herz bezeichnen, denn dies geschieht in der Tat auch.

Wenn den Weg praktizierende *Bhikkhus* zusammenkommen, um bei dem Lehrer an dessen Aufenthaltsort zu verweilen, finden sicherlich auch Lehrsitzungen, Diskussionsrunden und Beratungen statt. Wer ein persönliches Problem hat, kann dies mit dem *Acariya* besprechen und von ihm Anleitung zu diesem speziellen Problem erhalten, wann immer sich eine passende Gelegenheit ergibt. Hat der *Acariya* das Problem erläutert, sodass der *Bhikkhu* es in vollem Umfang verstanden hat, so wird dieser sich entsprechend üben und versuchen, sein Wissen, sein Verständnis und seine praktische Anwendung mit dem in Einklang zu bringen, was der *Acariya* empfohlen hat. Sollte er späterhin weitere Probleme haben, so kann er sich wieder an den Lehrer wenden und sie abklären.

Andere, die auch ihren Übungen nachgehen, wenden sich an den Lehrer, um bei ihnen entstehende Probleme in ähnlicher Weise zu klären. Sie dürfen sich aber an ihren Zweifeln nicht festbeißen und sie sich anhäufen lassen, weil dies ihren Fortschritt hemmen würde oder gar gefährlich für sie sein könnte, und zwar

weil diese Übungspraxis ein Weg ist, den sie zuvor noch nie gegangen sind und es recht wahrscheinlich ist, dass sie Fehler machen oder sich in die falsche Richtung entwickeln, ohne es zu merken.

Alle, die sich auf diesem Wege trainieren, denken und begreifen so, und, wenn jemand von ihnen eine Frage oder ein Problem hat, legt er diese offen und befragt hierzu den *Acariya* oder einen anderen *Bhikkhu*, von dem er annimmt, dass er das Problem klären kann. Denn der Kreis der sich Übenden lebt in Gruppen zusammen, mit echter Sorge füreinander und in Abhängigkeit voneinander. Sie leben nicht einfach nur am gleichen Ort beieinander. Durch das Zusammenleben entstehen verschiedene Verbindungen untereinander, die wiederum zu vielfältigen Beziehungen nach innen und außen führen. Dies reicht vom *Acariya* hinunter und schließt all die ein, die gemeinsam in *brahmacariya*¹¹¹ zusammenleben. Sie respektieren und lieben einander und wenn es etwas gibt, das erörtert und besprochen werden muss, dann sind sie darauf bedacht, einander klar und ohne unterschwelligem Eigensinn oder Dünkel Erkenntnis und Verständnis zu vermitteln. Daher ist ihr Zusammenleben friedlich und harmonisch und es kommt selten vor, dass zwischen den sich Übenden Zwistigkeiten entstehen. In der Tat zeigt sich in ihrer Harmonie und Zusammenarbeit, in ihrer Freundlichkeit unter einander, mit der sie dem *Sangha* (*Sangavatthu* - *Mönchsorden*) übergebene Dinge ebenso wie Dhamma in seinen verschiedenen Bedeutungen miteinander teilen, wie auch in der Art und Weise, in der sie bereit sind, sich einander unterzuordnen und nachzugeben, wie gut sie die Übungspraxis durchführen und welcher Respekt ihnen gebührt. Sowohl die Rangälteren als auch die Rangjüngeren achten einander auf verschiedene Weise entsprechend ihren *Vassa*-Perioden¹¹² und ihrem Dhamma-Status, ohne eine Spur von Hochmut oder Aufgeblasenheit, denn sie haben nichts anderes als Respekt und eine bescheidene Demut und diese würdevollen Verhaltensweisen untereinander sind für sie die normale charakteristische Umgangsweise. Sie leben in vollständiger Abhängigkeit voneinander, so als ob sie alle Teile eines Körpers wären.

Verhalten und Übung in einem Waldkloster

Die vier Bedarfsgegenstände¹¹³, die das Kloster von Zeit zu Zeit in unterschiedlichen Mengen erhält, werden verteilt, sodass jeder *Bhikkhu* und *Samanera* im Kloster etwas davon erhält, es sei denn, es reicht nicht für alle. Dann wird es jenen gegeben, die es am nötigsten brauchen. Wenn zu einer späteren Zeit dem Kloster mehr dieser lebensnotwendigen Dinge übergeben werden, dann werden sie danach verteilt, wer den

¹¹¹ im Zölibat und nach den allgemeinen Übungen der höheren Tugend

¹¹² Hier die Anzahl der Jahre, die man als Mönch ordiniert hat. *Vassa* bedeutete Regenzeit und ist die Zeit der Rückzuges an einem Ort in etwa zwischen Juli und Oktober.

¹¹³ Bekleidung, Nahrung, Unterkunft und Medikamente.

größeren und wer den geringeren Bedarf hat. Dann wird den Ersteren gegeben, wobei auch versucht wird, allen anderen etwas davon zuzuteilen, je nachdem, wieviel jeder Einzelne davon hat.

Wenn jemand verschiedenartige Spenden überreicht, so muss der *Thera*¹¹⁴, der der leitende Mönch ist, die *Bhikkhus* zusammenrufen, die Spenden ausbreiten und sie an alle, einschließlich der *Samaneras*, mit *metta* verteilen, so als ob sie wirklich seine eigenen Kinder wären. Seine Liebe und sein Mitgefühl für die *Bhikkhus* und die *Samaneras*, seine Haltung und sein Verhalten ihnen gegenüber ist nämlich wie das von Eltern zu ihren Kindern, nur dass er nicht „weltlich“ handelt wie Eltern, die gelegentlich mit ihren Kindern spielen und sie necken, aber ansonsten entspricht er ihnen in der üblichen Weise, in der Liebe und Mitgefühl nach der buddhistischen Lehre ausgeübt werden.

Der leitende *Bhikkhu* weiß um seine wesentliche Verantwortung und Pflicht, die er niemals vernachlässigen darf, nämlich das Verhalten und die Eigenschaften der *Bhikkhus* und *Samaneras* unter seiner Obhut zu beobachten und darüber zu wachen und sie zu beraten, zu lehren, zu ermahnen und zu tadeln. Wenngleich die *Bhikkhus* und *Samaneras* unter einem *Acariya* diesen möglicherweise sehr fürchten, so haben sie dennoch großen Respekt vor ihm, lieben ihn sehr und haben großes Vertrauen zu ihm. Gleichzeitig hat der *Acariya* auch *metta* für sie und passt gut auf sie auf.

Unterläuft einem von ihnen ein Fehler, so muss ihm dies gesagt werden, er muss dafür getadelt, belehrt und recht ausgeschimpft werden, ganz unparteiisch, denn beide stehen in einer engen Beziehung zueinander und sehen sich selbst tatsächlich als ein und dasselbe - eine Einheit, die nicht aufgespalten werden kann. Darum ist das Sorgen für eine solche Gruppe einfach, da sich beide Seiten auf Dhamma gründen.

Begeht jedoch jemand absichtlich einen Fehler, so wird dies von den sich Übenden als schwerwiegend erachtet. Selbst wenn das Fehlverhalten von geringfügiger Art sein mag, so führt es dazu, dass der *Acariya* und seine anderen Anhänger ihr Vertrauen zu dieser Person verlieren. Erst wenn diese dann aus ihrer Mitte verwiesen und fortgeschickt wurde, können sie ihre Ruhe und ihr Glück wieder finden. Dass *Bhikkhus* eine solche Abneigung gegenüber Menschen zeigen, die sich absichtlich falsch verhalten, ist in Übereinstimmung mit Dhamma, denn es ist die Eigenart von solchen Menschen, die geringfügige Fehler absichtlich begehen, dass dies nur das Vorspiel für wesentliche Fehlritte in der Zukunft ist. Wenn sie also

¹¹⁴ Der Ältere

„den brennenden Baum fällen, solange das Feuer klein ist,“ dann tun sie *samici kamma*¹¹⁵. Dem sollten wir zustimmen.

Wie in der „Biographie des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann“ beschrieben, hatten sie gewöhnlich während der *Vassa*-Periode wöchentlich eine Lehrrede und Belehrung. An anderen Tagen jedoch konnten jene, die irgendwelche Zweifel hatten, zum Ehrwürdigen Lehrmeister Mann gehen und ihn befragen, wenn sich eine geeignete Gelegenheit ergab und er verfügbar war.

