

Von Herz zu Herz

13 Lehrreden zur Meditationspraxis

von dem

Ehrwürdigen Lehrmeister Maha Bua Nanasampanno

bersetzung aus dem Englischen:
Kurt Jungbehrens, BGM
München 2003

Einleitung

Diese Reden, ausgenommen die zwei gesondert markierten, wurden für Frau Pow Panga Vathanakul, eine Anhängerin des Ehrwürdigen Lehrmeister Maha Bua, gehalten, die von Knochenmark-Krebs befallen gekommen war um im Waldkloster von Baan Taad zu meditieren und so mit den Schmerzen der Krankheit und auch mit der Tatsache ihres nahenden Todes fertig zu werden. Insgesamt verblieb sie 102 Tage im Waldkloster von Baan Taad, vom 9. November 1975 bis 19 Februar 1976; während dieser Zeit hielt der Ehrwürdigen Lehrmeister Maha Bua ihr zugunsten 84 Reden aus dem Stegreif, die alle auf Tonband aufgezeichnet wurden.

Nach ihrem Tod im September 1976 erbat einer ihrer Freunde, M.R. Sermsri Kasemsri, das Einverständnis des Ehrwürdigen Lehrmeisters diese Reden niederschreiben und sie in Buchform drucken zu dürfen. Siebenundsiebzig dieser Lehrreden, plus weitere acht, die bei anderen Gelegenheiten gehalten worden waren, wurden dann in zwei dicke Bände aufgeteilt gedruckt. Zusammengenommen ergaben sie über 1000 Seiten. Sechs Lehrreden aus diesen beiden Bänden wurden bereits ins Englische übersetzt und unter dem Titel „*Amata Dhamma*¹“ in einem Buch veröffentlicht.

Die Lehrreden die hier für das Buch ausgewählt wurden handeln alle von der Meditations-Praxis und speziell von der Entwicklung von Weisheit (*panna*). Da die Art dieser Lehrreden Personen gebunden und aus dem Stehgreif ist, wird man sie wahrscheinlich am besten verstehen, wenn man sie in Verbindung mit einer systematischeren Einführung in die Meditations-Techniken liest, wie dem Buch „Wisdom Develops Samadhi“ das der Ehrwürdigen Lehrmeisters selbst verfaßt hat, und im Band „Forest Dhamma“ enthalten ist.

Der Titel des vorliegenden Buches beruht auf einer Bitte des Ehrwürdigen Lehrmeisters, die er häufig an seine Zuhörer richtete, dass diese nämlich seine Lehren sich zu Herzen nehmen, da sie direkt aus seinem Herzen kämen.

Thanissaro Bhikkhu

Rayong
Juni, 1987

¹ Unsterbliches Dhamma

Vorwort für die deutsche bersetzung

Diese hier vorliegenden Lehrreden des Ehrwürdigen Lehrmeisters Maha Bua sind ausgewählte Lehrreden aus der Reihe von Lehrreden die zugunsten von Frau Pow Panga Vathanakul gegeben worden sind. In ihrer Form unterscheiden sie sich nur wenig von den Lehrreden, die er an seine Mönche richtet. Jede Lehrrede über die Praxis wie er selbst sagt, kommt aus seinem erfahrenen Herzen und werden auch bedingt und geformt von der anwesenden Zuhörerschaft. Sind es praktizierende Laien, dann sind seine Lehrreden im Stil dieses Buches, lehrt er jedoch seine Mönche, dann geht er ins Eingemachte, ins kleinste Detail über die Praxis und erwähnt dann auch seine eigene Praxis und die Praxis anderer angesehener Mönche, Schüler des Ehrwürdigen Lehrmeister Mann. Lehrreden, die nicht aus dem Stehgreif kommen, sind wie er sagt, Lehrreden die aus seinem Studium der Sprache Pali und den Schriften des Erhabenen Buddhas entspringen.

Beispiele von Lehrreden, die er an seine Mönche hielt sind, "Erbe des Dhamma" und "Avijja verdeckt das Wahre Dhamma und das Wahre Citta". Die Mönche und Laien, die unter seiner Anleitung praktizieren hören fast immer nur Lehrreden die auf einen wichtigen Aspekt des Dhamma hinweisen den er dann bis ins Detail oder auch bis zum Verständnis der Zuhörerschaft erklärt, um dann den weiten Bogen zu *magga phala* und *nibbana* zu schlagen, oder er fängt mit den Grundlagen des achtfachen Weges an um dann auf einem wichtigen Aspekt dieses Weges genügend hinzuweisen.

"Things as they are" ist ein Buch mit Lehrreden an seine Mönche, die sich hauptsächlich mit dem Thema der Untersuchung des Körpers im Rahmen der Entwicklung von Weisheit befassen. Eine gute Einführung sind die ausgewählten Vorträge im Buch "ein Leben Innerer Werte". Wer tief ins Detail über die Praxis gehen will, soll sich das Buch "Patipada oder die Praxis des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann" zu Herzen führen. Wer Vertrauen in die thailändische Waldtradition² und deren Weg fassen will und über Dinge erfahren will, die über unseren normalen Menschenverstand hinausgehen, dem wird das Buch "Die Biographie des Ehrwürdigen Lehrmeister Mann" empfohlen. Die beiden letzteren Bücher³ hat der Ehrwürdige Lehrmeister Maha Bua selbst verfaßt und sind deshalb von einem ganz anderen Stil.

Zwar habe ich diese Lehrreden nicht selbst aus dem Englischen übersetzt, aber der bersetzer war so freundlich und bat mich sie Korrektur zu lesen. Da meine Wortwahl nicht dieselbe ist, wie die des bersetzers habe ich mich begnügt diese nur sinngemäß zu korrigieren. Ansonsten würde ich dem bersetzer auf Grund meiner Pingeligkeit das Leben nur schwer machen und ihm womöglich die Freude an dieser Arbeit verderben. Und dann hättet ihr liebe Leser das Nachsehen.

Beim Lesen ist mir jedoch aufgefallen, dass es einige Stellen gibt, die wenn sie ins Deutsche übersetzt werden keinen richtigen Sinn machen. Möglicherweise wurde bei der bersetzung ins Englische nicht stimmig übersetzt. Um dies korrigieren zu können müsste ich die Lehrreden aus den 84 Lehrreden herausuchen und mit Hilfe des Originals in Thai diese verbessern. Da ich im Moment nicht einmal zu einfachen Dingen komme ... ???

Mögen diese Lehrreden des Ehrwürdigen Lehrmeisters Maha Bua dem Leser hilfreich sein und Licht in das Dunkel unseres eigenen Daseins und unserer Praxis werfen.

Waldkloster von Baan Taad, den 4 Dezember 2005

Martin Bhikkhu

² Der Ehrwürdige Lehrmeister Mann und sein Lehrer, der Ehrwürdige Lehrmeister Sao haben diese ins Leben gerufen

³ Sie sind im Begriffe ins deutsche bersetzt zu werden. Die fertigen teile davon können auf der webseite www.luangta.com-englisih eingesehen werden.

Die Sprache des Herzens

Der Ehrwürdige Lehrmeister Mann lehrte, dass alle Herzen die gleiche Sprache benutzen. Gleich welche Sprache oder Nationalität man besitzt, das Herz hat nichts als einfaches Gewahrsein, weshalb er sagte, dass alle Herzen die gleiche Sprache benutzen. Wenn ein Gedanke aufsteigt, verstehen wir ihn. Wenn wir ihn aber in Worte kleiden, muss er zu dieser oder jener Sprache werden, so dass wir einander nicht wirklich verstehen. Die Gefühle im Herzen sind jedoch für jeden die Gleichen. Das ist es, weshalb der Dhamma perfekt zum Herzen passt, weil der Dhamma keine spezielle Sprache ist. Der Dhamma ist die Sprache des Herzens. Der Dhamma wohnt im Herzen.

Lust und Leid wohnen im Herzen. Die Handlungen, welche Lust und Leid erschaffen, werden im Herzen ersonnen. Das Herz kennt die Folgen, welche als Lust und Leid erscheinen; das Herz trägt die Bürde der Ergebnisse seiner eigenen Gedanken. Daher passen das Herz und der Dhamma so perfekt zueinander. Gleich welche Sprache oder Nationalität, wir können alle den Dhamma verstehen, weil das Herz und der Dhamma ein natürliches Paar sind.

Das Herz bildet den Kern innerhalb des Körpers. Es ist der Kern, die Substanz, die primäre Essenz im Körper. Es ist die wesentliche Grundlage. Die Erscheinungen, welche aus dem *citta* (Geist/Herz) aufsteigen, so wie Gedanken-Formationen, erscheinen und verschwinden, wieder und wieder. Ich spreche hier vom Sich-Kräuseln des *citta*. Wenn der *citta* sich kräuselt, so formiert sich ein Gedanke. Wahrnehmungen, die mit Definieren, Erinnerung und Erkennen zu tun haben, werden *sanna* genannt. „Lange“ Gedanken sind *sanna*; kurze Gedanken sind *sankhara*. Mit anderen Worten, wenn sich ein Gedanke formt - „blip“ - ist das ein *sankhara*. *Sanna* bezieht sich auf Definieren und Erkennen. *Vinnana* bezieht sich auf den Akt des Wahrnehmens, wenn etwas von aussen mit den Sinnen in Kontakt kommt. Wenn also Sichtbares in Kontakt mit dem Auge kommt und Erkennen daraus resultiert. All diese Dinge entstehen und vergehen beständig von selbst und der Buddha nannte sie daher *khandha*. Jede „Anhäufung“ oder „Gruppierung“ wird als *khandha* bezeichnet. Die fünf Daseinsgruppen der *khandha* entstehen und vergehen die ganze Zeit.

Selbst für einen Arahant gelten die gleichen Bedingungen - wie überall für die gewöhnlichen Menschen - wobei der einzige Unterschied darin besteht, dass die *khandha* des Arahant reine und einfache *khandha* sind, ohne irgend welche *kilesa*, die ihnen Befehle erteilen und sie dies tun oder jenes denken lassen. Statt dessen denken ihre *khandha* auf Grund ihrer freien Natur, ohne gezwungen zu werden dies oder das zu denken, also nicht wie im Allgemeinen der *citta* der gewöhnlichen Menschen.

Vergleichsweise sind die *khandha* gewöhnlicher Menschen wie Gefangene, die ständig herum kommandiert werden. Ihre diversen Gedanken, Begriffe, Annahmen und Interpretationen haben etwas in sich, das ihr Auftreten befiehlt und erzwingt, das sie auf diese oder jene Weise denken, annehmen und deuten lässt. Mit anderen Worten, sie haben *kilesa* zum Boss, zum Führer, der ihr Erscheinen befiehlt.

Ein Arahant hat das jedoch nicht. Wenn ein Gedanke geformt wird, so bildet er sich ganz einfach und verschwindet dann wieder. Da gibt es keinen Samen um ihn fortzusetzen, keinen Samen um den *citta* niederzudrücken, weil da nichts ist, das ihn zwingen könnte. Nicht wie bei den *khandha*, die von *kilesa* beherrscht oder geleitet werden. Darin besteht der Unterschied.

Ihre grundlegende Natur ist aber die Gleiche: All die *khandha* welche wir erwähnt haben sind vergänglich (*aniccam*). In anderen Worten, Unstabilität und Veränderbarkeit sind ein regulärer Teil ihrer Natur, angefangen mit dem *rupa khandha*, unserem Körper, und den *vedana khandha*, den Gefühlen von

Angenehmen, Unangenehmen und Neutralem. Diese Dinge erscheinen und vergehen, wieder und wieder. *Sanna*, *sankhara* und *vinnana* befinden sich als normale Eigenschaft ihrer Natur ebenfalls stets in einem Zustand des Erscheinens und Vergehens.

Das tatsächliche Gewahrsein aber - welches die Grundlage unseres Wissens von den verschiedenen Dingen, die entstehen und vergehen, bildet - das vergeht nicht. Wir können sagen, dass der *citta* nicht vergehen kann und wir können sagen, dass der *citta* nicht entstehen kann. Ein *citta* der so geläutert wurde, hat mit der Geburt und dem Tod des Körpers und mit den *khanda* keine Probleme mehr; es gibt für jene deren *citta* geläutert ist, kein da oder dort Geboren-Werden mehr, kein Erscheinen mehr in so groben Formen, wie Individuen oder Lebewesen es sind.

Doch jene deren *citta* nicht geläutert ist: Sie sind es, die Geburt und Tod hinnehmen, ohne Ende den Friedhof zum Ziel haben und all dies wegen des unsterblichen *citta*.

Deshalb belehrte der Erhabene Buddha die Welt und besonders die Welt der menschlichen Wesen, die Recht und Unrecht kennen, sowie Gut und Böse; die das eine zu pflegen und das andere zu bessern wissen und welche die Sprache des Dhamma, die er lehrte verstehen. Das ist der Grund weshalb er die Welt der Menschen vor und über allen anderen Welten unterrichtete; damit wir versuchen könnten schädliche und nachteilige Dinge zu heilen, sie aus unserem Denken, unseren Worten und Taten zu entfernen; und versuchen können was immer wir bereits an Heilsamen besitzen zu nähren und zu pflegen und was immer uns an Heilsamen noch fehlt wachsen zu lassen.

