

„TUCCO POTHILA“

Buddhismus durch
Geistesbetrachtung unterstützen



Ehrw. Ajahn Chah

Übersetzung aus dem Englischen von Bodhinanda

www.yoga-bodhinanda.ch

Korrekturen von Erich Leu

Tucco Pothila

Buddhismus durch Geistesbetrachtung
unterstützen

Um Buddhismus zu fördern und zu unterstützen unterscheiden wir zwei Wege. Einer ist bekannt als *amisapuja*, das heisst unterstützen mit den vier materiellen Notwendigkeiten Kleidung, Nahrung, Wohnraum und Medizin. Durch Offerieren materieller Notwendigkeiten an die Sangha der Mönche und Nonnen ermöglichen wir diesen, in angemessenem Komfort leben zu können. Damit fördern wir die Ausübung der buddhistischen Praxis, welches wiederum eine direkte Erfahrung der Lehre Buddha's aufrecht erhält und der buddhistischen Religion zu Wohlergehen verhilft.

Dies kann mit einem Baum verglichen werden. Ein Baum hat Standort, Wurzeln, Stamm, Äste und Blätter. Jedes einzelne Blatt, jeder Zweig wie auch der Stamm sind von der Wurzel und der aufgenommenen Nahrung abhängig, die dann in die oberen Teile fließt. Also hängt die Erhaltung eines Baumes von der Wurzel ab, und ganz ähnlich ist dies auch bei uns. Unsere Handlungen und unser verbaler Ausdruck sind wie Zweige, Äste und Stamm, und der Geist ist wie die Wurzel, welche die Nahrung aufnimmt. Die Nahrung wird zum Erhalt von 'Stamm', 'Ästen' und 'Blättern' weiter geleitet und dadurch wachsen dann Früchte. Also ist es unser Geisteszustand, ob dieser nun auf falscher oder richtiger Sichtweise gründet, welcher durch Handlungen körperlicher und verbaler Art zum Ausdruck kommt.

Deshalb ist zur Unterstützung des Buddhismus das Praktizieren der Lehre sehr wichtig; eigentlich gibt es nichts anderes zu tun. Dies lässt sich am Beispiel der klösterlichen Zeremonientage beobachten. Da ermahnt der Ajahn, indem er ungeschickte Handlungen schildert, auf welche Weise die Laienregeln einzuhalten sind. Würde man sich nun einfach stur an diese Regeln halten, ohne darüber zu meditieren und zu reflektieren, dann wäre eine gewinnbringende Veränderung kaum zu erwarten und es wäre kaum möglich, sich im wirklichen Praktizieren gefestigt zu fühlen. Daher ist wirkliches Unterstützen des Buddhismus *patipatipuja*, d.h. praktische Übung. Durch entwickeln von *sila*, wahrer

Wollen wir Buddhismus fördern, dann mit *sila*, *samadhi* und *panna*, bis diese uns konstant begleiten. So werden wir zu jemandem, der Buddhismus auf die richtige Weise fördert.

Nun, diese Erläuterungen von Dhamma genügen für dieses Mal. Möget ihr alle euren Geist dazu verwenden, um über das Gehörte nachzudenken, damit ihr Buddhismus mit der richtigen Praxis unterstützen könnt. Möget ihr alle glücklich sein.

Holz gibt. Und das weiche Holz existiert, weil es das Kernholz gibt. Sie kommen zusammen wie die drei Lehren von *sila*, moralische Werte, *samadhi*, Sammlung und *panna*, Weisheit. *Sila* ist Aufrichtigkeit im Sprechen und im Handeln. Durch *Samadhi* wird der Geist gesammelt und fest. Und *Panna* ist ein tiefgreifendes Verständnis der *sankharas*, geistige Formationen. Wenn wir dies studieren und praktizieren, werden wir zu jemandem, welcher Buddhismus auf überaus tiefgreifende Weise unterstützt.

Haben wir jedoch diese Dinge noch nicht realisiert und kommen zu Besitz oder Ansehen, werden wir von diesen hintergangen. Was immer wir dann auch haben, wir werden davon hintergangen, so ist es nun mal. Pflegen wir Buddhismus nur äusserlich, werden die Streitereien kein Ende nehmen, Groll und Fehden zwischen den Menschen und das Niederstechen und Niederschiessen wird niemals enden. Soll dies enden, müssen wir über das Wesentliche von Besitz, Ansehen, Lob, Glück und Leid nachdenken. Wir müssen über unsere Praxis reflektieren und sie auf die Stufe von *sila-dhamma* bringen. Wir sollten auch darüber reflektieren, dass alle Wesen dieser Welt ein Teil von einem Ganzen bilden. Wir sind wie die andern, und sie sind wie wir, da bestehen nicht wirkliche Unterschiede. Betrachten wir es auf diese Weise, entstehen Frieden und Verständnis, und diese sind das buddhistische Fundament.

Enthaltensamkeit, *samadhi*, wahrer Sammlung und *panna*, wahrer Weisheit, erwächst das Verständnis davon, um was es geht. Verstehen wir nicht durch das Praktizieren, dann verstehen wir Buddhismus nie, auch nicht, wenn wir die ganze *Tripitaka** studieren.