Wenngleich sie eine feste Unterkunft (*vihara*) im Kloster hatten, suchten einige Bhikkhus dennoch nach geeigneten Stellen im Wald außerhalb, wo sie *cankama* oder *samadhi bhavana* sowohl am Tage als auch in der Nacht nach ihrem Gutdünken durchführen konnten. Nach Ende der *Vassa*-Periode zogen es viele von ihnen vor, weit entfernt vom Kloster einen Platz zu suchen, der geeignet war für die Arbeit der Selbstentwicklung und wo sie ihre Regenschirmzelte aufhängen konnten. Wenn es jedoch Zeit wurde, die Wege zu fegen und im Kloster aufzuräumen, jeden Nachmittag, und andere verschiedene regelmäßige Arbeiten zu erledigen, einschließlich auf *pindapata* zu gehen und zu essen, kamen sie üblicherweise zurück zu den anderen, um mit ihnen die Arbeit zu teilen.

Diese Bhikkhus legten keine Zeiten für *cankama* und *samadhi bhavana* fest, denn sobald sie frei waren, fingen sie einfach damit an. Sie hatten auch niemals eine festgelegte Routine für die Geh- oder Sitzmeditation und legten auch keine Zeit fest, wie lange sie sich so üben wollten. Einige von ihnen führten die Gehmeditation von der Abenddämmerung bis zum Morgengrauen durch, wogegen sie an anderen Tagen zwischen zwei und sieben Stunden gingen.

Jemand, für den die Sitzmeditation neu ist, kann etwa eine Stunde lang sitzen und dann, wenn er an Fertigkeiten und Fähigkeiten des *citta* gewinnt, die Dauer allmählich verlängern. Jene jedoch, die sich an die Sitzmeditation gewöhnt haben, können diese lange Zeit durchführen und je besser das *citta* auf *samadhi* oder Weisheit fußt, desto länger können sie sitzen. Normalerweise mögen es vielleicht zwischen drei und acht Stunden sein und manchmal die ganze Nacht. Drei bis fünf Stunden Geh- oder Sitzmeditation wird für Geübte als normal angesehen und sie führen dies regelmäßig durch. Es kommen keine Schmerzen, keine Müdigkeit oder Steifheit auf, weil die Geh- und die Sitzmeditation ausschließlich der Entwicklung des *citta* dienen, denn darin liegt ihr Interesse, und sie ängstigen sich nicht vor allen möglichen Schmerzen des Körpers. Körpergefühle kümmern sie daher nicht, wie sie sich auch nicht um diese kümmern, wenn sie normal sitzen und keine *bhavana* durchführen.

¹¹⁵ Die Richtige Handlung

Jene Bhikkhus, die ihr *citta* auf ein hohes Niveau von *samadhi* entwickelt haben, können, sobald sie mit der Meditationsübung begonnen haben und ihr *citta* in einen Zustand von klarer Wachheit hinabgesunken ist, viele Stunden lang ungestört hierin verweilen, bevor sie sich aus diesem wieder herausbegeben. In diesem Zustand kann Gefühl (*vedana*) nicht stören und solange das *citta* sich nicht aus ihm herausbegibt, entsteht auch kein Gefühl. Deshalb unterscheiden sich die Geh- und die Sitzmeditation einer Person, die eine Grundlage oder Basis des *citta* hat, sehr von denen einer Person, die noch keine Grundlage hat. Selbst bei ein und derselben Person besteht ein großer Unterschied zwischen seiner Geh- und seiner Sitzmeditation, wenn sein *citta* noch keinerlei Grundlage in Dhamma hat und wenn sein *citta* bereits eine Basis hat. So ist beispielsweise für einen Neuling eine Geh- oder Sitzmeditation von einer Stunde sehr anstrengend. Sobald aber das *citta* eine Basis in Dhamma hat, stören keinerlei Schmerzgefühle, selbst wenn man mehrere Stunden lang in Meditation gegangen ist oder gesessen hat. Dies zeigt uns ganz deutlich, dass der Geist von wesentlicherer Bedeutung ist als der Körper. Ist darüber hinaus das Wetter angenehm kühl oder regnet es leicht, so fühlt man sich körperlich wohler und der Geist ist leicht und klar. Beginnt man nun mit der Meditationsübung, so verhält sich das *citta* bezüglich *samadhi* und Weisheit anders als sonst. Das *citta* kann schnell in *samadhi* hinabsinken und dort lange Zeit verharren, bevor es wieder aus diesem Zustand auftaucht. Hat dann das *citta* diesen Zustand der Achtsamkeit verlassen, gibt es im Körper keinerlei Wehwehchen oder Schmerzen. Darum ist der Geist das Wesentliche des Menschen.

Wenn sich diese Bhikkhus um ihre Selbstentwicklung bemühen, so tun sie dies ernsthaft mit vollem Engagement und konzentrieren sich ganz auf diese Arbeit, ohne sich mit etwas anderem zu befassen. Ihre Bemühungen werden daher kontinuierlich fortgesetzt, wobei sie in beständiger und stetiger Weise Ursachen und Ergebnisse zeitigen. Die Art und Weise, in der sich der Geist entwickelt, wird daher jedes Mal deutlicher für sie. Geht es um *samadhi*, so erkennen sie deutlich, dass das *citta* tief in einen sehr subtilen Zustand hinabsinken kann. Geht es um Weisheit (*panna*), so erkennen sie deutlich, dass jedes Mal, wenn sie sich mit einer jener „Sachen“ - (*arammana - panna kammathana*¹¹⁶ wie *anicca*¹¹⁷, *dukkha*¹¹⁸, *anatta*¹¹⁹ - der Körper und die vier nama khandhas¹²⁰; die *paccayakara*¹²¹) - befassen, die Mittel zur Entwicklung der *vicarana*¹²² sind, der Geist allmählich aus dem „kochenden Sumpf“ der verschiedenen *kilesas* aufsteigt, wie die Sonne, die am Horizont aufgeht, um ihr Licht über die Welt zu ergießen.

¹¹⁶ fundamentale Weisheitsentwicklung

¹¹⁷ Vergänglichkeit

¹¹⁸ Unbefriedigtsein, Unruhe bis hin zum grössten Leiden

¹¹⁹ Nicht-Selbst, nicht zu einem Gehörend, Nicht-Ich

¹²⁰ die vier Geistigen Gruppen der Anhaftung siehe Glossar

¹²¹ Die Kette der Bedingten Entstehung.

Diese Ergebnisse bringen alle Übenden dazu, sich in ihr Streben derartig zu versenken, dass sie vergessen, ob es Tag oder Nacht ist, welcher Tag, Monat oder welches Jahr es ist, und sie vergessen die Zeit und wie viele Stunden oder Minuten vergangen sind, weil sie einfach nicht daran interessiert sind, darüber nachzudenken. Worauf sie sich allerdings die ganze Zeit konzentrieren, sind ihre achtsamen Bestrebungen um Weisheit, die sie dem Sieg immer dann näher bringen, wenn sie diesen nachgehen, denn sie sehen, wie die Befreiung von *dukkha* in einem sich öffnenden Geiste immer offensichtlicher wird. Mit anderen Worten, die verschiedenen *kilesas*, die den Geist zuschütten, werden unaufhörlich durch Achtsamkeit und Weisheit mehr und mehr beseitigt. Ob man sitzt, geht, steht oder liegt, die ganze Zeit wird der Geist geöffnet, ausgenommen wenn man schläft. Sobald man aber aufwacht, beginnt man den Prozess der Öffnung des Geistes, indem man die *kilesas* aus ihm ausmerzt. Dies ist die Eigenschaft ihrer Arbeit, die für sie wahrlich so wichtig ist wie ihr eigenes Leben.

Alle *Acariyas*, die in der Vergangenheit und in der Gegenwart diese Übungspraxis befolgt haben, müssen stark und ausdauernd gewesen sein und müssen viele Leiden und Schwierigkeiten durch die Übungen und asketischen Praktiken in ähnlicher Weise durchgestanden haben, bevor sie *Acariyas* werden und andere belehren konnten. Darum soll, wer beabsichtigt und hofft, Dhamma in der Weise zu erreichen wie die *Acariyas*, die es erfahren haben und ihren Zuhörern offenbaren, dies nicht dadurch zu erreichen suchen, dass er „aus der Reihe tanzt“ und nach seinem Gutdünken das übt, was in der Welt als „praktisch“ angesehen wird.