Er lehrte uns also das Heilsame, das wir bereits haben, zu fördern und zu entwickeln, um das Herz zu nähren, ihm Erfrischung und Wohlbefinden und einen Standard an Qualität und Güte zu geben, damit, wenn es den gegenwärtigen Körper verlässt, um sich zu einem beliebigem Ort oder auf eine andere Daseinsebene zu begeben, dieser *citta*, der beständig mit Güte genährt wurde, ein guter *citta* sein wird. Wo er auch wandelt, es wird ihm wohl ergehen. Wo immer er geboren wird, es wird eine gute Geburt sein. Wo immer er lebt, es wird ein gutes Leben sein. Er wird weiterhin Wohlsein und Glück erfahren, bis er die Kapazität gewinnt, das Potential, die Ansammlung von Verdienst, welche er fortlaufend in der Vergangenheit bis in die Gegenwart entwickelt hat - mit anderen Worten, Gestern ist die Vergangenheit von Heute, Heute ist die Vergangenheit von Morgen, das sind alles Tage, in welchen wir Schritt für Schritt das Heilsame gefördert und entwickelt haben - bis zu dem Punkt, wo der *citta* durch die stützende Macht dieses Heilsamen, die feste Stärke und Fähigkeit besitzt, welche es ihm ermöglicht hinüber zu schreiten und Erlösung zu erlangen.

Ein solcher *citta* erfährt keine weitere Geburt, auch nicht in den ruhigsten oder verfeinertsten Daseinsebenen, die überhaupt noch latente Spuren konventioneller Realität (*sammuti*) enthalten - nämlich Geburt und Tod, wie wir sie ja gegenwärtig erfahren. So ein *citta* geht völlig über all diese Dinge hinaus. Ich spreche hier vom *citta* des Erhabenen Buddha und des Arahant.

Es gibt eine Geschichte über den Ehrwürdigen Vangisa, die hierzu einen Bezug hat. Als der Ehrwürdige Vangisa noch ein Laie war, besass er grosses Talent die Daseinsebene zu erkennen, in welcher der *citta* einer toten Person wiedergeboren wurde - gleich wer die Person war. Man konnte aber nicht direkt sagen, dass er die Zukunft voraussagte. Tatsächlich war er mehr ein Meister psychischer Fertigkeiten. Wenn jemand starb, so pflegte er den Schädel dieser Person zu nehmen und daran zu klopfen - klopf! klopf! klopf! - seinen *citta* darauf zu konzentrieren und dann zu wissen, dass diese Person dort wiedergeboren wurde und jene Person hier. Wenn die Person in der Hölle oder im Himmel wiedergeboren wurde, als gewöhnliches Tier oder hungriger Geist, so konnte er das in jedem Fall ohne jegliches Zögern sagen. Alles was er dazu benötigte war auf den Schädel zu klopfen.

Als er seine Freunde darüber sprechen hörte, dass die Fähigkeiten des Buddha um ein Vielfaches grösser wären, wollte er sein Wissen erweitern. Er begab sich also in die Gegenwart des Buddha um weitere Schulung in dieser Wissenschaft zu erbitten. Als er beim Buddha angelangt war, gab ihm dieser den Schädel eines Arahant um daran zu klopfen.

„Nun gut, schau ob du sagen kannst, wo er wiedergeboren wurde“.

Der Ehrwürdigen Vangisa klopfte auf den Schädel und lauschte.

-- Stille --

Er klopfte erneut und lauschte.

-- Stille --

Er überlegte einen Augenblick.

-- Stille --

Er konzentrierte seinen *citta*.

-- Stille --

Er konnte nicht sehen, wo der Inhaber des Schädels wiedergeboren wurde. Nicht weiter wissend, bekannte er offen, dass er nicht erkennen konnte, wo der Arahant wiedergeboren wurde.

Zuerst hatte der Ehrwürdige Vangisa sich für talentiert und smart gehalten und plante den Buddha herauszufordern, ehe er ihn um weitere Schulung ersuchte. Als er jedoch beim Buddha ankam, gab ihm dieser den Schädel eines Arahant um daran zu klopfen - und er war schon am Ende. Nun wollte er aufrichtig weitere Schulung. Sobald ihm diese zuteil würde, wäre er wirklich etwas Besonderes. Nach Lage der Dinge bat er nun den Buddha ihn auszubilden. Also lehrte ihn der Buddha das Wissen, lehrte ihn die Methode - oder in anderen Worten, die Wissenschaft des Dhamma. Der Ehrwürdige Vangisa übte und übte, bis er schliesslich Arahantschaft erlangte. Von da an hatte er kein Interesse mehr an irgend jemandes Schädel zu klopfen, ausser an seinen eigenen. Sobald er klare Erkenntnis gewonnen hatte war die Angelegenheit beendet. Das nennt man „am richtigen Schädel klopfen“.

Der Erhabene Buddha hatte einmal das Thema vom *citta*, der nicht wiedergeboren wird, zur Sprache gebracht - der Schädel von einem dessen *citta* geläutert war - egal wie oft der Ehrwürdige Vangisa daran klopfte, so wusste er doch nicht wo der *citta* wiedergeboren wurde, obwohl er darin sehr grosses Talent besass, denn der Ort der Wiedergeburt eines geläuterten *citta* ist nicht feststellbar.

Das war auch im Fall des Ehrwürdigen Godhika wahr: Diese Geschichte kann einige Gedankennahrung abgeben. Der Ehrwürdige Godhika ging daran Meditation zu üben, kam darin Schritt für Schritt voran, fiel dann aber zurück. Man sagt, dass dies sechs Mal erfolgte. Nach dem siebenten Mal ergriff er eine Rasierklinge um seine Kehle durch zu schneiden - so deprimiert war er - kam dann aber wieder zur Vernunft, kontemplierte den Dhamma und wurde in letzter Minute zum Arahant. Das ist die Geschichte in Kürze. Als er starb suchten die Horden *Maras* nach seinem Geist. Einfach gesagt, sie wirbelten einen Sturm auf, konnten aber nicht sagen wo er wiedergeboren war.

Der Erhabene Buddha, sprach dann: „Gleich wieviel ihr grabt, sucht oder forscht um den Geist unseres Sohnes Godhika zu finden, der sein Werk gänzlich vollbracht hat, es wird euch nicht möglich sein ihn zu finden - selbst wenn ihr die Welt auf den Kopf stellt - weil ein solches Werk ausserhalb des Bereiches konventioneller Realität liegt“. Wie könnten sie ihn da jemals finden? *Es überschreitet die Fähigkeiten von Menschen mit beflecktem Geist die Geisteskraft eines Arahant zu ermessen.*

Im Bereich des Konventionellen gibt es keinen, welcher den auch nur eine Spur des Geistes eines Arahant aufspüren könnte, weil ja ein Arahant das Konventionelle überschreitet, obgleich auch er nur einen *citta* hat. Denkt darüber nach: Selbst unser stolpernder, kriechender *citta*, wenn er ohne anzuhalten, unaufhö-

rlich geläutert wird, ohne in der Beharrlichkeit nachzulassen, wird immer mehr verfeinert bis er die Grenze der Verfeinerung erreicht. Dann verschwindet die Verfeinerung - weil auch Verfeinerung eine Sache der konventionellen Realität ist - und es verbleibt die Natur puren Goldes oder des reinen Dhamma, reiner *citta* genannt. Auch wir werden dann keine Probleme mehr haben, so wie die Arahant, weil unser *citta* dann ein *citta* der Superlative geworden ist, gerade so wie die *cittas* jener, die schon Befreiung erlangt haben.

Alle *cittas* dieser Art sind gleich, ohne Unterscheidung zwischen Frau und Mann, was doch nur eine Frage sexueller Konvention ist. Den *citta* betreffend, gibt es keinen Unterschied zwischen Frauen und Männern und beide haben in Bezug auf den Dhamma die gleiche Kapazität. Beide können die verschiedenen Dhamma-Ebenen auf dem gesamten Weg bis zur Befreiung erreichen. Auf diesem Gebiet können keine Beschränkungen auferlegt werden. Wir müssen lediglich genügend Fähigkeiten und Potential entwickeln und können dann alle hinüber gelangen.

Aus diesem Grunde sollten wir uns alle anstrengen um unseren *citta* zu trainieren. Wenigstens sollten wir unseren *citta* so weit bringen, dass er Stille und Frieden durch irgend eines der Meditations objekte erfährt, das ihn in eine Zustand von Ruhe führt und in ihm Friede und Wohlbefinden aufsteigen lässt. Achtsamkeit auf den Atmen zum Beispiel, welches in Meditationskreisen eines der primären Objekte ist, scheint der Veranlagung von mehr Menschen zu entsprechen als irgend ein anderes Objekt. Doch ungeachtet welche Methode auch immer es ist, nehmt sie als Leitprinzip, als Zuflucht, als wichtigste Stütze des *citta* um Ruhe und Frieden zu erlangen.

Wenn der *citta* anfängt zur Ruhe zu gelangen, werden wir anfangen seine innerste Natur und seinen Wert zu erkennen. Wir werden zu erkennen beginnen, was das Herz ist und wie es ist. Mit anderen Worten, wenn der *citta* all seine Strömungen in einem einzigen Punkt sammelt, als einfaches in sich ruhendes Gewahrsein, so wird das „*citta*“ genannt. Das Sich-Sammeln des *citta* geschieht auf verschiedenen Ebenen entsprechend seinen Fähigkeiten und den verschiedenen Stufen seiner Läuterung. Selbst wenn der *citta* sich noch auf einer groben Ebene befindet, können wir dennoch erkennen, wenn er sich innerlich sammelt. Wenn der *citta* immer verfeinerter wird, so werden wir seine Feinheit erkennen - „Dieser *citta* ist verfeinert... Dieser *citta* erstrahlt... Dieser *citta* ist äusserst ruhig... Dieser *citta* ist etwas ausserordentlich Erstaunliches“ - immer mehr, Schritt für Schritt, genau eben dieser *citta*!

Beim Läutern und Trainieren des *citta* um Ruhe zu erlangen; beim Untersuchen, Sondieren und Lösen der Probleme im *citta* mit Hilfe von *panna* (Weisheit) - welches der Weg zum Voranschreiten des *citta* ist, oder was uns ermöglicht Schritt für Schritt, durch die bereits erwähnten Methoden, an die Wahrheit des *citta* zu gelangen - so macht euch darüber keine Sorgen, ganz gleich wie grob der *citta* noch sein mag. Wenn wir erst einmal die Anstrengung auf uns genommen haben und mit allem Fleiss und aller Ausdauer die wir haben beständig durchharren, so wird sich diese Grobheit allmählich verlieren und dann verschwinden. Verfeinerung wird durch unser Tun und unser eigenes Streben langsam auftreten, bis wir fähig sind hinüber zu gehen und durch das Zerschlagen der *kilesa* Befreiung zu erringen. Das gilt für uns alle, für Männer und Frauen gleichermassen.

Wir sollten aber, solange wir dazu noch nicht fähig sind, dennoch unbesorgt sein. Alles was gefordert wird ist lediglich, dass wir dem *citta* Prinzipien beibringen, damit er sich selbst zur Zuflucht und Stütze wird. Was nun den Körper betrifft, so haben wir uns seit dem Tag unserer Geburt immer auf ihn verlassen. Das ist etwas worüber wir alle Bescheid wissen sollten. Wir veranlassen ihn zu leben, sich hinzulegen, zu urinieren, sich zu entleeren, zu arbeiten, den Unterhalt zu verdienen. Wir kommandieren ihn herum und er kommandiert uns herum. Wir liessen ihn zum Beispiel arbeiten und er liess uns leiden, mit Schmerzen hier und Schmerzen dort, so dass wir nach Medizin suchen müssen um ihn zu behandeln. Er ist es der

schmerzt und er ist es der nach Medizin sucht. Er ist es der die Mittel beschafft. Und so fahren wir damit fort uns auf diese Weise gegenseitig zu unterstützen.

Es ist schwer zu entscheiden wer dabei das Sagen hat, der Körper oder wir. Wir können ihn nur zeitweise herum kommandieren, er aber kommandiert uns die ganze Zeit herum mit Krankheit, Hunger, Durst, Müdigkeit: Dies alles ist nichts als ein Haufen Leid und *dukkha*, wobei uns der Körper herum kommandiert und zwar von allen Seiten. Wir können ihm nur ganz wenig befehlen. Ist aber die Zeit für uns gekommen ihm Befehle zu erteilen, dann sollten wir ihn dazu bringen zu meditieren!

Macht euch also an die Arbeit. Solange der Körper normal funktioniert, ungeachtet wie viel Arbeit es gibt oder wie schwer sie ist, geht sie einfach an. Wenn der Körper aber nicht normal funktioniert, wenn ihr krank seid, müsst ihr euch bewusst machen, was er vertragen kann. Was nun aber den *citta* betrifft, haltet das innere Bemühen aufrecht, ohne nachzulassen, weil das eure wesentliche Pflicht ist.

Ihr habt euch lange Zeit auf euren Körper verlassen. Nun, da er sich abnützt, seid euch bewusst, dass er sich abnützt - welche Teile noch funktionieren und welche nicht. Ihr habt das Sagen und ihr kennt ihn durch und durch, macht also die erforderlichen Kompromisse.