Zu Lebzeiten von Buddha lebte einst ein Mönch mit Namen Tucco Pothila. Tucco Pothila war sehr klug und ziemlich gelehrt in Schriften und Texten. Er leitete achtzehn Klöster, war ein angesehener Lehrer und so berühmt, dass die Leute aus der Umgebung ihn alle bewunderten. Hörten sie seinen Namen, dann waren sie von Ehrfurcht ergriffen und es wagte niemand zu hinterfragen, was er lehrte, so sehr bewunderten sie die Art, wie er die Lehre vortragen konnte. Tucco Pothila war zu Lebzeiten von Buddha einer der Schüler, welche scharfsinnig im Lernen waren.

Eines Tages nun besuchte er Buddha. Während er sich vor Buddha verbeugte, sagte dieser zu ihm: „So, du bist gekommen, Ehrwürdiger Leere Schriften!“ – einfach so. Sie unterhielten sich eine Weile über Dies und Das, und als dann die Zeit kam, sich von Buddha zu verabschieden, um zurück in sein Kloster zu gehen, wiederum: „So, du kehrst zurück in dein Kloster, Ehrwürdiger Leere Schriften!“ Das war alles, was Buddha sagte. Beim Ankommen von Tucco Pothila: „So,

* die umfangreiche, schriftlich festgehaltene Lehre von Buddha

du bist gekommen, Ehrwürdiger Leere Schriften“ und beim Verabschieden: „So, du gehst jetzt, Ehrwürdiger Leere Schriften“. Weiter sagte Buddha nichts, dies war der einzige Hinweis welcher er ihm gab. Tucco Pothila war ein kluger Lehrer und er überlegte, warum Lord Buddha dies zu ihm gesagt und was er damit wohl gemeint hatte? Er überlegte reichlich, überdachte und vergegenwärtigte sich, was er gelernt hatte, bis er kapierte. Oh, was Buddha sagte, ist wahr – „Ehrwürdiger Leere Schriften“. Ein Mönch der nur studierte, jedoch niemals wirklich praktizierte. Schaute er in sein Herz, da sah er, dass er nicht wirklich anders als die Laien war. Wovon Laien sich inspirieren liessen, davon liess auch er sich inspirieren, und an was sich Laien erfreuten, erfreute auch er sich. In seinem Wesen war er nicht wirklich ein ‚*Samana*‘*, und in seinem Geiste fanden sich nicht wirklich tiefgreifende Qualitäten, welche ihn auf dem Wege festigten oder von wirklichem Frieden zeugten.

Und so entschloss er sich, zu praktizieren. Jedoch fand er keinen Ort, wo er hätte hingehen können, denn alle Lehrer welche er aufsuchte, waren auch seine Schüler und konnten ihn somit schwerlich akzeptieren. Üblicherweise ist es ja so, dass, wenn Leute ihren Lehrer antreffen, schüchtern und ehrerbietig werden und nicht wagen zu sprechen. Deshalb wollte ihn niemand akzeptieren. Er war gelehrt, hatte viel

* ein Enthaltamer, wörtlich: Friedvoller

einer Gemeinde gewählt werden, letztendlich wird es für alle dasselbe sein, was gibt es da noch zu sagen. Wenn es gelingt, die Dinge auf diese Weise zu sehen, wird man zufrieden und stabil und der Wechsel der Dinge wird uns nicht mehr berühren.

So ist jemand, der sich nicht täuschen lässt. Was immer kommt, es ist nur dies, ist einfach *sankhara*, geistige Formation. Da ist nichts, was den Geist verzaubert oder zum Kreieren verführt und nichts, wozu der Geist sich verleiten lässt. Ursachen, die zu *raga*, Lust, *dosa*, Abneigung oder *moha*, Täuschung verführen, existieren nicht mehr.

So ist jemand, der Buddhismus fördert. Ob wir nun zur Sangha gehören, die unterstützt wird, oder zur Laiengemeinschaft, welche unterstützend wirkt, lasst uns dies gründlich in Betracht ziehen, lasst *siladhamma*, moralische Werte in uns entstehen.

Zusammengefasst kurz noch einmal: Dies ist der sicherste Weg, um Buddhismus zu fördern. Wenn wir Nahrung, Lebensraum und Medizin offerieren, ist dies auch richtig, jedoch nur insofern, als es das ‚weiche Holz‘ des Buddhismus angeht. Ihr Laien, die ihr heute hierher gekommen seid, um Dhamma zu hören und gute Eigenschaften zu kultivieren, solltet dies nicht vergessen. Ein Baum hat Rinde, Weichholz und hartes Kernholz, diese drei Teile hängen voneinander ab. Das Kernholz existiert, weil es die Rinde gibt. Die Rinde existiert, weil es das weiche

Laune und handelt eigenmächtig. Auf diese Weise werden alte Fehler immer wieder begangen, und sie weichen zunehmend vom Dhamma ab.

Wenn wir jedoch das Praktizieren von Dhamma bereits kennen, werden wir uns nicht so benehmen. Das Gute wie das Üble existieren in dieser Welt schon seit undenklicher Zeit. Wenn sich nun Besitz oder Status ansammelt, dann hütet euch davor, dass diese zur Identität werden. Gebraucht sie, um Verpflichtungen nachzukommen und lasst es dabei sein, bleibt so wie zuvor. Haben wir einmal über diese Dinge meditiert, spielt es keine Rolle, was sich bei uns ansammelt, wir werden davon nicht mehr hintergangen und können ohne Schwierigkeiten bleiben, unberührt bis zuletzt. Mit allem ist es ziemlich dasselbe und daraus viel zu machen, lohnt sich nicht.