Man muss wissen, dass sich Dhamma und die Welt gewaltig voneinander unterscheiden. Wenn die Übenden nicht dem Weg und der Anleitung folgen, nach denen sie die *Acariyas* unterweisen, sondern nur das tun, von dem sie glauben, dass es bequem und leicht oder einfach sei und sozusagen „aus der Reihe tanzen“ und ein modernes, neuzeitliches Dhamma verfechten, das in ihrem Geist entsteht, dann gibt es keine Hoffnung für sie. *Denn Dhamma passt sich nicht dem Altertum oder der Neuzeit an. „Dhamma“ ist einfach nur „Dhamma“ und die „Welt“ ist einfach nur die „Welt“. Das ist schon immer so gewesen. Das ändert sich nicht. Dhamma passt sich nicht an. Die Übung des Dhamma muss daher den Weg gehen, jene Bedingungen zu erwirken, die angemessen und geeignet sind. Dann können die Ergebnisse, die richtigerweise erhofft werden sollten, erzielt werden.*

Wenn man aber Dhamma verdreht, um es seinen Wünschen und Vorstellungen anzupassen, ohne Gedanken daran, ob es angemessen ist oder nicht, so ist das ein „aus der Reihe tanzen“ und die Ergebnisse, die man so sehr zu erzielen strebt, geraten aus der Richtung wie eine unterbrochene Reihe, oder sie geraten

¹²² Untersuchung die der Entwicklung von Weisheit dient

in die falsche Richtung und sind nutzlos. Dann ist man betrübt und glaubt, obwohl man die Übungen durchführte, bis man beinahe daran gestorben wäre, nicht die Ergebnisse zu erzielen, die man hätte erzielen sollen, und meint, es wäre besser, überhaupt keine Übungen durchzuführen. „Besser“ und „keine Übungen durchführen“ werden dann, wegen des falschen Begreifens, zu einem Gift, das einen lange Zeit zerfrisst, und zu einem Fehler mit zwei Facetten. Dies ist nichts anderes als der Weg zur vollständigen Selbstzerstörung, bedingt dadurch, dass man den Weg des geringsten Widerstandes geht und Abkürzungen nimmt, wie es einem beliebt, eben „aus der Reihe tanzt“.

Daher nehmt bitte zur Kenntnis, dass Dhamma seiner Natur nach von den festen unabänderlichen Regeln und Prinzipien von Ursache und Wirkung durchdrungen ist. Wer Dhamma in der Hoffnung übt, Werte, Perfektion und Wohlergehen für sich und die Nachwelt zu erwerben, sollte sich die Methoden und Praktiken gut merken und weder gierig sein noch seltsame und unangemessene Übungsmethoden in die Übungspraxis einführen, die aus der Einbildung herrühren, eine treibende Kraft und ein moderner Mensch auf dem neuesten Stand der Erkenntnisse zu sein. Das alles führt in die falsche Richtung.

Jene größten Weisen, die Dhamma übten und erfuhren, mussten immer wieder mit scharfer Weisheit auswählen und entscheiden, was angebracht war, bevor sie Dhamma erkannten und anderen im Namen des „*svakkhata*“¹²³ Dhamma verkündeten, was wahr und umfassend und zu allen Zeiten stets angebracht ist. Das heißt, Dhamma ist, wo und in welchem Zeitalter auch immer, in Wort und Bedeutung vollständig, annehmbar und umfassend, bezüglich sowohl seiner kausalen Aspekte als auch der daraus folgenden Ergebnisse. Es ist tauglich, befolgt und geübt zu werden, ohne Zweifel und Wankelmut. Die Ergebnisse, die durch seine Übung erzielt werden, sind immer ein stetig größer werdendes Glücksgefühl und alles, was man erhofft - von der Stufe des *kalyana*¹²⁴ Dhamma bis hinauf zu den Stufen des *Ariya*¹²⁵ Dhamma. Oder, wenn wir von den verschiedenen Menschen sprechen, die diese Ergebnisse erzielen, so gehören dazu der *kalyanajana*¹²⁶ und der *Ariyana*¹²⁷ bis hinauf durch die verschiedenen Stadien zu den *Arahants*¹²⁸. Auf diesem Pfad der Tugend, der aus dem *Majjhima*¹²⁹ der Übung entsteht, fehlt es an nichts.

¹²³ Wohl erklärt

¹²⁴ tugendhaft, moralisch gut

¹²⁵ Edel, nobel

¹²⁶ Der tugendhafte Mensch

¹²⁷ Der edle Mensch

¹²⁸ Ein Mensch, der das höchste Stadium nämlich Nibbana - das Ausgelöschtsein - erreicht hat

¹²⁹ Mittelweg, mittlerer Weg

Jene, die den „Mittleren Weg“ in Übereinstimmung mit den Prinzipien des Dhamma geübt haben, betonten immer, dass dieser *sila*¹³⁰, *samadhi* und *panna* umfasst. Mit anderen Worten, wann immer man *sila* hat, muss man auf *sila* achten; wann immer man *samadhi* hat, muss man darauf achten, die *Samadhi*-Übungen durchzuführen, um *samadhi* entstehen zu lassen; und wann immer man *panna* hat, muss man *panna* entwickeln, damit sie entsteht. Man darf aber keinen dieser drei Aspekte ausschließlich fördern oder verwerfen und dadurch verfälschen, denn dies käme einem sich selbst Verwerfen und Verfälschen gleich, denn *sila*, *samadhi* und *panna* sind Schätze des Dhamma, die zueinander in Beziehung stehen.

Die sich Übenden müssen gleichermaßen *sila*, *samadhi* und *panna* beachten und, wann immer es angemessen ist, eines dieser *dhamma* zu entwickeln, so müssen sie es tun. Diese sind nämlich nicht Aspekte, die man verwerfen oder annehmen darf, wie man gerade Lust hat. Das wäre eine Fehlinterpretation von Dhamma, denn diese Faktoren sind nicht verschiedene Haufen von Schätzen, wie Silber, Gold und Diamanten, von denen man nach Belieben einen auswählen und den anderen ablehnen kann. Im Gegenteil, *sila*, *samadhi* und *panna* sind Eigenschaften des Dhamma, die mit der Übung jener verknüpft sind, die diese Dhamma-Eigenschaften benötigen, und müssen daher in der Weise geübt werden, dass sie harmonisch vereint werden, wenn *sila*, *samadhi* oder *panna* benötigt werden. Mit anderen Worten, *sila* ist die Basis für jemanden, der *sila* bewahrt, um die ganze Zeit auf sich zu achten, wogegen *samadhi* und *panna* entsprechend den Fähigkeiten geübt werden müssen, damit sie an Kraft gewinnen, denn sie sind ein Paar, das sich gegenseitig unterstützt, sodass keines von beiden in irgendeiner Form fehlerhaft sein könnte. Die Übungspraxis bezüglich dieser beiden Dhamma ist folgende: „Wenn *samadhi* bisher in keiner Form erreicht worden ist, so muss man es durch eine „Einstiegsmeditation“ zu erreichen suchen - wobei eines der üblichen Meditationsobjekte (wie beispielsweise der Atem bei *anapanasati*) Ziel der Aufmerksamkeit ist und ständig beobachtet wird - oder eine beliebige andere Methode, die dem eigenen Temperament entspricht und geeignet ist, *samadhi* zum Entstehen zu bringen. Hat man jedoch bereits eine gewisse Fertigkeit bezüglich *samadhi* erreicht, so muss man auch *vipassana panna*¹³¹ entwickeln, wenn man die Möglichkeit dazu hat, nachdem das *citta* aus dem *samadhi* ausgetreten ist und die dafür erforderliche Kraft hat.

