

Chanmyay Myaing Sayadaw

Bojjhaṅga –

Das Heilmittel,
das alle Krankheiten
zum Verschwinden bringt

Übersetzt aus dem Burmesischen von Ven. Ariya Ñāṇī



Zur freien Verteilung

BOJJHAṄGA:

DAS HEILMITTEL,
DAS ALLE KRANKHEITEN
ZUM VERSCHWINDEN BRINGT

CHANMYAY MYAING SAYADAW

Chanmyay Myaing Monastery
Burma

BOJJHAṄGA:

DAS HEILMITTEL,
DAS ALLE KRANKHEITEN
ZUM VERSCHWINDEN BRINGT

Impressum

1. Auflage 2011, 1000 Ex.

Printed in Kuala Lumpur, Malaysia by:

Majujaya Indah Sdn. Bhd.,
68, Jalan 14E, Ampang New Village,
68000 Selangor Darul Ehsan, Malaysia
Tel: 03-42916001, 42916002
Fax: 03-42922053

Kontakt: Dharmatapes, dharmatapes@bluewin.ch

Gestaltung: Andreas Bachmann

© by Ven. Ariya Ñāṇī. Alle Rechte sind vorbehalten.

Jedoch ist die Reproduktion zur freien Verteilung nach
vorheriger Absprache mit der Übersetzerin gestattet.

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

Die Gabe des Dhamma übertrifft alle Gaben.

DANKSAGUNG

Grosszügige Spenden ermöglichten das Drucken dieses Buch zur kostenlosen Abgabe an alle Interessierten. Zu den Spenderinnen und Spendern gehören Irene Bumbacher, Isis Bianzano, Ingeborg Mösching, Fred von Allmen, Rainer Künzi, Samuel Theiler, Stefan Lang, Andreas Bachmann sowie Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die im Jahr 2008 an Ven. Ariya Ñāṇīs Meditationskursen teilgenommen haben.

Mögen die segensreichen Wirkungen dieses heilsamen Aktes der Freigebigkeit allen Spenderinnen und Spendern zu Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit gereichen.

Die Verdienste mit allen Lebewesen teilend, mögen alle Wesen glücklich und zufrieden sein.

Inhaltsverzeichnis

Einführung von Dr. Ashin Nandaka.....	1
Vorwort	4
Erläuterungen zum Quellenverzeichnis.....	7
ERSTER TAG	8
Einführung	8
Die Erkrankung des Geistes muss mehr gefürchtet werden	10
Zwei Arten von Heilmitteln	11
Das Bojjhaṅga-Heilmittel	12
Viele Wirkungen im weltlichen Bereich	14
Die Krankheiten des Körpers verschwinden	16
Wie die Krankheit verschwindet.....	16
Sayadaw U Sobhitābhivaṃsa und das Bojjhaṅga-Heilmittel	18
Vertrauen	20
Auch heutzutage verschwinden Krankheiten.....	21
Dr. Khin Myint Yees Frauenleiden	21
Bauchschmerzen und Übelkeit der Schweizer Nonne	26
Inges Tumor	28
Das Satipaṭṭhāna Krankenhaus.....	32
ZWEITER TAG.....	34
Die Erkrankung des Geistes verschwindet.....	34
Subrahmās Erkrankung des Geistes	34
Mahāgandhayon Sayadaws Anweisung	35
Eine persönliche Erfahrung	38
Anwendung auch im Westen.....	40
Das ungewöhnliche Erlebnis des Jägers.....	41
DRITTER TAG	44
Die Bojjhaṅgas	44
Sati-sambojjhaṅga: Das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit	44
Die Eigenschaft der Achtsamkeit	46
Die Funktion der Achtsamkeit	47
Die Manifestierung der Achtsamkeit	49
Die unmittelbare Ursache der Achtsamkeit.....	51
Dhammavicaya-sambojjhaṅga: Das Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma.....	52
Die Eigenschaft der Ergründung des Dhamma	54
Die Funktion der Ergründung des Dhamma	55

Die Manifestierung der Ergründung des Dhamma	55
Die unmittelbare Ursache der Ergründung des Dhamma.....	56
Fragen stellen	57
Alle Dinge sauber und rein halten.....	58
Die geistigen Fähigkeiten ausbalancieren	59
Unverständige Personen meiden	62
Mit weisen Personen umgehen	62
Über tiefgründige Dhammas nachdenken.....	63
Neigung des Geistes, Ergründung zu entfalten.....	63
Viriya-sambojjhaṅga: Das Erleuchtungsglied der Bemühung.....	64
Die Eigenschaft der Bemühung.....	65
Die Funktion der Bemühung	65
Die Manifestierung der Bemühung	66
Die unmittelbare Ursache der Bemühung.....	67
Über die Gefahren in den niedrigen Daseinsbereichen nachdenken.....	67
Über die Vorteile der Bemühung nachdenken.....	69
Über den rechten Pfad nachdenken.....	70
Respekt und Dankbarkeit für das erhaltene Essen und andere Gebrauchsgegenstände	70
Über das edle Erbe nachdenken	74
Über die edlen Eigenschaften des Buddha nachdenken	74
Über die edle Abstammung nachdenken	74
Über die Erhabenheit eurer Gefährten im heiligen Leben nachdenken.....	75
Umgang mit faulen Personen meiden und Umgang mit eifrigen Personen ..	75
Neigung des Geistes, Bemühung zu entfalten	76
Pīti-sambojjhaṅga: Das Erleuchtungsglied der Verzückung.....	76
Die Eigenschaft der Verzückung	77
Die Funktion der Verzückung	77
Die Manifestierung der Verzückung	79
Die unmittelbare Ursache der Verzückung.....	80
Betrachtung der Attribute des Buddha	80
Der tugendhafte Wandel des Buddha	81
Die tugendhaften Eigenschaften des Körpers des Buddha.....	85
Die tugendhaften Eigenschaften des Geistes des Buddha.....	87
VIERTER TAG	92
Passaddhi-sambojjhaṅga: Das Erleuchtungsglied der Gestilltheit.....	92
Die Eigenschaft der Ruhe.....	92
Die Eigenschaft der Gestilltheit.....	93
Die Manifestierung der Gestilltheit	94
Die unmittelbare Ursache der Gestilltheit.....	95

Samādhi-sambojjhaṅga: Das Erleuchtungsglied der Sammlung	96
Die Eigenschaft der Sammlung	96
Die Funktion der Sammlung	96
Die Manifestierung der Sammlung	97
Die unmittelbare Ursache der Sammlung	98
Upekkhā-sambojjhaṅga: Das Erleuchtungsglied des Gleichmutes	99
Die Eigenschaft des Gleichmutes	99
Die Funktion des Gleichmutes	100
Die Manifestierung des Gleichmutes	100
Chalaṅgupekkhā	102
Brahmavihārupekkhā	103
Jhānupekkhā	107
Tatramajjhātupekkhā	108
Vipassanupekkhā und Bojjhaṅgupekkhā	108
Saṅkhārupekkhā	109
Viriyupekkhā	110
Vedanupekkhā	111
FÜNFTER TAG	112
Wie das Bojjhaṅga-Heilmittel angewendet wird	112
Verehrung der fünf Objekte der grenzenlosen Dankbarkeit	112
Um Vergebung bitten	113
Anvertrauen	114
Die Sitzhaltung	114
Die Betrachtung der Attribute des Buddha	115
Das Entfalten von liebevoller Güte	115
Die Betrachtung der Unreinheit des Körpers	116
Die Betrachtung über den Tod	116
Die Erleuchtungsglieder: Ursache und Wirkung	117
Achtsamkeit: Die berühmte Ärztin	118
Entfaltet nur diejenigen Erleuchtungsglieder, die eine Ursache sind	119
Das Entwickeln der Erleuchtungsglieder gemäss dem Pāḷi Text	120
Die Bojjhaṅgas (Pāḷi Version)	122
Die Bojjhaṅgas (Deutsche Version)	122
Das Bojjhaṅga Sutta (Pāḷi Version)	124
Das Bojjhaṅga Sutta (Deutsche Version)	125
Glossar	127
Anmerkungen und Quellenverzeichnis	133

Einführung von Dr. Ashin Nandaka

Die meisten Leute stimmen wohl mit der Aussage überein, dass die Menschen Nahrung, Unterkunft und Bekleidung brauchen. Auch in der Lehre des Buddha werden diese drei Dinge als wesentliche Lebensbedürfnisse angesehen. Aus diesem Grund sollten die Novizen und Mönche, die ihren Verpflichtungen im Zusammenhang mit der Lehre des Buddha nachkommen, vom Tag ihrer Ordination an über diese Requisiten nachdenken, bevor sie diese Dinge gebrauchen. Ihre Roben und ihre Unterkunft dienen nur der Erhaltung ihrer Gesundheit, dem Vermeiden von Krankheiten und als Schutz vor den Einflüssen des Wetters. Auch Nahrung und Arzneimittel sollten nur nach weiser Erwägung eingenommen werden: Um die Zunahme von schon entstandenen, unangenehmen Gefühlen zu vermeiden oder um das Entstehen von schmerzhaften Gefühlen zu verhindern. Wenn die Requisiten mit diesen Absichten gebraucht werden, ist der Geist frei von Gier oder Aversion. Somit können die Ordinierten ihren sāsana-Verpflichtungen untadelig nachkommen.

In der Lehre des Buddha nehmen diese vier Requisiten (Kleidung, Unterkunft, Nahrung, Arzneimittel) denselben Platz ein wie die drei wesentlichen Bedarfsgegenstände (Kleidung, Unterkunft, Nahrung) für Laien.

Zusammenfassend können wir sagen: Ob nun ein Mönch oder Novize eine Mahlzeit einnimmt, eine Unterkunft gebraucht, Roben trägt oder ein Arzneimittel einnimmt, diese Tätigkeiten gründen auf weiser Überlegung mit dem Ziel, zum Wohle der Allgemeinheit zu wirken. Auf diese Weise bleibt der Mönch oder Novize nicht nur weitgehend von Krankheiten und Beschwerden verschont, sondern er ist auch ununterbrochen achtsam beim Ausführen seiner Verpflichtungen. Das Ziel ist, Anhaftung, Verlangen und Überheblichkeit zu reduzieren, um letztlich die vollständige Befreiung des Geistes und des Herzens zu verwirklichen.

Mit weiser Erwägung und unterstützt durch diese drei Dinge – Nahrung, Unterkunft und Kleidung – bleibt der Körper gesund, und folglich kann sehr effizient fürs Wohlergehen der Allgemeinheit und des sāsana gearbeitet werden. Anfänglich werden die Geistestrübungen mit weiser Erwägung losgelassen und geläutert, später werden sie aufgrund der Meditationspraxis geläutert und überwunden. Dann werden Glück und Frieden persönlich erfahren werden. Auf diese Art und Weise werden

die segensreichen Wirkungen der Buddha-Lehre erlebbar, und die Lehre wird zum Heilsbringer.

Warum sind Nahrung, Unterkunft und Kleidung so wichtig? Alle Lebewesen besitzen einen Körper, der immerzu von den verschiedensten Krankheiten und Gebrechen befallen ist. Um dem Körper eine gewisse Erleichterung zu verschaffen, sind diese Requisiten in der Regel genug.

Jeder Mensch besitzt einen Körper, und aufgrund dieser Tatsache kann jeder Mensch als ein Patient oder eine kranke Person angesehen werden. Wer krank ist, wünscht sich nichts Sehnlischeres als ein gutes Arzneimittel, das die Krankheit zum Verschwinden bringt. In dieser Zeit der grossen Besorgnis ist das Verschwinden der Krankheit und das Erlangen guter Gesundheit das wertvollste Geschenk. Im Dhammapada (Vers 204) heisst es in einem Vers des Buddha: „Gesundheit ist das grösste Gut.“ Der Buddha unterstrich, wie wertvoll es sei, von Krankheit frei zu sein. In der Vinaya (Mahāvagga) erklärte der Buddha, dass dieselben Verdienste entstehen würden, egal ob man sich nun um eine kranke Person oder um den Buddha kümmern würde.

Manchmal ist es nicht möglich, einer Person, die an starken Schmerzen leidet, Erleichterung zu verschaffen. Weil die Leute offensichtlich an ihren Schmerzen leiden, kommt dieses Thema in Gesprächen mit anderen immer wieder vor. Die schmerzhaften Gefühle werden dann verglichen, und jede Person ist sicher, dass ihr Schmerz grösser und unausstehlicher als derjenige der anderen Person ist. Über ein solches Thema zu sprechen ist wahre Zeitverschwendung, denn jede Person erlebt dieselben Gefühle der Erleichterung und des Glücks, wenn die mit der Krankheit zusammenhängenden Schmerzen verschwinden.

Anstatt die Zeit mit nutzlosen Einschätzungen oder Vergleichen zu verschwenden, wäre es viel sinnvoller, die in diesem Buch gegebenen Ratschläge zu befolgen und sich aller unangenehmen und schmerzhaften Gefühle vollständig zu entledigen. In dieser Einführung habe ich die Gelegenheit, euch zu sagen, dass das wirklich auch möglich ist. Der Autor dieses Buches, Chanmyay Myaing Sayadaw, hat die segensreichen Wirkungen dank den Belehrungen seiner Lehrer und dank seiner direkten, intuitiven Erfahrung persönlich erlebt. Mit diesem Buch hofft er, sein Verständnis und seine persönlichen Erfahrungen weiterzugeben. Er offeriert dieses Buch all denjenigen, die von Krankheit und Beschwerden befreit werden möchten, als ein Dhamma-Geschenk.

Chanmyay Myaing Sayadaw beschreibt die Wirkungskraft des bojjhaṅga-Heilmittels, indem er seine persönlichen Erfahrungen sowie die Erfahrungen seiner Lehrer und Freunde mit uns teilt. Für diejenigen, die von Krankheit und Beschwerden befreit werden wollen, ist dieses Buch ein Grund zur Freude.

Im Māgandiya Sutta (MN 75) sagte der Buddha, dass der Körper eine Krankheit sei. Es ist notwendig zu verstehen, dass alle Menschen im Grunde genommen Patienten sind. Es ist nicht nötig, teure Untersuchungen machen zu lassen, um herauszufinden, dass wir krank sind. In den dukkha-Daseinsbereichen sollten alle Lebewesen, die ja zugleich auch Patienten sind, diesen Punkt verstehen, damit sie sich nicht einer falschen Vorstellung hingeben. Dieses Buch bietet eine ausgezeichnete Gelegenheit, diese wichtigen Punkte zu verstehen.

Auch wenn ich die Anweisungen zur Einnahme des bojjhaṅga-Heilmittels schon seit mehr als zwanzig Jahren befolgt habe, so kann ich sagen, dass sich mit dem Lesen dieses Buches mein Verständnis vertieft hat. Ich hoffe sehr, dass auch andere von diesem Buch profitieren werden, und dass sie ihr Wissen erweitern können. Ich hege eine grosse Wertschätzung für Chanmyay Myaing Sayadaws gute Absicht, das Dhamma-Erbe mit diesem Buch zu verbreiten. Ich drücke meine Mitfreude über diese verdienstvolle Tat aus, indem ich ‚sādhu‘ sage.

Möge dieses Buch „Bojjhaṅga – Das Heilmittel, das alle Krankheiten zum Verschwinden bringt“ allen zur rechten Zeit in die Hände fallen, und mögen sie das Wesentliche dieses Buches schnellstmöglich verstehen.

Dr. Ashin Nandaka

Nandakārāma Monastery
Kontalabaung San Pya Village
Mingaladon Township
Yangon
Myanmar

Vorwort

In den letzten paar Jahren arbeitete ich stunden- oder tageweise gleichzeitig an der englischen und deutschen Übersetzung von Chanmyay Myaing Sayadaws Buch "Bojjhaṅga – Das Heilmittel, das alle Krankheiten zum Verschwinden bringt." Die ursprüngliche burmesische Fassung dieses Buches ist eine Niederschrift von Vorträgen von Chanmyay Myaing Sayadaw. Diese Vorträge richteten sich an die burmesischen Meditierenden im Chanmyay Myaing Meditationszentrum in Yangon, Burma.

Die bojjhaṅgas sind eine Gruppe von sieben Geistesfaktoren, welche die Meditierenden entfalten und stärken müssen, um vollständige Befreiung zu erlangen. Wenn diese Faktoren vollständig entwickelt sind, haben sie das Potential, eine Person von ihren qualvollen Beschwerden, hervorgerufen durch die Geistestrübungen, vollständig zu heilen. Somit sind die bojjhaṅgas, die Erleuchtungsglieder, das beste Heilmittel für perfekte Gesundheit.

Jedes Mal, wenn ich in die Arbeit des Übersetzens dieses Textes vertieft war, befand ich mich in einem Zustand, der demjenigen eines hingebungsvollen Meditierenden ähnlich ist. Indem sich die meditierende Person geduldig und ausdauernd bemüht, versucht sie alle im Körper und Geist entstehenden Vorgänge achtsam zu beobachten. Auf der Grundlage der beiden Faktoren Achtsamkeit und Bemühung werden andere geistige Qualitäten ganz natürlich entstehen. Wenn der Geist auf jedes der sich im steten Wechsel befindenden Objekte gerichtet ist, wird Sammlung entstehen. Ein gesammelter und wacher Geist kann die Dinge sehen, wie sie wirklich sind. Überdies entstehen sowohl Interesse und Verzückung als auch Ruhe und Gestilltheit. Die Eigenschaften der Verzückung und der Gestilltheit sind besonders attraktiv und bereichern die Praxis mit ihrem einzigartigen Geschmack. Wenn die Praxis jedoch zur Reife kommt, ziehen sich diese beiden Eigenschaften in den Hintergrund zurück und machen dem Gleichmut Platz.

Zum Übersetzen eines Textes braucht es nicht nur Bemühung und Ausdauer, sondern auch die Fähigkeit, ganz in der Gegenwart des Textes zu sein. Wann immer ich mich zum Arbeiten an dieser Übersetzung hinsetzte, befand ich mich oft innerhalb kürzester Zeit vollständig in den Text vertieft. Während ich in den Inhalt des Buches eingetaucht war, schien es, als ob die Zeit stehen geblieben wäre. Die grösste

Herausforderung war, die treffendsten und geeignetsten Worte zu finden, um die Bedeutung von Sayadaws Erklärungen, Geschichten, Anweisungen und Ratschläge unverfälscht zu vermitteln. Während ich in diese Aufgabe vertieft war, entstand in meinem Geist nicht nur freudiges Interesse, sondern der Geist wurde auch ruhig und still. Wenn diese geistigen Qualitäten präsent waren, war mein Körper entspannt und komfortabel. Auch wenn ich während vielen Stunden an meinem Schreibtisch sass, fühlte ich mich nicht müde, und auch mein Körper war nicht schmerzhaft oder verspannt.

Diese Eigenschaften, nämlich Achtsamkeit, Ergründung, Bemühung, Verzückung, Gestilltheit, Sammlung und Gleichmut, bilden eine Gruppe von Geistesfaktoren, die "Erleuchtungsglieder" genannt werden. Diese Geistesfaktoren können entweder in einem weltlichen oder in einem spirituellen Rahmen entfaltet werden. Wer sie entsprechend entfaltet, fühlt sich glücklich, freudig und behaglich in Körper und Geist. Wenn sie als Erleuchtungsglieder entfaltet werden, werden sie natürlicherweise zu einem vollständig befreiten Geist führen. Anders gesagt: Sie führen zur Erleuchtung oder zu einem Zustand, in dem der Geist von allen Geistestrübungen befreit ist.

Auch wenn ich den Text vom Burmesischen ins Deutsche übersetzt habe, so hätte dieses Buch ohne die grosszügige Hilfe und selbstlose Unterstützung anderer nie entstehen können. Meine burmesische Freundin Mimmi beantwortete geduldig alle Fragen, die ich in Bezug auf unklare Stellen im Buch hatte. Andreas Bachmann, Dario Conte und Monika Stocker haben das Manuskript gelesen und hilfreiche Vorschläge zur Verbesserung des Textes gemacht. Schliesslich, aber nicht minder herzlich, möchte ich allen Helferinnen und Helfern in den Klöstern und Meditationszentren, wo diese Übersetzung über die Jahre entstanden ist, meinen unermesslichen Dank aussprechen. Ohne ihre uneigennützigte Hilfe zum Wohl der Gemeinschaft hätte ich nicht ungestört und sorgenfrei arbeiten können.

Der Abschnitt „Inges Tumor“ wurde für diese deutsche Übersetzung von Inge persönlich nochmals überarbeitet. Darum weicht er geringfügig vom burmesischen Original ab.

In diesem Buch wird immer wieder betont, dass mit dem Bojjhaṅga-Heilmittel restlos alle Krankheiten geheilt werden können. Diese Aussage muss auf zwei Ebenen betrachtet und verstanden werden.

Auf der absoluten Ebene bedeutet diese Aussage, dass mit den bojjaṅgas, den Erleuchtungsgliedern, die vollständige Befreiung verwirklicht werden kann. Wer diese höchste Befreiung, Nibbāna, verwirklicht hat, wird nicht mehr in eine neue Existenz eingehen. Da mit der Überwindung aller Geistesstrübungen keine Wiedergeburt mehr stattfinden wird, werden auch keine Krankheiten mehr auftreten können, weder im Körper noch im Geist. Somit können restlos alle Krankheiten zum Verschwinden gebracht werden. Der Titel des Buches bezieht sich auf diese absolute Ebene.

Auf einer relativen Ebene ist es natürlich nicht möglich, von unangenehmen oder schmerzhaften Empfindungen im Körper vollständig frei zu sein. Es liegt in der Natur des Körpers, dass unangenehme Empfindungen auftreten können. Dr. Ashin Nandaka erwähnt in seiner Einführung, dass der Buddha den Körper als Krankheit bezeichnete. Wie wir sehen werden, litt auch der Buddha, ein vollständig Erleuchteter, an körperlichen Schmerzen. Arahants, vollständig erleuchtete Menschen, können somit auch krank werden und körperliche Schmerzen erleiden. Doch da ein Arahant alle Geistesstrübungen ausgemerzt hat, entsteht aufgrund des körperlichen Schmerzes kein geistiges Leiden wie Bedrückung, Sorge, Angst, Niedergeschlagenheit oder Depression. Mit der Einnahme des Bojjhaṅga-Heilmittels können gewisse körperliche Beschwerden gelindert oder sogar vollständig geheilt werden. Die heilende Wirkungskraft beruht auf der Tatsache, dass der Geist mit der Entfaltung der bojjaṅgas rein und ungetrübt ist. Je fortgeschrittener die praktizierende Person ist, desto grösser ist die Chance einer Heilung. Die Ehrwürdigen Mahākassapa und Moggallāna, Schüler des Buddha, wurden durch das Bojjhaṅga-Heilmittel von ihrer Krankheit geheilt. Aber auch heutzutage erfahren ganz gewöhnliche Menschen immer wieder diese heilende Wirkungskraft am eigenen Körper.

Mögen die Leserinnen und Leser dieses Buches genauso inspiriert und interessiert sein, die Erleuchtungsglieder zu entfalten, wie ich es war, als ich an dieser Übersetzung arbeitete. Mögen alle unsere vereinten Bemühungen zum Wohlbefinden, Glück und Frieden aller Lebewesen beitragen.

Ven. Ariya Ñāṇī
Oktober 2010

Erläuterung zum Quellenverzeichnis

Die Hinweise zu den Texten im Pāḷikanon, in den Kommentaren und in den Subkommentaren wurden zu den Büchern in lateinischer Schrift gemacht. In der originalen burmesischen Version des Buches wurden die Hinweise zu diesen Texten in Büchern mit burmesischer Schrift gemacht. Die meisten deutschen Leserinnen und Leser sind jedoch mit der burmesischen Schrift nicht vertraut, und somit wären diese Hinweise unbrauchbar.

Somit habe ich die entsprechenden Texte in lateinischer Schrift gesucht. Für die Pāḷitexte habe ich mich auf die Arbeit des „Vipassana Research Institute“ (VRI) in Igatpuri, Indien, gestützt. Auf ihrer Website (www.tipitaka.org/romn) ist nicht nur der ganze Pāḷikanon zugänglich, sondern da finden sich auch die Kommentare und Subkommentare. Diese Texte stützen sich auf das sechste buddhistische Konzil, das in Yangon (Myanmar) von 1954 bis 1956 stattgefunden hat. Während diesem Konzil wurden alle Texte rezipiert und neu festgelegt.

Für die deutschen Texte aus dem Pāḷikanon habe ich mehrheitlich die existierenden deutschen Übersetzungen der Pāḷitexte benützt. In ein paar wenigen Fällen ist meine eigene Übersetzung zu finden, weil die bestehenden Übersetzungen ungenügend oder schlichtweg nicht vorhanden sind. Auf der Website www.palikanon.com sind deutsche Übersetzungen vieler Lehrreden zu finden.

Abkürzungen:

- DN: Dīgha Nikāya
(Die Lehrreden des Buddha aus der Längeren Sammlung)
- MN: Majjhima Nikāya
(Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung)
- SN: Saṃyutta Nikāya
(Die Lehrreden des Buddha aus der Gruppierten Sammlung)
- AN: Aṅguttara Nikāya
(Die Lehrreden des Buddha aus der Angereihten Sammlung)
- Vism: Visuddhimagga
(Der Pfad der Reinheit)
- Mil: Milindapañha
(Die Fragen des Königs Milinda)

ERSTER TAG

Einführung

Der heutige Dhamma Vortrag trägt den Titel „Bojjhaṅga – das Heilmittel, das alle Krankheiten zum Verschwinden bringt.“ Tugendhafte Buddhistinnen und Buddhisten sind mit dem Wort ‚bojjhaṅga‘ wohl vertraut. Sie rezitieren jeweils das Bojjhaṅga Sutta, wenn sie oder ihnen nahe stehende Personen krank sind. Falls sie nicht fähig sind, das Sutta selbst zu rezitieren, dann hören sie der Rezitation durch Mönche, Nonnen oder andere tugendhafte Personen zu. Somit können wir sagen, dass das Bojjhaṅga Sutta bei tugendhaften Buddhistinnen und Buddhisten etwas wohl Vertrautes ist. Viele unter ihnen mögen zwar das Wort und das Sutta schon viele Male gehört haben, doch es fehlt ihnen das Wissen um das Wesen und die Macht der bojjhaṅgas sowie das Verständnis, wie sie zu entwickeln sind.

Die Leute mögen die Namen von angesehenen Sayadaws oder die Namen von berühmten Schauspielerinnen und Schauspielern gehört haben, ohne jedoch die Person selbst gesehen zu haben. Dieser Dhamma Vortrag über das Bojjhaṅga-Heilmittel richtet sich an jene tugendhaften Personen, die mit diesem Wort vertraut sind, es aber noch nicht wirklich verstehen.

Bevor ich mit dem eigentlichen Vortrag beginne, möchte ich zuerst einige grundsätzliche Dinge sagen, so dass ihr dann dem Vortrag ohne Schwierigkeiten folgen und ihn auch wirklich verstehen könnt. Diese grundsätzlichen Dinge sind:

1. Die Verbreitung der Lehre des Buddha (sāsana) ist mit einem Spital vergleichbar.
2. Der Buddha ist mit einem erfahrenen Arzt vergleichbar.
3. Die bojjhaṅgas, die Erleuchtungsglieder, sind mit einem Heilmittel vergleichbar.
4. Die Meditierenden sind mit Patientinnen und Patienten vergleichbar.
5. Die Praxis der Vipassanā Meditation ist mit der ärztlichen Behandlung vergleichbar.
6. Aufgrund der Vipassanā Meditationspraxis oder aufgrund des Einnehmens des Bojjhaṅga-Heilmittels wird man von Sorgen und Nöten befreit und kann somit körperlich als auch

geistig in Glück und Frieden leben. Weiter kann das Glück der devas sowie das aus der Verwirklichung von magga, phala und Nibbāna entstehende Glück erfahren werden. Die Erfahrung dieser positiven Auswirkungen ist mit dem Verschwinden der Krankheit vergleichbar, herbeigeführt durch die Einnahme des Heilmittels.

So befinden sich also diejenigen Meditierenden, die sich der Meditationspraxis hingeben mit dem Ziel, die Krankheit zum Verschwinden zu bringen, im Spital von Buddhas sāsana. Sie unterziehen sich dort der Behandlung des Arztes, des Buddha, indem sie das Heilmittel anwenden oder schlucken.

Auf der weltlichen Ebene bezeichnen wir diejenige Person als Patient, die an einer Krankheit oder an Schmerzen leidet. Gewöhnlich geht eine kranke Person zum Arzt oder ins Spital und schildert ihre Symptome. Der Arzt untersucht die Person, und je nach Befund verschreibt er ihr dann ein geeignetes Heilmittel. Darauf unterzieht sich die Person der Behandlung, wie sie vom Arzt verschrieben wurde.

Es ist unerlässlich, dass der Patient das vom Arzt verschriebene Heilmittel auch einnimmt, wenn er die Krankheit zum Verschwinden bringen will. Somit muss die kranke Person die Arznei einnehmen, ob sie nun will oder nicht, ob sie sehr beschäftigt ist oder nicht oder ob sie daran interessiert ist oder nicht. Der Patient muss die Pillen schlucken, egal ob sie nun süß oder bitter sind. Auf jeden Fall muss die kranke Person das vom Arzt verschriebene Medikament regelmässig und täglich einnehmen. Nur auf diese Weise wird die Krankheit verschwinden, und erst mit dem Verschwinden der Krankheit wird man sich in Körper und Geist glücklich und zufrieden fühlen.

Lasst mich eine Frage stellen: „Warum möchte die kranke Person die Krankheit zum Verschwinden bringen?“ Ist es nicht so, dass man sich elend fühlt und stark leidet, wenn man von einer Krankheit heimgesucht wird? Man leidet an Schmerzen, Krämpfen oder unangenehmen Empfindungen. Es fühlt sich wie eine Folter an, und es kann so schlimm sein, dass man schreien oder wimmern möchte. Krank zu sein ist in höchstem Masse Leiden.

Es gibt zwei verschiedene Arten von Krankheiten:

Krankheiten des Körpers: Das bezieht sich auf die 96 Krankheiten, die den Körper befallen können.

Krankheiten des Geistes: Das bezieht sich auf die 1500 Geistestrübungen (kilesas), die den Geist befallen können.

Wenn man von einer dieser 96 Krankheiten heimgesucht wird, kann es geschehen, dass der Körper keine Nahrung und keine Flüssigkeit mehr zu sich nehmen kann, dass man in grosser Verzweiflung nach der Mutter oder dem Vater ruft, da man nicht einschlafen kann oder dass man sich im Bett hin und her wälzt. Das ist sehr schwierig auszuhalten, da es so schmerzhaft und Kräfte raubend ist. Wenn der Körper stark leidet, wirkt sich das auf den Geist aus, und man fühlt sich nicht mehr glücklich und behaglich.

Ebenso wird der Geist ruhelos, wenn er von einer der 1500 Geistes-trübungen heimgesucht wird. Das Resultat ist Besorgnis, Betrübnis, geistige Erschöpfung, Kummer oder Wehklage. «Wenn der Geist geschlagen wird, zerbröckelt der Körper». Dieses Sprichwort deutet darauf hin, dass starkes geistiges Leiden auch zu körperlichem Leiden führt.

Aufgrund einer Erkrankung des Geistes haben schon unzählige Lebewesen ihr Leben verloren. Wenn die kranke Person von der Krankheit unbarmherzig gequält wird, widerfährt ihr unsägliches Leid und Erschöpfung. Zu dieser Zeit hat die kranke Person keinen anderen Wunsch, als von der qualvollen Krankheit befreit zu werden; sie will, dass die Krankheit verschwindet. Somit unterzieht sie sich der Behandlung und schluckt entweder Pillen, lässt sich Spritzen geben oder unterzieht sich einer Operation. Aus Furcht vor zu grossem Leiden wird das durch die Behandlung verursachte geringere Leiden ertragen. Oder anders ausgedrückt: Aus Furcht vor dem unermesslichen Leiden im Kreislauf der Wiedergeburten wird das weniger schlimme Leiden, das durch die Behandlung verursacht wird, geduldig ertragen.

Die Erkrankung des Geistes muss mehr gefürchtet werden

Wenn Leute von einer Krankheit heimgesucht werden, behandeln sie sie so schnell wie möglich. Die Mehrzahl der Leute sucht jedoch nur einen Arzt auf, wenn der Körper krank wird. Sie nehmen dann zur Behandlung eine auf dem Markt erhältliche Arznei ein. Es gibt Leute, die nicht wissen, dass die Erkrankung des Geistes, die Geistes-trübungen (kilesas), tatsächlich geheilt werden kann. Dazu kommt, dass sie diese Geistes-trübungen auch gar nicht als Krankheit betrachten. In Wirklichkeit ist es jedoch so, dass die Erkrankung des Geistes viel mehr

gefürchtet werden sollte als die Krankheiten des Körpers.

Ihr mögt euch nun fragen, warum das so ist. Wenn man Patienten gründlich untersucht, so ist die Anzahl der Leute mit einer Erkrankung des Geistes viel grösser als die Anzahl der Leute mit einer Erkrankung des Körpers. Und wenn Patienten mit einer Erkrankung des Körpers untersucht werden, stellt sich heraus, dass bei 80% der Patienten die körperlichen Beschwerden durch den Geist verursacht werden. Falls der Tod durch eine Erkrankung des Körpers verursacht wird, stirbt man nur in einem Leben daran. Falls der Tod durch eine Erkrankung des Geistes verursacht wird, wird man weiterhin im Kreislauf der Wiedergeburten (saṃsāra) ungezählte Male sterben. Wer an einer körperlichen Erkrankung stirbt, kann nicht in die vier niedrigen Daseinsbereiche fallen. Wer jedoch an einer Erkrankung des Geistes stirbt, kann in diese vier mit grossem Leid verbundenen Daseinsbereiche fallen.

Aus diesem Grund sollte man die Erkrankung des Geistes mehr fürchten als die Erkrankung des Körpers. Ihr solltet also versuchen, ihr Entstehen zu verhindern. Falls sie entsteht, behandelt sie mit der schnellstwirksamen, effektivsten und besten Methode.

Ihr alle seid hier als Meditierende, die versuchen, die Erkrankung des Geistes zu heilen; ist es nicht so? Die Praxis der Vipassanā Meditation ist grundsätzlich eine Behandlung für die Erkrankung des Geistes. Jetzt mögt ihr euch fragen, mit welchem Heilmittel sie behandelt wird. Es ist das Bojjhaṅga-Heilmittel. Für die Erkrankung des Geistes sind die bojjhaṅgas das beste Heilmittel.

Zwei Arten von Heilmitteln

Auf der weltlichen Ebene bezeichnet man etwas als ‚Heilmittel,‘ das die Kraft hat, die Entstehung einer Krankheit zu verhindern oder eine Krankheit zu heilen. Somit haben wir diese zwei Arten von Heilmitteln:

Vorbeugende/prophylaktische Heilmittel: Um das Entstehen einer Krankheit zu verhindern, nimmt man das Heilmittel im Voraus.

Heilende Heilmittel: Wenn man an einer Krankheit leidet, nimmt man die Arznei, um sie zum Verschwinden zu bringen, um sich davon zu befreien oder um die Ursachen zu entfernen.

Die Anwendung des Heilmittels kann auf verschiedene Arten geschehen. Es gibt Leute, die eine Creme für die Behandlung der Krankheit einreiben. Andere Leute heilen ihre Erkrankung, indem sie täglich und regelmässig

ein flüssiges Arzneimittel einnehmen. Wieder andere Leute erhalten Spritzen zur Behandlung, und schliesslich gibt es Leute, die sich einer Operation unterziehen müssen, um geheilt zu werden.

Wenn das Bojjhaṅga-Heilmittel angewendet wird, geschieht das auf dieselbe Weise. Es gibt tugendhafte Personen, die das Bojjhaṅga Sutta selber rezitieren, andere lassen es sich als Behandlung von Mönchen, Nonnen oder tugendhaften Person rezitieren. Das kann mit dem Einreiben einer Creme verglichen werden. Andere tugendhafte Personen praktizieren irgend eine der Samatha Meditationen als Behandlungsmethode. Das kann mit dem Einnehmen eines flüssigen Heilmittels verglichen werden. Wieder andere tugendhafte Personen praktizieren Vipassanā Meditation als Behandlung. Das kann mit Spritzen oder einer Operation verglichen werden.

Das Bojjhaṅga-Heilmittel

Wenn wir sagen, dass die Erleuchtungsglieder, bojjhaṅgas, wie ein Heilmittel wirken, so bedeutet das, dass durch das Entfalten dieser Faktoren die Krankheit verschwindet, genau so wie mit der Einnahme eines gewöhnlichen Arzneimittels die Krankheit verschwindet. Auf die gleiche Art und Weise wie man die Leistungskraft des Körpers mit der Einnahme von Vitamintabletten erhöhen kann, kann man sowohl die geistigen wie auch die körperlichen Kräfte mit dem Entfalten der Erleuchtungsglieder steigern und verbessern. Wenn jemand eine Kopfschmerztablette schluckt, löst sich das Kopfweg auf, und wenn jemand eine Fiebertablette nimmt, verschwindet das Fieber. Genau so verhält es sich, wenn jemand mit der Praxis der Meditation das Bojjhaṅga-Heilmittel anwendet: alle Krankheiten werden verschwinden.

In den Schriften wird gesagt: "Cittena nīyati loko."¹ Das bedeutet: „Durch das Bewusstsein wird die Welt [werden die Lebewesen] geleitet.“²

Mein Körper sowie der Körper aller Lebewesen besteht aus diesen vier Arten materieller Phänomene (rūpa):³

1. kammaja rūpa: kamma erzeugte körperliche Phänomene
2. cittaja rūpa: Geisterzeugte körperliche Phänomene
3. utuja rūpa: Temperaturerzeugte körperliche Phänomene
4. āhāra rūpa: Nahrungserzeugte körperliche Phänomene

Unter diesen vier Arten materieller oder körperlicher Phänomene (rūpa) ist die Mehrheit vom Geist erzeugt (cittaja rūpa). Indem man das

Bojjhaṅga-Heilmittel einnimmt, entstehen starke und machtvolle cittaja rūpa, die rein und heiter sind. Damit fühlt man sich wohl und gesund. Somit werden auch die anderen Arten körperlicher Phänomene, die ja nur einen kleinen Teil [des Körpers] ausmachen, rein und heiter, und man fühlt sich wohl und gesund. Von diesem Zustand können wir sagen, dass die Krankheit verschwunden und man geheilt ist.

Das Bojjhaṅga-Heilmittel ist einfach anzuwenden, und es ist von überaus guter Qualität. Man braucht dafür kein Geld auszugeben, und man kann ihm voll vertrauen. Es ist ein Heilmittel, das sowohl von Männern als auch von Frauen angewendet werden kann, ebenso von allen Menschen ungeachtet ihres ethnischen oder sozialen Hintergrundes. Es wird nicht nur von Menschen hier in diesem Land angewendet, sondern auch Menschen aus anderen Ländern wenden es mit Vertrauen an.

Auf der ganzen Welt gibt es Sāsana-Spitäler. Burmesische Ärztinnen und Ärzte werden eingeladen, um in diesen Krankenhäusern die Kranken zu behandeln. In einigen dieser Spitäler werden die Patientinnen und Patienten von einheimischen Ärztinnen und Ärzten behandelt.

Einmal fragte ein Mönch den Buddha: „Ehrwürdiger, inwiefern spricht man von bojjhaṅgas, Erleuchtungsgliedern?“ Der Buddha antwortete: „Sie führen zur Erleuchtung, deshalb heißen sie Erleuchtungsglieder.“⁴

Die Erleuchtungsglieder, die bojjhaṅgas, müssen wiederholt geübt und entfaltet werden. Wie vom Buddha dargelegt, können damit Einsichten, Pfadwissen, Fruchtwissen und Nibbāna oder vollständige Erleuchtung verwirklicht werden. Wer Nibbāna verwirklicht, leidet an keiner Krankheit mehr und ist von allen Gebrechen erlöst. Da der Buddha das Bojjhaṅga-Heilmittel angewendet hatte, führte es ihn zur Erleuchtung.

Andere Personen, denen es gelang, die Arahantschaft zu verwirklichen, erreichten diesen Zustand nur, weil auch sie das Bojjhaṅga-Heilmittel angewendet hatten. Und diejenigen Personen, die anāgāmīs, saka-dāgāmīs, oder sotāpannas wurden, erreichten das ebenfalls nur, weil sie das Bojjhaṅga-Heilmittel anwendeten. Durch die Anwendung des Bojjhaṅga-Heilmittels verschwinden die geistigen Trübungen wie Gier (lobha), Hass (dosa) usw. Besorgnis und Wehklage treten nicht auf, und man bleibt von Gefahren verschont. Da man körperlich und geistig an nichts leidet, ist der Körper gesund und der Geist glücklich und friedvoll.

Viele Wirkungen im weltlichen Bereich

Die positiven Wirkungen der Erleuchtungsglieder erschöpfen sich noch nicht in den soeben erwähnten Wirkungen. Auch in weltlichen Angelegenheiten wie z. B. in Bildung, Beruf, Handel, Gesundheit, sozialen Verpflichtungen, Politik, Religion oder Handwerk sind sie sehr hilfreich und führen zu mannigfaltigen, positiven Resultaten. Alle diese verschiedenen Angelegenheiten sollten auf der Grundlage der Erleuchtungsglieder ausgeführt werden. Wer diesen Rat befolgt, kann die Früchte des Erfolgs pflücken. Die Erleuchtungsglieder, die man in diesen Angelegenheiten anwendet, sind jedoch nicht die eigentlichen, sondern nur Imitationen der Erleuchtungsglieder. Die echten Erleuchtungsglieder entstehen erst ab der Stufe der Einsicht in das Entstehen und Vergehen der Phänomene (udayabbaya ñāṇa).

Wie können sich diese Erleuchtungsglieder in Bezug auf weltliches Wissen, Beruf, Politik usw. vorteilhaft auswirken? Um alle diese weltlichen Angelegenheiten erfolgreich auszuführen, müsst ihr achtsam sein und dürft nichts vergessen. Nur so führt ihr die Arbeit auch richtig aus, und damit werden sich Erfolg und Wachstum einstellen. Falls ihr in Bezug auf eure Arbeit oder Pflichten vergesslich seid, wie könnt ihr sie dann ausführen? Und wenn ihr gar nichts tut, werdet ihr weder erfolgreich sein noch wohlhabend werden. Wenn ihr beim Ausführen eurer Pflicht nicht vergesslich seid, euch stets daran erinnert und achtsam seid, wird es "sati-sambojjhaṅga" (das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit) genannt. Dieses Gewahrsein oder diese Achtsamkeit ist in allen Bereichen notwendig.