Buddhas Anliegen war, dass wir die Dinge auf diese Weise betrachten, damit wir die Wahrheit über diese Dinge kennen lernen. Was immer auch zu uns kommt, lasst nicht zu, dass der Geist etwas hinzu kreierte oder hinzu fügt. Werden wir zum Beispiel in den Stadtrat gewählt, dann: „Okay, sicher ich bin im Stadtrat – aber ich bin es nicht“. Oder wir werden zum Bürgermeister gewählt, dann: „Okay, ich bin es – aber ich bin es nicht“. Was auch immer aus dir gemacht wird: „Ja, ich bin – aber ich bin nicht“.

Wo enden wir ohnehin alle? Wir alle werden letztendlich sterben. Ob wir nun in den Stadtrat oder zum Bürgermeister

Wissen, und niemand wollte ihn als Schüler, niemand wagte sich, ihn zu unterrichten und zu lehren.

Schliesslich wandte er sich an einen gewissen jungen Novizen. Dieser galt als erleuchtet, und so fragte er diesen, ob er unter ihm praktizieren könne. Der Novize antwortete: „Ja, wenn du es wirklich ernst meinst, dann kannst du bei mir praktizieren. Ist es dir aber nicht wirklich ernst, dann kann ich dich nicht akzeptieren.“ Und Tucco Pothila verpflichtete sich diesem Novizen als Schüler.

Daraufhin wies der junge Novize ihn an, dass er sein vollständiges Gewand umlegen soll. Es befand sich in unmittelbarer Nähe ein schlammiger Tümpel. Als Tucco Pothila sein Gewand umgelegt hatte, sagte der Novize zu ihm: „Geh nun dort in diesen Tümpel und geh so lange, bis ich sage, dass du anhalten sollst, und bleibe da unten, bis ich sage, dass du wieder raus kommen kannst. – Also, geh nun!“. Der sorgfältig gekleidete Tucco Pothila watete dann in den Tümpel . . . pflotsch . . . pflotsch . . . pflotsch! Und weil der Novize ihn nicht zum Stoppen aufrief, watete er in den Schlamm, bis er davon völlig bedeckt war, bis endlich der Novize rief: „Gut, du kannst stoppen!“ Da hielt er an. „Nun kannst du wieder raus kommen!“ Da kam er wieder raus.

Dies zeigte, dass Tucco Pothila seinen Eigendünkel aufgegeben hatte und bereit war, auf Anweisungen zu hören. Wäre er dazu nicht bereit gewesen, dann wäre er nicht in

den Sumpf gegangen, nicht ein Lehrer seines Ansehens. Er jedoch war dazu bereit und der junge Novize erkannte dies.

Nachdem nun Tucco Pothila den Tümpel verlassen hatte, begann der Novize ihn zu unterrichten. Er unterrichtete ihn, wie die Objekte der Sinne zu beobachten sind und wie der Geist zu betrachten ist. Der Novize führte das Gleichnis vom Mann an, der eine Echse fangen wollte, welche in einen Termitenbau flüchtete. Dieser Termitenbau hatte sechs Löcher. Es fragt sich nun, auf welche Weise die Echse gefangen werden konnte, nachdem sie dort hinein verschwand? Nun, indem fünf der Löcher mit etwas zugestopft und verschlossen wurden und nur das sechste Loch offen blieb. Wenn die Echse dann durch dieses eine Loch raus wollte, konnte sie gefangen werden. Es erforderte nicht mehr, als dort zu sitzen, das Loch zu beobachten und wenn die Echse erschien, sie zu fangen.

Ähnlich, wenn wir in Betrachtung des Geistes sind. Indem wir Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper verschliessen, verbleibt nur der Geist. Mit Verschliessen von Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper meinen wir, über diese zu wachen, Eindrücke fern zu halten und nur in Betrachtung des Geistes zu verweilen.

Meditation ist ähnlich wie das Fangen der Echse. Wenn wir zum Beispiel das Wahrnehmen der Atmung üben, dann ist da *sati*, die Qualität des Wahrnehmens. So, wie wenn wir uns selber fragen: „Was bin ich am tun?“ Weiter ist da

diese Dinge wie sie kommen, lasst sie wie sie sind, und lasst euch von ihnen nicht verändern. Versteht man nicht, was es mit Besitz, Status, Lob, Kritik usw. auf sich hat, können diese zum Töten verleiten, sie können dazu führen, dass man sich von der eigenen Macht, den eigenen Kindern und Verwandten und von allem und jedem betrogen fühlt. Verstehen wir sie jedoch klar, wissen wir, dass sie alle ziemlich gleich sind und es vergängliche Bedingungen sind. Sie werden deswegen fehlerhaft, weil wir uns darin verstricken. Weltliche Dinge werden sie genannt, und das weltliche Wesen wird von diesen Dingen hinters Licht geführt. In Buddhas Lehre wird dargestellt, wie diese Dinge alle zu uns hinzu gefügt werden. Anfänglich, wenn der Mensch geboren wird, sind da einfach *rupa*, Form und *nama*, Mentalität, das ist alles. Später dann fügen wir, je nach Tradition, den Herrn ‚Soundso‘ oder was immer hinzu, und noch später wird das Ganze zum Geschäft vom General, vom Obersten oder von sonst wem. Ist man sich dieser Dinge nicht bewusst, denkt man, sie seien wirklich, trägt sie mit sich herum und trägt damit Besitz, Status, Namen und Ansehen mit sich herum. Hat man Macht, können alle Hebel in Bewegung gesetzt werden, es lässt sich alles machen. - „Nehmt diese Person da und richtet sie hin“. „Nehmt jenen und werft ihn ins Gefängnis“. Es ist Rang, welche uns Macht verleiht und es ist beim ‚Rang‘, wo *upadana*, Festhalten geschieht. Hat man Rang, fängt das Befehlgeben an, ob richtig oder falsch, man handelt je nach

nichts anderem. Dies bezieht sich auf individuelle, familiäre oder nationale Probleme. Niemand gewinnt, sie bringen sich um, und am Ende bringt es keinem was. Ich fasse es nicht, warum dieses sinnlose gegenseitige Umbringen so weitergeht.

