

GRUNDLAGEN
DER
VIPASSANA MEDITATION

von

Ehrw. Mahasi Sayadaw

Englische Übersetzung U Maung Tha Noe
Buddha Sasananuggaha Organization
Mahasi Thathana Yeiktha
Rangoon

Deutsche Übersetzung aus dem Englischen
Kurt Jungbehrens BGM 2009

Sabbadanam Dhammadanam jinati
Das Geschenk des Dhamma übertrifft alle Gaben

| | Seite |
|------------------------------|-------|
| INHALT-ÜBERSICHT | 1 |
| Anmerkung des Übersetzers | 2 |
| Vorwort | 4 |
| Ruhe und Einsicht | 5 |
| Daseinsgruppen | 5 |
| Wissen und Freiheit | 7 |
| Die Rechte Methode | 11 |
| Der Geist | 15 |
| Welche Zeit? | 16 |
| Ursprung | 18 |
| Wie sich Ergreifen erhebt | 20 |
| Meditieren, genau jetzt | 21 |
| Unentwegtes Arbeiten | 23 |
| | |
| Die Dinge fallen auseinander | 25 |
| Unbeständigkeit | 27 |
| Wahrheitsfindung | 30 |
| Letztlich Frieden | 32 |
| Fortschritt | 33 |
| Der Edle Pfad | |
| | |
| Die junge Weberin | 38 |
| Der dumme junge Mönch | 39 |
| Die Göttin Uposatha | 41 |
| Wahrheiten | 43 |

Anmerkung des Übersetzers

„Grundlagen der Vipassana Meditation“ beruht auf einer Serie von Vorträgen die der Ehrw. Mahasi Sayadaw während der Neujahrs-Feiertage im Jahr 1320 (1959) burmesischer Zeitrechnung hielt. Diese Vorträge erschienen erstmals in Buchform 1961 und erfreuten sich seither bei den Lesern einer solchen Beliebtheit dass es davon mehrere Auflagen gab. Dies ist ihre erste Übersetzung insWie der Leser auf den folgenden Seiten sehen wird waren die Vorträge an Zuhörer aus der Laien-Anhängerschaft gerichtet – an Leute also welchen die Feinheiten der Vipassana-Praxis völlig neu waren. Der Sayadaw gab sich daher grosse Mühe seine Sprache klar, leicht verständlich und direkt auf den Punkt zu bringen. Er führte seine Zuhörer dabei Stufe um Stufe von so grundlegenden Facetten wie der Unterscheidung zwischen Ruhe- und Einsichts-Meditation zu so komplizierten Aspekten des Dhamma wie der Realität und den Vorstellungen, dem Bewusstseins- und Denk-Prozess, den Stufen der Geistes-Entwicklung und der Verwirklichung von Nibbana. Der Zuhörer oder in unserem Fall der Leser beginnt mit der ersten Lektion: was Einsicht ist und wie sie entwickelt wird. Er wird dann unterrichtet wie er sein Werk zu beginnen hat, wie er darin fortschreitet, wie er gegen Fallgruben auf dem Wege seiner Schulung auf der Hut sein soll und dann am wichtigsten von Allem, wie er erkennt wenn er „weiss“. Er wird begeistert, ermutigt und bekommt das Gefühl als wäre er schon auf dem Weg zur Seeligkeit.

Buddhismus ist eine praktische Religion, eine Religion nach der man leben kann; nicht bloss ein weiteres System metaphysischer Philosophie wie sich das die meisten der Aussenstehenden ja vorzustellen pflegen. Er untersucht die Krankheiten dieses Lebens der Empfindungen, entdeckt ihre Ursachen, beschreibt die Aufhebung der Ursachen und weist den Weg zur Befreiung von allem Leid. Jeder der Befreiung begehrt kann diesen Weg gehen. Er muss sich aber die Mühe machen Schritt für Schritt selbst voranzugehen. Keiner wird ihn aufnehmen und eine kostenlose Fahrt zum Ewigen Frieden anbieten.

Du selbst musst dich bemühen.
Buddhas weisen nur den Weg.
Jene die den Pfad beschritten haben
und meditieren werden frei sein von
der Fessel der Illusion.

Dhammapada 276

Was ist denn nun der Weg zur Befreiung? Der Buddha selber sagt uns in der Satipatthana Sutta dass es nur den Einen Weg gibt:

Den Weg zur Entwicklung von Achtsamkeit

Es ist diese Entwicklung der Achtsamkeit die als Grundstein des gesamten Systems der Einsichts-Meditation dient, wie sie jetzt seit einem halben Jahrhundert vom Ehrw. Mahasi Sayadaw dargelegt und breiteren Kreisen zugänglich gemacht wurde.

Man darf hierbei nicht vergessen dass Vipassana zu lehren doch etwas ganz Anderes ist als das Lehren irgend eines anderen Aspekts der Lehre des Buddha, sagen wir ihre moralischen oder metaphysischen Teile. Das können die meisten in den Schriften bewanderte Gelehrte auch tun. Vipassana ist aber etwas bei dem nur eigene Erfahrung überzeugen kann.

Der Buddha selber (oder genauer der Bodhisatta) suchte nach dem Weg, fand ihn, durchschritt und erlebte ihn selber, dann lehrte er ihn den Lebewesen.

„Genau so habe ich, ihr Mönche, einen uralten Weg gesehen, einen uralten Pfad, der von den gänzlich Erwachten einstiger Zeiten befolgt wurde, ihn habe ich begangen und die Dinge welche ich dabei vollends erkannte, habe ich den Mönchen, Nonnen, Männern und Frauen der Laien-Anhänger gesagt.“

Sam. ii 105

Der Ehrw. Mahasi Sayadaw seinerseits nahm den Weg auf der uns allen vom Buddha gewiesen wurde, verwirklichte den Dhamma und sprach dann zu seinen Schülern aus dieser Erfahrung heraus. Auch sie haben den Dhamma verwirklicht. Darüber sagt Sayadaw in seinen Vorträgen:

„Hier in der Zuhörerschaft sind viele Meditierende die diese Stufe des Wissens erlangt haben. Ich spreche also nicht nur von meiner eigenen Erfahrung allein. Nein, nicht mal von der Erfahrung von vierzig oder fünfzig meiner Schüler. Es gibt nämlich Hunderte von ihnen.“

Eine charakteristische Eigenschaft der Lehre des Buddha ist ja dass es eine „Komm und sieh selbst Sache“ (ehipassiko) ist. Millionen kamen und sahen vor schon gut über 2500 Jahren. Und auch in heutiger Zeit sind Hunderttausende gekommen und haben gesehen und Hunderttausende werden ihnen folgen, wie wir in den Meditations-Zentren rund um die Welt sehen können. Es liegt nur bei dem Aspiranten zu erwachen und sich der Menge auf ihrem Marsch zur Befreiung anzuschliessen. Dies Buch legt die Marschrouten dar die vor ihm liegt. Wie der bekannte Gelehrte im Vorwort der burmesischen Ausgabe bemerkt, ist es nicht die Art von Buch die man nur um des Lesens willen liest, sondern es soll sein Führer sein, wenn er sich von einer Stufe höheren Wissens zur nächsten wagt.

Ich habe versucht alles in Englisch wiederzugeben was der Sayadaw in seinen burmesischen Vorträgen zu sagen hatte. Aber ich habe weder eine wörtliche Übersetzung versucht noch habe ich eine gekürzte freie Fassung erbracht. Ich habe aber die für die gesprochene Sprache so typischen Wiederholungen vermieden und auch all die das Gedächtnis stützenden Verse unübersetzt gelassen die die Vorträge des Sayadaw begleiten. Davon also abgesehen habe ich die Worte des Sayadaw beibehalten und mich bemüht seinen einfachen, direkten und klaren Stil zu erhalten.

Für die Übersetzung der Pali-Texte die der Sayadaw in seiner Arbeit zitiert, habe ich hauptsächlich auf so bekannte Gelehrte wie Dr. Rhys Davids, F.L. Woodward, I.B. Horner, Nyanatiloka, Nanamoli und Pe Maung Tin, mit Modifikationen da und dort, zurückgegriffen. Ich bin ihnen zu Dank verpflichtet.

M T N

Rangoon, 3.März 1981

Vorwort

Heutzutage bedarf die Einsichts-Meditation keiner speziellen Einführung mehr. Alle sagen ja dass sie gut ist. Vor 20 Jahren war aber noch das Gegenteil der Fall. Die Leute dachten dass Einsichts-Meditation für Mönche und Einsiedler gedacht war und nicht für sie. Als wir begannen Einsichts-Meditation zu lehren hatten wir damit unsere Schwierigkeiten. Die Situation hat sich jetzt aber geändert. Heute werden wir von den Leuten beständig gebeten Einsichts-Meditation zu lehren. Als wir aber begannen ihnen die einfachen Fakten der Einsichts-Meditation darzulegen scheinen sie diese nicht recht würdigen zu können. Einige stehen sogar auf und gehen fort. Man sollte es ihnen aber nicht verübeln. Ihnen fehlen eben noch die Grundkenntnisse über Meditation sodass sie gar nichts verstehen.

Manche denken dass Ruhe gleichbedeutend mit Einsicht ist. Sie hatten die Vorstellung dass Einsichts-Meditation nichts Anderes ist als Ruhe. So wie Einsichts-Meditation von einigen Leuten mit hochtrabenden Worten gelehrt wird, erweist sie sich in der Praxis aber nicht als durchführbar. Sie versetzen ihre Zuhörer in Verwirrung. Zum Nutzen dieser Leute werden wir die grundlegenden Elemente der Einsichts-Meditation besprechen.

Mahasi Sayadaw

Ruhe und Einsicht

Worüber meditieren wir? Wie entwickeln wir Einsicht? Das sind sehr wichtige Fragen.

Es gibt zwei Arten der Meditation: Meditation um Ruhe zu entwickeln und Meditation um Einsicht zu entwickeln. Über die zehn Kasina-Verfahren zu meditieren lässt nur Ruhe entstehen aber keine Einsicht. Auch Meditation über die zehn verfaulenden Dinge (zum Beispiel ein aufgequollener Leichnam) erbringt nur Ruhe und keine Einsicht. Die zehn Objekte der Erinnerung (wie die Erinnerung an den Buddha, das Naturgesetz und Anderes) führen auch nur zur Ruhe und nicht zu Einsicht. Über die zweiunddreissig Körperteile: wie Haare, Nägel, Zähne, Haut, etc. zu meditieren führt ebenfalls nicht zu Einsicht. Dadurch wird nur Konzentration entwickelt.

Achtsamkeit bei der Ein- und Ausatmung entwickelt ebenfalls Konzentration. Aber man kann damit auch Einsicht entwickeln. *Visuddhi Magga* jedoch zählt dies zu den Konzentrations-Objekten, also werden wir es hier auch so halten.

Dann gibt es da die vier himmlischen Zustände: Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut und die formlosen Zustände die zu formlosen jhanas führen. Dazu gibt es die Meditation über das Ekelhafte der Nahrung. All dies sind Objekte für die Konzentrations-Meditation.

Wenn ihr über die vier Elemente innerhalb eures Körpers meditiert nennt man das Analyse der vier Elemente. Obwohl das eine Konzentrations-Meditation ist hilft sie auch Einsicht zu entwickeln.

All jene vierzig Objekte der Meditation dienen zur Entwicklung von Konzentration. Nur die Atmung und die Analyse der Elemente haben mit Einsicht zu tun. Die Anderen werden keine Einsicht entstehen lassen. Wenn ihr Einsicht wollt müsst ihr euch weiter voran arbeiten.

Um also zu unserer Frage zurückzukommen: Wie entwickeln wir Einsicht? Da lautet die Antwort: Wir entwickeln Einsicht durch das Meditieren über die fünf Gruppen des Ergreifens. Die mentalen und materiellen Eigenschaften in den Lebewesen sind Gruppen des Ergreifens. Sie können durch Begehren mit Freude ergriffen werden, was dann „Ergreifen der Sinnes-Objekte“ genannt wird. Oder sie können fälschlich durch falsche Sichtweisen ergriffen werden, in diesem Fall wird es als „Ergreifen infolge falscher Ansicht“ bezeichnet. Ihr müsst darüber meditieren und sie so sehen wie sie wirklich sind. Tut ihr das nicht, so ergreift ihr sie mit Begehren und falscher Einstellung. Sobald ihr sie seht wie sie sind, greift ihr nicht mehr nach ihnen. Auf diesem Wege entwickelt ihr Einsicht. Über die fünf Gruppen des Ergreifens werden wir noch im Detail sprechen.

Daseinsgruppen

Die fünf Gruppen des Ergreifens sind: Materie oder Form, Gefühle, Wahrnehmung, gewolltes Handeln und Bewusstsein. Was sind sie? Es sind die Dinge die ihr ständig erlebt. Ihr müsst nicht irgendwo hingehen um sie zu finden. Sie sind in euch. Wenn ihr seht, so sind sie präsent im Sehen. Wenn ihr hört, so sind sie im Hören. Wenn ihr riecht, schmeckt, berührt oder denkt, sind sie eben in diesem Riechen, Schmecken, Berühren oder Denken. Wenn ihr euch bückt, dehnt oder die Glieder bewegt sind die Daseinsgruppen genau in diesem Bücken, Strecken oder Bewegen. Ihr erkennt sie bloss nicht als Daseinsgruppen. Das ist so weil ihr nicht über sie meditiert habt und daher nicht erkennt wie sie wirklich sind. Ohne zu erkennen wie sie wirklich sind ergreift ihr sie mit Begehren und falschen Vorstellungen.

Was geschieht wenn ihr euch bückt? Es fängt mit der Absicht sich zu bücken an. Dann kommen die Formen des Bückens eine nach der anderen. Schon in der Absicht sich zu bücken sind die vier mentalen Daseinsgruppen wirksam. Der Geist der das Bücken beabsichtigt ist das Bewusstsein. Wenn ihr an das Bücken denkt und euch dann bückt fühlt ihr euch dabei vielleicht glücklich oder unglücklich oder weder glücklich noch unglücklich. Bückt ihr euch glücklich gibt es ein angenehmes Gefühl. Bückt ihr euch unglücklich oder im Zorn gibt es ein unangenehmes Gefühl. Bückt ihr euch weder glücklich noch unglücklich gibt es ein neutrales Gefühl. Wenn ihr also daran denkt euch zu bücken kommt die „Gefühls-Gruppe“ ins Spiel. Dann ist da die Wahrnehmung, die Gruppe welche das Bücken wahrnimmt. Und da ist der mentale Zustand der zum Bücken drängt. Es scheint als würde er sagen „Bücken! Bücken!“ Das ist das willentliche Handeln. So habt ihr also mit der Absicht des Bückens, Gefühle, Wahrnehmung, willentliches Tun und Bewusstsein – alle vier mentalen Daseinsgruppen. Die Bück-Bewegung ist eine Sache der Materie oder Form. Das ist die materielle Gruppe. So ergeben also die Bück-Absicht und das Bücken zusammen die fünf Daseinsgruppen.

Auch beim einmaligen Beugen eines Armes gibt es die fünf Daseinsgruppen. Ihr macht eine Bewegung und die fünf Gruppen treten in Erscheinung. Ihr bewegt euch erneut und noch weitere der fünf Gruppen treten auf. Jede Bewegung ruft die fünf Gruppen hervor. Wenn ihr darüber nicht richtig meditiert und sie nicht richtig erkannt habt, was dann geschieht müssen wir euch gar nicht erst sagen; ihr wisst es schon selber.

Ihr denkt also „Ich beabsichtige zu beugen“ und „Ich beuge“, ist es nicht so? Alle machen das. Fragt die Kinder, sie werden die gleiche Antwort geben. Fragt Erwachsene die nicht Lesen und Schreiben können, ihr bekommt die gleiche Antwort. Fragt jemand der Lesen kann, wenn er sagt was er denkt bekommt ihr auch da die gleiche Antwort. Wenn er aber belesen ist erfindet er vielleicht Antworten die den Schriften entsprechen und redet von „Geist und Materie.“ Es ist aber nicht was er selbst erfahren hat, sondern lediglich Erfindung um den Schriften zu entsprechen. In seinem Innersten denkt er „Ich bin es der beabsichtigt zu beugen. Ich bin es der beugt. Ich bin es der die Bewegung beabsichtigt. Ich bin es der bewegt.“ Er denkt aber auch: „Das war ich, das bin ich und das werde ich auch in Zukunft sein. Ich existiere immer.“ Dieses Denken wird als Ewigkeitsglaube bezeichnet. Keiner denkt „die Beuge-Absicht existiert nur jetzt.“ Gewöhnliche Leute denken immer: „Dieser Geist hat schon zuvor existiert. Das selbe Ich das schon zuvor existierte beabsichtigt jetzt zu beugen.“ Und sie denken auch: „Dieses denkende Ich existiert jetzt und wird weiterhin existieren.“

Wenn ihr die Glieder bewegt oder beugt denkt ihr: „Es sind die gleichen Glieder die schon existierten, die sich jetzt bewegen. Es ist das gleiche Ich das bereits existierte, das sich da bewegt.“ Nach dem Bewegen denkt ihr erneut, „Diese Glieder, dieses Ich, existieren immer.“ Es kommt euch nicht in den Sinn dass sie ja vergehen. Auch dies ist Ewigkeitsglaube. Es ist das Anklammern an Unbeständigem als wäre es beständig, das Festhalten an Unpersönlichem, an einem Nicht-Ich, als wäre es persönlich, ein Ich.

Nachdem ihr euch entsprechend eurem Verlangen gebeugt oder gestreckt habt, denkt ihr dass es sehr schön ist. Wenn ihr zum Beispiel im Arm Steifheit verspürt, bewegt ihr ihn oder rückt ihn zurecht und die Steifheit ist fort. Ihr habt ein angenehmes Gefühl und denkt das ist sehr schön. Ihr denkt das ist Glück. Richtige Tänzer und auch Amateure beugen und strecken sich beim Tanzen und denken dass es sehr schön ist dies zu tun. Sie haben Freude daran und sind mit sich zufrieden. Wenn ihr euch miteinander unterhaltet schüttelt ihr häufig die Hände und die Köpfe und seid darüber erfreut. Ihr denkt das sei Glück. Wenn euer Tun von Erfolg begleitet ist, denkt ihr wieder das ist gut, das ist Glück. So erfreut ihr euch am Begehren und haftet an den Dingen.

Was unbeständig ist haltet ihr für beständig und erfreut euch daran. Was gar kein Glück ist, keine Persönlichkeit, sondern nur Zusammengesetztes aus Geist und Materie haltet ihr für Glück oder für Persönlichkeit und erfreut euch daran. Ihr genießt sie und haftet an ihnen. Ihr haltet sie fälschlich für ein Selbst oder ein Ich und haftet auch daran fest.

Wenn ihr also eure Glieder beugt, streckt oder bewegt, dann ist das Denken „Ich werde beugen“ eine Anhäufung des Ergreifens. Das Beugen ist eine Anhäufung des Ergreifens. Das Denken „Ich werde strecken“ ist Anhäufung des Ergreifens. Das Strecken ist Anhäufung des Ergreifens. Das Denken „Ich werde bewegen“ ist Anhäufung des Ergreifens. Das Bewegen ist Anhäufung des Ergreifens. Wenn wir davon sprechen über das Zusammengesetzte des Ergreifens zu meditieren, dann meinen wir damit genau diese Dinge.

Das Gleiche geschieht beim Sehen, Hören, etc. Wenn ihr seht ist der Sitz des Sehens, das Auge, offenbar. Auch das Gesehene Objekt ist es. Beide sind materielle Dinge. Sie können also nicht wahrnehmen. Wenn man jedoch versäumt während des Sehens zu meditieren, so ergreift man sie. Man denkt der ganze Körper mit den Augen ist beständig, glücklich, ein Selbst und ergreift ihn. Man denkt die ganze materielle Welt mit den gesehenen Objekten ist beständig, gut, glücklich, ein Selbst und ergreift sie. So sind also die Form Auge und die Form sichtbare Objekte Daseinsgruppen des Ergreifens.

Und wenn ihr seht, dann ist auch „das Sehen“ offenbar: Es sind die vier mentalen Daseinsgruppen. Das bloße Gewahrsein des Sehens ist die Daseinsgruppe Bewusstsein. Vergnügen oder Missvergnügen ist die Daseinsgruppe Gefühl. Das was das Gesehene Objekt wahrnimmt ist die Daseinsgruppe Wahrnehmung. Was die Aufmerksamkeit auf das Sehen richtet ist die Daseinsgruppe willentlichen Handelns. Sie bilden zusammen die vier mentalen Daseinsgruppen. Wenn jemand während des Sehens versäumt zu meditieren neigt er zu denken, dass Sehen „schon vorher existierte und jetzt existiert.“ Oder wenn jemand gute Dinge sieht mag er denken „Sehen ist gut“. So denkend denkt er wohl „Sehen ist gut.“ Und mit diesem Denken sucht er nach guten, seltsamen Dingen um sich am Sehen zu erfreuen. Man geht also hin um Shows und Filme anzusehen, was Geld, Schlaf und Gesundheit kostet, weil man ja denkt dass es gut sei das zu tun. Wenn man nicht denkt dass es gut ist wird man dafür kein Geld verschwenden oder seine Gesundheit beeinträchtigen. Zu denken dass „Ich“ es ist das da sieht oder sich erfreut, „Ich freue mich“, heisst mit Begehren und falscher Ansicht zu ergreifen. Weil sie also ergreifen wird gesagt dass Geist und Materie die sich im Sehen manifestieren Aggregate des Ergreifens sind.

In gleicher Weise ergreift ihr beim Hören, Riechen, Schmecken, Berühren oder Denken. Um so mehr greift ihr nach dem Geist der denkt, sich Vorstellungen macht und überlegt und haltet ihn für das Ich, das Ego. Die fünf Aggregate des Ergreifens sind also nichts Anderes als die mentalen-materiellen Dinge die sich an den sechs Sinnes-Pforten kundtun wann immer man sieht, hört, fühlt oder wahrnimmt. Ihr müsst versuchen diese Aggregate so zu sehen wie sie sind. Über sie zu meditieren und sie zu sehen wie sie sind, das ist Einsichts-Wissen.

Wissen und Freiheit

„Einsichts-Meditation ist die Meditation über die fünf Aggregate des Ergreifens.“ Das stimmt mit der Lehre des Buddha überein. Die Lehren des Buddha werden *sutta* genannt was „Leitfaden“ heisst. Wenn ein Zimmermann dabei ist ein Stück Bauholz zu glätten oder abzusägen zieht er einen geraden Strich indem er einen Faden benützt. Wenn wir den Edlen Pfad gehen wollen benützen wir den „Leitfaden“ oder *sutta* in der gleichen Weise um unserem Handeln Geradlinigkeit zu verleihen.