Der *citta* ist aber nicht krank wie der Körper und sollte innerlich sein Bemühen erhöhen, damit es ihm am Guten nicht fehlt, das er erringen sollte. Bringt den *citta* dazu Grundsätze zu haben und Prinzipien - Prinzipien im Leben, Prinzipien im Sterben. Wo immer er geboren wird, bringt ihm gute Prinzipien und heilsame Grundsätze bei. Das was „Verdienst“ (*Punna*) genannt wird, wird eure Hoffnungen oder Erwartungen nicht enttäuschen. Er wird euch stets mit befriedigenden Umständen versehen, in bereinstimmung mit der Tatsache, dass ihr Verdienst angesammelt habt - den Wohlstand - den alle Welt wünscht und von dem keiner genug hat. Mit anderen Worten, was die Welt wünscht ist Wohlsein jeglicher Art und besonders das Wohlbefinden des *citta*, welches Schritt für Schritt daraus entsteht, dass so Dinge getan werden wie Meditation, die edel und gut sind.

Dies ist das Wohlbefinden, welches einen Kern oder eine wichtige Essenz im Herzen bildet. Wir sollten uns darum bemühen solange der Körper noch funktioniert, wenn nämlich das Leben endet kann nichts mehr getan werden. Gleich wie viel oder wie wenig wir vollbracht haben, müssen wir an diesem Punkt innehalten. Wir beenden unsere Arbeit, legen sie beiseite und ernten den Lohn - dort, im nächsten Leben. Wozu auch immer wir fähig sind, wir tun es. Wenn wir hinüber gelangen oder Befreiung erwirken können, ist dies das Ende aller Probleme. Es gibt dann nichts mehr, das uns in irgend welchen Aufruhr verwickeln könnte.

Da habe ich nun über den *citta* gesprochen, weil der *citta* die primäre Frage ist. Das was bewirkt, dass es uns wohl oder schlecht ergeht, dass uns Freude oder Leid begegnet, ist nichts anderes als der *citta*.

Was da schlechtes *kamma* genannt wird, liegt im *citta* drinnen, der es gemacht hat. Ob ihr euch daran erinnert oder nicht, die Samen - die im Herzen liegen - können nicht daran gehindert werden Früchte zu tragen, weil sie ihre Wurzeln im Herzen haben. Ihr müsst euer *kamma* akzeptieren. Mäkelt nicht daran herum. Es ist wie ihr es geschaffen habt, was gäbe es da zu beanstanden? Die Hand schreibt, also muss sie auch auslöschen. Ihr habt das wie ein guter Sportsmann hinzunehmen. So ist es mit dem *kamma*, bis ihr Befreiung erlangen könnt - das wird dann das Ende aller Probleme sein.

Das Wunder des Dhamma

Jene welche den Dhamma ausüben, werden anfangen ihn zu kennen oder ein Gefühl für den Dhamma zu bekommen und zwar auf dem Gebiet der Meditation deutlicher und ausführlicher als auf anderen Gebieten. Der Verdienst der davon herrührt, dass man grosszügig ist, bewegt sich in eine Richtung, der Verdienst der aus dem Einhalten der Gebote erwächst, bewegt sich in eine andere, die Wohlgefühle welche von den verschiedenen Formen der Güte kommen, bewegen sich auf ihren eigenen separaten Wegen. Man nennt das den Lohn für rechte Geschicklichkeit finden.

Doch all diese Gefühle der Bereicherung fliessen in der Meditationspraxis zusammen. Wir werden von dem Moment an froh werden, wo der *citta* anfängt ruhig zu werden, wenn das Herz nämlich seine herumstromern aufgibt um ganz auf sich gestellt zu verharren. Obwohl wir durch die innere Sammlung des *citta* wohl noch kein hohes Mass an Stille erlangen, so finden wir uns in unserem Inneren doch auf eine deutlich fühlbare Weise belohnt. Wäre der *citta* oder der Dhamma ein materielles Objekt, gäbe es keinen in der Welt der die Religion nicht respektieren würde, weil das Heilsame, das Wohlbefinden und das Wunderbare, das aus dieser Religion erwächst und aus dem Praktizieren in bereinstimmung mit den Lehren der Religion, Dinge sind, die in der ganzen Welt begehrt werden.

Heilsames, Wohlbefinden, Wunderbares: Das sind Dinge, welche die Welt seit undenklichen Zeiten stets ersehnt hat - mit einem Verlangen, das nie seinen Geschmack verloren hat - und es sind Dinge, die immer begehrt werden, solange bis die Welt ihre Bedeutung verliert oder die Menschen ausgelöscht werden und keinen Sinn für gut oder schlecht mehr haben. Dann wird die Welt nicht länger nach diesen grossen Segnungen streben. Das Wohlbefinden, das aus diesen Wundern erwächst - der Dhamma in seinem Wirkungsbereich - ist etwas, nach dem alle Lebewesen streben, nur dass ihre Fähigkeiten sich unterscheiden, so dass einige das Angestrebte erreichen und andere eben nicht.

Der Dhamma kann der Welt aber nicht zur Schau gestellt werden um ihn mit ihren Sinnen - dem Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder Berühren - zu erfassen, wie man das mit den anderen Dingen kann. Obwohl es andere immaterielle Phänomene geben mag, die dem Dhamma ähneln - wie die Gerüche - so sind sie doch nicht wie der wahre Dhamma, der von den Herzen jener berührt wird, die ihn ausgeübt haben. Könnte man den Dhamma wie materielle Dinge vorführen, so gäbe es keinen Zweifel daran, dass die Menschenwelt die Religion um dieses Dhamma willen respektieren müsste. Das ist so, weil der Dhamma weit wunderbarer ist als irgend etwas anderes. In all den drei Daseinsebenen gibt es kein grösseres Wunder als das Dhamma.

Der Dhamma kann im *citta* unübersehbar und klar wie ein Wunder erscheinen. Der *citta* ist es, der ihn kennt - und nur der *citta*. Er kann nicht in der Öffentlichkeit wie materielle Objekte ausgestellt werden, so wie wir Dinge herausnehmen um sie zu bewundern oder vor anderen damit zu protzen. Der Dhamma kann unmöglich wie etwas Materielles vorgeführt werden. Daher rührt das mangelnde Interesse der Welt - auch an den Dingen, die man vom Dhamma erhoffen könnte - auf eine wirklich beschämende Art und Weise.

Selbst jene, die sich das Wunderbare des Dhamma wünschen, wissen gar nicht was dieses Wunderbare denn ist oder welche Tiefe der Dhamma hat, weil der *citta* nie zu dieser Tiefe vorgedrungen ist. Das Auge hatte niemals Kontakt mit dem Wunderbaren. Das Ohr hat niemals Wunderbares aus dem Dhamma-Strom vernommen, weil der Dhamma nicht als Strom von Tönen dargestellt werden kann, wie das bei anderen Dingen möglich ist. Das ist ein Hindernis, welches die Leute davon abhält sich vom Dhamma

bewegen zu lassen, das sie daran hindert vollends zu glauben und sich dem Dhamma auf eine Weise anzuvertrauen, welche dem schon lange empfundenen Hunger der Welt nach Wohlbefinden und Wohlstand entspricht.

Jeder Buddha, der Erleuchtung erlangte und der Welt den Dhamma lehrte, musste mit seiner gesamten Intelligenz und ganzen Fähigkeit über die Myriaden möglicher Wege den Dhamma zu lehren nachdenken, damit die Welt ihn als wunderbar erkennen könne, da man den Dhamma ja nicht einfach in Schaufenstern oder öffentlichen Plätzen ausstellen kann. Das ist so, weil der wahre Dhamma im Herzen ruht und sich nur durch Worte und Taten offenbart, was aber kein so beglückendes Empfinden von Erfüllung wachruft wie die direkte Berührung des Dhamma mit dem Herzen.

Weil es keinen direkten Weg gibt den Dhamma aufzuzeigen, vermitteln ihn die Buddhas indirekt durch ihre Lehre. Sie verweisen auf die Ursachen - den Dhamma sittlicher Lebensführung und Praktiken, die zum Dhamma der Resultate an diesen oder jenen Punkt, auf dieser oder jener Ebene führen. Zugleich verkünden sie die Resultate - das Hervorragende, das Wunderbare, der Stufen und Ebenen des Dhamma, die mit dem Herzen berührt werden können, bis ganz hinauf zum höchsten Wunder, *vimutti*, der Befreiung des Herzen (*citta*), die *nibbana* genannt wird.

Jeder Buddha muss für die Darlegung des Dhamma Strategien entwickeln um dieses Wunder nach aussen in die Welt zu bringen, indem er verschiedene Arten von Rede und der Verhalten anwendet - zum Beispiel den Dhamma beschreibt und zeigt wie der Dhamma auf diese oder jene Weise wirkt - der wirkliche Dhamma kann aber nicht gezeigt werden. Er ist etwas, das ausschliesslich im Herzen erkannt werden kann, so wie jeder Buddha und jeder Arahant dieses Wunderbare besitzt. Keinem der Buddhas und keinem der Arahants, die im Besitz des Wunderbaren sind, fehlt in dieser Hinsicht irgend etwas.

Das Wunder liegt in ihrem Herzen - sie können es aber nicht einfach nehmen und in seinem vollen Ausmass vorzeigen. Sie entwickeln daher Strategien es in ihrem Tun sichtbar zu machen, was jedoch nur die Attribute des Dhamma zeigt, nicht aber den tatsächlichen Dhamma selber. Die Doktrin, zum Beispiel, die sie in den Texten lehren, ist einfach nur ein Attribut von Dhamma. Auch ihre Lehrtätigkeit ist genauso ein Attribut von Dhamma. Der wirkliche Dhamma tritt auf, wenn ein Meditierender oder eine Person welche die Lehren über den Dhamma hört, den Dhamma in der Praxis befolgt und Stufe um Stufe im eigenen Herzen berührt. Das nennt man Schritt für Schritt mit dem wirklichen Dhamma in Kontakt zu kommen. Wieviel Kontakt es auch ist, der zustande kommt, er gibt ein Gefühl des Erfüllt-Seins, das ausschliesslich im Herzen der Person empfunden wird, die diesen Kontakt durch ihr eigenes Praktizieren errungen hat.

Wenn es um Genialität im Darlegen der Lehre geht, kann keiner die Buddhas übertreffen. Dennoch enthüllen sie nur, was sie für die Menschheit als geeignet ansehen. Den wirklichen Dhamma können sie jedoch nicht enthüllen - indem sie zum Beispiel das Wundersame aus ihrem Herzen nehmen und enthüllen, damit die Welt es sehen kann und dabei sagen: „Dies ist das Wunder des Tathagata, eines jeden Buddha. Seht ihr es?“ Das lässt sich nicht bewerkstelligen, denn wir sprechen vom Wunder des reinen Herzens, welches mit *kilesa* überschwemmt war, wie ein Haufen verschiedenster Exkremete, jetzt aber reine, unbefleckte Natur wurde und durch die beständige, unnachgiebige Praxis der Läuterung, seine reine, erstaunliche Natur offenbart. Sie können den Dhamma nicht der Welt zeigen und sagen: „Seht ihr dies? Schaut es an. Schaut es euch an. Labt eure Augen daran, bis sie überlaufen und strebt dann danach diesen Schatz für euch zu erringen!“ Statt dessen also, belehren sie jene die praktizieren unter Anwendung verschiedener Strategien, indem sie in allen Details, mit den Begriffen von Ursache und Wirkung, den Pfad beschreiben.

Was sie dabei wahrnehmbar hervorbringen, ist lediglich der Klang ihrer Stimme und der Atem ihres Mundes. Das ist es was sie zum Sprechen hervorbringen, lediglich den Atem ihres Mundes. Die eigentliche Sache selbst können sie nicht hervorbringen. Wenn sie zum Beispiel sagen: „Es ist so herrlich“, dann sind das nur Töne. Die wundersame Natur selbst kann nicht nach aussen gebracht werden. Alles was sie nach aussen bringen können, ist bloss zu sagen „Diese Natur ist wunderbar“, so dass wir selber darüber spekulieren können, wie dies Wunderbare denn ist. Obwohl das unsere Zweifel nicht behebt, ist es doch besser, als wenn wir davon überhaupt nie gehört hätten.

Das grundlegende Prinzip jedoch, das uns dazu bringt das Wundersame des Dhamma kennenzulernen und zu sehen, besteht darin, dass wir zuerst darüber nachdenken müssen um dann die Praxis folgen zu lassen. Das gilt als Befolgen des vom Erhabenen Buddha dargelegten Dhamma und ist richtig und angemessen. Welche Schwierigkeiten und Nöte beim Befolgen des Pfades uns auch begegnen mögen, wir sollten nicht zulassen, dass sie unseren Fortschritt versperren, weil doch der Pfad gerade darin besteht. Es gibt keine Nebenwege, die uns leichter zum Ziel bringen. Wenn unsere Praxis schwierig ist, müssen wir daran festhalten. Ist sie schmerzvoll, müssen wir dies ertragen, weil es eine Pflicht ist, die wir erfüllen müssen, eine Bürde, die wir zu tragen haben, während wir daran arbeiten unser Ziel zu erlangen.