Bei der Erforschung mittels *panna* muß man die Elemente (*dhatu*) und die *khandhas*, wie beispielsweise *rupa khandha*¹³² analysieren, indem man ihn zerlegt und seine Eigenschaften untersucht, vorwärts und rückwärts, von außen nach innen und von innen nach außen und immer wieder, in der Weise, dass man alle seine Abscheulichkeiten erkennt, oder indem man ihn als „*Ti-lakkhana*“¹³³ (*anicca*, *dukkha*,

¹³⁰ Die fünf Tugendregeln

¹³¹ Untersuchende Weisheit, Weisheit durch Einsicht

¹³² Die Anhaftungsgruppe des Körpers

¹³³ Die drei, allen Phänomenen des Universums zugrundeliegenden Eigenschaften

anatta) - erkennt, bis man darin gefestigt und meisterhaft ist. Danach lässt man das *citta* in *samadhi* auf die gewohnte Weise ruhen. Auf diese Weise können *samadhi* und *panna* in Ausgewogenheit geübt werden, ohne dieses oder jenes Dhamma zu wenig oder zu viel zu üben, weil sowohl *samadhi* als auch *panna dhammas* sind, die dem *citta* helfen, sich ohne Schwächen oder Nachlassen stetig zu entwickeln. Daher sollte der Übende beide in ausgewogener Weise betrachten, vom Anfang bis zum Ende seiner Übungen und Praktiken, um *magga*, *phala* und *Nibbana* zu verwirklichen.

Weder *sila* noch *samadhi* noch *panna* sind überholt oder der Zeit voraus, sondern sie sind unübertroffene *dhammas* gegen jede Art von *kilesas* in den Herzen der Lebewesen. Daher müssen die sich Übenden ordentlich mit diesen *dhammas* umgehen, die sie dazu anleiten, alle ihre verschiedenen *kilesas* auszumerzen, sodass sie Stück für Stück aus ihrem Geiste entfernt werden. *Sila*, *samadhi* und *panna* sind die durchdringendsten und wirksamsten *dhammas* in der Lehre des Erhabenen Buddhas und dienen als Werkzeuge zur Behebung aller Arten von *kilesas*, um sie vollständig auszumerzen. Keine einzige *kilesa* kann stärker sein als diese *dhammas*. Sie sind miteinander verknüpft und man kann keines von ihnen herauslösen, um mit ihm alleine alle *kilesas* auszumerzen. Sie müssen alle drei zusammen angewendet werden.

Beim Schreiben dieses Buches - „Die Übungspraxis der *Dhuthanga Bhikkhus* ...“ scheint es, als würde es recht unstrukturiert und verwirrend und könnte möglicherweise den Leser ebenfalls etwas verwirren. Dies beruht aber auf der Tatsache, dass die Übungspraxis dieser *Bhikkhus* viele Aspekte beinhaltet, die alle unter der Überschrift „Die Übungspraxis der *Dhutanga Bhikkhus*“ zusammengefasst sind. Daher muss jeder einzelne Aspekt der Übungspraxis, den jeder einzelne *Bhikkhu* zu Beginn dieser Übungen nutzt, um sich zu disziplinieren, gesondert betrachtet und erklärt werden. Selbst die Methoden, mit denen sich *Bhikkhus* üben, wenn sie im Wald leben, wurden noch nicht abschließend behandelt. Wir waren aber an einem Punkt angelangt, wo es erforderlich war, uns anderen Aspekten der Übungspraxis zuzuwenden, die von der Lebensweise im Wald abgeleitet sind und die wiederum zu weiteren Aspekten führten. Ich hoffe daher, dass der Leser mir vergeben wird, wenn ich einige der Themen außer der Reihe abhandelte. Ich musste dies aber aus den oben genannten Gründen tun.

Mehr über Training und Disziplin

Nunmehr fahren wir mit den verschiedenen Formen des Trainings und der Disziplinierung fort, die von den *Bhikkhus* angewandt werden. Wenn sie eine Trainingsmethode aufnehmen und merken, dass diese ihnen zu größerer geistiger Stärke verhilft als andere Methoden, dann konzentrieren sie sich, ohne

nachzulassen oder aufzugeben, von diesem Zeitpunkt an auf diese, bis sie ganz sicher sind, dass das *citta* keinen Widerstand und keine eigensinnige Widerspenstigkeit dieser Methode gegenüber mehr zeigt. Wenn sie also solche Gegenden, wie sie zuvor beschrieben wurden, aufsuchen, um dort zu verweilen, und sich dort ganz normal wie auch anderswo fühlen, dann haben sie den Punkt erreicht, an dem sie diese Form der Disziplinierung beenden und ihre Übungspraktiken in den üblichen Formen weiterführen können.

Wenn sie es schon geschafft haben, das *citta* zu üben und zu disziplinieren, dann muss das Ergebnis wie vorher beschrieben sein. Das bedeutet, dass es für sie, wo immer sie sich aufhalten, befriedigend ist und sie sich nicht auf vielfältige Weise, wie zum Beispiel durch die Angst vor Tigern oder Geistern, beunruhigen lassen. Sie werden es aber auch dann, wenn sie sich einmal diszipliniert haben und das *citta* keine Angst mehr zeigt, wie es zuvor gewöhnlich der Fall war, im Allgemeinen vorziehen, ständig in solchen Gegenden als ihrem üblichen Aufenthaltsort zu verweilen, sobald sie merken, dass sie einen zufriedenen Geist haben, wenn sie in solchen Gegenden bleiben.

Hierin unterscheiden sie sich nicht wesentlich von den Vorgehensweisen der *Savakas*¹³⁴ zu Lebzeiten des Erhabenen Buddha, die es vorzogen, so zu leben, wie es ihren natürlichen Neigungen entsprach. Deshalb wollten sie lieber in den Wäldern oder Bergen leben und für den Rest ihres Lebens dort bleiben. Beispielsweise der Ehrwürdige Annakondanna, der die Wälder und Berge erst, als die Zeit seines Todes (*Nibbana*) gekommen war,¹³⁵ verließ, um den Erhabenen Buddha aufzusuchen und ihm seine letzte Ehrerbietung zu erweisen, bevor er ins *Nibbana* einging. Keiner der jüngeren *Bhikkhus* oder *Samaneras*, die sich beim Erhabenen aufhielten, hatte ihn, der seine Robe mit roter Erde gefärbt hatte, weil es in den tiefen Wäldern und Dschungels kein Dunkelbraun oder Gelb vom Brotfruchtbaum gab, je zuvor gesehen. So wussten sie nicht, wofür sie ihn halten sollten, und dachten, er sei ein alter Wandermönch - „und wo hatte er seine Robe herbekommen?“ Sie gingen daher mit diesen Gedanken zum Erhabenen und fragten: „Erhabener, bitte vergib uns, dass wir dich belästigen, aber wir möchten wissen, woher dieser alte Wandermönch in seiner Furcht erregend gefärbten Robe kommt. Seine Roben sind rot, als wären sie mit Blut oder etwas anderem, was wir nicht kennen, gefärbt worden?“

Der Erhabene erkannte die falsche Einstellung dieser jungen *Bhikkhus* und *Samaneras*, die derartige Zweifel hegten und diesen *Maha Thera*¹³⁶ nicht achteten, und entgegnete ihnen sofort: „Dies ist der

¹³⁴ Die direkten Schüler des Erhabenen Buddhas, die die Arahantschaft (Erleuchtung) verwirklicht haben

¹³⁵ - Aus weltlicher Sicht gibt es allgemein zwei Aspekte der Erleuchtung: „*Sa-upadisesa-nibbana*“ und „*anupadisesa-nibbana*“. Ersteres bezieht sich auf einen noch lebenden *Arahant* und bedeutet *Nibbana* (*Ausgelöschtsein*) in Bezug auf das *citta*. Es ist rein und ohne *avijja*. Der Körper, die 5 *khandhas* jedoch existieren und funktionieren noch wie früher. Letzteres bezieht sich jedoch auf „*Nibbana* ohne Rest des Seins“ und meint einen *Arahant* nach seinem Tode.