Ihr braucht eine erforschende Einstellung und Unterscheidungsvermögen, um erfolgreich zu sein und ein blühendes Geschäft zu führen. Ihr solltet abschätzen können, ob eine gewisse Arbeit, ein gewisses Geschäft oder ein bestimmtes Studium zu eurem eigenen Wohl und Erfolg beiträgt oder nicht. Dient diese Sache dem eigenen Fortschritt oder nicht? Wie gross wird die Zunahme des Wohlstandes sein? Wie reich kann ich werden? Mit wem muss ich in Verbindung treten, um ein erfolgreiches und gut gedeihendes Geschäft aufzubauen? Wo und wann muss ich es aufbauen? Ohne eine erforschende Einstellung und ohne Unterscheidungsvermögen sind Misserfolg und Verlust sehr häufig anzutreffen. Die Fähigkeit zu erforschen, zu ergründen und zu unterscheiden wird "dhammavicaya-sambojjhaṅga" (das Erleuchtungsglied der Ergründung) genannt.

Wenn ihr versteht, dass diese Ergründung als eines der Erleuchtungsglieder eine Ursache für Wohlstand, Fortschritt und Reichtum ist, dann solltet ihr euch fleissig bemühen und eure Arbeit auf diese Weise ausführen. Ihr müsst das Erleuchtungsglied der Bemühung auch wirklich in die Tat umsetzen. Bitte versteht, was die Ursachen für Wohlstand und Fortschritt sind. Wenn ihr euch jedoch nicht bemüht und keine Taten folgen lässt, werdet ihr keinen Erfolg haben. Wenn ihr hingegen eine gute Methode oder den richtigen Weg findet, solltet ihr euch anstrengen und es dieser Methode gemäss in die Tat umsetzen. Diese Bemühung wird “viriyā-sambojjhaṅga” (das Erleuchtungsglied der Bemühung) genannt.

Wenn ihr eure Arbeit oder eure Verpflichtung ausführt, sei es im Gebiet der Bildung, des Handels oder irgendeiner weltlichen Angelegenheit, solltet ihr euch dieser Angelegenheit oder dieser Verpflichtung vollständig hingeben. Wenn ihr euch nicht in die Arbeit versenkt, dann mögt ihr sie auch nicht bis zum erfolgreichen Abschluss ausführen. Somit werdet ihr keinen Erfolg haben. Dieses auf die Arbeit Gesammelt-Sein wird “samādhi-sambojjhaṅga” (das Erleuchtungsglied der Sammlung) genannt.

Wenn ihr aufgrund der Arbeit, der ihr euch vollständig hingibt, einige positive Wirkungen oder Gewinne feststellen könnt, werdet ihr Freude und Entzücken (pīti) sowie Ruhe und Gestilltheit erfahren (passaddhi). Folglich entsteht der Wunsch, diese Arbeit oder diese Angelegenheit auch auszuführen. Gäbe es keine Freude und Ruhe, dann würdet ihr euch für diese Arbeit auch nicht anstrengen. Wenn hingegen Freude und Entzücken vorhanden sind, kann man manchmal Arbeiter sehen, die während ihrer schweren Arbeit sogar singen. Dieses Entzücken und diese Gestilltheit werden “pīti-sambojjhaṅga” (das Erleuchtungsglied des Entzückens) und “passadhi-sambojjhaṅga” (das Erleuchtungsglied der Gestilltheit) genannt.

“Upekkhā-sambojjhaṅga” ist das Erleuchtungsglied des Gleichmutes. Gleichmut oder Gelassenheit bedeutet nicht, herum zu sitzen oder zu schlafen, ohne sich seiner Arbeit zu widmen. Es bedeutet vielmehr, dass man in seiner Arbeit gewandt und kompetent ist, und dass man sie daher gelassen verrichten kann. Wenn ihr in eurer Arbeit sehr gewandt seid, dann geht sie ohne grosse Anstrengung und wie von selbst vonstatten.

Einige Leute können ihre Arbeit mühelos und gelassen ausführen und

dabei noch sprechen oder singen. Das ist wahrlich eine erstaunliche Fähigkeit! Gewandt, kompetent und gelassen zu sein bei der Arbeit ist upekkhā-sambojjhaṅga. So braucht es keine Anstrengung beim Ausführen der Arbeit. Wenn ihr in eurer Arbeit gewandt und kompetent seid, ist es natürlich, dass ihr Erfolg haben und Wohlstand erlangen werdet.

Folglich sollte jede Person, die ihren materiellen Wohlstand vergrößern und erfolgreich sein möchte, auf die Erleuchtungsglieder zurückgreifen und sie dementsprechend umsetzen. Das gilt für alle weltlichen Angelegenheiten wie Bildung, Handel, soziale Verpflichtungen, Religion (Buddhismus), lokale Ereignisse oder Politik. Bitte vergesst diese Erleuchtungsglieder nicht!

Die Krankheiten des Körpers verschwinden

Es gibt viele Leute, die diese Erleuchtungsglieder entweder selbst rezipieren oder Mönche, Nonnen oder tugendhafte Laien zum Rezitieren einladen, wenn sie an einer der 96 Krankheiten leiden. Dieses Bojjhaṅga-Heilmittel hat tatsächlich die Kraft, Krankheiten zum Verschwinden zu bringen.

Der Buddha nahm die Erkrankung des Ehrwürdigen Mahākassapa und des Ehrwürdigen Moggallāna zum Anlass, das Bojjhaṅga Sutta zu lehren.

Während der Zeit, als sich der Buddha im Veļuvana Kloster in Rājagaha aufhielt, hielt sich der Ehrwürdige Mahākassapa in der Pippali Höhle auf, die sich in der Nähe von Rājagaha befand. Als der Ehrwürdige Mahākassapa krank wurde, begab sich der Buddha persönlich zur Pippali Höhle, rezitierte das Bojjhaṅga Sutta und gab ihm so eine Behandlung mit dem Bojjhaṅga-Heilmittel. Der Ehrwürdige Mahākassapa wandte das Heilmittel an, indem er der Rezitation des Buddha aufmerksam zuhörte. Am Ende des Sutta war er von seiner Krankheit befreit.⁵

Wie die Krankheit verschwindet

Das Verschwinden der Krankheit kommt folgendermassen zustande: Als der Ehrwürdige Mahākassapa das Bojjhaṅga-Heilmittel einnahm, welches ihm der Buddha verabreichte, dachte er wohl folgendes: „Oh, sieben Tage, nachdem ich zum Mönch ordiniert wurde, erkannte ich die

Vier Edlen Wahrheiten. Zu jener Zeit waren in mir die Erleuchtungsglieder präsent. Tatsächlich ist die Lehre des Buddha eine Lehre, mit der das Leiden überwunden werden kann!“ Aufgrund dieser Gedanken fühlte er sich sowohl freudig und entzückt (pīti) als auch ruhig und still (passaddhi). Das beflügelte auch seine Energie.

Diese von Entzücken und Ruhe angeführten geistigen Vorgänge haben ihre Grundlage im Herz. Da im Geist Entzücken und Ruhe vorhanden sind, wird der Geist rein und heiter. Wenn der Geist rein und heiter wird, dann wird auch seine Grundlage, das Herz und das Blut im Herz, rein und klar. Da sich der Herzmuskel etwa 70 bis 80 Mal pro Minute zusammenzieht, wird dieses reine und klare Blut in den Körper hinaus gepumpt. Somit breitet es sich im ganzen Körper aus, und folglich wird der Körper in seiner Ganzheit rein und klar. Diejenigen Teile des Körpers, welche die Erkrankung verursacht hatten - die alten, dem Verfall erliegenden und kranken Zellen - lösen sich auf und verschwinden. Dort, wo sich diese alten und kranken Zellen auflösen, werden sie aufgrund der neuen Geistesvorgänge mit neuen und gesunden Zellen ersetzt. Diese sind rein und klar, weil das Bojjhaṅga-Heilmittel eingenommen wird.

Das bedeutet, wenn ihr das Bojjhaṅga-Heilmittel sehr oft einnehmt, dann entstehen im ganzen Körper ausschliesslich neue Geistesvorgänge und neue körperliche Materie. Die körperlichen Teile, die von der Krankheit befallen sind, lösen sich auf und verschwinden. Dieser Zustand ist es, den wir als das Verschwinden der Krankheit bezeichnen. Diese Art der Behandlung ist eine Behandlung durch Substitution.

Heutzutage machen auch Ärzte Gebrauch von dieser Behandlungsart der Substitution. Zum Beispiel ersetzen sie Blut, Haut, Nieren oder Augen, indem sie die alten Organe entfernen und neue einsetzen.

Was erstaunlich ist: Mit der Einnahme des Bojjhaṅga-Heilmittels wird durch die Behandlung alles ersetzt, was sich in Körper und Geist befindet; nicht nur die körperlichen Teile, wie das bei einer gewöhnlichen Behandlung der Fall ist. Das ist die sicherste und verlässlichste Behandlung aller Behandlungen. Wir können annehmen, dass die Krankheit des Ehrwürdigen Mahākassapa und des Ehrwürdigen Moggallāna auf die gleiche Weise verschwand.

Wenn das Bojjhaṅga-Heilmittel eingenommen wird, ist es unerlässlich, dass es solange eingenommen wird, bis die Glieder von Entzücken und Gestilltheit sehr stark und kraftvoll werden.

Sayadaw U Sobhitābhivaṃsa und das Bojjhaṅga-Heilmittel

Sayadaw U Sobhitābhivaṃsa gehört der ethnischen Gruppe der Kayin an. Wie das Sprichwort sagt: „Kleine Bäche trocknen aus, doch ethnische Gruppen verschwinden nie.“ Seine Ausdauer und sein Fleiss sind sehr stark, wie es bei den Kayins Tradition ist. Er ist auch mit sehr viel Mut ausgestattet, und wenn er einmal etwas angefangen hat, krebst er nicht mehr zurück. Wie es doch heisst: „Auch wenn vom Schiff im Sturm nur der Rumpf bleibt, es wird nicht aufgegeben.“

Mit unermüdlicher Ausdauer und beharrlichem Fleiss lernte und studierte er die buddhistischen Schriften (pariyatti). Er war in fast allen Prüfungen, an denen er teilnahm, erfolgreich. Im Jahr 1981 legte er aufgrund seiner Ausdauer und seines Fleisses die staatlichen Prüfungen ab. Nachdem er die staatliche Dhammacariya Prüfung bestanden hatte, bemühte er sich, an der Cetiyaṅgaṇa Prüfung teilzunehmen. Zur gleichen Zeit ernannte ihn das Gaṇavācaga Komitee des Klosters zum Lehrbeauftragten, um die Schriften zu unterrichten. Es war in dieser Zeit, dass er an geschwellenen Beinen und einem geschwellenen Bauch erkrankte.

Er musste zur Behandlung nach Yangon ins öffentliche Krankenhaus, wo er auf der Abteilung für Nierenkrankheiten untersucht wurde, in der Annahme, dass es mit dem Urin zusammenhing. Doch es stellte sich heraus, dass er an einer Leberzirrhose litt. Aufgrund seines schlechten Gesundheitszustandes musste er für sechs Monate im Krankenhaus bleiben und sich behandeln lassen. Die Ärzte untersuchten ihn täglich, machten Röntgenbilder, verabreichten ihm Spritzen und gaben ihm Tabletten zum Schlucken. Sie behandelten ihn mit allen möglichen Methoden, aber nichts schien zu helfen; es war kein einfacher Fall. Nach ungefähr sechs Monaten machten sie sich ernsthaftige Sorgen um ihn; sie dachten, dass er wahrscheinlich nur noch sechs Monate zu leben hätte. Sayadaw U Sobhitābhivaṃsa hingegen fühlte sich so gut wie immer, er hatte Appetit und konnte gut schlafen. Er dachte nie daran, dass er sterben könnte. Doch dann fasste er den folgenden Entschluss: „Sie, die Ärzte, behandeln mich mit der Schulmedizin. Ich werde mich auch behandeln, und zwar mit dem Heilmittel des Buddha.“

So begann er während des ganzen Tages, solange er wach war, das Bojjhaṅga Sutta und das Mettā Sutta zu rezitieren. Fast immer war er damit beschäftigt, diese Suttas zu rezitieren. Er rezitierte sie mit unerschütterlichem Vertrauen, nie nachlassender Ausdauer, festem Entschluss und grosser Bemühung. Ganz im Gegensatz zu den schlimms-

ten Befürchtungen der Ärzte löste sich die Krankheit jedoch auf. Bis jetzt, d. h. bis zu seinem 55. Lebensjahr, ist der Sayadaw gesund und wohl auf. Er lebt im Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum in Yangon, wo er für sowohl die einheimischen als auch die ausländischen Meditierenden Dhamma Vorträge hält und Einzelgespräche gibt.

Als er aus dem Spital entlassen wurde, begann er Vipassanā Meditation zu praktizieren. Im Jahr 1983 war er für drei Monate im Mahāsi Meditationszentrum, wo er Vipassanā Meditation praktizierte. Im Jahr 1995 war er in England, wo er sich einem Gesundheitstest unterzog. Die Ärzte waren völlig erstaunt zu sehen, dass er vollständig gesund und vital war.

Bis jetzt pflegt Sayadaw U Sobhitābhivaṃsa die Gewohnheit, die bojjaṅgas regelmässig zu entwickeln sowie das Bojjaṅga Sutta und das Mettā Sutta fast ununterbrochen zu rezitieren. Wenn er jedoch einen Dhamma Vortrag, Meditationsanleitungen oder Einzelgespräche für die Meditierenden geben muss, so führt er diese Verpflichtungen aus. Aber in seiner freien Zeit rezitiert er das Bojjaṅga Sutta und das Mettā Sutta. Man kann ihn auch sehen, die bojjaṅgas zu entwickeln und zu rezitieren, wenn er gewisse Aufgaben ausführt wie z. B. wischen, Hände oder Gesicht waschen oder Zähne putzen. Sayadaws Entschlusskraft ist sehr stark und standhaft, sein Vertrauen ist ausserordentlich tief und unerschütterlich und seine Ausdauer und sein Fleiss sind überaus beeindruckend.

Auch für euch, alle anwesenden Meditierenden, ist es unerlässlich, dass ihr das Bojjaṅga-Heilmittel einnehmt und dass ihr die beschützenden Suttas (parittas) rezitiert oder sie euch anhört. Wenn ihr das tut, vergewissert euch, dass ihr es regelmässig und beharrlich jeden Tag macht. „Nur im Fall einer Krankheit erinnert man sich der Mutter.“ Wenn ihr die Suttas nur rezitiert oder sie euch anhört, wenn Schwierigkeiten auftauchen, seien sie gross oder klein, dann werden die segensreichen Wirkungen sehr gering sein. Wenn ihr sie jedoch wie Sayadaw U Sobhitābhivaṃsa regelmässig rezitiert oder anhört, dann werden die segensreichen Wirkungen ausserordentlich gross sein. Sogar sehr schwere und chronische Krankheiten können verschwinden.

Vertrauen

Was es weiter zu beachten gilt, ist die Wichtigkeit von starkem und tiefem Vertrauen (saddhā). Wenn das Vertrauen stark und tief ist, wird der Geist rein und heiter. Mit einem reinen Geist verschwindet die Krankheit.

In der gleichen Art und Weise wie die Krankheiten des Ehrwürdigen Mahākassapa, des Ehrwürdigen Moggallāna und des Buddha mit dem Einnehmen des Bojjhaṅga-Heilmittels verschwanden, so solltet ihr Vertrauen haben und denken: „Das gilt auch für mich. Wenn ich das Bojjhaṅga-Heilmittel einnehme, indem ich es rezitiere, wird die gegenwärtige Erkrankung ganz bestimmt verschwinden.“ Wenn Vertrauen vorhanden ist, wird der Geist rein und heiter, und folglich wird auch der Körper rein und klar. Wenn der Körper rein und klar ist, werden sich die kranken, alten und schlechten Zellen auflösen und verschwinden. Das nennen wir das Verschwinden der Krankheit, oder anders ausgedrückt: Genesung.

Das ist mit dem Juwel des universellen Monarchen vergleichbar, das die Fähigkeit hat, trübes und schlammiges Wasser in reines und klares Wasser zu verwandeln. In den Kommentaren wird Vertrauen (saddhā) mit dem „Wasser reinigenden Juwel“ verglichen.⁶ Wenn man das „Wasser reinigenden Juwel“ des universellen Monarchen ins trübe Wasser legt, wird das Wasser in kurzer Zeit klar.

Ebenfalls wird mit dem Entstehen von Vertrauen (saddhā) der Geist jeder Person klar und heiter. Mit dem Erstarren und der Vertiefung des Vertrauens wird die Krankheit ganz bestimmt verschwinden. Ohne Vertrauen wird der Geist nicht rein, und die Krankheit wird nicht verschwinden. Falls die bojjhaṅgas mit überaus grossen Hoffnungen und Erwartungen rezitiert oder angehört werden, werden die segensreichen Wirkungen gering ausfallen.

Weiter ist es wesentlich, dass ihr keine Worte auslasst und den Sinn der Worte versteht. Das verstärkt die entstehende Wirkungskraft. Wenn die Rezitation nicht auf diese Weise ausgeführt wird, wird ihre Wirkung nicht so stark sein, wie sie eigentlich sein könnte.

Nach allem, was nun gesagt worden ist: Führt bitte die Rezitation mit starkem und tiefem Vertrauen (saddhā) sowie einer beharrlichen Ausdauer aus, wann immer ihr das Bojjhaṅga-Heilmittel einnehmt, oder wann immer ihr das Bojjhaṅga Sutta rezitiert. Seid euch der Bedeutung der Worte gewahr, lasst keine Worte aus und rezitiert es mit den richtigen Betonungen und Tonhöhen.

Auch heutzutage verschwinden Krankheiten

In Chanmyay Sayadaws Buch mit dem Titel „Buddhas Wege zu Glück und Frieden“⁷ finden wir Berichte, wie gewisse Krankheiten mit dem Einnehmen des Bojjhaṅga-Heilmittels verschwunden sind. Es heisst dort:

„Heutzutage gibt es viele Leute, die mit dem Beobachten schmerzhafter Empfindungen, welche durch eine gewisse Erkrankung hervorgerufen wurden, nicht nur in der Meditation Fortschritte gemacht haben, sondern auch ihre Krankheit und ihre Schmerzen überwinden konnten. Es gibt Leute, bei denen mit dem Urin zusammenhängende Krankheiten oder Gastritis durch das Beobachten des Schmerzes, der durch diese Erkrankungen entstanden ist, verschwunden sind. Eine Person litt unter einer offenen Wunde, die während Monaten nicht zuheilte. Doch als diese Person anfang, sich auf die Wunde zu konzentrieren, brach sie auf und trocknete dann langsam ein. Schliesslich verheilte sie vollkommen. Eine andere Person litt unter einem Knorpel am Fersen, der bei jedem Schritt sehr schmerzhaft war. Die Ärzte sagten, dass zur Heilung eine Operation unumgänglich sei. Als die Person diesen Knorpel mit viel Geduld und ohne sich zu beklagen für ca. einen Monat beobachtete, verschwand er vollständig.“

Was es unbedingt zu beachten gilt: Wenn Schmerzen beobachtet werden, sollte das nicht mit dem Ziel gemacht werden, die Schmerzen zum Verschwinden zu bringen, sondern einzig und allein, um ihre wahre Natur zu erkennen und zu verstehen.

Dr. Khin Myint Yees Frauenleiden

Dr. Khin Myint Yee beschrieb in einem Brief, wie sie ihre Krankheit mit der Vipassanā Meditationspraxis heilte. Vipassanā Meditation ist ja das Bojjhaṅga-Heilmittel. Hier ist ihr Brief:

Ehrwürdiger Sayadaw

Die Verfasserin ist Khin Myint Yee, die vom 19. November 2002 bis am 2. Januar 2003 unter Ihrer Anleitung Satipaṭṭhāna Meditation praktizierte. Während dieser Zeit im Meditationszentrum hatte ich täglich Einzel-

gespräche mit Ihnen, ausgenommen an den uposatha Tagen (den sogenannten ‚Tagen der Observanz‘). Als ich nach Hause zurückkehrte, fuhr ich für etwa ein oder zwei Monate weiter, die erstaunlichen und sich stets verändernden Daseinsvorgänge in meinem Körper und Geist achtsam zu beobachten. Ich fragte mich auch, ob ich über diese erstaunlichen und sich stets verändernden Vorgänge schreiben sollte. Da ich jedoch noch nicht genügend Beweise hatte, nahm ich mir noch mehr Zeit für weitere Beobachtungen.

Seit meinem 25. Lebensjahr bis zum jetzigen Zeitpunkt, d. h. seit etwa 20 Jahren, leide ich unter schmerzhaften Regelblutungen, verbunden mit depressiven Zuständen. Jeden Monat leide ich mindestens 7 Tage darunter, manchmal bis zu 15 Tagen. Die meisten Frauen leiden mehr oder weniger darunter; einige nur ganz wenig, andere sehr stark. Wenn diese Schmerzen und depressiven Zustände auftreten, ist der Geist plötzlich nicht mehr klar, und Niedergeschlagenheit macht sich breit. Die Frauen werden depressiv, und der Geist wird so benebelt, dass nicht mehr zwischen richtig und falsch unterschieden werden kann. Verwirrung und Reizbarkeit breiten sich aus. Manchmal steigert sich das in eine so grosse Wut, dass strafbare Taten begangen werden. Der gegenwärtig unproblematische Zustand des Geistes verwandelt sich dann ins Gegenteil, und es ist, als ob sich ein dunkler Schatten über den Geist legt. Falls die Depression nicht systematisch behandelt wird, wird sie zur schlimmsten Depression, die man sich nur vorstellen kann. Das kann so weit gehen, dass Frauen sogar Selbstmordgedanken hegen. An Orten, wo die Leute nicht sehr gebildet sind, wird eine solche Frau als verhext angesehen. Für diese Frauen ist das eine tragische Entwicklung, ausgelöst durch eine triviale Ursache.

Ich leide nur geringfügig an den körperlichen Schmerzen aber sehr stark an den geistigen Qualen. Der klare Geist wird plötzlich finster und düster, als ob sich ein Schatten über ihn legte. Während dieser Zeit muss ich äusserst achtsam sein, damit ich bei der Arbeit nichts falsch mache. Das ist eine sehr schwere Last; es ist, wie wenn ich eine schwere Bürde schultern müsste.

Es gibt mehrere Gründe, warum ich daran nicht zugrunde ging und diese Krankheit überwinden konnte: Ich bin selbst Ärztin, ich bin an buddhistischen Büchern interessiert, habe auch viele gelesen und habe selbst Meditation praktiziert. Meine Eltern und Geschwister zeigten Verständnis für die Folgen dieser Krankheit und waren sehr mitfühlend. Das sind die Gründe, warum in den Zeiten zwischen dem intensiven

Leiden mein Leben ganz normal weitergehen konnte. Auch wenn ich mir in meinem Leben um nichts Sorgen machen muss und meinen Lebensunterhalt ohne grosse Schwierigkeiten verdienen kann, so war doch keine Klarheit und kein Friede in meinem Geist. Dieser finstere und düstere Schatten, der über meinem Geist hing, war sehr ermüdend und machte es unbehaglich, durchs Leben zu gehen.

Aufgrund des fehlenden Gleichgewichts in meinem Körper und dem daraus entstehenden Unwohlsein wurde ich leicht reizbar. Mit dieser Verwirrung in meinem Geist gab ich mir alle nur erdenkliche Mühe, mich zu zügeln. Doch mein Körper erlitt einen ernsthaften Rückfall, weil der gesunde und der kranke Geist die ganze Zeit wie auf einem Schlachtfeld am Kämpfen waren. Im Jahr 1996 begann ich, an erhöhtem Blutdruck zu leiden. Niemand in meiner Familie leidet unter hohem Blutdruck, und ich ass auch keine sehr salzigen Speisen. Es war der geistige Stress, der den hohen Blutdruck verursachte.

Folglich wurde ich von Blutdruck senkenden Tabletten abhängig, die negative Nebenwirkungen hatten. Sie machten mich müde und vergesslich. Mein ganzes Leben lang hatte ich mit dieser Depression zu tun, ohne sie vollständig heilen zu können. Es war nur der Achtsamkeit zu verdanken, dass ich mich durchs Leben schlagen konnte, manchmal besser und manchmal schlechter.

Bevor ich Sie im Jahr 1999 traf, ging ich auf eine Reise ins Ausland. Für zwei Monate war ich von allen meinen Verpflichtungen in der Arbeit und in der Familie befreit. Ich war alleine, und da ich viel Zeit zum Ruhen hatte, begann ich zu meditieren, wann immer sich die Gelegenheit dazu bot. Zu jener Zeit normalisierte sich der Blutdruck wieder, so dass ich die Tabletten gegen den hohen Blutdruck nicht mehr einnehmen musste. Hingegen wurde ich an jenen Tagen, in denen die Depression gewöhnlich entstand, weiterhin von Depression und Niedergeschlagenheit heimgesucht. Diese Zustände lösten sich nicht auf, auch wurden sie nicht erträglicher. Wenn die Depression vorüber war, und ich etwas mehr Kraft und Energie hatte, praktizierte ich Meditation.

Auch wenn ich nicht systematisch und ununterbrochen für mehrere Tage übte, erzielte ich doch diese vorteilhaften Resultate. Ich fragte mich, wie viel lohnenswerter es sein könnte, ganz intensiv über eine längere Zeitspanne zu praktizieren. Mit diesem Gedanken ging ich ins Meditationszentrum und meditierte 7 Tage im Jahr 2000 und 10 Tage im Jahr 2001. Danach verspürte ich den starken Wunsch, noch effektiver zu praktizieren, und so kam ich im November 2002 zu Ihnen, um ein langes Retreat zu machen.

Am zehnten Tag meines Retreats, das war am 28. November 2002,

hatte ich die Gelegenheit, Ihren Vortrag über das Bojjhaṅga-Heilmittel zu hören („Bojjhaṅga – Das Heilmittel, das alle Krankheiten zum Verschwinden bringt“). Während dieses Vortrages sagten Sie: „Alles, was in diesem Körper und Geist entsteht, muss achtsam und sorgfältig beobachtet werden, so wie es wirklich ist. Wenn ihr diese körperlichen und geistigen Phänomene beobachtet, wird sich euer Geist auf diese gegenwärtig entstandenen körperlichen und geistigen Objekte konzentrieren. Wenn der Geist gesammelt ist, werden gleichzeitig Entzücken und Gestilltheit (pīti und passaddhi) entstehen. Damit kann die wahre Natur des beobachteten Objektes erkannt werden. Ohne sich gross anzustrengen, können die Objekte, eins nach dem anderen, leicht und bequem beobachtet werden.“

Während Sie diese Erklärungen gaben, hörte ich achtsam und genau zu, ohne dass mein Geist abschweifte. Da Sie die Zutaten des Bojjhaṅga-Heilmittels beschrieben, nämlich sati, dhammavicaya, viriya, pīti, passaddhi, samādhī und upekkhā (Achtsamkeit, Ergründung, Bemühung, Entzücken, Gestilltheit, Sammlung und Gleichmut) hatte ich die Gelegenheit, von diesem Heiltrunk eine Tasse nach der andern zu trinken. Folglich verstand ich seine Eigenschaften sehr klar, und das gab mir Mut. Ganz interessiert hörte ich zu und stellte fest: „Nachdem mein Geist so klar, ruhig, friedvoll und heiter geworden ist, fühlt sich auch der Körper sehr leicht an!“

Sogar als die Tage kamen, während denen ich normalerweise an Depression und körperlichen Schmerzen litt, war ich beschwerdefrei. Ich war unbeschreiblich erstaunt, dass ich nun davon befreit war!

Über eine Zeitspanne von mehr als 20 Jahren hatte ich diese schwere Last [der Folgen meiner unheilsamen Taten] mit mir herumgetragen – jetzt habe ich alle geistigen und körperlichen Qualen, die ich durchmachen musste, vor Ihren Füßen niedergelegt. Seit ich im November zu praktizieren anfang, bis zum heutigen Tag, sind sie nicht wiedergekehrt, nicht einmal ansatzweise. Genauso wie ein Wassertropfen an der Lotusblüte herunter rinnt, genauso bin ich nun vollständig befreit davon.

Während den 45 Tagen meiner Meditationspraxis machte sich ein alter Schmerz in den Hüften wieder bemerkbar, da ich die Sitzmeditation für viele Stunden praktizierte. Ich nahm auch die ersten Anzeichen von Diabetes wahr. Aus diesen Gründen fragte ich Sie um Erlaubnis, nach Hause zu gehen und mich medizinisch untersuchen zu lassen. Bevor ich jedoch das Zentrum verliess, hörte ich mir noch drei Tonbandkassetten über “Dhammādāsa”⁸ von Mahāsi Sayadaw an, die Sie mir zum Anhören empfohlen hatten. In den schmerzfreien Phasen setzte ich mich nieder und hörte mir die Vorträge an. Gleichzeitig bemühte ich mich, die sieben

Erleuchtungsglieder zu beobachten.

Als ich mir die erste Tonbandkassette anhörte, geschah es, dass sich etwa in der Mitte der zweiten Seite die schmerzhaften Empfindungen auflösten und verschwanden. Es war, als ob Unreines mit klarem Wasser gewaschen und gereinigt würde. Das war sehr erstaunlich! Innerhalb von zwei oder drei Minuten fühlte ich mich von Kopf bis Fuss ungemein leicht, gestärkt und ruhig. Es war, wie wenn ich einen neuen Körper erhalten hätte! Seit jenem Moment bis zum heutigen Tag fühlte ich keinerlei Schmerz in meinem Körper. Ich habe ein neues Leben und einen neuen Körper erhalten, die frei von Schmerzen sind. Nach 45 Tagen kehrte ich also nicht nach Hause zurück, sondern blieb bis zum Vollmond im Januar, so wie Sie es mir nahe gelegt hatten. So wurden es zwei volle Monate. Ich konnte mühelos und ohne körperliche oder geistige Schwierigkeiten meditieren.

Ich bin Ihnen sehr dankbar, Ehrwürdiger. Während der Zeit, in der ich satipaṭṭhāna Meditation praktizierte, fühlte ich Ihr mettā (liebevolle Güte) und Ihr karuṇā (Mitgefühl), mit der Sie mir grosszügig eine Flasche des sati-sambojjhaṅga-Heilmittels (sati-sambojjhaṅga: das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit) gaben. Dafür zolle ich Ihnen meinen tiefsten Respekt, Ehrwürdiger, nicht nur in diesem Leben, sondern auch in den zukünftigen Leben.

Als ich in mein alltägliches Leben zurückkehrte, erinnerte ich mich dauernd bei jeder Arbeit an Ihre friedvolle, klare und ruhige Stimme, die fragte: „Hm, was beobachten Sie gerade jetzt?“ Auf diese Weise achtsam durchs Leben gehend und das sati-sambojjhaṅga immer präsent in mir, gibt es immer weniger Phasen, in denen meine Achtsamkeit verloren geht. Die Phasen, in denen mein Gewahrsein präsent ist, nehmen allmählich zu. Wann immer ich Zeit für die Sitzmeditation habe, bietet sich mir die Gelegenheit, von den restlichen sechs Flaschen des Bojjhaṅga-Heilmittels zu trinken. Auf diese Weise wende ich es fast immer an, und das macht mich glücklich und zufrieden.

Falls schmerzhaft Empfindungen entstehen sollten, so werde ich mich der Worte von Chanmyay Sayadaw in seiner Anleitungstonbandkassette erinnern, wo er sagt: „Wenn du Schmerzen hast, hast du den Schlüssel zum Tor von Nibbāna.“ Mich dieser Worte erinnernd, möchte ich Ihnen sagen, dass ich die Schmerzen ohne Unterlass beobachten werde, falls sie entstehen werden.

Mögen Sie gesund, glücklich und zufrieden sein.

Mit Respekt

Ihre Schülerin, Khin Myint Yee (Monywa)

Bauchschmerzen und Übelkeit der Schweizer Nonne

Im Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum in Hmawbi (Burma) gab es eine Schweizer Nonne mit dem Namen Ma Ariya Ñāṇī. Mit ihrer natürlichen Begabung für Musik und Tanz schloss sie ihre Ausbildung am Konservatorium in Zürich ab. Sie war eine Expertin in den Gebieten Klavier, Gesang und Tanz. Ihr bester Freund war das Klavier, und ihre Liebsten waren Gesang und Tanz. Musik und Tanz waren ihr Leben, damit schmückte sie ihr Leben. Musik und Tanz waren die Essenz der Welt, die mit dem köstlichsten Geschmack ausgestattet war. Sie dachte, dass man Glück und Freude durch Musik und Tanz erfahren könne. Sie war sehr erfolgreich in ihrer Karriere.

Im Dezember 1991 leitete Chanmyay Sayadaw einen zehntägigen Meditationskurs etwas ausserhalb von Sydney, Australien. Ma Ariya Ñāṇī nahm an diesem Meditationskurs teil. Obwohl sie vorher schon meditiert hatte, war es ihr erster Vipassanā Meditationskurs. In diesem zehntägigen Kurs erhielt sie einen ersten Eindruck vom Geschmack der Vipassanā Meditation, und sie lernte das Wesen dieser Meditation kennen. Sie konnte zustimmen, dass der Geschmack von Vipassanā tatsächlich aussergewöhnlich gut und köstlich war.

Im Januar 1992 gab es einen weiteren, einmonatigen Meditationskurs mit Chanmyay Sayadaw in Canberra, an dem sie auch wieder teilnahm. Dort konnte sie mehr von diesem köstlichen und leckeren Vipassanā-Geschmack kosten. Da sie jedoch von diesem guten und exquisiten Geschmack nicht genug bekam, ging sie im September jenes Jahres ins Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum nach Yangon (Burma). Am 3. September wurde sie zur Nonne ordiniert und begann zu meditieren.

Zu jener Zeit war sie 31 Jahre alt. Ursprünglich dachte sie, dass sie für drei Monate bleiben und als Nonne Meditation praktizieren würde. Danach plante sie, die Roben abzulegen und in die Schweiz zurückzukehren, wo sie mit Klavierspielen, Singen und Tanzen weiterfahren würde. Auf der Grundlage dieses Vorsatzes folgte sie den Anweisungen mit grossem Respekt und praktizierte hingebungsvoll. Nach drei Monaten realisierte sie, dass die Zeit sehr schnell verfliegen war; es fühlte sich gar nicht wie drei Monate an. Da ihr das Meditieren leicht fiel, machte sie weiter und praktizierte für weitere 2 Jahre.

Zu dieser Zeit war es, als ob sie ein neues Leben erhalten hätte, da sich alles gewandelt hatte. Auch wenn früher das Klavier ihr bester Freund gewesen war, so war jetzt ihre beste Freundin das ‚Dhamma.‘ In der Vergangenheit galt ihr Interesse dem Singen und Tanzen, jetzt galt es der Meditationspraxis. Sie konnte sich ein Leben ohne Meditation

gar nicht mehr vorstellen. Alles, was sie tun wollte, war zu meditieren. Damit änderte sich auch ihre Absicht. Früher dachte sie, dass sie den Leuten mit Musik und Tanz Glück und Freude geben könnte. Doch jetzt entschied sie sich, dass sie den Leuten mit dem Dhamma Glück und Freude bereiten wollte.

Im Jahr 1996 wechselte sie vom Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum in Yangon zum Waldzentrum in Hmawbi. Im Zentrum von Hmawbi gibt es viele grosse, schattenspendende Bäume und einen herrlichen Bambushain. Weit weg von der Betriebsamkeit der Stadt ist es im Zentrum ruhig und friedvoll. Die Vielfalt der Blumen und eine Vielzahl von subtropischen Früchten vermögen das Herz zu entzücken. Daneben ist auch das Wetter angenehmer als in Yangon. Aus all diesen Gründen war sie im Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum in Hmawbi sehr glücklich.

Dort war es also, wo sie für die ausländischen Meditierenden übersetzte und sich in allen Belangen um sie kümmerte. Wenn sie nicht mit diesen Verpflichtungen beschäftigt war, las und studierte sie Dhamma Bücher oder praktizierte Meditation. Wenn viele Ausländerinnen und Ausländer im Zentrum waren, half sie dem Sayadaw, indem sie selbst Anleitungen zur Meditation und Einzelgespräche gab.

Seit dem Jahr 2000 reist sie regelmässig ins Ausland, um Meditationskurse zu leiten. Zu den Ländern, die sie bereist, gehören Australien, die Schweiz, Deutschland, Frankreich, Tschechien, Irland, die USA, Israel, Thailand, Malaysia und Indien.

Am 9. August 2002 gab ich einen Dhamma Vortrag für alle ausländischen Meditierenden. Es war der Vortrag mit dem Titel „Bojjhaṅga – das Heilmittel, das alle Krankheiten zum Verschwinden bringt.“ Ma Ariya Ñāṇī übersetzte den Vortrag vom Burmesischen ins Englische. Da es in der Natur der Dinge liegt, erkannten und akzeptierten alle ausländischen Meditierenden die grosse Wirkungskraft der bojjhaṅgas. Nach dem Dhamma Vortrag berichteten einige der Meditierenden, wie ihre Krankheit verschwunden war.

Auch Ma Ariya Ñāṇī kam nach dem Vortrag zu mir und sagte: „Ehrwürdiger, „Bojjhaṅga – das Heilmittel, das alle Krankheiten zum Verschwinden bringt“ – das stimmt tatsächlich! Heute morgen fühlte ich mich wirklich elend. Ich hatte Bauchschmerzen, und mir war so übel, dass ich meinte, ich müsste erbrechen. Ich weiss nicht, ob ich etwas Falsches gegessen hatte oder ob es von etwas anderem stammte. Ich sorgte mich, dass ich nicht fähig sein würde, den Dhamma Vortrag zu

übersetzen. Als es Zeit für den Vortrag war, stand ich auf und nahm alle meine Kräfte zusammen. Ich fühlte mich immer noch sehr elend. Doch als ich dann Ihrem Vortrag zuhörte und ihn übersetzte, verschwanden mein Bauchweh und die Übelkeit vollständig. Ich bin erstaunt, wie wirkungsvoll und stark dieses Heilmittel ist! Es ist wie das Schlucken von ‚Digene‘ Tabletten, mit denen Verdauungsstörungen verschwinden.“

Inges Tumor

Inge ist eine 50-jährige deutsche Frau mit edlen und feinen Gesichtszügen. Ihr Körper ist wohlgeformt, und ihre Haut ist von einem leuchtenden Teint. Sie arbeitet als Krankenschwester und hat eine heitere Ausstrahlung. Inge hat zwei Schwestern und einen Bruder. Bevor sie wieder nach Deutschland zurückkehrte, kam sie zu mir, um sich zu verabschieden. Sie sagte, nachdem sie den Vortrag „Bojjhaṅga – das Heilmittel, das alle Krankheiten zum Verschwinden bringt“ gehört hatte, dass sie mir eine wahre und inspirierende Geschichte erzählen wolle. Und so erzählte sie mir ihre Geschichte:

„Das ist meine persönliche Erfahrung. Als ich 13 Jahre alt war, bildete sich am Oberschenkel nahe dem Hüftgelenk ein Tumor. Meine zwei jüngeren Schwestern haben auch einen solchen Tumor. Dieser Tumor schmerzte manchmal sehr stark. Die Ärzte sagten, dass eine Operation unumgänglich sei. Ein Teil des Oberschenkelknochens müsste entfernt und durch ein künstliches Hüftgelenk ersetzt werden. Doch dieses Gelenk müsste nach 12 Jahren jeweils wieder ersetzt werden, sagten sie.

Ich war erst dreizehn zu jener Zeit. Es kam für mich überhaupt nicht in Frage, dass ich mich alle 12 Jahre einer Operation unterziehen würde. Ich wollte mich nicht für den Rest meines Lebens wiederholten Operationen unterziehen. Das belastete mich ungemein und erfüllte mich mit Sorge. Selbstmordgedanken kamen sehr häufig. Ich war depressiv, bedrückt und fühlte mich miserabel. Ich war überhaupt nicht glücklich.

Als ich etwas älter war, machte ich eine Lehre als Krankenschwester. Mein Ziel war es, anderen zu helfen, solange ich noch konnte. Ich dachte, wenn ich einmal nicht mehr gesund sein werde, müssten sich andere Leute um mich kümmern und pflegen. Somit wollte ich mich um andere Leute kümmern, bevor sie sich um mich kümmern müssten. Nachdem ich die Ausbildung abgeschlossen hatte, begann ich als Krankenschwester zu arbeiten. Damals war ich 26 Jahre alt.

Später ging ich nach Indien, wo ich im ‚Gandhi Ashram,‘ einem hinduistischen Tempel mit Schule in Bodhgaya, Kinder aus sehr armen Familien unterrichtete. Ich pflegte auch kranke Kinder. Die Leute dort waren äusserst arm, viele unter ihnen krank und ohne Gelegenheit, eine Schule zu besuchen.

Eines Tages, als ich in einer kleinen Teestube eine Tasse Tee trank, traf ich einen buddhistischen Mönch. Er wandte sich mir zu und sagte: „Die Arbeit, die Sie hier verrichten, ist sehr nobel. Doch möchten Sie nicht meditieren?“ Ich antwortete, dass ich überlegte, etwas Neues und Ungewöhnliches zu machen.

„In Igatpuri gibt es ein Meditationszentrum, wo zehntägige Kurse mit S.N. Goenka angeboten werden,“ sagte der Mönch und legte es mir sehr ans Herz, diesen Kurs zu machen. Somit entschloss ich mich, dorthin zu gehen und diesen Meditationskurs zu machen.

In den ersten drei Tagen des Kurses musste man ānāpānasati praktizieren, und während den restlichen sieben Tagen musste man die körperlichen Empfindungen vom Kopf bis zu den Zehen beobachten. Ich musste viele unangenehme Empfindungen beobachten, die nur schwer auszuhalten waren.

Nach einigen Tagen des Meditierens sah ich, wie diese Empfindungen eine nach der anderen verschwanden. Das war sehr erstaunlich! Als das Retreat fertig war und ich wegging, bemerkte ich, dass nicht nur mein Geist ziemlich friedvoll und glücklich war, sondern dass auch die Schmerzen des Tumors erheblich nachgelassen hatten. Danach kehrte ich nach Deutschland zurück, wo ich wieder als Krankenschwester arbeitete.

Viele der Patientinnen und Patienten, die ins Spital kommen, sind aufgrund ihrer Krankheit besorgt und haben Angst. Ich versuchte, sie zu ermuntern und sprach ihnen Mut zu. Ich machte sie auch auf einen ‚Weg‘ für ein glückliches und friedvolles Leben aufmerksam. Es gab viele unter ihnen, die mir sagten, dass sie zufriedener waren, als sie das Spital verliessen.