Der Buddha hat uns Richtlinien oder Anweisungen gegeben wie wir uns in Moral üben, Konzentration entwickeln und Weisheit erlangen können. Ihr dürft diese Linie nicht verlassen und reden oder handeln wie ihr wollt. Bezüglich der Meditation über die fünf Aggregate sind hier ein paar Auszüge aus den sutten:

„Körperliche Form, ihr Mönche, ist unbeständig. Was unbeständig ist, ist unbefriedigend. Was unbefriedigend ist, ist kein Selbst, ist nicht mein, das bin nicht ich, das ist nicht mein Selbst. Was es also wirklich ist sollte man mit rechter Weisheit erkennen.“

Samyutta ii 19

Ihr müsst meditieren damit ihr erkennt dass diese veränderliche, unbefriedigende, wesenlose, materielle Gestalt wirklich unbeständig, äusserst leidensträchtigt und ohne Selbst oder Ego ist. Ihr solltet ebenso über Gefühle, Wahrnehmung, Tätigkeiten und Bewusstsein meditieren. Was nützt es diese Aggregate als unbeständig, leidhaft und ohne Selbst anzusehen? Der Buddha sagt es uns:

„Alle Dinge so betrachtend wird der wohl belehrte Schüler der Edlen gleichgültig gegenüber materieller Gestalt, gleichgültig für Gefühl.“

Sam.iii 68

Wer die unbeständige, leidhafte, wesenlose Natur der fünf Daseinsgruppen erkennt wird materieller Gestalt ebenso überdrüssig wie auch der Gefühle, der Wahrnehmung, der Tätigkeiten und des Bewusstseins.

„Auf diese Weise gleichgültig, ist er ohne Leidenschaft.“ Er ist sozusagen am Edlen Pfad angelangt.

„Durch Leidenschaftslosigkeit ist er befreit.“

Sobald er den Pfad der Edlen der Leidenschaftslosigkeit erreicht hat langt er auch bei den vier Früchten der Freiheit von Befleckungen an.

„In der Freiheit ersteht das Wissen: Ich bin befreit.“

Wenn ihr befreit seid wisst ihr selber dass ihr es seid. Mit anderen Worten, wenn ihr ein Arahat geworden seid in dem die Befleckungen ausgelöscht sind, so wisst ihr dass ihr einer geworden seid.

All diese Auszüge sind aus der *Yad anicca Sutta* und es gibt zahlreiche Sutten dieser Art. Das ganze *Khandhavagga Samyutta* ist eine Sammlung davon. Zwei Sutten sind besonders bemerkenswert: *Silavanta Sutta* und *Sutavanta Sutta*. In diesen beiden Sutten richtet der Ehrw. Maha Kotthika einige Fragen an den Ehrw. Sariputta der nur sehr kurze aber klare Antworten erteilt. Maha Kotthika fragt:

„Welchen Dingen, mein Freund Sariputta, sollte sich ein Mönch moralischen Wandels gründlich zuwenden?“

Beachtet die Besonderheit, den „moralischen Wandel“, in dieser Frage. Wenn ihr Einsichts-Meditation mit einem Blick auf das Erlangen von Pfad, Frucht und Nibbana ausüben wollt, dann ist die geringste Qualifikation die ihr dazu benötigt dass ihr über moralische Gepflogenheiten verfügt. Wenn ihr nicht mal diese besitzt, dann könnt ihr euch keine Hoffnungen auf die höheren Stufen der Konzentration und des Wissens machen.

Der Ehrw. Sariputta antwortet:

„Die fünf Daseinsgruppen des Ergreifens, mein Freund Kotthika, sind die Dinge denen sich ein Mönch moralischen Wandels gründlich zuwenden sollte, dass sie nämlich unbeständig sind, leidensträchtigt, eine Krankheit, ein Geschwür, ein Stachel, Schmerz, Gebrechen, Fremdes, Fäulnis, Leere, wesenlos.“

Wofür ist es gut solcherart zu meditieren? In seiner Antwort fährt der Ehrw. Sariputta fort:

„Mein Freund, es ist tatsächlich möglich dass ein Mönch moralischen Wandels der sich also gründlich mit diesen fünf Aggregaten beschäftigt die Früchte des Stromeintritts verwirklicht.“

Wenn du also ein in den Strom Eintretener sein willst und niemals mehr in den vier niedrigen Daseinsebenen wiedergeboren werden möchtest dann musst du über die fünf Daseinsgruppen meditieren um ihre Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Wesenlosigkeit zu erkennen. Das ist aber nicht alles. Du kannst auch ein Arahat werden. Der Ehrw. Kotthika fährt mit der Frage fort:

„Welchen Dingen, mein Freund Sariputta, sollte sich ein Mönch zuwenden der den Stromeintritt erlangt hat?“

Der Ehrw. Sariputta antwortet dass es die gleichen fünf Aggregate des Ergreifens sind mit denen sich der in den Strom Eintretene als unbeständig, leidhaft und wesenlos gründlich beschäftigen sollte. Das Resultat? Er schreitet voran zur Einmal-Wiederkehr. Worüber meditiert ein Einmal-Wiederkehrer? Wiederum über die gleichen fünf Aggregate des Ergreifens. Dann wird er zum Nichtmehr-Wiederkehrer. Worüber meditiert ein Nichtmehr-Wiederkehrer? Wieder über die fünf Aggregate. Jetzt wird er ein Arahat. Worüber meditiert ein Arahat? Auch wieder über die fünf Aggregate. Daraus wird ganz klar dass die fünf Aggregate genau das ist worüber man meditieren muss selbst wenn man ein Arahat geworden ist.

Was nützt es dem Arahat wenn er so meditiert? Wird aus ihm ein stiller oder ein allerhöchster Buddha? Nein, weder noch. Er wird den Kreislauf seiner Wiedergeburten als ein Arahat beenden und in Nibbana eingehen. Der Arahat hat keine Befleckung mehr die noch nicht entfernt oder gestillt wäre. Alle Befleckungen sind bereits ausgelöscht oder zur Ruhe gebracht. Er muss also nichts entwickeln um übrig gebliebene Befleckungen auszumerzen oder noch tätige zu beruhigen. Er hat auch keinerlei moralische Gepflogenheiten, Konzentrationsfähigkeit oder Weisheit die noch zu vervollkommen wären. All die moralischen Verhaltensweisen, Konzentration und Weisheit die zu perfektionieren wären sind bei ihm schon vollkommen. Er muss also nicht an der Perfektionierung von dem arbeiten was perfekt sein soll noch muss er das bereits Perfektierte noch weiter steigern. Die Praxis der Einsichts-Meditation bringt dem Arahat keinen solchen Gewinn.

Der Gewinn den der Arahat durch die Meditation über die fünf Daseinsgruppen erhält ist ein günstiges Umfeld in dieser Welt. Dessen ungeachtet dass er ein Arahat ist so kommen doch mal hier mal dort, wenn er ohne Meditation bleibt, Unruhe und Unbehaglichkeit an den Sinnes-Pforten auf. Unruhe bedeutet hier aber nicht mentale Qual. Da die Sinnes-Objekte gegen sein Wollen immer wieder auftreten findet er keinen Geistesfrieden. Das ist alles. Von Arahats gar nicht zu sprechen so fühlen sich auch die Meditierenden von heute bei der Begegnung mit den Sinnes-Objekten gar nicht wohl, weil sie doch begierig nach Einsicht sind. Wenn sie nach Hause zurückkehren sehen sie ja diese Sache, hören jene, werden in diese und jene Geschäfts-Gespräche verwickelt und da gibt es überhaupt keinen Frieden.

Also kehren sie zum Meditations-Zentrum zurück. Bei einigen jedoch hält diese Unruhe nicht sehr lange an. Nur mal vier, fünf oder zehn Tage. Recht bald gewinnt der häusliche Geist die Oberhand und sie sind mit ihrem häuslichen Leben glücklich und lassen sich bei den häuslichen Pflichten nieder. Der Arahat aber kehrt niemals zu seinen alten Gewohnheiten zurück. Wenn er ohne Meditations-Praxis verschiedenen Sinnes-Objekten begegnet, resultiert daraus lediglich Unruhe. Nur wenn er sich in Einsichts-Meditation vertieft findet er Geistesfrieden. So erbringt die Meditation über die fünf Aggregate des Ergreifens für den Arahat in dieser Welt ein günstiges Umfeld.

Erneut, sobald er mit ernsthafter Meditation lebt, erheben sich in ihm Achtsamkeit und Verständnis der Unbeständigkeit, des Leids und der Ich-Losigkeit. Das ist ein weiterer Gewinn. Ein Arahat in dem Achtsamkeit und Verständnis beständig ersteinen, von dem wird gesagt dass er sich in einem stetigen Lebenszustand befindet. Ein solcher kann sich zu jeglicher Zeit und so lange wie er es wünscht des Erlangens der Frucht erfreuen. Der Arahat lebt also um dieser beiden Vorteile willen in Meditation, für ein glückliches Umfeld in dieser Welt und achtsames Verständnis.

Das Obige sind die Antworten die der Ehrw. Sariputta in der *Silavanta Sutta* gibt. Die gleichen Antworten finden sich auch in der *Sutavanta Sutta*. Der einzige Unterschied besteht in den Ausdrücken silavanta, „von moralischen Gepflogenheiten“ oder „tugendhaft“ und sutavanta, „unterrichtet“ oder „gut-informiert“. Alle anderen Worte sind die Gleichen. Basierend auf diesen beiden Suttas und noch anderen Suttas über die Daseinsgruppen wurde die Aussage getroffen: Einsichts-Wissen kommt von der Meditation über die fünf Aggregate des Ergreifens.

Und nun zurück zu dem Ergreifen das durch die sechs Sinnes-Tore entsteht.

Wenn die Leute sehen dann halten sie sich und andere für dauerhaft, dass sie schon vorher existierten, jetzt existieren, in der Zukunft existieren und für immer existieren werden. Sie denken von sich dass sie glücklich, gut oder schön sind. Sie denken von sich dass sie lebende Wesenheiten sind. Sie denken ebenso wenn sie hören, riechen, schmecken oder berühren. Dieses „Berühren“ ist über den ganzen Körper verbreitet, überall wo es Fleisch und Blut gibt. Und wo auch immer Berührung entsteht da erhebt sich Ergreifen. Das früher schon erwähnte Beugen, Strecken oder Bewegen der Glieder sind alles Beispiele für Berührung. Das sind auch die Spannungsbewegungen des Hebens und Senkens des Bauches. Wir werden später im Detail darauf zurückkommen.

Wenn man denkt oder sich etwas vorstellt so denkt man, „Das Ich, das schon vorher existierte, denkt jetzt. Indem ich denke werde ich weiter existieren“ und so betrachtet man sich als dauerhaft, als ein Ich. Man sieht auch das Denken oder sich etwas Vorstellen als erfreulich und doch recht schön an. Man hält dies für Glückliches. Wird einem aber gesagt dass das Denken verschwinden wird so kann er das nicht akzeptieren. Er ist nicht erfreut. Das ist so weil er daran haftet.

Auf diese Weise klammert man sich an alles was da durch die sechs Sinnes-Tore als beständig, als glückhaft, als Ego, als Selbst erscheint. Man erfreut sich am Begehren und klammert sich daran. Man hat falsche Ansichten und klammert sich daran. Ihr müsst über die fünf Daseinsgruppen meditieren um euch vom Anklammern und Ergreifen abzuhalten.

Die rechte Methode

Wenn ihr meditiert dann müsst ihr richtig meditieren. Nur die richtige Methode kann Einsicht herbeiführen. Wenn ihr die Dinge als dauerhaft anseht wie kann es da Einsicht geben? Wenn ihr sie als glückbringend, schön, als Seele, als Ego anseht wie kann da Einsicht erstehen?

Geist und Materie sind unbeständige Dinge. Über diese unbeständigen Dinge müsst ihr meditieren um sie zu sehen wie sie wirklich sind, nämlich unbeständig. Sie entstehen und vergehen und sie bedrücken euch ständig, also sind sie doch schrecklich und bewirken Leiden. Ihr müsst meditieren um sie als das zu erkennen was sie sind, als Leiden. Es sind einfach Prozesse denen Wesenheit, eine Seele oder ein Selbst fehlt. Ihr müsst meditieren um zu sehen dass es keine Wesenheit, keine Seele, kein Selbst gibt. Ihr müsst versuchen sie so zu sehen wie sie wirklich sind.

Jedes Mal also wenn ihr seht, hört, berührt oder wahrnehmt müsst ihr versuchen die mentalen und materiellen Prozesse die sich durch die sechs Sinnes-Tore erheben so zu sehen wie sie wirklich sind. Wenn ihr seht so ist das Sehen eine Realität. Das müsst ihr als *Sehen, Sehen* notieren. Ebenso wenn ihr hört dann notiert *Hören*. Wenn ihr riecht notiert *Riechen*. Wenn ihr schmeckt notiert *Schmecken*. Wenn ihr berührt notiert *Berühren*. Müdigkeit, Hitze, Schmerzen und dergleichen unerträgliche unangenehme Empfindungen erstehen auch aus Kontakten. Notiert sie als *Müdigkeit, Hitze, Schmerz* und so fort. Gedanken, Ideen können ebenfalls auftauchen. Notiert sie dann: *Denken, Vorstellen oder Freude, Entzücken*, sobald sie sich erheben. Für den Novizen ist es aber schwer alle die durch die sechs Sinnes-Tore kommen zu bemerken. So muss er eben mit nur Wenigen beginnen.

So müsst ihr meditieren: Wenn ihr ein- und ausatmet ist die Art und Weise wie sich der Bauch bewegt besonders auffällig. Ihr beginnt damit diese Bewegung zu beobachten. Die Bewegung des Hebens vermerkt ihr als *Heben*. Die Bewegung des Senkens vermerkt ihr als *Senken*. Diese Beobachtung des Hebens und Senkens kommt in den Texten der Schriften nicht vor. Leute die mit der Meditations-Praxis nicht vertraut sind sprechen darüber mit Verachtung: „Diese Sache mit dem Heben und Senken hat mit den Schriften nichts zu tun. Das ist doch nichts.“ Mögen sie ruhig denken dass das nichts ist nur weil es nicht in der Terminologie der Schriften dargelegt wird.

In der Theorie hat es aber durchaus Bedeutung. Das Heben ist real, das Senken ist real, das sich bewegende Luft-Element ist real. Wir haben die Alltags-Worte *heben* und *senken* nur aus Bequemlichkeit verwendet. In der Terminologie der Schriften ist das Heben und Senken das Luft-Element. Wenn ihr den Bauch aufmerksam beobachtet wie er sich hebt und senkt, so ist da Festigkeit, Bewegung ist da und das Hervorbringen. Hier ist „Festigkeit“ Merkmal des Luft-Elements wie es wirklich ist, das heisst seine Merkmale, Eigenschaften und Erscheinungsweise zu kennen. Wir meditieren um sie zu erkennen. Einsicht beginnt mit dem Bestimmen von Geist und Materie. Um dies zu erlangen beginnt der Meditierende mit der Materie. Aber wie?

„Der Meditierende sollte dies über die Merkmale,
Eigenschaften und so fort erfassen.“

- Vishuddhimagga ii 227

Wenn ihr beginnt über Materie oder Geist zu meditieren so solltet ihr das also entweder über die Merkmale oder Eigenschaften (Funktionen) tun. „Und so fort“ bezieht sich auf die Manifestation (Erscheinungsweise). In diesem Zusammenhang kommt das Compendium of Philosophy genau auf den Punkt.

„Reine Sicht heisst Geist und Materie in Bezug auf ihre Merkmale, Funktionen (Eigenschaften), Erscheinungsweise (Manifestation) und ungefähre Ursache zu verstehen.“

Das bedeutet also: Einsicht beginnt mit dem analytischen Wissen von Geist und Materie. Bei den sieben Reinheiten perfektioniert ihr zuerst die Reinheit der Moral und die Reinheit des Geistes und dann beginnt ihr mit der Reinheit der Ansichten. Um das analytische Wissen von Geist und Materie sowie der Reinheit der Ansichten zu erlangen müsst ihr über Geist und Materie meditieren und sie über ihre Merkmale, Eigenschaften (Funktionen), Manifestationen und annähernde Ursache kennen lernen. Sobald ihr sie auf diese Weise kennt erlangt ihr das analytische Wissen von Geist und Materie. Wenn dann dieses Wissen deutlicher wird entwickelt ihr Reinheit der Ansichten.

„Sie an ihren Merkmalen zu erkennen“ heisst die Geist und Materie innewohnende Natur zu kennen. „Sie an ihren Eigenschaften zu erkennen“ bedeutet ihre Funktion zu kennen. Manifestation ist ihre Erscheinungsweise. Es ist nicht erforderlich in der Anfangsstufe der Meditations-Praxis die annähernden Ursachen zu kennen. Wir fahren also damit fort die Merkmale, Funktion und Erscheinungsweisen zu erklären.

In dem gerade erwähnten „Pfad der Reinheit“ und dem „Kompendium der Philosophie“ wird nicht darauf hingewiesen dass über Geist und Materie je nach Bezeichnung, nach Anzahl, als materielles Teilchen oder als unaufhörlich erstehende Prozesse zu meditieren ist. Es wird nur gezeigt dass über sie gemäss ihren Merkmalen, Funktionen und Manifestationen zu meditieren ist. Das sollte man sorgfältig notieren. Ansonsten kann man zu Vorstellungen von Namen, Anzahl, Teilchen oder Prozessen gelangen. Die Kommentare besagen dass ihr über Geist und Materie hinsichtlich ihrer Merkmale, Funktionen und Manifestationen meditieren sollt. Wenn ihr also über das Luft-Element meditiert so tut ihr dies hinsichtlich seiner Merkmale, Funktion und Manifestation. Was ist das Charakteristische des Luft-Elements? Das Unterstützende ist seine innewohnende Natur. Es ist das Luft-Element selbst. Was ist die Funktion des Luft-Elements? Es bewegt sich. Was ist seine Manifestation? Es bringt hervor. Manifestation ist das was dem Intellekt des Meditierenden erscheint. Wenn einer über das Luft-Element meditiert erscheint es seinem Intellekt als etwas das hervorbringt, schiebt und zieht. Das ist die Erscheinungsform des Luft-Elements. Wenn ihr über das Heben und Senken des Bauches meditiert werden euch all die Festigkeit, die Bewegung, und das Hervorbringen klar. Sie sind das Merkmal, die Funktion und Manifestation des Luft-Elements. Dieses Luft-Element ist wichtig. Bei den Haltungen, dem Erfassen und Betrachten des Körpers, satipatthana-sutta, hat der Kommentator das Luft-Element betont. Hier folgt die Lehre des Buddha:

„Gacchanto va gacchami ti pajanati.“
(Wenn er geht ist er gewahr „Ich gehe“)

Der Buddha lehrt uns beim Gehen achtsam zu sein. Wir notieren *Gehen, Gehen*, immer wenn wir gehen. Wie auf diese Weise durch Meditieren Wissen entwickelt wird erklärt der Kommentator:

„Der Gedanke 'Ich gehe' erhebt sich. Dies produziert Luft. Die Luft gibt den Anstoss. Das Voranbringen des ganzen Körpers, indem sich das Luft-Element ausbreitet, wird Gehen genannt.“

Dies ist die Bedeutung: Der Meditierende der an Meditation gewöhnt ist nimmt dies immer wenn er geht, *Gehen, Gehen*, so wahr. Erst erhebt sich der Gedanke 'Ich werde gehen'. Diese Absicht lässt überall im Körper Bewegungs-Anspannung erstehen was wiederum den materiellen Körper veranlasst Bewegung um Bewegung voran zu schreiten. Dazu sagen wir „Ich gehe“ oder „Er geht.“

In Wirklichkeit gibt es aber gar kein Ich oder Er der da geht, sondern nur die Absicht zu gehen und die sich bewegende Form. Der Meditierende erkennt dies. Hier aber in dieser Erklärung des Kommentars liegt die Betonung auf dem Erkennen der Bewegung des Luft-Elementes. Wenn ihr also das Luft-Element über seine Merkmale, Funktion und Erscheinungsform versteht könnt ihr selber beurteilen ob eure Meditation richtig ist oder nicht.

Das Unterstützende ist das Merkmal des Luft-Elements. In einem Fussball ist es die Luft die ausfüllt und unterstützt dass sich der Ball ausdehnt und fest bleibt. In der Umgangssprache sagen wir der Ball ist prall gefüllt. Auch im philosophischen Sprachgebrauch ist das Luft-Element das Stützende. Wenn ihr den Arm ausstreckt könnt ihr da eine Steifheit fühlen. Es ist das stützende Luft-Element. In gleicher Weise, wenn ihr mit eurem Körper oder Kopf ein Luftkissen oder eine Matratze nieder drückt, wird euer Körper oder Kopf nicht bis nach unten kommen sondern hoch darüber verbleiben. Das ist so weil das Luft-Element im Kissen oder in der Matratze euch stützt. Ziegelsteine türmen sich empor weil die unteren die oberen stützen. Wenn die unteren Ziegel nicht stützen werden die oberen herunter stürzen. In gleicher Weise ist der menschliche Körper voll des Luft-Elementes das ihn stützt sodass er steif und fest stehen kann. „Fest“ ist dabei relativ. Ist Eines fester so kann das Andere als „schlaff“ bezeichnet werden. Ist ein Weiteres noch schlaffer so gilt das Andere auch wieder als fest.