¹³⁶ Als *Thera* wird ein ältere Mönch (ab 20 Mönchsjahren) bezeichnet. *Maha* bedeutet der Grosse der Obere, das Haupt

Ehrwürdige Annakondanna, euer aller älterer Bruder und der erste der *Savakas* des *Tathagata*, der Dhamma erlangt hat. Ihr müsst euch eures älteren Bruders erinnern und von jetzt an stets an ihn denken, denn der Ehrwürdige Annakondanna ist ein *Arahant* seit den Anfängen der *Sasana* des *Tathagata*. Er hat sich stets in rechter Weise verhalten und *samici kamma* geübt und gewohnheitsmäßig in den Wäldern und Bergen gelebt, weil er Menschenmassen mit ihren Verwicklungen und ihrem Wirrwarr nicht mag. Jetzt aber ist sein Körper alt und in einem Zustand, der nicht mehr durch Medizin kuriert werden kann. Folglich hat er die Wälder verlassen und ist gekommen, um den *Tathagata* aufzusuchen und ihm seine letzte Ehrerbietung zu erweisen, denn in Kürze wird er in das *Nibbana* eingehen. Es ist selten, einen der „Söhne“ des *Tathagata* zu treffen, der eine solche Vorliebe für das Leben in den Wäldern und Bergen hat wie der Ehrwürdige Annakondanna. Ihr solltet euch daher gut merken, dass der *Bhikkhu*, der gerade eben den *Tathagata* verlassen hat, der Ehrwürdige Annakondanna ist, der erste und älteste Sohn des *Tathagata* und euer aller Rangältester und nicht der alte Wandermönch, wie ihr alle gedacht habt.“

Sobald der Erhabene Buddha seine Erläuterungen über den Ehrwürdigen Annakondanna beendet hatte, tat es den jungen *Bhikkhus* und *Samaneras* Leid und sie erkannten ihr Fehlverhalten, über ihn zum *Sasada*, ohne die Situation wohl überdacht zu haben, unangemessen gesprochen zu haben. Gleichzeitig entwickelten sie großes Vertrauen und tiefe Achtung gegenüber dem Ehrwürdigen Annakondanna und bedauerten, dass er von ihnen gegangen war, bevor sie von ihrem Großen Lehrer über ihn erfahren hatten.

Hinsichtlich der Vorliebe der *Bhikkhus*, in den Wäldern und Bergen zu leben, erinnert der obige Bericht stark an jene *Bhikkhus*, die sich in der Nachfolge der Lehre des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann übten. Der wesentliche Unterschied ist, dass der Ehrwürdige Annakondanna ein *Arahant* war, der allen Buddhisten bekannt ist. Was jedoch die Anhänger des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann bis zum heutigen Tage betrifft, welche Art von *Bhikkhus* sie auch sein mögen, so kann ich nicht sagen, ob sie so sind, wie der Ehrwürdige Annakondanna war, oder lediglich *puthujjanas*¹³⁷ sind. Daher sage ich nur, was ich sagen kann.

Jene *Bhikkhus*, die entschlossen sind, sich durch das Leben in den Wäldern und Bergen und mittels verringerter Nahrungsaufnahme zu üben und zu disziplinieren, essen ständig weniger als die übliche Menge. Wenn ich sage, dass sie ihre Nahrungsaufnahme verringern, meine ich, dass sie wenig essen. Sie essen nicht, was der Körper verlangt, und sie essen auch nicht, was *tanha*¹³⁸ diktiert, die sie gelegentlich befallen mag. Sie essen vielleicht 70% oder 60% oder gar nur 40% des normal Üblichen, bis sie herausgefunden haben, was ihnen angemessen ist. Unter bestimmten Umständen erhöhen sie möglicherweise ihre

¹³⁷ gewöhnliche Menschen, (Weltlinge) die noch keine der vier (edlen) Stufen, die zum Nibbana (Ausgelöschtsein) führen, erreicht haben.

¹³⁸ Begierde

Nahrungsaufnahme, um sie danach wieder zu verringern. Sie versuchen jedoch die ganze Zeit, eine Diät einzuhalten, und sehen es möglicherweise als eine Übungspraxis an, die mit all den anderen Praktiken Hand in Hand geht, die sie lange Zeiträume hindurch ausführen - einen, zwei oder viele Monate lang, wie es für ihre Übung des *citta bhavana*¹³⁹ und wie es dem physischen Zustand des Körpers angemessen ist, ohne zu weit zu gehen, sodass sie krank oder durch Hunger geschwächt werden. Sie versuchen daher, ihre Anstrengungen zu unterstützen und zu fördern, bis der Körper abträgliche Reaktionen zeigt oder bis sich ihr *citta* in einem solchen Maße gestärkt hat, dass es die Hilfe durch diese Methode der Übung und Disziplinierung nicht mehr benötigt. In diesem Stadium können sie ruhig und stetig fortfahren und sind möglicherweise in der Lage, ihre Diät aufzugeben. Dies hängt jedoch vom Einzelfall ab und ist keine feste Regel.

Soweit wir wissen, haben alle Bhikkhus, die Geistesstärke durch eine bestimmte Methode erreicht haben, diese beibehalten und es ist nicht wahrscheinlich, daß ihr citta „rückfällig“ wurde. Denn, welche Geistesstärke sie auch erreicht haben mögen, sie haben die ganze Zeit, während derer sie die Methode anwandten, allgemein besondere Techniken und Fertigkeiten entwickelt und es scheint, als würden sie ihren Wert erkennen und diese Methode stets mit tief empfundener Wertschätzung achten. Betrachtet man diese Methode, wie man einen Menschen sieht, so würde man sagen, dass man seinen Wert und seine Tugend schätzt, die von sehr großem Wert für einen selbst sind. Oder anders, sieht man es im Sinne des Dhamma, so würde man den Wert des Dhamma erkennen, der für einen selbst so wertvoll ist, wie zum Beispiel der Erhabene Buddha, der sich in Ehrerbietung dem Dhamma beugte.

Verringert man seine Nahrungsaufnahme, so werden alle Teile des Körpers leicht. Seine Kraft verringert sich, sodass sie das *citta* nicht belästigt. Dies erleichtert die Übung des *bhavana*¹⁴⁰ und beschleunigt das Erreichen des Ruhezustandes besser als sonst üblich, wenn man die Nahrungsaufnahme nicht verringert. (Dies trifft nur für solche Menschen zu, deren Veranlagung dieser Übungspraxis entspricht).

Führt man die Meditationsübung durch, wenn man die Nahrungsaufnahme verringert, so durchläuft der Geist normalerweise nicht die Höhen und Tiefen, um zur Ruhe zu kommen. Sie unterscheidet sich in den Anfängen der Übungen von der üblichen Vorgehensweise, wenn man die Nahrungsaufnahme nicht verringert und wenn sich das *citta* in einem Entwicklungszustand befindet, in dem es noch Übung benötigt. Ißt man weniger, ist *cankama* einfach, in *samadhi* fühlt man sich zufrieden und sowohl nachts als auch während des Tages führt *bhavana* allgemein zu ähnlichen Ergebnissen. Normalerweise jedoch ist bei

¹³⁹ Geistestraining

¹⁴⁰ Praxis

Durchführung der Geh- oder Sitzmeditation nachts die körperliche Verfassung feiner und in der Tendenz geht die Meditation dann besser vonstatten als während des Tages. Aber für Menschen, die weniger essen mögen, führt die Meditation sowohl tags als auch nachts zu ähnlichen Ergebnissen.

Fastet man viele Tage, so entstehen oft Hunger- und Schwächegefühle, aber das *citta* ist dann in der Tendenz weit leichter, als wenn man lediglich die Nahrungsaufnahme verringert, und sowohl bezüglich *samadhi* als auch *panna* erlangt man größere Fertigkeit und Fähigkeit.

Wenn *Bhikkhus* fasten, beginnen sie allgemein mit einer kurzen Fastenzeit, die sie üblicherweise zeitlich ausdehnen, bis sie dann über lange Zeiträume fasten. Mit anderen Worten, anfänglich fasten sie zwischen zwei und fünf Tagen, um es auszuprobieren. Sobald sie aber erkennen, dass dies zu guten Ergebnissen während ihres *bhavana* führt, steigern sie die Fastenzeit stetig auf jeweils acht oder neun Tage, je nach den Umständen.

Während ihrer Fastenzeit führen sie ihr *bhavana* weiter durch und achten auf ihr *citta* und ihren Körper. Erkennen sie, dass sie sich insgesamt in einem guten Zustand befinden, so wechseln sie zwischen Perioden des Fastens und einer normalen Lebensweise ab. Da sie die Dauer ihrer Fastenzeit stetig ausdehnen, können sie diese jeweils viele Tage lang einhalten. Einige von ihnen bringen es auf vierzehn bis fünfzehn oder sechzehn bis siebzehn Tage und einige fasten, wenn die Umstände günstig sind, einen ganzen Monat lang. Wenn sie so lange Zeit fasten und sich der Körper sehr schwach fühlt, trinken sie vielleicht an manchen Tagen etwas Milch.