Der Dhamma eines reinen *citta* ist einfach so: Der *citta* ist der Dhamma, der Dhamma ist der *citta*. *Citta* nennen wir ihn nur, solange er noch am Körper und den *khandha* hängt. Nur dann können wir ihn als reinen *citta*, den *citta* eines Buddha oder eines Arahant bezeichnen. Nachdem er den Körper und die *khandha* verlassen hat, gibt es keine konventionelle Realität mehr, mit der er verglichen werden könnte und es gibt keine Bezeichnung mehr für ihn.

Ungeachtet wie wunderbar diese Natur ist, ungeachtet wieviel davon uns zu eigen ist, so gibt es jedoch keine Möglichkeit sie mit konventionellen Realitäten zu beschreiben oder zu vergleichen, weil dieser Dhamma, dieses Reich der Befreiung, keinerlei Konventionen hat, mit denen man Dinge messen oder vergleichen könnte. Es ist gerade so als wären wir im Weltraum: Wo ist da Norden, wo ist da Süden? Wir wissen es nicht. Sind wir aber auf der Erde, so können wir „Osten“, „Westen“, „Norden“, „Süden“ sagen, weil wir da Dinge beobachten und vergleichen können um zu sagen, was in welcher Richtung liegt. Wir nehmen die Erde als Massstab. „Hoch“ und „tief“ hängen von der Erde als Bezugssystem ab. Wie viel höher als dies, tiefer als das, nördlich von hier, südlich von dort: Diese Dinge können wir sagen.

Sind wir aber draussen im Weltraum, fehlt das Bezugssystem um die Dinge zu messen und wir können nichts sagen. Oder auch wenn wir uns mit einem Flugzeug erheben: Wir können dann nicht sagen, wie schnell oder langsam wir uns fortbewegen. Wenn wir an einer Wolke vorbeikommen, können wir erkennen, dass wir uns schnell bewegen; hängen wir aber ausschliesslich von unserem visuellen Eindruck ab, so denken wir sicher, dass die Fluggeschwindigkeit nicht annähernd der Geschwindigkeit eines Autos entspricht. Wir können dann klar erkennen, wie uns unser Augenschein darin täuscht. Wenn wir in einem Auto fahren, so sieht es aus, als würden die Bäume längs der Strasse hinter uns zusammenstürzen. Tatsächlich bleiben sie aber wie sie sind. Es ist lediglich das Auto, welches an ihnen vorbeifährt. Nachdem es Dinge gibt, die wir wahrnehmen, die nahe genug beieinander liegen um sie zu vergleichen, erscheint es uns, als wäre das Auto wirklich schnell.

Beim Flugzeug ist da nichts um einen Vergleich anzustellen, also sieht es aus als würde das Flugzeug nur so dahin bummeln, als wäre es langsamer als ein Auto, obwohl es tatsächlich um ein Mehrfaches schneller ist.

So ist es auch, wenn wir den *citta* eines gewöhnlichen Alltags-Menschen mit dem *citta* des Erhabenen Buddha vergleichen. Was immer der Erhabene Buddha auch sagt, es ist gut, es ist hervorragend, doch

wir gewöhnlichen Menschen neigen dazu dies zu verneinen. Was wir aber mögen, egal wie ekelhaft es tatsächlich ist, bezeichnen wir als gut. Wir geben die Wahrheit nicht zu, so wie wir denken, dass ein Auto schneller ist als ein Flugzeug.

Die Praxis sich um die Vorgänge im *citta* zu kümmern ist sehr wichtig. Versucht Achtsamkeit (*sati*) und Weisheit (*panna*) zu entwickeln, damit sie den Dingen gewachsen sind, die da kommen und in die sich der Geist verstrickt. Im Grossen und Ganzen ist das Herz (*citta*) selbst der Anstifter, der beständig und unnachgiebig Schwierigkeiten schafft. Wir fallen dann auf die Sorgen herein, welche das Herz hervorbringt - und das regt uns auf, bringt uns durcheinander, macht uns traurig und alles nur, wegen der Gedanken, die vom Herzen geformt werden.

Diese kommen aus dem Herzen selber und das Herz selbst fällt darauf herein, wobei es sagt, dass dieses dieses ist und jenes jenes, obwohl die Dinge welche es „dieses“ und „jenes“ nennt, nur gemäss ihrer Natur existieren. Sie haben keine Bedeutung an und für sich, dass sie also wie „dies“ oder „jenes“ wären. Der *citta* verleiht ihnen einfach Bedeutungen und fällt dann auf seine eigenen Bedeutungen herein, indem er sich über diese Dinge ohne Ende freut oder traurig ist. So hat *dukkha* und Leid, die diesen Gedanken-Formationen entstammen, kein Ende, keinen Punkt der Auflösung, gerade so als würden wir inmitten eines Meeres dahintreiben um darauf zu warten unseren letzten Atemzug zu tun.

Die Buddhas erlangten alle Erleuchtung hier in dieser Menschen-Welt, weil die Menschen-Welt reich ist im Besitz der Edlen Wahrheiten. Genau hier werden sie deutlich sichtbar: Die Edle Wahrheit des *dukkha* liegt im menschlichen Körper. Die menschlichen Wesen wissen über *dukkha* Bescheid - weil sie klüger sind als gewöhnliche Tiere. Die Edle Wahrheit vom Ursprung des *dukkha*, sie liegt im menschlichen Herzen. Ebenso die Edle Wahrheit vom achtfachen Pfad - dem Praxis-Weg um *kilesa*, *tanha* und *asava* zu heilen, welche die Dinge sind, die *dukkha* bewirken. Auch dies wissen die menschlichen Wesen. Was ist der Pfad? Kurz gesagt: *sila*, *samadhi* und *panna*. Die Menschen-Wesen kennen diese Dinge und können sie in die Praxis umsetzen. Die Edle Wahrheit vom Ende von *dukkha*, ist den Menschen ebenfalls bekannt. Gleich welche dieser Wahrheiten, sie sind allen Menschen bekannt - obwohl sie womöglich nicht wissen, wie sie damit umgehen oder sich dafür interessieren sollen um in bereinstimmung mit ihnen handeln zu können. In diesem Falle gibt es keine Möglichkeit, dass der Dhamma ihnen überhaupt helfen könnte.

Die Erhabene Buddha lehrten den Dhamma in der Menschen-Welt, weil sie im Zentrum aller Daseins-Ebenen liegt. Wir wurden im Zentrum des Daseins geboren, in der Mitte der Religion. Wir sollten dem ursprünglichen Sinn der Religion korrekt entsprechen um die Lehren der Religion zu erfassen, die in der Mitte unseres Herzens liegen.

Genau da nämlich liegt der unübertreffliche Dhamma. Er ist nicht irgend wo anders und der *citta* ist es, der den Dhamma verwirklichen kann. Der *citta* ist es auch, der alle *dhammas* kennt. Die Angelegenheiten des Dhamma liegen also nicht jenseits des *citta*, der für sie ein angemessenes Gefäss ist. Gut und Böse, Lust und Schmerz: Der *citta* kennt diese Dinge noch bevor irgend etwas anderes sie kennt. Wir sollten also Achtsamkeit und Weisheit (*panna*) entwickeln um mit Geschick den Ereignissen gewachsen zu sein, in die sich der *citta* im Laufe eines jeden Tages ständig verstrickt.

Wenn wir den Ursprung von *dukkha* untersuchen wollen, das sich mit Hilfe unserer verschiedenen Gedanken-Formationen ausbreitet, so werden wir finden, dass es ohne Ende entsteht. Es erhebt sich direkt inmitten unseres *citta*, es wird unmittelbar hier geformt. Wenn wir auch versuchen es zu beruhigen, so wird es doch nicht still. Warum? Wegen der „Unruhe“ der Gedanken, mit welchen sich der *citta* selber beunruhigt, die er formt und ständig zu seinen Objekten (*arammana*) aussendet. Sobald der *citta* seine Gedanken aussendet, holt er *dukkha* für sich herein. Er beharrt dann bei diesem raus und rein. Was

hinaus geht ist der Ursprung von *dukkha* und was herein kommt ist *dukkha*. Mit anderen Worten, Gedanken bilden sich und gehen als Ursache von *dukkha* hinaus; wenn dann die Ergebnisse zum Herzen zurückkommen, sind sie sehr belastend. Diese Dinge werden also die ganze Zeit auf diese Weise hervorgebracht.

Wenn wir möchten, dass der *citta* wenigstens ein wenig zur Ruhe kommt, müssen wir ihn regelrecht dazu zwingen; doch selbst dann schaffen diese Dinge es, wenn wir nur etwas unachtsam sind, den *citta* zum Hervorbringen von Gedanken zu treiben. So ist es mit dem Ursprung von *dukkha*, das beständig Leid hervorbringt. Es erhebt sich immer aus dem Herzen. Wir müssen daher Achtsamkeit und Weisheit (*panna*) zur Diagnose und Heilung des Ursprungs von *dukkha* benützen und wir müssen ein Auge darauf haben, ohne darin nachlässig zu werden, um es gleich hier am Anfang auslöschen zu können. Wo wir auch sitzen oder stehen - was wir auch tun - wir wachen darüber, unsere Achtsamkeit ist darauf gerichtet und *panna* enthüllt es uns, damit wir ständig wissen was wirklich dahinter steckt.

Alle jene, die praktizieren um sich von den *kilesas* zu befreien, praktizieren auf diese Weise. Ganz besonders jene, die ordiniert sind, praktizieren indem sie in den Wald gehen und einen Ort aufsuchen, der zu ihrem Streben diesen Feind auszulöschen beiträgt. Selbst wenn sie in einer bewohnten Gegend verbleiben, wo sie auch gehen oder stehen, richten sie ihre Wachsamkeit beständig, Schritt um Schritt, auf das beharrliche Bemühen den Ursprung von *dukkha* zu entfernen und zu zerstören, das ein Splitter, ein Dorn in ihrem Herzen ist. Solche Leute entwickeln, Schritt für Schritt, proportional zur Beharrlichkeit ihres Strebens, zwangsläufig immer mehr Ruhe und Wohlbefinden. Wenn der *citta* ruhig wird und sich zur Ruhe legt, können wir deutlich sehen: Gedanken-Formationen hören auf oder existieren gar nicht mehr. Aufruhr und Störungen finden nicht mehr statt. Das *dukkha*, welches ansonsten entstehen würde, tritt nicht mehr auf. Ist der *citta* ruhig, verschwindet das *dukkha*. Haben die Gedanken-Formationen sich beruhigt, dann ist auch der Ursprung von *dukkha* still. Alles was in einem solchen Moment verbleibt, ist ein Gefühl des Friedens und der Ruhe.

Genau dies ist der Krieg zwischen dem *citta* und den *dukkha* erzeugenden *kilesas*. Wir müssen den Kampf mit Ausdauer führen. Wir müssen Achtsamkeit und Weisheit (*panna*) anwenden, Berzeugung und Ausdauer um mit diesem Krieg fertig zu werden, der den *citta* stört und ihn heimsucht, so dass er innerlich schwankt und wankt. Allmählich werden die Störungen dann weniger. Selbst wenn es nur einen Moment von Ruhe gibt, werden wir so weit kommen den Schaden dieser Gedanken-Formationen zu erkennen, die uns beständig stören. Zur gleichen Zeit werden wir die Vorteile der inneren Stille sehen - dass sie ein reines Vergnügen ist. Ob es nun eine Menge an Stille gibt oder nur ein Wenig, die Freude erwächst in Proportion zur Tiefe oder Kraft der Stille, was in den Texten als *samadhi* (Konzentration) bezeichnet wird.

Ein konzentrierter und stiller *citta* wird als *citta* in *samadhi* bezeichnet oder als ein in *samadhi* gesammelter *citta*. So fühlt sich also im Herzen wahres *samadhi* an. Für die verschiedenen Stufen von *samadhi* gibt es überall Bezeichnungen, das wahre *samadhi* findet jedoch im Herzen statt. Das Herz lässt *samadhi* entstehen. Es bringt *samadhi* aus sich heraus hervor. Ist das *samadhi* still, so erfährt der *citta* kühle Ruhe und Freude. Es ist in sich selbst seine eigene fest und solide gefügte Grundlage.

Es ist als wären wir unter einem schützenden Dach oder im kühlen Schatten eines Baumes. Wir sind geborgen wenn es regnet, wir sind geborgen wenn die Sonne scheint, weil wir uns dem Regen und der Sonne nicht mehr aussetzen müssen. Dasselbe gilt auch für einen *citta*, der eine innere Grundlage der Stille besitzt: Er wird nicht mehr von dieser oder jener Angelegenheit berührt, die ihn sonst ohne Pause wiederholt stören und verstricken würde. Das ist so, weil die Stille des Herzens Heimstatt ist - „*samadhi*“, ist eine der Ebenen des Zuhause-Seins für das Herz.

Panna ist Genialität, vernünftiges Urteilsvermögen, Abwägen von Ursache und Wirkung, innerlich und äusserlich; oben, unten und dazwischen - innerhalb des Körpers - bis hin zu den Strömungen des *citta* Gedanken aus verschiedensten Perspektiven aussendend. Achtsamkeit und *panna* bleiben diesen Dingen auf der Spur, untersuchen und bewerten sie hinsichtlich Ursache und Wirkung um Gedanken-Formationen des Herzens oder die Natur von Gestaltungen (*sankhara*) in uns verstehen zu lernen, bis wir zur Wahrheit jedes dieser Dinge durchstossen.