Die Funktion des Luft-Elementes ist Bewegung. Es bewegt sich von Ort zu Ort wenn es stark ist. Das Luft Element bewirkt dass sich der Körper beugt, streckt, sitzt, erhebt, geht oder kommt. Jene die Einsichts-Meditation noch nicht praktiziert haben sagen oft „Wenn man notiert *Beugen, Strecken*, erscheinen einem nur Vorstellungen von Armen. Notiert man *Links, Rechts*, treten Vorstellungen von Beinen auf. Wenn man notiert *Heben, Senken*, treten nur Vorstellungen wie der Bauch auf.“ Das mag bei einigen Anfängern der Fall sein. Es ist aber nicht sicher zu glauben dass diese Vorstellungen weiterhin auftauchen werden. Dem Anfänger erscheinen sowohl Vorstellungen wie auch die Realität. Manche Leute lehren die Anfänger nur über die Realitäten zu meditieren. Das ist aber unmöglich. Die Vorstellungen zu vergessen ist am Anfang nicht durchführbar. Man muss die Vorstellungen mit Realitäten kombinieren. Der Buddha benutzte selber Begriffe und wies uns an „gewart zu sein: 'Ich gehe' wenn wir gehen, beugen oder strecken. Er benützte dabei nicht Realitäten und sagte „seid gewahr, 'Es trägt, bewegt““ etc. Obwohl ihr beim Meditieren die sprachlichen Begriffe wie „gehen, beugen, strecken“ verwendet verschwinden alle Konzepte indem Achtsamkeit und Konzentration stärker werden und nur die Realitäten, wie Tragen und Bewegen, erscheinen euch. Wenn ihr die Stufe der Erkenntnis der Auflösung erlangt dann erscheinen euch, obwohl ihr *Gehen, Gehen* meditiert, weder die Beine noch der Körper. Nur die Bewegung selbst ist da. Obwohl ihr meditiert *Beugen, Beugen* wird es weder Arme noch Beine geben. Sondern nur die Bewegung. Wenn ihr auch *Heben, Senken* meditiert gibt es kein Bild des Bauches oder Körpers, nur die auf und ab Bewegung. Diese wie auch das Schwanken sind Funktionen des Luft-Elementes.

Was dem Geist des Meditierenden als Anheben oder Einziehen erscheint ist die Manifestation des Luft-Elements. Wenn ihr euren Arm beugt oder streckt ist es so als würde ihn etwas heranziehen oder hinaus stossen. Beim Gehen ist das deutlicher. Dem Meditierenden dessen Konzentration schärfer wurde indem er notierte: *Gehen, rechter Schritt, linker Schritt, Heben, Vor-setzen, Nieder-setzen*, wird dieses vorwärts Bewegen, als würde man von hinten angetrieben, recht klar. Die Beine scheinen wie von selbst vorwärts zu drängen. Wie sie sich vorwärts bewegen ohne dass der Meditierende sich anstrengt ist recht klar. Es ist so gut auf solche Art beim Gehen zu notieren dass einige damit eine Menge Zeit verbringen.

Wenn ihr also über das Luft-Element meditiert so solltet ihr es an seiner Eigenschaft des Stützens, seiner Funktion des Bewegens und seiner Manifestation des Hervorbringens erkennen. Nur dann ist euer Wissen richtig und so wie es sein sollte.

Ihr fragt vielleicht, „Sollen wir erst meditieren nachdem wir Eigenschaft, Funktion und Manifestation erlernt haben?“ Nein, ihr müsst sie nicht erlernen. Wenn ihr darüber meditiert wie sich Geist und Materie erheben, dann kennt ihr auch die Eigenschaft, Funktion und Manifestation. Wenn ihr über das Entstehen von Geist und Materie meditiert gibt es gar keinen anderen Weg als sie über ihre Eigenschaft, ihre Funktion und Manifestation zu erkennen. Wenn ihr an einem regnerischen Tag zum Himmel empor schaut und einen Licht-Blitz seht, dann ist das helle Licht die Eigenschaft des Blitzes. Indem der Blitz aufleuchtet wird die Finsternis erhellt. Das Erhellen der Finsternis ist die Funktion des Blitzes, seine Arbeit. Ihr seht auch wie er ist, ob er lang, kurz, gekrümmt, kreisförmig, geradlinig oder gestreut ist. Ihr seht seine Eigenschaft, seine Funktion und Manifestation, alle zugleich. Ihr seid vielleicht nicht in der Lage seine Helligkeit als seine Eigenschaft zu bezeichnen, das Erhellen der Dunkelheit als seine Funktion und seine Form oder Umrisse als seine Manifestation. Dennoch seht ihr sie aber.

Wenn ihr über das Erstehen von Geist und Materie meditiert kennt ihr ebenso die Eigenschaften, die Funktionen und Manifestationen, alles. Ihr müsst sie nicht erst erlernen. Einige gelehrte Personen denken dass ihr sie erst erlernen müsst bevor ihr meditiert. Aber nein, was ihr dabei erlernt sind nur Begriffe und keine Realitäten: Der Meditierende der das Erheben von Geist und Körper kontempliert kennt sie so als würde er sie mit eigener Hand berühren. Er muss darüber nichts erlernen. Wenn ein Elefant vor euren Augen steht müsst ihr doch nicht erst das Bild eines Elefanten ansehen.

Der Meditierende der über das Heben und Senken des Bauches meditiert kennt seine Festigkeit und seine Weichheit – seine Merkmale.

Er kennt die Einwärts- oder Auswärtsbewegung – seine Funktion. Er kennt auch das Hereinholen und Ausstossen – seine Manifestation. Wenn er diese Dinge so kennt wie sie wirklich sind muss er sie dann erst erlernen? Nicht wenn er für sich die Verwirklichung wünscht. Wenn er aber andere belehren will so muss er darüber Bescheid wissen.

Wenn ihr meditiert *rechter Schritt, linker Schritt*, so kennt ihr die Anspannung bei jedem Schritt – sein Merkmal. Ihr kennt die Bewegung – seine Funktion. Und ihr kennt auch das Voranbringen – seine Manifestation. Das ist angemessenes Wissen, rechtes Wissen.

Nun, damit ihr selbst wisst wie man die Eigenschaften etc. erkennt indem man einfach über das meditiert was sich erhebt, versucht es also durch Meditation. Ganz sicher habt ihr irgendwo in eurem Körper eine heisse Stelle, Schmerz, Müdigkeit, Quälendes. Das sind schwer zu ertragende unangenehme Gefühle. Konzentriert euch mit dem Verstand auf dieses Unangenehme und notiert *Heiß, Heiß* oder *Schmerz, Schmerz*. Ihr werdet finden dass ihr eine unangenehme Erfahrung und Schmerzen durchlebt. Das ist die charakteristische Eigenschaft von Leid, durch eine unangenehme Erfahrung hindurch gehen.

Wenn dieses unangenehme Gefühl aufkommt werdet ihr niedergeschlagen. Ist das Unangenehme nur gering so gibt es auch nur eine geringe Niedergeschlagenheit. Ist es aber gross dann ist auch die Niedergeschlagenheit gross. Selbst bei jenen die einen starken Willen besitzen wird das Gemüt bedrückt wenn die unangenehmen Gefühle intensiv sind. Seid ihr sehr müde dann könnt ihr euch kaum bewegen. Das Gemüt zu bedrücken ist die Funktion unangenehmer Gefühle. Wir haben „Gemüt“ gesagt, gemeint ist damit der Geist. Ist der Geist bedrückt sind auch seine Begleiter bedrückt.

Die Manifestation unangenehmer Gefühle ist physische Niedergedrücktheit. Sie äussert sich gegenüber dem Verstand des Meditierenden in physischen Beschwerden.

Während er *Heiß, Heiß, Schmerz, Schmerz* meditiert steigt es in seinem Körper als etwas Bedrückendes auf, als etwas nur sehr schwer zu Ertragendes. Es tritt so stark auf dass er stöhnen muss.

Wenn ihr über das unangenehme Gefühl in eurem Körper meditiert während es aufsteigt dann kennt ihr wie ein unerwünschtes tangibles Objekt erlebt wird – sein Charakteristisches, das Abklingen damit verbundener Zustände – seine Funktion und die physische Auswirkung – seine Manifestation. Auf diese Weise erlangt der Meditierende Wissen.

Der Geist

Ihr könnt auch über den Geist meditieren. Der Geist erkennt und denkt. Was also denkt und sich Vorstellungen macht ist der Geist. Meditiert über diesen Geist als *Denken, Vorstellen, Überlegen*, wann immer er sich erhebt. Ihr werdet finden dass es seine innere Natur ist auf das Objekt zuzugehen und es zu erkennen. Das ist charakteristisch für den Geist. Wie also gesagt wird „der Geist hat die Eigenschaft zu erkennen.“ Jede Art des Geistes erkennt. Das Sehbewusstsein erkennt das Objekt, wie auch das Bewusstsein des Hörens, Riechens, Schmeckens, Berührens und Denkens.

Wenn ihr in einer Gemeinschaft arbeitet habt ihr einen Führer. Bewusstsein ist der Führer der das Objekt erkennt das an irgend einem der Sinnes-Tore erscheint. Wenn das sichtbare Objekt vor dem Auge auftritt erkennt das Bewusstsein es als Erstes vor allen Anderen. Ihm folgen dann Gefühl, Wahrnehmung, Verlangen, Freude, Unbehagen, Bewunderung und so fort. Wenn das Hör-Objekt am Ohr aufklingt wird es zuerst vom Bewusstsein erkannt. Das wird deutlicher wenn ihr denkt oder euch Vorstellungen macht. Wenn ein Gedanke auftaucht während ihr *Heben, Senken*, etc. meditiert müsst ihr diesen Gedanken notieren. Wenn ihr ihn im Augenblick seines Erscheinens notieren könnt dann verschwindet er sofort. Könnt ihr das aber nicht werden einige seiner Begleiter wie Freude und Verlangen ihm nachfolgen. Da erkennt der Meditierende dass Bewusstsein der Führer ist - seine Funktion.

„Den Dingen geht der Geist voran.“
Dhammapada

Wenn ihr das Bewusstsein notiert wann immer es sich erhebt dann seht ihr sehr klar wie es als Führer agiert, indem es sich jetzt diesem Objekt zuwendet und dann jenem.

Im Kommentar wiederum wird gesagt: „Bewusstsein manifestiert sich als Kontinuität.“ Während ihr *Heben, Senken*, etc. meditiert wandert der Geist manchmal fort. Ihr notiert ihn und er geht weg. Dann taucht ein anderes Bewusstsein auf. Ihr notiert es und es verschwindet. Wieder tritt ein anderes Bewusstsein auf. Ihr notiert es erneut und es verschwindet ebenso. Ihr müsst eine Menge solcher Auftritte und Abgänge von Bewusstsein notieren. Der Meditierende erkennt damit: „Bewusstsein ist eine Folge von Ereignissen die eines nach dem anderen erscheinen und verschwinden. Wenn eines verschwindet tritt ein anderes auf.“ So erkennt ihr die kontinuierliche Manifestation des Bewusstseins. Der Meditierende der dieses erkennt erkennt auch Tod und Geburt. „Tod ist letztlich gar nichts Fremdes. Er ist gerade wie das Verschwinden des Bewusstseins das ich beständig notiert habe. Wieder geboren zu werden ist wie das Auftreten des Bewusstseins welches ich eben jetzt notiere und das als Fortsetzung des ihm vorausgegangenen erstand.“

Um zu zeigen dass man das Charakteristische, die Funktion und Manifestation der Dinge erkennen kann obwohl man mit ihnen noch keine Erfahrung gehabt hat haben wir bei den materiellen Eigenschaften das Luft-Element ausgewählt und bei den mentalen Eigenschaften das unangenehme Gefühl und das Bewusstsein. Ihr müsst nur über sie meditieren wenn sie auftreten. Das Gleiche gilt für alle anderen mentalen und materiellen Eigenschaften. Wenn ihr gleich bei ihrem Erscheinen über sie meditiert werdet ihr Charakteristisches, ihre Funktion und ihre Manifestation, verstehen. Der Anfänger in der Meditations-Praxis kann über die mentalen-materiellen Objekte des Ergreifens meditieren und sie lediglich über ihre Eigenschaften, Funktionen und Manifestationen verstehen. Auf der Anfangsstufe, mit dem analytischen Wissen von Geist und Materie und dem Wissen um die Bedingtheit welche für die Einsichts-Meditation von elementarer Bedeutung sind, ist es genug so viel zu verstehen. Wenn ihr bei dem wirklichen Einsichts-Wissen, wie dem Wissen von der gründlichen Untersuchung, anlangt dann kennt ihr auch die Eigenschaft der Unbeständigkeit, der Leidhaftigkeit und Wesenlosigkeit.

Über welche Zeit?

Nun erhebt sich die Frage: Warum meditieren wir denn über die Objekte des Ergreifens? Und bezüglich der Zeit, über welche Zeit meditieren wir, die Vergangenheit, die Zukunft, die Gegenwart oder über eine unbestimmte Zeit?

Warum meditieren wir? Meditieren wir über die Objekte des Ergreifens um weltlichen Reichtum zu erlangen, Befreiung von Krankheit, Hellsichtigkeit, Levitation und dergleichen übernatürliche Kräfte? Einsichts-Meditation hat nichts davon zum Ziel. Es hat in der Tat Menschen gegeben die als Ergebnis ihrer Meditations-Praxis von schweren Krankheiten geheilt wurden. Zu Zeiten des Buddha gab es Personen die durch Einsichts-Meditation Vollkommenheit erlangten und übernatürliche Kräfte besaßen. Auch Menschen von Heute können über solche Kräfte verfügen wenn sie Vollkommenheit erreichen. Aber das Erlangen solcher Kräfte ist **nicht** das grundlegende Ziel der Einsichts-Meditation.

Sollen wir über Phänomene meditieren die vergangen und vorüber sind? Oder über Phänomene die erst noch kommen werden? Sollen wir über die gegenwärtigen Phänomene meditieren? Oder sollen wir über Phänomene meditieren die weder der Vergangenheit, der Zukunft oder der Gegenwart angehören die wir uns aber vorstellen können weil wir in Büchern von ihnen gelesen haben?

Die Antwort auf diese Fragen lautet: Wir meditieren um **nicht** zu ergreifen und wir meditieren über das was sich gerade erhebt.

Leute die in der Meditation nicht erfahren sind greifen ja jedes Mal nach den Objekten des Geistes und der Materie wenn sie sehen, hören, berühren oder ihrer gewahr werden. Sie greifen danach mit Begehren und erfreuen sich daran. Sie greifen danach mit der falschen Vorstellung, dass sie von Bestand sind, glücklich machen, dass sie das Ich sind, das Ego. Wir meditieren um dieses Ergreifen nicht entstehen zu lassen, um von ihnen frei zu sein. Dies ist das grundlegende Ziel der Einsichts-Meditation.

Und wir meditieren über das was sich erhebt. Wir meditieren nicht über Dinge die der Vergangenheit, der Zukunft oder einer unbestimmten Zeit angehören. Wir sprechen hier von der praktischen Einsichts-Meditation. Bei deduktiver Meditation meditieren wir nicht über Dinge die vergangen sind, in der Zukunft oder in unbestimmter Zeit liegen. Lasst mich das erklären. Es gibt zwei Arten der Einsichts-Meditation, die praktische und die deduktive.

Das Wissen das ihr auf dem Wege über die Eigenschaften, Funktionen und Manifestationen erlangt indem ihr darüber meditiert was sich gegenwärtig tatsächlich erhebt ist praktische Einsicht. Aus diesem praktischen Wissen heraus schliesst ihr auf die Unbeständigkeit, das Leidhafte und die Wesenlosigkeit der Dinge in der Vergangenheit und Zukunft, bei Dingen die ihr nicht selbst erfahren habt. Das ist deduktive Einsicht.

„Beides (das Gesehene und das Nicht-Gesehene) als Eines zu erkennen
indem man dem Objekt folgt“

- **Patisambhida**

Der *Pfad der Reinheit* erklärt diese Aussage wie folgt:

„... indem man dem erblickten Objekt nachfolgt, visuell beides (das Gesehene und das Nicht-Gesehene) gemäss der ihnen innewohnenden Natur als Eines erkennt: Wie dieses Eine (Gesehene), das als zusammenhängend gilt, in der Vergangenheit zerbrochen ist und auch in der Zukunft zerbrechen wird“

- **Visuddhimagga**

„Das gesehene Objekt“ ist praktische Einsicht. Und „dem erblickten Objekt nachfolgen.....beides erkennend...in der Vergangenheit...in der Zukunft“ das ist deduzierende Einsicht. Vermerkt aber dass deduktive Einsicht nur nach der praktischen Einsicht möglich ist. Ohne erst das Gegenwärtige zu kennen kann keine Deduktion gezogen werden. Die gleiche Erklärung wird im Kommentar zum *Kathavatthu* gegeben.

„Wenn man die Unbeständigkeit auch nur eines Gebildes sieht zieht man daraus Schlüsse bezüglich der anderen, nämlich 'vergänglich sind alle Dinge des Lebens'.“

Warum meditieren wir nicht über vergangene oder künftige Dinge? Weil sie euch nicht das Verständnis für die wahre Natur erbringen und euch nicht von Befleckungen läutern werden. Ihr erinnert euch nicht an eure vergangenen Existenzen. Selbst in der gegenwärtigen Existenz könnt ihr euch nicht an das Meiste in eurer Kindheit erinnern. Bei der Meditation über vergangene Dinge wie könnt ihr erkennen wie die Dinge wirklich sind mit ihren Eigenschaften und Funktionen? An die Dinge der jüngeren Vergangenheit kann man sich ja erinnern. Indem ihr euch aber erinnert denkt ihr, „Ich sah, Ich hörte, Ich dachte. Ich war es der zu jener Zeit gesehen hat und Ich bin es der jetzt sieht.“

Da habt ihr die Neigung zur „Ich“-Vorstellung. Und es kann auch Vorstellungen von Dauerhaftigkeit und Glück geben. Sich also an vergangene Dinge zu erinnern um darüber zu meditieren dient nicht unserem Ziel. Ihr habt sie ergriffen und dieses Ergreifen ist schwer abzulegen. Obwohl ihr sie mit allem erlernten Wissen und Denken als Geist und Materie ansieht bleibt die „Ich“-Vorstellung beharrlich bestehen weil ihr schon an ihr haftet. Einerseits sagt ihr „unbeständig“ und andererseits habt ihr die Vorstellung „beständig.“ Ihr vermerkt „leidhaft“ aber die Vorstellung „glücklich“ kommt immer wieder empor. Ihr meditiert über „Nicht-Selbst“ aber die Vorstellung von einem Selbst bleibt stark und fest. Ihr debattiert mit euch selbst. Am Ende muss eure Meditation aber den vorgefassten Vorstellungen weichen.

Die künftigen Dinge sind noch nicht da und ihr könnt nicht sicher sein wie sie denn genau sein werden wenn sie kommen. Ihr habt vielleicht schon im voraus über sie meditiert, versäumt aber das auch zu tun wenn sie da sind. Dann werden Begehren, falsche Vorstellungen und Befleckungen sich alle von neuem erheben.

Mit Hilfe des erlernten Denkens über die Zukunft zu meditieren ist also nicht der rechte Weg die Dinge zu erkennen wie sie wirklich sind. Und es ist auch nicht der Weg um Befleckungen auszumerzen.

Zeitlich unbestimmte Dinge haben nie existiert und werden nicht existieren. Sie existieren weder in einem selbst noch in anderen. Sie werden nur durch Lernen und Denken vorgestellt. Sie klingen hochtrabend und haben den Anschein des Intellektuellen, wenn man es jedoch bedenkt findet man heraus dass es nur die Begriffe von Namen, Zeichen und Formen sind. Stellt euch vor jemand meditiert, „Materie ist unbeständig, sie entsteht von Augenblick zu Augenblick und vergeht von Augenblick zu Augenblick.“ Fragt ihn: Welche Materie ist es? Ist es Materie aus der Vergangenheit, der Gegenwart oder der Zukunft? Ist es Materie in mir selbst oder in anderen? Wenn in mir selber ist es dann Materie im Kopf, im Körper, den Gliedern, dem Auge, dem Ohr? Ihr werdet finden dass es nichts davon ist sondern ein blosser Begriff, eine Vorstellung. Wir werden also nicht über zeitlich unbestimmte Dinge meditieren.

Ursprung

Das gegenwärtige Ereignis tritt aber genau jetzt an den sechs Sinnes-Toren auf. Es wurde noch nicht befleckt; es ist wie ein unbeflecktes Stück Tuch oder Papier. Wenn ihr schnell genug seid genau wenn es erscheint darüber zu meditieren wird es nicht befleckt werden. Versäumt ihr aber es zu notieren so wird es befleckt. Ist es erst mal befleckt kann es nicht unbefleckt gemacht werden. Wenn ihr versäumt Geist oder Materie bei ihrem Auftreten zu notieren tritt Ergreifen dazwischen. Es gibt dann Ergreifen mit Begehren, Ergreifen mit sinnlichem Verlangen. Es gibt Ergreifen mit falschen Vorstellungen, Ergreifen von falschen Ansichten, von Zeremonien und Ritualen, von Theorien über ein Selbst. Was geschieht wenn Ergreifen stattfindet?

„Bedingt durch Ergreifen ist Werden; bedingt durch Werden ist Geburt; bedingt durch Geburt ist Alter und Sterben; Gram, Leid, Trauer, Verzweiflung und Wehklagen treten in Erscheinung. So entsteht der Ursprung der gesamten Leidens-Masse.“

MI 333; S ii 1-2

Ergreifen ist also keine unbedeutende Sache. Es ist die Grundursache guter und schlechter Taten. Einer der ergreift arbeitet daran das zu vollbringen was er für gut hält. Jeder von uns tut das von dem wir denken dass es gut ist. Was lässt uns denken es sei gut? Es ist das Ergreifen. Andere mögen denken es sei schlecht. Aber für den Täter ist es gut. Wenn er denkt es ist nicht gut wird er es natürlich nicht tun. Es gibt eine bemerkenswerte Passage in der Inschrift auf der Säule des Königs Asoka: „Man denkt gut von seiner Arbeit. Niemals denkt man schlecht von seiner Arbeit.“ Ein Dieb stiehlt weil es für ihn gut scheint zu stehlen. Ein Räuber beraubt Leute weil er denkt es sei gut zu rauben. Ein Mörder tötet weil er denkt es sei gut zu töten. Ajatasattu tötete seinen eigenen Vater, König Bimbisara. Er dachte das sei gut. Devadatta konspirierte gegen das Leben des Buddha. Warum? Er hielt es für gut. Jemand der Gift nimmt um sich umzubringen tut es weil er denkt es sei gut so. Motten schwirren in die Flamme weil sie es für gut halten. Etwas für gut halten ist Ergreifen. Sobald ihr mit Ergreifen beginnt handelt ihr. Was ist das Ergebnis? Nun, das sind die guten und die schlechten Taten.

Es ist eine gute Tat davon abzustehen anderen Leid zu verursachen. Es ist eine gute Tat anderen Hilfe zu leisten. Es ist eine gute Tat zu spenden. Es ist eine gute Tat jenen Respekt zu erweisen denen Respekt gebührt. Eine gute Tat kann Frieden, langes Leben und Gesundheit schon in diesem Leben bewirken.