Dieser ‚Weg‘ für ein glückliches und friedvolles Leben ist nichts anderes als die Praxis der Vipassanā Meditation. Doch ich sagte den Patienten nicht, dass sie Vipassanā Meditation praktizieren müssten. Ich leitete sie lediglich an, die Achtsamkeit nicht auf die Schmerzen und den daraus entstehenden Widerstand zu richten, sondern auf die Nasenspitze zu lenken, um dort ganz wach die Empfindungen der ein- und ausströmenden Luft zu beobachten. Jedes Mal, wenn die Luft an den Nasenlöchern vorbeistreicht, sollten sie sich dessen vollständig gewahr sein. Später

wies ich sie an, sich auf die Bauchdecke zu konzentrieren und sich der hebenden und senkenden Bewegung gewahr zu sein.

Manchmal berührte ich mit meinen Händen den Körper der Patientinnen und Patienten und massierte ganz sanft einen gewissen Teil des Körpers. Dabei sagte ich ihnen, dass sie sich auf diese Stelle konzentrieren und sich der Berührung gewahr sein sollten. Vielen Patientinnen und Patienten verschaffte das Erleichterung, sie gewannen Zuversicht und wurden ruhiger.

Eines Tages war ich auf einer Party, wo ich den ganzen Abend lang viel und ausgiebig tanzte. Auf dem Heimweg ging ich im nahegelegenen See schwimmen, obwohl das Wasser ziemlich kalt war. Durch die ausgiebige Bewegung hatte sich ein Stück des Tumors abgespalten und im Gelenkzwischenraum verkeilt. Das war so schmerzhaft, dass ich nicht mehr arbeiten konnte. Ich musste zu Hause bleiben, und mein Lebensgefährte, der Arzt ist, gab er mir eine Spritze. Im Ruhezustand, wenn ich im Bett lag oder auf einem Stuhl sass, wurde der Schmerz stärker. In Bewegung war der Schmerz jedoch nicht so schlimm. Aus diesem Grund entschloss ich mich, im Tessin (der südliche Teil der Schweiz) wandern zu gehen. Drei Wochen lang wanderten wir in den Bergen. Während diesen Ferien war der Schmerz erträglicher.

Als ich nach Deutschland zurückkehrte, wurde der Schmerz wieder viel schlimmer. Es war klar, dass ich etwas tun musste, und so ging ich nach Thailand. Im Flugzeug war es wegen den Schmerzen unmöglich zu sitzen, und so lief ich 12 Stunden im Gang auf und ab. Ich ging zum Meditieren in ein Kloster im Nordosten Thailands. Der Ankunftstag, so erinnere ich mich, war ein Vollmondtag. Ausserhalb eines weissen Marmortempels, der im Licht des Vollmondes erstrahlte, begann ich Gehmeditation zu praktizieren. Der weisse, kühle Marmorboden unter den Füßen und die weisse leuchtende Marmorwand lösten eine wohlige Verzückung und Freude aus. Nach einiger Zeit kam eine wache, klare Ruhe, und ich verspürte ein Verlangen, mich hinzusetzen. Als ich mich hinsetzte, hatte ich überhaupt keine Schmerzen mehr! Ich sass dort und meditierte die ganze Nacht, ich registrierte mein Entzücken und beobachtete Freude und Glücksgefühl. Der Geist war erfüllt von Licht, das ich lange Zeit wahrnahm. Ich erkannte, dass die Meditation die Behandlung meiner Krankheit und das Dhamma das Heilmittel ist. Zu jener Zeit wusste ich jedoch noch nicht genau, wie zu meditieren.

Später war ich in Sri Lanka und traf den deutschen Mönch Ñāṇaponika. Während jener Zeit hatte ich immer noch Selbstmordgedanken, wenn ich mir vorstellte, dass ich diese Schmerzen für den Rest meines Leben haben könnte. Diese Gedanken waren noch nicht verschwunden. Als

ich den Mönch fragte, was mit einer Person, die Selbstmord verüben würde, passierte, sagte er, dass man in die niedrigen Daseinsbereiche falle. Ich sollte intensiv meditieren, das helfe.

Ein englischer Mönch, den ich traf, sagte mir, dass ich in meinem Falle versuchen sollte, ein sotāpanna (eine Person, die die erste Stufe der Erleuchtung verwirklicht hat) zu werden. Er sagte, er habe in den Schriften gelesen, dass der Selbstmord für ein sotāpanna keine unheilsame Tat sei.⁹ Als ich das hörte, war es mir klar, dass ich unbedingt und sofort ein sotāpanna werden musste.

Der Ehrwürdige Nānaponika, der deutsche Mönch, riet mir, ins Mahāsi Meditationszentrum nach Burma zu gehen, falls ich mehr über die Meditation und das Dhamma lernen wollte. Zwei Jahre später erhielt ich eine Einladung vom Mahāsi Meditationszentrum in Yangon (Burma). Als ich dort ankam, teilte ich ihnen mit, dass ich ein sotāpanna werden wollte. Ich fügte dann noch bei, dass ich auch meinen Schmerz zum Verschwinden bringen wollte. Sayadaw U Jaṭṭa sagte mir, dass ich zuerst Meditation praktizieren sollte, dabei war ein Lächeln auf seinem Gesicht. Ich meditierte 10 Monate lang im Mahāsi Meditationszentrum. Als ich das Zentrum verliess, hatte ich keine Selbstmordgedanken mehr, und auch der Schmerz war wesentlich weniger geworden. Er war fast verschwunden.

Nach der Rückkehr arbeitete ich in Deutschland wieder als Krankenschwester. Im Winter, wenn es sehr kalt ist, verspüre ich ein Ziehen an der Stelle des Tumors. Früher hatte ich vor dem Schmerz grosse Angst gehabt. Nachdem ich 10 Monate lang meditiert hatte, fürchtete ich den Schmerz nicht mehr. Die Angst war verschwunden. Früher, als ich Schmerzen hatte, musste ich vedanānupassanā (Achtsamkeit auf die Gefühle) praktizieren. Jetzt ist es cittānupassanā (Achtsamkeit auf den Geist), das ich praktiziere. Wenn ich den Geist beobachte, habe ich im Körper keine Schmerzen mehr.

Ich achte sehr darauf, dass mein Geist in einem Zustand des Entzückens und der Freude verweilt. Wenn der Geist in einem heilsamen Zustand verweilt, wie mettā (liebvolle Güte), karuṇā (Mitgefühl), Freude, etc., dann habe ich absolut keine Schmerzen. Auch während meiner Arbeit gebe ich speziell darauf acht, heilsame Geisteszustände wie mettā und karuṇā zu entfalten.

Zur Vertiefung meines Wissens belegte ich an der Universität Kurse für Buddhismus und Pāḷi. Auch fing ich an, jedes Jahr während der (asiatischen) Regenzeit ein Meditationsretreat zu machen. Daneben studierte ich die buddhistischen Schriften.

Seit meinem ersten Meditationskurs mit S. N. Goenka im Jahr 1981

bis jetzt (2003) praktiziere ich also seit 22 Jahren die Vipassanā Meditation. Doch in den letzten 10 Jahren habe ich keinen intensiven Meditationskurs mehr gemacht. Ich bin jedoch immer achtsam und vergeude meine Zeit nicht. Wenn ich im Einkaufszentrum an der Kasse anstehen muss, bin ich auf meinen Atem achtsam. Sofort erreiche ich eine sehr tiefe Konzentration. Auch zu Hause im Alltag bemühe ich mich um Achtsamkeit bei allen Verrichtungen.

Als ich mich in einem thailändischen Kloster aufhielt, meditierte ich während den uposatha Tagen (Tage der Observanz) die ganze Nacht. Einmal meditierte ich für drei Monate ganz alleine in einer Höhle in Thailand. Ich ernährte mich von Erdnüssen und Ovomaltine, die ich mir unten im Dorf besorgte. Danach ordinierte ich als Nonne. Da ich kein Geld annahm, ging ich auf Almosengang. Doch das funktionierte nicht sehr gut. Nach neun Monaten legte ich die Robe ab und ging nach Deutschland zurück, wo ich wieder als Krankenschwester arbeitete. Übrigens arbeite ich bis jetzt als Krankenschwester.

Jetzt, wo ich einen Monat lang mit Ihnen meditiert habe, Ehrwürdiger, sind die Schmerzen verschwunden. Ich habe keinen anderen Verlass in meinem Leben als das Dhamma. Mit dem Dhamma an meiner Seite werde ich freudig durchs Leben gehen.“

Nachdem sie ihre Geschichte erzählt hatte, reiste sie von Hmawbi zum Flughafen und kehrte nach Deutschland zurück.

Das Satipaṭṭhāna Krankenhaus

Ungefähr 8 km südlich der Stadt Mudon, im Mon Verwaltungsbezirk, gibt es ein kleines Dorf, das den Namen Toku trägt. Nicht weit entfernt des Dorfes befindet sich ein Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditationszentrum, das allgemein als das ‚Toku Meditationszentrum‘ bekannt ist. Der dort lebende Sayadaw besitzt tiefes und starkes Vertrauen sowie grosse Ausdauer und unermüdlichen Fleiss.

Als er selbst am Meditieren war, wurde er von verschiedenen schlimmen Krankheiten heimgesucht, u. a. litt er an Herpes, Wasserbruch im Hoden, Schmerz des Ischianervs, Schwindel, Ekzem und Fieber. Die Ärzte sagten, dass die Krankheiten des Sayadaw medizinisch behandelt werden müssten. Der Sayadaw behandelte alle diese Krankheiten mit dem Bojjhaṅga-Heilmittel – und sie verschwanden alle.

Nachdem der Sayadaw sein Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditationszentrum erstellt hatte, gab er einer grossen Anzahl von Meditierenden, die an den verschiedensten Erkrankungen litten, Anleitungen zur Meditation.

Und er gab ihnen allen das Bojjhaṅga-Heilmittel zum Einnehmen. Alle Erkrankungen, an denen die Meditierenden litten, verschwanden vollständig.

Darum wurde das Meditationszentrum allgemein als ‚Das Satipaṭṭhāna Krankenhaus‘ bekannt. Durch die Einnahme des Bojjhaṅga-Heilmittels verschwanden nicht nur eine grosse Anzahl an Krankheiten und schmerzhaften Empfindungen, sondern viele Meditierende erlangten auch ein gewisses Verständnis des Dhamma. Man kann diese fast unglaublichen Geschichten im Büchlein „Die Tugend von Vipassanā“ nachlesen, das von Dr. Min Tin Mon auf burmesisch verfasst wurde.

Alle Beispiele, die ich bis jetzt erwähnt habe, handeln von körperlichen Krankheiten, die durch die Einnahme des Bojjhaṅga-Heilmittels verschwunden sind. Morgen werde ich Beispiele erwähnen, wie Krankheiten des Geistes mit dem Bojjhaṅga-Heilmittel geheilt wurden.

Mögen alle Lebewesen das Dhamma verwirklichen und in Glück und Frieden leben.

Die Erkrankung des Geistes verschwindet

Im heutigen Vortrag werde ich anhand von Beispielen erklären, wie die Erkrankung des Geistes mit dem Entfalten der Erleuchtungsglieder geschwächt und vollständig zum Verschwinden gebracht werden kann. Die Erkrankung des Geistes bedeutet nichts anderes als die geistigen Trübungen, und sie können mit dem Bojjhaṅga-Heilmittel geheilt werden. In meinem gestrigen Vortrag unterschied ich zwei Arten von Krankheiten: Die Krankheiten des Körpers und die Erkrankung des Geistes. Ich erwähnte auch, dass die Erkrankung des Geistes mehr zu fürchten und deshalb primär zu heilen sei.

Es gibt viele tugendhafte Leute, die mit der Einnahme des Bojjhaṅga-Heilmittels gewisse geistige Trübungen schwächen oder vernichten konnten. Einigen gelang es sogar, alle geistigen Trübungen ausnahmslos auszumerzen und somit die Erkrankung des Geistes vollständig zu heilen. Ich möchte euch hier die Geschichte eines deva namens Subrahmā erzählen.

Subrahmās Erkrankung des Geistes

Subrahmā lebte in Tāvatiṃsa, einem Daseinsbereich der devas.¹⁰ Er war sehr anmutig, und seine Haut hatte einen strahlenden Schimmer. Er lebte in einer grossen Villa, die mit vielen glänzenden Edelsteinen verziert war, und im Garten hatte es zierliche Teiche. Eintausend weibliche devas kümmerten sich um ihn. Er lebte in grossem Luxus.

Eines Nachts während der mittleren Phase [die mittlere Phase dauert von 22 Uhr bis 2 Uhr] geschah es, dass Subrahmā beim Buddha im Jetavana Kloster erschien. Er hatte Tränen in den Augen, und sein Gesicht war gerötet. Seine Arme und Beine zitterten vor Angst, und sein Herz pochte wie wild. Der rasende Herzschlag war sogar deutlich zu hören. Ihn in diesem erbärmlichen Zustand sehend, fragte der Buddha: „Subrahmā, was ist geschehen?“

Subrahmā antwortete: „Ehrwürdiger, heute ging ich mit meinen eintausend weiblichen devas in den Nandavana Garten, um mich zu vergnügen. Als ich im Garten angekommen war, setzte ich mich unter einem grossen Baum auf einen flachen Stein. Die weiblichen devas sassen im Kreis um mich herum. Nach einer kurzen Zeit stiegen fünfhundert der devas auf die Bäume und pflückten Blüten, dabei sangen sie Lieder und

waren offensichtlich vergnügt. Die anderen fünfhundert devas lasen die Blüten auf und machten damit Blumenkränze, mit denen sie meinen Körper schmückten. Doch schon bald verstummten die Lieder, und ich konnte keine von den Bäumen fallenden Blüten mehr sehen.

Als ich diesen Zwischenfall bemerkte, realisierte ich, dass diesen fünfhundert Blumen pflückenden devas die Wirkung einer unheilsamen früheren Tat widerfuhr. Als Folge davon starben sie alle und fielen in die Avīci-Hölle, wo sie jetzt schrecklichen Leiden ausgesetzt sind.

Folglich konnte ich meinen Geist nicht mehr zügeln, Sorgen und Kummer übermannten mich. Als ich überlegte, was wohl mit mir passieren würde, sah ich, dass auch ich und die anderen fünfhundert devas nach sieben Tagen sterben und in die Avīci-Hölle fallen würden. Jetzt weiss ich nicht mehr, wohin ich gehen oder was ich machen soll. Ich habe überhaupt kein Verlangen mehr nach irgendwelchen Vergnügen oder nach irgendwelchem feinen Essen. Die Angst sitzt mir im Nacken, und ich fürchte mich schrecklich. Ich sitze wie auf glühenden Kohlen.“

Auch wenn Subrahmā ein äusserst luxuriöses Leben führte und von weiblichen devas umgeben war, konnte er nicht mehr glücklich sein. Sogar der Besitz vieler Kisten Edelsteine konnte sein Herz nicht erfreuen. Sich sinnlichen Vergnügen hinzugeben und Unterhaltungen zu geniessen, ist nur möglich, wenn nicht über die möglichen Gefahren nachgedacht wird; nämlich sowohl die Gefahren des Alterns, der Krankheit und des Todes als auch die inhärenten Gefahren der niedrigen Daseinsbereiche und von saṃsāra.

Nur weil wir den Tag unseres Todes nicht wissen, leben wir nachlässig und denken nicht daran, heilsame Taten auszuführen. Wenn wir jedoch über diese Gefahren nachdenken würden oder wenn wir den Tag unseres Todes wüssten, könnten wir uns diesen Vergnügungen oder Unterhaltungen nicht mehr so gedankenlos hingeben. Dann würden wir uns daran erinnern, heilsame Taten auszuführen. Es ist somit unerlässlich, dass wir frühzeitig über diese Gefahren nachdenken.

Mahāgandhayon Sayadaws Anweisung

Der verstorbene Mahāgandhayon Sayadaw, der ausserordentlich gelehrt war und in Amarapura lebte, gab wiederholt Anweisungen, über diese Gefahren nachzudenken. Täglich pflegte er zu sagen, dass man über die Tatsache nachdenken solle, dass diese Gefahren auch wirklich existierten. Man solle sie sich wiederholt in Erinnerung rufen, und um

diesen Gefahren zu entrinnen, solle man heilsame Taten ausführen. Ich erinnere mich noch heute daran, wie ich als Novize in seinem Kloster lebte. Jeden Morgen nach dem Frühstück wurde die grosse Holzglocke drei Mal geschlagen. Für alle Mönche, Novizen und Novizenanwärter war dies das Zeichen, für Sayadaws Anweisungen in den Esssaal zu gehen. Jeder bemühte sich, der erste zu sein, da es Sayadaw nicht schätzte, wenn man für eine heilsame Tat zu spät kam. Er wollte für jeden von uns, dass wir in heilsamen Taten die ersten wären: "Ahaṃ pathamaṃ, ahaṃ pathamaṃ!" Er wollte, dass wir ausrufen konnten: „Ich bin der Erste, ich bin der Erste!“

Sayadaw sass in einem der Gartenstühle am oberen Endes des Esssaals. Die älteren Mönche sassen auf den Stühlen zu seiner linken Seite. Die übrigen Mönche und Novizen sassen vor dem Sayadaw. Die weiss gekleideten Novizenanwärter und die Laien, die den Anweisungen auch zuhörten, sassen in der letzten Reihe hinter den Mönchen und Novizen.

Alle mussten fein säuberlich in Reih und Glied sitzen. Sobald der grösste Teil der Mönche und Novizen versammelt war, wurde mit den Rezitationen begonnen. Diese Rezitationen beinhalteten die Attribute der drei Juwelen, verschiedene Verse über die Achtsamkeit, Ergriffenheit (saṃvega), das Erzeugen von Vertrauen (saddhā), das Stärken des sāsana und das Entfalten von mettā (liebvoller Güte). Danach gab der Sayadaw Anweisungen, die etwa eine halbe Stunde dauerten, gefolgt von fünfzehn Minuten Belehrungen. Es war eine der Pflichten der Mönche und Novizen im Mahāgandhayon Kloster, an diesen Unterweisungen teilzunehmen.

In einem der Verse, den wir jeden Tag rezitieren mussten, hiess es: „Die Hölle existiert, Tiere existieren, petas (hungrige Geister) existieren, mittellose und beschränkte Menschen existieren. Pass auf, bald bist du tot.“ Das ist eine sehr tiefgründige und bedeutsame Aussage. Mit diesem Vers wurden wir täglich daran erinnert, dass wir der Gefahr des Todes nicht entfliehen können und dass es eine Gewissheit ist, dass wir eines Tages sterben werden. Er hielt die Erinnerung wach, dass es nicht nur Tiere, petas und Wesen in der Hölle gibt, sondern auch mittellose und beschränkte Menschen.

Der Buddha sagte: "Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo, vayadhammā saṅkhārā, appamādena sampādetha."¹¹ In der deutschen Übersetzung heisst es: „Wohlan, jetzt sage ich es euch, ihr Mönche: ‚Strebet in Unermüdlichkeit. Dem Gesetz des Unterganges unterworfen sind die Gestaltungen.‘“¹² So wie der Buddha die Mönche täglich mit diesen Worten daran erinnerte, so brauchte auch Mahāgandhayon Sayadaw

diese Worte jeden Tag in seinen Anweisungen, gerade so, als würde er im Namen des Buddha sprechen.

Auf der ganzen Welt gibt es absolut kein Lebewesen und kein lebloses Ding, das beständig oder unveränderlich wäre. Alle Dinge und Wesen schwinden und vergehen, das liegt in ihrer Natur. Dieser Punkt kann von der grossen Mehrheit der Menschen weder verstanden werden noch sind sie sich dessen bewusst.

Folglich schätzen die meisten Leute die Welt, das Leben und die materiellen Dinge sehr hoch ein. Die Leute lieben diese Dinge und entwickeln eine grosse Leidenschaft dafür. Tag und Nacht, bei Regen und bei Sonnenschein, arbeiten sie unermüdlich, um diese Dinge zu erwerben. Einmal erworben, müssen sie sicher verwahrt werden.

Ohne sich vorher darum zu kümmern, befand sich nun Subrahmā in einer schrecklichen Situation, und folglich fühlte er sich äusserst miserabel. Sein bevorstehender Tod erzeugte ein Gefühl der Leere in seiner Brust. Er war sehr besorgt und litt schrecklich.

„Der voraussehbaren Gefahr ins Gesicht schauen.“ Wie es diese burmesische Redewendung andeutet, ist es sehr wichtig, über eine voraussehbare und unausweichliche Gefahr nachzudenken. Da ihr dieser Gefahr noch nicht vollständig entronnen seid, könnt ihr sie voraussehen.

Ihr mögt euch folgende Gedanken machen: „Es ist nicht gut genug in diesem Leben, ein luxuriöses Leben zu führen und reich zu sein. Obwohl ich einen schönen und attraktiven Körper habe, fehlt da noch etwas. Nur weil ich einen grossen Freundeskreis habe, kann ich noch nicht stolz auf mein Leben sein. Mein Leben ist dem der anderen nicht überlegen, nur weil ich in einer führenden Stellung arbeite. Ich glaube, dass ich im Voraus darüber nachdenken muss, wie ich den Gefahren der niedrigen Daseinsbereiche, des Alterns, der Krankheit und des Todes entkommen kann. Erst wenn ich diesen Gefahren entrinnen kann, wird mein Leben zufriedenstellend und perfekt sein. Darum muss ich mich umgehend bemühen, die heilsamen Taten von dāna, sīla und bhāvanā (Freigebigkeit, Sittlichkeit und Meditation) zu praktizieren. Nur mit diesen heilsamen Taten kann ich mich von diesen Gefahren befreien.“ Als tugendhafte Personen solltet ihr ständig über diese Gefahren nachdenken.

Weil Subrahmā nicht im Voraus über diese Gefahren nachgedacht hatte und deshalb nicht wusste, dass sie sich ereignen würden, litt er schreckliche Angst und machte sich grosse Sorgen. Er verstand die

Gesetzmässigkeiten des Dhamma nicht. Da er wusste, dass nur der Buddha die lodernden Flammen der Angst löschen konnte, suchte er beim Buddha Zuflucht. Weiter bat er den Buddha: „Bitte, Ehrwürdiger, lehren Sie mich, wie ich die lodernden Flammen meines Leidens überwinden kann.“ Der Buddha riet ihm, das Bojjhaṅga-Heilmittel einzunehmen, ein einfaches Leben zu führen, die Sinne zu zügeln und Nibbāna zu verwirklichen.¹³

Zum besseren Verständnis gebe ich euch eine ausführlichere Erklärung dieses Ratschlages. „Oh deva, wenn du das Leiden überwinden und in Glück und Frieden leben willst, solltest du die Erleuchtungsglieder entwickeln. Deine Sittlichkeit sollte rein und fehlerfrei sein. Sei genügsam in Bezug auf das Essen, die Kleider und alles, was du im täglichen Leben gebrauchst. Schränke dich in Bezug auf Gebrauchsgegenstände ein und gib nicht jedem Wunsch nach. So ist es möglich, das Glück von Nibbāna zu erfahren. Übe dich ausschliesslich in diesen Dhammas, dann ist es sicher, dass dein Leiden verschwinden wird. Du wirst glücklich und zufrieden leben können, frei von jeglichem körperlichen und geistigen Leiden.“

In seinem Ratschlag gab der Buddha der Entwicklung der Erleuchtungsglieder durch die Einnahme des Bojjhaṅga-Heilmittels den Vorrang. Wir müssen annehmen, dass zur Heilung des geistigen Leidens des deva der Buddha das Bojjhaṅga-Heilmittel an erster Stelle nannte, weil es die wirkungsvollste Arznei ist, irgendein Leiden des Geistes zu heilen. Am Ende seiner Rede hatten Subrahmā und die fünfhundert weiblichen devas die erste Stufe der Erleuchtung verwirklicht und waren somit sotāpannas geworden. Folglich verspürten sie Wohlbefinden in Körper und Geist. Das ist die Kraft des Bojjhaṅga-Heilmittels!

Eine persönliche Erfahrung

Da wir noch ein wenig Zeit haben, erzähle ich euch eine persönliche Erfahrung, die sich am 26. Mai 2004 etwa um Mitternacht abspielte. Die Welt draussen war in das Dunkel der Nacht gehüllt, und das ganze Meditationszentrum, das etwa 20 Morgen umfasst, befand sich im Schlaf. Alle Meditierenden, Burmesinnen und Burmesen, Ausländerinnen und Ausländer, waren tief im Schlaf, weil sie um 3.30 Uhr aufstehen und dann den ganzen Tag ununterbrochen meditieren mussten. Ich hatte auch geschlafen, doch dann wachte ich plötzlich auf. Als ich aufwachte,

drehte ich mich zufällig von der Seite auf den Bauch. Da fühlte ich einen stechenden Schmerz. Dieser Schmerz erstreckte sich vom Bauchnabel bis zur Brust hoch, und es war, als ob ich mit einem scharfen Säbel gestochen würde. Ich litt an kolikartigen Schmerzen. Teils wurde ich von diesen messerscharfen Schmerzen in kurzen Intervallen heimgesucht, teils schien es, als ob der Säbel eine ganze Weile in meiner Brust stecken gelassen würde.

Ich war es gewohnt, des Öfteren solche Schmerzen zu haben, doch nie zuvor waren sie so heftig gewesen. Normalerweise war der Schmerz viel geringer, und wenn er jeweils auftrat, dann nur für eine kurze Zeit mit ein paar scharfen Schmerzen. Wenn ich dann ein wenig von der speziell dafür bestimmten burmesischen Kräutermischung einnahm, verschwanden die Schmerzen jeweils.

In jener Nacht beobachtete ich die Schmerzen in den verschiedensten Stellungen: Auf dem Bauch, Rücken oder auf der Seite liegend, doch es trat keine Linderung ein. Ich versuchte auch mettā zu entfalten, aber der Schmerz verschwand nicht, vermutlich weil er zu stark war. So nahm ich meine äussere Robe, rollte sie zusammen, drehte mich auf den Bauch und legte sie unter meinen Bauch. Auch so verringerte sich der Schmerz nicht. Hingegen fing der Schwertfortsatz an zu brennen und weh zu tun. Darauf nahm ich drei oder vier Tabletten ein, die aus den Blättern der Mondsame-Kletterpflanze hergestellt waren. Das ist ein traditionelles Heilmittel für Verdauungsbeschwerden, und die kleine Dose befand sich auf dem Tisch neben meinem Bett. Ich nahm auch noch ein wenig vom Zitronen-Orangen Pulver. Da sich der Zustand noch immer nicht verbesserte, stand ich auf und begann, auf und ab zu gehen.

Früher war es stets so, dass die Einnahme dieser traditionellen Kräuterheilmittel gegen meine Verdauungsbeschwerden wirkungsvoll war und die Schmerzen verschwanden. Doch in jener Nacht verschwanden die Schmerzen nicht, sie klangen nur ein wenig ab. Da der Schmerz nicht mehr so stark war, versuchte ich wieder zu schlafen. Doch kaum hatte ich mich hingelegt, fingen die messerscharfen Schmerzen wieder an. Damit wurde mir klar, dass ich es mit Vipassanā Meditation versuchen musste. Ich richtete meine Achtsamkeit auf den Schmerz und bemühte mich aufs Äusserste, in ihn einzudringen. Nachdem ich den Schmerz ungefähr fünf Minuten beobachtet hatte, begann er, sich mit lauten Geräuschen zu verringern. Nach ein paar wenigen Minuten war er vollständig verschwunden. Die Kraft von Vipassanā ist wirklich erstaunlich! Bis jetzt ist dieser Schmerz nicht wieder entstanden.

Früher, als ich die Kräutertabletten oder das Kräuterpulver nahm, litt

ich sehr oft an diesen kolikartigen Schmerzen. Doch als ich sie mit dem Bojjhaṅga-Heilmittel behandelte, verschwanden sie vollständig, und bis zum heutigen Tag sind sie nicht wieder erschienen. Die Eigenschaften dieses Heilmittels sind tatsächlich bemerkenswert.

Seit jener Zeit nehme ich jeweils das Bojjhaṅga-Heilmittel, wenn ich krank werde. Jedes Mal, wenn ich dieses Heilmittel einnehme, wird auch der Körper gestärkt und belebt. Wenn es im Zentrum viele Meditierende hat und ich mich durch die vielen Verpflichtungen müde oder schwindlig fühle, nehme ich ausschliesslich das Bojjhaṅga-Heilmittel ein. Damit verschwinden die Müdigkeit, das Schwindelgefühl oder das Kopfweh. Das ist ein ausgezeichnetes und äusserst verlässliches Heilmittel! Bemüht euch fest, es immer und ununterbrochen anzuwenden!

Anwendung auch im Westen

Heutzutage beginnt man auch im Westen, die Leute mit dem Bojjhaṅga-Heilmittel zu behandeln. In einer Zeitschrift las ich einen Artikel, in dem gesagt wurde, dass in den USA etwa 1,5 Millionen Leute Meditation praktizieren. Um den bei der Arbeit erzeugten Stress zu reduzieren, wird diese althergebrachte Meditationsmethode angewendet. Unter den Leuten, die meditieren, befinden sich Spengler, Feuerwehrleute, Mechaniker, Krankenpflegerinnen und Mütter.

Die Meditation wird auch angewendet, um Schmerzen zu lindern oder um eine Verbesserung des Gesundheitszustandes zu erreichen. Das geschieht vor allem in Fällen, wo die Leute an Schwindel, Übelkeit, Migräne, hohem Blutdruck, chronischen Krankheiten oder Krebs leiden.

In einer Studie von Dr. Herbert Benson, einem Herzspezialisten, wurden die Patientinnen und Patienten angewiesen, Meditation zu praktizieren. Das Ergebnis zeigte eine Verbesserung der Symptome. In einer anderen Studie wurden Leute mit zu hohem Blutdruck oder solche, die unter Stress litten, getestet. Der erste Test wurde gemacht, bevor sie zu meditieren angingen, der zweite, nachdem sie für eine gewisse Zeit regelmässig meditiert hatten. Bei den meisten hatte sich der Blutdruck gesenkt oder die durch Stress bedingten Symptome hatten sich verringert. Nachdem er diese Studien ausgeführt hatte, eröffnete er in Boston ein Spital, wo Patientinnen und Patienten nicht nur mit herkömmlichen Arzneimittel behandelt werden, sondern wo sie auch zur Meditation angeleitet werden.

Dr. Herbert Benson fand heraus, dass zwischen 60% und 80% der Leute krank waren, weil sie unter Stress litten. Er fand weiter heraus, dass

sich die Spannung in den Muskeln beträchtlich verringerte, wenn die Patientinnen und Patienten Meditation praktizierten. Auch hatten sie weniger Sorgen. Daneben bewirkte die Meditation eine beachtliche Reduktion des stressproduzierenden Hormons. Zusammen mit anderen Ärzten und Wissenschaftlern hat Dr. Herbert Benson begonnen, die Wirkungen der Meditation an Patientinnen und Patienten mit anderen Krankheiten zu testen. Im Verlauf der kommenden Jahre werden sie genügend Beweismaterial haben, um die segensreichen Wirkungen der Meditation im Heilungsprozess zu belegen.

Tests mit Personen, die an starker Migräne litten, zeigten, dass 32% unter ihnen weniger oft daran litten, und dass der Schmerz um 32% reduziert werden konnte. Wenn Leute mit einer chronischen Krankheit meditierten, verringerten sich ihre Schmerzen. Krebskranke Patientinnen und Patienten, die sich einer Chemotherapie unterziehen mussten, konnten ihre Schmerzen mit Hilfe der Meditation reduzieren. Natürlich praktizierten diese Leute die Meditation nicht systematisch, wie ihr es hier tut.

Dr. Alice Dolma, die auf dem Gebiet der Geisteskrankheiten wissenschaftlich tätig ist, instruiert Patienten vor einer Operation, zwei Minuten ānāpāna (Achtsamkeit auf den Atem) zu praktizieren. Die Ergebnisse der Testpersonen zeigten, dass sich der Blutdruck während der Operation nicht erhöhte und dass diese Personen weniger bluteten. Gewöhnlich verkürzte sich in solchen Fällen auch die Operationszeit. Später werde ich auf dieses Thema zurückkommen und noch etwas mehr darüber sagen.

Das ungewöhnliche Erlebnis des Jägers

Da wir noch etwa 15 Minuten Zeit haben, werde ich euch das ungewöhnliche Erlebnis eines Jägers erzählen. Dieser Jäger verdiente seinen Lebensunterhalt mit dem Jagen von Wild, Hasen und anderen in der Wildnis lebenden Tieren. Nachdem er sie erlegt hatte, verkaufte er sie für eine gute Summe Geld. Eines Tages, als er zum Jagen in den Wald gegangen war, verfolgte er ein Reh. Das Reh rannte sehr schnell, und der Jäger versuchte, es einzuholen. So geschah es, dass er sehr tief in den Wald geriet. Während er das Reh verfolgte, musste er auch über kleine Hindernisse springen, und bald wurde er sehr durstig. Auf der Suche nach Wasser kam er zu einem Kloster. Er betrat das Kloster und ging schnurstracks auf den Wassertopf mit dem Trinkwasser zu. Er hob den Deckel und schaute hinein. Es befand sich jedoch kein einziger Tropfen

Wasser in diesem Wassertopf. „Ha, die Mönche in diesem Kloster sind äusserst faul, nicht einmal diesen Topf haben sie mit Wasser gefüllt!“ kam es aus ihm heraus.

Da einer der Mönche des Jägers Anschuldigung gehört hatte, kam er aus seiner Hütte und hob den Deckel, um in den Wassertopf zu schauen. „Dieser Topf ist voll Wasser. Warum haben Sie gesagt, dass da kein Wasser drin ist?“ fragte der Mönch. „Sie haben recht, ich habe das Wasser nicht gesehen mit meinen Augen, Ehrwürdiger. Bitte helfen Sie mir, ich bin sehr durstig.“ Nachdem der Jäger diese Worte gesprochen hatte, nahm der Mönch eine Muschel, die als Tasse diente, schöpfte damit Wasser und überreichte sie dem Jäger. Da er sehr grossen Durst hatte, trank er gleich zwei oder drei Tassen. Als er den Durst gelöscht hatte, fing er an zu überlegen: „Ich habe viel unheilsames kamma, es ist wirklich schlimm. Obwohl ich ein menschliches Wesen bin, verhalte ich mich wie ein peta (hungriger Geist). Ich kann nicht einmal mehr das Wasser in diesem Topf sehen. Von heute an werde ich aufhören, irgendwelche unheilsamen Taten zu verüben. Falls ich mit unheilsamen Taten weiterfahre, werde ich gewiss in die niedrigen Daseinsbereiche oder sogar in die Hölle fallen.“ Von Ergriffenheit (saṃvega) erfüllt, ordinierte er als Mönch.

Bei der Ordination gab ihm der Sayadaw den Namen Mālagatissa. Nach seiner Ordination bemühte er sich sehr, doch er konnte überhaupt keine Sammlung entwickeln. Sein Geist wurde nicht ruhig und still. Alles, was er in den vergangenen 50 Jahren als Jäger gemacht hatte, kam in seinem Geist hoch. Lange Gedankenketten und Bilder reihten sich aneinander, der Geist kam nicht zur Ruhe. Auch wenn er sich unermüdlich bemühte, konnte er keine Einsichten gewinnen. Deshalb war er nicht mehr glücklich als Mönch. Er ging zum Sayadaw und teilte ihm mit, dass er die Robe ablegen wolle. Der Sayadaw sagte nicht, dass er die Robe nicht ablegen solle, sondern sagte nur, er könne es tun, wenn er unglücklich sei. Doch, so fügte er bei, er solle noch einige Zweige eines bestimmten Feigenbaumes sammeln und sie dort drüben aufschichten, bevor er die Robe ablegen würde. Mālagatissa führte die Anweisung des Sayadaws aus und ging heraus, um Zweige aufzulesen. Er las alle Zweige auf, die er fand, und schichtete sie zu einem grossen Haufen auf.

Darauf ging er zum Sayadaw und sagte ihm, dass er fertig sei. „Gut, zünde nun diesen Haufen Holz an!“ befahl er ihm. Mālagatissa tat wie ihm geheissen wurde und machte sich daran, die Zweige anzuzünden. Doch so sehr er sich auch bemühte, das Holz fing kein Feuer. Das war jedoch nichts Aussergewöhnliches, weil das Holz des Feigenbaumes sehr viel Feuchtigkeit enthält. Wenn man vom Baum mit einer Axt einen

Ast abschlägt, tröpfelt Saft heraus. Es ist gar nicht einfach, das Holz zu trocknen, ganz davon zu schweigen, ein Feuer anzuzünden. Schliesslich gab Mālagatissa entmutigt auf, da es zu schwierig war.

Zu diesem Zeitpunkt fragte ihn der Sayadaw: „Mālagatissa, kannst du kein Feuer machen?“ „Jawohl Ehrwürdiger, so sehr ich mich bemühe, gelingt es mir nicht, die Zweige anzuzünden.“ „Gut, dann lass’ es sein! Ich werde es versuchen.“ Mit diesen Worten holte er – mit seinen übernatürlichen Kräften – einen Funken Feuer aus der Avīci Hölle und setzte damit den Haufen Holz in Flammen. Als ob es trockenes Holz wäre, begann das Holz von den Feigenbäumen zu brennen, und nach kurzer Zeit war nur noch die Asche übrig.

Danach sagte der Sayadaw: „Mālagatissa, hast du das gesehen? Bist du dir der unvorstellbaren Hitze der Avīci Hölle bewusst? Falls du die Robe ablegst, wirst du zum Zeitpunkt des Todes ganz sicher in die Avīci Hölle fallen und von der Hitze der Flammen versengt werden. Dein unheilbares kamma ist im Überfluss da! Nur wenn du weiterhin das Bojjhaṅga-Heilmittel einnimmst, indem du Vipassanā Meditation praktizierst, werden deine unheilsamen Taten keine Chance zum Heranreifen bekommen. Nur so kannst du der Avīci Hölle entrinnen.“

Mālagatissa wurde von so grosser Angst ergriffen, dass er die Robe nicht ablegte, sondern mit der Vipassanā Meditation weitermachte. Er strengte sich so fest an, wie er nur konnte. Nachdem er ungefähr zehn Jahre praktiziert hatte, wurde er ein anāgāmī (Nicht-Wiederkehrer). Somit war es nicht mehr möglich, in die Avīci Hölle zu fallen. Er erlangte fast vollständigen Frieden.

In diesem Beispiel ist es offensichtlich, dass er mit dem Bojjhaṅga-Heilmittel nicht nur der Gefahr der niedrigen Daseinsbereiche entronnen war, sondern dass er auch seinen Kummer und sein körperliches Leiden überwunden hatte. Ich lege es euch allen ganz fest ans Herz: Vergesst nicht, dieses Heilmittel regelmässig und täglich einzunehmen!

Mögt ihr mit der täglichen Einnahme des Bojjhaṅga-Heilmittels von allen Arten des Leidens befreit werden und Nibbāna schon bald verwirklichen.

Mögen alle Lebewesen das Dhamma verwirklichen und in Glück und Zufriedenheit leben.

DRITTER TAG

Die Bojjhaṅgas

In meinem heutigen Vortrag werde ich mich bemühen, die bojjhaṅgas zu erklären, so gut ich sie verstehe. Ein gewisses Verständnis ist notwendig, weil es diese Glieder sind, die es zu entwickeln gilt.

Diese sieben Erleuchtungsglieder sind:

1. sati-sambojjhaṅga das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit (ab Seite 44)
2. dhammavicaya-sambojjhaṅga das Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma (ab Seite 51)
3. viriya-sambojjhaṅga das Erleuchtungsglied der Bemühung (ab Seite 64)
4. pīti-sambojjhaṅga das Erleuchtungsglied des Verzückens (ab Seite 76)
5. passaddhi-sambojjhaṅga das Erleuchtungsglied der Gestilltheit (ab Seite 92)
6. samādhi-sambojjhaṅga das Erleuchtungsglied der Sammlung (ab Seite 96)
7. upekkhā-sambojjhaṅga das Erleuchtungsglied des Gleichmutes (ab Seite 99)

1. Sati-sambojjhaṅga: das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit

Sati-sambojjhaṅga bedeutet, Tag und Nacht achtsam zu sein und sich stets zu erinnern, heilsame Taten wie dāna, sīla und bhāvanā (Freigebigkeit, Sittlichkeit und Meditation) auszuüben. Sati-sambojjhaṅga ist äusserst wichtig, dieses Glied ist ein Schlüsselfaktor. Ohne sati (Achtsamkeit, Gewahrsein) ist man wie ein lebloser Körper. Man hat keine Ahnung, dass es vorteilhaft wäre, Sachen zu spenden (dāna), die Verhaltensregeln einzuhalten (sīla) oder zu meditieren (bhāvanā). Man

überlegt sich nicht, dass es gut wäre, in einem Meditationszentrum oder Kloster freiwillig zu helfen (veyyāvacca), und es besteht kein Interesse, sich einen Vortrag über das Dhamma anzuhören. Im Nichtwissen der Tatsache, dass es gut wäre, heilsame Taten auszuführen, vollbringt man nur unheilsame Taten. Wer vergisst, heilsame Taten auszuführen und nur unheilsame Taten ausführt, wird schlechte und nachteilige Wirkungen erfahren, die zu Leid und Unglück führen. Somit ist man vom Weg zum Glück abgekommen.

In allen Bereichen, in denen es um Heilsames geht, ist Achtsamkeit sehr wichtig. Auch in weltlichen Angelegenheiten ist Achtsamkeit von entscheidender Bedeutung. Falls man in Bereichen wie Erziehung, Handel, Gesundheit oder Politik nicht achtsam ist, wird man seine Arbeit nicht zufrieden stellend ausführen, oder man wird sie sogar vernachlässigen. Wer seine Aufgaben nicht ausführt, wird auch nicht erfolgreich sein. Somit wird der erworbene Reichtum und das entstandene Glück verfallen.

Die Achtsamkeit (sati) ist ein äusserst bedeutsames Glied unter den Erleuchtungsgliedern, sei es nun in weltlichen Angelegenheiten oder sei es in spirituellen Angelegenheiten.