Geratet bei der Untersuchung dieser Dinge nicht ins Abseits, indem ihr mit geschickten Annahmen und Interpretationen operiert, die der Wahrheit entgegen stehen - weil wir nämlich bei der Untersuchung der Phänomene in Einklang mit der Wahrheit bleiben. Wir widersetzen uns der Wahrheit nicht, denn das würde nur einfach die dukkha erzeugenden kilesas in dem Augenblick verstärken, wo wir doch denken, dass wir Phänomene untersuchen um diese zu entfernen.

Geburt haben wir ja schon erfahren. Was das Altern betrifft, so altern wir ständig seit dem Tag unserer Geburt, werden Schritt um Schritt älter und älter. Was gegenwärtig auch unser Alter ist, so lange sind wir bereits gealtert, bis wir schliesslich das Lebensende erreichen. Haben wir dann die letzte Stufe erlangt, so fallen wir auseinander. In anderen Worten, wir altern vom Augenblick unserer Geburt an - älter pro Tag, pro Monat, pro Jahr - beständig älter und älter. Wir nennen es „Erwachsen-Werden“, tatsächlich ist es aber Alt-Werden.

Versteht ihr das? Untersucht, was es wirklich ist. Dies ist die Autobahn - die Bahn der Natur. Widerstrebt ihr nicht. Der Körper, zum Beispiel, wird alt. Wir wollen aber nicht, dass er alt ist. Wir wollen, dass er immer jung bleibt. Das nennt man der Wahrheit widerstreben - was *dukkha* bedeutet. Selbst wenn wir dem entgegenstehen, so bringt uns das nicht voran. Was hoffen wir zu gewinnen, wenn wir uns widersetzen um damit für uns *dukkha* zu schaffen? Tatsächlich heimsen wir uns doch nichts als *dukkha* ein, *dukkha* erzeugt vom Widerstand gegen die Wahrheit.

Benutzt Weisheit (*panna*) um auf diese Weise zu untersuchen. Immer wenn in irgend einem Teil des Körpers Schmerz auftritt und wir haben zur Behandlung Medizin, dann wenden wir sie an. Wenn die Medizin heilen kann, erholt sich der Körper. Wenn die Medizin das nicht kann, so stirbt er; er geht von selbst. Es gibt keinen Grund ihn zu zwingen nicht zu sterben oder noch so und so viele Jahre am Leben zu bleiben, das wäre absurd. Selbst wenn wir ihn zu zwingen versuchten, so bleibt er doch nicht. Wir kommen zu keinem Resultat und erschöpfen uns nur vergeblich. Der Körper muss seinen eigenen natürlichen Prinzipien folgen.

Wenn wir auf diese Weise wahrheitsgemäss untersuchen, können wir dabei ruhig bleiben. Wo immer Schmerz auftritt, seid euch seiner wahrheitsgemäss ständig bewusst. Ob es stark oder wenig schmerzt, seid euch seiner Erscheinungen bewusst, bis es zum Endpunkt des Schmerzes kommt - dem Tod des Körpers - damit hat er sein Ende.

Lernt seine Wirklichkeit kennen. Widersteht ihm nicht. Lasst aber kein Verlangen entstehen, weil das Entwickeln von Verlangen ein Mangel ist, ein Hunger. Und Hunger, gleich wann und von welcher Art, ist Schmerz: Verlangen nach Schlaf ist Schmerz, Hunger nach Nahrung ist Schmerz, Durst nach Wasser ist Schmerz. Wann war das je eine gute Sache?

Der Hunger, das Verlangen, die sich erheben und möchten, dass die Dinge doch so oder so sein sollen: Das sind alles nichts als Störungen, Dinge die *dukkha* und Leid bewirken. *Daher sollten wir uns dem Buddha gemäss nicht der Wahrheit widersetzen.*

Nützt also eure Weisheit (*panna*) zum Untersuchen und Betrachten in bereinstimmung mit den natürlichen Prinzipien der Dinge, so wie sie bereits sind. Das nennt man Weisheit (*panna*), die der Wahrheit nicht ins Gesicht schlägt - und der Geist kann sich dann entspannen.

Wir studieren die vier „Edlen Wahrheiten“ hier in unserem Körper. Mit anderen Worten, wir studieren Geburt, Altern, Krankheit und Tod, die alle in dieser einzigen Anhäufung von Elementen (*dhatu*) liegen, ohne sie jemals zu verlassen. Geburt ist eine Sache dieser Elemente. Erwachsen- oder Alt-Werden findet auch hier statt. Wenn es Krankheit gibt, so schafft sie es ebenfalls hier, in diesem oder jenem Teil, krank zu sein. Wenn der Tod kommt, wird genau hier gestorben. Wir müssen also auch hier studieren - wo sonst sollten wir denn studieren? Wir müssen die Dinge, welche uns unmittelbar betreffen studieren und kennenlernen, ehe wir irgend etwas anderes studieren. Wir müssen sie umfassend und vollständig studieren - unsere eigene Geburt studieren, unser Altern, unsere Krankheit, unseren Schmerz *und unser Studium des eigenen Todes vollenden*. Dann werden wir weise sein - weise hinsichtlich aller Geschehnisse rund um uns.

Leute, welche den Dhamma durch ihr Praktizieren kennengelernt haben, so dass sie über Ereignisse die ihnen zustossen Bescheid wissen, *weichen angesichts irgend welcher konventioneller Realitäten der Welt nicht aus*. So ist es wenn wir den Dhamma studieren, wenn wir den Dhamma im Bereich des Herzens sehen und kennen - mit anderen Worten, wenn wir rechtes, gutes Wissen haben. „Achtsamkeit und Weisheit, die rundum Bescheid wissen“, sind auf diese Art weise, nicht weise, weil sie sich einfach daran erinnern können. Sie müssen Weisheit besitzen um Zweifel zu heilen, die Widerborstigkeit des Herzens zu heilen, wie auch das eigene Anhaften und falsche Vorstellungen, damit lediglich eine Natur verbleibt, die rein und einfach ist. Dann werden wir wirklich beruhigt sein, wirklich befreit sein.

Lasst die *khandhas* (Daseinsgruppen) *khandhas* sein, auf ihre eigene Art rein und einfach, ohne dass wir damit herumtun, ohne dass wir mit ihnen um die Macht ringen, ohne sie zu zwingen so oder so zu sein. Die *khandhas* sind dann lediglich die *khandhas* und *citta* ist dann der *citta*, jeder mit seiner eigenen separaten Realität, jeder ohne gegen den anderen zu verstossen, wie das bisher war. Jeder erfüllt seine eigenen Pflichten. Das nennt man reine und einfache *khandhas*, ein reiner und einfacher *citta*, ohne von konventionellen Realitäten verfälscht zu werden. Wissende ist das Wissende, Elemente sind die Elemente und *khandhas* sind die *khandhas*.

Was immer zerbrechen mag, lasst es zerbrechen. Unsere Weisheit (*panna*) hat es schon klar gewusst. Wir haben keine Zweifel. Wir haben es schon vorher gewusst, schon vor dem Sterben! Kommt der Tod dann, welche Zweifel können wir da haben? - besonders jetzt, wo die Dinge, für uns klar erkennbar, ihre wahre Natur zeigen. Das nennt man den Dhamma studieren, den Dhamma praktizieren. Auf diese Weise zu studieren und zu praktizieren, heisst den gleichen Weg zu beschreiten, wie die Weisen, die vor uns praktiziert und es gewusst haben.

All diese Erscheinungen sind Sache der konventionellen Realität - Sache der Elemente, der *khandhas* oder der Sinnes-Gebiete (*ayatana*). Die vier *khandhas*, oder auch die fünf *khandhas*, sind individuelle Erscheinungen, die gemäss von Konventionen unterschieden werden. Weisheit (*panna*) ist auch eine Erscheinung, ebenso Achtsamkeit - Erscheinungen des Herzens - doch sie sind Dhamma, die Mittel den *citta* zu kurieren, der trübe und verdunkelt ist, die Mittel jene Dinge hinwegzuspülen, die ihn eintrüben und verdunkeln, bis er durch die Kraft der Weisheit die das Herz reinigt, erstrahlt. Sobald das Herz erstrahlt, wird es im nächsten Schritt rein.

Warum ist es rein? Weil alle Befleckungen von ihm abgefallen sind. Die verschiedenen falschen Auslegungen, welche alle eine Sache der *kilesas* sind, sind aus dem Herzen entwichen, so dass das Herz

rein ist. Dieses reine Herz bedeutet, dass wir das Studium an uns selbst vollendet haben, wie gemäss der Lehre festgestellt wird:

vusitam brahmacariyam katam karaniyam

„Die Aufgabe der Religion ist erledigt, der heilige Wandel ist vollbracht, keine weitere Aufgabe gibt es mehr.“

Wenn die Aufgaben die zu erledigen waren - uns abzuwenden und weiterzustreben - gänzlich erfüllt wurden, so wissen wir das unmittelbar hier, weil die Verblendung direkt im Herzen bestand. Wir studieren und praktizieren einfach nur um unsere eigene Verblendung zu kurieren. Sobald wir die Erkenntnis unmittelbar erlangt haben und die Verblendung gewichen ist, was gäbe es da noch zu wissen? - darüber hinaus gibt es nichts mehr zu wissen. Was gibt es da noch, von dem wir verblendet werden könnten? Wir sind nicht mehr verblendet, weil wir rundum volle Erkenntnis besitzen.

Genau dieser Zustand des *citta*: Wenn ich mich am Anfang auf den unübertrefflichen, den wunderbaren Dhamma bezog, so sprach ich von genau diesem Zustand des *citta*, von eben diesem Dhamma - es ist jedoch etwas, das ausschliesslich in sich selbst erkannt wird und es existiert nur in sich selbst. Es ist ein Wunder und das erkennen wir in unserem *citta*. Es ist unvergleichlich - auch das erkennen wir in unserem eigenen *citta*. Wir können es aber nicht herausnehmen und wie andere Dinge aufrollen, damit andere Leute es sehen können.

Wenn ihr also irgend welche Edle Schätze haben wollt euch an ihnen zu freuen, so praktiziert. Entfernt all die dreckigen Flecken aus dem Herzen und die unübertrefflichen Dinge, welche ich erwähnt habe, werden gemäss ihrer eigenen Natur erscheinen - mit anderen Worten, sie werden im *citta* erscheinen.

Das nennt man das Studium des Dhammas zu beenden; und euer Studium der Welt wird ebenfalls gleich hier vollendet. Die „Welt“ bedeutet die Welt der Elemente, die Welt der *khandhas* die unmittelbar in jedem von uns liegen, die wichtiger sind, als die Welten der Elemente und *khandhas*, welche anderen Leuten gehören, weil diese Welt der Elemente und *khandhas* zu uns gehört und schon seit langem unser Herz beschwert.

Wenn wir den Dhamma bis zum Erlangen der Freiheit studiert haben, so war das alles, was es zu studieren gab. Wir haben die Welt und den Dhamma bis zur Vollendung studiert. Alle Zweifel sind gewichen und es gibt nichts mehr, das uns jemals wieder zum Zweifeln bringen könnte. Wie der Erhabene Buddha sagte, „Wenn die *dhammas* dem ernsthaften und vertieften Brahmanen offenbar werden, so endet der Zweifel, weil auch die Voraussetzungen, die Faktoren für fortgesetztes Sein und Geburt, enden.“

Wenn wir diese Ebene erreicht haben, können wir leben wo immer wir wollen. Der Krieg ist beendet - der Krieg zwischen dem *citta* und den *kilesas* oder der Krieg zwischen Dhamma und *kilesas* ist vorbei. Hier ist es, wo wir Dasein und Geburt entschleiern haben, wo wir den im Kreislauf der Wiedergeburten angehängten Berg von Leid abbauen - hier direkt im Herzen. Da ja das Herz der Wanderer durch die Zyklen der Wiedergeburt ist, müssen wir genau hier die Dinge entschleiern um sie zu erkennen. Sobald wir die Erkenntnis haben, ist dies das Ende aller Probleme, unmittelbar hier.

In dieser ganzen weiten Welt gibt es keine Probleme. Das einzige Problem war die Angelegenheit des Herzens, das sich über sich selbst täuschte und über die Dinge mit denen es sich eingelassen hat. Nun, da es die Art mit den Dingen umzugehen gänzlich berichtigt hat, bleibt nichts mehr übrig - und dies ist das Ende aller Probleme.

Von diesem Punkt an, bis zum Tage seines absoluten *nibbana*, gibt es für das Herz keine Probleme mehr, die ihm Schwierigkeiten bereiten könnten. So wird der Dhamma bis zur Vollendung studiert. Die Welt - die Welt der Elemente und *khandhas* - wird genau hier bis zur Vollendung studiert.

Fahrt also in eurem Streben fort, damit ihr das Wunder erlebt, das am Anfang beschrieben wurde, beschrieben in bereinstimmung mit der Wahrheit, ohne einen Aspekt der irgend einen Zweifel erwecken könnte.