Sie kann auch gute Ergebnisse in künftigen Leben bewirken. So ist also Ergreifen, das rechte Ergreifen, gut. Jene die auf solche Weise ergreifen begehen gute Taten wie Spenden darzubringen, die Gebote einzuhalten und führen so gutes kamma herbei. Was ist dann das Ergebnis? „Bedingt durch Werden ist Geburt.“ Nach dem Tod werden sie erneut geboren. Wo werden sie geboren? Im guten Daseins-Bereich, in der Welt der Menschen und Götter. Als Menschen sind sie mit so guten Dingen ausgestattet wie langes Leben, Schönheit, Gesundheit, gute Abstammung, wie auch gute Gesellschaft und Reichtum. Ihr könnt sie als „glückliche Menschen“ bezeichnen. Als Götter werden sie ebenfalls von einer Vielzahl von Göttern und Göttinnen begleitet und leben in wunderbaren Palästen. Sie sind erfüllt von Vorstellungen des Glücks und können, in einem weltlichen Sinn, glücklich genannt werden.

Aber aus der Sichtweise der buddhistischen Lehre sind diese glücklichen Menschen und Götter vom Leid nicht ausgeschlossen. „Bedingt durch Geburt sind Alter und Sterben.“ Obwohl als glücklicher Mann geboren wird er alt werden, ein alter „glücklicher“ Mann. Seht euch all die „glücklichen“ alten Leute auf dieser Welt an. Sobald sie über siebzig oder achtzig sind ist mit ihnen nicht mehr alles in Ordnung. Graue Haare, abgebrochene Zähne, Energie gänzlich verbraucht, einfach zu nichts mehr gut! Mit all ihrem Reichtum und grossen Namen, können diese alten Männer und Frauen glücklich sein? Dann sind da die Krankheiten des Alters. Sie können nicht gut schlafen, nicht gut essen, sie haben Schwierigkeiten beim Hinsetzen oder Aufstehen. Und schliesslich müssen sie sterben. Der Reiche, der König oder ein Mächtiger, eines Tages stirbt er. Er hat dann nichts auf das er sich verlassen kann. Freunde und Verwandte umgeben ihn zwar, aber gerade wie er da auf seinem Totenbett liegt schliesst er seine Augen und stirbt. Sterbend geht er ganz alleine fort zu einer anderen Existenz. Es muss ihn wirklich schwer treffen sich von seinem ganzen Reichtum zu trennen. Wenn er nicht ein Mensch mit guten Taten ist wird er sich um seine künftige Existenz Sorgen machen.

Auch grosse Götter müssen sterben; sie werden davon nicht verschont. Eine Woche bevor sie sterben erscheinen ihnen fünf Zeichen. Die nie welkenden Blumen welche sie tragen beginnen zu verblassen. Ihre Kleidung die sich nie abnützt erscheint jetzt abgetragen. Schweiss bricht in ihren Achselhöhlen aus, etwas ganz Ungewöhnliches. Ihre Körper die immer jung erscheinen sehen jetzt alt aus. Sie, die nie in ihrem göttlichen Leben Überdross empfanden fühlen sich jetzt gelangweilt. Wenn also diese fünf Zeichen auftreten erkennen sie sofort ihren nahenden Tod und geraten sehr in Angst. In den Tagen des Buddha erschienen Sakha, dem König der Götter, selber diese Anzeichen. Äusserst erschrocken dass er sterben und seine Herrlichkeit verlieren würde ging er Hilfe suchend zum Buddha. Der Buddha legte ihm *dhamma* dar und er wurde ein In-den-Strom-Eingetretener. Der alte Sakha starb und ein neuer Sakha wurde wieder geboren. Er hatte Glück dass der Buddha da war um ihn zu retten. Wäre der Buddha nicht gewesen hätte es für den grossen alten Gott Unheil bedeutet.

Nicht nur Alter und Tod sondern „...Gram, Leid, Trauer, Verzweiflung und Wehklagen treten in Erscheinung.“ All dies ist Leiden. „So entsteht der Ursprung der gesamten Leidens-Masse“ So ist auch das gute Leben das aus Ergreifen resultiert zuletzt schreckliches Leid. Menschen oder Götter, sie alle müssen leiden.

Wenn ein gutes Leben das aus guten Taten erstand Leid bedeutet wären wir dann besser daran keine guten Taten zu vollbringen? Nein. Wenn wir nämlich keine guten Taten bewirken könnten sich schlechte Taten begeben. Und diese können uns in die Hölle führen, in den Bereich der Tiere und in den Bereich der Geister. Die Leiden in diesen niedrigeren Ebenen sind noch weit schlimmer.

Menschliches und göttliches Leben sind Leiden im Vergleich mit dem Glück des todlosen Nibbana; verglichen jedoch mit den Leiden der niedrigeren Bereiche ist menschliches oder göttliches Leben tatsächlich als glücklich zu betrachten.

Rechtes Ergreifen lässt also gute Taten erstehen. Ebenso gebiert falsches Ergreifen schlechte Taten. Indem sie denken dass es gut sei so zu handeln töten manche, stehlen, rauben und fügen anderen Unrecht zu. Als Ergebnis werden sie in einem schlechten Bereich wieder geboren: In der Hölle, im Bereich der Tiere, im Bereich der Geister. Wiedergeburt in der Hölle ist wie der Sprung in ein grosses Feuer. Selbst ein grosser Gott kann nichts gegen Höllenfeuer ausrichten. In den Tagen des Buddha gab es eine grosse Mara-Gottheit namens Dusi. Er verachtete den Buddha und die Mitglieder des heiligen Ordens. Eines Tages verursachte er den Tod eines Arhats. Als Folge dieser grausamen Tat starb der grosse Gott und wurde in der Avici-Hölle wieder geboren. Dort angelangt war er der Gnade der Wächter des Fegefeuers ausgeliefert. Jene Menschen die andere in dieser Welt quälen wird eines Tages das gleiche Geschick ereilen das dem grossen Gott Dusi zuteil wurde. Dann nach einer langen Leidenszeit in der Hölle werden sie als Tiere oder Geister wieder geboren.

Wie Ergreifen entsteht

Ergreifen ist also schrecklich. Es ist aber auch sehr wichtig. Wir meditieren um vom Ergreifen los zu kommen, um damit ein Ende zu machen. Wir meditieren damit wir nicht mit Begehren oder falschen Vorstellungen ergreifen, dass wir etwas nicht als beständig oder glücklich erfassen, als Selbst, Ego oder Ich. Jene die versäumen zu meditieren ergreifen immer wenn sie sehen, hören, fühlen oder wahrnehmen. Fragt euch doch selber ob ihr ergreift. Die Antwort wird nur zu deutlich sein.

Lasst uns mit dem Sehen anfangen. Angenommen ihr seht etwas Schönes. Was denkt ihr dabei? Ihr seid davon entzückt und erfreut, nicht wahr? Ihr würdet nicht sagen „Ich will es nicht sehen, nicht anschauen.“ Tatsächlich denkt ihr ja „Was für ein schönes Ding! Einfach lieblich!“ Mit strahlendem Lächeln freut ihr euch darüber. Zugleich denkt ihr aber auch dass es von Bestand ist. Ob das gesehene Objekt nun ein menschliches Wesen ist oder eine unbelebte Sache so denkt ihr dass es schon zuvor existiert hat, dass es jetzt existiert und für immer existieren wird. Obwohl es nicht euch gehört nehmt ihr mental davon Besitz und erfreut euch daran. Ist es ein Kleidungsstück so zieht ihr es im Geist an und freut euch. Sind es ein Paar Sandalen zieht ihr auch sie im Geist an. Wenn es ein menschliches Wesen ist macht ihr es euch im Geist zu Nutze und freut euch auch darüber.

Das Gleiche passiert wenn ihr hört, riecht, schmeckt oder berührt. Ihr genießt es bei jeder Gelegenheit. Bei den Gedanken ist die Spannweite eurer Freude noch weit grösser. Ihr seid von Dingen angetan und erfreut euch daran die euch nicht gehören, sehnt euch nach ihnen und stellt euch vor dass sie euch gehören. Gehören die Dinge aber euch selbst so ist es gar nicht nötig zu erwähnen dass ihr beständig an sie denkt und euch die ganze Zeit daran erfreut. Wir meditieren um dieses Erfreut-Sein und Ergreifen unter Kontrolle zu bringen.

Wir ergreifen aber auch mit falschen Vorstellungen. Ihr ergreift mit der Vorstellung von Persönlichkeit. Wenn ihr jemand seht denkt ihr dass das was ihr da seht eine Person, ein Ego, ist. Auch euer eigenes Sehbewusstsein haltet ihr für eine Person, für ein Ego. Ohne gründliches Einsichts-Wissen greifen wir nach den Dingen in dem Augenblick wo wir sie erblicken. Denkt mal an euch selbst und ihr werdet selber sehen wie auch ihr ein solches Ergreifen in euch habt.

Ihr haltet euch selbst wie auch andere für ein Ego das schon das ganze Leben lang gelebt hat. In Wirklichkeit gibt es so etwas aber gar nicht. Da lebt nichts das ganze Leben lang, nur Geist und Materie erheben sich fortgesetzt nacheinander. Ihr haltet diesen Geist und diese Materie für eine Person, für ein Ego und ergreift sie. Wir meditieren daher um nicht mit falschen Vorstellungen zu ergreifen.

Wir müssen aber über die Dinge meditieren wenn sie auftauchen. Nur dann sind wir fähig das Ergreifen zu verhindern. Ergreifen kommt vom Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Berühren und Denken. Es kommt von sechs Orten – durch sechs Tore. Können wir an Dingen haften die wir nicht sehen können? Nein. Können wir uns an etwas klammern das wir nicht hören können? Nein. Der Buddha stellte selber diese Fragen:

„Nun, was denkst du, Sohn des Malunkya? Hinsichtlich der Formen die mit dem Auge wahrzunehmen sind, die du nicht gesehen hast, die du nie zuvor gesehen hast, die du jetzt nicht siehst und auch in Zukunft nicht zu sehen begehrt - hast du für solche Formen irgend ein Interesse, eine Leidenschaft, eine Zuneigung?“
„Nicht so, mein Herr.“

- S.N.iv.72

Was sind denn jene Formen die ihr nie gesehen habt? Städte, Dörfer und Länder in denen ihr nie wart, Männer und Frauen die dort leben und andere Anblicke. Wie könnte man sich denn in Männer und Frauen verlieben die man niemals sah? Wie könntet ihr daran haften? Ihr klammert euch also nicht an Dinge die ihr nie gesehen habt. In dieser Hinsicht entstehen keine Befleckungen. Ihr müsst über sie nicht meditieren. Dinge aber die ihr seht sind eine ganz andere Sache. Befleckungen können entstehen, das heisst, wenn ihr zu meditieren versäumt um zu verhindern dass sie entstehen.

Das Gleiche gilt auch für Dinge die man gehört, gerochen,geschmeckt, berührt und bedacht hat.

Meditiert gleich jetzt

Wenn ihr versäumt über gerade entstehende Phänomene zu meditieren und somit ihre wahre Natur der Unbeständigkeit, der Leidhaftigkeit und der Wesenlosigkeit nicht erkennt könnt ihr sie ja nochmal durchleben und lasst so die Befleckungen sein. Das ist ein Fall latenter Befleckungen. Weil sie aus Objekten entstehen bezeichnen wir sie als „Objekt-latent.“ Woran klammern sich die Leute und warum klammern sie sich daran? Sie klammern sich an Dinge oder Personen die sie gesehen haben; weil sie erkannt haben dass sie versäumten bei deren Auftreten darüber zu meditieren ist irgendwie Anhaften entstanden. Befleckungen sind in allem latent was immer wir sehen, hören, schmecken, etc.

Wenn ihr meditiert findet ihr dass vergeht was ihr seht und vergeht was ihr hört. Es vergeht in kürzester Zeit. Sobald ihr die Dinge seht wie sie wirklich sind gibt es nichts das man lieben müsste, nichts das man hassen müsste und nichts an dem man festhalten müsste. Gibt es aber nichts um daran zu haften so kann es kein Anklammern oder Ergreifen geben.

Ihr meditiert also gleich jetzt. In dem Moment wo ihr seht meditiert ihr. Ihr könnt es nicht aufschieben. Ihr könnt zwar Dinge auf Kredit kaufen aber ihr könnt nicht auf Kredit meditieren. Also meditiert genau jetzt. Nur dann kann Anhaften nicht aufkommen.

Gemäss den Schriften ausgedrückt meditiert ihr sobald der Prozess an der Augen-Pforte endet und bevor der anschliessende Prozess an der Geistes-Pforte beginnt. Wenn ihr ein sichtbares Objekt erblickt läuft der Prozess wie folgt ab: Zuerst seht ihr das auftauchende Objekt. Das ist der Sicht-Prozess. Dann überprüft ihr das Gesehene Objekt. Das ist der Rückschau-Prozess. Dann setzt ihr die Gesehenen Formen zusammen und erkennt die Gestalt oder das Material. Das ist der Form-Prozess. Als Letztes wisst ihr dann das Namens-Konzept. Das ist der Namens-Prozess. Bei Objekten die ihr nie zuvor gesehen habt sodass ihr deren Namen nicht kennt findet dieser Namens-Prozess nicht statt. Bei diesen vier Prozessen, wenn der Erste, der Sicht-Prozess, stattfindet, seht ihr die gegenwärtige Form, die Realität, wie sie sich erhebt. Wenn der Zweite oder Rückschau-Prozess abläuft blickt ihr auf die vergangene Form, das Gesehene Objekt, zurück – wiederum Realität. Beide beachten Realität, das Gesehene Objekt. Noch gibt es keinen Begriff. Der Unterschied liegt in der gegenwärtigen Realität und der vergangenen Realität. Beim dritten Prozess gelangt ihr zum Konzept der Form und beim vierten zum Konzept der Begriffe. Die dann folgenden Prozesse sind alle verschiedene Konzepte. Sie sind alle den Menschen gemeinsam die keine Einsichts-Meditation praktizieren.

Beim Prozess des Sehens gibt es 14 Gedanken-Momente. Auch wenn weder Sehen, Hören noch Denken stattfindet setzt sich das Lebens-Kontinuum fort. Es ist identisch mit dem Wiedergeburt-Bewusstsein. Es ist das Bewusstsein das sich fortsetzt wenn ihr in tiefem Schlaf liegt. Wenn ein sichtbares oder irgend ein derartiges Objekt auftaucht wird das Lebens-Kontinuum angehalten und das Seh-Bewusstsein, etc., entsteht. Sobald das Lebens-Kontinuum endet entsteht ein Gedanken-Moment der das Bewusstsein auf das Objekt richtet das ins Gesichtsfeld kommt. Wenn dies endet erhebt sich Seh-Bewusstsein. Wenn dieses wieder endet erhebt sich das aufnehmende Bewusstsein. Dann kommt das untersuchende Bewusstsein. Dann das Bewusstsein welches bestimmt ob das Gesehene Objekt gut ist oder nicht. Dann erhebt sich sieben Gedanken-Momente lang entsprechend der getroffenen Zuordnung heftiges moralisches oder unmoralisches bewusstes Erfassen. Wenn dies endet resultieren daraus zwei Gedächtnisinhalte. Wenn diese enden kommt das Abgleiten in das Lebens-Kontinuum, so wie in Schlaf fallen. Von der Zuwendung auf das Objekt bis zum Memorieren gibt es 14 Gedanken-Momente. Sie alle manifestieren sich als Seh-Bewusstsein. So also läuft der Seh-Prozess ab. Wenn jemand wohl-erfahren in der Einsichts-Meditation ist dann tritt, nachdem sich dem Seh-Prozess folgend das Lebens-Kontinuum erhoben hat, Einsichts-Bewusstsein auf, das auf das „Sehen“ zurückblickt. Ihr müsst versuchen zu so unmittelbarer Meditation in der Lage zu sein. Wenn ihr dazu fähig seid erscheint dies eurem Intellekt als würdet ihr über Dinge meditieren wenn sie gesehen werden, gerade wenn sie sich erheben. Diese Art der Meditation wird in den Sutten als „Meditation über die Gegenwart“ bezeichnet.

„Er nimmt die gegenwärtigen Dinge wahr während sie hier und jetzt entstehen.“

-M.iii.227

„In der Rückschau die Verfälschung gegenwärtiger Zustände zu verstehen ist das Wissen vom Entstehen und Vergehen.“

-Patisambhidamangga

Diese Auszüge aus den Suttan zeigen deutlich dass wir über gegenwärtige Zustände meditieren müssen. Wenn ihr versäumt über das Gegenwärtige zu meditieren erhebt sich Ergreifen aus dem Lebens-Kontinuum. Dieses Bewusstsein entsteht um auf das soeben Gesehene zurück zu blicken. Die beteiligten Denk-Momente sind: Wahrnehmendes Bewusstsein 1, Erfassen 7, und registrierendes Bewusstsein 2 – insgesamt 10 Denk-Momente. Jedes Mal wenn ihr denkt oder überlegt finden diese drei Bewusstseins-Arten und zehn Denk-Momente statt. Dem Meditierenden erscheinen sie aber nur als ein Denk-Moment. Dies stimmt mit den Erklärungen in Bezug auf das Wissen von der Auflösung im Patisambhidamagga und Visuddhimagga überein. Wenn ihr über das Erfassen hinaus meditieren könnt gelangt ihr nicht bei Begriffen an und könnt bei der Realität – dem gesehenen Objekt – verbleiben. Das ist aber nicht sehr leicht für den Anfänger.

Wenn ihr versäumt schon beim Wahrnehmen zu meditieren gelangt ihr zum Form-Prozess und Namen-Prozess. Dann tritt Ergreifen auf. Wenn ihr erst nachdem Ergreifen stattfindet meditiert wird es nicht verschwinden. Daher instruieren wir euch unmittelbar zu meditieren noch ehe Begriffe sich erheben.

Die Prozesse beim Hören, Riechen, Schmecken und Berühren muss man in ähnlicher Weise verstehen.

Wenn ihr beim Denken an der Geistes-Pforte versäumt unmittelbar zu meditieren treten nach dem Gedanken weitere Prozesse auf. Also meditiert ihr sofort damit sie nicht entstehen mögen. Manchmal, während ihr notiert *Heben, Senken, Sitzen, Berühren*, kann ein Gedanke oder eine Idee dazwischen auftreten. Ihr notiert dies im Moment des Entstehens. Ihr notiert und es endet genau da. Manchmal ist der Geist dabei abzuwandern. Ihr notiert es und er beruhigt sich. Mit den Worten einiger Meditierenden „er ist wie ein ungezogenes Kind das sich benimmt wenn ihm 'Ruhe!' zugerufen wird.“

Wenn ihr also in dem Augenblick notiert wo ihr seht, hört, berührt oder wahrnehmt erhebt sich kein anschliessendes Bewusstsein das Ergreifen herbeiführt.

„Ihr werdet ganz einfach nur den Anblick des Gesehenen haben,
den Ton des Gehörten, die Wahrnehmung des Verspürten und die
Vorstellung des wahrgenommenen Objektes.“

Wie dieser Auszug aus der Malunkya-Sutte zeigt ist da nur der blosse Anblick, der blosse Ton, die blosse Sinnes-Wahrnehmung, die reine Vorstellung. Ruft sie im Gedächtnis auf und nur die von euch wahrgenommene reine Natur erscheint. Kein Ergreifen. Der Meditierende der über alles meditiert, was immer da auftaucht, schon während es in Erscheinung tritt, sieht wie alles entsteht und vergeht und ihm wird klar dass alles vergänglich ist, unbefriedigend und ohne Selbst. Er weiss das aus eigener Erfahrung und nicht nur weil es ihm ein Lehrer erklärt hat. Nur das ist das wahre Wissen.

Unentwegte Arbeit

Um bei diesem Wissen anzulangen bedarf es gründlicher Arbeit. Es gibt keine Garantie dass ihr solches Wissen in nur einer Sitzung erlangen werdet. Vielleicht gelingt das Einem in einer Million.

In den Tagen des Buddha gab es Leute die den Pfad und seine Früchte schon nach dem Anhören nur eines Verses erlangten. Heutigen Tages könnt ihr aber nicht mehr mit solchen Dingen rechnen. Damals lehrte ja der Buddha selbst und er kannte die innere Einstellung seiner Zuhörer sehr gut. Die Zuhörer ihrerseits waren Menschen mit untadeligem Wandel. Heute jedoch ist der Lehrer eine gewöhnliche Person die das Wenige predigt das sie erlernt hat. Sie kennt nicht die Einstellung ihrer Zuhörer und man wird schwerlich sagen können dass die Zuhörer Männer und Frauen untadeligen Wandels sind. Wären sie das gewesen hätten sie schon in den Tagen des Buddha Befreiung erlangt. Wir können also nicht garantieren dass ihr in nur einer Sitzung besondere Kenntnisse erwerben werdet. Wir können lediglich sagen dass ihr das sehr wohl könnt wenn ihr hart genug daran arbeitet.

Und wie lange müssen wir denn arbeiten? Das Verständnis für Vergänglichkeit, Leid und Nicht-Selbst beginnt mit der Erfahrung des Untersuchens. Aber es kommt nicht sofort. Ihm geht Reinheit des Geistes voraus, Reinheit der Ansichten, die Reinheit des Transzendierens der Zweifel. Aus der Ebene des Meditierenden von Heute gesprochen kann eine besonders begabte Person dieses Wissen in zwei oder drei Tagen erlangen.

Die Meisten werden fünf, sechs oder sieben Tage benötigen. Sie müssen aber mit Eifer arbeiten. Wer dabei nachlässt wird es nicht schaffen selbst wenn fünfzehn oder zwanzig Tage vergangen sind. Ich werde also am Anfang über ernsthaftes Arbeiten sprechen.

Einsicht-Meditation ist unentwegte Arbeit. Meditiert immer wenn ihr seht, hört, riecht, schmeckt, berührt oder denkt ohne etwas auszulassen. Den Anfängern ist es jedoch ziemlich unmöglich alles zu notieren. Beginnt also mit einigen. Es ist leicht die Bewegungs-Form im Heben und Senken des Bauches zu beobachten. Wir haben darüber ja schon gesprochen. Notiert ohne Unterlass *Heben, Senken, Heben, Senken*. Sobald eure Achtsamkeit und Konzentration stärker werden fügt noch Sitzen und Berühren hinzu und notiert also weiter: *Heben, Senken, Sitzen, Berühren*. Während ihr fortfahrt zu notieren können Gedanken auftauchen. Notiert auch sie: *Denken, Planen, Wissen, etc.* Sie sind Hindernisse. Solange ihr sie nicht los seid habt ihr keine Reinheit des Geistes und werdet auch kein klares Verständnis für die Geist-Materie Phänomene haben. Lasst sie also nicht herein. Notiert sie und werdet sie los.