Für Meditierende bedeutet sati-sambojjhaṅga, alle Objekte, die im Körper oder Geist entstehen, zu beobachten und sich ihrer gewahr zu sein. Diese Objekte umfassen alle körperlichen Daseinsvorgänge, die Gefühle, die Bewusstseinszustände und die Geistobjekte. Einfach ausgedrückt, kann Achtsamkeit so definiert werden: „Alle Objekte, die im Körper oder Geist entstehen, müssen beobachtet werden, gerade so wie sie sind im Moment des Entstehens.“

Sati-sambojjhaṅga ist das wichtigste unter all den sieben Erleuchtungsgliedern, weil ohne dieses nichts zustande kommen würde. Wäre sati-sambojjhaṅga nicht präsent, würden auch die anderen Erleuchtungsglieder nicht entstehen.

Überlegt euch für einen Moment: Ist es nicht so, dass die ganze Welt das Dhamma verkündet? Wir können die sichtbare Natur der Welt in zwei Kategorien einteilen:

Alle Lebewesen: Inbegriffen in dieser Kategorie sind Menschen, devas, brahmas und andere Lebewesen.

Alle unbelebten Dinge: Inbegriffen in dieser Kategorie sind leblose Dinge wie Bäume, Berge, Wasser, Erde, Wälder, etc.

Auch heutzutage geschieht es täglich, dass Menschen, devas, brahmas und andere Lebewesen sterben, ganz gleich wie alt sie sind oder aus welcher gesellschaftlichen Schicht sie kommen. Die Tatsache, dass uns der Tod jederzeit und unabhängig vom Alter ereilen kann, ist eine Dhamma Belehrung für uns alle. Jeder Mensch wird eines Tages sterben, weil er geboren wurde. Dasselbe gilt für devas und brahmas, auch sie müssen aus ihrer Existenz dahinscheiden. Für die Tiere und Lebewesen in den niedrigen Daseinsbereichen ist es nicht anders; einmal geboren, müssen sie sterben. Kein Lebewesen ist unsterblich oder lebt ewig, alle sind sie sterblich. Es ist, als ob diese Menschen, devas, brahmās und andere Lebewesen sagen würden: „Schaut, ebenso wie wir sterben, werdet auch ihr eines Tages sterben.“ Auf diese Weise erhaltet ihr von den Lebewesen mannigfaltige Dhamma Belehrungen.

Auch die unbelebten Dinge wie Bäume, Berge, Wasser, Erde, Wälder, die Sonne, der Mond, die Sterne usw. geben euch gerade jetzt Dhamma Belehrungen. Zum Beispiel: Die Blätter eines Baumes können jederzeit herunterfallen, ebenso die Blütenblätter einer Blume. Auch das veranschaulicht die unbeständige Natur der Dinge: Das stete Entstehen und Vergehen alles Seienden. Auf diese Weise erhaltet ihr auch von den unbelebten Dingen Dhamma Belehrungen.

Doch die Lebewesen sind sich dieses Aspektes nicht bewusst. Sie verstehen ihn nicht, weil ihnen Achtsamkeit fehlt. An dem Tag, an dem sie Achtsamkeit entwickeln werden, werden sie die Dhamma Belehrungen der Welt sehen und verstehen.

Beim Anblick einer welkenden Blume, eines Waldbrandes, eines dahinfließenden Baches oder von fallenden Blättern steigt in tugendhaften Leuten, die achtsam und gewahr durchs Leben gehen, ein Gefühl der spirituellen Ergriffenheit (saṃvega) hoch, was ihnen zu Einsichten verhilft. Einige verwirklichen auch die eine oder andere Stufe der Erleuchtung und werden somit zu edlen Personen.

Die Eigenschaft der Achtsamkeit

“Apilāpanalakkhaṇā.”¹⁴ Achtsamkeit hat die Eigenschaft des Nicht-Schwankens (des Nicht-vom-Objekt-Wegtreibens) oder des ‚In-das-Objekt-Einsinkens.’

Zur Verdeutlichung dieser Aussage werde ich sie etwas ausführlicher erklären. Wenn ein Stein ins Wasser geworfen wird, sinkt er sofort auf den

Grund. Ebenso sinkt die Achtsamkeit in das Objekt, oder anders gesagt, sie dringt in das Objekt ein. Wenn ein getrockneter und hohler Kürbis oder ein Fussball ins Wasser geworfen wird, bleibt er auf der Oberfläche des Wassers und wird vom Wind hierhin und dorthin getrieben. Ebenso verweilt ein achtloser Geist nicht auf dem Objekt.

Ich denke, dass ihr alle schon einmal einen getrockneten Kürbis oder einen Fussball gesehen habt, der ins Wasser geworfen wurde. Er bleibt die ganze Zeit auf der Wasseroberfläche und sinkt niemals auf den Grund, ist es nicht so? Ein Stein, der ins Wasser geworfen wird, sinkt unmittelbar auf den Grund, es ist nicht möglich, dass er auf der Wasseroberfläche herumtreibt. Ist es nicht so? Wenn Achtsamkeit im Geist präsent ist, sinkt der Geist ins Objekt, wie der Stein, der im Wasser versinkt. Achtsamkeit bedeutet, präsent zu sein, gewahr zu sein oder nicht vergesslich zu sein. Wer nicht vergesslich ist, kann alle Aufgaben ausführen.

Achtsam zu sein bedeutet für eine meditierende Person, dass alle entstehenden Objekte ununterbrochen beobachtet werden können, ohne dass auch nur ein Objekt unbeobachtet bleibt. Das kann mit einem Reiher verglichen werden, der alle Fische fängt, die aus dem Wasser springen. Ihr habt wahrscheinlich alle schon einmal einen Reiher gesehen, der am Meeresufer, inmitten eines Feldes oder in einem seichten Kanal wartet, bis die kleinen Fische aus dem Wasser springen. Sobald ein Fisch springt, fängt ihn der Reiher zielstrebig und schluckt ihn dann herunter. Die Eigenschaft der Achtsamkeit ist dem ähnlich: Sie fängt alle Objekte und lässt keines entgehen.

Die Funktion der Achtsamkeit

„Asammosanarasā.“¹⁵ Die Achtsamkeit hat die Funktion des Nicht-Vergessens und der Abwesenheit von Verwirrung.

Die Funktion der Achtsamkeit oder ihre Aufgabe ist, nicht vergesslich zu sein. Achtsamkeit vergisst nicht, anstehende Arbeiten oder Pflichten auszuführen, sei es nun in den Bereichen der Bildung, des Geschäftes, der Familie, der Arbeit, der Politik oder der Religion. Während diese verschiedenen Arbeiten oder Pflichten ausgeführt werden, ist es die Funktion oder die Aufgabe der Achtsamkeit, nichts zu vergessen. Es ist auch die Funktion der Achtsamkeit, sich an seine Eltern, Verwandten, Freunde und andere bekannte Personen zu erinnern. Doch diese Art der Achtsamkeit ist weder Achtsamkeit als ein Erleuchtungsglied, noch

ist sie heilsam. Sie ist nur eine Imitation der Achtsamkeit und wird satipaṭṭirūpaka genannt.

Nur die Nicht-Vergesslichkeit, verdienstvolle Taten wie Freigebigkeit, Sittlichkeit, Meditation, freiwillige Arbeit oder das Anhören eines Dhamma Vortrages auszuführen, ist eine heilsame Form der Achtsamkeit. Doch auch diese Form der Achtsamkeit ist noch nicht die Achtsamkeit als ein Erleuchtungsglied. Nur diejenige Achtsamkeit, die sich des Entstehens und Vergehens der körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge gewahr ist, ist Achtsamkeit als ein Erleuchtungsglied. Nur diese Art der Achtsamkeit ist das wahre sati-sambojjhaṅga.

Eine meditierende Person muss diejenige Form der Achtsamkeit besitzen, die als Erleuchtungsglied bezeichnet wird. Wenn diese Form der Achtsamkeit stark und durchdringend wird, kann sich die meditierende Person jedes körperlichen und geistigen Daseinsvorgangs, der entsteht, gewahr sein. Dann ist es unmöglich, dass diese Person vergesslich ist oder nicht fähig, sich der Objekte gewahr zu sein. Das Beobachten wird dann sehr einfach und die Achtsamkeit ist gut.

Einige der burmesischen Ballspieler sind sehr begabt. (Als Ball benützen sie einen aus den Fasern des Zuckerrohrs geflochtenen Ball, der extrem leicht ist.) Sie können den Ball auffangen, aus welcher Richtung er auch immer kommt, ohne dass er auf den Boden fällt. Wenn sie den Ball mit dem linken Fuss auffangen, kicken sie ihn auch wieder mit dem linken Fuss fort. Wenn sie den Ball mit dem rechten Fuss auffangen, kicken sie ihn gleich wieder mit dem rechten Fuss fort. Manchmal fangen sie den Ball mit der Schulter auf. Der Ball geht in einem Kreis von Ballspielern herum. Es ist ausserordentlich interessant und unterhaltsam, den Spielern zuzuschauen!

Beim Meditieren ist es ebenso. Wenn die Achtsamkeit stark und durchdringend geworden ist, kann sie alle entstehenden Objekte achtsam beobachten. Falls während dem achtsamen Beobachten der sich hebenden und senkenden Bauchdecke andere Objekte wie Jucken, Hitze oder Kälte entstehen, so ist sich die Achtsamkeit auch all dieser Objekte gewahr und beobachtet sie unfehlbar. Sogar das Blinken der Augen und das Schlucken des Speichels entgehen dem achtsamen Gewahrsein nicht. Es gibt absolut kein Objekt, das der konstanten und ununterbrochenen Achtsamkeit entgeht.

Das ist jedoch nur für Meditierende möglich, die schon eine gewisse Zeit meditiert haben. Dieser Grad der Achtsamkeit ist für Anfänger unmöglich, weil die Achtsamkeit lückenhaft und noch nicht stark genug

entwickelt ist. Es gibt Zeiten, in denen die Achtsamkeit präsent ist, zu anderen Zeiten ist sie jedoch nicht vorhanden. Mit fortgesetzter Praxis, Ausdauer und Bemühung über mehrere Tage hinweg wird die Achtsamkeit stärker und konstanter werden. Später kann alles achtsam beobachtet werden. Bis dieser Zeitpunkt erreicht wird, braucht es jedoch Ausdauer.

Die Manifestierung der Achtsamkeit

“Ārakkhapaccupaṭṭhānā.”¹⁶ Die Achtsamkeit hat die Manifestierung des Beschützens.

Diese Manifestierung des Beschützens kann mit einem Kindermädchen verglichen werden. Ein Kindermädchen muss das kleine Mädchen oder den kleinen Jungen vor allen möglichen Gefahren beschützen. Falls das kleine Mädchen alleine im Garten herum läuft, mag es hinfallen oder sich anschicken, kleine Kieselsteine und dünne Äste zu essen, die es vom Boden aufgelesen hat. Falls diese dann im Hals stecken bleiben, könnte es ganz schön gefährlich werden. Somit darf das Kindermädchen seinen Schützling nicht aus den Augen lassen. Falls das kleine Mädchen an einen Ort gelangt, wo es mit grösster Wahrscheinlichkeit hinfallen wird, muss das Kindermädchen es an die Hand nehmen oder verhindern, dass es überhaupt dorthin gelangt. Das Kindermädchen muss seinen Schützling auch vor Stechmücken-, Bremsen- oder Wanzenstichen beschützen.

Ebenso beschützt die Achtsamkeit den Geist immerfort vor unheilsamen Geisteszuständen oder geistigen Trübungen, welche in Abhängigkeit eines sichtbaren Objektes entstehen können. Dasselbe gilt für die anderen Objekte des Hörens, Riechens, Schmeckens, Fühlens und Denkens.

Für diejenigen Meditierenden, welche die Anfangsschwierigkeiten überwunden haben, ist das sehr offensichtlich. Falls aufgrund des Sehens eines Objektes Gier oder Hass entsteht, sind sie sich dessen sofort bewusst und wissen, dass Gier oder Hass entstanden ist. Wenn sie diese Gier oder diesen Hass achtsam beobachten, verschwindet der unheilsame Geisteszustand. Darum ist die Achtsamkeit etwas überaus Wertvolles.

Falls man unachtsam ist, geschieht es sehr schnell, dass einem Worte über die Lippen kommen, die man lieber nicht gesagt hätte. Wenn einem jedoch solche Ausrutscher nicht passieren, ist man von jeglichen

Entgleisungen und dem resultierenden Tadel frei. Die Vorteile der Achtsamkeit sind unzählbar. Ob man irgendeine Stufe der Erleuchtung verwirklichen kann oder nicht, ist für den Moment nicht wichtig; lasst uns das später anschauen.

Im soeben erwähnten Beispiel verschwand die Gier, die durch eine bestimmte Ursache entstanden war, sobald dieser Geisteszustand achtsam beobachtet wurde. Oder falls ein Objekt, aufgrund dessen Hass entstehen könnte, achtsam beobachtet wird, dann hat Hass überhaupt keine Chance zu entstehen. Wer sich der Objekte auf diese Weise gewahr ist, verhindert das Entstehen der geistigen Trübungen, und somit ist der Geist von unheilsamen Geisteszuständen und Trübungen frei. Keine weiteren Geistestrübungen mehr zu haben, bedeutet, auch keine weiteren unheilsamen oder schädlichen Auswirkungen mehr zu erfahren. Das ist das unbezahlbare und unmittelbare Geschenk der Achtsamkeit, das durch die Vipassanā Meditation erworben werden kann.

Diejenigen, die noch nie gründlich und systematisch Vipassanā Meditation praktiziert haben, kennen ihren Geist nicht wirklich. Sie machen gerade, wonach ihnen der Sinn steht, und haben keine Ahnung, ob ihre Tat heilsam oder unheilsam ist. Manchmal wissen sie sogar nicht mehr, was sie gerade gesagt oder getan haben. In ihrer Unachtsamkeit fügen sie anderen Schaden zu. Diese Taten sind tadelnswert, nicht nur in Bezug auf weltliche Angelegenheiten, sondern auch in Bezug auf den Kreislauf von Geburt und Tod (saṃsarā). Unter den schmerzhaften und schädlichen Wirkungen befinden sich die Trennung von Ehepartnern und Kindern, der Verlust des Vermögens, Sorgen und Klage, Scham oder die Wiedergeburt in den niedrigen Daseinsbereichen nach dem Tod. Diejenigen tugendhaften Personen, die das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit entfaltet haben, sind diesen schädlichen Wirkungen nicht mehr unterworfen und erfahren viel Glück und Frieden in ihrem Leben.

“Visayābhimukhībhāvapaccupaṭṭhānā.”¹⁷ Das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit manifestiert sich so, dass es dem Objekt direkt ins Gesicht schaut (Konfrontation).

Sobald das Objekte entsteht, ist der Geist der meditierenden Person mit dem Objekt konfrontiert. Es ist, als ob sich der Geist auf das Objekt ausrichtet. Es ist mit einem kleinen Vogel vergleichbar, der seinen Kopf immer in Richtung der zu pickenden Körner ausrichtet. Ebenso richtet sich die Achtsamkeit immer auf die Objekte aus, ergreift sie und ist sich ihrer gewahr.

Die unmittelbare Ursache der Achtsamkeit

Im Pāḷikanon wird nur eine unmittelbare Ursache genannt. Im Kommentar werden jedoch vier unmittelbare Ursachen genannt. Gemäss dem Pāḷikanon heisst es: “Yonisomanasikāra bahulīkāro.”¹⁸ Die Nahrung oder die unmittelbare Ursache für das Entstehen des Erleuchtungsgliedes der Achtsamkeit ist die „eifrige Pflege der gründlichen Aufmerksamkeit.“¹⁹ Gründliche Aufmerksamkeit bedeutet, dass man sich stets vergegenwärtigt, immer achtsam zu sein und kein Objekt ungeachtet vorbeigehen zu lassen, sei es nun beim Gehen, Stehen, Sitzen, Essen, Trinken oder beim Beugen und Strecken der Arme und Beine. Übrigens würde Achtsamkeit als ein Erleuchtungsglied ohne gründliche Aufmerksamkeit gar nicht entstehen. Sati-sambojjhaṅga entsteht nicht bei denjenigen Meditierenden, deren Meditationspraxis oberflächlich und nachlässig ist. Darum ist gründliche Aufmerksamkeit gepaart mit beharrlicher Bemühung absolut notwendig.

Gemäss dem Kommentar gibt es vier unmittelbare Ursachen der Achtsamkeit:²⁰

1. Achtsamkeit und Wissensklarheit
2. Unachtsame Personen meiden
3. Umgang mit achtsamen Personen
4. Neigung des Geistes, Achtsamkeit zu entfalten

Nur mit Wissensklarheit wird Achtsamkeit entstehen; ohne Wissensklarheit wird sie nicht entstehen. Ihr solltet euch nicht unter Meditierende mischen, deren Praxis oberflächlich ist und die achtlos sind. Meidet sie und hält euch fern von ihnen! Falls ihr mit solchen Meditierenden engen Kontakt unterhält, wird eure Achtsamkeit verschwinden, und die Praxis wird oberflächlich werden. Nur wenn ihr euch unter Meditierende mischt, die achtsam sind und vorbildlich meditieren, werdet ihr Fortschritte machen, und die Achtsamkeit als Erleuchtungsglied wird sich entwickeln.

2. Dhammavicaya-sambojjhaṅga: Das Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma

Dhammavicaya-sambojjhaṅga ist eine Bezeichnung für Einsicht, Erkenntnis und Weisheit (paññā). Wenn wir diesen Ausdruck mit Erkenntnis oder Einsicht übersetzen, ist es einfacher, sich diesen Begriff zu merken.

Dieses Erleuchtungsglied ist unerlässlich für die Praxis. Das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit ist zwar sehr wichtig, doch ohne Erkenntnis oder Einsicht kann das Ziel nicht erreicht werden. Es ist nur mit Weisheit und Wissen möglich, eine Aufgabe oder Pflicht zu erfüllen. Wenn anstehende Aufgaben oder Pflichten auf der Grundlage von Weisheit und Wissen aufgeführt werden, ist der Weg zum Ziel eben, gerade und offensichtlich.

Ihr solltet dieses Erleuchtungsglied der Ergründung sowohl in weltlichen Angelegenheiten als auch in spirituellen Belangen anwenden. Um mit diesem Erleuchtungsglied ausgestattet zu sein, besuchen die Leute Weiterbildungskurse. Wenn sie dann in ihrem Sachgebiet über ein umfangreiches Wissen verfügen, werden sie erfolgreich sein, und entsprechend ihres Wissensstandes werden sie die anstehende Aufgabe in kurzer Zeit erfüllen können.

Auch beim Geschäften werden Wissen und Erkenntnis gebraucht. Nur wer mit dem erforderlichen Wissen vertraut ist, kann gute und einträgliche Geschäfte machen. Ohne Wissen und Erfahrung könnt ihr leicht anderen zum Opfer fallen und angelogen oder übers Ohr gehauen werden. Somit werdet ihr nie Profit herausschlagen. Im Gegenteil, ihr werdet die ganze Zeit nur verlieren. Wenn ihr mit Juwelen handelt, ist es noch wichtiger, dass ihr mit Erfahrung und Wissen ausgestattet seid. Ohne die notwendigen Fähigkeiten müsstet ihr einen riesigen Verlust hinnehmen, wenn ihr auch nur ein Mal etwas Falsches tut oder euch jemand betrügt. Es könnte sogar euer Leben zerstören.

Auch Bauern brauchen Wissen und Erfahrung bei ihrer Arbeit auf dem Feld. Sie müssen genau wissen, wann es Zeit ist, die Felder zu pflügen, die Saat auszusäen oder zu ernten. Die Arbeit von faulen Leuten ist niemals zufriedenstellend, das Ergebnis mag sogar ganz verkehrt herauskommen. Was immer sie auch tun, das Resultat ist niemals zufriedenstellend.

Auch auf dem Gebiet der Gesundheit ist Wissen und Verständnis notwendig. Wie das (burmesische) Sprichwort sagt: „Weisheit oder Wissen beschützt dein Leben.“ Setzt dieses Wissen um und überlegt euch

gut, welche Nahrungsmittel gesundheitsfördernd sind und welcher Lebensstil eurer Gesundheit zuträglich ist. Dann werdet ihr euch einer guten Gesundheit erfreuen und ein langes Leben haben. Falls ihr jedoch einfach esst und trinkt, was euch gerade so in die Hände kommt, und unüberlegt macht, wonach euch gerade der Sinn steht, dann schlägt sich das auf die Gesundheit nieder und führt zu einer Verkürzung der Lebensdauer.

Heute leben wir in einem wissenschaftlichen Zeitalter. Auf keinem der wissenschaftlichen Gebiete würde es ohne Fach- und Allgemeinwissen neue Erfindungen und Entdeckungen geben. Die Wissenschaftler würden sogar nicht einmal in der Lage sein, die modernen Instrumente für ihre Forschungsprojekte zu benützen. Fortschritt ist nur mit Wissen möglich.

Noch mehr wird Erfahrung und Wissen in der Politik gebraucht. Wenn gebildete und erfahrene Politikerinnen und Politiker in der Regierung sitzen, ist das Leben der Bürgerinnen und Bürger einfach und unproblematisch; sie können Fortschritte erzielen und gute Geschäfte machen. Falls das Land mit anderen Nationen gleichziehen kann, wird man einen hohen Lebensstandard antreffen. Falls jedoch ungebildete und inkompetente Politikerinnen und Politiker das Land regieren, kann der Standard des Landes nie mit dem der besser entwickelten Ländern gleichziehen.

Dieser Faktor des Wissens und der Erfahrung ist ein Faktor, der in jedem Lebewesen und bei jeder Gelegenheit vorhanden sein sollte. Bemüht euch fleissig, Wissen zu erwerben!

Im Kommentar zum Mahāniddeśa wird erwähnt, dass ihr zum Erwerb von vicaya oder Weisheit verstehen müsst, dass es gemäss dem Dhamma heilsame (kusala) und unheilsame (akusala) Taten gibt.²¹ Aber eigentlich gibt es gemäss dem Dhamma heilsame (kusala), unheilsame (akusala) und (kammisch) unbestimmte (abyākata) Taten. Erst wenn wir alle Dhammas (alle geistigen und körperlichen Phänomene) in Betracht ziehen, ist es auch wirklich allumfassend. Somit umfasst das Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma (dhammavicaya-sambojjhaṅga) das Wissen um alle heilsamen, unheilsamen und (kammisch) unbestimmten Taten, oder die Erwägung und das Verständnis aller geistigen und körperlichen Phänomene. Für ein umfassenderes Verständnis werde ich dieses Glied in Bezug auf seine Eigenschaft, Funktion, Manifestation und unmittelbare Ursache erklären.

Die Eigenschaft der Ergründung des Dhamma

“Pavicayalakkhaṇo[dhammavicayasambojjhaṅgo].”²² Das Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma hat die Eigenschaft des Ergründens oder des Erforschens.

Mit Ergründen und Erforschen entsteht Wissen und Erkenntnis. Dieses Wissen oder Einsichtswissen erkennt den Unterschied zwischen geistigen und körperlichen Phänomenen, die drei Eigenschaften von Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit oder Leiden und Nicht-Selbst oder die vier edlen Wahrheiten. Das sind die Wahrheiten des Leidens, der Leidensentstehung, der Leidensaufhebung und des Weges, der zur Leidensaufhebung führt. Um es einfach auszudrücken: Die Eigenschaft dieses Erleuchtungsgliedes besteht im wirklichkeitsgemässen Erkennen der im Körper und Geist entstandenen Phänomene.

Zum Beispiel bedeutet es, die hebende und fallende Bewegung der Bauchdecke im Moment der tatsächlichen Bewegung als ‚heben‘ und ‚senken‘ zu erkennen und zu verstehen. Ebenso gilt es die folgenden Dinge zu erkennen und zu verstehen: Kälte als ‚Kälte,‘ Hitze als ‚Hitze,‘ Schwere als ‚Schwere,‘ Leichtigkeit als ‚Leichtigkeit,‘ Rauheit als ‚Rauheit,‘ Weichheit als ‚Weichheit‘ oder Fliessen als ‚Fliessen.‘

Hinsichtlich der geistigen Phänomene bedeutet es, die folgenden Geisteszustände zu erkennen und zu verstehen: Gier als ‚Gier,‘ Hass als ‚Hass,‘ Faulheit als ‚Faulheit,‘ Fröhlichkeit als ‚Fröhlichkeit,‘ das Verlangen zu lachen als ‚Verlangen zu lachen,‘ das Verlangen zu weinen als ‚Verlangen zu weinen‘ oder Denken als ‚Denken.‘ Alle entstehenden Geisteszustände, ob gut oder schlecht, müssen wirklichkeitsgemäss erkannt und verstanden werden. Diese Erkenntnis der Dinge, so wie sie tatsächlich sind, wird auch Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma genannt; bitte merkt euch das.

Während der Gehmeditation bedeutet es, die hebende Bewegung des Fusses als ‚heben‘ oder als ‚eine Abfolge von kleinen, unterbrochenen Bewegungen‘ zu erkennen und zu verstehen. Auf die gleiche Art und Weise sollte es beim Schieben oder Senken erkannt und verstanden werden. Weiter sollte die Absicht, den Fuss zu heben, zu schieben oder zu senken als ‚Absicht‘ erkannt werden. Auch diese Einsichten gehören zum Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma.

Während des achtsamen Beobachtens der täglichen Aktivitäten bedeutet es, die verschiedenen Tätigkeiten und Bewegungen der Arme, Beine und anderer Teile des Körpers zu erkennen und zu verstehen: das Beugen als ‚Beugen,‘ das Ausstrecken als ‚Strecken,‘ das Heben

als ‚Heben,‘ das Senken als ‚Senken,‘ das Absitzen als ‚Absitzen,‘ das Aufstehen als ‚Aufstehen,‘ das Essen als ‚Essen,‘ das Trinken als ‚Trinken,‘ das Duschen als ‚Duschen‘ oder das Waschen des Gesichts als ‚Waschen.‘ Alle diese Einsichten gehören zum Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma.

Die Funktion der Ergründung des Dhamma

“Visayobhāsanaraso.”²³ Die Ergründung des Dhamma hat die Funktion, das Objekt zu beleuchten.

Diese Funktion kann mit einer Lampe verglichen werden. Wenn nachts eine Lampe angezündet wird, kann alles in Reichweite des Lichts gesehen werden. Dann können alle Objekte ganz klar und eindeutig gesehen werden, genauso wie sie wirklich sind: Die Türe, die Wand, der Pfosten, die Töpfe, Pfannen und Tassen. Das Licht der Lampe enthüllt die Existenz dieser Dinge. Ebenso enthüllt und beleuchtet das Erleuchtungsglied der Ergründung die Natur aller geistigen und körperlichen Phänomene. Weil die Funktion dieses Gliedes die Beschaffenheit der Objekte beleuchtet und erhellt, wird sie mit einer Lampe verglichen.

Die Manifestierung der Ergründung des Dhamma

“Asammohapaccupaṭṭhāno.”²⁴ Die Ergründung des Dhamma hat die Manifestierung der Unverwirrtheit.

Diese Manifestierung kann mit einem Führer verglichen werden. Ein ausgebildeter und versierter Führer kann Leute, die aus allen Ecken der Welt kommen, überall hinführen. Seine Fähigkeit umfasst nicht nur das Wissen um den richtigen Weg, sondern er kennt sich auch mit den verschiedenen Sehenswürdigkeiten auf dem Weg aus. Ohne die Begleitung eines Führers kann man sich leicht verirren, und es ist ziemlich schwierig, auf dem richtigen Weg zu bleiben. Mit einem Führer bleibt man auf dem richtigen Weg und erhält die korrekte Information; auch gelangt man schnell und problemlos ans Ziel.

Genauso wie ein gut ausgebildeter Führer kann auch die Einsicht (das Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma) den Geist führen und lenken, um die geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge klar zu erkennen und zu verstehen, so wie sie wirklich sind. Dann ist der Geist nicht mehr verwirrt.

Wenn die meditierende Person die vierte Stufe der Einsicht (die Einsicht in das Entstehen und Vergehen der Phänomene) erreicht, ist das Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma gut entwickelt. Folglich wird die wahre Natur der geistigen und körperlichen Phänomene klar und unmissverständlich erkannt. Dann ist sich das Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma bewusst: „Das ist Unbeständigkeit, das ist Unzulänglichkeit und das ist Nicht-Selbst.“ Oder es ist sich bewusst: „Das sind körperliche Vorgänge, das sind geistige Vorgänge.“

Somit realisiert nun die meditierende Person, dass sie früher, als sie noch nicht meditierte, eine falsche Ansicht hinsichtlich dieser geistigen und körperlichen Phänomene hatte und sie für ‚Ich,‘ ‚Du,‘ ‚Mensch,‘ ‚deva,‘ ‚Mann‘ oder ‚Frau‘ hielt. Vorgänge, die unbeständig sind, wurden für beständig und ewig gehalten, und alles, was unzulänglich und leidhaft ist, wurde für angenehm und erfreulich gehalten. Nach den persönlichen Meditationserfahrungen versteht sie nun, dass Dinge wie eine ‚Person,‘ ein ‚Lebewesen,‘ ein ‚Ich,‘ ein ‚Du,‘ ein ‚Mann,‘ eine ‚Frau,‘ ein ‚Selbst‘ oder eine ‚Seele‘ nicht existieren, und dass es nur geistige und körperliche Daseinsvorgänge gibt. Sie erkennt, dass es keine beständigen oder ewig währenden geistigen und körperlichen Phänomene gibt, sondern dass alles unaufhörlich entsteht und vergeht. Des Weiteren versteht sie auch, dass diese Daseinsvorgänge nicht zufriedenstellend oder angenehm sind, sondern unzulänglich und leidhaft. So weist das Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma ganz klar auf die wahre Natur der Dinge hin.

Die unmittelbare Ursache der Ergründung des Dhamma

Um es noch einmal zu sagen: Das Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma, das als Wissen und Erkenntnis zu verstehen ist, ist sowohl in weltlichen als auch in spirituellen Belangen von grösster Bedeutung. In spirituellen Belangen ist dieses Glied als Einsicht zu verstehen. Wenn es den Meditierenden gelingt, ununterbrochen achtsam zu sein und zwischen zwei aufeinanderfolgenden Momenten des Beobachtens keine Lücken zu haben, dann haben die geistigen Trübungen keine Chance, in den Geist einzudringen, und folglich wird sich die Sammlung vertiefen. Somit können innerhalb kurzer Zeit die verschiedenen Stufen der Einsicht sowie Pfad- und Fruchtwissen erlangt werden.

Der Buddha sagte, dass gründliche Aufmerksamkeit nötig sei, um von morgens früh bis abends spät ständig achtsam zu sein und die wahre Natur der Dinge zu erkennen. Wenn gründliche Aufmerksamkeit

präsent ist, wird das Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma entstehen. Gründliche Aufmerksamkeit ist die deutsche Übersetzung des Pāḷi Ausdruckes yonisomanasikāra. Dieser Ausdruck kann auch als lückenloses und ununterbrochenes Gewahrsein definiert werden. Der Buddha erwähnte nur das „eifrige Pflegen der gründlichen Aufmerksamkeit,“²⁵ „yoniso manasikāra bahulīkāro,“²⁶ als die unmittelbare Ursache oder Nahrung des Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma. Im Kommentar werden jedoch sieben Ursachen für das Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma erwähnt:²⁷

1. Fragen stellen in Bezug auf das Dhamma und die Meditationspraxis
2. Alle Dinge sauber und rein halten
3. Die geistigen Fähigkeiten ausbalancieren
4. Unverständige Personen meiden
5. Mit weisen Personen umgehen
6. Über tiefgründige Dhammas nachdenken
7. Neigung des Geistes, Ergründung zu entfalten

Fragen stellen

Stellt Fragen in Bezug auf alles, was ihr nicht versteht oder was nicht klar ist. Zum Beispiel: „Welche Eigenschaften haben die Daseinsgruppen?“ „Wie viele Daseinsgruppen gibt es?“ „Welches sind die Eigenschaften der Sinnesgrundlagen?“ „Wie viele Sinnesgrundlagen gibt es?“ „Welches sind die Eigenschaften der Elemente?“ „Wie viele Elemente gibt es?“ „Welches sind die Eigenschaften der Wahrheiten?“ „Wie viele Wahrheiten gibt es?“ „Welches sind die Eigenschaften der geistigen und körperlichen Phänomene?“ Falls ihr die Antworten zu diesen Fragen nicht wisst und euer Geist in Bezug darauf nicht klar ist, fragt jemanden, der mit dieser Materie vertraut ist. Ihr könnt auch euren Meditationslehrer oder eure Meditationslehrerin fragen. Doch wenn ihr unter kundiger Führung Meditation praktiziert, ist es nicht notwendig, diese Fragen zu stellen, da ihr die Antworten zu diesen Fragen im täglichen Dhamma Vortrag oder in den täglichen Einzelgesprächen bekommt. Die Themen der Dhamma Vorträge drehen sich fast immer um diese Fragen. Während den Einzelgesprächen werdet ihr angespornt und angewiesen, so dass ihr nicht vom richtigen Weg abkommt. Es genügt also, den umfassenden Rat der Lehrerin oder des Lehrers zu befolgen. Leute, die sich selbst ein allgemeines Wissen angeeignet haben, haben keine Fragen, und somit

besteht auch keine Notwendigkeit, Fragen zu stellen.

Meditierende, die nur über ein beschränktes Allgemeinwissen verfügen, sollten Fragen stellen. Falls sie ihre Meditationserfahrungen mit ihrem beschränkten, theoretischen Wissen vergleichen, bleibt der Vergleich vage und ungewiss; auf diese Weise können sie keine Sammlung und Einsicht entwickeln. Diese Meditierenden sollten Fragen stellen. Wenn sie die Bedeutung dann korrekt verstehen, klärt sich der Geist. Erst dann wird sich der Geist beruhigen, und mit Sammlung werden Einsichten entstehen. Auch Pfad- und Fruchtwissen können entstehen.

Für solche Meditierenden ist es also gut, Fragen zu stellen. Somit können die Meditationslehrer und –lehrerinnen ihre Dhamma Vorträge dem Niveau der Meditierenden anpassen und über diejenigen Punkte sprechen, die nicht klar sind: Die Daseinsgruppen, die Sinnesgrundlagen, die Elemente, die Wahrheiten, die geistigen Phänomene, die körperlichen Phänomene oder die Unbeständigkeit.

Lasst uns annehmen, dass ihr die hebende und senkende Bewegung der Bauchdecke achtsam beobachtet. Um es in Bezug auf die geistigen und körperlichen Phänomene auszudrücken, ist es die Achtsamkeit auf das Wind-Element (vāyo dhātu). In Bezug auf die Daseinsgruppen ist es die Achtsamkeit auf die Daseinsgruppe der Körperlichkeit (rūpakkhandhā). In Bezug auf die Sinnesgrundlagen ist es die Achtsamkeit auf die Sinnesgrundlage des Berührens (phoṭṭhabbāyatana). In Bezug auf die 18 Elemente ist es die Achtsamkeit auf das berührbare Element (phoṭṭhabbadhātu). Das, was sich der Objekte bewusst ist, ist der Geist oder das Bewusstsein (nāma). In Bezug auf die Wahrheiten ist es die Achtsamkeit auf die Wahrheit des Weges, der zur Aufhebung des Leidens führt (magga sacca). Auf diese Weise erklärt, erweitert und vergrößert sich das Wissen der Meditierenden.

Alle Dinge sauber und rein halten

Alle Dinge sauber und rein zu halten bezieht sich auf das Reinhalten der inneren und äusseren Dinge. Mit den inneren Dingen wird der Körper gemeint, und mit den äusseren Dingen sind diejenigen Dinge gemeint, die wir in unserem täglichen Leben gebrauchen. Wenn der Körper mit Schweiss, Parasiten oder Schmutz verunreinigt wird, dann wirken diese Verunreinigungen wie ein Schleier, der den Körper und Geist umhüllt. Folglich erschweren sie das Entstehen von Einsichten. Wenn ihr an Verstopfung leidet oder mit dem Urinieren Mühe habt, ist

es noch schlimmer, da diese Funktionen lebenswichtig sind. Dieses Unwohlsein mag auch andere Schmerzen hervorrufen wie zum Beispiel Kopfweg, verspannte Schultern, Schwindel oder Übelkeit. Letztendlich ist dann auch der Geist nicht mehr ruhig und friedvoll. Mit geistigem und körperlichem Unwohlsein kann keine Sammlung entstehen, und ohne Sammlung werden keine Einsichten entstehen. Kümmert euch darum um euren Körper und haltet ihn sauber und rein. Schaut, dass die Verdauung gut funktioniert und dass ihr regelmässig auf die Toilette gehen könnt. Somit wird sich euer Körper leicht anfühlen, und der Geist wird klar, präsent und ruhig werden. Dann werden Einsichten entstehen.

Haltet zusätzlich zu eurem Körper auch die äusseren Dinge sauber und rein. Zu diesen Gebrauchsgegenständen gehören auch die Kleider, die ihr sauber und makellos halten solltet. Tragt keine schmutzigen und stinkenden Kleider, denn das fördert das Entstehen von Einsichten nicht. Haltet euer Zimmer sauber und in Ordnung: Das Bett, die Möbel und alle Gebrauchsgegenstände. Falls ihr unordentlich seid und die Dinge schmutzig sind, werden keine Einsichten entstehen. Vergewissert euch darum, dass ihr alles sauber und rein haltet.

Die geistigen Fähigkeiten ausbalancieren

Die geistigen Fähigkeiten müssen ausbalanciert sein. Im Ganzen gibt es 22 geistige Fähigkeiten. Doch hier befassen wir uns nur mit den folgenden fünf geistigen Fähigkeiten: Vertrauen, Bemühung, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit oder Einsicht (saddhindriya, viriyindriya, satindriya, samādhindriya und paññindriya). Es ist sehr wichtig, dass diese geistigen Fähigkeiten ausbalanciert sind. Für diejenigen, die lediglich meditieren, um etwas Heilsames zu tun oder um ihre Vollkommenheiten (pāramīs) zu entwickeln, ist das Ausbalancieren der geistigen Fähigkeiten nicht so wichtig. Für diejenigen, deren Ziel die Verwirklichung des Pfadwissens, des Fruchtwissens und des Nibbāna ist, ist es von grösster Wichtigkeit, diese Fähigkeiten auszubalancieren. Vertrauen (saddhā) muss mit Weisheit (paññā) in Balance sein, und Bemühung (viriya) muss mit Sammlung (samādhi) in Balance sein. Wenn die Einsicht in das Entstehen und Vergehen der Phänomene (udayabbaya ñāṇa) umfassend entwickelt ist, kann das Vertrauen zu stark werden. Ohne noch achtsam zu sein, denkt dann die meditierende Person über Sachen nach, die sie ausführen möchte: Hier eine heilsame Tat, dort eine gute Tat, anderen Leuten das Dhamma erklären und

Meditationsanweisungen geben oder verschiedene Sachen spenden. Doch auf diese Weise ist kein Fortschritt mehr möglich, und die Lehrkraft muss dann den Meditierenden erklären, dass sie dieses Vertrauen sorgfältig beobachten und notieren sollten; das gilt vor allem für Meditierende, die mit dem Ziel meditieren, das Pfad- und Fruchtwissen zu verwirklichen.

Wenn das Vertrauen übermässig entwickelt und die Weisheit oder Einsicht schwach ist, dann überlegt ihr nicht mehr, ob etwas gut oder schlecht, heilsam oder unheilsam ist. Wie das burmesische Sprichwort doch sagt: „Mit übermässigem Vertrauen verliert eine Person ihren Scharfsinn.“ Somit wird eine Person leichtgläubig und glaubt sogar, was nicht unbedingt wahr ist. Unter solchen Bedingungen werden keine Einsichten entstehen, und der Weg zum Pfad- und Fruchtwissen wird blockiert. Anstatt gute und vorteilhafte Resultate zu erlangen, wird die meditierende Person nur mit schädlichen und leidhaften Wirkungen konfrontiert werden.

Solche leichtgläubigen Personen können auch ausserhalb der Meditationszentren gefunden werden. Sie mögen alles glauben, was eine prahlerische und stolze Person sagt und sie sogar noch respektieren und verehren. Doch am Ende werden diese leichtgläubigen Personen mit Sorgen und Kummer, mit Unglück und Leid konfrontiert werden.

Wenn Weisheit oder Einsicht zu stark und das Vertrauen schwach ist, dann denkt ihr über eure Meditationserfahrung nach. Wie das burmesische Sprichwort sagt: „Mit übermässiger Weisheit schiesst die Person über das Ziel heraus.“ Einige Leute nehmen sogar an, dass es möglich ist, Verdienste zu erwirken mit dem blossen Nachdenken darüber. So stellen sie sich vor, wie sie ein paar Mönche einladen und ihnen Requisiten offerieren. Indem sie diese Taten in ihrem Geist ausgeführt haben, nehmen sie an, dass sie grossen Verdienst erwirkt haben, und das erst noch ohne grosse Anstrengung. Dieselbe Vorgehensweise wenden sie auch während der Meditationspraxis an. Ohne sich gross anzustrengen, denken sie darüber nach, was andere gesagt haben oder was sie in Büchern gelesen haben. Ihr Wissen basiert nur auf Vorstellungen und nicht auf persönlicher und direkter Erfahrung.

Andere Leute haben sich nicht einmal Wissen aus Büchern angeeignet, sondern stellen nur Vermutungen an. Das wird mit einer Person verglichen, die die falsche Arznei nimmt und deshalb nur noch kränker wird. Die ursprüngliche Krankheit hätte leicht geheilt werden können, doch weil ein falsches Arzneimittel genommen wurde, ist die resultierende Krankheit nicht mehr so einfach zu heilen.

Wenn eine Person überdurchschnittliches Wissen besitzt, ist es für eine andere Person sehr schwierig, dieser Person etwas zu sagen oder zu lehren.

Glaubt somit nicht alles, was euch gesagt wird. Verstrickt euch nicht in Reflektionen, ohne persönliche und direkte Erfahrungen gemacht zu haben. Glaubt nur, was ihr direkt in eurer Meditationspraxis erfahren habt und was eure persönlichen Einsichten sind.

Ebenso müssen Bemühung und Sammlung ausbalanciert sein. Zur Zeit des Buddha gab es einen Mönch, der Ehrwürdige Soṇa, der sich zu fest anstrebte und somit keine Sammlung entwickeln konnte; folglich machte er auch keine Fortschritte. Zu grosse Anstrengung schwächt die Sammlung, und infolgedessen wandert der Geist sehr oft. Doch solche Personen sind sehr selten. Meistens ist die Bemühung der Meditierenden zu schwach.