Dem Erhabenen Buddha und seinen Edlen Schülern füllt Dhamma die Herzen bis zum Rand an. Ihr seid Schüler des Tathagata, deren *citta* dazu gebracht werden kann, dass sich das Wunder durch die Praxis der Läuterung erfüllt, gerade wie beim Erhabenen Buddha und seinen Edlen Schülern. Versucht es also still zu machen und zum Strahlen zu bringen, weil das Herz so lange im Schmutz vergraben lag. Sobald ihr den vom Schmutz bewirkten Schaden seht und seiner überdrüssig werdet, solltet ihr dringend aufwachen, davon Kenntnis nehmen und euch anstrengen, bis ihr es schafft den Schmutz aus dem Wege zu räumen. *Nibbana* streckt die Hand nach euch aus, es wartet auf euch. Wollt ihr nicht kommen?

Anzukämpfen ist blosser Ablenkung. Das Ende des Ankämpfens aber ist Stille. Wenn das Herz still ist, ist es entspannt. Ist es jedoch nicht still, so brennt es wie Feuer. Wo ihr auch seid, alles ist heiss und voll Unruhe. Sobald es still ist, dann ist es kühl und friedlich, wo ihr auch sein mögt - kühl, direkt hier im Herzen. Macht also durch das Praktizieren das Herz kühl, weil nämlich die Hitze und Unruhe im Herzen liegen. Die Hitze des Feuers ist eine Sache, die Hitze eines unruhigen Herzens jedoch ist heisser als das Feuer! Versucht also die Feuer der *kilesas* (geistige Verunreinigungen), von *tanha* (Begehrens) und *asava* (geistigen Ausflüsse) zu löschen, die hier im Herzen brennen, so dass nur das Phänomen reinen Dhammas übrig bleibt. Dann werdet ihr kühl und voll des Friedens sein, überall und immer.

Damit möchte ich hier enden.

Gefangenen Dasein

Unser *citta*, sollten wir einen Vergleich mit der Welt ziehen, ist ein ständiger Gefangener, wie eine Person, die im Gefängnis geboren wurde, hinter Gittern, ohne jede Chance hinaus zu kommen um die äussere Welt zu sehen - jemand der von der Kindheit bis zum Erwachsensein völlig in einer Gefängniszelle aufwuchs und so nicht weiss, was draussen ist. Jemand, der Freud und Leid nur im Gefängnis erfahren hat und niemals draussen war um zu sehen, welche Art von Vergnügen, von Behaglichkeit und Freiheit, die in der äusseren Welt haben. Auch wir haben keine Möglichkeit zu wissen, welches Glück und Vergnügen jene in der Aussenwelt geniessen, wie sie kommen und gehen, wie sie leben, weil wir vom Tage unserer Geburt bis zum Tage unseres Todes im Gefängnis festgehalten werden. Dies ist ein Vergleich, eine Analogie.

Wir haben nur das an Freud und Leid, was das Gefängnis bieten kann, nichts Besonderes, nichts, das aus der Aussenwelt wäre, wo wir sehen könnten, sobald es im Gefängnis ankommt, „dies unterscheidet sich von der Gefängniswelt - das ist aus der Aussenwelt, ausserhalb des Gefängnisses;“ so dass wir vergleichen könnten und wissen würden, „dies ist so, jenes ist so; dies ist besser als das, das ist besser als jenes.“ Es gibt nichts ausser den Angelegenheiten des Gefängnisses. Wieviel an Lust und Leid es gibt, wie gross die Entbehrungen auch sind, die Schwierigkeiten, die Unterdrückung und der Zwang, so ist es eben immer schon gewesen, von Anfang an - und wir wissen also nicht wo wir nach einem Ausweg suchen sollten oder wie wir uns befreien können. Wir wissen ja noch nicht einmal wo die Aussenwelt ist, weil wir nur die Innenwelt gesehen haben: Das Gefängnis wo wir immer eingesperrt waren, unterdrückt, hungrig, geschlagen, gequält, benachteiligt. Sogar unsere Liegestatt, die Nahrung, unsere Habe - alles von jeglicher Art - ist wie dasjenige eines Gefangenen im Kerker. Und dennoch können solche Leute noch immer auf diese Weise leben, weil sie nie genug von der Aussenwelt gesehen haben um Vergleiche anstellen zu können, zu fühlen was besser und was angenehmer ist um sich dann auf die Suche nach einem Weg in die Aussenwelt zu machen.

Ein *citta* der von den Kräften der *kilesas* und *asavas* kontrolliert wird, ist einfach so. Er befand sich seit Äonen und Äonen in der Gefangenschaft verschiedener Arten von *kilesas*. In unserer gegenwärtigen Lebenszeit zum Beispiel, sind die *kilesas* welche die Herzen der Lebewesen beherrschen, schon seit dem Tag unserer Geburt bei uns. Sie hielten uns beständig gefangen, ohne uns in uns selbst überhaupt irgend eine Freiheit zu gewähren. Wir haben aus diesem Grunde Schwierigkeiten uns vorzustellen, welche Art von Freude oberhalb und jenseits der gegebenen Dinge sein könnte, gerade wie bei einer Person die im Gefängnis geboren wurde und immer dort gelebt hat.

Was für eine Welt ist die Welt ausserhalb? Ist es ein guter Platz um dort einen Besuch zu machen? Ein guter Platz um dort zu leben? Der Dhamma verkündet es laut und deutlich, doch ist kaum jemand daran interessiert. Glücklicher Weise gibt es aber einige Orte, wo doch einige Leute Interesse haben. An Orten aber wo sie niemand verkündet, wo keiner darüber spricht wie die äussere Welt - im *citta* in welchem der Dhamma die Führung übernommen hat - ist, weiss keiner wie die Lehren der Religion lauten. Und keiner weiss wie das Glück ist, das aus dem Dhamma erwächst. Solche Leute sind derartig umnachtet, so völlig im Anhaften untergetaucht, dass kein einziger Teil von ihnen über die Oberfläche ragt um sie heraus ziehen zu können, weil da keine Religion ist. Es ist so als würde die äussere Welt gar nicht existieren. Sie haben nichts als das Gefängnis, die *kilesas*, welche das Herz gefangen halten. In diese Welt hinein geboren, haben sie nur dies Gefängnis als ihren Ort zu leben und zu sterben.

Ein *citta* der nie erfahren hat, was ihm grössere Freude, Wohlbehagen und Freiheit geben könnte, als er gegenwärtig hat, der ist, wenn wir einen anderen Vergleich ziehen, wie eine Ente, die in einer Schmutzpfütze unter einer Elendshütte spielt. Sie spielt da einfach, platsch, platsch, platsch. Egal wie schmutzig und dreckig es ist, sie ist damit zufrieden hier zu spielen, weil sie nie das Wasser eines Ozeans, eines Flusses

gesehen hat oder eines Sees, der gross genug ist, dass sie darin schwimmen und ihren ganzen Körper richtig eintauchen kann. Sie hat immer nur die Schmutzpfütze gekannt, die unbewegt unter der Hütte liegt und in die Unrat aus der Hütte hinab gespült wird. Und so spielt sie eben da, denkt es macht Spass und schwimmt umher - warum? Weil sie niemals ein grösseres oder tieferes Wasser als dieses gesehen hat, gross genug, dass sie beim Hin- und Herschwimmen mehr Freude empfinden kann, als in der Schmutzpfütze unter der Hütte.

Was die Enten betrifft, welche an breiten, tiefen Kanälen leben, so unterscheiden sie sich sehr von der Ente unter der Hütte. Sie haben wirklich Spass entlang den Flüssen, Seen, Kanälen und Teichen. Wo sie ihr Eigner auch hintreibt, sie ziehen dahin - kreuzen hin und her über Haupt- und Nebenstrassen, breiten sich in Schwärmen von Hunderten und Tausenden aus. Selbst Enten wie diese haben Glücksempfindungen.

Was nun symbolisieren sie?

Sie stehen für den *citta*. Ein *citta*, der nie das Vergnügen, das Wohlbehagen und die Freude erfahren hat, die vom Dhamma ausgeht, ist wie die Ente die in der Schmutzpfütze unter der Hütte spielt oder wie jene, die am Schwimmen auf Kanälen, Flüssen oder Seen Freude haben.

Wir empfangen gegenwärtig unser Vergnügen und Glück nur über die kontrollierende Macht der *kilesas*, was ja dem Glück von Gefangenen im Kerker entspricht. Wenn der *citta* durch die äussere Welt Schulung erhält - womit der Dhamma gemeint ist, der von dem transzendenten (lokuttara) Dhamma kommt, aus dem „Land“ *nibbana* bis abwärts, Ebene um Ebene zur Menschen-Welt, jede Ebene offenbarend, jeden Bereich - dann finden wir, dass es jene noch unter uns gibt, die ihr zugeneigt sind, die Interesse für die äussere Welt haben, die grösseres Glück erstreben, als gegenwärtig existiert. Wenn wir den Dhamma Schritt für Schritt hören oder Bücher über die äussere Welt lesen - über Dhamma, wie wir uns selber von Schmerz und Leid befreien können, die wir in unserem Herzen erfahren müssen - dann empfindet unser *citta* Freude und Vergnügen, hat das Verlangen zuzuhören. Das Verlangen zu praktizieren um Schritt für Schritt Resultate zu ernten. Das ist es, wo wir anfangen zu erkennen, wie sich der Einfluss der äusseren Welt bemerkbar macht. Das Herz beginnt sich anzustrengen, versucht sich von innen her von der Tyrannei und Unterdrückung zu befreien, gerade wie das eines Gefangenen im Kerker.

Um so mehr, wenn wir auf dem Gebiete des *citta* praktizieren: Je mehr Frieden wir erlangen, um so grösser ist das Bemühen, die Anstrengung, welche wir machen. Achtsamkeit und Weisheit (*panna*) erscheinen allmählich. Wir sehen den Schaden der Tyrannei und der Unterdrückung, welcher dem Herzen durch die *kilesas* auferlegt wird. Wir sehen den Wert des Dhamma, der ein Mittel zur Befreiung ist. Je mehr es uns frei macht, um so stärker empfindet das Herz Wohlbehagen, Erholung und Erleichterung. Dies ist also ein Mittel unsere Verzeugung von der Existenz aufsteigender Stufen zu steigern und in ihrem Gefolge unsere Bemühungen und unseren Schwung zu erhöhen. Achtsamkeit und Weisheit (*panna*), welche bisher im Schmutz vergraben waren, beleben sich und erwachen allmählich, beginnen zu kontemplieren und zu untersuchen.

Gleich, was uns in der Vergangenheit auf dem Wege über das Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper oder Geist überfiel, wir waren wie Tote. Wir hielten diese Dinge für gewöhnlich und normal. Niemals provozierten sie unsere Achtsamkeit und Weisheit (*panna*) dazu, zu untersuchen und zu erforschen, nach Anfängen und Enden zu suchen, nach Ursachen und Wirkungen. Obwohl diese Dinge seit langer, langer Zeit unsere Feinde waren, ihre berfälle Tag und Nacht durchführten, waren wir nie daran interessiert.

Jetzt aber erwacht unser Interesse. Wenn das Herz anfängt in den Strom des Dhamma einzutreten, woraufhin es geschult wurde, indem es Schritt für Schritt eine Grundlage für Achtsamkeit und Weisheit

entwickelte, ist es nun unterwegs zur klaren Erkenntnis dessen, was förderlich und was schädlich ist, weil diese Dinge bei einander wohnen - Gutes und Schlechtes - beides in diesem Herzen. Der *citta* entwickelt Beweglichkeit bei der Betrachtung und Untersuchung. Das Herz entwickelt Kühnheit bei seinen Erkundungen. Sieht es Schädliches, so versucht es dies zu beheben. Sieht es Nützliches, dann versucht es den Weg dafür zu öffnen und in aufsteigenden Stufen zu fördern.

Das nennt man einen *citta*, der allmählich die Lösung von Tyrannei und Unterdrückung - dem inneren Gefängnis - gewinnt. Zugleich gewinnt er ein Bild der äusseren Welt, sieht was für eine Art von Welt das ist, sieht ob sie wie das Gefängnis ist, das gegenwärtig existiert. Unsere Augen können die äussere Welt bis zu einem gewissen Grad erkennen, können sehen, wie jene in der äusseren Welt leben, wie sie kommen und gehen - doch wie ist das mit uns im Gefängnis? Wie ist es von *kilesas* unterdrückt zu leben? Was empfindet der *citta*, wenn er eine allmähliche Erleichterung vom Druck der *kilesas* erlangt? Wir können dann damit beginnen, Vergleiche anzustellen.

Nun haben wir endlich eine äussere und eine innere Welt zum Vergleich! Glück und Wohl erscheinen, die davon herrühren, dass wir die *kilesas*, soviel wie es uns möglich ist, entfernen. Das *dukkha*, welches sich fortsetzt, solange die verbleibende *kilesas* noch Einfluss ausüben, kennen wir deutlich. Wir sehen ihre Schädlichkeit mit unserer Weisheit (*panna*) auf den verschiedenen Ebenen und bemühen uns fortgesetzt die Situation zu bereinigen, ohne in unserer Beharrlichkeit nachzulassen.