Wenn unerträgliche Gefühle wie Müdigkeit, Hitze, Schmerz oder Juckreiz im Körper auftreten so konzentriert euch darauf und notiert: *Müde, Müde, oder Heiss, Heiss*, gleich während sie auftauchen. Wenn sich Verlangen erhebt die Glieder zu strecken oder zu beugen notiert auch dies: *Verlangen zu beugen, Verlangen zu strecken*. Wenn ihr dann streckt oder beugt sollte jede Bewegung notiert werden: *Strecken, Strecken, Beugen, Beugen*. Genau so wenn ihr euch erhebt, notiert jede Bewegung. Wenn ihr geht, notiert jeden Schritt. Wenn ihr euch nieder setzt, notiert es. Legt ihr euch hin, notiert es ebenso.

Jede Körperbewegung die gemacht wird, jeder Gedanke der sich erhebt, jedes Gefühl das auftaucht, alles muss notiert werden. Gibt es aber nicht Spezielles das zu notieren wäre so fahrt damit fort: *Heben, Senken, Sitzen, Berühren*. Ihr müsst auch notieren während ihr esst oder ein Bad nehmt. Seht oder hört ihr spezielle Dinge so notiert sie. Ausser während der vier, fünf oder sechs Stunden die ihr schlaft fahrt ihr ständig damit fort Dinge zu notieren. Ihr solltet versuchen in der Lage zu sein wenigstens eine Sache pro Sekunde zu notieren.

Wenn ihr auf diese Weise ernsthaft weiter notiert werdet ihr in ein oder zwei Tagen finden dass eure Achtsamkeit und Konzentration recht stark geworden sind. Wenn nicht in zwei oder drei Tagen so doch in fünf oder sechs.

Sehr selten tauchen noch beliebige Gedanken auf. Wenn das geschieht seid ihr fähig sie im Augenblick ihres Erscheinens zu notieren und sie vergehen noch im selben Moment in dem ihr sie notiert. Das notierte Objekt, wie das Heben und Senken, und der notierende Geist scheinen zeitlich gut aufeinander eingestimmt zu sein. Ihr notiert ohne Mühe. Dies sind Anzeichen dafür dass eure Achtsamkeit und Konzentration stark geworden sind. Mit anderen Worten ihr habt Reinheit des Geistes entwickelt.

Die Dinge fallen auseinander

Ab jetzt erscheinen jedes Mal wenn ihr notiert das notierte Objekt und der notierende Geist als zwei separate Dinge. Es wird euch bewusst dass die materielle Form wie das Heben und Senken eine Sache ist und der mentale Zustand der notiert eine andere. Gewöhnlich scheinen ja die materielle Form und der Geist der wahrnimmt nicht getrennt zu sein. Sie scheinen ein und dasselbe zu sein. Euer Bücher-Wissen sagt euch dass sie getrennt sind aber nach eurem persönlichen Gefühl sind sie Eines. Wackelt mit dem Zeigefinger. Seht ihr den Geist der zu Wackeln beabsichtigt? Könnt ihr zwischen dem Geist und dem Wackeln unterscheiden? Wenn ihr ehrlich seid wird die Antwort Nein sein. Für den Meditierenden jedoch dessen Achtsamkeit und Konzentration gut entwickelt sind ist das Objekt der Aufmerksamkeit und das Gewahrsein desselben so verschieden wie eine Wand und der Stein der nach ihr geworfen wird.

Der Buddha benützte das Gleichnis vom Edelstein und dem Faden (D.i.72). So, wie wenn ihr auf eine Kette Lapislazuli blickt und wisst: Die Edelsteine sind auf einen Faden aufgefädelt; das sind die Edelsteine und das ist der Faden. So weiss auch der Meditierende: Das ist die materielle Form und jenes das Bewusstsein das ihrer gewahr ist, das von ihr abhängt und mit ihr verwandt ist. Der Kommentar sagt dass das Bewusstsein hier das Einsichts-Bewusstsein ist, Einsichts-Wissen das die materielle Form beobachtet. Der Lapislazuli ist die materielle Form und der Faden ist das beobachtende Bewusstsein. Der Faden durchdringt den Edelstein so wie das Einsichts-Bewusstsein die materielle Form.

Wenn ihr notiert *Heben*, so ist das Heben eine Sache und das Bewusstsein ist eine Sache; es existieren nur diese beiden. Wenn ihr notiert *Senken*, ist das Senken eines, das Bewusstsein eines; nur diese beiden existieren. Dieses Wissen wird euch von selbst klar. Wenn ihr beim Gehen den Fuss hebt ist eines das Heben, das andere ist das Bewusstsein; nur diese beiden existieren. Wenn ihr ihn vorwärts schiebt, ist das Schieben das Bewusstsein. Wenn ihr ihn absetzt, ist das Absetzen das Bewusstsein. Nur Materie und Bewusstsein existieren, sonst nichts.

Indem sich dann eure Konzentration weiter verbessert versteht ihr wie die materiellen und mentalen Dinge die ihr beständig notiert habt laufend verschwinden, jedes zu seiner Zeit. Während ihr notiert *Heben* taucht die gerade entstehende Form allmählich auf und vergeht. Während ihr notiert *Senken* bewegt sich allmählich die sich senkende Form und vergeht dann. Ihr findet dabei auch heraus dass das Heben genau so wie das Bewusstsein davon vergeht, das Senken genau so wie das Bewusstsein davon. Bei jedem Notieren findet ihr nur Entstehen und Vergehen. Beim Notieren von *Beugen* wird das eine Beugen nicht mit dem nächsten vermischt. Beugen, vergeht, Beugen, vergeht – und so kommt und geht die Absicht zu beugen, die beugende Form und das Bewusstsein davon, jedes an seinem Ort und zu seiner Zeit. Und wenn ihr die Müdigkeit notiert, die Hitze und den Schmerz, so verschwinden sie während ihr sie notiert. Da wird euch klar: Sie erscheinen und vergehen dann, also sind sie vergänglich.

Der Meditierende versteht selber was die Kommentare sagen: „Sie sind vergänglich in dem Sinne dass sie nicht mehr sind nachdem sie entstanden waren.“ Dieses Wissen bekommt man nicht aus Büchern noch von den Lehrern. Man versteht selber. Das ist wahres Wissen. Anzunehmen was andere Leute sagen ist Glauben. Es sich einzuprägen ist Lernen. Es ist nicht Wissen. Wissen müsst ihr aus eurer eigenen Erfahrung schöpfen. Das ist dabei das Wichtige. Einsichts-Meditation ist Kontemplation damit ihr selber wisst. Ihr meditiert, seht selber und wisst – nur das allein ist Einsicht.

Bezüglich der Kontemplation über Vergänglichkeit sagt der Kommentar:

- „ ... das Unbeständige ist zu verstehen.“
- „ ... Vergänglichkeit ist zu verstehen.“
- „ ... wie Vergänglichkeit erkannt wird ist zu verstehen.“

Vishuddhimagga, i. 281

Der kurzen Aussage folgt diese Erklärung:

Hier bedeutet das 'Unbeständige' die fünf Anhäufungen. Ihr müsst wissen dass die fünf Anhäufungen unbeständig sind. Vielleicht versteht ihr es nicht aus eurer eigenen Erfahrung aber ihr solltet wenigstens soviel wissen. Und nicht nur das. Ihr solltet wissen dass alle Leid bedeuten und alle ohne Selbst sind. Wenn ihr wenigstens das wisst könnt ihr mit Einsichts-Meditation beginnen. Dieses durch Lernen erworbene Wissen wird in der *Culatanhasankhaya-Sutta* so ausgedrückt:

„Wenn, oh Herr der Devas, ein Mönch gehört hat, 'alle Zustände sind nicht geeignet daran festzuhalten!' so versteht er die ganze Wahrheit.“

M.i. 318

Zu „verstehen“ heisst über Geist und Materie zu meditieren und dessen gewahr zu sein. Es ist das grundlegende Einsichts-Wissen des Analytischen Wissens von Geist und Materie und das Wissen vom Erkennen der Bedingtheit. Wenn ihr also gelernt habt dass Geist und Materie alle unbeständig sind, leidhaft und ohne Selbst, könnt ihr anfangen über die Analyse von Geist und Materie zu meditieren. Dann könnt ihr zu höherem Wissen, wie dem Untersuchenden-Wissen, weitergehen.

„Indem er alle Zustände versteht erfasst er sie alle.“

Die geringste Qualifikation die von einem Anfänger in Einsichts-Meditation also gefordert wird ist, dass er von der unbeständigen, leidhaften und wesenlosen Natur von Geist und Materie gehört oder gelernt haben muss. Buddhisten in Burma haben das schon seit ihrer Kindheit.

Wir sagen Geist und Materie sind unbeständig weil sie werden und dann vergehen. Wenn etwas gar nicht ins Dasein tritt können wir von ihm nicht sagen es sei unbeständig. Was ist es das nie real wird? Es ist ein Begriff.

Begriffe werden nie real, existieren nie wirklich. Nehmt einen persönlichen Namen. Er wird benützt von dem Tage an wo das Kind einen Namen bekommt. Es scheint so als trete er damit ins Dasein. Tatsächlich aber sprechen die Leute ihn nur aus wenn sie ihn rufen. Er wurde nie wirklich, er existiert nicht wirklich. Wenn ihr denkt er existiert, dann findet ihn doch mal.

Wenn ein Kind geboren wird geben ihm die Eltern einen Namen. Angenommen ein Junge hat also jetzt den Namen „Master Red“. Vor der Namensgebung ist dieser Name überhaupt nicht bekannt.

Von dem Tage an wo ihm der Name gegeben wurde beginnen die Leute ihn Master Red zu nennen. Wir können aber nicht sagen der Name hat damit begonnen zu existieren. Der Name hat einfach keine Existenz. Lasst uns das herausfinden.

Ist der Name Master Red in seinem Körper, auf seinem Kopf, an seiner Seite, in seinem Gesicht? Nein, er ist nirgends. Die Leute sind nur übereingekommen ihn Master Red zu nennen, das ist alles. Wenn er stirbt, stirbt dann mit ihm auch der Name? Nein. Solange ihn die Leute nicht vergessen wird der Name weiterleben. Daher wird gesagt, „ein Name oder Nachname wird nie vernichtet“. Nur wenn die Leute ihn vergessen wird der Name Master Red verschwinden. Er ist aber damit nicht vernichtet. Sollte ihn jemand wiederherstellen, so taucht er wieder empor.

Denkt an die Bodhisatta Namen in den Jatakas: Vessantara, Mahosadha, Mahajanika, Vidhura, Temiya, Nemi. Diese Namen waren in den Zeiten der betreffenden Geschichten bekannt gingen aber für Millionen von Jahren verloren bis der Buddha sie wieder herstellte. Vor vier asankheyyas und hunderttausend kalpas waren die Namen Dipankara Buddha und Sumedha, der Einsiedler, gut bekannt. Dann gingen sie der Nachwelt verloren. Unser Buddha stellte sie aber wieder her und wir kennen diese Namen jetzt wieder. Sie werden so lange bekannt sein wie die Lehre des Buddha bekannt ist. Wenn die Lehre des Buddha von der Erde verschwunden ist werden auch diese Namen vergessen sein. Würde aber ein künftiger Buddha erneut von ihnen sprechen würden sie wieder bekannt werden. Vorstellungen und Namen sind also nur Konventionen. Sie existieren gar nie. Sie haben nie existiert und werden nie existieren. Sie entstehen nie, also können wir auch nicht sagen „sie vergehen“. Noch können wir sagen dass sie unbeständig sind. Jeder Begriff ist so: Ohne Existenz, kein Werden, kein Vergehen, also keine Unbeständigkeit.

Man kann von Nibbana, obwohl es eine Realität ist, nicht sagen dass es wandelbar ist weil es nie entsteht oder vergeht. Es ist als beständig anzusehen weil es für immer währenden Frieden steht.

Vergänglichkeit

Andere Realitäten als Nibbana, Geist und Materie waren am Anfang nicht. Sie treten erst ins Dasein wann immer sich Ursachen erheben. Nachdem sie entstanden sind vergehen sie. Daher sagen wir diese Realitäten des Geistes und der Materie sind vergänglich. Nehmt zum Beispiel das Sehen. Am Anfang gibt es kein Sehen. Wenn aber das Auge gut ist, ein Objekt auftaucht, Licht vorhanden ist, wird eure Aufmerksamkeit davon angezogen – wenn also diese vier Dinge zusammentreffen dann gibt es Sehen. Sobald es entstanden ist vergeht es auch wieder. Nichts davon verbleibt. Also sagen wir Sehen ist vergänglich. Einer gewöhnlichen Person fällt es nicht sehr leicht zu erkennen dass Sehen vergänglich ist. Beim Hören ist das leichter zu verstehen. Am Anfang gibt es kein Hören. Ist aber das Ohr gut, ein Ton erklingt und keine Barriere hält ihn ab, wird eure Aufmerksamkeit auf ihn gelenkt – treffen diese vier Faktoren zusammen dann findet Hören statt. Es entsteht und vergeht dann. Nichts davon verbleibt. Also sagen wir Hören ist vergänglich.

Ihr hört mich jetzt sprechen. Ihr hört einen Ton nach dem anderen. Wenn ihr sie gehört habt sind sie schon vergangen. Hört: *Ton, Ton, Ton*. Wenn ich Ton sage hört ihr es, dann ist es nicht mehr. So entsteht und vergeht es also. Das Gleiche gilt auch für andere psychophysische Phänomene. Sie kommen und gehen. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Berühren, Denken, Beugen, Strecken, Bewegen – alles kommt und geht wieder. Weil es andauernd vergeht sagen wir es ist vergänglich.

Dabei wird das Verschwinden des Bewusstseins sehr deutlich. Wenn euer Geist abwandert während ihr *Heben, Senken*, notiert so notiert ihr *Wandern*. Indem ihr es notiert gibt es den wandernden Geist nicht mehr. Er ist weg. Der wandernde Geist hat zuvor nicht existiert, er entstand nur gerade eben. Beim Notieren ist er unverzüglich entschwunden. Also sagen wir er ist vergänglich. Das Vergehen von unangenehmen Gefühlen ist auch ganz offenkundig. Wenn ihr damit fortfahrt zu notieren ...*Heben, Senken...* erscheint irgendwo im Körper Müdigkeit, Hitze oder Schmerz. Wenn ihr euch darauf konzentriert und notiert *Müdigkeit, Müdigkeit*, etc. verschwindet sie manchmal ganz und manchmal wenigstens für die Dauer des Notierens. Sie ist also vergänglich. Der Meditierende erkennt ihre charakteristische Eigenschaft der Vergänglichkeit indem er Entstehen und Vergehen notiert.

Dieses Erkennen der flüchtigen Natur der Dinge ist Betrachtung der Vergänglichkeit. Es kommt aus eurer eigenen Erfahrung. Blosses Reflektieren darüber ohne es persönlich zu erfahren ist kein wahres Wissen. Ohne zu Meditieren werdet ihr nicht wissen welche Dinge auftauchen und welche Dinge verschwinden. Ihr habt dann nur Buch-Wissen. Das mag ja löbliches Tun sein bringt aber kein wirkliches Einsichts-Wissen.

Wirkliches Einsichts-Wissen ist das was ihr aus eigener Erfahrung selbst wisst indem ihr über die Dinge meditiert während sie entstehen und vergehen. In der Zuhörerschaft hier gibt es eine Menge Meditierender die bei dieser Stufe des Wissens angelangt sind. Ich spreche also nicht nur von meiner eigenen Erfahrung. Nein, auch nicht von der Erfahrung von vierzig oder fünfzig meiner Schüler. Es gibt da nämlich Hunderte. Anfänger haben vielleicht noch nicht so klares Wissen. Es ist eben nicht ganz leicht. Es ist aber auch nicht zu schwer zu erreichen. Wenn ihr fest genug an euch arbeitet wie wir es lehren könnt ihr es haben. Tut ihr das nicht, dann eben nicht. Höhere Bildung, Qualifikationen, Ehrungen sind alle das Ergebnis harter Arbeit. Ohne Fleiss kein Preis. Auch das Einsichts-Wissen des Buddha muss erarbeitet werden.

Wenn dann eure Konzentration an Schärfe zunimmt werdet ihr bei einem einzigen Akt des Beugens oder Streckens der Glieder eine grosse Zahl von Gedanken sehen können. Und auch eine grosse Zahl Gedanken die nacheinander aufsteigen wenn ihr beabsichtigt zu beugen oder zu strecken. Die gleiche Anzahl ist auch zu sehen wenn ihr einen Schritt macht. Beim Zwinkern eines Auges erhebt sich ebenfalls eine grosse Zahl an Gedanken. Ihr müsst all diese fliessenden Gedanken notieren wenn sie aufsteigen. Wenn ihr ihnen keinen Namen geben könnt so notiert einfach nur *Gewahr, Gewahr*. Ihr werdet sehen dass jedes Mal vier, fünf oder zehn Gedanken nacheinander erstehen immer wenn ihr *Gewahr* notiert. Manchmal wenn das Gewahrsein genügend flink ist muss das Wort *Gewahr* gar nicht mehr notiert werden. Den Gedanken nur mit eurem Intellekt zu folgen reicht dann aus.

Jetzt erhebt sich ein Gedanke, jetzt ist der Geist dessen gewahr. Jetzt entsteht ein anderer Gedanke, das wachsame Bewusstsein ist seiner gewahr. Gerade wie in dem Spruch „Ein Bissen Nahrung, ein Schlag mit dem Stock“. Bei jedem Gedanken der auftritt ist das wachsame Bewusstsein da um seiner gewahr zu sein. Mit dieser Bewusstheit wird euch jegliches Entstehen und Vergehen nur zu deutlich. Der abschweifende Geist der entsteht während ihr das Heben und Senken des Bauches notiert wird vom wachen Bewusstsein direkt eingefangen wie ein Tier in der Schlinge oder wie ein Objekt das von einem wohl gezielten Stein getroffen wird. Und sobald ihr dessen gewahr seid ist es auch schon vorbei. Ihr werdet das so klar finden als würdet ihr es in euren Händen halten. Und ihr findet es wann auch immer Bewusstsein entsteht.

Wenn Müdigkeit aufsteigt notiert ihr *Müde* und sie ist weg. Sie kommt wieder, ihr notiert sie erneut und wieder ist sie fort. Diese Art des Vergehens wird mit höherer Einsicht um so klarer. Müde, notiert, fort; müde, notiert, fort - sie verschwindet, eine nach der anderen. Es gibt keine Verbindung zwischen der einen Müdigkeit und der nachfolgenden. Genau so ist es beim Schmerz. Schmerz, notiert, fort; Schmerz, notiert, fort – jeder Schmerz verschwindet bei seinem Notieren. Ein Schmerz mischt sich nicht mit einem anderen. Jeder Schmerz ist vom anderen verschieden.

Für gewöhnliche Leute gibt es keine Unterbrechung der Müdigkeit oder des Schmerzes. Es scheint euch als würde Müdigkeit oder Schmerz eine lange Zeit beständig anhalten. Tatsächlich aber hält Müdigkeit oder Schmerz nicht lange an: Eine Müdigkeit und dann die nächste, ein Schmerz und der nächste, nur sehr kurze, sehr getrennte Stücke. Der Meditierende sieht dies beim Notieren.

Wenn ihr *Heben* notiert erfolgt das Heben allmählich und vergeht in kleinen Schritten. Wenn ihr *Senken* notiert setzt das Senken ein und vergeht in kleinen Schritten. Gewöhnliche Leute welche diese Fakten nicht kennen sehen das Heben und Senken nur in der absurden Form des Bauches. Aus ihrer eigenen Erfahrung heraus denken sie dass auch die Meditierenden nur die absurde Form des Bauches sehen und einige sprechen dies auch aus. Bitte sprecht nicht blosse Vermutungen aus. Versucht es und seht es selbst. Wenn ihr fest genug arbeitet werdet ihr es selbst herausfinden.

Wenn ihr notiert *Bewegen* seht ihr ganz klar wie es sich bewegt und vergeht, bewegt und vergeht, eine Bewegung nach der anderen. Ihr versteht jetzt die Feststellung in den Schriften dass sich Realitäten wie Geist und Materie nicht von Ort zu Ort bewegen. Gewöhnliche Leute denken es sei die gleiche Hand die sich bewegt, die vor dem Beugen war und nach dem Beugen sein wird. Sie denken die gleiche Hand bewegt sich nach innen und aussen. Für sie ist es eine unveränderliche Hand. Das ist so weil sie die Kontinuität der Materie nicht durchschaut haben, auf welche Weise Materie in Folge entsteht. Es ist so weil ihnen das Wissen fehlt um hindurch zu blicken. Vergänglichkeit wird durch Kontinuität verborgen, so wird gesagt. Es ist verborgen wenn man nicht über das meditiert was entsteht und vergeht.

Visuddhimagga sagt:

„Weil das Entstehen und Vergehen keine Beachtung findet
wird die charakteristische Vergänglichkeit nicht offenbar,
solange sie durch Kontinuität verborgen ist.“

Vis. Xxi. 781

Nachdem der Meditierende jegliches Entstehen beobachtet erscheinen ihm alle mentalen und materiellen Dinge als separate, gebrochene Teile und nicht als ganze, ungebrochene Dinge. Aus der Ferne sehen Ameisen wie eine Linie aus, näher dran seht ihr aber jede einzelne Ameise. Der Meditierende sieht die Dinge als gebrochene Teile, die Kontinuität kann diese Tatsache nicht vor ihm verbergen. Die Eigenschaft der Unbeständigkeit enthüllt sich vor ihm. Er ist nicht mehr der Täuschung verfallen.

„Wenn aber das Heben und Senken erfasst wird und die
Kontinuität ist zerbrochen erscheint die Eigenschaft der
Vergänglichkeit als wahres, dazugehöriges Merkmal.“

- Ibid.

Auf diese Weise meditiert ihr und erlangt das Wissen von der Kontemplation über Vergänglichkeit. Blosse Überlegung ohne Meditation lässt dieses Wissen nicht erstehen. Ist dieses Wissen aber erbracht so folgt jenes über das Leid und Nicht-Selbst.