Auf der anderen Seite werden die Meditierenden nachlässig, wenn die Sammlung zu stark ist und sie sich nicht mehr genug bemühen. Dann machen sie auch keine weiteren Fortschritte mehr. Wenn die Meditierenden mit der entsprechenden Bemühung die höheren Stufen der Einsicht erlangen, können sie mühelos achtsam sein, und der Geist ruht auf einem einzigen Objekt.

Nehmen wir an, dass ihr die hebende und fallende Bewegung der Bauchdecke achtsam beobachtet. Wenn ihr diese hebende und fallende Bewegung wiederholt beobachtet, wird sich der Geist sammeln. Folglich werden die Achtsamkeit und Sammlung sehr gut, auch wenn ihr euch fast nicht oder überhaupt nicht anstrengt. Doch unter diesen Umständen wird, ohne dass ihr es merkt, die Sammlung schwächer, und somit sind Anstrengung und Sammlung nicht mehr ausbalanciert. In solchen Momenten mag die Achtsamkeit Lücken aufweisen, während denen die Objekte verschwinden. Es scheint dann, als ob ihr eingeschlafen seid. Manchmal geschieht es auch, dass ihr wirklich eingeschlafen seid. Es mag auch sein, dass der Wunsch zum Meditieren schwächer wird, und dass ihr nachlässig werdet. Auch in solchen Fällen entstehen keine neue Einsichten, und weiterer Fortschritt ist nicht möglich. Falls euch das passiert, dann solltet ihr die Anzahl der zu beobachtenden Objekte erhöhen und achtsamer notieren. Wenn ihr zum Beispiel das Heben und Senken der Bauchdecke beobachtet, solltet ihr vier Teile beobachten, nämlich ‚heben, senken, sitzen, berühren.‘ [‚Sitzen‘ bezieht sich auf das Gewährsein der aufrechten Sitzhaltung; ‚Berühren‘ bezieht sich auf das Gewährsein von Berührungspunkten oder -flächen, wie z. B. die Berührung der Pobacken mit dem Boden oder die Berührung der

Hände auf den Beinen.] Damit wird die Anstrengung verstärkt und mit der Sammlung ausbalanciert. Das wiederum führt zu Einsichten und Fortschritten in der Meditation.

Achtsamkeit kann nie zu stark sein, sie muss jederzeit und in jeder Situation präsent sein. Es ist die Achtsamkeit, mit der die anderen geistigen Fähigkeiten in Balance gehalten oder dementsprechend angepasst werden.

Unverständige Personen meiden

Ihr solltet unverständige Personen meiden. Unverständige Personen werden als diejenigen Personen beschrieben, die weder Einsichten noch Weisheit besitzen. Sie werden als dummedha bezeichnet. Das bedeutet, dass sie keine persönlichen und direkten Einsichten in die Natur der Daseinsgruppen, der Sinnesgrundlagen, der Elemente oder der Wahrheiten haben. Dieser Ausdruck bezieht sich also nur auf das Fehlen persönlicher Erfahrung und nicht auf das Fehlen theoretischen Wissens aus den Schriften. Im Kommentar wird erklärt, dass mit ‚persönlicher Erfahrung‘ das Erkennen und Verstehen des Entstehens und Vergehens der Phänomene gemeint ist, wie es während der vierten Stufe der Einsicht direkt und persönlich erfahren wird.²⁸

Der Ausdruck dummedha, der als unverständige Person übersetzt wird, bezieht sich auf Personen, denen die Einsicht in das Entstehen und Vergehen der Phänomene fehlt. Das bedeutet, dass ihr euch einer solchen Person nicht als eure Lehrerin oder euren Lehrer anvertrauen solltet. Falls die persönliche und direkte Erfahrung des Entstehens und Vergehens der Phänomene fehlt, wie kann sie oder er dann darüber sprechen oder es euch erklären? Solche Lehrerinnen oder Lehrer mögen sogar sagen, dass eine solche Erfahrung gar nicht möglich oder falsch sei. Wie können die Meditierenden dann Einsichten erlangen oder Fortschritte machen? Seid besonders achtsam auf diesen Punkt.

Mit weisen Personen umgehen

Ihr solltet mit weisen Personen umgehen und sie als eure Lehrerin oder euren Lehrer anerkennen. Eine weise Person ist eine Person, deren Verständnis der Daseinsgruppen, der Sinnesgrundlagen, der Elemente oder der Wahrheiten auf direkter und persönlicher Erfahrung beruht. Diese Person hat das Entstehen und Vergehen der geistigen und körperlichen Phänomene selbst erfahren, was bedeutet, dass sie die

Erkenntnis der vierten Stufe der Einsicht verwirklicht hat. In diesem Fall bezieht sich der Ausdruck ‚eine weise Person‘ weder auf eine Person mit theoretischem Wissen der Schriften oder auf eine Person, die inspirierende Dhamma Vorträge geben kann, noch auf eine Person mit einem umfassenden Allgemeinwissen. Nur eine weise Person kann auf die Fragen der Meditierenden zufriedenstellende Antworten geben und erklären, was mit Entstehen und Vergehen gemeint ist oder was geistige und körperliche Phänomene sind.

Ein gewisser Mann hatte Fragen in Bezug auf die Vipassanā Meditation, und so ging er zu einem Sayadaw und stellte ihm diese Fragen. Dieser Sayadaw war sehr gelehrt, seine Sittlichkeit war untadelig, und sein Betragen war ehrlich und geradlinig. Es schien, als sei er auch ziemlich erfahren in der Ruhe Meditation. Als ihm der Mann die Fragen stellte, sagte der Sayadaw, dass er zu einem anderen Mönch gehen solle, der in der Vipassanā Meditation auch wirklich erfahren sei. Dieser ehrliche und aufrichtige Sayadaw gab ihm nicht einfach vage Antworten auf seine Fragen, sondern riet ihm, zu einem erfahrenen Lehrer zu gehen. So sollte es sein. Eine Lehrerin oder ein Lehrer sollte zugeben, wenn die persönliche Erfahrung fehlt und offen sagen, dass sie oder er darüber nichts weiss. Mögt ihr eine weise Lehrerin oder einen weisen Lehrer finden und euch ihr oder ihm anvertrauen.

Über tiefgründige Dhammas nachdenken

Ihr solltet über tiefgründige Dhammas nachdenken. Tiefgründige Dhammas sind Dinge wie die Daseinsgruppen, die Sinnesgrundlagen, die Elemente, die Wahrheiten, die geistigen Fähigkeiten oder geistige und körperliche Daseinsvorgänge. Reflektiert über diese Dhammas in dem Ausmass, wie ihr sie selbst erfahren habt. Ansonsten fragt Personen, die ein auf persönlicher Erfahrung beruhendes Wissen haben und merkt euch dann ihre Antworten. Auf diese Weise wird sich euer Wissen vergrössern.

Neigung des Geistes, Ergründung zu entfalten

Die Praxis sollte mit einer inneren Haltung ausgeführt werden, die bemüht ist, sich aller entstehenden geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge gewahr zu sein, ihre Eigenschaften der Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und des Nicht-Selbsts zu sehen oder alle geistigen und körperlichen

Phänomene wirklichkeitsgemäss zu erkennen. Mit dieser Neigung des Geistes solltet ihr versuchen, lückenlos und ununterbrochen achtsam zu sein. Mit einer solchen Haltung werden Einsichten entstehen und Fortschritte werden sich einstellen.

3. Viriya-sambojjhaṅga: Das Erleuchtungsglied der Bemühung

Viriya-sambojjhaṅga ist das Erleuchtungsglied der Bemühung, Anstrengung oder des Fleisses. Für alle Projekte braucht es ebenfalls Bemühung oder Anstrengung, weil ohne Anstrengung nichts zu Ende geführt werden kann, sogar wenn ihr achtsam und intelligent seid. Ohne Bemühung würde euer Geschäft nicht florieren, und ihr würdet keine Fortschritte machen, sei das nun in geschäftlichen oder politischen Angelegenheiten oder sei es im Zusammenhang mit der Ausbildung. Je höher eure Stellung ist, desto mehr müsst ihr euch bemühen. Beim Meditieren ist Bemühung sogar noch von viel grösserer Bedeutung.

In 90% aller Fälle erreichen die Leute ihr Ziel nicht, weil sie sich nicht anstrengen. Weil sie sich nicht bemühen, sind sie nicht erfolgreich und können keine höhere Ausbildung abschliessen. Daneben tragen auch das Fehlen von tugendhaften Taten und beschränkte Intelligenz dazu bei, dass die Leute nicht erfolgreich sind. Das macht etwa 10% aller Fälle aus. In den meisten Fällen sind die Leute nicht erfolgreich, weil sie faul sind und sich nicht genug bemühen.

Im gegenwärtigen Zeitalter mit seinem unglaublichen Fortschritt werden wir unaufhaltsam mit neuen und aussergewöhnlichen Dingen konfrontiert, die das Resultat der Bemühung unzähliger Leute sind. Diese Schlussfolgerung kann leicht gezogen werden, wenn die Umstände gründlich analysiert werden. Falls die Techniker nur die Pläne machen würden, ohne sie in die Tat umzusetzen, wäre der Fortschritt gering. Heutzutage ist der Fortschritt so gross, weil sich Leute und Nationen unermüdlich bemühen, besser als die anderen zu sein.

Im Zusammenhang mit Bemühung sagte der berühmte Schriftgelehrte Mahāgandhayon Sayadaw vom Mahāgandhayon Kloster in Amarapura: „Ihr alle denkt, dass ich mit speziellen Kräften ausgestattet bin, und dass ich gutes kamma habe. Meine Stellung ist jedoch nicht nur den Kräften und dem guten kamma zuzuschreiben, sondern viel hängt auch von meiner Bemühung ab. Jedes Mal, wenn ich über Bemühung spreche, tue ich das mit viel Enthusiasmus und zwar seit meiner Kindheit bis zum heutigen Tag.“

Diejenigen, die eine höhere Stellung erreicht oder Reichtum erworben haben, verdanken das ihrer Bemühung. Mögen alle diejenigen, die erfolgreich oder glücklich sein wollen, sich unermüdlich bemühen. Strengt euch an und verstärkt die schon existierende Energie. Bemühung oder Tatkraft wird in vielen Bereichen gepriesen, wie es auch in diesem burmesischen Sprichwort ausgedrückt wird: „Wer auf dem Gipfel steht, hat den Berg unter seinen Füßen. Unermüdliche Bemühung führt zur Buddhaschaft.“

Die Eigenschaft der Bemühung

“Ussāhalakkhaṇaṃ viriyaṃ.”²⁹ Bemühung hat die Eigenschaft des ausdauernden Durchhaltens. Wenn man sich anstrengt und voller Energie an etwas herangeht, bedeutet es, dass man sich bemüht. Die Meditierenden werden sich des Erleuchtungsgliedes der Bemühung während ihrer Meditationspraxis gewahr werden. Um achtsam sein zu können, müssen sie sich dauernd bemühen und fest anstrengen. Diese Ausdauer oder Tatkraft ist die Eigenschaft der Bemühung.

Die Funktion der Bemühung

“Sahajātānaṃ upatthambanarasam.”³⁰ Die Funktion der Bemühung ist die Unterstützung der gleichzeitig damit entstandenen Erscheinungen. Das bedeutet, dass das Glied der Bemühung eine unterstützende, antreibende und ermutigende Funktion ausübt. Für diejenigen Meditierenden, deren Tatkraft durch unermüdliches Bemühen stark geworden ist, werden Achtsamkeit, Sammlung und Einsicht innerhalb kurzer Zeit entstehen. Einige können sogar das Pfad- und Fruchtwissen verwirklichen.

Zum Beispiel: Zwei Personen erklimmen einen sehr hohen und steilen Berg. Nachdem sie schon ein gutes Stück erklommen haben, ist eine der Personen so erschöpft, dass sie umkehren möchte. Die andere Person sagt ihr, dass sie es schon fast geschafft hätten und ermutigt die erschöpfte Person, nach einer kurzen Rast weiter zu gehen. Den Gipfel wirklich zu erreichen ist schwierig, doch zuweilen schaffen es die Leute. Manchmal muss man sie jedoch ermutigen und anspornen oder sie sogar bei der Hand nehmen. Auch wenn der Berg sehr hoch ist, kann der Gipfel erreicht werden. Dann hat man den Berg unter seinen Füßen.

Ebenso übt das Erleuchtungsglied der Bemühung die Funktion aus, die anderen Geistesfaktoren zu unterstützen und zu ermutigen, wenn sie schwach geworden sind.

Wenn die Meditierenden faul oder niedergeschlagen sind, sollte die Meditationslehrerin oder der Meditationslehrer den Meditierenden die Vorteile der Tatkraft erklären und sie ermutigen, sich mehr anzustrengen. Einige der Meditierenden kommen wirklich mit der Absicht, sich während der Meditationspraxis gebührend anzustrengen. Doch wenn sie dann im Zentrum sind und auf Schwierigkeiten stossen, oder wenn ihre Erfahrungen nicht mit ihren Erwartungen übereinstimmen, dann lässt ihre Bemühung nach, und sie werden nachlässig. In ihren Einzelgesprächen berichten sie dann: „Es ist so langweilig, die ganze Zeit nur ‚Heben, Senken, Heben, Senken.‘ Ich bin es satt, weiter zu meditieren. Ich möchte nach Hause gehen, Sayadaw.“ In einem solchen Fall sollten die meditierenden Personen ermutigt und zum Bleiben überredet werden. Auf diese Weise angespornt, verbessert sich die Tatkraft der Meditierenden, und sie werden nicht nur für die vorgesehene Zeit weiter meditieren, sondern auch Einsichten erlangen. Fast alles kann mit Bemühung erreicht werden.

Die Manifestierung der Bemühung

“Asaṃsīdanabhāvapaccupaṭṭhānaṃ”³¹ Die Bemühung manifestiert sich als nicht zurückzuweichen, nicht nachzugeben oder nicht zu erlahmen. Wenn sich eine Person unermüdlich bemüht, sei es von sich selbst aus oder aufgrund der Ermutigung einer anderen Person, dann weicht diese Person vor ihrer Arbeit nicht zurück, sondern fährt damit unbeirrt weiter. Wenn Schwierigkeiten auftauchen, zeigt sie keine Anzeichen von Entmutigung. Sie lässt sich nicht unterkriegen und fährt unbeirrt weiter. „Auch wenn nur noch der Schiffsrumpf übrig bleibt, die Fahne flattert immer noch auf dem Mast.“ Dieses burmesische Sprichwort veranschaulicht die Manifestierung der Bemühung. Das Glied der Bemühung ist für die meisten Meditierenden der wichtigste Faktor. Haltet die Bemühung immer präsent und aufrecht, lasst sie nie in Vergessenheit geraten.

Die unmittelbare Ursache der Bemühung

Der Buddha erwähnte nur die „eifrige Pflege der gründlichen Aufmerksamkeit,“³² „yoniso manasikāra bahulīkāro,“³³ als die unmittelbare Ursache oder Nahrung des Erleuchtungsgliedes der Bemühung.

Im Kommentar werden elf unmittelbare Ursachen für das Entstehen der Bemühung aufgezählt.³⁴ Falls die Bemühung, die immer präsent und aufrecht erhalten werden sollte, schwach oder ungenügend wird, solltet ihr einen der folgenden Punkte umsetzen:

1. Über die Gefahren in den niedrigen Daseinsbereichen nachdenken
2. Über die Vorteile der Bemühung nachdenken
3. Über den rechten Pfad nachdenken
4. Respekt und Dankbarkeit für das erhaltene Essen und andere Gebrauchsgegenstände
5. Über das edle Erbe nachdenken
6. Über die edlen Eigenschaften des Buddha nachdenken
7. Über die edle Abstammung nachdenken
8. Über die Erhabenheit eurer Gefährten im heiligen Leben nachdenken
9. Meiden von faulen Personen
10. Umgang mit eifrigen Personen
11. Neigung des Geistes, Bemühung zu entfalten

Wenn ihr über einen oder mehrere dieser Punkte nachdenkt, wird die geschwächte Tatkraft wieder stark und einflussreich.

Über die Gefahren in den niedrigen Daseinsbereichen nachdenken

Auch wenn ihr gute und heilsame Taten ausführt, die von den Tugendhaften gepriesen werden, so mögt ihr manchmal etwas faul sein. Die Faulheit, die euch im unendlich langen Verlauf des saṃsāra (dem Kreislauf von Geburt und Tod) begleitet hat, hat sich sehr tief eingenistet. Falls sich im Zusammenhang mit dem Ausführen von heilsamen Taten wie Freigebigkeit (dāna), Sittlichkeit (sīla) oder Meditation (bhāvanā) Faulheit einschleicht, solltet ihr folgendermassen über die Gefahren in den niedrigen Daseinsbereichen nachdenken: „Wenn ich nur auf der faulen Haut liege und mich in den Gebieten der Freigebigkeit, Sittlichkeit und Meditation nicht bemühe, führe ich keine verdienstvollen Taten

aus. Aufgrund dieser Tatsache werde ich in die Hölle fallen oder als Tier oder als hungriger Geist (peta) wiedergeboren werden. Die Lebewesen dieser niedrigen Daseinsbereiche leiden schreckliche Qualen.“ Wenn ihr derart über diese Gefahren und Qualen nachdenkt, wird die Faulheit oder der Widerstand verschwinden, und ihr werdet euch bemühen, diese verdienstvollen Taten der Freigebigkeit, Sittlichkeit oder Meditation auszuführen.

Falls ihr in die Avīci-Hölle fällt, werdet ihr unvorstellbare Qualen erleiden. Um nur einige Formen dieser Marter aufzuzählen: Die Flammen des Höllen-Feuers werden euch verzehren, die Höllen-Hunde werden euch beißen, die Höllen-Aufseher werden euch foltern oder ihr werdet in heissem Öl gebraten werden. Unter solchen Umständen ist es absolut nicht möglich, die Aufseher um Erlaubnis zum Meditieren zu bitten.

Die vier jungen, reichen Männer mit den Namen Du, Sa, Na und So bereuten ihre unheilsamen Taten so sehr, dass sie sich schworen, nie wieder unheilsame Taten auszuführen, wenn sie vom Höllen-Dasein befreit und in der Menschenwelt wiedergeboren würden. Dann würden sie nur noch die verdienstvollen Taten der Freigebigkeit, Sittlichkeit und Meditation ausführen und niemals mehr vergesslich, nachlässig oder faul sein. Wer einmal in der Hölle geboren ist, hat keine Gelegenheit mehr, verdienstvolle Taten auszuführen; es ist dann zu spät. Falls ihr euch auf diese Weise Gedanken macht, wird die schlummernde Tatkraft geweckt werden.

Die Qualen der Hölle können nicht gesehen werden. Lassen wir das beiseite und schauen wir uns das Leben der Tiere an, die wir mit unseren eigenen Augen sehen können. Vergewärtigt euch die Qualen, die sie erdulden müssen. Ochsen müssen schwer beladene Karren ziehen und werden von den Bauern am Strick gezogen, der ihnen durch die Nase gezogen wurde. Sie müssen bei jedem Wetter arbeiten, ob nun die Sonne scheint oder ob es in Strömen regnet. Sogar wenn es ihnen nicht gut geht oder sie schwach sind, müssen sie den Karren ziehen. Die Tiere können nicht sprechen, und die Leute haben nicht nur keine Ahnung, wie es ihnen geht, sondern schlagen sie noch mit Stöcken, Eisenstangen oder verletzen sie mit Messern.

Einmal war ich Zeuge, wie ein Ochse, der den Karren nicht ziehen konnte, mit einem Stock geschlagen wurde. Der Bauer schlug wiederholt auf den Ochsen ein, und je länger er auf den Ochsen einschlug, desto wütender wurde der Bauer. Ich denke, dass der Ochse wegen der vielen Schläge nicht mehr fähig war, den Karren zu ziehen. Es schien, als ob der Ochse eher sterben würde, als den Karren zu ziehen. Es schien

mir auch, dass der magere Ochse nicht stark genug war, den Wagen zu ziehen. Doch der Bauer sah das nicht und setzte alles daran, den Ochsen zum Bewegen zu bringen. Der Ochse bewegte sich jedoch kein bisschen, und nach einer kurzen Weile legte er sich auf den Boden. Der Bauer wurde noch wütender und holte aus der Nähe einen Arm voll Stroh. Neben dem Ochsen zündete er das Stroh an. Wie grausam und herzlos er doch war! Der Ochse musste so viele Qualen erleiden! Das ist nur eine der unzähligen Formen des Leidens, welche Tiere erdulden müssen. Denkt darüber nach.

Falls ihr es unterlässt, verdienstvolle Taten auszuführen oder dafür zu faul seid, wie könnt ihr dann heilsame Taten ausführen, wenn ihr unter solch ungünstigen Umständen wiedergeboren werdet? Jetzt, wo ihr als Mensch geboren worden seid, seid ihr von den niedrigen Daseinsbereichen befreit und sogar mit den Lehren des Buddha in Kontakt gekommen. Wenn ihr darüber nachdenkt, dass ihr verdienstvolle Taten ausführen könnt, um den niedrigen Daseinsbereichen zu entkommen, wird eure Energie geweckt oder die schon bestehende Energie wird noch grösser und stärker.

Über die Vorteile der Bemühung nachdenken

Wenn ihr zu faul seid, verdienstvolle Taten auszuführen, oder wenn ihr der Meditationspraxis überdrüssig werdet, solltet ihr über die Vorteile der Bemühung nachdenken. Ob ihr nun für eine Woche, zwei Wochen oder einen Monat praktiziert, im ganzen Gefüge des saṃsāra gibt es nur dieses Dhamma, das euch Glück und Frieden verschaffen kann. Nur dieses Dhamma kann euch davor bewahren, in die niedrigen Daseinsbereiche zu fallen. Falls es einzig mit der Praxis dieses Dhamma möglich ist, von den Gefahren des Alterns, der Krankheit und des Todes befreit zu werden, warum wollt ihr dann nicht meditieren?

Lasst uns das in Bezug auf weltliche Angelegenheiten anschauen. Falls ihr für einen Tag wirklich ganz hart arbeitet, könnt ihr euch damit Glück erwerben, das für einen Tag, einen Monat, ein Jahr oder sogar für das ganze Leben andauert. Sogar in weltlichen Angelegenheiten kann eure Bemühung solche Wirkungen hervorbringen. Ihr sollt euch weiter überlegen, dass der Erfolg und das Glück der Menschen auf Anstrengung und Bemühung beruht. Weil sie sich unermüdlich bemühen, entfalten sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos.

Denkt über die Tatsache nach, dass durch die Praxis von Freigebigkeit

(dāna), Sittlichkeit (sīla) und Meditation (bhāvanā) den Gefahren der niedrigen Daseinsbereiche entflohen werden kann, und dass der Buddha und alle vollständig erleuchteten Personen sich von den Gefahren des Alterns, der Krankheit und des Todes vollständig befreit haben. Mit diesen Überlegungen kann die Faulheit zum Verschwinden gebracht und die Energie zum Meditieren geweckt werden.

Über den rechten Pfad nachdenken

Ihr solltet den rechten Pfad respektieren. Der ‚Pfad‘ umfasst die satipaṭṭhāna-vipassanā Meditation und den Edlen Achtfachen Pfad. Der Edle Achtfache Pfad ist der Weg, der zum Nibbāna führt, und es ist der Pfad, auf dem sich die edlen und tugendhaften Personen fortbewegen. Indem sie diesem Pfad folgten, wurden der Buddha und die edlen Personen nicht nur von den niedrigen Daseinsbereichen befreit, sondern auch von den Gefahren des Alterns, der Krankheit und des Todes. Das ist wahrlich ein sehr edler und erhabener Pfad. Denkt über die Tatsache nach, dass es aufgrund eurer früheren heilsamen Taten und eurer Vollkommenheiten ist, dass ihr die Möglichkeit habt, diesen Pfad zu begehen; vergegenwärtigt euch, wie erhaben und edel diese Praxis ist. Mit diesen Betrachtungen wird die Tatkraft wieder gestärkt, falls sie schwach geworden ist.

Respekt und Dankbarkeit für das erhaltene Essen und andere Gebrauchsgegenstände

Bedenkt die Güte und Liebenswürdigkeit der Leute, die euch das Essen und andere Sachen spenden. Auch wenn die Spenderinnen und Spender in keiner Weise mit euch verwandt sind, spenden sie euch Essen, Kleider resp. Roben oder die Unterkünfte für euren Gebrauch. Heute wurden die Mahlzeiten zum Beispiel von Leuten aus den USA gespendet, einem weit entfernten Land. Diese Spenderinnen und Spender gehören weder zu eurem engen Familienkreis noch sind sie Verwandte. Es ist wahrlich anerkennenswert, dass sie diese Gaben spenden.

Für einige dieser Spenderinnen und Spender ist der Erwerb der Gaben mit grossen Anstrengungen verbunden. Dazu kommt, dass sie von Kummer, Sorgen und Verlangen heimgesucht werden, oder viele Entbehrungen auf sich nehmen müssen. Fast Tag und Nacht müssen sie sich ununterbrochen anstrengen, und das bei jedem Wetter, ob nun die

Sonne scheint oder ob es hagelt. Sie haben sogar nicht einmal Zeit, sich zu überlegen, welchen Gefahren sie sich damit aussetzen. Ferner haben sie sich mit den verschiedensten Leuten auseinander zu setzen, und folglich auch mit der daraus resultierenden Frustration oder dem daraus entstandenen Ärger. In ihrer Bemühung, die Gaben zum Spenden zu erwerben, riskieren sie sogar ihr Leben. Die Leute scheuen sich keinen Aufwand und nehmen solche Schwierigkeiten und Unannehmlichkeiten in Kauf.

Wenn die Leute schliesslich unter solch grossen Schwierigkeiten und Entbehrungen die Gaben erworben haben, benützen sie diese Sachen nicht für sich selbst, sondern spenden sie den Mönchen, Nonnen und tugendhaften Meditierenden. Ist das nicht Grund genug, dankbar zu sein?

Die Leute spenden diese Gaben, weil sie die Mönche, Nonnen und tugendhaften Meditierenden für ihre tägliche Praxis der Sittlichkeit und Meditation respektieren und bewundern. Somit solltet ihr nicht oberflächlich und nachlässig praktizieren, sondern eure Dankbarkeit mit ehrlicher Bemühung ausdrücken.

Es kann gut sein, dass einige der Spenderinnen und Spender mit dem Wunsch spenden, die segensreichen Wirkungen auf drei Ebenen zu erfahren, nämlich auf den Ebenen der Daseinsbereiche der Menschen und der devas sowie der Verwirklichung von Nibbāna. Wer wirklich den Wunsch hat, dass diese Spenderinnen und Spender die grösstmöglichen Verdienste erhalten, sollte sich noch mehr bemühen.

Mit solchen Betrachtungen werdet ihr euch wieder mehr anstrengen, falls die Energie nachgelassen hat. Wenn ihr mit unermüdlicher Tatkraft praktiziert, werdet ihr die verschiedenen Stufen der Einsicht durchlaufen und mit der Verwirklichung des Pfad- und Fruchtwissens Nibbāna erfahren. Tatsächlich haben viele Personen die vollständige Erleuchtung verwirklicht.

Während der Blütezeit des Buddhismus in Ceylon lebte ein Paar, das seinen Lebensunterhalt mit dem Handel von Holz verdiente. Sie lebten im Dorf Mahāgāma. Eines Tages sagte Dārubhaṇḍamahātissa zu seiner Frau: „Meine Liebste, obschon wir als menschliche Wesen geboren wurden, werden wir diesem Menschenleben nicht gerecht.“ „Wie meinst du das, Liebling?“ „Weil wir nichts spenden können. Ohne die Spende von Gaben verschwenden wir dieses menschliche Leben. Sogar der Buddha pries die Freigebigkeit der armen Leute. Strengen wir uns an, grosszügig zu sein!“ Das Paar bemühte sich ausserordentlich, um zwei Mal im Monat eine Mahlzeit spenden zu können. Alle fünfzehn Tage

spendeten sie eine Mahlzeit, doch sie konnten es sich nicht leisten, guten Reis und auserlesene Curries zu offerieren.

Zu jener Zeit blühte der Buddhismus in Sri Lanka, und Gaben wurden im Überfluss gespendet. Für die jungen Novizen war das Essen des Paares so widerlich, dass sie es wegwarfen. Obwohl das Paar bemerkte, dass die Novizen das Essen in einiger Distanz wieder ausleerten, schmälerte das ihr Vertrauen nicht. Sie hatten ein gutes Herz und zeigten sich verständnisvoll: „Ach, leider können wir keinen guten Reis und keine erlesenen Curries spenden. Wir verstehen ganz gut, dass die Novizen dieses Essen nicht mögen. Doch wir werden uns weiterhin bemühen, so dass wir es uns eines Tages leisten können, gutes und schmackhaftes Essen zu offerieren. Wenn wir unsere Tochter als Dienstmädchen weggeben, kriegen wir dafür 12 Taler. Mit diesem Geld können wir uns eine Kuh kaufen, und mit der Milch können wir Butter machen. Dann werden wir guten Reis kaufen, Butterreis kochen und ihn den Mönchen und Novizen offerieren. Diese Mahlzeit wird dann ganz sicher geschätzt werden.“ Nachdem sie diese Angelegenheit besprochen hatten, führten sie alles plangemäss aus und offerierten der Saṅgha den Butterreis.

Die Mönche und Novizen freuten sich an der guten und köstlichen Mahlzeit, und auch das Paar war überaus glücklich und voller Freude. Nachdem einige Monate verstrichen waren, überlegte sich der Mann: „Mit dem Spenden der Mahlzeiten können wir verdienstvolle Taten ausführen. Wahrlich, das macht uns glücklich und erfüllt uns mit Freude. Doch unsere Tochter muss als Dienstmädchen im Haus eines reichen Mannes den ganzen Tag schufteten und alle Arbeiten verrichten. Sie kann nicht mit ihrer Mutter und ihrem Vater zusammenleben, sondern ist dem reichen Mann ganz ausgeliefert. Sie muss bestimmt ganz schrecklich leiden.“

Um seine Tochter wieder frei zu kaufen, ging er in ein benachbartes Dorf und begann in einer Zuckermühle zu arbeiten. Nach sechs Monaten hatte er 12 Taler gespart; er war sehr glücklich, weil er nun genug Geld hatte, seine Tochter zu befreien. Mit den 12 Talern in der Tasche kehrte er in sein Dorf zurück.

Auf dem Heimweg sah er den Ehrwürdigen Paṇḍipātikātissa, der auf dem Weg zur Pagode war. Es schien, dass er sich nicht bewusst war, dass es schon fast Mittag und Zeit für seine Mahlzeit war. Während der Mann hinter dem Mönch herging, dachte er bei sich: „Es sieht nicht so aus, als ob dieser Mönche seine Mahlzeit schon gehabt hätte, obwohl es schon fast 12 Uhr ist. Es wäre gut, wenn ich ihm etwas zum Essen offerieren könnte. Doch ausser dem Geld habe ich nichts Essbares bei mir. Auch gibt es keine Läden oder Restaurants hier in der Nähe. Wenn

jetzt eine Person käme und etwas Essbares verkaufen würde, wäre das wunderbar.“

Gerade in diesem Moment tauchte eine Person auf, die auf dem Kopf eine in Bananenblätter eingewickelte Portion Reis trug. Um eine lange Geschichte kurz zu machen: Mit den 12 Talern, die er in den vergangenen sechs Monaten gespart hatte, um seine Tochter frei zu kaufen, kaufte er die Portion Reis und offerierte sie dem Mönch. Der Mönch wollte nur die Hälfte des Reises akzeptieren und sagte, dass der Mann die andere Hälfte essen solle. Doch der Mann entgegnete: „Diese Portion Reis ist nur für eine Person. Ich verdiene diesen Reis nicht, den ich hart erarbeiten musste. Ehrwürdiger, bitte essen Sie diesen Reis.“

Auf die Frage, wie er diesen Reis erstanden habe, erklärte ihm der Mann, wie es dazu gekommen war. Nachdem der Mönch die Geschichte vernommen hatte, überkam ihn ein Gefühl der Ergriffenheit (*saṃvega*), und er zitterte am ganzen Körper. „Dieser Mann hat wirklich ein grosses und festes Vertrauen, mir diesen Reis, den er unter grossen Schwierigkeiten erworben hat, zu spenden. Wenn ich nun diesen Reis esse, ist es nicht angebracht, nachlässig zu sein.“ Und damit entschloss er sich, sich wirklich ernsthaft zu bemühen. Als er die Pagode erreicht hatte, zollte er seinen Respekt und begann dann sofort, an dem ihm zugewiesenen Platz zu meditieren. Er war fest entschlossen, die Arahantschaft zu erlangen. Nach sieben Tagen verwirklichte er die vollständige Erleuchtung; er wurde einer der Arahants.

Die Absicht seiner Bemühung war, dem Mann, der ihm den Reis spendiert hatte, seine Dankbarkeit auszudrücken. Der Segen der Bemühung wirkt sich allerdings auf diejenige Person aus, die sich bemüht. Die segensreiche Wirkung war in diesem Fall nichts weniger als die Verwirklichung der Arahantschaft. Das ist wahrlich edle Bemühung. Auch der Mann erwirkte sich dadurch viele Vorteile, doch sie werden in dieser Geschichte nicht erwähnt.

Der gelehrte Mahāgandhayon Sayadaw pflegte zu sagen: „Als ich in Pakhokku die Schriften studierte, strengte ich mich sehr an. An denjenigen Tagen, an denen das Essen im Kloster von Leuten gespendet wurde, strengte ich mich noch mehr an, um damit meine Dankbarkeit für ihre Grosszügigkeit auszudrücken. Ich wollte ihnen die bestmöglichen Verdienste zukommen lassen.“

Tatsächlich sollten sich die Meditierenden auf diese Weise bemühen. Wenn ihr über diese Beispiele nachdenkt, werden Tatkraft und Bemühung geweckt und verstärkt. Nachlässigkeit und Faulheit werden dem Wunsch Platz machen, sich ernsthaft zu bemühen.

Über das edle Erbe nachdenken

Ihr solltet über das edle Erbe nachdenken. Das Erbe, das uns der Buddha hinterlassen hat, ist das Pfadwissen, das Fruchtwissen und Nibbāna. Dieses Erbe ist die beste aller Erbschaften und diejenigen, die sich ernsthaft bemühen, sind es wert, dieses Erbe zu erhalten. Wer sich nicht anstrengt, kann es nicht bekommen. Deshalb bemüht euch mit Entschlossenheit, damit das Erleuchtungsglied der Bemühung entwickelt und gestärkt wird.

Über die edlen Eigenschaften des Buddha nachdenken

Unser Lehrer, der Buddha, war ein aussergewöhnlich edler Mensch. Der Buddha wurde von den zehntausend Universen geehrt, sie bebten und dröhnten bei den folgenden Ereignissen: Seiner Empfängnis, seiner grossen Entsagung, seiner Erleuchtung, seiner ersten Lehrrede, seinem Feuer-und-Wasser-Wunder, seiner Rückkehr zur Menschenwelt, nachdem er im Tāvatiṃsa deva Daseinsbereich Abhidhamma gelehrt hatte, dem Aufgeben seines Lebenswillens und seinem Eingehen ins Parinibbāna.

Ihr solltet reflektieren, dass der Buddha ein äusserst aussergewöhnlicher und edler Mensch war, und dass es darum nicht angemessen ist, beim Praktizieren seiner Lehre faul und nachlässig zu sein. Es ziemt sich nur, seine Lehre zu praktizieren, wenn ihr euch unermüdlich anstrengt. Diese Überlegungen werden das Erleuchtungsglied der Bemühung wecken und verstärken.

Über die edle Abstammung nachdenken

Ihr solltet über die edle Abstammung nachdenken. Wenn ein Mann als Mönch ordiniert, tritt er in den Wirkungsbereich des sāsana ein und wird ein Sohn des Buddha, sakyaputta. Eine Frau wird mit der Ordination zur Nonne eine Tochter des Buddha, sakyadhita. Auch tugendhafte Meditierende und wahre Buddhistinnen und Buddhisten müssen als Töchter und Söhne des Buddha angesehen werden. Es ist nicht angebracht, faul zu sein und nachlässig zu praktizieren, wenn ihr einer solch edlen Abstammung angehört. Nur mit einer unermüdlichen Bemühung seid ihr es wert, dazu zu gehören. Diese Reflektionen werden das Erleuchtungsglied der Bemühung wecken und stärken.

Über die Erhabenheit eurer Gefährten im heiligen Leben nachdenken

Ihr solltet über die Erhabenheit eurer Gefährten im heiligen Leben nachdenken. Dieser Punkt betrifft vor allem Mönche und Nonnen, doch er ist auch für Meditierende relevant. Denkt darüber nach, dass eure Gefährtinnen und Gefährten in dieser Praxis edle und aussergewöhnliche Individuen sind. Die Ehrwürdigen Sāriputta und Moggallāna hatten zum Beispiel unzählige Weltzeitalter lang praktiziert, um die Vollkommenheiten (pāramīs) zu entfalten. Aufgrund dieser Bemühung verwirklichten sie nicht nur die vollständige Erleuchtung, sondern auch die sechs höheren Geisteskräfte (abhiññā); sie wurden die beiden Hauptschüler des Buddha. Wenn ihr solch edle Gefährtinnen und Gefährten habt, wie könnt ihr dann noch faul und nachlässig sein? Es gibt keinen anderen Weg, als euch aufrichtig zu bemühen. Wenn ihr auf diese Weise über die Erhabenheit eurer Gefährten nachdenkt, wird die Energie geweckt und gestärkt werden.

Meiden von faulen Personen und Umgang mit eifrigen Personen

Ihr solltet diejenigen Personen meiden, die faul sind und nicht meditieren wollen. Ihr solltet weder mit solchen Personen zusammenleben noch solltet ihr bei ihnen Rat suchen. Sucht vielmehr den Umgang mit eifrigen Personen, das trägt zur Verstärkung des Erleuchtungsgliedes der Bemühung bei. Diejenigen Personen, die eifrig sind, bemühen sich nicht nur selbst, sondern ermuntern auch andere Personen sich anzustrengen. Als gutes Vorbild setzen sie ein Beispiel und weisen in die rechte Richtung. Das Zusammensein mit eifrigen Personen ist wie die Einnahme von Multivitamin-tabletten, die eure Energie verstärken. Wenn ihr mit faulen und nachlässigen Personen zusammenlebt, ist es gut möglich, dass auch ihr mit dem Faulheits-Virus infiziert werdet. Wie eine Pythonschlange, die gerade ihre Beute verschlungen hat, möchtet ihr euch nur noch hinlegen und schlafen. Ich bin sicher, dass ihr das alle ganz gut kennt.

Einige der Meditierenden bemühen sich aufrichtig und ernsthaft während den ersten paar Tagen. Wenn sie später mit faulen, uninteressierten und schwatzhaften Meditierenden in Kontakt kommen, verflacht sich ihre Energie, und die Praxis zerfällt in Stücke. Es gibt sogar Meditierende, die dann das Meditationszentrum wieder verlassen und nach Hause gehen.

Andere Meditierende bemühen sich nicht wirklich, wenn sie mit der

Meditation beginnen. Doch da sie mit eifrigen und sich unermüdlich bemühenden Meditierenden zusammen sind, beginnen auch sie, sich mehr anzustrengen und meditieren sogar länger als sie es geplant hatten. Innerhalb einer kurzen Zeit entwickelt sich ihre Achtsamkeit, Sammlung und Einsicht in einer solchen Masse, dass sie nur noch staunen. Der Umgang mit eifrigen Meditierenden hat erstaunliche Wirkungen. Das Meiden von faulen und nachlässigen Personen sowie der Umgang mit eifrigen Personen sind Ursachen für das Entstehen des Erleuchtungsgliedes der Bemühung.

Neigung des Geistes, Bemühung zu entfalten

Ihr solltet die Neigung entwickeln, euch immer zu bemühen, so dass das Erleuchtungsglied der Bemühung stets präsent ist. Eure Bemühung und Ausdauer sollten unnachgiebig und resolut sein, ob ihr nun geht, sitzt, esst oder trinkt. Lasst nie nach in eurer Bemühung. Wenn ihr schwere oder zerbrechliche Dinge trägt, müsst ihr die ganze Zeit sehr achtsam sein, und ihr dürft in eurer Bemühung nie nachlassen. Es gibt keinen anderen Weg, als euch zu bemühen und voller Energie zu sein. Ihr solltet euch so fest bemühen, dass ihr fähig seid, die ganze Zeit auf alles achtsam zu sein. Praktiziert mit einer inneren Haltung, die immerzu bereit ist, alles vorurteilslos und achtsam zu beobachten. Diese Haltung weckt und stärkt das Erleuchtungsglied der Bemühung.

Damit schliessen wir die Erläuterung der elf unmittelbaren Ursachen für das Entstehen des Erleuchtungsgliedes der Bemühung ab.

4. Pīti-sambojjhaṅga: Das Erleuchtungsglied der Verzückung

Pīti-sambojjhaṅga wird als das Erleuchtungsglied der Verzückung übersetzt. Andere Übersetzungen für pīti sind: Interesse, Genugtuung, Freude oder Begeisterung. Das kann mit der Freude oder Begeisterung von Kindern verglichen werden, wenn sie Süßigkeiten oder Geld kriegen. Genauso sind die Leute voller Freude, wenn sie das bekommen, was sie sich gewünscht haben, oder wenn sich die Dinge ihren Vorstellungen gemäss entwickeln. Diese Art der Verzückung ist jedoch nicht die Verzückung als Erleuchtungsglied, sondern nur ein Geisteszustand, der ihm ähnlich ist. Da diese Art der Verzückung von Gier (lobha) begleitet ist, ist es nicht ein heilsamer Geisteszustand, sondern ein unheilsamer.

Die Eigenschaft der Verzückung

“Sampiyāyanalakkhaṇā.”³⁵ Verzückung hat die Eigenschaft des Vereinnahmens. Die Freude und Verzückung, die beim Ausführen von heilsamen Taten entsteht, ist eine heilsame Art der Verzückung (pīti). Wer eine heilsame Tat ausführt, ist glücklich, erfreut und macht es mit einem Lächeln auf dem Gesicht.

Beispiele dieser Art der Freude und Verzückung sind: Einem Mönch oder einer Nonne Respekt bezeugen, den Buddha verehren, das Anhören eines Dhamma Vortrages oder über seine eigenen verdienstvollen Taten nachdenken. Auch wenn diese Art der Freude und der Verzückung von heilsamer Natur ist, ist sie noch nicht Verzückung als Erleuchtungsglied.

Wenn das Entstehen und Vergehen der geistigen und körperlichen Phänomene während der Meditationspraxis erkannt wird, entsteht freudiges Interesse. Nur diese Art der Freude oder Verzückung wird als Erleuchtungsglied der Verzückung (pīti-sambojjhaṅga) angesehen.