So ist es, wenn Achtsamkeit, Weisheit, Berzeugung und Beharrlichkeit sich an die Frontlinie begeben: Wenn wir sowohl die äussere Welt sehen - soweit wir eben in der Lage waren das Herz von den *kilesas* zu befreien - als auch die innere Welt, wo die *kilesas* Unterdrückung und Zwang aufrecht erhalten. Vorher wussten wir nie, was wir zum Vergleich heranziehen sollen, weil wir ja nie etwas anderes als dies gesehen hatten. Weil wir auf diese Weise in Schmerz und Leid geboren und begraben wurden, erreichte uns niemals eine Nachricht aus der Aussenwelt - aus dem Dhamma.

Was uns aber erreichte war jene Art von Glück, die sich hinter den Kulissen von Leid verbirgt, welches nur darauf wartete ohne Vorwarnung hereinzufallen und dieses Glück auszulöschen.

Jetzt aber fangen wir an zu erkennen und zu sehen. Wir sehen das Glück draussen, das heisst jenes der Aussenwelt, bei denen, die Dhamma in ihrem Herzen regieren lassen. Und wir sehen das Glück innerhalb des Kerkers, das Glück welches unter dem Einfluss der *kilesas* steht. Wir erkennen auch das Leid und *dukkha*, die unter dem Einfluss der *kilesas* stehen. All das erkennen wir deutlich mit unserer eigenen Einsicht und Weisheit (*panna*).

Das Glück welches aus der Aussenwelt kommt - mit anderen Worten, aus dem Dhamma-Strom der tief ins Herz eindringt - beginnen wir Schritt für Schritt zu sehen, soviel um Vergleiche anzustellen zu können. Wir sehen die Aussenwelt, die Innenwelt, ihre Vor- und Nachteile. Wenn wir sie uns vornehmen und vergleichen, gewinnen wir zunehmend grösseres Verständnis - mit grösserer Beharrlichkeit und mehr Schwung - bis zu dem Punkt an dem wir, sobald irgend etwas, das mit *kilesas* verbunden ist und den *citta* zu tyrannisieren und zu bedrücken pflegte, unseres Weges kommt, uns sofort herausgefordert fühlen es anzugehen, zu beheben, abzustreifen und Schritt für Schritt durch die Kraft unserer Achtsamkeit und Weisheit, unterstützt durch beharrliche Anstrengung, zu zerstören.

Der *citta* wird in Schwung gesetzt. Wenn sein Gewahrsein für Schädliches gross ist, wird auch seine Wertschätzung für das was förderlich ist gross sein. Wenn das Verlangen den Dhamma zu kennen und zu sehen gross ist, wenn das Verlangen Befreiung zu gewinnen gross ist, wird in ihrem Gefolge auch die Beharrlichkeit wachsen. Dem wird ebenso Ausdauer und Hartnäckigkeit folgen, weil sie alle im gleichen Herzen existieren. Wenn wir Schädliches sehen, so ist es das gesamte Herz, welches dies sieht. Wenn wir

Förderliches sehen, so ist es das gesamte Herz, welches dies sieht. Wenn wir entsprechend unseren Fähigkeiten versuchen mit verschiedenen Methoden unseren Weg zu beschreiten, so ist das eine Angelegenheit des gesamten Herzens, das sich anstrengt um sich zu befreien.

Das ist es auch, warum solche Dinge wie Beharrlichkeit, welche die Werkzeuge des *citta* und seine Unterstützung sind, zusammentreffen. Zum Beispiel *saddha*, Vertrauen zu dem Pfad (*magga*) und seinen Früchten (*phala*), Vertrauen auf den Bereich jenseits von Leid und *dukkha*; *viriya*, Tatkraft und Beharrlichkeit beim Ringen um sich selbst Schritt für Schritt zu befreien; *khanti*, Geduld und Ausdauer um beim berqueren und Hinüberschreiten unnachgiebig zu sein: All diese Dinge kommen zusammen. Sich in der Untersuchung, Kontemplation ühend, erkennend was recht und was falsch ist, dann werden auch Achtsamkeit und Weisheit in ihren Fußstapfen entstehen.

Würden wir es gemäss den Prinzipien des formalen Dhamma ausdrücken, wie sie vom Erhabenen Buddha gelehrt wurden, so wird dies Zusammenführung des Pfades (*magga-samangi*) genannt, der allmählich in diesem einen Herz mündet. Hier kommt alles zusammen: Rechte Erkenntnis, Rechte Gesinnung, Rechte Rede, Rechtes Tun, all das bis zur Rechten Sammlung (*samadhi*), alles kommt um sich in diesem einen Herz zu versammeln. Sie gehen nirgendwo anders hin.

Rechtes Tun: Unser einzig richtiges Tun ist jetzt Sitz- und Gehmeditation, weil wir die Stufe der Feinarbeit erreicht haben, wo das Herz alles in sich vereinigt. Der *citta* ist in einem Zustand, wo der Pfad zusammen läuft - sich in einem einzigen Herzen verdichtet.

Rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung: Diese beziehen sich auf die Anliegen der Weisheit (*panna*), ständig die Angelegenheiten der Elemente untersuchend, der *khandha*, was immer da erscheint oder Kontakt macht, entsteht und vergeht, sei es gut oder schlecht, vergangen oder künftig, was im Herzen auftritt. Achtsamkeit und Weisheit (*panna*) reissen diese Dinge Schritt für Schritt in Stücke ohne damit Zeit zu verlieren.

Rechtes Tun: Auf der körperlichen Ebene bezieht sich dies auf Sitz- und Gehmeditation, wobei man sich bemüht den *kilesas* nicht nachzugeben, gleich welche Körperhaltung wir einnehmen. Auf der Herzens-Ebene bezieht sich dies auf die Beharrlichkeit innerhalb des *citta*.

Rechte Rede: Wir sprechen nur vom Dhamma. Unsere Konversation beschäftigt sich nur mit Themen des Auslöschens (*sallekha-dhamma*), Themen des Ausradierens und Wegwaschens der *kilesas* (geistigen Verunreinigungen) und *asava* (geistige Ausflüsse) im Herzen, sagen welche Methoden wir anwenden können um das völlige Ende der *kilesas* herbeizuführen, das ist Rechte Rede.

Rechter Lebensunterhalt: Wenn sich das Herz von einer Sache ernährt, die ihr Feind ist, so nennt man das falschen Lebensunterhalt pflegen. Da diese Sache ein Feind des Herzens ist, wird das Herz davon getrübt. Daran ist überhaupt nichts Gutes. Es muss zu grösserer oder kleinerer Leidhaftigkeit und *dukkha* des Herzens führen, in Proportion zur Grobheit oder Verfeinerung des Herzens. Das nennt man Gift, falschen Lebensunterhalt. Wir müssen dies sofort bereinigen. Unverzüglich.

Jegliches mentale Objekt, das rechtens ist, das zu Glück, Wohlsein und Ruhe führt, ist eine passende Voraussetzung, passende Nahrung für das Herz, versorgt es mit Frieden und Wohlbehagen. So wird Rechter Lebensunterhalt mit Dhamma auf den ansteigenden Ebenen der Herzensschulung gewährleistet. Hinsichtlich des Rechten Lebensunterhalts auf der physischen Ebene, des Umgangs mit Nahrung oder Almosen, so gilt universell für Buddhisten im Allgemeinen, dass sie sich an ihre persönlichen Pflichten halten.

Rechte Anstrengung: Welche Art von Anstrengung? Das wissen wir. Der Erhabene Buddha lehrte vier Arten der Anstrengung: (1) Versucht sorgsam zu sein, damit sich in euch kein bel erheben kann. (2) Versucht bel, das bereits entstanden ist, auszulöschen. Wenn wir sorgsam darüber wachen, dass sich kein bel erhebt, so tun wir dies indem wir achtsam sind. Die Anwendung von Achtsamkeit bei dem Bemühen kein bel entstehen zu lassen heisst, auf den *citta* zu achten, der denkt und umher wandert, wobei er Leid und dukkha in sich ansammelt. Das ist so, weil Gedanken-Formationen der falschen Art der Ursprung von *dukkha* sind und wir uns daher sorgfältig vor ihnen schützen müssen. Seid nicht unachtsam oder selbstgefällig. (3) Versucht geschicktes Umgehen - Intelligenz - zu entwickeln, um es Schritt für Schritt zu steigern. (4) Versucht diese erworbenen Geschicklichkeiten zu schützen um sie noch weiter zu entwickeln und lasst sie nicht verkommen. All diese rechten Bemühungen kommen direkt in uns zur Auswirkung.

Rechte Achtsamkeit wacht über unser Herz. Achtsamkeit und Selbstkontrolle wachen ständig über unser Verhalten und Tun. Was auch immer auf dem Weg über das Auge, Ohr, Nase, Zunge oder Körper in Kontakt kommt, wenn es nicht ins Herz geht, wo geht es dann hin? Das Herz ist ein enormer Ort, immer bereit sich über verschiedene Dinge, gute und auch schlechte, informieren zu lassen. Weisheit (*panna*) betrachtet und überlegt. Achtsamkeit hält die Wache, inspiziert was da hereinkommt um das Herz zu belästigen. Welche Angelegenheit auch immer, gut oder schlecht, Achtsamkeit und Weisheit betrachten und selektieren das, was das Herz bewegt. Was immer sie als ungeeignet ansehen, wird der *citta* sofort zurückweisen. Sofort. Die Weisheit (*panna*) ist es, welche zurückweist.

Rechte Sammlung: Unsere Arbeit um die *kilesas* durch *samadhi* ruhig zu stellen ist beständig und konstant, bis zu dem Punkt, wo sich das Resultat als Friede und Ruhe im Herzen zeigt, als wahrer Ort des Ausruhens ohne dass in dieser Zeit Ablenkungen hereinkommen können um das Herz zu stören.

Wenn ihr in *samadhi* eintretet um den *citta* zu entspannen, damit Weisheit in ihren fortgesetzten Untersuchungen gestärkt wird, solltet ihr hingehen und wirklich zur Ruhe kommen - zur Ruhe im *samadhi*. Tretet ein in die Ruhe. Stellt im Bereich der Weisheit alles Denken und Untersuchen völlig ein. Lasst den *citta* zur Ruhe kommen und sich entspannen. Er muss nicht denken oder sich mit irgend etwas beschäftigen, das mit seiner Arbeit zu tun hat. Lasst den *citta* bequem ruhen, indem ihr ihm nur eine einzige Beschäftigung gebt. Sollte der *citta* in seine Untersuchungen so sehr vertieft sein, so dass ihr ihn nicht zügeln könnt, dann verwendet „Buddho“ als Mittel um ihn heran zu führen. Lasst ihn bei „Buddho, Buddho, Buddho“ verharren. Obwohl das Meditations-Wort „Buddho“ nur ein mentales Hilfsmittel ist, ermöglicht es die Konzentration auf einen einzigen Gedanken, was den *citta* zur Ruhe bringen kann.

Sollte der *citta* während wir „Buddho, Buddho, Buddho“ wiederholen zum Beispiel zu seiner Arbeit zurückspringen, weil er so in die unerledigte Aufgabe vertieft ist, dann sollten wir das Meditations-Wort schneller wiederholen um den *citta* davon abzuhalten zurück an seine Arbeit zu gehen. Mit anderen Worten, wenn der *citta* in dem Zustand ist, wo er sich in seine Arbeit versenkt, so könnten wir sagen - um es mit weltlichen Worten auszudrücken - dass wir unsere Wachsamkeit nicht aufgeben dürfen, obwohl man auf dieser Ebene schwerlich sagen kann, dass der *citta* Unachtsam wird. Um der Wahrheit näher zu kommen sollten wir einfach sagen, wir dürfen den Griff nicht locker lassen, weil der *citta* sonst nach draussen zu seiner Arbeit zurück springt. An diesem Punkt müssen wir also mit unserem Meditations-Wort Festigkeit bewahren. Zwingt den *citta* bei seiner einzigen Aufgabe - „Buddho“ - zu verharren, sie dient als Mittel den *citta* zu zügeln. Wiederholt „Buddho, Buddho, Buddho“ in wirklich schneller Folge; dann werden „Buddho“ und der *citta* eins. Das Herz wird gefestigt und kühlt ab, kühlt ab, entspannt, entspannt, legt all seine Arbeit beiseite. Der *citta* wird kühl und friedvoll. Das ist Rechte Sammlung.

Wenn es Zeit wird auszuruhen, so müsst ihr auf diese Weise ruhen, damit es als Rechte Sammlung gelten kann. Wenn ihr davon genug habt und seht dass der *citta* wieder zu Kräften gekommen ist, dann lasst einfach los - das ist alles - und der *citta* wird unmittelbar zurück an die Arbeit springen. Er springt aus dem

Eins-Sein mit der einzigen Aufgabe heraus und kehrt zur Zweisamkeit mit seiner Arbeit zurück. An diesem Punkt begibt sich das Herz an die Arbeit zurück, ohne sich während es arbeitet um *samadhi* zu kümmern. Genau so braucht ihr euch, wenn ihr den *citta* um der Stille willen konzentriert, auch keine Sorgen um eure Arbeit machen.