Da gibt es Macht, Besitz, Status, Lob, Glück und Unglück. Dies sind die weltlichen Dhammas und sie überfluten das weltliche Wesen. Von diesen weltlichen Dhammas wird das weltliche Wesen an der Nase rumgeführt. Also, es sind Gewinn und Verlust, Status und dessen Verlust, Lob und Kritik, Glück und Unglück, und diese Dhammas sind heimtückisch. Reflektieren wir nicht über ihre wahre Natur, führen sie zu Unheil und Leid. Sie führen sogar soweit, dass für Reichtum, Status und Macht gemordet wird, und warum? Weil wir sie nicht verstehen und sie deswegen zu ernst nehmen. Da wird zum Beispiel jemand in ein Amt gewählt, sagen wir zum Bürgermeister, in den Stadtrat oder so was ähnliches und dann ‚wird‘ er zu dieser Person. Es erzählte mir einmal ein alter Mann von einem gewissen widerlichen Bürgermeister, welcher, nachdem sie ihn gewählt hatten, machtrunken wurde. Wenn ihn dann seine alten Freunde besuchten, empfing er sie nicht mehr so wie früher, sondern sagte: „Kommt nicht hierher rumsitzen, die Dinge sind nicht mehr, wie sie mal waren.“

Sei es nun Besitz, Status, Lob oder Glück, Buddha lehrte, wie die Natur dieser Dinge zu verstehen sind. Nehmt

sampajanna, klares Erkennen. So, wie wenn wir erkennen: „Ich mache jetzt dies oder das“. Beobachten der Ein- und Ausatmung geschieht also durch *sati* und *sampajanna*, Achtsamkeit und klares Erkennen.

Die Qualität der Achtsamkeit ist etwas, was dem Geiste entspringt, es kann sonst nirgendwo gelernt werden. Sind da Gefühle, dann nimm sie wahr. Es mag sein, dass der Geist recht ruhig ist, und dann auf einmal entsteht ein impulsives Gefühl . . . da ist es, das ist ein Gefühl. Und *sati* kann das Entstehen solcher Gefühle wahrnehmen. Dies sind impulsive Gefühle wie zum Beispiel: ‚Ich möchte sprechen‘, ‚ich möchte etwas tun‘, ‚ich möchte kommen‘, ‚ich möchte gehen‘, ‚ich möchte sitzen‘ und so weiter. So also ist *sati*, Achtsamkeit. Dann ist da *sampajanna*, klares Erkennen während etwas geschieht, wie zum Beispiel: ‚Ich gehe‘, ‚ich sitze‘, ‚ich leg mich nieder‘, ‚ich erfahre solch und solch eine Laune‘ und so weiter.

Mit diesen zwei Dingen, *sati* und *sampajanna*, Achtsamkeit und durch diese sich bewusst erfahren, hat man die Fähigkeit, Aktivitäten des Geistes zu erkennen. Wenn also ein Sinneseindruck entsteht, können wir die Reaktion darauf erkennen. Der Ort, wo wir diese Sinneseindrücke wahrnehmen heisst *citta*, Geist, und was in den Geist hinein wandert heisst *arammana*, Eindrücke. Wenn wir zum Beispiel den Lärm einer Hobelmaschine hören, dann geht dieses Geräusch durch das Ohr, wandert nach innen und wird dann

vom ‚Geist‘ als Hobelmaschine erkannt. Es ist der ‚Geist‘ welcher das Geräusch als solches erkennt.

Dieser Geist welcher das Geräusch erkennt, ist jedoch noch recht grob und ist der einfache ‚Alltagsgeist‘. Hören wir den Lärm des Hobels, dann ärgert sich womöglich dieses, welches das Geräusch als solches erkennt. Wir müssen dieses aber weiterbilden zu jenem, das kennt ‚im Sinne der Wahrheit‘, das ist *buddho*. Wenn wir nicht wirklich klar und im Sinne der Wahrheit sehen, dann ärgern wir uns womöglich über alle möglichen Geräusche. Solche, die von Leuten gemacht werden, von Autos, von Hobelmaschinen oder von sonst was. So ist der gewöhnliche Geist, der wahrnimmt, sich ärgert und nur im Sinne unserer Interpretation und nicht im Sinne der Wahrheit erkennt. Wir müssen jedoch den Geist so trainieren, dass er mit *nanadassana*, mit der Kraft des verfeinerten Geistes erkennt und den Lärm einer Hobelmaschine nur als Lärm wahrnimmt. Wenn wir am Lärm nicht festhalten, dann werden wir uns auch nicht ärgern. Ein Geräusch kann dann entstehen, wir aber nehmen es einfach wahr. Dies nennt man wahres Erkennen vom Entstehen eines Sinneneindrucks. Wenn wir *buddho* genügend entwickelt und klares Verstehen über den Lärm des Hobels haben, ärgert uns der Lärm nicht mehr, er entstand einfach auf Grund von Bedingungen. Der Lärm wird dann nicht zu einem Wesen, einem Individuum, einem Selbst, einem ‚wir‘ und ‚andere‘, sondern bleibt einfach Lärm. Der Geist wendet sich ab und lässt los.