Die Funktion der Verzückung

“Pharaṇarasā.”³⁶ Das Erleuchtungsglied der Verzückung hat die Funktion des Sich-Ausbreitens. Seine Funktion ist das Verbreiten der Verzückung in Körper und Geist; oder anders gesagt, besteht seine Aufgabe darin, den Körper und Geist zu erfrischen. Folglich verspürt die meditierende Person einen Schauer von Gänsehaut oder kühle und prickelnde Empfindungen, die sich über den ganzen Körper ausbreiten können.

Im Kommentar werden fünf Arten der Verzückung beschrieben:³⁷

- | | |
|---------------------------------|------------------|
| 1. geringe Verzückung | (khuddaka pīti) |
| 2. momentane Verzückung | (khaṇika pīti) |
| 3. überströmende Verzückung | (okkantika pīti) |
| 4. erhebende Verzückung | (ubbega pīti) |
| 5. sich ausbreitende Verzückung | (pharaṇa pīti) |

Geringe Verzückung (khuddaka pīti)

Diese Art der Verzückung ist nicht stark und dauert nur einen kurzen Augenblick. Ein Moment der Freude entsteht und verschwindet dann augenblicklich wieder, er dauert nicht an. Es ist wie das Aufleuchten eines Blitzes; kaum entstanden ist der Blitz schon wieder verschwunden.

Momentane Verzückung (khaṇika pīti)

Die momentane Verzückung findet wiederholt statt. Momente der Verzückung entstehen in gewissen Teilen des Körpers zwei, drei, vier oder fünf Mal hintereinander. Diese momentane Verzückung dauert jedoch nicht über eine längere Zeit an, sie verschwindet sehr bald wieder.

Überströmende Verzückung (okkantika pīti)

Diese Art der Verzückung beginnt entweder im oberen oder unteren Teil des Körpers und breitet sich dann im ganzen Körper aus. Sie dauert etwas länger an als die beiden vorangehenden Arten der Verzückung und wird im ganzen Körper gespürt. Wenn diese Art der Verzückung entsteht, wird der ganze Körper von einem erfrischenden und leichten Gefühl überströmt. Die Meditierenden sind voller Freude, und die Achtsamkeit wird sehr gut.

Erhebende Verzückung (ubbega pīti)

Wenn diese Art der Verzückung entsteht, mögen sich Teile des Körpers oder sogar der ganze Körper in die Höhe bewegen. Den Meditierenden widerfahren ruckartige Bewegungen in den Armen oder Beinen, oder es vibrieren ihnen die Hände oder Füße. Gewisse Teile des Körpers mögen zu schütteln oder zu zittern anfangen. Die im Schoss ruhenden Hände mögen plötzlich hochfahren und neben den Beinen landen. Wenn der obere Teil des Körpers oder nur der Kopf vorn über gebeugt ist, mag er aufgerichtet werden. In einzelnen Fällen wird der ganze Körper emporgehoben, und die meditierende Person denkt, dass sie am Fliegen sei. Es ist mit den Wellen vergleichbar, die auf die Küste zurollen und sich dann am Ufer brechen. Die verzückenden Empfindungen im Körper

kommen und gehen genauso wie die sich am Ufer brechenden Wellen. In einzelnen Fällen kommt es vor, dass der Körper der Meditierenden bis zu 5 cm vom Boden abgehoben wird, in aussergewöhnlichen Fällen bis zu 20 cm.

Sich ausbreitende Verzückung (pharaṇa pīti)

Diese Art der Verzückung breitet sich im ganzen Körper aus, und die meditierende Person fühlt sich unsagbar gut. Sie möchte sich nicht mehr vom Sitzen erheben und hat überhaupt kein Verlangen, mit anderen zu sprechen. Sie verspürt sogar keine Lust mehr, zu den Mahlzeiten zu gehen. Die Erfahrung ist so gut, dass die Person vergessen mag, achtsam zu sein. Die sich ausbreitende Verzückung wird mit einem Tropfen Öl verglichen, der sofort den ganzen Wattebausch durchtränkt, sobald er mit ihm in Berührung kommt. Genauso breitet sich diese Art der Verzückung im ganzen Körper aus.

Die Manifestierung der Verzückung

“Odagyapaccupatṭhānā.”³⁸ Die Manifestierung der Verzückung ist Begeisterung. Wenn Verzückung entsteht, werden sich sowohl der Körper als auch der Geist leicht anfühlen. Verzückung erfrischt einen welken Geist und lässt einen schweren und bleiernen Körper leicht und agil werden. Wer in der sitzenden oder liegenden Haltung meditiert, hat das Gefühl, dass der Körper den Boden oder das Bett gar nicht berührt. Der Körper fühlt sich ausserordentlich leicht an. Darum sagte der Buddha, dass für eine Vipassanā Meditation praktizierende Person die Verzückung wie das Nibbāna sei.³⁹

Wenn die Verzückung sehr stark wird, fühlt sich die meditierende Person sowohl im Körper als auch im Geist erfrischt und belebt. Faulheit macht der Freude und der Verzückung Platz, und alle unangenehmen Empfindungen im Körper wie Schmerzen, Stechen, Taubheitsempfindungen, Verspannungen oder Steifheit verschwinden. Es gibt sogar Meditierende, deren chronische Krankheit, an der sie vorher litten, vollständig verschwand.

Durch die erstaunliche und unvergleichliche Kraft des Erleuchtungsgliedes der Verzückung wurden schon viele Krankheiten vollständig geheilt. Unter diesen Krankheiten, von denen die Meditierenden geheilt wurden, befinden sich: Herzkrankheiten, hoher Blutdruck, Gastritis,

Schwindel, Kreuzschmerzen oder chronische Müdigkeit. In Anlehnung an diese Tatsache habe ich diesem Vortrag den Titel „Bojjhaṅga – das Heilmittel, das alle Krankheiten zum Verschwinden bringt“ gegeben.

Die unmittelbare Ursache der Verzückung

Die Nahrung oder die unmittelbare Ursache der Verzückung ist gemäss dem Pāḷikanon „die eifrige Pflege der gründlichen Aufmerksamkeit,“⁴⁰ oder auf Pāḷi „yonisomanasikāra bahulīkāro.“⁴¹ Im Kommentar werden elf Ursachen dafür aufgezählt:⁴²

1. Betrachtung der Attribute des Buddha
2. Betrachtung der Attribute des Dhamma (der Lehre des Buddha)
3. Betrachtung der Attribute der Saṅgha
4. Betrachtung der eigenen geläuterten Sittlichkeit
5. Betrachtung der eigenen Freigebigkeit
6. Betrachtung der Tugenden der devas
7. Betrachtung des Friedens von Nibbāna
8. Meiden von ungesitteten, ruchlosen und zornigen Personen
9. Umgang mit gesitteten und gütigen Personen
10. Über inspirierende Suttas nachdenken
11. Neigung des Geistes, Verzückung zu entfalten

Betrachtung der Attribute des Buddha

Die Betrachtung der Attribute des Buddha (buddhānussati) bedeutet das wiederholte Betrachten seiner tugendhaften Attribute. Wenn ihr den Geist auf den Buddha ausrichtet, solltet ihr die Attribute in Bezug auf die folgenden Bereiche betrachten:

- i. der tugendhafte Wandel des Buddha (cariyagaṇa)
- ii. die tugendhaften Eigenschaften des Körpers des Buddha (rūpakāyagaṇa)
- iii. die tugendhaften Eigenschaften des Geistes des Buddha (nāmakāyagaṇa)

i Der tugendhafte Wandel des Buddha (cariyagūṇa)

Der tugendhafte Wandel des Buddha kann in drei Gruppen unterteilt werden:

1. lokatthacariya: der tugendhafte Wandel für das Wohlbefinden der Welt
2. ñātatthacariya: der tugendhafte Wandel für das Wohlbefinden seiner Verwandten
3. buddhatthacariya: der tugendhafte Wandel, um die Vier Edlen Wahrheiten zu erkennen

Der Bodhisatta bemühte sich in jedem Leben um einen tugendhaften und segenbringenden Wandel. Die Art und Weise seiner Praxis sprengte den Rahmen des Normalen. In einigen seiner Leben gab er zum Wohle der Lebewesen seinen Besitz, seine Arme, Beine, Augen, Ohren oder seine Nase weg. Geduldig ertrug er den Schmerz und Verlust. Manchmal gab er sogar unter grossen Qualen sein Leben weg. In einigen seiner Leben gab er zum Wohle und zum Glück seiner Familie, Verwandten oder Freunden seinen Besitz, Teile seines Körpers oder sogar sein Leben weg. In anderen Leben wiederum gab er seinen Besitz, Teile seines Körpers und sein Leben weg, um die Vier Edlen Wahrheiten zu erkennen und die Buddhaschaft zu erlangen.

Vor einer langen Zeit, vor vier unberechenbaren Zeitaltern und hundert tausend Welten, war der Bodhisatta der Sohn eines reichen Mannes in Amaravatī. Sein Name war Sumedhā. Da seine Eltern starben, als er noch sehr jung war, kümmerte sich der Stadtkämmerer um das immense Erbe, das ihm die Eltern hinterlassen hatten. Als er das Schulalter erreicht hatte, verliess er die Stadt und kehrte erst wieder nach Hause zurück, als er sein Studium abgeschlossen hatte. Der Stadtkämmerer übergab ihm das riesige Erbe, das seine Eltern, seine Grosseletern, seine Urgrosseletern usw. (bis zur siebten Generation zurück) im Laufe ihres Lebens angehäuft hatten. Nachdem Sumedhā sein Erbe erhalten hatte, zog er sich an einen ruhigen Ort im oberen Stockwerk des Hauses zurück und dachte über die Tatsache nach, dass seine Eltern, Grosseletern usw. gestorben waren, ohne dass sie etwas von diesen angehäuften Dingen mitnehmen konnten. Sie mussten alles restlos zurücklassen.

„Oh, die Lebewesen werden schwach und alt, sie erkrankten an den verschiedensten Gebrechen und manche sterben völlig geistesabwesend. Nach dem Tod werden sie wiedergeboren, und falls sie in einen der niedrigen Daseinsbereiche fallen, müssen sie unsägliche Qualen leiden.“

Auch ich bin noch nicht von diesem Leid befreit. Aber es muss doch einen Zustand des Glücks und Friedens geben, der von diesem Leid frei ist. So wie es Hitze gibt, gibt es Kälte. So wie es Weiss gibt, gibt es Schwarz. So wie es Tiefe gibt, gibt es Höhe. So wie es Gutes gibt, gibt es Böses. So wie es Leiden gibt, gibt es Glück. Ebenso wie es Altern, Krankheit und Tod gibt, so muss es einen Zustand geben, der frei von Altern, Krankheit und Tod ist. Ich werde mich auf die Suche nach diesem Zustand machen und nicht eher zufrieden sein, bis ich ihn gefunden habe.

Falls ein gut sichtbares Ding nicht gesehen werden kann, so darf nicht dem Ding die Schuld zugeschoben werden. Vielmehr muss die Person, die nicht danach Ausschau hält, getadelt werden. Meine Eltern, Grosseltern und Verwandten konnten dieses Vermögen nur anhäufen, sie konnten es nicht mit sich nehmen. Nicht einmal einen Cent dieses Vermögens kann der Besitzer mitnehmen. Darum werde ich alles mitnehmen.“ Und somit entschloss er sich, allen seinen Besitz und sein gesamtes Vermögen wegzugeben.

Ihr mögt nun einwenden, dass Sumedhā sagte, er werde alles mitnehmen. Doch eigentlich meinte er damit, dass er alles weggeben würde. Was er im Sinn hatte, war die Praxis der Freigebigkeit. Wer Dinge offeriert, erwirbt durch das Spenden dieser Gaben Verdienste. Dieser aus der Spende resultierende Verdienst existiert innerhalb des Geist-Kontinuums in unseren wiederkehrenden Existenzen und die resultierenden segensreichen Wirkungen sind Reichtum und Wohlstand in jeder Wiedergeburt. Sumedhā bezog sich auf diese Tatsache mit den Worten, dass er alles mitnehmen werde.

Sein Wunsch, diesen von Altern, Krankheit und Tod befreiten Zustand zu suchen, war so stark, dass er sein ganzes Vermögen weggab. Er öffnete seine mit Gold, Silber und Münzen gefüllten Kisten und liess die Nachricht verbreiten, dass jedermann kommen und nehmen könne, was er gerade brauche. Nachdem er allen seinen Besitz und sein ganzes Vermögen weggeben hatte, machte er sich auf und wanderte bis zum Fusse des Himalaya, wo er sich als Einsiedler niederliess.

Nach nur sieben Tagen des Meditierens hatte er die Vertiefungen (jhānas) zusammen mit den übernatürlichen Fähigkeiten verwirklicht. Auch wenn er die jhānas zusammen mit den übernatürlichen Fähigkeiten voll auskostete, so hatte er jedoch sein Ziel noch nicht erreicht. Das Ende des Alterns, der Krankheit und des Todes war noch nicht gefunden. Doch die Tatsache, dass seine Vollkommenheiten (pāramīs) weit entwickelt waren und dass er mit den übernatürlichen Fähigkeiten ausgestattet

war, bedeutete, dass er nur noch wenig brauchte, um Nibbāna zu verwirklichen. Nibbāna war in greifbarer Nähe des Bodhisatta.

Über viele Jahre hinweg erfreute er sich dieser übernatürlichen Kräfte. Manchmal benützte er sie, um fliegend an einen anderen Ort zu gelangen. Nachdem viele Jahre verstrichen waren, erschien ein Buddha, Dīpaṅkarā Buddha, in der Welt. Die Leute aus der Stadt Rammā hatten den Buddha für einen Besuch in ihrer Stadt eingeladen. Nachdem der Buddha ihre Einladung angenommen hatte, fingen sie an, den Weg zu reparieren, auf welchem der Buddha kommen würde. Der Bodhisatta, der gerade fliegend unterwegs war, sah das emsige Treiben. Um herauszufinden, was dort unten los war, flog er zur Erde herab und erkundigte sich. Die Leute sagten ihm, dass sie den Weg für den Buddha Dīpaṅkarā herrichten würden.

Als der Bodhisatta das Wort ‚Buddha‘ hörte, waren seine Verzückerung und sein Glücksgefühl so stark, dass er ohnmächtig wurde. Als er wieder zu sich kam, fragte er um Erlaubnis, auch ein Stück des Weges reparieren zu dürfen.

Die Leute teilten ihm ein Stück des Weges zu, und der Bodhisatta begann sofort zu arbeiten. Auch wenn er seine übernatürlichen Fähigkeiten hätte gebrauchen können, um die Arbeit in kürzester Zeit und ohne Anstrengung zu beenden, machte er keinen Gebrauch davon. Um mehr Verdienste zu erwirken, führte er die schwere Arbeit selbst aus, wie alle anderen auch. Mit einem Spaten grub er Löcher und trug dann die Erde an andere Orte, um damit schlammige Löcher aufzufüllen. Er schuftete sehr hart, der Schweiß lief ihm am Körper herunter, doch er konnte die ihm zugeteilte Arbeit nicht beenden. Als der Buddha Dīpaṅkarā mit einem Gefolge von vierhunderttausend Arahants kam, war ein Teil des Weges immer noch schlammig.

Die Sicht der strahlenden Erscheinung des Buddha und der vierhunderttausend Arahants erfüllte den Bodhisatta mit grosser Bewunderung und unsäglichem Glück. Um den schlammigen Teil des Weges zudecken, legte er sich längs auf die Erde und offerierte seinen Körper als Brücke, auf dem der Buddha und die Arahants die schlammige Stelle überqueren konnten.

Als der Buddha schon sehr nahe war und fast seinen Kopf erreicht hatte, überlegte sich der Bodhisatta: „Ich habe keine Familie und lebe ganz alleine. Falls ich Nibbāna verwirklichen möchte, könnte ich die Arahantschaft erlangen und frei von allen geistigen Trübungen werden. Ich befinde mich jedoch in der Lage und habe die Fähigkeit, auch andere leidende und unzufriedene Lebewesen zu retten. Somit wäre es nicht

fair, wenn ich diesen anderen Lebewesen keine Beachtung schenken und nur mich befreien würde.“

Wer nur sich selber befreien will, kann mit einer Person verglichen werden, die alleine auf einem grossen Schiff fährt. Der Anblick eines anderen Schiffes, das gerade versinkt, lässt sie unberührt, und diese Person macht keine Anstalten, auch nur eine der vielen Personen auf dem sinkenden Schiff zu retten.

Sein Respekt für den Buddha Dīpankarā war grenzenlos, so dass er die fünf Lotusblumen, die er von der jungen Frau Sumittā bekam, dem Buddha schenkte. Indem er auf die Verwirklichung der Arahantschaft in diesem Leben verzichtete, formulierte er den Wunsch, in der Zukunft die Buddhaschaft zu erlangen.

Der Buddha Dīpankarā hielt vor dem Kopf des Einsiedlers an und reflektierte über die Zukunft. Er sah, dass der Einsiedler dazu bestimmt war, der Bodhisatta, der zukünftige Buddha, zu werden, und somit sagte er: „Schaut euch diesen Einsiedler an, der seinen Körper als Brücke anbietet und damit sein edles Betragen manifestiert. Nach einer Zeitspanne von vier unberechenbaren Zeitaltern und hundert tausend Welten wird dieser Einsiedler ein Buddha mit dem Namen Gotama werden.“

Nachdem der Bodhisatta die Prophezeiung erhalten hatte, entwickelte er alle Qualitäten, die zur Erlangung der Buddhaschaft notwendig waren. Er vervollkommnete die zehn Vollkommenheiten (pāramīs) und die fünf grossen Entsagungen [pañca mahāpariccāga: Entsagung materieller Sachen, der Kinder, der Ehefrau, der Körperteile oder Organe und des Lebens] bei jeder sich anbietenden Gelegenheit.

Ihr mögt die folgenden Jātakas kennen (Geschichten über die früheren Leben des Bodhisattas). Im Sasapaṇḍita Jātaka⁴³ lesen wir, dass er als König der Hasen sein Leben weggab. In anderen Jātakas erfahren wir, dass er in seinem Leben als König Sivi⁴⁴ seine Augen weggab. In seinem Leben als König Vessantarā⁴⁵ gab er täglich grosse Summen seines Besitzes und Vermögens weg und war dabei immer noch nicht zufrieden mit seiner Grosszügigkeit. Darum gab er auch den königlichen weissen Elefanten weg. Zu jener Zeit besass ein weisser Elefant grosse Macht. Könige aus den benachbarten Königsreichen wagten sich nicht, ein Land anzugreifen, das einen weissen Elefanten besass. Seine Präsenz trug dazu bei, dass es den Leuten in diesem Land gut ging und dass sie gesund waren. Sie brauchten sich vor keinen Gefahren zu fürchten, und

sogar das Wetter nahm seinen gewohnten Lauf. Die Bauern erfreuten sich an reichen Ernten, und auch die Geschäftsleute schlugen Profit aus ihren Geschäften.

Nachdem der König den königlichen weissen Elefanten, der die Quelle des Wohlergehens und des Wohlstandes des ganzen Landes war, weggegeben hatte, waren die Leute sehr aufgebracht und jagten den König davon. Der König verliess das Land auf einem Pferdewagen, begleitet von seiner Frau Maddī, seinem Sohn Jālī und seiner Tochter Kaṇhājina. Als die vier mit dem Pferdewagen das Land verliessen, wurden sie auf dem Weg nach Pferd und Wagen gebeten. Der König gab beides grosszügig weg, und somit mussten sie ihre Reise zu Fuss fortsetzen.

Als sie einen Wald durchquerten, trafen sie auf den Brahmanen Jūjakā, der den Sohn und die Tochter des Königs verlangte. Der König zögerte keinen Augenblick, seine Kinder wegzugeben. Kurz danach tauchte König Sakka (der König der devas) auf und forderte die Frau des Königs, die Königin. Der König gab sie weg, ohne mit der Wimper zu zucken. Das Verhalten und die innere Einstellung des Bodhisattas war wirklich erstaunlich und aussergewöhnlich. Nicht nur der Buddha, zu dem wir Zuflucht nehmen, ist der Verehrung würdig, sondern auch der Bodhisatta, da seine Praxis zur Erlangung der Buddhaschaft wahrlich tugendhaft und aussergewöhnlich war. Wenn ihr auf diese Weise über den tugendhaften Wandel (cariyaguṇa) des Buddha nachdenkt, wird das Erleuchtungsglied des Verzückens entstehen.

ii Die tugendhaften Eigenschaften des Körpers des Buddha

In seinem letzten Leben wurde der Bodhisatta ein Buddha. In dieser letzten Existenz erntete er die Früchte seines Bemühens über die lange Zeitspanne von vier endlosen Zeitaltern und einhunderttausend Welten, die Vollkommenheiten vollständig zu entfalten. Falls sich in dieser letzten Existenz die Früchte nicht manifestiert hätten, wären alle seine Bemühungen umsonst gewesen. Dann hätte seine Praxis keinen Sinn gehabt. Doch die segensreichen Wirkungen blieben nicht aus. Ausserdem war er in seinem letzten Leben als Prinz Siddhatta überaus hübsch. Seine äussere Erscheinung übertraf die Erscheinung anderer Menschen, doch sie konnte dem Vergleich mit derjenigen der devas nicht standhalten.

Er besass die 32 Hauptkennzeichen und die 80 kleineren Kennzeichen einer edlen Person.⁴⁶ Seine Haut schimmerte golden, und seine Lip-

pen waren von natürlichem Rot. Pechschwarze Pupillen ruhten auf weissen Augäpfeln. Seine Zähne waren makellos rein und gleichmässig aneinandergereiht. Seine Finger, Zehen, Arme und Beine waren gerade, schlank, geschmeidig und wohl proportioniert. Nachdem er die Buddhaschaft erlangt hatte und von allen geistigen Trübungen befreit war, wurde seine Erscheinung noch anmutiger. Aufgrund dieser Eigenschaften erlöschen die Feuer der Geistestrübungen im Geist derer, die den Buddha schätzen und verehren, und es entsteht Verzückung und Freude.

Zur Zeit der buddhistischen Hochblüte in Ceylon lebte ein Ordensälterer mit dem Namen Phussadeva, der eine Buddhastatue verehrte, die von Māra kreiert worden war. Beim Verehren der Statue stieg ein starkes Gefühl der Verzückung hoch. Der Mönch beobachtete diese Verzückung und erkannte die Eigenschaften von Unbeständigkeit (anicca), Unzulänglichkeit (dukkha) und Nicht-Selbst (anattā). Damit erlangte er die Arahantschaft. Zum besseren Verständnis werde ich diesen Punkt etwas genauer erklären.

Der Ehrwürdige Phussadeva ging gewöhnlich jeden Morgen vor seinem Almosengang zur nahegelegenen Grossen Pagode, um die Plattform zu reinigen. Danach setzte er sich an einem gewissen Ort auf der Plattform hin und praktizierte buddhānussati, die Reflektion über die Attribute des Buddha.

Eines Tages nachdem er fertig gefegt und sich auf der Plattform hingesetzt hatte, stieg eine alte Kuh auf die Plattform, während er buddhānussati praktizierte. Die Kuh wanderte gemächlich umher und liess übel riechende Häufchen von Urin und Kot zurück. Der Ehrwürdige Phussadeva reinigte die Plattform erneut, und da es Zeit für den Almosengang war, konnte er nicht mehr länger buddhānussati praktizieren. Am nächsten Tag geschah dasselbe, als ein grosser Affe auf die Plattform kam und sie mit Urin und Kot verschmierte. Der Ehrwürdige Phussadeva musste die Plattform nochmals reinigen, und somit hatte er weniger Zeit für das Entfalten von buddhānussati. Am dritten Tag erschien ein äusserst hässlicher Mann auf der Plattform. Obschon der Ehrwürdige Phussadeva schon lange dort lebte, hatte er noch nie einen so hässlichen Mann gesehen. Darum stieg in ihm der Gedanke hoch, dass dieser hässliche Mann Māra sein könnte, und so fragte er ihn direkt ins Gesicht: „Bist Du Māra?“ Unfähig zu leugnen, antwortete er: „Ja, ich bin Māra.“

„Ich bin sehr erfreut, Dich zu treffen, Māra,“ sagte der Mönch, dem die

Begegnung mit Māra weder Schrecken einjagte noch Ärger hervorrief. Der Ehrwürdige Phussadeva war tatsächlich sehr erfreut, Māra zu treffen, und so fuhr er fort: „In den Schriften habe ich gelesen, dass Du den Buddha mehrere Male getroffen hattest, und dass Du ungeheuer mächtig bist. Somit bitte ich Dich, Māra, ein Abbild des Buddha zu kreieren.“ Māra erwiderte: „Ich werde mich nach Kräften bemühen, doch es wird nicht das exakte Abbild sein.“ Als Māra die Statue des Buddha kreierte hatte, füllte sich das Herz des Ehrwürdigen Phussadeva mit grosser Freude. Er setzte sich und brachte dieser von Māra geschaffenen Buddhastatue seine Verehrung dar.

Er reflektierte über diese Statue und die Attribute des Buddha: „Auch wenn Māra voller geistiger Trübungen ist, so konnte er doch dieses wunderbare Bildnis des Buddha schaffen, der ohne jegliche Geistestrübungen war. Der Buddha war allwissend und erkannte die Dinge, wie sie wirklich sind. Der richtige Buddha muss noch viel erhabener gewesen sein!“ Bei diesen Gedanken stieg Verzückung in ihm hoch, die er alsdann aufmerksam beobachtete. Mit dem achtsamen Gewahrsein der Verzückung erlangte er auf der Stelle die Arahantschaft.

Was ich hier betonen möchte ist die Tatsache, dass der Körper des Buddha so anmutig und über alle Massen erhaben ist, dass es selbst dem mächtigen Māra nicht gelang, ein exaktes Abbild des Buddha zu schaffen. Diese Reflektion über die Anmutigkeit des Körpers des Buddha gehört zu buddhānussati. Wenn ihr mit Respekt für den anmutigen Körper des Buddha erfüllt seid, wird Verzückung entstehen.

iii Die tugendhaften Eigenschaften des Geistes des Buddha

Den Geist des Buddha zu verehren, bedeutet die Verehrung seines Bewusstseins mit den begleitenden Geistesfaktoren. Somit solltet ihr über den Geist des Buddha reflektieren, der innerhalb des überaus anmutigen Körpers des Buddha weilt. Reflektiert über seine Allwissenheit und sein unbegrenztes Mitgefühl, die in seinem Geist vorhanden waren.

Der Geist des Buddha war vollständig befreit von den eintausendfünfhundert Geistestrübungen. Mit dem Pfadwissen der Arahantschaft entwurzelte er alle Geistestrübungen. Sein Geist war äusserst rein und klar. Da wir noch ein wenig Zeit haben, werde ich diesen Punkt mit persönlichen Auslegungen zu bestimmten Ereignissen im Leben des Buddha erläutern.

In der Stadt Benares lebte einst ein reicher Brahmane. Sein Name war Māgaṇḍiya und seine hübsche Tochter hiess ebenfalls Māgaṇḍiya. Auch seine Frau trug den Namen Māgaṇḍiya. Die Schönheit seiner Tochter brachte ihm die Freundschaft aller Leute ein. Jeden Tag kamen viele Männer aus allen gesellschaftlichen Schichten und baten um die Hand seiner Tochter. Um ihre Aufrichtigkeit zu bezeugen, brachten sie Geschenke mit. Doch der Brahmane lehnte sie alle mit der Begründung ab, sie seien nicht gut genug für seine Tochter.

Eines Tages waren der Brahmane und seine Frau auf dem Weg in den Wald, um ein Feueropfer darzubringen. Am Waldrand angekommen, trafen sie auf den Buddha. Da der Brahmane noch nie in seinem Leben einen solch anmutigen Mann gesehen hatte, musterte er ihn von Kopf bis Fuss. Er musste eingestehen, dass dieser Mann ausserordentlich schön und seine Haltung äusserst anmutig war. Er wusste jedoch nicht, dass dieser Mann der Buddha war.

Der Brahmane bat den Mann einen Augenblick zu warten und sich seiner Frau zuwendend flüsterte er: „Meine Liebe, geh’ und hol’ unsere schöne Tochter. Sage ihr, dass sie ihre schönsten Kleider anziehen und ihren besten Schmuck tragen solle, da wir einen Mann angetroffen haben, der unsere Tochter verdient. Mach’ schnell und bring’ sie hier hin!“

Die Frau tat wie ihr geheissen, doch als sie mit ihrer Tochter zurückkam, war der Buddha nicht mehr an jenem Ort. Sie konnten nur noch seine Fussabdrücke entdecken. Als die Frau die Fussabdrücke auf dem Boden sah, sagte sie zu ihrem Ehemann: „Die Person, die diese Fussabdrücke hinterlassen hat, ist eine sehr edle und aussergewöhnliche Person. Diese Person ist von allen geistigen Trübungen befreit, diese Person ist ein Buddha. Darum, lass es sein! Diese Art von Person hat für solche Angelegenheiten keinerlei Interesse mehr, weder für Frauen noch für weibliche devas.“

Doch der Brahmane gab noch nicht auf. Er schaute sich in allen Richtungen um und entdeckte den Buddha schliesslich nicht weit weg unter einem Baum sitzend. Er rief seine Frau und Tochter, und eilig gingen sie zum Buddha. Der Brahmane übergab dem Buddha seine Tochter und sagte, dass er sie als seine Untergebene annehmen solle.

Der Buddha antwortete: „Brahmane, nachdem ich zur Buddhaschaft erwacht war, sass ich unweit des Bodhibaumes. Zu jener Zeit erschienen Māras drei betörende Töchter, Taṇhā, Aratī und Ragā, die versuchten, mich zu verführen. Obwohl sie alle ihre körperlichen Reize zur Schau stellten, entstand nicht das geringste Verlangen. Und jetzt präsentierst Du mir Deine Tochter, die nicht mehr als ein Haufen Dreck und Schmutz ist. Ich würde sie nicht einmal mit meiner Zehe berühren.“

Der Brahmane und seine Frau verstanden die tiefgründigen Worte des Buddha und waren über seine Antwort erfreut. Wie sie den weiteren Worten des Buddha lauschten, wurden sie zu anāgāmīs. Für ihre Tochter Māgaṇḍiya, die so stolz auf ihre Schönheit war, waren diese Worte wie eine ihr Herz durchbohrende Lanze. Sie fühlte sich tief verletzt durch die Worte des Buddha.

Was ich hier hervorheben möchte, ist die Tatsache, dass der Geist des Buddha (nāmakāya) vollständig frei war von Lust, Verlangen oder anderen Geistesstrübungen. Das war nicht nur gespielt, sondern es war echt und aufrichtig.

Wenn ihr so über die Attribute des Buddha reflektiert, ist es sicher, dass Verzückung entstehen wird. Darum wird gesagt, dass buddhānussati eine Ursache für das Entstehen des Erleuchtungsgliedes Verzückung ist.

Als nächstes werde ich erklären, wie der Geist des Buddha vollständig von Hass (dosa) befreit war. Nachdem Māgaṇḍiya, die Tochter des Brahmanen, die Worte des Buddha gehört hatte, stieg in ihr ein Gefühl der Feindseligkeit hoch, und sie überlegte sich, wie sie dem Buddha Schaden zufügen könne. Etwas später wurde sie dem König Udena zur Frau gegeben, und so wurde sie zu einer der Hauptköniginnen. Es gelang ihr, eine Gruppe übel gesinnter Leute um sich zu scharen. Sie gab den Leuten die Anweisung, den Buddha auf seinem Almosengang in der Stadt zu beschimpfen und zu beleidigen.

Der Ehrwürdige Ānanda, der hinter dem Buddha ging, hielt es nicht mehr aus und sagte zum Buddha: „Diese Leute haben den gesunden Menschenverstand verloren. Grundlos beschimpfen und beleidigen sie den Buddha. Bitte, Ehrwürdiger, breche den Almosengang ab.“ Der Buddha war überhaupt nicht erregt oder wütend, er sagte zu Ānanda: „Ānanda, falls ich den Almosengang auf dieser Strasse abbrechen sollte, welche Strasse sollte ich dann nehmen?“ „Nimm die Strasse dort drüben.“ Als sie die andere Strasse hinunterliefen, wurde der Buddha immer noch beschimpft, und so fragte er erneut, was zu tun sei. Der Ehrwürdige Ānanda sagte, dass er die übernächste Strasse nehmen solle.

Dieses Mal erwiderte der Buddha jedoch: „Ānanda, das ist nicht die Art, etwas zu tun. Weise Leute sollten jederzeit Nachsicht üben. Es ist aus Unwissenheit, dass diese Leute beleidigende und boshafte Worte benutzen. Lass sie mich beschimpfen! Ānanda, weise und tugendhafte Personen lösen die Probleme gleich dort, wo sie entstehen.“

Der Buddha regte sich kein bisschen auf, auch wurde er nicht wütend.

Auch wenn der Ehrwürdige Devadatta mehrere Male versuchte, den Buddha zu töten, so wurde der Buddha weder wütend noch verminderte sich sein mettā für ihn. Als der Mörder Angulimāla den Buddha mit einem grossen Messer verfolgte, zeigte der Buddha keine Anzeichen von Wut, und sein mettā war immer noch präsent. Der Buddha hatte sogar in jener schrecklichen Situation keine Angst, und sein Geist erzitterte nicht.

Ein anderes Mal rannte der Elefant Nāḷāgīri auf den Buddha zu, um ihn zu Tode zu trampeln. Der Buddha zeigte weder Angst, noch wurde er auf den Elefanten wütend. Vielmehr blieb sein mettā unverändert, genau so wie er für seinen Sohn Rāhulā mit mettā erfüllt war.

Einst heuerte eine Gruppe von Sektierern die hübsche Ciñcamāna an. Die attraktive und junge Frau verbreitete die verschiedensten Gerüchte über das unsittliche Verhalten des Buddha. Der Buddha war jedoch nicht im geringsten betroffen oder betrübt von den Beschuldigungen, Anschwärmungen und Verunglimpfungen, sein mettā blieb so stark und unerschütterlich wie immer.

Sogar als er mit diesen widrigen Situationen konfrontiert wurde, blieb der Buddha ohne Angst und Wut, und sein Geist zeigte keinerlei Anzeichen von Erregung. Das bedeutet, dass er von allen Arten von dosa (Wut, Hass, Ablehnung, Groll oder Angst) befreit war.

Die Tatsache, dass der Geist des Buddha vollkommen frei von dosa war, ist eines seiner edlen Attribute und die Grundlage für unseren Respekt. Wenn wir über diesen Aspekt seines Geistes nachdenken, gehört das auch zur Reflektion über nāmakāya, und aufgrund dessen entstehen Verzückung und Freude. Das bedeutet, dass das Erleuchtungsglied der Verzückung entsteht.

Da wir den Vortrag bald beenden müssen, reicht die Zeit nicht mehr, die anderen Ursachen für das Erleuchtungsglied der Verzückung zu erläutern. Somit möchte ich nur noch die zweitletzte Ursache erwähnen.

Über inspirierende Suttas nachdenken

In dieser Art der Reflektion mit eingeschlossen sind das Nachdenken über gewisse Suttas, das Lesen dieser Lehrreden oder das Rezitieren; das alles kann den Geist überaus glücklich, freudig, erfrischt und heiter stimmen. Speziell hilfreich ist es während der Meditation, wenn der Geist von Gefühlen der Langeweile und des Überdrusses überkommen

ist, oder wenn ihr viele Sorgen habt oder nach Hause gehen wollt. Für die Reflektion sind zum Beispiel folgende Suttas geeignet: „Das Ingangsetzen des Rades der Lehre“ (Dhammacakkappavattana Sutta),⁴⁷ „Die grosse Lehrrede von den vier Grundlagen der Achtsamkeit“ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta),⁴⁸ Paṭṭhāna (das 7. Buch des Abhidhamma), oder die Parittas (beschützende Suttas).⁴⁹ Oder sonst könnt ihr über Abschnitte nachdenken, die ihr in Büchern über die buddhistische Lehre gelesen habt. Wenn ihr an einem abgelegenen Ort seid und die anderen Meditierenden nicht stört, könnt ihr diese Abschnitte laut lesen oder rezitieren. Damit wird das Erleuchtungsglied der Verzückung entstehen.

Im Zusammenhang mit den Ursachen für das Erleuchtungsglied der Verzückung wollen wir es damit bewenden lassen. Es ist Zeit zum Aufhören. Falls durch die Reflektion ihrer Ursachen Verzückung entsteht, solltet ihr sie achtsam beobachten. Mögt ihr alle fähig sein zu meditieren und mit der Verwirklichung des Pfad- und Fruchtwissens Nibbāna zu realisieren.

Mögen alle Lebewesen das Dhamma verwirklichen und in Glück und Frieden leben.

5. Passaddhi-sambojjhaṅga: Das Erleuchtungsglied der Gestilltheit

Die Eigenschaften der Gestilltheit

“Upasamalakkhaṇo passaddhisambojjhaṅgo.”⁵⁰ Passaddhi hat die Eigenschaft der Gestilltheit. Seine Natur ist Ruhe und Stille. Gestilltheit wird in zwei Gruppen unterteilt:

1. kāyapassaddhi Die Gestilltheit der Geistesfaktoren (cetasika)
2. cittapassaddhi Die Gestilltheit des Bewusstseins oder des Geistes (citta)

Wenn die Geistesfaktoren und das Bewusstsein gestillt sind, beruhigt sich auch der Körper. Jedes Mal, wenn ihr eine verdienstvolle Tat ausübt, entsteht dieses Glied der Gestilltheit. Es entsteht beim Ausüben jeder grosszügigen Tat (dāna), beim Einhalten der Verhaltensregeln (sīla), oder bei der freiwilligen Mithilfe in einem Meditationszentrum oder Kloster (veyyavacca). In diesen Fällen ist es jedoch nicht sehr offensichtlich. Klar ersichtlich wird dieses Glied für die Meditierenden, wenn sie die Einsicht in das Entstehen und Vergehen aller geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge erlangen (udayabbaya ñāṇa). Die Meditierenden können leicht und ohne grosse Anstrengung notieren, sie werden nicht müde. Der Körper sowohl als auch der Geist sind ruhig und still. Das Elend und die Schmerzen, welche die Meditierenden zuvor erfahren hatten, sind verschwunden, und folglich sind der Körper und der Geist gestillt. Das ist das Erleuchtungsglied der Gestilltheit.

Zum Beispiel: Ihr seid beim Aufstieg auf einen hohen Berg. Da ihr ein forsches Tempo angeschlagen habt, ermüdet der Körper nach einiger Zeit und Schmerzen machen sich bemerkbar. Als Folge davon fängt auch der Geist an zu leiden, und ihr möchtet euch des schweren Rucksacks entledigen. Wenn ihr euch zu jener Zeit im kühlen Schatten eines Baumes ausruhen und die schöne Aussicht geniessen könntet, würden sowohl die Müdigkeit als auch die Schmerzen verschwinden. Folglich würde sich euer Körper und Geist ruhig und erfrischt fühlen. Die Energie käme zurück, und so könntet ihr die Wanderung zum Gipfel fortsetzen. Ebenso verhält es sich beim Meditieren. Anfänger, die erst vor kurzem mit der Praxis angefangen haben und damit noch nicht so vertraut

sind, ermüden rascher, weil ihre Achtsamkeit und Sammlung noch nicht entfaltet sind. In diesem Stadium mögen sie Schmerzen, Stechen, Verspannungen oder Taubheitsempfindungen erfahren, und folglich wollen sie die Praxis nicht fortsetzen. Sie möchten nur so schnell wie möglich das Zentrum verlassen und nach Hause gehen. Falls sie Ausdauer haben und mit der Praxis weiterfahren, werden sie nach vier oder fünf Tagen das Entstehen und Vergehen der geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge erkennen können. Mit dem achtsamen Beobachten der entstehenden und vergehenden Phänomene wird das Erleuchtungsglied der Gestilltheit entstehen.

Aufgrund der Gestilltheit (*passaddhi*) werden sowohl der Körper als auch der Geist ruhig und still werden. Die Meditierenden fühlen sich dann überaus glücklich und erfahren unbeschreibliche Freude und Begeisterung. Die anfänglich aufgetretenen Symptome von Müdigkeit, Schmerzen, Langeweile und Überdruß sind nun völlig verschwunden. Diejenigen Meditierenden, die über wenig theoretisches Wissen verfügen, mögen sogar denken, dass sie *Nibbāna* verwirklicht haben. Doch es ist nur Gestilltheit. Diejenigen Meditierenden, die diesen Zustand der Gestilltheit persönlich erfahren haben, wissen und verstehen, dass es nur Gestilltheit ist. Dieser Zustand der Gestilltheit kann mit entsprechender Bemühung von den Meditierenden nach vier oder fünf Tagen erfahren werden. Ohne entsprechende Bemühung können die Meditierenden diesen Zustand nicht erfahren, sogar wenn sie einen ganzen Monat praktizieren.

Wenn die Erleuchtungsglieder der Verzückung und der Gestilltheit stark und einflussreich werden, können sich chronische Krankheiten, an denen die Meditierenden über lange Zeit litten, vermindern oder in einigen Fällen sogar ganz verschwinden. Viele Meditierende haben mir berichtet, dass sich der Zustand ihrer Herzkrankheit, ihres hohen Blutdruckes oder ihrer Diabetes verbessert habe oder ganz verschwunden sei. Der Titel dieser Reihe von Vorträgen weist auf diese Tatsache hin.

Die Funktion der Gestilltheit

“*Kāyacittadarathanimmaddanarasā.*”⁵¹ Die Funktion der Gestilltheit ist das Unterdrücken der Ruhelosigkeit und Anspannung sowohl in den Geistesfaktoren als auch im Bewusstsein. Die Unterdrückung der Ruhelosigkeit und Angespanntheit im Geist (Geistesfaktoren und Bewusstsein) wirkt sich beruhigend und entspannend auf den Körper aus. Genauso wie ein grosser Elefant alles niedertrampelt, das in seinem Weg

ist, so unterdrückt die Gestilltheit die Ruhelosigkeit und Anspannung in Körper und Geist. Wer aus der brennenden Sonne kommend einen schattigen Ort betritt, fühlt dessen Kühle und Ruhe. Die Hitze ist nun verfliegen und nicht mehr präsent.

Die Manifestierung der Gestilltheit

“Kāyacittānaṃ aparipphandaṇabhūtasītibhāvapaccupaṭṭhānā.”⁵² Die Manifestierung der Gestilltheit ist die Abwesenheit von Ruhelosigkeit in Körper und Geist oder innere Ruhe und Frieden.