Wer erkennt, dass Fasten seiner Neigung entspricht, kann während des Fastens großen und vielfältigen Gewinn erlangen, und zwar: Nach den ersten zwei Nächten des Fastens wird man nicht mehr müde oder schläfrig und nach mehreren Nächten verstärkt sich dies, sodass Müdigkeit nicht mehr zu einem Störfaktor wird. Wo immer man sitzt, der Körper bleibt aufrecht wie ein Pfosten, ohne im geringsten zu pendeln oder zu wippen. *Sati*¹⁴¹ ist gefestigt und entgleitet einem nicht. Es entsteht wenig Geistesabwesenheit und je länger man mit der Übung fortfährt, desto besser wird die Achtsamkeit, sodass man sich nahezu niemals vergisst. Wenn irgendwelche Gedanken in dem *citta* entstehen, nimmt sich die Achtsamkeit dieser fast immer sofort an, ohne überhaupt den Entschluss fassen zu müssen, die Achtsamkeit nicht gedankenlos entgleiten zu lassen, denn sie ist ganz natürlich einfach vorhanden. Dies ist möglicherweise so, weil das Fasten, das man durchführt, den Bemühungen um die eigene Entwicklung dient und weil man seine Achtsamkeit vom ersten Tag der Fastenzeit an entwickelt und beständig

¹⁴¹ Achtsamkeit, Gewahrheit

aufrechterhalten hat. Daher entgleitet die Achtsamkeit weder von Beginn an, noch gerät sie im Verlauf der Fastenzeit in Vergessenheit, einerlei, wie lange man fastet.

Das *bhavana* geht dann in der Tendenz ruhig und geschickt sowohl bezüglich des *samadhi* als auch der *panna* ständig voran. Wenn man den Geist in *samadhi* hinabsenken möchte, so kann man dies nach Belieben tun. Wenn man mit *panna*, nachdem das *citta* aus dem *samadhi* aufgetaucht ist, Untersuchungen anstellen möchte, dann wird *panna* stetig schärfer, wenn man sie übt, und sie wird nicht wie üblich, wenn man die Untersuchung durchführt, träge und starr. In allen verschiedenen Körperhaltungen und -stellungen ist die Achtsamkeit gegenwärtig und wird nicht ohne weiteres durch irgendwelche Dinge abgelenkt oder beeinflusst. Untersucht man etwas, das sich zufällig ergibt, so nimmt sich der Geist dessen schnell an und kann es schneller als üblich klar verstehen und erfassen. Der Körper verspürt dann kaum die üblichen Wehwehchen und Schmerzen und fühlt sich ungewöhnlich leicht. Das *citta* erkennt Gefahren ohne Schwierigkeiten und leistet der Wahrheit keinen störrischen Widerstand, wie dies sonst der Fall war.

Wer sich auf der Ebene des *samadhi* befindet, ist in allen körperlichen Verfassungen und Stellungen ruhig. Wer sich auf der Ebene von *panna* befindet, verfügt stets über die Fähigkeit zum Nachsinnen und Nachdenken und analysiert Ursachen und Ergebnisse jener endlosen Dinge, auf die er stößt. Das *citta* ist dann in die Untersuchung vertieft und betrachtet jedes einzelne *dhamma*¹⁴², während alle Spuren von Müdigkeit und Erschöpfung verschwinden, so als äße man ganz normal.

Wenn Gefühle der Müdigkeit, des Hungers oder der Schwäche entstehen, so nur dann, wenn sich das *citta* aus *samadhi* zurückzieht, oder wenn das *citta* bei der Untersuchungsübung eine Pause macht, oder wiederum, wenn man sich aus dem *samadhi* herausbegibt, um die Körperstellung oder -haltung zu verändern. Dann spürt man sie wahrscheinlich. Der Grund dafür, dass keine Hunger- oder Schwächegefühle vorhanden sind, wenn sich das *citta* in *samadhi* begibt und alle *dhammas* untersucht, ist, dass das *citta* vollständig in *samadhi* und *panna* vertieft und nicht daran interessiert ist, auf den physischen Zustand des Körpers zu achten. Folglich gibt es in diesem Zustand keine Körpergefühle.

Kommt dann der Tag, an dem man das Fasten abubrechen beschließt, so entsteht ein Streit zwischen dem *citta* und den *khandhas*. Die Körper- und Sinnesempfindungen sagen, dass sie schwach sind und Nahrung und Nahrungshilfen brauchen, um das Leben zu erhalten. Das *citta* sagt, daß während der Fastenzeit die Meditationsübung leicht von der Hand geht, der Geist ruhig und klar ist und nicht durch alle

¹⁴² in der Pluralform - „Geistesobjekte“, entweder Sinnesempfindungen, wie z.B. Erinnerungen an vergangene Geistesempfindungen, oder nicht den Sinnen entstehende Gedanken über die Prinzipien des Dhamma oder logische oder weltliche Prinzipien

möglichen Dinge gestört wird. Ißt man aber, so verschlechtert sich das *bhavana*. Denn, sobald man sich satt gegessen hat, denkt man nur daran zu schlafen und nicht an Dhamma und seine feinen Bedeutungen, wie man es während der Fastenzeit tut. Das *citta* möchte daher nicht essen, weil nach dem Essen das *bhavana* nicht ordnungsgemäß vonstatten geht, was der Erwartung widerspricht, das *bhavana* würde effektiver sein, wenn der Körper gestärkt sei. So verläuft der Streit zwischen dem *citta* und den Körper- und Sinnesempfindungen.

Der Eigentümer¹⁴³ muss entscheiden, welchen Weg er gehen will. Abwechselnd fasten und gut essen ist die beste Methode. Denn das *citta* gewinnt, während der Körper lernt, mit Entbehrung fertig zu werden. Man giert nicht ständig danach, mehr und mehr zu essen wie die Tiere, die immer nur fressen und schlafen. Zu viel Fasten kann man nicht ertragen, denn dann beginnt der Körper notgedrungen zu verfallen. Andererseits, wenn man sich mit Nahrung füllt, wird man träge und sucht nach dem Schlafkissen anstatt nach Dhamma und seiner Bedeutung, wie man es tut, wenn man fastet. Folglich hat das Fasten vielerlei Nutzen, wie zuvor beschrieben.

Wenn man fastet, steigert man seine Anstrengungen in allen Stellungen und Haltungen des Körpers bis zum Maximum. Man schläft wenig, nur einen Augenblick lang, was für die Bedürfnisse des Körpers ausreichend ist, um Einnicken und Schläfrigkeit zu unterbinden. Dies wird Menschen, deren Naturell dieser Methode entspricht, in die Lage versetzen, *samadhi* und *panna* voranzutreiben und schnell zu erlangen.

Das Hungergefühl, das gelegentlich stark in Erscheinung tritt, dauert nur während der ersten zwei bis drei Tage an und verringert sich dann mehrere Tage lang, aber das Schwächegefühl nimmt in der Tendenz zu. Das *citta* wird vom ersten Fasttag an stetig klüger und geschickter. Dies erregt das Bedauern des *citta*, wenn die Fastenzeit beendet wird, und lässt es wünschen, mit dem Fasten fortzufahren. Aber der physische Körper empfindet, dass er es nicht länger aushalten kann, und man muss diesem bis zu einem gewissen Grad nachgeben, weil er sonst nicht mehr ordnungsgemäß funktioniert und die Körper-Geist-Verbindung zerfällt, bevor die *kilesas* beseitigt und vernichtet worden sind. Daher muss man Abhilfe schaffen, denn folgte man den Wünschen des Geistes, so würde der Körper aller Wahrscheinlichkeit nach nicht überleben. Gäbe man jedoch ganz und gar nach und ließe dem Körper einfach nur haben, was er will, so würde der Geist aller Wahrscheinlichkeit nach Dhamma nicht in der Weise „trinken“, wie er sollte und wie man beabsichtigt, dass er es tut.