„Für einen, Meghiya, der die Vergänglichkeit wahrgenommen hat ist auch die Erkenntnis des Nicht-Selbst offenbar.“

- And.iii 169

Wie wollt ihr etwas, von dem ihr sehr gut wisst dass es fähig ist zu entstehen und zu vergehen, als euer Selbst, Ego oder eure Wesenheit annehmen? Die Leute klammern sich an die Selbst-Vorstellung weil sie denken dass sie schon das ganze Leben die selbe Person waren. Sobald es euch aus eurer eigenen Erfahrung heraus klar ist dass das Leben nur aus Dingen zusammengesetzt ist die unaufhörlich entstehen und vergehen werdet ihr nicht mehr an einer Selbst-Vorstellung festhalten.

Einige starrköpfige Personen sagen dass diese Sutta nur für Meghiya allein gedacht war. Das sollte man aber nicht sagen. Wir fürchten dass dann andere kommen und behaupten dass das was der Buddha sagte für die Menschen seiner Zeit bestimmt war und nicht für uns die wir heute leben. Aber seine Aussage ist nicht nur in dieser Sutta allein zu finden. In der *Sambodhi sutta* sagt der Buddha:

„Einem, ihr Mönche, der die Vergänglichkeit wahrgenommen hat ist auch die Erkenntnis des Nicht-Selbst offenbar.“

- Ang. iii 165

Und wenn einer Vergänglichkeit erkannt hat erkennt er auch das Leidhafte. Der Meditierende der durchschaut wie die Dinge entstehen und vergehen kann sehen wie diese beiden Ereignisse, Entstehen und Vergehen, ihn bedrückt haben. Im Kommentar zur *Sambodhi sutta* wird gesagt:

„Wenn die Eigenschaft der Vergänglichkeit erkannt ist wird auch die Eigenschaft des Nicht-Selbst gesehen, weil, sobald eines der drei Merkmale erkannt wurde, auch die beiden anderen erkannt werden.“

Daher ist es sehr wichtig dieses Merkmal Vergänglichkeit zu verstehen.

Wahrheitsfindung

Lasst mich in diesem Zusammenhang eine Geschichte aus meiner eigenen Lehr-Erfahrung erzählen. Sie handelt von einem Meditierenden aus meinem Heimat-Dorf Hseipkhun im Distrikt Shwebo. Dieser war einer meiner Vettern. Er war eine der ersten drei Personen die im Dorf Einsichts-Meditation aufnahmen. Die drei einigten sich darauf zunächst für die Dauer einer Woche zu meditieren. Sie gaben sich dabei grosse Mühe. Aber sie hatten zur Einsiedelei Zigarren und Betel-Prieme mitgenommen um täglich eines davon zu geniessen. Als sie jedoch zurückkehrten brachten sie alle sieben Zigarren und Betel-Prieme unberührt nach Hause zurück.

Sie arbeiteten so angestrengt dass sie innerhalb von drei Tagen das Wissen vom Heben und Senken erlangten und sie waren überglücklich Ruhe zu erfahren und ringsum Glanz zu gewahren. „Erst in diesem hohen Alter haben wir die Wahrheit entdeckt,“ sagten sie mit grosser Freude. Weil sie die Ersten waren die Meditation begonnen hatten dachte ich sie mit ihren Freuden gehen zu lassen und riet ihnen nur weiterhin zu notieren. Ich sagte ihnen aber nicht diese Freuden nicht zu notieren. Daher erreichten sie keine höhere Ebene obwohl sie weitere vier Tage an sich arbeiteten.

Nach ein paar Tagen des Ausruhens kamen sie erneut für eine weitere Woche Meditation. Mein Vetter erreichte dann die Stufe des Wissens von der Auflösung. Obwohl er notierte, *Heben, Senken, Sitzen*, konnte er die Form des Bauches nicht sehen und sein Körper war scheinbar verschwunden so dass er ihn mit der Hand berühren musste um zu sehen ob er noch da sei, so erzählte er mir. Und immer wenn er hinblickte oder etwas sah schien sich alles aufzulösen und zu zerbrechen. Der Boden auf den er schaute löste sich auf und auch die Bäume. Es war alles konträr zu seinen bisherigen Vorstellungen von den Dingen und er begann zu überlegen.

Er hatte nie gedacht dass so äusserliche, jahreszeitlich hervorgebrachte, grobe Materialien wie Erde, Bäume, Balken, etc. sich unaufhörlich auflösen könnten. Er hatte gedacht dass sie nur nach einer beträchtlichen Zeitspanne vergehen würden. Sie waren doch recht dauerhaft, dachte er. Nun aber, da das Einsichts-Wissen mit der Meditation an Schwung gewann erschien ihm das Entstehen und Vergehen der Phänomene ganz von selbst ohne dass er speziell darüber meditiert hätte. Sie vergingen, zerbrachen, direkt vor ihm. Das war alles das Gegenteil seines früheren Glaubens. War vielleicht seine neue Sichtweise falsch? Versagten womöglich seine Augen?

Also fragte er mich. Und ich sagte es ihm. Das Vergehen und Zerbrechen das er in Allem sah war wahr. Als seine Einsicht schärfer und schneller wurde schienen die Dinge vor ihm zu entstehen und zu vergehen ohne dass er darüber meditierte. Sie waren alle wahr, erklärte ich ihm. Später erzählte er mir nochmals von seinen eigenen Erkenntnissen als er in der Einsicht Fortschritte machte. Heute weilt er nicht mehr unter uns; er ist seit Langem tot.

Wenn Einsichts-Wissen wirklich scharf geworden ist gewinnt es die Oberhand über falsche Glaubens-Vorstellungen und Gedanken. Ihr seht dann die Dinge in ihrem wahren Licht, als unbeständig, Leid bedingend, Nicht-Selbst. Ein ungeschulter Geist oder blosser Überlegungen ohne Meditation können euch keine wirkliche Einsicht in die Natur der Dinge erbringen. Nur Einsichts-Meditation kann das ermöglichen.

Sobald ihr sie als vergänglich erkennt seht ihr wie sie euch mit ihrem Entstehen und Vergehen belasten, wie ihr aus ihnen keine Freude gewinnen könnt, wie sie niemals Zuflucht sein können, wie sie jeden Augenblick vergehen können, wie beängstigend sie sind, wie sie Leid bedeuten, etc.

„Krankheit (Leid) im Sinne von erschreckend.“

Ihr habt gedacht, „Dieser Körper wird nicht so bald vergehen. Er wird recht lange Zeit vorhalten.“ Also naht ihr ihn als grosse Zuflucht an. Aber jetzt wo ihr meditiert findet ihr nur ein unaufhörliches Entstehen und Vergehen vor. Wenn für die mentalen und materiellen Dinge die vergangen sind keine neuen entstehen stirbt man. Und das kann jeden Augenblick geschehen. Aus diesen mentalen und materiellen Dingen die jederzeit sterben können ein Selbst zu fabrizieren und in ihm Zuflucht zu nehmen ist so schrecklich wie in einer alten zusammengebrochenen Ruine Schutz zu suchen.

Und ihr findet heraus dass nichts so geschieht wie ihr es wünscht. Die Dinge folgen einfach ihrem natürlichen Lauf. Ihr habt gedacht ihr könnt gehen wenn ihr es wollt, sitzen wenn ihr es wollt, aufstehen, sehen, hören, alles tun, wenn ihr es wollt. Nun, da ihr meditiert findet ihr dass das nicht so ist. Es zeigt sich dass Geist und Materie als ein Paar arbeiten. Nur wenn es Absicht zu beugen gibt ist da die Form die beugt. Nur wenn es Absicht zu strecken gibt ist da die Form die streckt. Eine Wirkung gibt es nur wenn eine Ursache besteht.

Nur wenn etwas zu sehen ist dann seht ihr. Ihr könnt aber auch nicht umhin es zu sehen. Ihr hört wenn es etwas zu hören gibt. Ihr fühlt euch nur glücklich wenn es dafür einen Grund gibt. Ihr macht euch Sorgen wenn es Ursache zu Besorgnis gibt. Gibt es eine Ursache so gibt es eine Wirkung. Daran könnt ihr nichts ändern. Es gibt kein Wesen das lebt und tut was es will. Es gibt kein Selbst, kein Ego, kein Ich, sondern nur Prozesse des Entstehens und Vergehens.

Ganz klar zu verstehen ist das Wichtigste bei der Einsichts-Meditation. Natürlich werden euch im Laufe eures Trainings Zustände der Freude und der Ruhe begegnen und auch strahlendes Licht. Aber sie sind nicht wichtig. Wichtig ist nur das Verständnis der Vergänglichkeit, des Leids und des Nicht-Selbst. Diese Merkmale werden euch klar gemacht wenn ihr einfach wie erläutert fortfahrt zu meditieren.

Letztlich Frieden

Ihr macht euch die Dinge selber klar und glaubt nicht was andere euch sagen. Wenn irgend welche von euch Anfängern noch kein auf diese Weise selbst erarbeitetes Wissen haben so müsst ihr einsehen dass ihr diese Stufe noch nicht erreicht habt. Arbeitet weiter daran. Wenn andere es können dann könnt auch ihr es. Es wird nicht sehr lange dauern. Das Wissen kommt zu euch während ihr meditiert. Nur wenn ihr ganz sicher wisst dass alle Objekte vergänglich, leidhaft und Nicht-Selbst sind werdet ihr an den Sinnes-Objekten nicht als dauerhaft, beglückend, schön und gut festhalten. Noch werdet ihr an ihnen als Selbst, Seele oder Ich haften. Alles Ergreifen wird abgelegt. Was passiert dann? Nun, alle Befleckungen sind durch den Pfad der Edlen zu Ende gebracht und Nibbana ist verwirklicht.

„Einer der nach nichts greift sehnt sich nicht nach Dingen.

Einer der sich nicht nach Dingen sehnt ist in sich zur Ruhe gekommen.“

- M. ii. 318

Wann immer ihr dann meditiert habt ihr keine Bindung an das Objekt das ihr notiert. Also entsteht kein Ergreifen. Ihr greift nicht nach dem was ihr seht, hört, riecht, esst, berührt oder das euch bewusst ist. Jedes scheint zu seiner Zeit zu erstehen und dann zu vergehen. Sie manifestieren sich als unbeständig. Es gibt nichts an dem zu haften wäre. Sie bedrücken uns mit ihrem Entstehen und Vergehen. Sie sind alle unbefriedigend, leidhaft. Da ist nichts an dem man als glücklich, gut oder schön festhalten könnte. Sie erstehen und vergehen wie es ihrer Natur entspricht, also gibt es nichts das lebt und andauert an dem man als Selbst, Seele oder Ich festhalten könnte. Sie alle werden euch ganz klar gemacht und damit wird alles Ergreifen abgelegt. Dann verwirklicht ihr Nibbana durch den Edlen Achtfachen Pfad. Wir werden das im Lichte der Bedingten Entstehung und der Daseinsgruppen erklären.

„Das Ende des Ergreifens ist bedingt durch das Beenden des Begehrens;
das Ende des Werdens ist bedingt durch das Beenden des Ergreifens; das
Ende von Geburt ist bedingt durch das Beenden des Werdens; durch das
Beenden von Geburt, Alter und Tod, werden Gram, Leid, Kummer,
Verzweiflung und Wehklagen beendet. So kommt das Ende der gesamten
Leidens-Masse zustande

M.i.337; S.ii.1-3

Jemand der über die mentalen und materiellen Objekte meditiert die an den sechs Sinnes-Toren erscheinen und die ihnen innewohnende Natur der Vergänglichkeit, des Leids und Nicht-Selbst kennt erfreut sich nicht an ihnen und haftet nicht daran.

Indem er sie nicht ergreift macht er auch keinerlei Bemühung sich an ihnen zu erfreuen. Da er dieser Bemühung widersteht erhebt sich kein kamma „Werden“ genannt. Da kein kamma entsteht gibt es keine neue Geburt. Wenn es keine neue Geburt gibt entfällt auch der Anlass für Alter, Tod, Gram, etc. Auf diese Weise verwirklicht man durch den Pfad der Einsicht augenblicklich Nibbana immer wenn man meditiert. Die Verwirklichung durch den Edlen Pfad werden wir später erklären.

In der früher zitierten Silavanta sutta erklärte der Ehrw. Sariputta wie ein Mönch moralischen Wandels, wenn er über die fünf Daseins-Gruppen als vergänglich, als Leid, als Nicht-Ich meditiert, ein in den Strom Eingetretener (sotapana) werden kann. Wenn ein in den Strom Eingetretener meditiert kann er ein Einmal-Wiederkehrer (sakadagami) werden; wenn Einmal-Wiederkehrer dann ein Nie-Wiederkehrer (anagami); wenn Nie-Wiederkehrer ein Arahat. Die vier Edlen Früchte des in den Strom Eintretens, der Einmal-Wiederkehr, der Nie-Wiederkehr und der Arahat-Schaft bedeuten hier Nibbana durch die vier Edlen Pfade zu verwirklichen.

Fortschritt

Um auf den Edlen Pfad zu gelangen beginnt man mit dem Pfad der Einsicht. Und der Pfad der Einsicht fängt mit dem analytischen Wissen von Geist und Materie an. Dann erlangt man Wissen durch Erkennen der Bedingtheit. Weiter arbeitend gewinnt man dann das Wissen des Untersuchens. Hier erfreut man sich daran über die Dinge zu reflektieren, sie zu untersuchen und Leute mit beachtlichem Bildungsstand verbringen damit häufig eine lange Zeit. Wenn ihr nicht reflektieren und untersuchen wollt so fahrt einfach fort zu meditieren. Euer Gewahrsein wird jetzt leicht und flink. Ihr seht deutlich wie die notierten Dinge sich erheben und verschwinden. Ihr seid beim Wissen vom Entstehen und Vergehen angelangt.

Auf dieser Stufe fällt das Notieren leicht. Lichterscheinungen, Gefühle der Freude und Ruhephasen treten auf. Indem man zuvor unbekannte Erfahrungen durchläuft ist man von Freude und Glück erregt. In den Anfangsstufen seiner Arbeit musste der Meditierende grosse Mühe auf sich nehmen den Geist nicht hierhin und dorthin abwandern zu lassen. Dieser ist aber gewandert und er war die längste Zeit nicht in der Lage zu meditieren. Nichts schien in Ordnung zu sein und manche mussten sehr hart darum ringen. Aber mit festem Vertrauen auf seine Lehrer, mit guten Vorsätzen und Entschlossenheit hat man all diese schwierigen Stufen durchlaufen. Man ist jetzt beim Wissen vom Entstehen und Vergehen angelangt. Auf dieser Stufe ist alles in Ordnung. Das Notieren ist leicht und ohne Mühe. Es ist gut zu notieren und strahlende Lichter treten auf. Begeisterung ergreift den Meditierenden und bewirkt eine Art Gänsehaut bei ihm. Körper und Geist sind beide entspannt und er fühlt sich wohl. Die Objekte die zu notieren sind gelangen wie von selbst bei seiner Achtsamkeit an. Alles ist dort schon notiert. Nie versäumt oder vergisst man zu notieren. Bei jedem Notieren ist das Gewahrsein sehr klar. Wenn ihr euch einer Sache zuwendet und darüber reflektiert erweist sie sich als ein einfaches und leichtes Objekt. Wenn ihr euch Vergänglichkeit, Leid und Nicht-Selbst vornehmt worüber ihr ja zuvor gehört habt erweisen sie sich als klar erkennbare Dinge. Ihr habt das Gefühl als könntet ihr darüber lehren. Ihr denkt dass ihr einen guten Lehrer abgeben würdet. Wenn euch aber die erforderliche Bildung fehlt wärt ihr nur ein schlechter Lehrer. Euch ist aber nach lehren und ihr könnt sogar recht beredt werden. Das nennt man „das ideelle Nibbana“, eine Erfahrung des Meditierenden. Es ist aber nicht das wirkliche Nibbana der Edlen. Wir können es als Nibbana-Imitation bezeichnen.

„Es ist die Unsterblichkeit der Wissenden.“

Das Training beim Meditieren ist wie das Erklimmen eines Berges. Ihr fangt an der Basis an. Bald werdet ihr müde. Ihr befragt Leute die von oben kommen und sie antworten mit ermutigenden Worten wie „es ist jetzt schon näher“. Müde klettert ihr weiter und kommt sehr bald zu einem Rastplatz im Schatten eines Baumes wo eine kühle Brise weht. All eure Müdigkeit ist da verschwunden. Die schöne Szenerie rundum fasziniert euch. Ihr werdet erfrischt um weiter zu klettern. Das Wissen vom Entstehen und Vergehen ist euer Rastplatz während ihr höheres Einsichts-Wissen erklimmt.

Meditierende die diese Stufe des Wissens noch nicht erreicht haben verlieren vielleicht die Hoffnung. Tage sind vergangen und noch kein Hauch von Einsicht. Da werden sie oft entmutigt. Einige verlassen das Meditations-Zentrum mit dem Gedanken dass Meditation letztlich nichts bringt. Sie haben das „Nibbana des Meditierenden“ nicht entdeckt. Wir Lehrer müssen also die Neulinge dazu bewegen zum Zentrum zu kommen in der Hoffnung dass sie zumindest dieses Wissen erlangen werden. Und wir fordern sie auf sich anzustrengen um dies bald zu erreichen. Mit unserer Beratung haben die Meisten Erfolg. Ein weiteres Anfeuern brauchen sie nicht. Sie sind jetzt voller Vertrauen und Entschlossenheit weiter zu arbeiten bis das höchste Ziel erreicht ist.

Von diesem „Nibbana des Meditierenden“ wird häufig als *amanusi rati* – nicht-menschliches oder übermenschliches Entzücken gesprochen. Ihr könnt aus verschiedenen Dingen alle möglichen Arten von Freude gewinnen: Aus Bildung, Reichtum, Familienleben, etc. aber all diese Freuden werden durch das „Nibbana des Meditierenden“ übertroffen. Ein Meditierender erzählte mir einmal dass er sich allen Arten weltlicher Freuden hingeeben hatte, aber keine erbrachte die Freude die er aus der Meditation gewann. Er konnte einfach nicht ausdrücken wie köstlich es war.

Aber ist das schon alles? Nein, ihr müsst weiter arbeiten und mit dem Notieren fortfahren. Dann, indem ihr voran kommt werden Formen und Eigenschaften nicht mehr manifest und ihr findet dass sie ständig vergehen. Was auch erscheint, es verschwindet in dem Moment wo ihr es wahrnehmt. Ihr notiert Sehen, es verschwindet schnell. Ihr notiert Hören, es verschwindet. Beugen, Strecken, wieder verschwindet es ganz flink. Aber nicht nur das auftauchende Objekt sondern auch das Gewahrsein davon verschwindet mit ihm in paarweiser Folge. Das ist das Wissen von der Auflösung.

Jedes Mal wenn ihr notiert verschwinden sie flink. Wenn ihr lange Zeit davon Zeuge wart machen sie euch Angst. Es ist das Wissen vom Furcht-Erregenden. Ihr seht das Unzulängliche dieser Dinge die ständig vergehen. Es ist das Wissen vom Bedrückenden. Wenn ihr dann weiter meditiert werdet ihr ihrer müde. Es ist das Wissen vom Widerwillen.

„All diese Dinge so sehend schenkt der wohl unterrichtete Schüler der Edlen materiellen Formen keine Beachtung, Gefühlen keine Beachtung.“

Euer materieller Körper war zuvor eine erfreuliche Sache gewesen. Sitzen oder Aufstehen, Gehen oder Kommen, Beugen oder Strecken, Sprechen oder Arbeiten, alles schien sehr schön. Ihr habt gedacht dass euer materieller Körper eine zuverlässige und erfreuliche Sache ist. Nun aber, wo ihr darüber meditiert und gesehen habt dass sich alles auflöst betrachtet ihr euren Körper nicht mehr als zuverlässig. Er ist nicht mehr erfreulich. Er ist einfach nur eine trübe, ermüdende Angelegenheit.

Ihr habt angenehme Gefühle des Körpers und auch mentale Freuden genossen. Ihr habt dabei gedacht „Ich habe Spass“, „Ich bin glücklich.“ Jetzt aber bereiten diese Gefühle keine Freude mehr. Auch sie vergehen wenn ihr sie notiert. Ihr werdet ihrer überdrüssig.

Ihr hieltet eure Wahrnehmung für gut. Aber jetzt verschwindet auch sie wenn ihr sie notiert. Ihr fühlt dafür ebenso Abscheu.

Willentliche Handlungen sind für all euer körperliches, mentales und verbales Tun verantwortlich. Zu denken, „Ich sitze, erhebe mich, Ich gehe, Ich handle“ bedeutet an willentlichem Tun zu haften. Auch dies habt ihr für gut gehalten. Wo ihr sie jetzt verschwinden seht fühlt ihr euch davon abgestossen.

Ihr habt euch am Denken erfreut. Wenn Neuankömmlingen im Meditations-Zentrum gesagt wird dass sie sich nicht in Nachdenken über Dinge verfangen sondern ständig notieren sollen sind sie darüber überhaupt nicht erfreut. Jetzt seht ihr wie Gedanken und Ideen auftauchen und verschwinden und ihr seid auch ihrer müde.

Das Gleiche passiert an euren Sinnes-Toren. Was immer an den sechs Toren auftaucht ist jetzt eine Sache für die ihr Abscheu und Überdruß empfindet. Manche verspüren sogar extreme Abscheu, andere immerhin ein beachtliches Mass davon.

Dann erheben sich die Triebe die abzulegen sind. Sobald ihr ihrer überdrüssig seid wollt ihr sie natürlich loswerden. „Sie kommen und gehen unablässig. Sie sind nicht gut. Es ist gut wenn sie alle enden.“ Das ist das Wissen vom Verlangen nach Befreiung. Da, wo „sie alle enden“ ist Nibbana. Befreiung zu wünschen heisst sich nach Nibbana zu sehnen. Was muss man tun wenn man Nibbana wünscht? Man arbeitet noch angestrongter und fährt fort zu meditieren. Das ist das Wissen vom Nachdenken. Indem ihr mit besonderer Anstrengung arbeitet werden euch die Merkmale Vergänglichkeit, Leid und Nicht-Selbst um so klarer; besonders deutlich ist Leiden.

Nach dem Nachdenken kommt ihr zum Wissen von der Gleichgültigkeit gegenüber allen Gestaltungen. Der Meditierende ist jetzt recht entspannt. Ohne grosse Anstrengung seinerseits verläuft das Notieren glatt und recht gut. Er setzt sich zum Meditieren hin und stimmt sich auf den Beginn ein. Dann läuft alles seinen Weg wie ein Uhrwerk; sobald es aufgezogen ist tickt es von selbst weiter. Etwa eine Stunde lang nimmt er an seiner Haltung keine Veränderung vor und setzt seine Arbeit ohne Unterbrechung fort.