Ich besuchte Überseeländer, wo die Leute, ungeachtet ihres Geschlechts, sich gegenseitig am Kopf berühren. In gewisser Weise haben sie recht, ist man nicht an etwas verhaftet, ist wirklich nichts dabei. So, wie in Thailand wenn man jemanden am Knie berührt. Dies wird nicht als falsch empfunden, für uns ist dies unwichtig. Geht es aber um den Kopf, können wir eine Berührung als wirkliche Überschreitung empfinden, so wichtig ist dies für uns, und dies kommt vom Anhaften. Die Körperteile sind alle ziemlich gleich, dieser jedoch ist für uns ein Teil, an dem wir wirklich hängen und bei dem wir tiefer und tiefer in Verstrickungen verhaften.

Dies ist der Grund und ist die Ursache, warum Leiden entsteht. Und wir sollten uns von dieser Ursache lösen, sie entwurzeln und nicht erlauben, sie zur Grundlage werden zu lassen, auf welcher Leid entstehen kann. Üben wir uns in der Körperbetrachtung, machen wir keine Unterschiede. Es gibt da die unteren Teile, die Mittelteile und den Kopf, und denkt man darüber nach, dann sind alle mehr oder weniger gleich. Würde nun jemand kommen und einem ins Gesicht schlagen, wo wären da grosse Unterschiede, es würde sich so ungefähr gleich anfühlen.

Da ist es also, wo wir die Ursache von Leid loslassen müssen. Leute haben nur dieses eine Problem das Problem vom Verhaftet-Sein. Wegen dieser einen Sache bringen sich die Menschen gegenseitig um, nur deswegen und wegen

gibt frei und ist damit nicht mehr verstrickt innerhalb von Gut und Schlecht, Lob und Schande, Glück und Unglück, Besitz oder Rang.

Sind wir aber in Unkenntnis über die Wahrheit dieser Dinge, dann ist es, wie wenn wir die Schraube immer wieder fest drehen. So lange fest drehen, bis es uns erdrückt und wir wegen allem leiden. Wissen wir aber von diesen Dingen, wohin sie gehören, ist es, wie wenn wir die Schraube lockern und lösen. In der Dhammasprache wird dies, das Entstehen von *nibbida*, Ernüchterung genannt. Man wird dieser Dinge müde und damit wird die Faszination, das Vernarrt-Sein und das daran Festhalten niedergelegt. Drehen wir das Festhalten an diesen Dingen ‚heraus‘, dann werden wir wahren Frieden finden.

Hier in Thailand ist zum Beispiel der Kopf wirklich wichtig, und man berührt ihn nicht. Würden wir auf der Strasse jemandem am Kopf berühren, dann würde er, weil er damit nicht einverstanden ist, uns wahrscheinlich schlagen. Ist die Person jedoch damit einverstanden, wie die Militäroffiziere welche kommen, um mich zu sehen, dann ist es in Ordnung, ich kann ihren Kopf berühren, und es ist in Ordnung, sie mögen es sogar. Jedoch sind sie nur bei solchen Gelegenheiten damit einverstanden. Würde ich sie auf der Strasse antreffen und würde ihren Kopf berühren, könnte es sein, dass ich eines ausgewischt kriege. So entsteht Leiden, und der Grund hierzu liegt beim verhaftet sein.

Wissen wir auf diese Weise, dann wissen wir im Sinne von *buddho*. Es ist Wissen, welches eindringt, klar erkennt und die Wahrheit sieht. Lärm sehen wir dann einfach nur als Lärm und er stört somit nicht mehr.

Wenn wir aber im Geiste daran anhaften und denken: „Oh, dieser Lärm ärgert mich, solche Geräusche mag ich nicht hören, ich mag nicht, wenn Leute auf diese Weise sprechen, usw.“, dann entsteht Leiden. Genau hier liegt die Ursache von Leiden. Worin also liegt die Ursache von Leiden? Darin, dass wir die Wahrheit der Sache noch nicht erkennen, *buddho* noch nicht entwickelt haben, noch nicht geklärt, erwacht und wissend sind. Es existiert bis dahin nur ein grober, getrübler Geist, ein Geist welcher noch nicht wirklich zu gebrauchen ist.

Deshalb lehrte Buddha den Geist zu trainieren, damit dieser kräftiger wird - ähnlich, wie wir durch Üben den Körper stärken. Den Körper trainieren wir, indem wir ihn bewegen, massieren und dehnen, morgens und abends joggen usw. Dadurch wird er kräftiger und beweglicher, und Atem- und Nervensysteme werden leistungsfähiger.

Der Geist jedoch wird nicht kräftiger, indem wir ihn bewegen, wie dies beim Körper geschieht, sondern indem wir ihn anhalten und zur Ruhe bringen. Üben wir zum Beispiel *samadhi*, dann haben wir ein Objekt wie das Ein- und Ausatmen als Basis. Dieses wird der Fokus unserer

Aufmerksamkeit und Betrachtung; wir nehmen den Atem wahr. Den Atem wahrnehmen heisst: Wir folgen mit unserer Aufmerksamkeit dem Atem, beobachten wie er ein- und ausfließt und beobachten auch den Rhythmus. Wir richten die Achtsamkeit auf den Atem, beobachten das natürliche Ein- und Ausatmen und versuchen alles andere loszulassen. Dadurch, dass unser Geist nur ein Objekt der Aufmerksamkeit hat, wird er gekräftigt. Lassen wir jedoch unseren Geist über dieses oder jenes nachdenken, dann hat er mehrere Objekte der Aufmerksamkeit und kann sich nicht sammeln, er wird nicht stoppen.