¹⁴³Mit „Eigentümer“ wird auf den Teil von einem selbst Bezug genommen, der die Verantwortung übernimmt. Dieser Begriff wird von den *kammathana* Praktizierenden gebraucht

Fasten führt in Bezug sowohl auf *samadhi* als auch auf *panna* zu recht offensichtlichen Ergebnissen, die einen dazu veranlassen, über den Erhabenen Buddha nachzudenken, als er seine strengsten asketischen Übungen durchführte in der Absicht, Erleuchtung¹⁴⁴ zu erlangen keine Nahrung zu sich nahm, einfach nur durch Fasten, ohne jedes Streben seitens des Geistes. Als er dies tat, führte es zu keinen Ergebnissen, als er aber den süßen Milchreis aß, den die Dame Sujata brachte und ihm gab, wenngleich er an jenem Abend bereits etwas Nahrung zu sich genommen hatte, war jeder Teil seines Körpers immer noch leuchtend, klar und sehr leicht. Dann, in eben jener Nacht, sobald er die Achtsamkeit auf den Atem (*anapanasati*) erlangt hatte, eine Herzensarbeit, war der Erhabene in der Lage, Erleuchtung zu erlangen. (der letzte Satz ist unstimmig, muss im Thai nachgesehen werden: Than Martin)

Es ist wahrscheinlich, dass die Wirkung des von ihm durchgeführten Fastens auf den Körper des Erhabenen das *citta* insofern unterstützte, als der Körper in jenem Augenblick für den Geist nicht zu sehr zu einer Belastung wurde. Wenngleich der Erhabene Fasten missbilligte, indem er sagte, dass er nicht dadurch Erleuchtung erlangt hätte, so ist es wahrscheinlich, dass er darin Fasten zum Zwecke der Unterstützung der geistigen Entwicklungsarbeit nicht einschloss. Es ist zu vermuten, dass er lediglich Fasten als einzigen Weg zur Erlangung der Erleuchtung - was der falsche Weg wäre - meinte, denn Erlangung der Erleuchtung, oder Erreichen des Dhamma, bezieht sich auf den Geist als wesentlichen Teil und in keiner Weise auf den Körper. Dies beruht auf der Tatsache, dass die *kilesas* allein im Geist vorhanden sind und nicht im Körper.

Da jedoch der Körper gewissermaßen ein förderliches Umfeld für die *kilesas* ist, kann er diese zahlenmäßig größer werden lassen und stärken. Dies kann beispielsweise der Fall sein, wenn der Körper vor Kraft strotzt und dies auch zeigt, was dem gut geübten Geist sofort deutlich wird, der erkennt, dass „die *khandhas* außer Rand und Band geraten“. Die *kilesas*, die den Geist beeinflussen, werden höchstwahrscheinlich mit einbezogen und brausen ebenfalls auf. Dann ist man auf die eine oder andere Weise nicht in der Lage, ihrer Herr zu werden und sie werden einen nach unten ziehen, bis man vollständig im Sumpf versinkt. Wenn man dann zur Besinnung kommt, erkennt man - falls man hinsieht - was geschehen ist. Sieht man jedoch nicht hin, so hat man keine Möglichkeit, zu erkennen, was geschehen ist. Daher gibt man nach und gestattet den *kilesas* und den *dhatu-khandhas*, einen zu verleiten, zu was immer ihnen beliebt. Auf diese Weise vereinen sich Körper und *kilesas*. Ist das *citta* jedoch rein, dann stellen die Körperempfindungen und Sinneselemente keine Gefahr für das *citta*, dar. (Absatz nicht klar, Than Martin)

Für einige Menschen ist Fasten also sehr hilfreich bei der Übung des *citta bhavana*. Daher verbot der Erhabene das Fasten nicht ganz und gar, wenn es im Zusammenwirken mit *bhavana* genutzt wird. Dies ist

¹⁴⁴ wörtlich: „Klares Erkennen von Dhamma“ - Standard Formulierung in Thai für Erleuchtung

einigen Regeln des *Vinaya*¹⁴⁵ zum Fasten zu entnehmen, worin es heißt: „Ein Bhikkhu, der fastet, um sich gegenüber der Welt zur Schau zu stellen, begeht jedes Mal, wenn er fastet, ein Vergehen und auch dann, wenn er in einer Weise handelt, dass er sein Fasten zur Schau trägt. Fastet er aber, um den Bestrebungen des Geistes zu folgen, so mag er dies tun. Dies erlaubt der Tathagata.“. Dies ist möglicherweise so, weil der Erhabene den Wert des Fastens als Hilfe für die Bestrebungen des Geistes für solche Menschen erkannte, die besonders dieser Art der Übung zuneigen. Daher gestattete es der Erhabene, diese Methode zu nutzen, und verbot sie nicht vollständig.

Für Menschen, deren Naturell für die Methode des Fastens nicht geeignet ist, hätte es wahrscheinlich keinen Wert, wenn sie es anwenden würden. Das ist ähnlich wie bei der Anwendung jener Übungsformen der *kammatthana*, die nicht den persönlichen Eigenschaften eines Menschen entsprechen und der Ausspruch „Des Einen Gift, des anderen Medizin“ ist hier angebracht.

Aus meinen Beobachtungen weiß ich, dass es anscheinend selbst heutzutage viele Menschen gibt, deren persönliche Eigenschaften für das Fasten geeignet sind. Deshalb bin ich hier darauf eingegangen, damit der Leser darüber nachdenken kann. Insbesondere im Wat Pa Baan Taad, meinem eigenen Kloster, gibt es viele *Bhikkhus*, die oft fasten möchten. In der Tat, es scheint fast so, als würde das ganze Kloster schichtweise fasten. Dies geschieht immerfort, seit das Kloster gegründet wurde, während der Trockenzeit, der Regenzeit und sowohl während der *Vassa*-Periode¹⁴⁶ als auch außerhalb dieser. Gegenwärtig gibt es immer noch Mönche, die im Kloster in der gleichen Weise fasten, einschließlich der englischen und der anderen in westlichen Ländern geborenen Mönche, die dem Fasten zugetan sind, denn sie sagen, dass ihr *bhavana* viel bessere Fortschritte macht, wenn sie fasten, als wenn sie nicht fasten. Daher fasten sie häufig. Sie tun dies auch aus freien Stücken, da weder Zwang noch Pflicht zum Fasten besteht.

Die westlichen *Bhikkhus* können genauso gut fasten wie die thailändischen *Bhikkhus* und sie können es jeweils eine lange Zeit tun. Danach essen sie ein oder zwei Tage, bis sie wieder fasten. Einige fasten bis zu vierzehn oder fünfzehn Tagen und stehen es gut durch, wogegen andere neun oder zehn Tage lang fasten. Sie sind durchaus imstande, in der gleichen Weise zu fasten wie unsere thailändischen *Bhikkhus*. Werden sie gefragt, so sagen sie, dass das *citta* während des Fastens weit weniger dazu neigt, unruhig und unkontrollierbar zu sein. Es lässt sich dann leichter führen und ist sowohl ruhiger als auch friedlicher und

¹⁴⁵ der erste Abschnitt der alten buddhistischen Texte (Ti-pitaka), in dem die Reden und Zitate des Erhabenen Buddha aufgezeichnet sind. Der *Vinaya* stellt alle Einzelheiten der Regeln für Tugend und des Verhalten für die Mönche und die Ereignisse, die zu diesen führten, dar.

¹⁴⁶ Regenzeit, während der sich die Mönche an einem Ort aufhalten

auch fester, wird nicht leicht abgelenkt oder gestört. Darum möchten sie oft fasten, damit sich das *citta* so schnell wie möglich fortentwickelt.

Wir empfinden mit ihnen und sind froh, dass sie es auf sich genommen haben, so weit her über das Meer zu kommen, um sich zum Mönch der buddhistischen Lehre (*Sasana*) ordinieren zu lassen. Sie praktizieren die moralischen Gebote des *sila bhavana*¹⁴⁷ und nehmen Entbehrungen und Unzulänglichkeiten auf sich. Sie müssen ihnen ungewohnte Nahrung zu sich nehmen und sind viele Jahre lang weit weg von zu Hause, von ihren Familien und Freunden und sie beschwerten sich in keiner Weise, dass sie Heimweh hätten oder sich nach ihrem Heimatland, ihren Freunden und Verwandten sehnten, mit denen sie so eng zusammengelebt hatten. Diese westlichen *Bhikkhus* ließen sich zum Mönch ordinieren mit der ernstesten Absicht, Dhamma zu suchen und sich weiterzuentwickeln, was im Einklang mit der Tatsache steht, dass sie in eine Rasse hineingeboren wurden, die wirklich gescheit ist. Sie zeigen niemals irgendwelche Anzeichen des Hochmuts oder der Einbildung. In der Tat zeigen sie stets Demut und Bescheidenheit, die Respekt und Achtung verdienen. Im Umgang mit anderen *Bhikkhus* und *Samaneras* im Kloster verhalten sie sich gut und handeln angemessen.