Die Meditierenden erfahren diesen Zustand als Stille und Frieden, in dem keine Störungen auftreten. Viele denken, diese Stille sei Nibbāna. Das ist tatsächlich gar nicht so weit hergeholt. Diese Gestilltheit kann wirklich sehr ruhig und friedvoll sein. Das resultierende Glücksgefühl lässt sich mit keinem der weltlichen Glücksgefühle vergleichen.

Für Meditierende ist es wichtig, dass sie so lange praktizieren, bis sie mindestens die Erleuchtungsglieder der Verzückung und der Gestilltheit erfahren. Die Wichtigkeit beruht auf der Tatsache, dass sich der Geist erst mit dem Auftreten von Verzückung und Gestilltheit gut sammeln kann. Und nur wenn der Geist konzentriert ist, können Einsichten, Pfad- und Fruchtwissen entstehen. Somit ist es unerlässlich, dass ihr euch in der Praxis bemüht, um diese Glieder der Verzückung und der Gestilltheit entstehen zu lassen.

Genauso wie diese Glieder der Verzückung und der Gestilltheit un-abdingbar sind, um überweltliche (lokuttara) Erkenntnisse zu verwirklichen, so sind sie auch notwendig, um irgendwelche weltlichen (lokiya) Angelegenheiten auszuführen. Nur wenn Freude und Gestilltheit in einem gewissen Ausmass präsent sind, habt ihr den Wunsch, diese Angelegenheiten auszuführen. Erst dann strengt ihr euch auch wirklich an. Das bezieht sich auf euer Studium, euer Geschäft, eure Arbeit oder eure Arbeit im Haushalt. Aufgrund eurer Anstrengung werdet ihr in allen Bereichen erfolgreich sein und weitere Fortschritte machen.

Auch wenn ihr täglich eintausend Euros verdienen würdet, hättet ihr ohne Freude und Gestilltheit kein grosses Interesse an diesen Geschäften. Mit Freude und Gestilltheit kümmert ihr euch jedoch um eure Arbeit, sogar wenn sie ermüdend und herausfordernd ist. Es gibt Arbeiterinnen und Arbeiter, die so hart arbeiten müssen, dass nur schon ihr Anblick Mitgefühl hervorruft. Trotz ihrer harten Arbeit singen sie den ganzen Tag lang. Sie fühlen sich nicht müde oder erschöpft. Diese Arbeiterinnen und

Arbeiter können inmitten ihrer harten Arbeit singen, weil ihre Freude den Geist und Körper durchdringt und nährt. Diese Freude basiert auf den Gliedern der Verzückung und der Gestilltheit.

Ich möchte hier die Tatsache betonen, dass die Glieder der Verzückung und der Gestilltheit in jeder Angelegenheit notwendig sind. Ihr solltet diese Glieder entfalten, wenn sie nicht vorhanden sind. Reflektiert über die Ursachen, welche die Gestilltheit hervorbringen.

Die unmittelbare Ursache der Gestilltheit

Der Buddha nannte als die Nahrung oder unmittelbare Ursache der Gestilltheit „die eifrige Pflege der gründlichen Aufmerksamkeit“⁵³ oder auf Pāḷi „yonisomanasikāra bahulīkāro.“⁵⁴ Gründliche Aufmerksamkeit kann hier auch bedeuten, über Dinge nachzudenken, die das Entstehen der Gestilltheit begünstigen.

Im Kommentar werden sieben Ursachen erwähnt:⁵⁵

1. Geeignete Nahrung
2. Geeignetes Wetter
3. Geeignete Körperhaltung und Lebensbedingungen
4. Ausgewogenes Bemühen in der Praxis
5. Meiden von Personen, deren Taten und Worte harsch und unhöflich sind
6. Umgang mit ruhigen und sanften Personen
7. Neigung des Geistes, Gestilltheit zu entfalten

Merkt euch diese sieben Ursachen und wendet sie je nach den Umständen an.

6. Samādhi-sambojjhaṅga: Das Erleuchtungsglied der Sammlung

Samādhi-sambojjhaṅga bezieht sich allgemein auf den gesammelten Zustand des Geistes.

Die Eigenschaft der Sammlung

“Avikkhepalakkhaṇo samādisambojjhaṅgo.”⁵⁶ Das Erleuchtungsglied der Sammlung hat die Eigenschaft der Unzerstreutheit.

Wenn Sammlung entsteht, schweift der Geist nicht mehr ab. Der Geist wandert nicht ruhelos von einem Objekt zum andern, sondern bleibt auf einem einzigen Objekt ruhen. Sein Wesen ist das Anhaften am Objekt, genauso wie ein an die Wand geworfenes, klebriges Objekt an der Wand anhaftet. Oder ein schwerer Reissack bleibt bewegungslos auf dem Boden, wenn wir ihn von unseren Schultern hinuntergleiten lassen. Die Eigenschaft der Sammlung ist die einspitzige Konzentration auf jedes achtsam notierte Objekt. Völlig unzerstreut ruht der Geist auf dem Objekt, das gerade beobachtet wird.

Die Funktion der Sammlung

“Cittacetasiḱānaṃ sampiṇḍanaraso.”⁵⁷ Die Funktion der Sammlung ist das Vereinen der gleichzeitig damit entstandenen Erscheinungen.

Den Geist zu vereinen ist die Funktion oder Arbeit der Sammlung. Der Geist derjenigen Meditierenden, deren Sammlung entweder noch nicht entfaltet ist oder die überhaupt keine Sammlung besitzen, ist wie Staub oder Mehl. Ein Windstoß zerstreut den Staub oder das Mehl in alle Richtungen. Ebenso wandert der ungesammelte Geist von einem Objekt zum andern. Folglich ist der Geist unruhig und rastlos; es fehlt ihm jegliche Stille.

Der Geist einer in Sammlung geübten Person ist gesammelt und bleibt auf einem Objekt ruhen. Der Geist ist vollständig auf das Objekt fokussiert oder darin absorbiert, ohne sich auf andere Objekte einzulassen. Er bleibt beim Objekt oder haftet daran, genauso wie Staub oder Mehl zusammenhaften, wenn sie mit Wasser vermischt werden. Mit entfalteter Sammlung sind der Geist und die Geistesfaktoren vereint und ruhen unbeweglich auf dem Objekt.

Die Manifestierung der Sammlung

“Upasamapaccupaṭṭhāno.”⁵⁸ Die Manifestierung der Sammlung ist Stille.

Der Geist bleibt ganz still und unbeweglich auf dem Objekt, genauso wie die Flamme einer Kerze, die an einem windstillen Ort brennt.

Das Erleuchtungsglied der Sammlung ist ein weiteres Glied, das überall notwendig ist. Erst wenn der Geist still und ruhig ist, sind Interesse und Hingabe vorhanden für eure Arbeit, für euer Geschäft, für politische Aktivitäten oder für andere Angelegenheiten. Nur wenn ihr wirklich interessiert seid, gebt ihr euch der Arbeit voll hin. Diese volle Hingabe ist notwendig, damit ihr die Arbeit bis zum Ende durchzieht. Dann wird sich der Erfolg und die damit zusammenhängenden Gewinne einstellen. Ohne einen gesammelten Geist und ohne Interesse und Hingabe an eure Arbeit, führt ihr die Arbeit nicht zu Ende. So wird sich auch kein Erfolg einstellen.

In Bezug auf verdienstvolle Aktivitäten wie Freigebigkeit (dāna), das Einhalten der Verhaltensregeln (sīla) oder freiwillige Mithilfe (veyyavacca) braucht ihr auch einen gesammelten Geist, um die Arbeit erfolgreich zu Ende zu führen.

Für Meditierende spielt das Glied der Sammlung eine noch grössere Rolle, weil der Geist auf dem Objekt ruhen sollte, das gerade beobachtet wird. Wenn die hebende Bewegung der Bauchdecke stattfindet, müsst ihr sie als ‚heben‘ beobachten. Damit ihr sie beobachten könnt, muss der Geist auf der hebenden Bewegung ruhen. Wenn die Bauchdecke fällt, müsst ihr euch der fallenden Bewegung gewahr sein. Ihr könnt euch dessen nur gewahr sein, wenn der Geist auf der fallenden Bewegung ruht. Wenn ihr die hebende, schiebende und senkende Bewegung des Fusses in der Gehmeditation beobachtet, müsst ihr das als ‚heben, schieben, senken‘ beobachten. Nur wenn der Geist auf diese Bewegungen konzentriert ist, könnt ihr sie achtsam beobachten. Ebenso müsst ihr die Bewegungen der Arme oder des ganzen Körpers als ‚strecken,‘ ‚beugen,‘ ‚aufstehen‘ oder ‚absitzen‘ beobachten. Um diese Bewegungen achtsam zu beobachten, muss der Geist fest auf diesen Bewegungen ruhen. Wenn Gefühle entstehen, müsst ihr diese Gefühle achtsam beobachten. Das kann aber nur geschehen, wenn der Geist auf diese Gefühle fokussiert ist.

Die Fähigkeit, fest auf dem entstandenen Objekt zu ruhen, ist das Wesen der Sammlung. Nur mit einem gesammelten Geist kann das Objekt, d. h.

die geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge, wirklichkeitsgemäss verstanden werden.

Aus diesem Grund spornte der Buddha die Mönche zum Entfalten von Sammlung an, denn erst mit einem gesammelten Geist können die Unbeständigkeit (anicca), die Unzulänglichkeit (dukkha) und das Nicht-Selbst (anattā) aller geistigen und körperlichen Phänomene klar und der Wirklichkeit gemäss erkannt werden. Der Buddha sagte: „Ein Gesetz ist es, dass der geistig Gesammelte der Wirklichkeit gemäss erkennt und versteht.“⁵⁹ Mit einem zerstreuten Geist ist es unmöglich, diese Eigenschaften der geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge zu verstehen und zu erkennen. Erst mit dem richtigen Verständnis dieser geistigen und körperlichen Phänomene können die Geistestrübungen ausgemerzt werden. Nur mit dem Ausmerzen der Geistestrübungen wird das Leiden aufhören, und mit der Überwindung des Leidens entstehen Glück und Zufriedenheit.

Solange die Geistestrübungen nicht ausgemerzt sind, nimmt das Leiden kein Ende. Ohne das Ende des Leidens verwirklicht zu haben, könnt ihr weder Glück noch Frieden finden, auch wenn ihr es noch so sehr erhofft oder es euch inbrünstig wünscht.

Der Buddha sagte, dass Sammlung der Anführer aller heilsamen Dinge sei.⁶⁰ Zum Beispiel: Der Befehlshaber oder Führer aller Soldaten, Pferde, Elefanten und Wagen, die auf dem Schlachtfeld kämpfen, ist der König. Alle Soldaten müssen den Befehlen des Königs gehorchen.

Ebenso ist die Sammlung der Hauptfaktor beim Ausüben einer verdienstvollen Tat. Der Geist muss zur Sammlung geneigt werden, denn nur wenn der Geist gesammelt ist, entstehen verdienstvolle Taten. Das wiederum führt zu Erfolg. Folglich solltet ihr euch anstrengen, Sammlung zu entfalten.

Die unmittelbare Ursache der Sammlung

Der Buddha nannte als die Nahrung oder unmittelbare Ursache der Sammlung „die eifrige Pflege der gründlichen Aufmerksamkeit“⁶¹ oder auf Pāḷi „yonisomanasikāra bahulikāro.“⁶²

Im Kommentar werden elf Ursachen erwähnt:⁶³

1. Reinheit der inneren und äusseren Basis (Reinheit des Körpers und der unmittelbaren Umgebung)
2. Ausgewogenheit der geistigen Fähigkeiten

3. Meisterschaft im Objekt der Konzentrationsmeditation (in Bezug auf die jhāna Praxis)
4. Den Geist ermuntern, wenn er deprimiert ist
5. Den Geist beruhigen, wenn er aufgeregt ist
6. Den Geist erfrischen und freudig stimmen, wenn er teilnahmslos ist
7. Das Objekt aufmerksam beobachten, wenn die geistigen Fähigkeiten ausgewogen sind
8. Meiden von zerstreuten Personen
9. Umgang mit gesammelten Personen
10. Über die Vertiefungen (jhāna) und die Befreiung (vimokkha) nachdenken
11. Neigung des Geistes, Sammlung zu entfalten

Es ist überaus wichtig, dass die Meditierenden die Ursachen für das Entstehen der Sammlung gründlich verstehen. Diese Erklärungen reichen aus, um das Wesen des Erleuchtungsgliedes der Sammlung verstehen zu können.

7. Upekkhā-sambhojjhaṅga: Das Erleuchtungsglied des Gleichmutes

Upekkhā-sambhojjhaṅga wird üblicherweise als Erleuchtungsglied des Gleichmutes übersetzt. Die meditierende Person braucht sich nicht speziell anzustrengen um achtsam zu sein, und trotzdem ist der beobachtende Geist ausgewogen und unverkrampft. In diesem Zustand befindet sich der Geist in der Mitte oder im Gleichgewicht; Mängel werden ergänzt und Überschüsse werden reduziert. In Dhamma Terminologie ausgedrückt, ist das der Geistesfaktor der Neutralität des Geistes oder des In-der-Mitte-Stehens des Geistes, tatramajjhataṭṭhā.

Die Eigenschaft des Gleichmutes

“Samavāhitalakkhaṇā.”⁶⁴ Gleichmut hat die Eigenschaft des Ausgleichens.

Gleichmut gleicht die Geistesfaktoren und das Bewusstsein aus und behütet den Geist davor, auf die eine oder andere Seite zu kippen. Er behält den Geist in der Mitte und vergewissert sich, dass der Geist ausgeglichen ist.

Hier ist ein Beispiel zur Illustration. Dieser Zustand kann verglichen werden mit einem Bauern, der auf einem ebenen Weg einen guten Ochsenkarren lenkt. Die zwei Ochsen ziehen gleichmässig, der Weg ist eben und ohne Schlaglöcher. Da die Ware auf dem Karren gleichmässig verteilt ist, muss sich der Bauer nicht übermässig anstrengen, um zu verhindern, dass der eine Ochse zu stark und der andere zu schwach zieht. Er kann die Zügel locker halten und ganz entspannt den Karren lenken. Ebenso geht beim Meditieren das Beobachten mühelos vonstatten, und der Geist befindet sich in einem ausgewogenen und gleichmütigen Zustand.

In diesem Beispiel ist es der Geschicklichkeit des Bauern zu verdanken, dass die zwei Ochsen den Karren gleichmässig ziehen, und dass er sich nicht übermässig anstrengen muss. Ebenso ist es der Wirkungskraft des Gleichmutes zu verdanken, dass die Geistesfaktoren und das Bewusstsein ausbalanciert sind, nämlich weder zu schwach noch zu stark. Mit Gleichmut sind das Bewusstsein und die Geistesfaktoren gut ausbalanciert.

Die Funktion des Gleichmutes

“Pakkhapātupacchedanarasā.”⁶⁵ Die Funktion des Gleichmutes ist die Verhütung von Mangel und Überschuss oder die Verhütung von Parteilichkeit.

Gleichmut ist unparteiisch, er folgt weder dieser noch jener Seite. Wenn einer der Geistesfaktoren im Übermass vorhanden ist, wird er von upekkhā reduziert, und wenn einer der Geistesfaktoren schwach ist, so wird er von upekkhā gestärkt. Das Erleuchtungsglied des Gleichmutes steht in der Mitte und balanciert das Bewusstsein und die Geistesfaktoren aus, so dass weder Mangel noch Überschuss besteht. Obwohl der Gleichmut das Bewusstsein und die Geistesfaktoren ausbalanciert, braucht es dafür keine übermässige Bemühung. Der Geist befindet sich in einem entspannten und komfortablen Zustand.

Die Manifestierung des Gleichmutes

“Majjhatabhāvapaccupaṭṭhānā.”⁶⁶ Die Manifestierung des Gleichmutes ist ein Zustand der Neutralität oder der Ausgewogenheit.

Für die Meditierenden wird es offensichtlich, dass der Geist in einem ausgewogenen und neutralen Zustand ruht. Das kann mit dem Zeiger

einer Waage verglichen werden. Wenn nichts auf die Waagschalen gelegt wird, bleibt der Zeiger in der Mitte. Ebenso ist der Gleichmut in der Mitte ausbalanciert.

Für Meditierende, die Vipassanā Meditation praktizieren, offenbart sich das Wesen des Gleichmutes sehr deutlich. Wenn die Praxis gut läuft, geschieht das Beobachten wie von selbst und ohne grosse Anstrengung. Der Geist ist ausgeglichen. Das wird besonders offensichtlich für diejenigen Meditierenden, die die Einsichtsstufe des Gleichmutes (saṅkhārupekkhā ñāṇa) erreicht haben. Da Achtsamkeit, Sammlung und Einsicht ausserordentlich gut entwickelt sind, brauchen sich die Meditierenden zum Beobachten der Objekte nicht abzumühen; die Objekte scheinen automatisch und von selbst hochzukommen. Die Meditierenden können diese entstehenden Objekte mühelos beobachten und brauchen sich dafür nicht anzustrengen. Der beobachtende Geist entsteht gleichzeitig mit jedem hochkommenden Objekt. Den Meditierenden erscheint es, als ob sie, ohne etwas zu tun, einfach nur dort sitzen würden.

Es gibt Meditierende, für welche die Dynamik des gleichmütigen Notierens zehn oder fünfzehn Minuten andauert, für andere kann es sogar eine halbe oder eine ganze Stunde andauern. Die Meditation läuft sehr gut, und sie fühlen sich glücklich und entspannt. Das ist das Wesen des Erleuchtungsgliedes des Gleichmutes.

Im Kommentar⁶⁷ und in der Visuddhimagga⁶⁸ werden zehn Arten des Gleichmutes erwähnt:

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. chaḷaṅgupekkhā | sechsfacher Gleichmut |
| 2. brahmavihārupekkhā | Gleichmut als Göttlicher
Verweilungszustand |
| 3. bojjhaṅgupekkhā | Gleichmut als Erleuchtungsglied |
| 4. tatramajjhattupekkhā | die Mitte einhaltender Gleichmut |
| 5. jhānupekkhā | Gleichmut der Vertiefung |
| 6. pārisuddhupekkhā | Gleichmut der Reinheit |
| 7. vipassanūpekkhā | Gleichmut als Einsicht |
| 8. saṅkhārupekkhā | Gleichmut hinsichtlich der
Gestaltungen |
| 9. viriyupekkhā | Gleichmut als Bemühung |
| 10. vedānupekkhā | Gleichmut als Gefühl |

Chalaṅgupekkhā

Chalaṅgupekkhā bedeutet Gleichmut in Bezug auf Formen, die von den Augen gesehen werden, Geräusche, die von den Ohren gehört werden, Gerüche, die von der Nase gerochen werden, Geschmäcke, die von der Zunge geschmeckt werden, Berührungsempfindungen, die vom Körper empfunden werden und Gedanken, die vom Geist erfahren werden. Konstante Achtsamkeit verhindert, dass der Geist Gier oder Aversion entwickelt, und somit bleibt der Geist neutral und unparteiisch. Das wird chalaṅgupekkhā genannt, Gleichmut in Bezug auf die sechs Sinnestore.

Ihr mögt nun einwenden, dass es unmöglich ist, auf Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen oder Gedanken ohne Freude und Anhaftung oder Wut und Ablehnung zu reagieren. Dieser Einwand ist berechtigt. Für diejenigen Leute, die sich der Objekte an den sechs Sinnestoren nicht gewahr sind oder die diese Stufe scharfer und durchdringender Achtsamkeit noch nicht erreicht haben, ist das eine Fähigkeit, über die sie nur in Büchern gelesen haben oder die sie sich nur vage im Geist vorstellen können. Deshalb mögen sie folgern, dass ein solcher Zustand gar nicht wirklich möglich sei. Leute mit einer solchen Ansicht haben es nicht einfach.

Für diejenigen Meditierenden, die ununterbrochen und konstant Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen oder Gedanken beobachten und deren Achtsamkeit sehr scharf ist, ist es möglich, diese Objekte ohne Gier oder Wut zu beobachten. Das geschieht vor allem auf der Einsichtsstufe des Gleichmutes. Die meisten der sich aufrecht bemühenden Meditierenden können diese Stufe erfahren, wenn der Gleichmut entwickelt worden ist.

Folglich müsst ihr den richtigen Weg oder die richtige Methode praktizieren, um diese Stufe zu erreichen. Probiert es für euch aus! Wenn ihr diese Stufe erreicht, werdet ihr selbst erfahren, dass bloss sehen, hören, riechen, schmecken, berühren oder denken stattfindet. Diese Erfahrung ist nicht begleitet von irgendwelchem Verlangen oder irgendwelcher Wut, sondern ihr seid euch bloss der Objekte gewahr, die an den sechs Sinnestoren auftauchen.

Um das vollständig klar und deutlich zu erfahren, müsst ihr euch bis zum Erlangen der Arahantschaft bemühen. Diejenigen, die mit der systematischen Ausübung der richtigen Praxis Arahants geworden sind, erfahren überhaupt keine Geistestrübungen wie Begierde oder Wut,

wenn sie eine Form sehen, ein Geräusch hören, einen Duft riechen, einen Geschmack schmecken, etwas berühren oder einen Gedanken denken.

Ein mächtiger Berg wankt kein bisschen, sogar wenn stürmische Winde aus allen vier Himmelsrichtungen wehen. Ebenso ist der Geist eines Arahants vollständig befreit von allen Stürmen, die durch Gier, Wut oder andere Geistesstrübungen hervorgerufen werden. Ganz gleichgültig, mit welchen Objekten oder mit welchen weltlichen Bedingungen diese Person konfrontiert wird, der Geist des Arahants bleibt gleichmütig und neutral. Der Geist ruht in einem Zustand der Stille und des Friedens.

Der Geist derjenigen Meditierenden, die durch aufrichtiges Bemühen die Einsichtsstufe des Gleichmutes erreicht haben, ist annähernd so friedlich und glücklich wie der Glück und Frieden empfindende Geist eines Arahants. Die Meditierenden sind fähig, im Gewahrsein des Gesehenen, Gehörten usw. zu verweilen, ohne dass dabei Freude oder Wut aufsteigt. Der Geist ist vollkommen in Balance und gleichmütig. Diese tugendhaften Meditierenden haben wahrlich eine sehr gute Stufe erreicht! Zu einer Zeit, in welcher die Lehre des Buddha verbreitet ist, solltet ihr euch bemühen, wenigstens diese Stufe der Einsicht zu erreichen.

Brahmavihārupekkhā

Brahmavihārupekkhā bezieht sich auf den Zustand des Gleichmutes (upekkhā) als einer der vier göttlichen Verweilungen. Diese sind: Liebevoller Güte (mettā), Mitgefühl (karuṇā), Mitfreude (muditā) und Gleichmut (upekkhā).

Die Praxis der liebevollen Güte (mettā) ist die Entfaltung dieser vier Wünsche:

Sabbe sattā averā hontu	Mögen alle Lebewesen von Gefahr und Feindschaft frei sein.
Abyāpajjā hontu	Mögen sie von geistigem Leiden frei sein.
Anīghā hontu	Mögen sie von körperlichem Leiden frei sein.
Sukhīattānaṃ pariharantu	Mögen sie sich frohen Herzens um sich selbst kümmern.

Wenn ihr liebevolle Güte praktiziert, könnt ihr diese wohlwollenden

Wünsche für alle lebenden Wesen insgesamt oder für irgendeine spezifische Person entfalten. Diese Praxis kann in allen Körperhaltungen geübt werden, sei es im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen. Sie kann auch praktiziert werden, während ihr eine Arbeit verrichtet oder euch um andere Sachen kümmert.

Zum Beispiel könnt ihr während einer Mahlzeit liebevolle Güte entfalten, indem ihr im Geist diese Sätze repetiert: „Mögen alle Lebewesen von Gefahr und Feindschaft frei sein. Mögen sie von geistigem Leiden frei sein. Mögen sie von körperlichem Leiden frei sein. Mögen sie sich frohen Herzens um sich selbst kümmern.“

Die Praxis des Mitgeföhls (karuṇā) ist das Entfalten des Wunsches:

Dukkhā muccantu	Mögen sie von Leiden und
Unzufriedenheit frei sein.	

Wenn ihr Lebewesen seht, denen es schlecht geht und die leiden, steigt Mitgeföhls hoch und der Wunsch, dass sie so schnell wie möglich von ihrem Leiden befreit werden. Das wiederholte Entwickeln dieses Wunsches bedeutet, Mitgeföhls (karuṇā) zu entfalten.

Die Praxis der Mitfreude (muditā) ist das Entfalten des Wunsches:

Yathāladhasampattito	Mögen sie nicht von ihrem Besitz
māvigacchantu	getrennt werden.

Wenn ihr Lebewesen seht, die reich und begütert sind, wünscht ihr ihnen, dass sie nicht von ihrem Besitz getrennt werden, und dass sich ihr Vermögen nicht vermindert. Ihr wünscht ihnen, dass sie immer reich und begütert sein mögen. Ihr entfaltet den Wunsch, dass sich ihr Reichtum vermehrt und vergrößert. Das wiederholte Entfalten dieses Wunsches bedeutet, Mitfreude (muditā) zu entfalten.

Das ist wahrlich ein vortrefflicher Geisteszustand! Ohne auch nur einen Cent auszugeben, könnt ihr unermesslichen Verdienst ansammeln! Dazu macht dieser Geisteszustand beide Personen glücklich, euch und die andere Person. Mitfreude trägt viel zu Erfolg und Wohlstand bei und zwar nicht nur in dieser Welt, sondern auch im Verlauf von saṃsāra, dem Kreislauf von Geburt und Tod. Wer häufig Mitfreude entfaltet, wird von Gefahren und Hindernissen befreit und erhält die Zuneigung von

Menschen und devas.

Viele Menschen können sich jedoch nicht über den Reichtum und Wohlstand anderer freuen, oft reagieren sie mit Eifersucht. Daraus resultiert geistiges und körperliches Leiden, eine Anfälligkeit für verschiedenste Gefahren, Wiedergeburt in den niedrigen Daseinsebenen oder eine Wiedergeburt als armer und mittelloser Mensch.

Die Praxis des Gleichmutes (upekkhā) ist die Betrachtung:

Sabbe sattā kammaṣṣakā Alle Lebewesen sind die Erben ihrer Taten (kamma).

Alle Lebewesen existieren in Übereinstimmung mit ihren Taten (kamma), ihre Taten folgen ihnen. Ursachen produzieren ihre entsprechenden Wirkungen. Das wiederholte Betrachten dieser Tatsache bedeutet das Entfalten des Gleichmutes (upekkhā).

Wenn ihr ein Lebewesen antrefft, sollte der Umgang mit diesem Wesen auf der Grundlage liebevoller Güte (mettā) geschehen. Unterstützt dieses Lebewesen und helft ihm mit Mitgefühl (karuṇā). Seid nützlich und behilflich auf der Grundlage eines Herzens, das voller Mitfreude ist. Falls der Umgang mit einem Lebewesen auf der Grundlage dieser drei Qualitäten (mettā, karuṇā und muditā) unmöglich ist, entfaltet Gleichmut, indem ihr über die Tatsache reflektiert, dass alle Lebewesen die Erben ihrer Taten (kamma) sind. Das führt zu einem grösseren Mass an Stille, Ruhe und Stabilität im Geist.

Die Qualitäten der liebevollen Güte, des Mitgefühls und der Mitfreude sind zweifellos gute Eigenschaften. Da jedoch immer noch Anteilnahme mitschwingt und Bemühung präsent ist, wird der Geist nicht vollkommen ruhig, still und stabil.

Im Fall der liebevollen Güte braucht es eine gewisse Anstrengung, um den Wunsch für das Wohlbefinden aller Lebewesen zu entfalten. Im Fall des Mitgefühls wünschen wir uns, dass die von Leid und Unglück befallenen Lebewesen von ihrem Leiden befreit werden. Das bringt auch eine gewisse Anstrengung mit sich. Ebenso im Fall der Mitfreude; das Entfalten des Wunsches für fortbestehenden Reichtum oder Vermehrung des Besitzes fordert auch einen gewissen Grad an Bemühung. Darum ist eine vollkommene Stille, Ruhe und Stabilität des Geistes nicht möglich.

Leute mögen sich mit liebevoller Güte und Mitgefühl um eine kranke

Person kümmern, doch wenn das Resultat nicht ihrer Vorstellung entspricht, regen sie sich auf oder werden wütend. Falls sie dann auf der Grundlage dieses Ärgers sprechen oder handeln, kann es soweit gehen, dass sich die beiden Personen entzweien und sie nicht mehr miteinander sprechen oder sich nicht mehr sehen wollen. Es kommt auch immer wieder vor, dass Menschen aufgrund ihrer unüberlegten Äusserungen oder Handlungen in Untersuchungshaft oder im Gefängnis landen. Das sind wahrlich leidhafte Auswirkungen, die sich aber nur einstellen können, wenn die Praxis der liebevollen Güte nicht mit Gleichmut gefestigt ist.

Wenn ihr innerhalb des Rahmens von liebevoller Güte und Mitgefühl anderen Lebewesen helft oder sie unterstützt, kann es sein, dass ihr innerhalb dieses Rahmens von mettā und karuṇā an eure Grenzen stösst und stecken bleibt. Dann solltet ihr zu Gleichmut übergehen und über kamma nachdenken. Reflektiert über die Tatsache, dass alle Lebewesen in Übereinstimmung mit ihrem kamma leben. Mit dem Entfalten des Gleichmutes beruhigt sich der Geist und wird still und stabil.

Natürlich solltet ihr nach besten Kräften anderen Lebewesen helfen und sie unterstützen. Ihr solltet ihnen helfen, glücklich und zufrieden leben zu können. Erst wenn es euch absolut nicht mehr möglich ist zu helfen oder unterstützend zu handeln, solltet ihr euch bemühen, Gleichmut zu entfalten. Die Unfähigkeit zu helfen oder beizustehen bezieht sich auf Umstände, in denen ein gewisses Limit überschritten worden ist, sei es nun von eurer oder von der anderen Seite.

Oder ihr mögt zu Gleichmut wechseln, wenn das Entfalten liebevoller Güte zu ermüdend ist. Ihr solltet fähig sein, liebevolle Güte oder Mitgefühl so zu entfalten, dass sie nicht von Geistestrübungen begleitet sind. Ihr müsst auf der Hut sein, dass das Mitgefühl nicht von Ärger begleitet ist. Es gibt Leute, bei denen das Entfalten liebevoller Güte von Begehren begleitet ist. Anfänglich ist ihre liebevolle Güte noch rein und aufrichtig, doch später tendiert ihr Gefühl von mettā zu Verlangen und Begehren, was viele nachteilige Wirkungen mit sich bringt. Passt auf, dass das nicht geschieht. Alle diese unvorteilhaften Wirkungen können entstehen, weil kein Gleichmut entwickelt wurde. Somit solltet ihr Gleichmut entfalten!

Jhānupekkhā

Jhānupekkhā bedeutet die fünfte Vertiefung (in Übereinstimmung mit der Abhidhamma Methode), in der Verzückung (pīti) und Glücksgefühl (sukha) abwesend sind. Wer liebevolle Güte, Mitgefühl oder Mitfreude entwickelt, kann die erste, zweite oder dritte Vertiefung (jhāna) erreichen, die von Verzückung (pīti) und Glücksgefühl (sukha) begleitet sind, oder die vierte Vertiefung, die von Glücksgefühl (sukha) begleitet ist. Wenn Verzückung und Glücksgefühl vorhanden sind, ist der Geist nicht vollkommen still und ruhig. Es ist immer noch eine gewisse Erregung präsent. Die meditierende Person sieht dann ein, dass es gut wäre, einen tieferen Zustand der Stille zu erreichen. Somit entfaltet sie Gleichmut mit den Worten: „Sabbe sattā kammassakā.“ („Alle Lebewesen sind die Erben ihrer Taten.“) Damit können die Verzückung und das Glücksgefühl überwunden werden, und die fünfte Vertiefung, upekkhā-jhāna, kann erreicht werden. Der Geist ist dann äusserst ruhig und still. Diese Form von Gleichmut wird jhānupekkhā genannt, die Stufe der Vertiefung (jhāna), die von Gleichmut begleitet ist.

Wenn die Achtsamkeit der Vipassanā Meditierenden scharf und durchdringend wird, entstehen Verzückung (pīti) und ein Gefühl des Glückes (sukha). In den Einzelgesprächen berichten die Meditierenden: „Heute war meine Meditation im Sitzen sowohl als auch im Gehen ausserordentlich gut. Auch in den täglichen Verrichtungen war die Achtsamkeit sehr gut. In meinem ganzen Leben habe ich noch nie ein so exquisites Gefühl des Glückes erlebt, es ist nicht in Worte zu fassen, einfach unbeschreiblich.“

Dieses Glücksgefühl (sukha) muss beobachtet und als ‚glücklich, glücklich, glücklich‘ notiert werden. Falls es nicht achtsam beobachtet wird, stagniert die Praxis. Ihr müsst es aufmerksam notieren, erst dann werdet ihr an diesem Gefühl des Glückes keinen Gefallen mehr finden oder euch nicht aufregen, wenn es nicht präsent ist. So könnt ihr euch aller entstehenden Objekte gewahr sein, ohne euch darüber zu freuen oder zu ärgern. Manchmal mag der Geist so still und ruhig werden, dass ihr euch fragt, ob ihr immer noch achtsam seid. Dieser stille, ruhige und subtile Zustand des Geistes ist der Gleichmut, wie er von Vipassanā Meditierenden erfahren werden kann. Dieser Zustand wird nicht jhāna genannt; in seinem Wesen unterscheidet er sich jedoch nicht vom Zustand der Vertiefung, jhāna.

Tatramajjhattupekkhā

Tatramajjhattupekkhā ist eine Form des Gleichmutes, die nur im Bewusstseinsstrom einer Vipassanā Meditation praktizierenden Person auftritt. Mit einer konstanten und ununterbrochenen Achtsamkeit sind die Meditierenden in der Lage, alle geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge wirklichkeitsgemäss zu beobachten, die in der Sitzmeditation, in der Gehmeditation und in den täglichen Verrichtungen entstehen. Somit können die Meditierenden das wahre Wesen dieser geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge verstehen.

Wenn sich die Bauchdecke hebt, wird diese Bewegung als ‚heben‘ beobachtet. Die Meditierenden erkennen viele unterbrochene Teilbewegungen im Heben (ein körperlicher Vorgang) und den Geist (ein geistiger Vorgang), der diese Bewegungen beobachtet. Ebenso werden andere Objekte auf diese Weise verstanden: Die fallende Bewegung, Hitze, Kälte, Verspannung, Schmerz, prickelnde Empfindungen usw. Es gibt nur diese zwei Vorgänge: Das Objekt und der Geist, der sich dessen gewahr ist. Hitze, Kälte, Verspannung, Schmerz und prickelnde Empfindungen sind körperliche Phänomene (rūpa); der Geist, der sich dieser Objekte gewahr ist, ist ein geistiges Phänomen (nāma). Die Einsicht in diese zwei Vorgänge wird die Erkenntnis der geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge genannt, nāmarūpa pariccheda ñāṇa.

Wenn die Meditierenden mit ihrer Praxis weiterfahren, erkennen sie, dass das Entstehen der hebenden Bewegung den beobachtenden Geist verursacht. Die hebende Bewegung ist die Ursache, und das Gewahrsein dessen ist die Wirkung. Wenn die fallende Bewegung beginnt, entsteht das Gewahrsein der fallenden Bewegung. Die fallende Bewegung (rūpa) ist die Ursache, und das Gewahrsein (nāma) dessen ist die Wirkung. Das ist die Einsicht in Ursache und Wirkung, paccayapariggaha ñāṇa. Während diesen zwei Stufen der Einsicht ist der Geist noch nicht sehr still und ruhig, weil sich die Meditierenden noch anstrengen müssen, um die Objekte beobachten zu können. Manchmal läuft die Meditation gut, und der Geist wird ruhig und still. Das dauert jedoch nur für einen kurzen Moment, es dauert nicht an. Das Wesen dieses stillen und gleichmütigen Geistes wird tatramajjhattupekkhā genannt.

Vipassanupekkhā und Bojjhaṅgupekkhā

Wenn die Meditierenden fortfahren, sich aller Objekte wirklichkeitsgemäss und ununterbrochen gewahr zu sein, erkennen sie das Vergehen

dieser Objekte. Zum Beispiel erkennen die Meditierenden, dass die hebende Bewegung ein Ende hat und dann verschwindet. Und ebenso erkennen sie das Verschwinden des Geistes, der sich dieser Bewegung gewahr ist. Die fallende Bewegung, Sehen, Hören oder andere Objekte werden in der gleichen Art und Weise erfahren. Mit diesen Erfahrungen entsteht die Einsicht des klaren Verstehens, *sammasana ñāṇa*.

Um das Entstehen und Vergehen der Objekte zu erkennen, müssen die Meditierenden sehr sorgfältig und aufmerksam beobachten, was wiederum eine gewisse Bemühung verlangt. Trotz dieser Bemühung kann das Entstehen und Vergehen noch nicht vollständig klar erkannt werden. Aus diesem Grund entstehen in den Meditierenden viele Gedanken in Bezug auf diese Erfahrung der Unbeständigkeit (*anicca*), der Unzulänglichkeit oder Leidhaftigkeit (*dukkha*) und des Nicht-Selbst (*anattā*). Sie mögen sich fragen, ob ihre Erfahrung korrekt und wahr sei. Der Geist der Meditierenden ist immer noch am Erwägen, Gleichmut ist noch nicht präsent.

Wenn sich die Meditierenden fleissig weiter bemühen in ihrer Praxis und ununterbrochen achtsam sind, erreichen sie die Einsicht des Entstehens und Vergehens, *udayabbaya ñāṇa*. Im fortgeschrittenen Stadium dieser Einsicht können sie das Entstehen und Vergehen der geistigen und körperlichen Phänomene entspannt und mühelos beobachten. Die Flut der Gedanken und Erwägungen der vorangegangenen Einsicht hat stark abgenommen. Folglich werden die Objekte einfach notiert, was jetzt fast mühelos geschieht. Dazu ist der Geist nicht mehr so parteiisch, er ist viel gleichmütiger geworden. Das wird Gleichmut als Einsicht, *vipassanupekkhā*, genannt. Das Wesen des Gleichmutes als Erleuchtungsglied, *bojjhaṅgupekkhā*, ist identisch.

Saṅkhārupekkhā

Die sich aufrichtig bemühenden Meditierenden werden durch eine Serie von Einsichtsstufen gehen und schliesslich die Einsicht des Gleichmutes hinsichtlich der Gestaltungen erreichen, *saṅkhārupekkhā ñāṇa*. Diejenigen Meditierenden, die diese Stufe erreichen, können alle ursächlich entstandenen geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge oder Gestaltungen (*saṅkhāras*) mit Gleichmut beobachten. Gleichmütig zu sein bedeutet, dass der Geist vollkommen in Balance ist und nicht mit Anhaftung reagiert im Falle eines guten Objektes oder mit Ablehnung im Falle eines schlechten Objektes. Ob nun das Objekt eine Form, ein Geräusch, ein Geruch, ein Geschmack, eine Berührung oder

ein Gedanke ist: Der Geist ist ausgewogen und ruht in der Mitte. Wenn ein gutes Objekt erfahren wird, haltet ihr es nicht für etwas ausserordentlich Gutes. Wenn ein schlechtes Objekt erfahren wird, haltet ihr es nicht für etwas furchtbar Schlechtes. Der Geist ruht in der Mitte, er ist weder glücklich noch unglücklich. Ihr habt nicht das Gefühl, dass eure Meditation sehr gut läuft, aber ihr denkt auch nicht, dass die Meditation schlecht läuft. Da ihr für eine halbe oder sogar für eine ganze Stunde ununterbrochen alle entstehenden Objekte achtsam wahrnehmen könnt, kann gesagt werden, dass eure Meditation wirklich sehr gut ist. Diese Stufe wird die Einsicht des Gleichmutes hinsichtlich der Gestaltungen genannt, *saṅkhārupekkhā ñāṇa*.

Die Meditierenden müssen sich nicht mehr anstrengen um achtsam zu sein, wie es noch in den unteren Stufen der Einsicht notwendig war. Im Gegenteil, die Objekte scheinen wie von selbst hochzukommen, und der Geist nimmt diese entstehenden Objekte mühelos wahr. Die Praxis ist gekennzeichnet von einer grossen Leichtigkeit und Mühelosigkeit. Für die Meditierenden fühlt es sich an, als ob sie ohne die geringste Anstrengung einfach nur dasitzen würden.

Meditierende, die diese Stufe der Einsicht erreichen, berichten im Einzelgespräch: „Sayadaw, wenn ich meditiere, scheint es, als ob ich eingeschlafen bin. Der Geist ist jedoch wach und am Beobachten. Ich weiss nicht, wie ich das erklären soll. Die Meditation ist weder gut noch schlecht, ich bin einfach gewahr.“ Dieser Zustand des mühelosen und blossen Gewahrseins der Objekte ist das Wesen der Einsicht des Gleichmutes hinsichtlich der Gestaltungen.

Viriyupekkhā

Viriyupekkhā bedeutet ein ausgewogenes Bemühen, nicht zu viel und nicht zu wenig. Es ist möglich, dass zuviel Bemühung (*virīya*) vorhanden ist, wie im Falle der Ehrwürdigen *Soṇa* und *Ānanda*. Im Falle gewisser Meditierenden ist die Bemühung mangelhaft. Eine übermässige Bemühung muss reduziert und eine mangelhafte Bemühung muss gesteigert werden. Wenn die Anstrengung angepasst worden ist, wird sie ausgewogen, weder übermässig noch mangelhaft. Das ist *viriyupekkhā*, ausgewogene Bemühung. Die Meditierenden können sie in jeder Stufe der Einsicht erfahren.

Vedanupekkhā

Es gibt drei Arten von Gefühlen, vedanā:

- angenehmes Gefühl (sukhavedanā)
- unangenehmes Gefühl (dukkhavedanā)
- weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl (upekkhāvedanā)

Unter diesen drei Arten von Gefühlen bezieht sich vedanupekkhā auf das weder-angenehme-noch-unangenehme Gefühl. Wenn ein gutes Objekt erfahren wird, entsteht weder Freude noch Entzücken; und wenn ein schlechtes Objekt erfahren wird, entsteht weder Aversion noch Wut. Der gleichmütig in sich ruhende Geist wird vom Objekt in keiner Weise beeinflusst. Das kann mit einem moderaten Klima verglichen werden, wo es weder zu warm noch zu kalt ist. Das wird vedanupekkhā (upekkhāvedanā) genannt.