Wenn wir sagen, dass der Geist stoppt, dann meinen wir, dass es sich anfühlt, als ob er stoppt, er bewegt sich nicht mehr hierhin und dorthin. Dies ist ähnlich, wie wenn wir ein scharfes Messer zum Gebrauch haben. Gehen wir nun drauflos und schneiden aufs Geratewohl, ohne vorsichtig zu wählen, an Steinen, Ziegeln oder Gras herum, würde unser Messer bald stumpf sein. Dasselbe ist mit unserem Geist. Wenn wir den Geist in Gedanken und Gefühle abschweifen lassen, die keinen Gebrauch haben, findet er keinen Ort der Ruhe und wird müde. Und in einem Geist ohne Energie wird sich Weisheit schwerlich manifestieren. Ein Geist ohne Energie ist ein Geist ohne *samadhi*, Sammlung. Wenn der Geist nicht ruhiger wird, ist es schwierig, die Objekte wahrzunehmen, auf welche unsere Sinne gerichtet sind.

Kopfhaare, *loma*, Körperhaare, *nakha*, Nägel, *danta*, Zähne und *taco*, Haut zu üben. Sie meinen dann, diese Dinge bereits sehen zu können, schauen aber nur mit den körperlichen Augen, mit den Augen dieses Verrückten, der nur sieht, was er sehen möchte. Mit abstossenden Dingen will er nichts zu tun haben, sondern wählt und sondert aus. Sprechen wir aber davon, den Körper innerhalb des Körpers zu sehen, bedeutet dies, klarer zu sehen.

Diese Übung hilft, das Anhaften an den fünf *kandhas** zu entwurzeln. Entwurzeln wir das Anhaften, entwurzeln wir auch Leid, denn diese fünf *kandhas* bilden die Grundlage, auf der Leid entstehen kann. Entsteht Leid, entsteht es hier, durch Verhaftet-Sein mit den fünf *kandhas*. Nicht etwa, dass diese fünf *kandhas* in sich selber leiden, sondern durch anhaften und daran festhalten als ‚uns‘, entsteht Leiden. Wenn wir die Wahrheit durch Meditation klar sehen, wird Leiden herausgedreht wie eine Schraube oder ein Bolzen. Man dreht es heraus, es verflüchtigt sich und ist so nicht mehr straff und fest fixiert, wie wenn wir im Uhrzeigersinn fest drehen würden. Auf diese Art zieht sich der Geist zurück, lässt los,

* Die fünf *kandhas* oder Anhäufungen machen das aus, was wir eine ‚Person‘ nennen: *rupa* - Körper oder materielle Form, *vedana* - Gefühle, *sanna* - Erinnerungen oder Wahrnehmungen, *sankhara* - Geistesformationen, *vinnana* - Bewusstsein.

Es genügt nicht, wenn wir den Körper nur anschauen und von Aussen sehen, denn dadurch werden wir in Schwierigkeiten geraten. Man muss weiter gehen und den Körper innerhalb des Körpers sehen, dann werden die Dinge schon klarer. Sehen wir den Körper hauptsächlich nur von Aussen, werden wir davon getäuscht und von seiner Schönheit eingenommen sein. *Aniccam*, *dukkham* und *anatta* werden dann nicht wahrgenommen und *kamacchanda*, Lust nach Objekten der Sinne entsteht und somit auch die Faszination durch Form, Klang, Geruch, Geschmack und Berührung des Körpers. Dies heisst, auf die gewöhnliche Weise, mit den Augen des Körpers zu sehen. Man weiss dann nur, ob man eine Person mag oder nicht, oder ob etwas schön ist oder nicht. Buddha lehrte jedoch, dass dies ungenügend sei und man auch mit dem geistigen Auge sehen müsse. Man muss also den Körper innerhalb des Körpers sehen. Und wenn wir innerhalb des Körpers schauen, was lässt sich da finden? Uäh! – es ist abtossend. Dort drinnen finden wir Dinge von heute und finden Dinge von gestern, schwer zu sagen, was genau was ist. Jedoch sehen wir auf diese Weise klarer als einfach nur mit den Augen. Beobachtet, betrachtet mit dem geistigen Auge, mit dem Auge der Weisheit. – Schaut mit Weisheit.

Dies ist der Grund, warum die Dinge ganz verschieden aussehen können. Einige Leute wissen nicht, was zu tun ist, wenn ihnen gesagt wird, Betrachtungen über *kesa*,

Und dies ist die Wurzel, aus welcher Buddhismus fähig war zu wachsen – das unterscheidende Wissen zwischen Objekten der Sinne und der geistigen Reaktion auf diese.

Wir müssen diesen Geist kultivieren und entwickeln, und dies tun wir mit *samatha*, Stille und *vipassana*, Einsicht. Wir üben den Geist in Enthaltbarkeit und Weisheit, *sila-dhamma*. Und dadurch, dass wir den Geist zur Ruhe bringen, ermöglichen wir der Weisheit, sich zu manifestieren.

Wir Menschen, so wie wir handeln, wie wir leben und uns geben, sind eigentlich ähnlich wie Kinder. Ein Kind weiss noch von nichts. Beobachtet ein Erwachsener die Handlungen eines Kindes, die Art und Weise wie es spielt und heruntollt, dann scheinen solche Handlungen nicht wirklich viel Zweck zu erfüllen. Und der untrainierte Geist ist wie ein Kind, spricht ohne Bedachtheit und handelt ohne Weisheit, degeneriert und verkommt vielleicht und ist sich dessen kaum bewusst. Ein Kind ist unwissend und spielt wie Kinder dies eben tun, und ähnlich ist es mit unserem unwissenden Geist.