Wenn ihr ruht, so müsst ihr ruhen, auf die gleiche Weise wie ihr beim Essen keine Arbeit zu verrichten habt, ausser der Arbeit zu Essen. Wenn ihr schlaft, dann schlaft in Frieden. Sorgt euch überhaupt nicht um die Arbeit. Sobald ihr aber mit der Arbeit begonnen habt, kümmert euch nicht mehr um Essen oder Schlafen. Richtet euren Geist wirklich nur auf die Arbeit. Das nennt man solide Arbeit leisten: Arbeit im korrekten Ablauf, Arbeit zur rechten Zeit, auf der Höhe des Geschehens, „Rechtes Tun“, Arbeit die ihre Grenzen nicht überschreitet, passende Arbeit.

Die Praxis den *citta* zu sammeln ist etwas, das man nicht vernachlässigen kann. Wenn man dies um der Beglückung des Herzens willen übt, dann ist die Ansicht verkehrt, dass es zwecklos sei den *citta* zu konzentrieren, ihn ruhig zu halten. Ist aber jemand nach *samadhi* süchtig, nicht willig heraus zu gehen und zu arbeiten, so ist das unangemessen und sollte kritisiert werden, damit sich der- oder diejenige wieder an die Arbeit begibt. Hat sich der *citta* aber in seine Arbeit vertieft, so wird *samadhi* in bestimmten Bereichen, zu bestimmten Zeiten, erforderlich. Gewöhnlich, wenn wir ohne zu rasten oder zu schlafen arbeiten, können wir zum Schluss unsere Arbeit nicht mehr fortsetzen. Wenn auch einiges von unserem Geld verbraucht wird wenn wir essen, lasst es doch verbraucht sein - weil das Resultat ist, dass unser Körper durch das Essen an Kraft gewinnt und gemäss seinen Pflichten an die Arbeit zurückkehren kann. Obwohl Geld verbraucht wird und die Nahrung welche wir essen verbraucht wird, so wird dies doch für einen Zweck verbraucht: Für Energie in unserem Körper. Was auch verbraucht wird, lasst es verbraucht sein, weil es unseren Zwecken nicht schadet. Wenn wir nicht essen, woher sollen wir Kraft bekommen? Was auch verbraucht wird, lasst es um der Kraft willen verbraucht sein, um so die Kraft zu erhöhen.

Das Gleiche gilt auch für das Verweilen im *samadhi*: Wenn wir ruhen um die Stille zu vertiefen, so ist die Stille die Kraft des *citta*, welche Weisheit verstärken und beweglich machen kann. Wir müssen ruhen um Stille zu erlangen. Wenn es keine Stille gibt, wenn da nur die Weisheit am arbeiten ist, so ist das wie bei einem Messer, das nicht geschärft wurde. Wir schneiden zwar darauf los - aber es ist schwer zu sagen, ob wir dabei die Schneide oder den Messerrücken benützen. Wir haben nur einfach den Wunsch *kilesas* zu erkennen, zu sehen, zu verstehen und zu entwurzeln. Wenn aber die Weisheit nicht durch Verweilen in der Stille geschärft wurde - die Stärkung, welche dem Herzen Frieden und Kraft verleiht - dann ist sie wie ein ungeschärftes Messer. Was immer man auch schneidet, die Klinge geht nur schwer hindurch. Es ist reine Energieverschwendung.

Um also das Rechte zu tun während der *citta* in seinem Heim von *samadhi* verweilt, müssen wir ihn dort ruhen lassen. Die Ruhe ist so wie ein Schleifstein um die Weisheit zu schärfen. Den Körper ruhen zu lassen kräftigt den Körper, und ebenso stärkt die Ruhe den *citta*.

Wenn er dann gestärkt nach aussen kommt, ist er wie ein geschärftes Messer. Das Objekt ist das gleiche alte Objekt, die Weisheit ist die gleiche alte Weisheit, die untersuchende Person ist die gleiche alte Person, wenn wir aber dabei konzentriert sind, dringt das Messer gleich richtig durch. Diesmal ist es wie bei einer Person, die geruht, geschlafen und genug gegessen hat und deshalb ist das Messer perfekt geschärft. Sie schnitzt am gleichen alten Stück Holz, sie ist die gleiche alte Person und es ist das gleiche alte Messer, doch es schneidet ohne Schwierigkeiten gleich richtig hindurch - weil das Messer scharf ist und die Person Stärke besitzt.

Das Objekt ist also das gleiche alte Objekt, die Weisheit ist die gleiche alte Weisheit und die praktizierende Person ist die gleiche alte Person, wir aber sind glasklar. Der *citta* hat die Energie zur Stärkung von

Weisheit und so werden die Dinge in kürzester Zeit zerteilt - ein riesiger Unterschied zu dem, wo wir nicht in *samadhi* verweilt hatten!

Samadhi und *panna* stehen zueinander in Beziehung. Sie vollbringen ihr Werk nur zu verschiedenen Zeiten. Wenn es an der Zeit ist den *citta* zu konzentrieren, dann konzentriert ihn. Wenn die Zeit kommt im Bereich der Weisheit zu untersuchen, gebt euer Ganzes - eure ganze Achtsamkeit, eure ganze Kraft. Durchdringt den Dhamma: Die Ursachen ganz, die Wirkungen ganz. Genau so wenn ihr ruht, dann übt völlige Ruhe. Ist diese Dinge zu verschiedenen Zeiten. Lasst nicht zu, dass sie einander stören - sorgt euch nicht um *samadhi*, wenn ihr mit *panna* untersucht oder kümmert euch nicht um Angelegenheiten von *panna*, wenn ihr ins *samadhi* eintretet - das wäre nämlich falsch. Welcher Arbeit ihr euch auch immer zuwendet, macht eine wirklich solide Arbeit daraus. Das ist der rechte Weg, der angemessene Weg - so wie Rechte Sammlung (*samadhi*) wirklich ist.

Sobald Weisheit begonnen hat, Schritt für Schritt, die *kilesas* zu entwurzeln, entwickelt das Herz Leuchtkraft. Dieses Leuchten des *citta* ist einer der Vorteile, die vom Auslöschen jener Dinge kommen, die gefährlich und schmutzig sind. Wir erkennen den Wert dieses Vorteils und setzen unsere Untersuchungen fort.

Kilesas lasten auf unserem Herzen. Unser *citta* ist wie ein Gefangener, der beständig überwältigt wird - gezwungen und gequält - durch *kilesas* und *asavas*, schon seit unserer Geburt. Wenn wir richtig auf den Grund gehen, wo sind denn die *kilesas*? Wo ist Sein und Geburt? Unmittelbar hier, in eben diesem Herzen. Wenn ihr untersucht, sammeln sich diese Dinge an, sammeln sich an und treten in dieses einzige Herz ein. Der Zyklus der Wiedergeburt bezieht sich auf nichts anderes: Er bezieht sich auf dieses Herz, das sich in Kreisen dreht. Es ist die einzige Sache, die uns zu Geburt und Tod führt. Warum? Weil die Samen all dieser Dinge im Herzen sind.

Wenn wir mit Achtsamkeit und Weisheit untersuchen, so forschen wir um klar zu erkennen und wir dringen Schritt für Schritt tiefer ein, bis wir beim *citta* ankommen, welcher der Täter ist, der *avijja* beherbergt, die wichtigste Saat im Kreislauf des Herzens. Wir fahren damit fort zu zergliedern, zu untersuchen und untersuchen, so dass nichts mehr übrig bleibt von dem „dies ist dies“ oder „das ist das“. Wir fokussieren unsere Untersuchung auf den *citta* in der gleichen Weise, wie wir es mit den Phänomenen (*sabhava-dhamma*) im Allgemeinen getan haben.

Ungeachtet wie gross die Leuchtkraft im Herzen auch sein mag, so sollten wir aber wissen, dass dies einfach ein Ort ist, wo das Herz nur temporär verweilen kann, nur so lange wie wir noch nicht fähig sind, es bis zu dem Punkt zu erforschen, wo wir es zerstreuen und vernichten können. *Vergesst aber nicht, dass dieser leuchtende Stern im Herzens tatsächlich nur avijja ist!*

Untersucht also und nehmt dies als Brennpunkt eurer Untersuchung.

Also dann: Wird es derart ausgelöscht werden wird, bis kein Bewusstsein mehr vorhanden ist, bis gar nichts mehr übrig bleibt - hin bis zu dem Punkt, wo selbst der „Wissende“ (Beobachter) mitvernichtet wird - dann lasst uns dies ein für alle Mal herausfinden! Wir untersuchen um die Wahrheit zu finden, um die Wahrheit zu erkennen, also müssen wir den ganzen Weg bis hinab zu Ursachen und Wirkungen gehen, bis zur Wahrheit jeglicher Art. Was immer dabei zerstört wird, lasst es zerstört werden. Selbst wenn schliesslich der „Wissende“, der die Untersuchung anstellt, auch zerstört wird, dann wollen wir das mit *sati panna* herausfinden. Wir müssen nichts als Insel oder Aussichtspunkt zurücklassen um uns selbst zu täuschen. Was immer „wir“ oder „unser“ ist, lasst es nicht stehen. Untersucht die Wahrheit aller Dinge bis hin auf den Grund.

Was über bleibt, nachdem *avijja* völlig ausgelöscht worden ist, ist etwas, jenseits des Bereiches, den Konvention erreichen oder zerstören kann. Es wird der reine *citta* genannt oder die Reinheit. Die Natur dieser Reinheit kann durch überhaupt nichts zerstört werden.

Kilesas sind konventionelle Realitäten, die erscheinen und verschwinden können. Also können sie geläutert werden, können dazu gebracht werden zuzunehmen, abzunehmen oder zu verschwinden, weil sie eine Sache von Konventionen sind. Doch der *citta*, rein und einfach - das befreiter *citta* genannte Phänomen - liegt jenseits des Bereichs, den irgend welche *kilesas*, die alle Konventionen sind, erreichen und zerstören können. Wenn der *citta* noch nicht rein ist, so ist das eine konventionelle Realität genau wie andere Dinge, weil konventionelle Dinge ihn infiltriert haben. Sobald sie völlig entfernt wurden, bewirkt das Phänomen der Befreiung, dass *kilesas* ihm nichts mehr anhaben können - weil er ausserhalb ihrer Reichweite liegt. Was wurde also vernichtet?

Dukkha endet, weil die Ursache von *dukkha* beseitigt wurde. *Nirodha* - das Erlöschen von *dukkha* - endet ebenfalls. Der Pfad, das Werkzeug welches die Ursache von *dukkha* beseitigt hat, endet ebenfalls. Die Vier Edlen Wahrheiten enden ebenso. *Dukkha* endet, die Ursache von *dukkha* endet, der Pfad endet, die Beendigung von *dukkha* endet.

Hört gut zu! Was da weiss, dass „jenes endet“ ist keine Edle Wahrheit. Es liegt jenseits der Edlen Wahrheiten. Die Untersuchung der Edlen Wahrheiten ist eine Untersuchung, die eben dies zum Ziele hat. Sobald wir bei der „Wirklichkeit“ angelangt sind, spielen die vier Edlen Wahrheiten keine Rolle mehr, es ist nicht mehr erforderlich, geläutert, geheilt oder entfernt zu werden. Zum Beispiel, *panna*: Nun da die Arbeit vollendet ist, können wir *panna* loslassen, ohne dafür Regeln festzulegen. Beides, *sati* und *panna*, sind Werkzeuge in dem Kampf. Sobald der Krieg vorüber ist, ist der Feind ausgelöscht und diese Werkzeuge nicht mehr von Nöten.

Was bleibt über? Reinheit. Der Erhabene Buddha, indem er der Welt den Dhamma verkündete, entnahm ihm dieser reinen Natur. Die Doktrin der Religion entstammt dieser Reinheit und bei der Vorgehensweise, die er beim Lehren anwendete, musste er von *dukkha* sprechen, weil diese Bedingtheiten sich unmittelbar auf den *citta* beziehen. Er lehrte uns zu wissen, wie zu heilen, wie zu enden, wie zu streben ist - alles von jeglicher Art - den ganzen Weg bis zum Ziel am Ende des Pfades, wonach nichts Weiteres mehr gesagt werden muss. Das ist Reinheit. Der *citta* ist nach draussen zur Aussenwelt gelangt. Er hat das Gefängnis verlassen und ist in die Aussenwelt gelangt - in die Freiheit - um nie wieder eingekerkert zu werden.

Doch niemand möchte in jene Welt gehen, weil man sie nämlich noch nie gesehen hat. Dies ist aber eine wichtige Welt - *lokuttara*, die berweltliche, ein Bereich der höher ist als andere Welten - wir nennen sie aber einfach die Aussenwelt, ausserhalb aller Konventionen. Wir nennen sie „Welt“ nur als Bezugspunkt, da unsere Welt ihre Konventionen hat und wir uns dann darüber einfach verständigen können.

Denkt daran diesem Gefängnis zu entkommen. Ihr wurdet im Kerker geboren, lebt im Kerker und sterbt im Kerker. Ihr seid nicht ein einziges Mal ausserhalb des Kerkers gestorben. Holt also wenigstens einmal euer Herz aus dem Gefängnis. Ihr werdet euch wirklich wohl fühlen - sehr wohl! - wie der Erhabene Buddha und seine Edlen Schüler: Sie wurden im Gefängnis geboren wie ihr, aber sie starben ausserhalb des Kerkers. Sie starben ausserhalb der Welt. Sie starben nicht in dieser Welt, die so eng und begrenzt ist.

Damit möchte ich hier enden.