Vor diesem Wissen mag es wohl Störungen gegeben haben. Euer Geist kann sich einem gehörten Ton zugewandt haben und dadurch gestört sein. Eure Gedanken wandern weg und die Meditation wird gestört. Unangenehme Gefühle wie Müdigkeit, Hitze, Schmerzen, Jucken treten auf und stören euch. Jetzt müsst ihr mit allem nochmal beginnen. Dann aber geht alles gut; es gibt keine Störungen mehr. Ihr hört vielleicht Geräusche aber ihr ignoriert sie und notiert weiter. Was immer auch auftaucht ihr notiert es ohne gestört zu werden. Der Geist wandert nicht mehr ab. Angenehme Objekte können auftreten aber in euch erhebt sich keine Freude oder Vergnügen. Euch begegnen unangenehme Objekte. Auch hier verspürt ihr keine Abneigung oder Furcht. Unangenehme Gefühle wie Müdigkeit, Hitze, Schmerzen treten nur selten auf. Tun sie es jedoch so sind sie nicht unerträglich. Euer Notieren gewinnt die Oberhand über sie. Jucken, Schmerz und Husten verschwinden wenn ihr dieses Wissen erlangt habt. Manche werden dabei sogar von ernsthaften Erkrankungen geheilt. Selbst wenn diese nicht völlig geheilt werden so findet ihr doch Erleichterung solange ihr ernsthaft notiert. Etwa eine Stunde lang oder so wird euer Notieren nicht gestört werden. Manche können sogar zwei oder drei Stunden lang ohne Unterbrechung meditieren. Und doch empfindet ihr im Körper keine Müdigkeit. Unbemerkt vergeht die Zeit. „Ist noch gar nicht lange“ denkt ihr.

An so einem heissen Sommertag wie diesem wäre es sehr schön dieses Wissen erlangt zu haben. Während andere Leute unter der starken Hitze stöhnen wird sich der Meditierende der ernsthaft mit diesem Wissen arbeitet der Hitze überhaupt nicht bewusst. Der ganze Tag scheint im Nu verflogen zu sein. Das ist in der Tat sehr gutes Einsichts-Wissen. Dennoch gibt es da Gefahren wie übermässige Besorgtheit, Ehrgeiz oder Anhaften. Wenn diese nicht abgelegt werden können wird es keinen Fortschritt geben. Sobald sie aber abgelegt sind ist das Wissen vom Edlen Pfad zu verwirklichen. Wie?

Der Edle Pfad

Jedes Mal wenn ihr notiert *Heben, Senken, Sitzen, Berühren, Sehen, Hören, Beugen, Strecken* und so fort ist damit Bemühen verbunden. Das ist das rechte Bemühen des Edlen Achtfachen Pfades. Dann ist da eure Achtsamkeit. Es ist rechte Achtsamkeit. Und es gibt eure Konzentration die das notierte Objekt durchdringt und auch darauf fixiert bleibt. Das ist rechte Konzentration. Diese drei werden konzentrative Bestandteile des Pfades genannt. Dann gibt es anfängliche Zuwendung die zusammen mit Konzentration auf das notierte Objekt gerichtet wird. Es ist die Anwendung der begleitenden Faktoren auf das Objekt. Ihr Merkmal ist das „Anheben“ dieser Faktoren zum Objekt (*abhiniropanalakkhana*) laut den Kommentaren. Das ist rechtes Denken. Dann wird realisiert dass das auf solche Weise behandelte Objekt Bewegung ist, Nicht-Erkennen, Sehen, Erkennen, Unbeständigkeit und so fort. Das ist rechte Sicht. Rechtes Denken und rechte Sicht bilden zusammen die Weisheits-Komponente des Pfades. Die drei Moral-Komponenten: rechte Rede, rechtes Handeln und rechter Lebensunterhalt wurden perfektioniert ehe ihr Einsichts-Meditation aufnehmt: Wenn ihr die Gebote einhaltet. Ausserdem, bezüglich des notierten Objektes kann es keine falsche Rede, falsches Tun oder falschen Unterhalt geben. Immer wenn ihr notiert perfektioniert ihr also auch die Moral-Komponenten des Pfades.

Die acht Bestandteile des Edlen Pfades sind in jedem Gewahrsein zugegen. Sie sind Bestandteil des Einsicht-Pfades der sich öffnet wenn das Anhaften abgetan ist. Ihr müsst diesen Pfad allmählich bereiten bis ihr das Wissen vom Gleichmut gegenüber den Gestaltungen erlangt. Wenn dieses Wissen gereift und erstarkt ist kommt ihr ganz zu Recht am Edlen Pfad an. Das geht so: Wenn das Wissen vom Gleichmut gegenüber den Gestaltungen gereift und erstarkt ist verläuft euer Notieren schärfer und schneller. Während ihr so notiert und flink gewahr werdet verfallt ihr ganz plötzlich in den Frieden der Nibbana ist. Es ist ziemlich seltsam. Ihr habt zuvor kein Wissen davon. Wenn es eintrifft könnt ihr noch nicht darüber reflektieren. Erst nachdem es eingetroffen ist könnt ihr nachdenken. Dann wisst ihr was geschehen ist. So verwirklicht ihr Nibbana durch den Edlen Pfad.

Wenn ihr also Nibbana verwirklichen wollt ist es ganz wichtig Freiheit von den Anhaftungen zu erarbeiten. Bei gewöhnlichen Menschen entstehen überall Anhaftungen: Beim Sehen, beim Hören, beim Berühren, beim Gewahrsein. Sie haften dann an den Dingen als beständig, als glücklich-machend, als gut, als Seele, Ego, Personen. Wir müssen arbeiten um völlige Freiheit von diesen Anhaftungen zu erlangen. Arbeiten heisst hier über alles zu meditieren das sich erhebt; was auch immer gesehen gehört, berührt wird, woran gedacht wird. Wenn ihr fortfahrt so zu meditieren enden die Anhaftungen, der Edle Pfad ersteht, er führt zu Nibbana. So ist der Verlauf.

Zusammenfassend:

Wie wird Einsicht entwickelt?
Einsicht wird entwickelt durch Meditation
über die fünf Daseinsgruppen des Ergreifens.

Warum und wann meditieren wir über diese
Daseinsgruppen?
Wir meditieren über die Daseinsgruppen immer
wenn sie sich erheben um nicht daran zu haften.

Wenn wir versäumen über Geist und Materie zu
meditieren entsteht Anhaften.

Wir haften an ihnen als beständig, gut und als Ego.

Wenn wir fortfahren über Geist und Materie zu
meditieren enden die Anhaftungen.

Es ist klar zu sehen dass alles vergänglich und
leidbringend ist; blosse Vorgänge.

Sobald Anhaften endet erstet der Pfad, er führt zu Nibbana.

Das, nun, sind die Elemente der Einsichts-Meditation.

Die junge Weberin

Und jetzt einige Worte der Ermutigung.

Wenn der Buddha lehrte meditierten seine Zuhörer während er sprach und sie gewannen dabei Einsicht. Ihre Zahl war in der Tat gross: „Vierundachtzigtausend nach jedem Vortrag“ laut Kommentar. Einige die das gelesen hatten bemerkten: „Es scheint doch recht leicht zu sein Einsicht zu erlangen. Wir aber arbeiten hier angestrengt und sind noch nicht fähig irgend etwas zu erreichen. Warum gibt es einen solchen Unterschied?“

Ihr müsst hier berücksichtigen dass der Kommentar lediglich von dem Ereignis berichtet und als solcher bezüglich der Qualifikationen der Zuhörer keine Details nennt. Der Lehrer selbst war der Buddha und kein anderer. Seine Zuhörer waren Leute die Vollkommenheiten erlangt hatten. Als Beispiel lasst uns eine Geschichte betrachten.

Einmal lehrte der Buddha bei Alavi, dem heutigen Allahabad. Sein Thema war Todes-Gewahrsein. Er sagte seinen Zuhörern daran zu denken „Mein Leben ist nicht von Dauer aber mein Tod. Mein Leben wird mit dem Tod enden. Unvermeidlich ist mein Tod. Ungewiss ist mein Leben. Der Tod ist gewiss.“ Dann kehrte er nach Savatthi zurück.

Unter den Hörern bei Alavi war ein sechzehn Jahre altes Mädchen, eine Weberin. Von da ab entwickelte sie Todes-Gewahrsein. Drei Jahre später kam der Buddha erneut nach Alavi. Als der Buddha zwischen seinen Zuhörern sass sah er das Mädchen auf sich zukommen. Er fragte, „Junge Frau, wo kommst du her?“ Das Mädchen antwortete, „Ich weiss nicht, mein Herr.“ „Wo gehst du hin?“ fuhr er fort. „Ich weiss nicht, mein Herr“ war die Antwort. „Du weisst es nicht?“ „Oh doch, mein Herr“ „Weisst du es?“ „Nein, mein Herr.“

Die Leute waren voller Verachtung für das Mädchen. Das Mädchen erwies sich als respektlos gegenüber dem Buddha, so dachten sie. Der Buddha bat daher das Mädchen ihre Antworten zu erklären. Da sagte sie: „Ihr Herr, der Buddha, gebt euch nicht mit Alltagsgeschwätz ab. Als ihr mich also fragtet woher ich komme wusste ich sofort dass ihr mich nach etwas Bedeutsamen fragtet. Ihr fragtet mich von welcher vergangenen Existenz ich gekommen war. Das weiss ich nicht und ich habe auch so geantwortet. Als ihr mich fragtet wo ich hingehet habt ihr die nächste Existenz gemeint zu der ich gehe. Auch das weiss ich nicht und ich habe so geantwortet. Dann habt ihr gefragt ob ich nicht weiss dass ich sterben muss. Ich weiss dass ich sterben muss, also habe ich gesagt dass ich es weiss. Dann habt ihr gefragt ob ich weiss wann ich sterben werde. Das weiss ich nicht und ich habe nein gesagt.“ Der Buddha sagte: „Gut gemacht (sadhu)“ zu ihren Antworten.

Gemäss der dritten Frage ist es also gewiss dass wir sterben müssen. Ungewiss ist nur wann wir sterben werden. Lasst uns an uns selbst die zweite Frage richten: Wohin gehen wir? Das ist ziemlich schwer zu beantworten, nicht wahr? Da gibt es aber Wege die Antwort nicht schwer fallen zu lassen. Denkt an euer Tun in Gedanken, Worten und physischen Handlungen. Welche Zahl ist grösser, die guten oder die schlechten Taten? Sind es die Guten, so gelangt ihr in einen guten Daseinsbereich. Sind es die Schlechten, dann ist euch ein schlechter Daseinsbereich gewiss. Wir müssen uns also anstrengen Gutes zu vollbringen. Der beste Weg ist aber die Beschäftigung mit der Einsichts-Meditation damit ihr für immer von den niederen Daseinsbereichen befreit sein werdet.

Ihr solltet versuchen zumindest die Stufe des Strom-Eintritts zu erlangen. Ist das schon genug? Wenn ihr diese Stufe erreichen könntet wäre ich glücklich. Laut dem Buddha jedoch müsst ihr an euch arbeiten bis ihr die Früchte der Arahatschaft erringt.

Doch nun zurück zu der jungen Weberin: Am Ende der Belehrung durch den Buddha gelang ihr der Strom-Eintritt. Ganz klar gewann sie Einsicht als Folge ihres Todes-Gewahrseins das sie drei Jahre lang entwickelt hatte. Wir können daraus schliessen dass es viele Leute gab die wie sie waren.

Während sich der Buddha beim Jeta Hain in Savatthi aufhielt gab es jeden Tag Zusammenkünfte wo die Lehre vorgetragen wurde. Am Abend kamen die Bürger von Savatthi sauber gekleidet dorthin brachten Blumenspenden und Weihrauch mit um den dhamma zu hören. Das Gleiche mag sich begeben haben während der Buddha im Bambus Hain von Rajagaha weilte. Indem sie also den dhamma hörten müssen sie mit Meditation begonnen haben so wie sie die Einhaltung der Gebote auf sich genommen hatten. Selbst heute noch hören die Leute einem Meditations-Lehrer zu und beginnen zu praktizieren. Damals war es ja der Buddha selber der die Lehre darlegte. Sie konnten gar nicht anders als Meditation zu üben. Und es waren eben diese Leute die vorher seine Reden gehört hatten und Einsicht erlangten.

Das waren damals Mönche, Nonnen, Laien-Anhänger, männliche und weibliche Schüler, alle Typen von Menschen. Diese Leute die die Gelegenheit hatten dem Buddha zuzuhören müssen Männer und Frauen mit grossen Fähigkeiten gewesen sein. Und wenn der Buddha lehrte dann tat er das auf eine Weise die den Fähigkeiten der Zuhörer angepasst war. Das ist sehr wichtig.

Der beschränkte junge Mönch

Es gab einmal den jüngeren Panthaka der nicht mal in vier Monaten einen 44-Silben Vers erlernen konnte. Sein Bruder, der ältere Panthaka, verlor die Geduld mit ihm und schickte ihn fort. Der Buddha nahm ihn bei sich auf, gab ihm ein Stück Tuch und wies ihn an es zu gebrauchen während er wiederholte „Unreines entfernen, Unreines entfernen!“ Der Mönch tat wie ihm geheissen wurde, erkannte die Natur von Geist und Materie in ihm und wurde ein Arahant. Er benötigte dafür wohl höchstens zwei oder drei Stunden. Er erlangte deshalb so leicht Einsicht weil ihm ein Meditations-Objekt gegeben wurde das seiner Veranlagung entsprach.

Ein Schüler des Ehrw. Sariputta meditierte vier Monate lang vergeblich über die Fäulnis der Dinge. Also brachte ihn der Ehrw. Sariputta zum Buddha der mit seinen übernatürlichen Fähigkeiten einen goldenen Lotus hervorbrachte und diesen dem Mönch gab. Es zeigte sich dass der Mönch in fünfhundert Existenzen hintereinander ein Goldschmied gewesen war. Er liebte schöne Dinge und hatte kein Interesse an faulen Dingen. Als er nun den goldenen Lotus sah war er fasziniert und entwickelte Jhana während er ihn anblickte. Als der Buddha diesen dahin schwinden liess erkannte er die vergängliche, unbefriedigende, wesenlose Natur der Dinge. Der Buddha lehrte ihn dann einen Spruch, als er diesen hörte wurde er zum Arahant.

Der ältere Channa war bei seinen Bemühungen Einsicht zu erlangen ohne Erfolg. Also fragte er den Ehrw. Ananda um Rat. Ananda sagte zu Channa „Du bist *vappa*, wie Erde die besät wird, einer in dem Einsicht gedeihen kann“. Channa war erfüllt von Freude und Entzücken. Er folgte Anandas Rat und erlangte bald Einsicht.

Heute wissen einige Meditations-Lehrer nicht wie sie der Veranlagung des Meditations-Neulings entsprechend lehren sollen. Sie gebrauchen Worte die nicht für ihn passen. Das Ergebnis ist, die Neulinge gehen entmutigt heim. Einige wissen aber sehr wohl wie sie zu reden haben. Ihre Schüler, die beabsichtigt hatten nur einige Tage im Meditations-Zentrum zu verbringen, wurden so weit ermutigt dass sie dort blieben bis sie Einsicht erlangt hatten. Es ist sehr wichtig dem Verständnis des Zuhörers angemessen zu lehren. Da ist es also kein Wunder dass Tausende von Leuten am Ende einer Lehrrede des Buddha Einsicht gewannen.

Hier unter unseren Zuhörern können Ein oder Zwei sein die Fähigkeiten erlangt haben wie die Leute in den Tagen des Buddha. Dann gibt es jene die nach Tagen und Monaten der Übung gereift sind. Diese Wenigen erlangen vielleicht Einsicht während sie jetzt dem dhamma zuhören. Wenn es jetzt nicht gelingt dann werdet ihr sie aber bald gewinnen wenn ihr weiter arbeitet. Jene die noch nie zuvor meditiert haben, haben jetzt die richtige Methode kennen gelernt. Wenn ihr damit zu geeigneter Zeit zu arbeiten beginnt werdet auch ihr sie erlangen. Ob ihr nun Einsicht erlangt oder einfach gute Taten vollbracht habt, ihr alle werdet in den sechs himmlischen Welten geboren wenn ihr sterbt. Dort werdet ihr den Edlen Himmelswesen begegnen die schon seit den Tagen des Buddha dort sind. Ihr werdet Anathapindika, Visakha und andere treffen. Da könnt ihr sie befragen was sie vom Buddha gelernt und praktiziert haben. Es wäre doch wunderbar den dhamma mit guten Wesen in der himmlischen Sphäre zu diskutieren.

Wenn ihr aber in der himmlischen Welt gar nicht geboren werden wollt sondern einfach nur in dieser Menschen-Welt, dann werdet ihr hier geboren. Einmal, vor so etwa 25 oder 30 Jahren, lud ein chinesischer Hausherr einige Mönche zu einem Fest in seinem Heim in Moulmein ein. Nach dem Mahl sprach der Mönch der den Vorsitz hatte den Dank für diese Einladung aus. Es sagte dass der chinesische Gastgeber als Ergebnis seiner guten Tat die Mönche zu speisen in den himmlischen Welten geboren würde wo das Leben voller Freuden sei mit herrlichen Palästen und wunderschönen Gärten. Die Mönche befragten dann den chinesischen Gastgeber. „Nun, Hausherr, möchtest du nicht in der himmlischen Welt geboren werden?“ „Nein“ erwiderte dieser. Überrascht fragte der Mönch „warum?“ „Ich möchte nirgendwo anders sein. Ich will nur einfach in meinem eigenen Haus, an meinem eigenen Ort sein.“ „Nun gut“ sagte der Mönch „dann wirst du in deinem eigenen Haus, an deinem eigenen Ort geboren werden.“ Der Mönch hatte recht. Sein kamma wird ihn dorthin führen wo er sein will.

„Das Streben, Mönche, eines Mannes von Moral wird verwirklicht infolge der Reinheit.“

Auch ihr Zuhörer hier verfügt über reine Tugend. Zu einer Zeit wo die meisten Leute in Rangoon sich bei diesem Neujahrs-Fest vergnügen weilt ihr hier um verdienstvolle Werke zu tun, abgeschieden vom Festtrubel, einige von euch tragen die gelbe Robe und üben sich in Meditation. Einige respektieren den Feiertag und meditieren. Euer moralischer Wandel ist also rein. Wenn ihr wünscht in der Himmels-Welt geboren zu werden so werdet ihr dort geboren. Wollt ihr aber in dieser Menschen-Welt geboren werden, dann werdet ihr hier geboren.

In diesem Zusammenhang ist etwas das uns Grund zu Besorgnis gibt. Die Länder in Europa und Amerika gedeihen heute. Wir befürchten dass jene Burmesen die gute Werke tun sich diesen Ländern zuneigen und dann dort geboren werden. Ich denke dass das schon der Fall ist. Manche fragen da, „obwohl Buddhisten gute Taten vollbringen, warum erreicht dann kein buddhistisches Land Wohlstand?“ Sie scheinen zu denken, „wenn ein Burmese stirbt wird er nur in Burma wieder geboren.“ Das ist nicht so. Ein verdienstvoller Mann kann überall geboren werden. Wenn er es wünscht kann ein Burmese auch woanders geboren werden.

Diese wohlhabenden Leute in anderen Ländern können gute Buddhisten aus Burma gewesen sein. Hier gibt es so viele Leute die Gutes tun. Es gibt jedoch nicht genügend wohlhabende Eltern um sie im nächsten Leben zu empfangen. Also müssen sie woanders geboren werden. Werdet ihr aber dort geboren und seid bloss ein Weltling dann müsst ihr die Religion eurer dortigen Eltern annehmen. Das ist sehr wichtig.

Um also Beständigkeit in eurem religiösen Glauben zu erlangen müsst ihr jetzt daran arbeiten. Ihr müsst also versuchen eine Stufe zu erreichen auf der euer Glaube an den Buddha, die Lehre und den Orden niemals schwankt. So eine Stufe ist der Strom-Eintritt. Seid ihr erst mal ein in den Strom Eingetretener dann wird euer Glaube an die Drei Juwelen niemals schwanken, gleich in welchem Land ihr geboren werdet.

Heutzutage ist es nicht sehr gut in der Menschen-Welt geboren zu werden. Das Leben ist kurz, Krankheiten sind reichlich vorhanden, verwirrende Ideologien und Gefahren allenthalben. Wenn ihr daher nicht in der Menschen-Welt geboren werden wollt so werdet ihr in der Welt der Himmelswesen geboren. Auch wenn ihr Pfad und Frucht noch nicht erlangt hattet so werden euch doch eure guten Taten und die Einhaltung der Gebote dorthin bringen wo immer ihr sein wollt. Habt ihr aber Pfad und Frucht schon erreicht um so besser.

Es ist nicht so schwer in die Himmels-Welt zu gelangen. Ein Indaka von Rajagaha gab (dem Orden) nur einen Löffel Reis zum Geschenk und wurde im Tavatimsa Himmel geboren. Unsere Dayakas und Dayikas in Myanmar machen weitaus reichere Geschenke als nur einen Löffel voll Reis. Was die Gebote betrifft so hat schon ihre zeitweise Einhaltung Leute in die Himmels-Welt gebracht. Manche haben den Fasttag nur einen halben Tag lang gehalten und wurden im Himmel geboren. Ihr aber habt die Fasttage sehr gut eingehalten und sehr gut Meditation praktiziert. Wenn ihr wollt könnt ihr sehr leicht in die Himmels-Welt gelangen. Warum denn nicht? Sobald ihr dort seid befragt die Edlen Himmelswesen über die Lehre des Buddha und besprecht den dhamma mit ihnen. Tut das, ich bitte euch darum.

Uposatha die Göttin

Zur Zeit des Buddha gab es ein Mädchen Uposatha genannt bei Saketa das in der Region Kosala in Zentral Indien liegt. Sie lebte gemäss der Lehre des Buddha und wurde eine in den Strom Eingetretene. Als sie starb wurde sie im Tavatimsa-Himmel geboren. Sie lebte dort in einem herrlichen Palast. Eines Tages begegnete ihr der Ehrw. Moggalana während er durch die Himmels-Welten reiste. Die Mönche jener Tage verfügten über vollkommenes höheres Wissen und hatten übernatürliche Kräfte erlangt. Sie konnten zu den Himmels-Welten reisen oder diese mit ihrem himmlischen Auge sehen oder mit ihrem himmlischen Gehör hören. Heute aber sind keine Mönche mehr bekannt die solche Kräfte besitzen. Wir können uns auch nicht in die Himmels-Welt begeben. Selbst wenn wir es irgendwie drehen könnten dorthin zu gelangen wären wir nicht in der Lage sie zu sehen. Geschweige denn jene Himmelswesen in den höheren Ebenen, wir können ja nicht mal die Himmelswesen in dieser Menschen-Welt sehen, wie die Wächter von Bäumen und Wächter von Schätzen.