Deswegen sollte dieser Geist trainiert werden. Buddha unterrichtete, wie den Geist zu üben und zu lehren. Dies sollten wir auch dann tun, wenn wir Buddhismus darin unterstützen, indem wir die Sangha mit den vier Lebensnotwendigkeiten versorgen, denn dies ist nur oberflächlich, es ist nur die Rinde oder das Weichholz vom Baum.

Wirkliches Unterstützen des Buddhismus geschieht durch das Praktizieren und durch nichts anderes. Es geschieht durch üben im Handeln, Sprechen und Denken übereinstimmend mit der Lehre. Dies wiederum wird weit reichende Konsequenzen haben. Sind wir aufrecht und ehrlich, üben uns in Enthaltbarkeit und Weisheit, wird unser Üben eine Zukunft im Wohlergehen bringen. Gründe für Eifersucht und Feindseligkeit werden nicht mehr da sein. So lehrt diese Religion, versteht es auf diese Weise.

Wenn wir uns zum Einhalten der Regeln entschlossen, dies aber nur tun, weil es allgemeiner Brauch ist, ob dies nun übereinstimmt mit dem was der Ajahn sagt, uns fehlt immer noch das Praktizieren. Vielleicht studieren wir die Lehre und können sie auswendig repetieren, um sie jedoch wirklich zu verstehen, müssen wir sie ausüben. Üben wir nicht im Sinne von *patipatipuja*, dann könnte dies leicht dazu führen, dass wir für mehrere Lebzeiten nie zu *Buddha-Dhamma-Sangha* vordringen, oder anders gesagt, wir überhaupt nichts von der Essenz der buddhistischen Lehre verstehen. Dies wäre ungefähr so, wie wenn wir eine Frucht haben, von welcher gesagt wird, sie sei süß und bekömmlich, also eine der guten Sorten: Zwar haben wir sie gepflanzt, wenn sie dann aber blüht, unterlassen wir es, ihren Duft zu riechen und wenn sie dann reif ist, essen wir sie nicht. Solch eine Frucht hat für uns keinen Nutzen. Wie gut die Sorte auch immer sein mag, solange wir ihren Geschmack nicht

‚der Wissende‘ Gedanken einfach nur als Gedanken wahrnimmt, und darin nicht mehr eine Person oder ein Selbst sieht. Dies nennt man *cittanupassana*, Betrachtung des Geistes. Auf diese Weise offenbaren sich Gedankenmuster als *aniccam*, *dukkham* und *anatta*, vergänglich, leidvoll und nicht selbst, das heisst, sie gehören gar nicht wirklich zu uns und können so ruhig weiter lügen.

Also, das oben Gesagte können wir wie folgt zusammenfassen: Es ist der Geist, welcher die Sinnesobjekte erkennt. Es gibt also Sinnesobjekte und es gibt den Geist. ‚Der Wissende‘ welcher beides wahrnimmt, Sinnesobjekte und den Geist, ist jedoch über beiden. Und dort ist jenes, das konstant reinigend wirkt und wir kennen es als *sati*. *Sati* haben alle, auch eine Katze, wenn sie aus ist, um eine Maus zu fangen. Ein Hund hat es, wenn er Leute anbellt oder sie beisst. Dies ist auch eine Art von *sati*, jedoch nicht im Sinne von *dhamma*.

Jedermann hat *sati*. Dies zeigt sich, wenn wir von der Körperbetrachtung sprechen. Leute sagen dann: „Was gibt es im Körper denn schon zu betrachten? Alle können dies doch sehen! *Kesa* können wir sehen. *Loma* können wir sehen. *Nakha* können wir sehen . . . Haare, Nägel, Zähne und Haut . . . all dies können wir ja bereits sehen, was hat es denn schon auf sich?“ So sind die Leute, sie können es schon sehen, jedoch ist ihre Sichtweise unvollständig. Sie sehen nicht mit *buddho*, dem Wissenden und Erwachten. Sondern sehen den Körper nur auf natürliche Weise, also nur visuell.

es geht, genau so wie der Mann welcher die Echse fing. Tucco Pothila begriff, wie das täuschende Denken funktionierte.

Auch für uns ist es so. Es ist dieser Geist, der die wichtige Sache ist und es geht darum, dass wir diesen Geist trainieren.

Wenn dieser Gedankengeist nun aber der Geist ist, womit können wir ihn denn trainieren?

Nun, sind *sati* und *sampajanna* gegenwärtig, werden wir diesen Geist sehen, denn der Wissende steht über den Gedanken. Denken ist Denken, jenes jedoch, welches Gedanken als solche wahrnimmt, dies ist der Wissende. Dieser steht über den Gedanken und ist deswegen fähig, darüber zu schauen und den Gedankengeist darin zu üben, welches Denken für uns hilfreich ist und welches nicht. Schlussendlich bezieht sich die Welt, so wie wir sie interpretieren, genau auf diesen ausheckenden Geist. Fehlt dem Geist die über ihn wachende Achtsamkeit, ist der Geist von seinen Kreationen gefangen und ist spirituell fruchtlos.