Nahezu alle westlichen *Bhikkhus* in diesem Kloster fasten gerne, ohne dass sie dazu gezwungen würden. Sie sehen lediglich andere *Bhikkhus* fasten und erkundigen sich. Wenn sie die Gründe verstanden haben, probieren sie es selber aus. Danach sieht man sie regelmäßig fasten. Wenn man sie fragt, so sagen sie, dass dann ihr *bhavana* besser als sonst verläuft. Daher fasten sie dann regelmäßig.

Insbesondere während des *vassa*, einer Zeit im Jahr, in der keine anderen Tätigkeiten ausgeübt werden und in der *Bhikkhus* in diesem Kloster ihre Anstrengungen beim Üben steigern, gehen an einigen Tagen nur sehr wenige Mönche gemeinsam auf *pindapata*¹⁴⁸ und essen zusammen, denn wer fastet, braucht nicht auf Almosenrunde zu gehen.

Jeder *Bhikkhu* fastet so lange, wie es für ihn angemessen ist, einige fasten vier bis fünf oder sieben bis acht Tage. Einige fasten länger, bis zu zwölf oder vierzehn Tage oder mehr, bis zum Ende der Regenzeit. Dies gilt für die thailändischen und die ausländischen *Bhikkhus*, die in gleicher Weise und viele Tage lang fasten.

In diesem Kloster findet während des *vassa* alle sieben Tage ein Dhamma-Treffen statt, um die Anstrengungen zur Entwicklung des Geistes zu fördern und zu unterstützen, damit er entsprechend den

¹⁴⁷ Praxis der Tugend

gegebenen günstigen Bedingungen Fortschritte macht. Nach dem Ende der Regenzeit fallen sehr mühsame Arbeiten und Aufgaben für die Laien an, die kommen, um Dhamma zu hören, *sila* zu vollbringen, *dana*¹⁴⁹ zu machen und andere *kusala*¹⁵⁰ auszuüben. Dies ist Sitte bei den thailändischen Buddhisten und sie sind es seit Generationen gewohnt, denn es wurde schon von Anbeginn als im Zentrum des Buddhismus stehend betrachtet. Es ist daher äußerst lobenswert, denn solche Taten sind nicht nur gute Handlungen, die zu guten Ergebnissen für die führen, die sie vollbringen, sondern sie geben auch ein gutes Beispiel für die jungen Menschen der folgenden Generation.

Die Methoden der Selbstübung der *Dhutanga Kammatthana Bhikkhus*, die der Lehre des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann folgen, sind vielfältig und unterschiedlich, weil sie sich in jedem einzelnen Fall voneinander unterscheiden. Daher muss man sie, wenn man über sie schreibt, entsprechend ihren Unterschieden in verschiedene Kategorien unterteilen. Dies geschieht, damit du, der Leser, der du dies mit praktischem Interesse liest, jede beliebige Methode der *Acariyas*, die du für dich und für deine Lebenssituation als geeignet erachtest, aufgreifen und daraus Nutzen ziehen kannst.

Einige der *Bhikkhus*, die mit großem Interesse *kammatthana* übten, haben jahrelang nicht die Erfahrung gemacht, dass sich das *citta* in einen Zustand der Ruhe und Einspitzigkeit versenkte. Sobald sie aber durch *Acariyas* und ihre Freunde und Zeitgenossen im Dhamma von einigen effektiven Methoden der Übung und Disziplinierung verschiedener Art erfahren, diese aufgegriffen und selektiv ihren Neigungen entsprechend ausprobiert hatten, wurde ihr *citta* ruhig und friedlich. Dann waren sie in der Lage, feste und starke Wurzeln im *citta* zu entwickeln, und zwar in der gleichen Weise wie jene, denen es gelang, das *citta* in einen Zustand der Konzentration abzusenken, wenn in ihnen durch das Gebrüll der Tiger in der Nähe ihres Aufenthaltsortes Angst aufstieg, was sonst nicht möglich gewesen wäre.

Daher sind der Charakter einer Person und die Disziplinierungsmethoden des Dhamma, die für die Übungen verwendet werden, in jedem einzelnen Fall wesentlich für den Praktizierenden. So ist es beispielsweise für jene, deren *citta* stark, aktiv und wagemutig ist und sich nicht leicht einem *Acariya* oder jemand anderem unterwirft, wichtig, ihr eigener Lehrer zu sein und sich selbst zu üben und zu disziplinieren, wobei sie ihre eigenen besonders harten und strengen Methoden anwenden.

Einige *Bhikkhus* mit einem solchen Charakter leben gerne an Orten, wo sie großen Anforderungen ausgesetzt sind und Entbehrungen ertragen müssen, wo es an den vier Bedarfsgegenständen Dingen

¹⁴⁸ Almosenrunde

¹⁴⁹ Spenden

¹⁵⁰ Wohltätigkeiten

mangelt. Manchmal müssen sie ohne auskommen, manchmal haben sie genügend davon, aber in der Regel mangelt es an Annehmlichkeiten. Zudem leben sie dann an Furcht erregenden Orten, um sich zu zwingen und voranzutreiben. Da Menschen aller Schichten und jeden Alters seit ihrer Geburt bestimmte Neigungen haben, reagieren sie günstig auf Druck. Denn es gibt keine Methode des geringsten Widerstandes und der Entspannung, mit der wir uns entwickeln und Erfolg haben können. Wir und andere sind gefordert, um uns zu dabei zu helfen, uns zur Tugend und zu unserem eigenen Nutzen voranzutreiben. Das können wir daran erkennen, wie unsere Eltern von Zeit zu Zeit ärgerlich wurden und uns schalten und hart behandelten, in der gleichen Weise wie die *Acariyas* uns gegenüber handeln und wie sie uns normalerweise in engem Zusammenhang mit dem Dhamma, das sie uns lehren und in dem sie uns trainieren, rügen und ermahnen, uns, die wir ständig unter ihrer Obhut und Führung leben. Immer nur angenehme und sanfte Worte bei Unterweisungen zu nutzen, ist sehr wahrscheinlich nicht in allen Situationen und bei allen Gelegenheiten angebracht, denn einige „schwierige Fälle“ reagieren recht gut auf „Zuckerbrot und Peitsche“. Die Belehrung muss daher aus einem guten Mix aus strengen und sanften Methoden bestehen.

Wenn ich von Rüge und Ermahnung spreche, denke ich mit Dankbarkeit an die hervorragenden Qualitäten des Ehrwürdigen Lehrmeister Mann, an die Art und Weise, wie er mich und die anderen *Bhikkhus* gelegentlich schalt, wenn wir uns einen Fehltritt geleistet hatten. Hierbei waren seine Haltung und seine Ausdrucksweise sehr Furcht erregend, wenn er seine Anhänger, die sich töricht verhalten hatten, tadelte und „auf Vordermann brachte“, um sie so durch Tadel und Ermahnung zu aufrechten Menschen zu machen. Betrachtete man die gerade Getadelten und Ermahnten, so taten sie einem sehr Leid, denn sie fürchteten sich so sehr, dass sie zitterten - wie Jungvögel im Regen. Aber das Ergebnis war, dass sie den Tadel und die Ermahnungen lange Zeit mit sich trugen. Solche Ergebnisse erzielt man, wenn andere einem helfen, mit den Übungen voranzukommen.

Was die Ergebnisse angeht, die aus der eigenen Praxis heraus entstehen, so wissen jene Ehrwürdigen, die sich mit bis an ihre Grenzen gehender Kraft und Fähigkeit geübt haben, selbst recht genau, welcher Art die Ergebnisse sind, wie zum Beispiel jene, die durch die Gehmeditation (*cankama*), nachdem sie sich vor dem Gebrüll der Tiger gefürchtet hatten, einen völlig ruhigen Geist entwickelten und wie sich dann das *citta* wandelte, mutig und furchtlos wurde, während sie immer noch ihre Gehmeditation so ausführten, wie man es nicht für möglich gehalten hätte. Deshalb ist die Praxis, sowohl in weltlicher Hinsicht als auch mit Sicht auf Dhamma, eine sehr wichtige Methode. Sie zu übersehen, kann sich nicht leisten, wer in seiner eigenen Entwicklung vorankommen will.