Nun, der Ehrw. Moggalana bereiste die Himmels-Welten häufig, dank seiner übernatürlichen Kräfte. Es war seine Absicht von den interviewten Himmelswesen aus erster Hand Berichte zu bekommen wie sie dorthin gelangt waren und welche guten Taten sie vollbracht hatten um das gute Leben dort zu verdienen.

Er konnte ihre Geschichten natürlich auch erfahren ohne zu ihnen zu gehen. Aber er wollte ihre Geschichten direkt von ihnen selbst hören. Als er sich dorthin begab kam er in die Nähe des Palastes der Göttin Uposatha die ihn aus ihrem Palast heraus begrüßte. Moggalana fragte sie, „Junge Göttin, eure Pracht ist wie der Glanz des Planeten Venus. Welche guten Taten habt ihr vollbracht um diese Pracht und dieses gute Leben zu verdienen.“ Die Göttin antwortete:

„Ich war eine Frau bei Saketa, Uposatha genannt. Ich habe der Lehre des Buddha zugehört, war voller Glauben an seine Religion und wurde eine Laien-Schülerin die bei den Drei Juwelen Zuflucht nahm.“

Euer Vertrauen auf die Drei Juwelen: den Buddha, die Lehre und den Orden zu setzen heißt „Zuflucht nehmen.“ Ihr tut das indem ihr die Formel wiederholt:

„Ich nehme Zuflucht beim Buddha,
Ich nehme Zuflucht bei der Lehre,
Ich nehme Zuflucht beim Orden.“

Der Buddha kennt die Gesetze der Natur. Nachdem er selbst Nibbana verwirklicht hatte, das Ende aller Leiden wie Altern, Krankheit und Tod, legte er die Lehre dar damit die Lebewesen wie er die Nibbana-Seligkeit erfahren können. Wenn man die Lehre des Buddha befolgt kann man die vier niederen Daseins-Ebenen vermeiden und von allem Leiden befreit werden. Mit diesem Glauben nehmt ihr beim Buddha Zuflucht. Wenn ihr krank seid müsst ihr an den Arzt glauben. Ihr müsst ihm vertrauen. „Dieser Doktor ist ein Experte. Er kann mich von meiner Krankheit heilen.“ In der gleichen Weise setzt ihr euer Vertrauen auf den Buddha in dem Wissen dass ihr von allem Leid bewahrt werdet indem ihr seine Lehre befolgt. Heutzutage scheinen aber einige die Bedeutung der Zufluchts-Formel nicht zu kennen. Sie wiederholen sie nur weil ihre Eltern oder Lehrer sie dazu veranlassen. Das ist aber nicht das Richtige. Ihr müsst die Bedeutung kennen, sie im Geiste bedenken und dann die Formel langsam wiederholen. Wenn ihr das nicht so häufig tun könnt so versucht es wenigstens immer mal wieder.

Wenn ihr sagt „Ich nehme Zuflucht bei der Lehre“ glaubt ihr an die Lehre des Buddha: Die Lehre von Pfad, Frucht und Nibbana. Ihr bestätigt euren Glauben dass die Ausübung dieser Lehren euch vor den vier niederen Daseins-Ebenen und all dem Leiden im Kreislauf der Wiedergeburten bewahren wird.

Wenn ihr sagt: „Ich nehme Zuflucht beim Orden“ glaubt ihr an die Bruderschaft der Edlen die durch die Ausübung der vom Buddha dargelegten Lehre Pfad und Frucht schon verwirklicht haben oder dabei sind Pfad und Frucht zu erlangen. Ihr bestätigt euren Glauben dass das Vertrauen in den Orden euch zur Freiheit von den niederen Daseins-Stufen und vom Kreislauf der Wiedergeburten führen wird.

Ein Mann der die Dreifache Zuflucht ergriffen hat wird im Pali als *upasaka* und eine Frau als *upasika* bezeichnet. Ein *upasaka* oder eine *upasika* zu sein entspricht dem Vollbringen einer guten Tat und wird euch in die Himmels-Welt bringen.

„Jene die beim Buddha Zuflucht nahmen
werden nicht in die niederen Welten absteigen.
Beim Verlassen des menschlichen Körpers
werden ihnen himmlische Körper zuteil.“

- D. ii. 204; S i. 25

Die Göttin Uposatha hatte noch weitere gute Taten vollbracht. Sie fuhr fort: „Ich war von Moral durchdrungen. Ich gab Almosen und hielt Fasttage ein.“

Jene die den Buddhismus nicht kennen machen sich über die Einhaltung von Fasttagen lustig und sagen häufig „Ihr fastet und hungert. Das ist alles.“ Sie wissen nichts von guten und schlechten Taten. Sie wissen nicht wie durch das Überwinden des Verlangens zu essen, das ja Gier beinhaltet, positives Bewusstsein entwickelt wird. Sie wissen zwar schon dass Fasten bei kranken Menschen gut sein kann und loben es dann. Sie verstehen lediglich gegenwärtiges materielles Wohlergehen sind aber völlig unwissend was den Geist und die Weiterexistenz nach dem Leben betrifft. Den Fasttag einzuhalten dient dazu schlechte Dinge am Entstehen zu hindern und gute Dinge zu entwickeln, wie Selbstbeherrschung und Duldsamkeit im Leiden, bei Tag und bei Nacht. „Die Arahats, die Edlen leben und vermeiden dabei stets schlechte Dinge wie Töten, Stehlen, Sex, Falschheit, starke Getränke und Essen zur unrechten Zeit. Ich will ihrem Beispiel einen Tag lang folgen und ihnen damit Ehre erweisen.“ So denken die guten Leute wenn sie den Fasttag einhalten. Wenn ihr Hunger verspürt haltet ihr euch unter Kontrolle und versucht euch von der Befleckung Hunger zu befreien. Das ist ein edles Tun. Indem sich in eurem Geist edle Taten erheben wird dieser geläutert. Es ist wie Fasten und das Reinigen des Darms wenn ihr krank seid. Wenn euer Geist rein ist so gibt es beim Tod eine reine Kontinuität des Bewusstseins. Wir sagen dann „als Mensch oder Himmelswesen geboren werden.“

Wahrheiten

Die Göttin Uposatha fuhr fort „dass ich hier im Palast lebe ist das Resultat von Selbstbeherrschung und Freigiebigkeit.“ Selbstbeherrschung ist hierbei sehr wichtig. Sogar in dieser Welt, wenn es bei euren Ausgaben keine Beschränkungen gibt werdet ihr arm. Wenn es in eurem Tun keine Selbstbeherrschung gibt so werden euch Krankheiten befallen oder ihr werdet in Verbrechen verwickelt. Enthaltensamkeit ist für das nächste Leben wichtig weil es das Herz läutern kann. Dass Freigiebigkeit einen in die Himmelswelten bringen kann ist unter Buddhisten allgemein bekannt.

Sie sagte „Ich kannte die Edlen Wahrheiten.“ Diese müssen den edlen Anhängern vertraut sein oder ihnen bekannt gemacht werden. Sobald ihr diese Wahrheiten selber versteht werdet ihr zu einem Edlen. Es sind: die Wahrheit vom Leid, die Wahrheit von der Ursache des Leides, die Wahrheit vom Ende des Leides und die Wahrheit vom Pfad der zum Ende des Leides führt. Das ist der wichtigste Teil der Lehre.

„Die Edlen Wahrheiten zu kennen“ heisst aber nicht sie bloss vom Hörensagen zu kennen sondern sie selber zu verwirklichen. Ihr solltet sie gut verstehen, aufgeben was aufzugeben ist, das Ende und den Pfad in euch selbst verwirklichen. So heisst es im Kommentar.

Die fünf Daseinsgruppen des Ergreifens die wir besprochen haben bilden die Leidens-Wahrheit. Dieses Zusammengesetzte zu notieren und zu verstehen heisst die Wahrheit vom Leiden zu verstehen. Indem ihr notiert seht ihr wie es entsteht und vergeht, wie es Leid bewirkt. Das versteht ihr während ihr meditiert. Wenn ihr beim Edlen Pfad anlangt seht ihr Nibbana, das Ende vom Leid und dies bedenkend versteht ihr dass alles Leiden ist was nicht zu Ende gebracht wurde. Das ist euer Verständnis im Augenblick der Pfaderkenntnis. Es ist kein Verstehen durch Aufmerksamkeit auf das Objekt sondern mehr auf dem Wege der Funktion.

Während ihr meditiert kann es kein Begehren nach dem Objekt geben über das ihr meditiert. Das ist Verstehen mittels Aufgeben. Beim Nachdenken wird sich kein Begehren nach Objekten erheben bei welchen ihr gesehen habt dass sie unbeständig sind, unbefriedigend und Nicht-Ich. Es wurde ausgelöscht. So versteht ihr beim Meditieren. Wenn ihr den Edlen Pfad und Nibbana realisiert so wird sich bezüglich des Pfades niemals Begehren erheben. Mit dem Strom-Eintritt ist jegliches grobe Begehren das in die niederen Daseinsbereiche führen kann abgetan. Mit der Nicht-mehr-Wiederkehr ist alles Begehren nach Sinnenlust abgelegt und mit der Arahatschaft alle Arten von Begehren.

Wenn ihr notiert dann wird hinsichtlich des notierten Objektes keine Befleckung, kein kamma und also kein Leid entstehen. Sie sind alle ausgelöscht. Ein solches Ende des Leidens wird mit jedem Akt des Notierens erfahren. So erkennt ihr die Wahrheit (von der Beendigung). Im Augenblick der Verwirklichung des Edlen Pfades erkennt ihr Nibbana. Das ist jetzt offenbar.

Jedes Mal wenn ihr meditiert erhebt sich die rechte Ansicht bezüglich der wahren Natur von Geist und Materie. Sobald es rechte Ansicht gibt erstehen auch ihre Begleiter wie rechtes Denken. Wir haben uns schon oben damit beschäftigt. Die acht Bestandteile des Pfades zu verwirklichen heisst den Pfad zu verwirklichen. Das ist wie ihr während des Meditierens Verständnis entwickelt. Im Augenblick der Verwirklichung des Edlen Pfades erheben sich die acht Pfadglieder und Nibbana wird erkannt. Derjenige welcher bei Pfad und Frucht angelangt ist kann darüber nachdenkend sehen wie der Edle Pfad zustande kam. Er sieht es. Auch das ist Verstehen.

Wenn ihr versteht dass Geist und Materie Leiden sind, wenn ihr Begehren aufgegeben habt, die Ursache des Leidens, wenn ihr das Ende des Leidens verwirklicht habt und wenn ihr die acht Pfadglieder in euch erworben habt dann können wir sagen dass ihr die vier Wahrheiten kennt. Wenn also die Göttin Uposatha sagte dass sie die vier Edlen Wahrheiten kennt so meinte sie dass sie den Pfad der Einsicht und den Edlen Pfad aus ihrer eigenen Erfahrung kennt. Mit anderen Worten sie war eine in den Strom Eingetretene.

Sobald ihr die vier Wahrheiten kennt dann kennt ihr auch die dhammas der Edlen. Wir zeigen Auszüge aus den sutten.

„... der wohl-unterrichtete edle Schüler, der die Edlen sieht,
der mit dem dhamma der Edlen geschickt umzugehen weiss“

Wenn ihr kein Edler seid so werdet ihr nicht mit rechter Weisheit wissen was für eine Person ein Edler ist. Jene die niemals im Orden ordiniert waren werden nicht aus persönlicher Erfahrung wissen wie sich ein Mönch verhält und wie er lebt. Jene die niemals begonnen haben zu meditieren werden nicht wissen wie sich ein Meditierender verhält und wie er lebt. Nur wenn ihr selbst ein Edler seid werdet ihr erkennen wer ein Edler ist.

Laut Kommentar besteht der dhamma der Edlen aus den vier Grundlagen der Achtsamkeit, vier höchsten Bemühungen, vier Mitteln der Vollendung, fünf Fähigkeiten, fünf Kräften, sieben Erleuchtungs-Faktoren und acht Pfadgliedern – den Bestandteilen der Erleuchtung. Das ergibt sieben Klassen. Wenn ihr nur eine der sieben Klassen kennt so kennt ihr auch die anderen sechs. Daher haben wir gesagt dass ihr den dhamma der Edlen kennt wenn ihr die vier Wahrheiten kennt. Denn der Edle Achtfache Pfad, der ein Bestandteil des dhamma der Edlen ist, ist in den vier Wahrheiten enthalten.

Wenn ihr versucht eine der sieben Klassen, wie die Grundlagen der Achtsamkeit, in euch zu erarbeiten so lernt ihr aus eigener Erfahrung zu verstehen. Das ist wahres Verstehen. Nur von Hörensagen zu lernen reicht dafür nicht aus.

„Wenn ein Mönch geht so ist er sich bewusst 'Ich gehe'.“ Wenn also ein Meditierender, der anstrebt ein Edler zu werden, geht so notiert er entweder *Gehen, Gehen, Gehen* oder *Heben, Vor, Absetzen*. Wenn er so geht ersteht Achtsamkeit immer wenn er notiert und auch Wissen welches das notierte Objekt erkennt. Ihr wisst dabei wie die Absicht zu gehen, die materielle Form des Gehens und das Gewahrsein dessen entsteht und vergeht. Achtsamkeit und Wissen die sich erheben immer wenn ihr notiert begründen die Entwicklung der Achtsamkeit auf dem Wege der Körperbetrachtung.

„Er ist gewahr 'Ich verspüre ein schmerzhaftes Gefühl'“ Der Meditierende notiert *Heiss, Heiss* oder *Schmerz, Schmerz* immer wenn Hitze oder Schmerz auftritt. So ist er achtsam und weiss wie sich Gefühle erheben und dann vergehen. Das ist Entwicklung der Achtsamkeit auf dem Wege der Betrachtung der Gefühle.

„Er ist sich eines leidenschaftlichen Gemütes bewusst.“ Immer wenn Gedanken oder Ideen sich erheben notiert der Meditierende *Anhaften, Freude, etc.* So ist er achtsam und weiss wie sie erstehen und vergehen. Das ist Entwicklung der Achtsamkeit auf dem Wege der Betrachtung des Geistes.

„Einer in dem sinnliches Verlangen existiert ist gewahr: 'In mir ist sinnliches Verlangen'.“ Der Meditierende notiert *Verlangen, Freude, etc.* ist achtsam und weiss wie die Neigung zu sinnlichem Verlangen entsteht und vergeht. Das ist Entwicklung der Achtsamkeit auf dem Wege der Betrachtung mentaler Faktoren.

Jene von euch die hier geübt und meditiert haben erlangten Verständnis durch eigene Erfahrung. Ihr werdet geschickt im dhamma der Edlen, den vier Grundlagen der Achtsamkeit. Zugleich unterzieht ihr euch auch den vier äussersten Anstrengungen. Indem ihr notiert bemüht ihr euch Übles das aufgestiegen ist abzulegen oder das Aufsteigen jener Übel zu verhindern die noch nicht aufgestiegen sind, oder jene guten Taten der Einsicht und des Pfades zu entwickeln die sich noch nicht erhoben haben, oder das bereits bestehende Einsichts-Wissen zu vermehren. Dabei sind auch diese vier Fähigkeiten betroffen: Wenn ihr arbeitet müsst ihr euch entweder auf Willen, Tatkraft, Nachdenken oder Vernunft verlassen. Die fünf geistigen Fähigkeiten: Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Sammlung und Wissen sind ebenso dabei. Die fünf geistigen Kräfte sind das Gleiche wie die fünf Fähigkeiten. Die sieben Erleuchtungs-Faktoren: Achtsamkeit, Erwägen der Lehre, Willenskraft, Freude, Ruhe, Versenkung und Gleichmut wirken in euch wenn ihr notiert. Dass auch der Edle Achtfache Pfad:

Rechte Erkenntnis
Rechte Gesinnung
Rechte Rede
Rechte Tat
Rechter Lebenserwerb
Rechte Anstrengung
Rechte Achtsamkeit
Rechte Sammlung

involviert ist muss hier nicht wiederholt werden.

Um nun zur Geschichte der Göttin Uposatha zurückzukehren, sie sagte „Ich habe die fünf Gebote eingehalten. Ich war eine Laien-Schülerin des Gotama Buddha. Oft habe ich von Nandana gehört und wollte dort sein. Das Ergebnis ist, ich wurde hier in Nandana geboren.“

Nandana ist der Name eines Gartens in der Himmels-Welt. In jenen Tagen sprachen die Leute so viel über Nandana wie sie das heute über Amerika oder Europa tun. Uposatha hörte die Leute über den Himmels-Garten reden und wünschte sich dort geboren zu werden. Also wurde sie da geboren. Doch jetzt war sie dort unglücklich. Sie wurde unzufrieden mit ihrem Geschick. Sie erzählte Moggalana „Ich habe versäumt die Worte des Buddha zu befolgen. Nachdem ich meinen Geist dieser doch bescheidenen Ebene zugewandt habe bin ich jetzt von Reue erfüllt.“

Der Buddha hat uns über das Leben gelehrt: Welche Form es auch annimmt, es ist nicht gut, es ist bloss Leiden. Er sagte uns für das Ende des Leidens zu arbeiten. Doch Uposatha hatte die Lehre des Buddha ausser Acht gelassen und sich nach einem Leben in der Himmels-Welt gesehnt. Jetzt erkannte sie dass sie sich geirrt hatte.

Da könnt ihr fragen „Nun gut, warum denn das Ende des Leidens nicht in der Himmels-Welt erarbeiten?“ Weil es nicht leicht ist dort zu arbeiten. Die Himmels-Wesen singen ständig, tanzen und sind vergnügt. Es gibt nicht einen einzigen ruhigen Ort wie in der Menschen-Welt. Nun, selbst in dieser Welt der Menschen könnt ihr Meditierenden wenn ihr nach Hause zurückkehrt nicht gut arbeiten, oder? Also strengt euch hier und jetzt an.

Der Ehrw. Moggalana heiterte sie mit diesen Worten auf „Sorge dich nicht, Uposatha. Der Erleuchtete hat erklärt dass du eine in den Strom Eingetretene bist die Besonderes vollbracht hat. Du bist vom schlechten Daseinsbereich befreit.“

Die junge Göttin ist noch in Tavatimsa. Sie war dort nicht lange nach der Rechnung der Himmels-Welt. Ein Jahrhundert hier entspricht dort einem Tag. Seit der Zeit des Buddha bis Heute sind es 2500 Jahre, was nach dem Tavatimsa-Kalender nur 25 Tage sind. Sie ist also noch keinen Monat alt. Wenn ihr jetzt besondere Einsicht erlangt, so werdet ihr in vierzig, fünfzig, sechzig Jahren in der Himmels-Welt geboren, trifft diese Göttin und diskutiert mit ihr über den dhamma. Wenn ihr keine Einsicht erlangt habt so seid nicht entmutigt. Wenigstens werdet ihr in der Himmels-Welt geboren. Befragt dann die edlen Himmels-Wesen, hört euch ihre Lehren an und beachtet was sie lehren. Dann werdet ihr Pfad und Frucht erlangen. Die Körperlichkeit der Himmels-Wesen ist sehr rein. Das Bewusstsein welches in Abhängigkeit von dieser reinen Stofflichkeit erstet ist scharf und flink. Wenn ihr euch daran erinnert worüber ihr während eurer menschlichen Existenz meditiert habt so werdet ihr das Entstehen und Vergehen von Geist und Materie verstehen und Pfad und Frucht in kürzester Zeit erreichen.

„Die Bestandteile des dhamma fliessen ihm in seinem dortigen Glückszustand zu. Die Erinnerung, Mönche, erhebt sich nur langsam. Schnell aber erreicht dies Wesen dann besondere Einsicht.“

- An i. 505

Eine Frau der Saker, mit Namen Gopika, die eine in den Strom Eingetretene war, starb und wurde als ein Sohn von Sakka, dem König der Himmels-Wesen in Tavatimsa, geboren. Dort sah er drei *gandhabba* Götter die gekommen waren um im Palast seines Vaters zu tanzen. Gopika (das war jetzt sein Name) sah nach einigem Nachdenken dass die drei Götter Mönche gewesen waren die er in seiner früheren Existenz verehrt hatte. Er sagte es ihnen. Zwei der Götter erinnerten sich an den dhamma den sie praktiziert hatten, meditierten darüber und erlangten unmittelbar jhana, wurden Nicht-Wiederkehrer und stiegen in die Brahmmapurohita-Welt auf.

Es gibt zahlreiche Götter und Göttinnen wie Uposatha die jetzt in der Welt der Himmels-Wesen leben die zur Zeit des Buddha dhamma geübt haben. Es gibt Götter wie Gopika die ursprünglich Frau dann als Gott geboren wurde. Sie alle praktizierten dhamma genau wie ihr. Es ist sehr ermutigend. Das ist der uralte Pfad. Der Pfad den die Edlen beschritten haben. Ihr müsst wissen dass auch wir diesem Pfad folgen. Jedes Mal wenn ihr notiert wandelt ihr auf diesem Pfad. So wie ein Wanderer mit jedem Schritt seinem Ziel näher kommt, nähert ihr euch Nibbana mit jedem Notieren.

Wenn Pfad und Frucht nach zehntausend Notierungen zu erreichen wären und ihr jetzt eintausend davon schon hättet dann würdet ihr weitere neuntausend benötigen um sie zu erreichen. Hättet ihr bereits neuntausend Notierungen wären nur noch tausend erforderlich. Hättet ihr schon 9999 dann wäre genau die nächste Notierung der Pfad-Eintritt. Je mehr ihr notiert um so näher kommt ihr dem Pfad.

Mögt ihr in der Lage sein die fünf Daseinsgruppen des Ergreifens stets zu notieren wann immer sie an den sechs Pforten auftreten, mögt ihr das Vergängliche, Leidbringende und Wesenlose in ihnen erkennen, mögt ihr in eurer Einsicht voranschreiten und mögt ihr Nibbana erkennen, das Ende allen Leides!

E N D E -