Wir müssen den Geist verwenden, um auf diese Lehren zu hören, müssen *buddho*, das klare, strahlende Bewusstsein kultivieren, welches über unserem gewöhnlichen Gedankengeist existiert und all das wahrnehmen kann, was darin passiert. Deswegen lehrte Buddha uns, mit dem Wort ‚Buddho‘ zu meditieren und zu kultivieren, bis wir die Gedankenwelt und auch dieses welches darüber existiert, erkennen. Beobachtet einfach alle Bewegungen des Geistes, ob gute oder schlechte, bis

erfahren haben, werden wir sie nicht kennen. Und so ist es mit Buddhismus: Wenn wir nicht über die Bedeutung des Gebens, *dana*, der Enthaltensamkeit, *sila* und der Meditation, *bhavana* reflektieren, dann werden wir diese nicht verstehen.

Das Praktizieren ist deswegen wie ein Schlüssel zur Meditation. Haben wir den richtigen Schlüssel zur Hand, dann spielt es keine Rolle, wie gut etwas verschlossen ist, wir verwenden einfach den Schlüssel und mehr braucht es dazu nicht. Wenn wir jedoch zum Schlüsselloch den passenden Schlüssel nicht haben, dann hilft uns nichts. Was immer auch hinter der Türe sein mag, wir kommen nicht dahin. Buddha unterrichtete aus diesem Grunde, damit wir diese Dinge studieren und kennen lernen.

Eigentlich gibt es zwei Arten des Verstehens. Sieht jemand die Dinge, wie sie sind, dann spricht er nicht aus Dünkel, sondern den Tatsachen entsprechend. Weltliche Leute erzählen ziemlich oft, was sie von andern gehört haben oder noch schlimmer, sprechen töricht. Nehmen wir zum Beispiel an, dass da eine gewisse Person sei, welche wir für lange Zeit nicht gesehen haben, vielleicht weil wir ausser Lande waren oder uns sonst an einem anderen Orte aufhielten. Dann eines Tages trifft man sich im Zuge. . . : „Oh, es freut mich, dich zu sehen, ich dachte daran, dich einmal aufzusuchen!“. . . Doch eigentlich war es überhaupt nicht so, eigentlich hatte man sich über den andern gar nie

Gedanken gemacht, spricht aber im Moment aus reiner Überschwänglichkeit so. Solches wird zu einer Lüge aus Mangel an Achtsamkeit. In Wahrheit hat man nie daran gedacht, diese Person aufzusuchen, der Gedanke ging einem nicht einmal durch den Kopf. Es entstand einfach ein Dünkel und dann spricht man auf diese Weise. In diesem Moment lügt man, ohne davon zu wissen. Dies geschieht, und es ist eine Art geistiger Trübung. Der Geist denkt sich solche Gefühle aus und veranlasst uns, so zu sprechen. Dies ist eine verfeinerte Art von Lügen, und leicht verfällt man der Tendenz, so zu sprechen.

Tucco Pothila folgte bezüglich des Geistes nun also der Lehre des Novizen. Einatmen . . . ausatmen . . . in Gegenwart von *sati* und *sampajanna*, umsichtiger Achtsamkeit. Bis er den inneren Lügner, das Lügen in seinem Geist erkannte. Bis er gewahr wurde, wie die Unreinheiten heraufkamen, gleich der Echse, welche aus dem Termitenbau raus kommen wollte. Er sah sie, sobald sie auftauchten, nahm ihre Natur wahr und beobachtete, wie der Geist eine Minute dieses kreierte und in der nächsten sich etwas anderes zurecht legte.

Diese Art von Denken ist *sankhata dhamma*, etwas das im Geiste durch unterstützende Bedingungen kreierte und ausgedacht wurde. Im Gegensatz zu *asankhata dhamma*, welches weder kreierte noch ausgedacht werden kann. Ein gut trainierter Geist mit ausreichender Aufmerksamkeit,

denkt und kreierte sich keine solche Vorstellungen mehr zurecht. Es ist dann nicht mehr nötig, an Vorstellungen zu glauben, da man selber zur Wahrheit vordrang, welche wir als die *ariyasacca*, die vier edlen Wahrheiten kennen. Wissen wir im Sinne von *ariyasacca*, dann wissen wir im Sinne der Wahrheit. Zwar werden mentale Gewohnheiten immer noch Auswege finden und Dinge beurteilen wie: ‚das ist gut‘, ‚dies ist so schön‘ oder was immer. Ist jedoch *buddho* im Geist gefestigt, dann können wir diesem Gewohnheitsdenken nicht mehr länger Glauben schenken, denn die Wahrheit über diese Art des Denkens wurde erkannt. Verblendende Geisteszustände können nicht mehr länger Fuss fassen, da sie als vergänglich und unbefriedigend gesehen wurden und dass der, der an diesen mentalen Zuständen festhält, der Vergänglichkeit wegen früher oder später Leid erfahren wird.

Wohin sich Tucco Pothila auch begab, ‚der Wissende innerhalb‘ war immer gegenwärtig. Tucco Pothila erlangte das Verständnis, wie mentale Zustände entstanden, sah die verschiedenen Kreationen des Geistes und verstand, dass uns der Geist auf verschiedene Weisen etwas vorgaukeln kann. Er begriff die Wahrheit der Sache und die Essenz der Praxis durch die Einsicht: „Ah, auf diesen Lügner hier gilt es aufzupassen, hier liegt, was uns in die Extreme von Glück und Kummer führt, uns im Kreislauf drehen lässt vom Glück und Unglück, von Gut und Böse, alles wegen dem“. Tucco Pothila begriff die Wahrheit der Sache und verstand, um was