Die unmittelbare Ursache des Gleichmutes

Der Buddha nannte als die Nahrung oder unmittelbare Ursache des Gleichmutes „die eifrige Pflege der gründlichen Aufmerksamkeit“⁶⁹ oder auf Pāli „yonisomanasikāra bahulīkāro.“⁷⁰

Im Kommentar werden fünf Ursachen erwähnt:⁷¹

1. Unparteilichkeit gegenüber Personen
2. Unparteilichkeit gegenüber Dingen
3. Meiden von Menschen, die gegenüber Personen und Dingen (ungebührliche) Bevorzugung zeigen
4. Umgang mit Menschen, die gegenüber Personen und Dingen unparteiisch sind
5. Neigung des Geistes, Gleichmut zu entfalten

Damit haben wir alle sieben Erleuchtungsglieder behandelt. Was jetzt notwendig ist, ist die Entfaltung dieser Glieder in der Praxis. Bemüht euch aufrichtig. Die sieben Erleuchtungsglieder entfaltend, mögt ihr von allen Arten des Leidens befreit werden und unverzüglich Nibbāna – das Ende allen Leidens – verwirklichen.

Mögen alle Lebewesen das Dhamma verwirklichen und in Glück und Frieden leben.

Wie das Bojjhaṅga-Heilmittel angewendet wird

In meinem heutigen Dhamma Vortrag werde ich erklären, wie das Heilmittel der bojjhaṅgas angewendet werden muss. Meditierende, die das Heilmittel der bojjhaṅgas anwenden wollen, sollten als ersten Schritt die acht Verhaltensregeln einhalten. (Zur Läuterung der Sittlichkeit sollten Laien die fünf Verhaltensregeln einhalten, Mönche und Nonnen sollten ihre Ordensregeln einhalten.) Das Einhalten dieser Regeln führt zu einem geläuterten Verhalten. Auf der Grundlage einer reinen Sittlichkeit sind körperliche Taten und sprachliche Äusserungen fehlerfrei.

Auf dieser reinen Sittlichkeit aufbauend solltet ihr Achtsamkeitsmeditation praktizieren, um damit den Geist zu läutern. Das heisst, ihr müsst das Heilmittel der bojjhaṅgas anwenden.

Verehrung der fünf Objekte der grenzenlosen Dankbarkeit

Bevor das Heilmittel der bojjhaṅgas angewendet wird, sollten die fünf Objekte der grenzenlosen (ananta) Dankbarkeit verehrt werden. Bitte haltet eure zusammengefalteten Hände vor dem Oberkörper und wiederholt, was ich sage:

„Mit zusammengefalteten Händen verehere ich den Buddha, der in vollkommener Weise mit neun Attributen ausgestattet ist.“
Verbeugen.

(Bevor ihr euch tatsächlich verbeugt, solltet ihr euren Geist auf die neun Attribute des Buddha ausrichten, die mit arahaṃ beginnen. Wenn ihr die Bewegung des Verbeugens beginnt, solltet ihr diese Bewegung achtsam beobachten. Kurz bevor die Hände den Boden berühren, sollten sie etwas auseinander bewegt werden, so dass die Stirne den Boden berühren kann. Wenn die Hände und die Stirne den Boden berühren, seid euch der Berührungsempfindung gewahr. Wenn ihr den Körper wieder aufrichtet, seid euch dieser Bewegung gewahr.)

„Mit zusammengefalteten Händen verehere ich das Dhamma, das in vollkommener Weise mit sechs Attributen ausgestattet ist.“
Verbeugen.

„Mit zusammengefalteten Händen verehere ich die Saṅgha, die in vollkommener Weise mit neun Attributen ausgestattet ist.“
Verbeugen.

(Die Saṅgha besteht aus den acht edlen Individuen, die eines oder mehrere der Pfad- und Fruchtwissen verwirklicht haben sowie denjenigen Individuen, die sich um die Verwirklichung der Pfad- und Fruchtwissen bemühen.)

„Mit zusammengefalteten Händen verehere ich meine Mutter und meinen Vater, für die meine Dankbarkeit grösser als der Berg Meru ist.“
Verbeugen.

(Mönche brauchen sich nicht vor ihren Eltern zu verbeugen.)

„Mit zusammengefalteten Händen verehere ich meine Lehrerinnen und Lehrer, für die meine Dankbarkeit so gross wie der Berg Meru ist.“
Verbeugen.

Um Vergebung bitten

Nach dem Verehern der fünf Objekte der grenzenlosen Dankbarkeit solltet ihr um Vergebung bitten. Falls ihr eine sittlich geläuterte Person verletzt oder beleidigt habt, solltet ihr sie um Vergebung bitten.

„Falls ich in diesem anfangslosen saṃsāra irgendwelche Personen, denen ich kein Unheil zufügen sollte, mit Taten von Körper, Sprache oder Geist verletzt oder beleidigt habe, möge ich von diesem Vergehen befreit sein. In aller Bescheidenheit und mit grossem Respekt bitte ich um Vergebung. Bitte vergebe mir aus Mitgefühl, Ehrwürdige/Ehrwürdiger.“

(Falls die Person, die ihr verletzt oder beleidigt habt, nicht in der Nähe ist, solltet ihr stellvertretend eure Meditationslehrerin oder euren Meditationslehrer um Vergebung bitten. Falls die Person, die ihr verletzt oder beleidigt habt, eine edle Person (ariya) ist und ihr nicht um Vergebung bittet, kann das ein Hindernis für die Verwirklichung des Pfad- und Fruchtwissens (magga und phala) werden. Das wird im Kommentar erwähnt.⁷² Darum ist es unerlässlich, um Vergebung zu bitten.)

Anvertrauen

Der nächste Schritt ist, sich dem Buddha und der Meditationslehrerin oder dem Meditationslehrer anzuvertrauen:

„Dem Buddha und meiner Lehrerin/meinem Lehrer vertraue ich die fünf Daseinsgruppen oder die geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge an.“

Die Vorteile des Anvertrauens:

Wenn ihr während der Meditationspraxis ein angsteinflößendes Objekt seht oder hört, erschreckt ihr nicht, und es befällt euch keine Angst. So könnt ihr weiterhin ungehindert achtsam sein.

Die Lehrerin oder der Lehrer kann euch spezifische Ratschläge und Anweisungen für die weitere Praxis geben.

Ihr könnt den Anweisungen der Lehrerin oder des Lehrers folgen, ohne dass euer Lächeln verschwindet, sogar wenn euch die Lehrerin oder der Lehrer einschüchtert oder mit harschen Worten korrigiert.

Die Sitzhaltung

Ihr könnt euch mit gekreuzten Beinen hinsetzen oder mit untergeschlagenen Beinen auf einer Seite (wie man es bei burmesischen Frauen öfters sehen kann). Setzt euch so hin, dass es bequem ist. Vergewissert euch, dass der Körper aufrecht und gerade ist; der Kopf sollte in einer Linie mit dem Rückgrat sein. Platziert eure Hände im Schoß mit den Handflächen nach oben gerichtet, die linke Hand ist unter der rechten Hand. Wenn ihr einmal eure Sitzhaltung eingenommen habt, bleibt unbeweglich wie ein Fels. Die Hände und Füße oder der Kopf sollten nicht mehr bewegt werden.

Schliesst dann eure Augen und haltet sie für die ganze Sitzmeditation geschlossen. Öffnet sie erst wieder, wenn ihr aufsteht.

Die Betrachtung der Attribute des Buddha

Nachdem ihr eure Sitzhaltung eingenommen habt, solltet ihr für eine oder zwei Minuten die Attribute des Buddha betrachten (buddhānussati). Der Buddha hat eigenmächtig alle geistigen Trübungen ausgemerzt und dem Leiden ein Ende gesetzt. Er zeigte auch anderen Lebewesen den Weg zur Überwindung der Geistestrübungen. Befreit von allen Arten des Leidens, lebte der Buddha in vollkommenem Frieden. Indem ihr euch dieser Qualitäten gegenwärtig seid, rezitiert 'buddho, buddho, buddho' für eine oder zwei Minuten.

Der Sinn dieser Betrachtung ist, euer Vertrauen (saddhā) zu stärken und zu vertiefen. Nur mit Vertrauen in Buddha, Dhamma und Saṅgha habt ihr den erforderlichen Mut, während der Vipassanā Meditation nicht zurückzuschrecken, sogar wenn eure Knochen zermalmt werden und eure Haut austrocknet. Je tiefer und stabiler euer Vertrauen ist, desto mehr bemüht ihr euch in der Praxis. Erst mit Bemühung kommt die Weisheit zum Blühen, d. h. erst dann werden sich die verschiedenen Stufen der Einsicht, das Pfadwissen und das Fruchtwissen einstellen. Ohne jegliches Vertrauen würdet ihr nicht einmal in Betracht ziehen, Vipassanā Meditation zu praktizieren.

Das Entfalten liebevoller Güte

Zweitens solltet ihr liebevolle Güte entfalten (mettā bhāvanā), macht es auch für ungefähr eine oder zwei Minuten. Für das Entfalten der liebevollen Güte könnt ihr diese Sätze nehmen:

Mögen alle Lebewesen gesund, glücklich und zufrieden sein.

Mögen sie von körperlichem Leiden frei sein.

Mögen sie von geistigem Leiden frei sein.

Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens mühelos entfalten.

Der Sinn des Entfaltens liebevoller Güte ist, aufkommende Gefahren oder Hindernisse während der Vipassanā Meditation zu verhindern, so dass eure Meditationspraxis mühelos, sanft und ungestört ablaufen kann. Mettā kann auch für eine längere Zeitspanne entwickelt werden, falls es notwendig sein sollte. Das wäre im Falle eines unruhigen und besorgten Geistes, der viele Gedanken hat. In solchen Zeiten solltet ihr solange liebevolle Güte entfalten, bis diese widerwärtigen und wilden Geisteszustände vollständig verschwunden sind.

Die Betrachtung der Unreinheit des Körpers

Drittens solltet ihr über die Unreinheiten des Körpers nachdenken (asubha bhāvanā). Ihr solltet über die Tatsache nachdenken, dass es nichts in diesem Körper gibt, das wohlriechend, solid oder ewig ist. Es gibt: Kopfhaare, Körperhaare, Fingernägel, Zehennägel, Zähne und Haut; alle sind sie widerlich. (Die vollständige Betrachtung umfasst 32 Körperteile; siehe Glossar.)

Der Sinn dieser Betrachtung ist, das Entstehen von Lust und Begehren zu verhindern, wenn angenehme und liebevolle Objekte hochkommen. Somit wird eure Vipassanā Meditation ungehindert und harmonisch fließen.

Die Betrachtung über den Tod

Viertens solltet ihr für eine oder zwei Minuten über den Tod nachdenken (maraṇassati). Reflektiert über die Tatsache, dass die Leute sterben; sie mögen jünger, älter oder gleich alt sein wie ihr. In jedem Augenblick werdet ihr älter, und mit jedem Augenblick nähert ihr euch dem Tod. Ihr solltet jetzt, noch vor eurem Tod, über diese Tatsache nachdenken.

Der Sinn dieser Betrachtung ist das Erzeugen eines starken Wunsches, gleich jetzt Meditation zu praktizieren. Der Geist kann mit allen möglichen Gedanken und Gründen versuchen, die Praxis auf später zu verschieben. Ihr solltet begriffen haben, dass ihr der Meditationspraxis den Vorrang geben solltet, noch bevor euch der Tod holt.

Diese soeben genannten vier Meditationen, namentlich buddhānussati, mettā bhāvanā, asubha bhāvanā und maraṇassati, gehören alle zur Gruppe der Konzentrationsmeditationen (samatha bhāvanā). Im Kommentar werden sie als die vier beschützenden Meditationen (caturārakkhabhāvanā) erwähnt.⁷³ Auch wenn diese Meditationen vom Typ her Konzentrationsmeditationen sind, sollten sie doch von allen Meditierenden praktiziert werden. Es ist nicht nötig, sie für eine lange Zeitspanne zu praktizieren, einige Minuten vor der Vipassanā Meditation sind genug. Ihr könnt sie auch während eurer Vipassanā Meditationspraxis entwickeln, wenn ihr denkt, es wäre hilfreich. Das mag der Fall sein, wenn so viele Gedanken oder Sorgen auftauchen, dass ihr sie nicht mehr achtsam notieren könnt, oder wenn ihr euch langweilt und von allem die Nase voll habt. Dann solltet ihr diese vier Meditationen nach eurem eigenen Ermessen praktizieren.

Die Erleuchtungsglieder: Ursache und Wirkung

Nachdem ihr diese vier beschützenden Meditationen praktiziert habt, solltet ihr Achtsamkeitsmeditation, d. h. die vier Grundlagen der Achtsamkeit, praktizieren. Das bedeutet nichts anderes, als das Heilmittel der bojjaṅgas anzuwenden.

Unter den Erleuchtungsgliedern gibt es solche, die Ursachen sind, andere sind Wirkungen. Wenn ihr diejenigen Glieder entwickelt, die Ursachen sind, werden auch diejenigen entwickelt, die Wirkungen sind. Das Entfalten der ursächlichen Glieder beinhaltet das Entfalten diejenigen Glieder, die Wirkungen sind.

Erleuchtungsglieder, die Ursachen sind:

1. Das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit (sati-sambojjaṅga)
2. Das Erleuchtungsglied der Bemühung (virīya-sambojjaṅga)

Erleuchtungsglieder, die Wirkungen sind:

1. Das Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma (dhammavicaya-sambojjaṅga)
2. Das Erleuchtungsglied der Verzückung (pīti-sambojjaṅga)
3. Das Erleuchtungsglied der Gestilltheit (passaddhi-sambojjaṅga)
4. Das Erleuchtungsglied der Sammlung (samādhi-sambojjaṅga)
5. Das Erleuchtungsglied des Gleichmutes (upekkhā-sambojjaṅga)

Unter diesen sieben Erleuchtungsgliedern ist das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit (sati sambojjaṅga) das grundlegendste und das hauptsächlichste. Als der Buddha diese sieben Erleuchtungsglieder erklärte, platzierte er das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit auf dem ersten Platz. Es gibt auch noch andere Gründe dafür. Einer dieser Gründe ist die Tatsache, dass das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit die Ursache für das Entstehen der anderen sechs Glieder ist. Das Wesen des Erleuchtungsgliedes der Achtsamkeit ist das Hinführen des Geistes zum Objekt oder das Einsinken ins Objekt. Erst wenn die Achtsamkeit den Geist zum Objekt führt und ins Objekt einsinkt, haben die anderen Erleuchtungsglieder die Gelegenheit, ihre spezifischen Funktionen zu erfüllen. Ohne diese Vorarbeit hätten die anderen Erleuchtungsglieder keine Chance, ihre Arbeit zu verrichten. Aus diesen Gründen ist das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit das grundlegendste und das hauptsächlichste der Erleuchtungsglieder.

Achtsamkeit: Die berühmte Ärztin

Zum besseren Verständnis hier ein Beispiel: Eine bekannte Ärztin gibt ihrem Patienten den Termin für die Operation. Darauf informiert sie auch ein Team von Assistenzärztinnen und Krankenpflegern, die an der Operation teilnehmen werden. Am besagten Tag begeben sich alle Ärztinnen, Krankenpfleger und der Patient zum Operationsaal. Die berühmte Ärztin hat jedoch den Termin vergessen. Auch wenn alle Ärztinnen, Krankenpfleger und der Patient anwesend sind, kann die Operation nicht ausgeführt werden, weil die berühmte Ärztin fehlt.

Etwas später erinnert sich die berühmte Ärztin an den Termin, und schon eilt sie zum Operationsaal. Erst mit ihrer Anwesenheit können alle anderen Personen, die bei der Operation anwesend sind, ihre spezifischen Aufgaben ausführen. Nach der erfolgreichen Operation freut sich der Patient, dass er geheilt worden ist, und dass er der unmittelbaren Todesgefahr entronnen ist. Glücklicherweise erinnerte sich die berühmte Ärztin noch rechtzeitig! Niemand möchte sich vorstellen, was sonst geschehen wäre.

Auch wenn alle Ärztinnen und Krankenpfleger anwesend waren und ihre Arbeit hätten ausführen können, so konnten sie nichts tun, weil die berühmte Ärztin den Termin vergessen hatte. Erst als sich die Ärztin erinnerte und zum Operationsaal eilte, konnten die anderen Personen ihre spezifischen Aufgaben ausführen. Das rettete dem Patienten das Leben.

Ebenso verhält es sich beim Bestreben, Nibbāna zu verwirklichen, das frei von den Gefahren des Alterns, der Krankheit und des Todes ist. Wenn das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit nicht präsent ist, können die anderen sechs Erleuchtungsglieder ihre spezifischen Aufgaben nicht ausführen. Achtsamkeit wird mit der berühmten Ärztin verglichen und die anderen sechs Erleuchtungsglieder mit den Assistenzärztinnen und den Krankenpflegern. Falls die Erleuchtungsglieder keine Gelegenheit haben, ihre Arbeit zu verrichten, ist die Befreiung von Altern, Krankheit und Tod nicht möglich. Erst mit dem Auftritt von Achtsamkeit auf der Spielbühne des Lebens können die anderen Erleuchtungsglieder ihre zugewiesenen Funktionen erfüllen, und das befreit die Lebewesen von den Gefahren des Alterns, der Krankheit und des Todes. Bitte versteht diesen Punkt!

Genauso wie die berühmte Ärztin der lebenswichtige Faktor für das Überleben des Patienten ist, so ist die Achtsamkeit für die anderen Erleuchtungsglieder das Hauptglied zur Ausübung ihrer Funktion sowie

für die Verwirklichung von Nibbāna. Achtsamkeit ist das grundlegende Glied.

Es gibt ein burmesisches Sprichwort, das besagt: " Wer ohne Achtsamkeit ist, sieht nicht einmal die Höhle. Wer achtsam ist, sieht sogar den Staub."

Entfaltet nur diejenigen Erleuchtungsglieder, die eine Ursache sind

Mit dem Entfalten des grundlegenden und hauptsächlichen Erleuchtungsgliedes der Achtsamkeit werden auch die anderen Erleuchtungsglieder, die eine Wirkung sind, entstehen und entfaltet. Um das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit zu entfalten, müsst ihr euch jedes entstehenden körperlichen Daseinsvorgangs gewahr sein. Ihr müsst euch jedes Gefühls gewahr sein, das hochkommt. Ihr müsst jeden entstehenden Zustand des Geistes beobachten. Ihr müsst euch jedes geistigen Objektes gewahr sein, das auftaucht.

Wenn ihr etwas seht, beobachtet es als ‚sehen,‘ wenn ihr etwas hört, beobachtet es als ‚hören,‘ wenn ihr etwas riecht, beobachtet es als ‚riechen,‘ wenn ihr etwas schmeckt, beobachtet es als ‚schmecken,‘ wenn ihr etwas berührt, beobachtet es als ‚berühren,‘ und wenn ihr etwas denkt, beobachtet es als ‚denken.‘ Einfach gesagt: Alles, was im Körper oder Geist entsteht, muss zur Zeit des Entstehens beobachtet werden, so wie es wirklich ist. Auf diese Weise wird das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit (sati sambojjhaṅga) entwickelt.

Um achtsam zu sein, braucht es eine gewisse körperliche und geistige Bemühung. Diese Bemühung ist das Erleuchtungsglied der Bemühung (viriya sambojjhaṅga). Ohne Bemühung gelingt es der Achtsamkeit nicht, die Objekte gut zu beobachten. Nur mit Anstrengung kann sich die Achtsamkeit des Objektes zufriedenstellend gewahr sein.

Mit Hilfe der Bemühung kann die Achtsamkeit alle entstehenden Objekte stetig und ununterbrochen beobachten. Somit beruhigt sich der Geist und verweilt auf dem beobachteten Objekt; das heisst auf den geistigen und körperlichen Daseinsvorgängen. Diese Sammlung ist das Erleuchtungsglied der Sammlung (samādhi sambojjhaṅga). Weil das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit entfaltet worden ist, ist das Erleuchtungsglied der Sammlung entwickelt worden. Mit vertiefter Sammlung entstehen Verzücken (pīti) und Gestilltheit (passaddhi). Später könnt ihr ohne jede Spur von Besorgnis und übermässiger Bemühung achtsam sein, das ist das Erleuchtungsglied des Gleichmutes

(upekkhā sambojjhaṅga). Somit werdet ihr das Wesen aller geistigen oder körperlichen Objekte, die beobachtet werden, erkennen und verstehen. Dieses Verständnis ist das Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma (dhammavicaya sambojjhaṅga).

In der Sitzmeditation erkennt und versteht ihr das Wesen der hebenden und fallenden Bewegung der Bauchdecke, wenn ihr euch der hebenden und fallenden Bewegung der Bauchdecke gewahr seid. Wenn ihr die Sitzhaltung und die Berührungspunkte beobachtet, erkennt und versteht ihr das Wesen dieser Objekte. Wenn die Achtsamkeit auf Hitze oder Kälte gerichtet ist, erkennt und versteht ihr das Wesen von Hitze und Kälte. Wenn ihr schmerzhaft empfindungen wie Schmerzen oder Verspannungen beobachtet, erkennt und versteht ihr das Wesen dieser Empfindungen. Jeder Geisteszustand, gut oder schlecht, wird erkannt und verstanden, wie er wirklich ist.

Auch in der Gehmeditation erkennt und versteht ihr das Wesen der Bewegungen des Hebens, Schiebens und Senkens. Ebenso erkennt und versteht ihr das Wesen aller Aktivitäten und Bewegungen, wie sie wirklich sind. Alle Arten dieses Verständnisses, die Objekte zu sehen, wie sie wirklich sind, gehören zum Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma.

Weiter werdet ihr die Eigenschaften der Unbeständigkeit (anicca), der Unzulänglichkeit oder des Leidens (dukkha) und des Nicht-Selbsts (anattā) erkennen und verstehen. Wenn die Vipassanā Einsicht heranreift, wird das Entstehen und Vergehen der geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge verstanden, ebenso das vollständige Versiegen dieser Phänomene, Nibbāna. Dieses Verständnis gehört ebenfalls zum Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma.

Mit dem Entfalten des Erleuchtungsgliedes der Achtsamkeit (Ursache) werden auch die anderen Erleuchtungsglieder (Wirkungen) entwickelt.

Das Entwickeln der Erleuchtungsglieder gemäss dem Pāḷi Text

“Idha, bhikkhave, bhikkhu santam vā ajjhataṃ satisambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhataṃ satisambojjhaṅgo’ ti pajānāti. Asantaṃ vā ajjhataṃ satisambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhataṃ satisambojjhaṅgo’ ti pajānāti.”⁷⁴

Wenn das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit in ihm vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: ‘das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit ist in mir vorhanden;’ oder wenn das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit in

ihm nicht vorhanden ist, versteht ein Bhikkhu: 'das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit ist in mir nicht vorhanden.'⁷⁵

Somit wissen die Meditierenden, ob das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit in ihrem Geist präsent ist oder nicht. Die anderen Erleuchtungsglieder müssen auf die gleiche Art und Weise entfaltet werden. Die Meditierenden wissen, ob das Erleuchtungsglied der Ergründung präsent ist oder nicht. Die Meditierenden wissen, ob das Erleuchtungsglied der Bemühung präsent ist oder nicht. Die Meditierenden wissen, ob das Erleuchtungsglied der Verzückung präsent ist oder nicht. Die Meditierenden wissen, ob das Erleuchtungsglied der Gestilltheit präsent ist oder nicht. Die Meditierenden wissen, ob das Erleuchtungsglied der Sammlung präsent ist oder nicht. Die Meditierenden wissen, ob das Erleuchtungsglied des Gleichmutes präsent ist oder nicht.

Wenn ihr das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit entwickelt, und es an Stärke und Kraft gewinnt, entstehen gleichzeitig auch die anderen sechs Erleuchtungsglieder. Oder ihr könnt das gleiche Resultat erzielen, wenn ihr ein anderes dieser Glieder entwickelt. Die Erleuchtungsglieder der Verzückung und des Gleichmutes entstehen jedoch nicht immer gleichzeitig. Wenn während der Vipassanā Meditation Gleichmut präsent ist, ist die Verzückung nicht offensichtlich; und wenn während der Vipassanā Meditation Verzückung präsent ist, ist der Gleichmut nicht offensichtlich. Das kann geschehen; auch wenn sie nicht offensichtlich sind, so sind sie doch präsent. Folglich ist es sehr wichtig, dass immer eines der Erleuchtungsglieder entwickelt wird. Es ist unerlässlich, dass ihr diese Erleuchtungsglieder, die bojjhaṅgas, gründlich entfaltet. In meinem Buch „Nur mit Verdiensten kann Glück und Friede verwirklicht werden“ könnt ihr im Kapitel über die Vipassanā Meditation mehr über die Erleuchtungsglieder nachlesen. (Dieses Buch ist nur auf Burmesisch erhältlich.)

Zum Abschluss dieser Dhamma Vorträge mit dem Titel „Bojjhaṅga: das Heilmittel, das alle Krankheiten zum Verschwinden bringt“ werde ich die bojjhaṅgas und das Bojjhaṅga Sutta auf Pāli rezitieren.

Die Bojjhaṅgas (Pāli Version)

[Ekaṃ samayaṃ bhagavā rājagahe viharati veļuvane kalandakanivāpe. tena kho pana samayena bhagavā ābādhiko hoti dukkhitto bāḷhagilāno. atha kho āyasmā mahācundo yena bhagavā tenupasaṅkama; upasaṅkamitvā bhagavantaṃ abhivādetvā eka mantāṃ nisīdi. ekamantaṃ nisinnaṃ kho āyasmantaṃ mahācundaṃ bhagavā etadavoca—“paṭibhantu taṃ, cunda, bojjhaṅgā”ti.]

Sattime bhante bojjhaṅgā bhagavatā sammadakkhātā bhāvitā bahulīkatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattanti. Katame satta?

Satisaṃbojjhaṅgo kho bhante bhagavatā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Dhammavicayasāṃbojjhaṅgo kho bhante bhagavatā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Viriyasāṃbojjhaṅgo kho bhante bhagavatā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Pītisaṃbojjhaṅgo kho bhante bhagavatā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Passaddhisāṃbojjhaṅgo kho bhante bhagavatā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Samādhisaṃbojjhaṅgo kho bhante bhagavatā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Upekkhāsāṃbojjhaṅgo kho bhante bhagavatā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattanti”ti.

[“Taggha, cunda, bojjhaṅgā; taggha, cunda, bojjhaṅgā”ti. Idamavocāyasmā cundo. Samanuñño satthā ahoṣi. Vuṭṭhahi ca bhagavā tamhā ābādhā. Tathāpahīno ca bhagavato so ābādhō ahoṣīti. Chaṭṭhaṃ.]⁷⁶

Die Bojjhaṅgas (Deutsche Version)

[Das hab ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Rājagaha im Bambushaine am Futterplatz der Eichhörnchen. Zu jener Zeit aber war der Erhabene unwohl, leidend, schwer krank. Da nun begab sich der Ehrwürdige Mahācunda dorthin, wo der Erhabene weilte, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Zu dem zur Seite sitzenden Ehrwürdigen Mahācunda sprach der Erhabene also: „Rezitiere die Erwachungsglieder, Cunda.“]

„Diese sieben Erwachungsglieder, Ehrwürdiger, sind vom Erhabenen richtig dargelegt worden; wenn sie entfaltet und ausgebildet werden, führen sie zu direkter Erkenntnis (abhiññā), zur Erleuchtung, zu Nibbāna. Welche sieben?

Das Erwachungsglied der Achtsamkeit ist vom Erhabenen richtig dargelegt worden; wenn es entfaltet und ausgebildet wird, führt es zu direkter Erkenntnis, zur Erleuchtung, zu Nibbāna.

Das Erwachungsglied der Ergründung des Dhamma ist vom Erhabenen richtig dargelegt worden; wenn es entfaltet und ausgebildet wird, führt es zu direkter Erkenntnis, zur Erleuchtung, zu Nibbāna.

Das Erwachungsglied der Bemühung ist vom Erhabenen richtig dargelegt worden; wenn es entfaltet und ausgebildet wird, führt es zu direkter Erkenntnis, zur Erleuchtung, zu Nibbāna.

Das Erwachungsglied der Verzückung ist vom Erhabenen richtig dargelegt worden; wenn es entfaltet und ausgebildet wird, führt es zu direkter Erkenntnis, zur Erleuchtung, zu Nibbāna.

Das Erwachungsglied der Gestilltheit ist vom Erhabenen richtig dargelegt worden; wenn es entfaltet und ausgebildet wird, führt es zu direkter Erkenntnis, zur Erleuchtung, zu Nibbāna.

Das Erwachungsglied der Sammlung ist vom Erhabenen richtig dargelegt worden; wenn es entfaltet und ausgebildet wird, führt es zu direkter Erkenntnis, zur Erleuchtung, zu Nibbāna.

Das Erwachungsglied des Gleichmutes ist vom Erhabenen richtig dargelegt worden; wenn es entfaltet und ausgebildet wird, führt es zu direkter Erkenntnis, zur Erleuchtung, zu Nibbāna.

Diese sieben Erwachungsglieder, Ehrwürdiger, sind vom Erhabenen richtig dargelegt worden; wenn sie entfaltet und ausgebildet werden, führen sie zu direkter Erkenntnis, zur Erleuchtung, zu Nibbāna.“

[„Wahrhaftig, Cunda, sind das Erwachungsglieder! Wahrhaftig, Cunda, sind das Erwachungsglieder!“ Also sprach der Ehrwürdige Mahācunda und der Erhabene stimmte zu. Und der Erhabene erholte sich von jener Krankheit. Auf diese Weise wurde der Erhabene von seiner Krankheit geheilt.]⁷⁷

Das Bojjhaṅga Sutta (Pāli Version)

Samsāre samsarantānaṃ
Sabbadukkhavināsane
Satta dhamme ca bojjhaṅge
Mārasenāpamaddane
Bujjhivā ye cime sattā
Tibhavā muttakuttamā
Ajāti-majarābyādhiṃ
Amataṃ nibbayaṃ gatā

Evamādiguṇūpetam
anekaguṇasaṅghaṃ
osadhañca imaṃ mantaṃ
bojjhaṅgañca bhaṅāma he

Bojjhaṅgo satisaṅkhāto
dhammānaṃ vicayo tathā
viriyaṃ pīti passaddhi
bojjhaṅgā ca tathāpare

Samādh>upekkhā bojjhaṅgā
Satt>ete sabbadassinā
Muninā sammadakkhātā
Bhāvitā bahulīkatā

Samvattanti abhiññāya
Nibbānāya ca bodhiyā
Etena saccavajjena
Sotthi te hotu sabbadā

Ekasmiṃ samaye nātho
Moggallānaṃ ca Kassapaṃ
Gilāne dukkhite disvā
bojjhaṅge satta desayi

Te ca taṃ abhinandivā
Rogā muccim̐su taṅkhaṇe
Etena saccavajjena
Sotthi te hotu sabbadā

Ekadā dhammarājā pi
gelaññenābhipīlito
cundattherena taṃ yeva
bhaṅāpetvāna sādaraṃ

Sammoditvāna ābādhā
tamhā vuṭṭhāsi ṭhānaso
Etena saccavajjena
Sotthi te hotu sabbadā

Pahīnā te ca ābādhā
tiṇṇannaṃ pi mahesinaṃ
Maggahatā kilesā va
Pattānuppatti-dhammataṃ
Etena saccavajjena
Sotthi te hotu sabbadā

Bojjhaṅga-suttaṃ niṭṭhitaṃ⁷⁸

Das Bojjhaṅga Sutta (Deutsche Version)

Die sieben Arten des Dhamma, welche Erleuchtungsglieder genannt werden, zerstören alles Leiden der durch dieses saṃsāra wandernden Wesen, und sie widerstehen Māras, des Verführers, Armeen. Diese [sieben Arten des Dhamma] persönlich geschaut, wurden diese guten Menschen von den drei Arten der Existenz befreit. Sie verwirklichten Nibbāna, das frei von erneuter Existenz, Altern, Tod und Gefahren ist.

Oh, ihr guten Menschen! Lasst uns dieses Bojjhaṅga Sutta rezitieren, das mit den eingangs erwähnten Eigenschaften ausgestattet ist, das nicht wenige segensreiche Wirkungen erzeugt und das wie ein Heilmittel und Mantra wirkt.

Als Erleuchtungsglied gilt die Achtsamkeit und Ergründung, Bemühung, Verzückung, Gestilltheit, ferner Sammlung und Gleichmut sind weitere Erleuchtungsglieder; diese sieben hat der allsehende Weise bestens aufgezeigt; wiederholt kultiviert und entfaltet führen sie zur Durchdringung der Wahrheit, zum Ende des Leidens und zu Nibbāna. Kraft dieser Äusserung der Wahrheit möge es dir immer wohl ergehen! Als einstmals der Ehrhabene sah, dass Kassapa und Moggallāna krank und elend waren, lehrte er sie die sieben Erleuchtungsglieder. Davon waren sie begeistert und wurden augenblicklich gesund. Kraft dieser Äusserung der Wahrheit möge es dir immer wohl ergehen! Einmal, als eine Krankheit den Dhamma-König (Buddha) befiel, liess er die Lehrrede durch den Ehrwürdigen Cunda ehrfürchtig rezitieren; und damit erfreut, genas er sofort von seinen Beschwerden. Kraft dieser Äusserung der Wahrheit möge es dir immer wohl ergehen! Diese Beschwerden wichen von den drei grossen Weisen, wie die geistigen Trübungen, die ausgemerzt werden durch den Pfad[moment] gemäss der Gesetzmässigkeit der erlangten [Erleuchtungsstufe]. Kraft dieser Äusserung der Wahrheit möge es dir immer wohl ergehen!

Ende des Bojjhaṅga Sutta⁷⁹

Mögen alle Lebewesen das Dhamma verwirklichen und in Glück und Frieden leben.

Glossar

abhiññā	höheres Wissen, die sechs höheren Geisteskräfte: magische Kräfte, himmlisches Ohr, den Geist anderer durchschauen, himmlisches Auge, Erinnerung an frühere Daseinsformen, Triebversiegung
abyākata	kammisch unbestimmte Phänomene
āhāra rūpa	Nahrungserzeugte körperliche Phänomene
akusala	(kammisch) unheilsam
anāgāmī	Nicht-Wiederkehrer; jemand, der die 3. Stufe der Erleuchtung verwirklicht hat
ananta	grenzenlos
ānāpānasati	Achtsamkeit auf die Ein- und Ausatmung
anattā	Nicht-Selbst, Unpersönlichkeit
anicca	Vergänglichkeit, Unbeständigkeit
arahant	Arahant; ein Befreiter, eine Befreite; jemand, der die 4. Stufe der Erleuchtung verwirklicht hat
ariya	eine Edle, ein Edler; jemand, der eine der vier Stufen der Erleuchtung verwirklicht hat
asubha bhāvanā	die Betrachtung über die Unreinheit (Nicht-Schönheit) des Körpers; die 32 Körperteile sind: Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot, Gehirn, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Lymphe, Speichel, Nasenschleim, Gelenköl, Urin
avīci	der unterste der Höllendaseinsbereiche
bhāvanā	Geistesentfaltung, Geistesschulung, Meditation
bojjaṅga	Erleuchtungsglied; es gibt 7 Erleuchtungsglieder: Achtsamkeit, Ergründung, Bemühung, Verzückung, Gestilltheit, Sammlung und Gleichmut
Bojjaṅga Sutta	das Bojjaṅga Sutta, die Lehrrede über die Erleuchtungsglieder
bojjaṅgupekkhā	Gleichmut als Erleuchtungsglied
brahmā	ein Wesen der feinkörperlichen oder unkörperlichen Daseinsbereiche
brahmavihāra	göttliche Verweilungsstätte; die vier göttlichen Verweilungen sind: liebevolle Güte (mettā), Mitgefühl (karuṇā), Mitfreude (muditā) und Gleichmut (upekkhā)
brahmavihārupekkhā	Gleichmut als göttlicher Verweilungs Zustand
buddhānussati	die Betrachtung der Attribute des Buddha

buddhatthacariya	tugendhafter Wandel, der die Erkenntnis der Vier Edlen Wahrheiten anstrebt
cariyaguṇa	tugendhafter Wandel
cetasika	Geistesfaktor, geistiger Faktor
chaḷaṅgupekkhā	sechsfacher Gleichmut
citta	Bewusstsein, Geist, Bewusstseinszustand
cittaja rūpa	Geisterzeugte körperliche Phänomene
cittānupassanā	Achtsamkeit auf das Bewusstsein mit seinen begleitenden Geistesfaktoren
cittapassaddhi	Gestilltheit des Bewusstseins oder des Geistes (citta)
dāna	Freigebigkeit, Spenden, Geben
deva	wörtlich, ein ‚leuchtendes Wesen,‘ Himmelswesen, in glücklicher Sphäre lebende und für die Menschen im Allgemeinen unsichtbare Wesen, die aber genau so wie die Menschen und alle anderen Wesen dem beständigen Wiedergeborenwerden, Altern und Sterben unterworfen sind und genau so wie alle anderen die Daseinsrunde durchkreisen. Himmelswesen können der Sinnenwelt, der feinkörperlichen Welt und der unkörperlichen Welt angehören.
dhammavicaya	die Ergründung des Dhamma
dhammavicaya-sambojhaṅga	das Erleuchtungsglied der Ergründung des Dhamma
dosa	Hass; eine der drei unheilsamen Wurzeln, dazu gehören alle Formen von Hass, Wut, Zorn, Aversion, Irritation und Feindseligkeit
dukkha	Unzulänglichkeit, Unzufriedenheit, Leiden
dukkhavedanā	unangenehmes Gefühl
dummedha	unverständige Person; eine Person ohne Einsicht und Weisheit
jhāna	Vertiefung
jhānupekkhā	Gleichmut der Vertiefung Jhānupekkhā bedeutet die 5. Vertiefung (in Übereinstimmung mit der Abhidhamma Methode), in der weder Verzückung (pīti) noch Glücksgefühl (sukha) vorhanden sind.
kamma	Wirken, Tat; im Buddhismus werden nur die willentlichen Taten von Körper, Sprache und Geist als kamma bezeichnet.
kammaja rūpa	kamma erzeugte körperliche Phänomene
karuṇā	Mitgefühl
kāyapassaddhi	Gestilltheit der Geistesfaktoren (cetasikas)
Kayin	eine der 38 ethnischen Gruppen in Myanmar (Burma)

khaṇika pīti	momentane Verzückung
khuddaka pīti	geringe Verzückung
kilesa	Geistestrübung, den Geist befleckende Leidenschaften
kusala	(kammisch) heilsam
lobha	Gier; eine der drei unheilsamen Wurzeln, dazu gehören alle Formen von Verlangen, Anhaften, Wollen und Begehren
lokattthacariya	der tugendhafte Wandel für das Wohlbefinden der Welt
lokiya	weltlich
lokuttara	überweltlich
magga	Pfad
magga ñāṇa	Pfadwissen; das Pfadwissen ist eine überweltliche Erfahrung, welche Nibbāna zum Objekt hat. Kraft dieser Erfahrung werden auf den vier Stufen des Pfadwissens gewisse Geistestrübungen vollständig ausgemerzt. Mit der letzten Stufe werden die übrig gebliebenen Geistestrübungen eliminiert, was der vollständigen Befreiung (Arahantschaft) entspricht.
magga sacca	die Wahrheit des Pfades, der zur Aufhebung des Leidens führt
Māra	die Personifikation des Bösen, der Verführer
maraṇassati	die Betrachtung über den Tod
mettā	liebvolle Güte, Freundlichkeit, Wohlwollen
mettā bhāvanā	das Entfalten liebevoller Güte, liebevolle Güte Meditation
mudita	Mitfreude
nāma	Bewusstsein, Geist, geistige Phänomene
nāmakāya	der geistige ‚Körper‘
nāmakāyaguṇa	die tugendhaften Eigenschaften des Geistes des Buddha
nāmarūpa pariccheda ñāṇa	Erkenntnis der geistigen und körperlichen Daseinsvorgänge
ñātattthacariya	der tugendhafte Wandel für das Wohlbefinden seiner Verwandten
Nibbāna	wörtlich, ‚Verlöschen;‘ vollkommene Befreiung vom Leiden; die Befreiung von Gier, Hass und Verblendung ist das grundsätzliche und höchste Ziel der buddhistischen Lehre; die Form aus dem Sanskrit ‚nirvana‘ ist im Westen häufiger anzutreffen
okkantika pīti	überströmende Verzückung
paccayapariggaha ñāṇa	Erkenntnis von Ursache und Wirkung
pañca mahāpariccāga	die 5 grossen Entsagungen; sie beinhalten: Entsagung materieller Sachen (dhanapariccāga) Entsagung der Kinder (puttapariccāga)

	Entsagung der Ehefrau (bhariyapariccāga)
	Entsagung der Körperteile oder Organe (aṅgapariccāga)
	Entsagung des Lebens (jīvitapariccāga)
paññā	Weisheit, Einsicht, Erkenntnis, Wissen
paññindriya	Weisheit, Erkenntnis als geistige Fähigkeit
pāramī	Vollkommenheit, Perfektion
parinibbāna	ein Synonym für Nibbāna. Der Ausdruck, in das Parinibbāna eingehen' wird für das Hinscheiden einer vollkommen erleuchteten Person (Arahant) gebraucht.
pārisuddhupekkhā	Gleichmut der Reinheit
parittas	beschützende Suttas
pariyatti	Studieren und Lernen der Schriften
pasādanīyasuttanta pacca vekkhaṇā	Nachdenken über inspirierende Suttas
passaddhi	Gestilltheit
passaddhi-sambojjhaṅga	das Erleuchtungsglied der Gestilltheit
peta	hungriger Geist; aufgrund von starkem Begehren und Anhaften in diesem Daseinsbereich wiedergeborenes Wesen
phala	Frucht
phala ñāṇa	Fruchtwissen
pharaṇa pīti	sich ausbreitende Verzückung
phoṭṭhabbadhātu	berührbares Element
phoṭṭhabbāyatana	berührbare Sinnesgrundlage
pīti	Verzückung, Interesse, Genugtuung, Freude, Begeisterung
pīti-sambojjhaṅga	das Erleuchtungsglied des Verzückens
rūpa	körperliche Phänomene, Materie
rūpakāyaguṇa	die tugendhaften Eigenschaften des Körpers des Buddha
rūpakkhandhā	die Daseinsgruppe der Körperlichkeit/Materie
saddhā	Vertrauen
saddhindriya	Vertrauen als geistige Fähigkeit
sādhū	,gut gesagt' oder ,gut getan'
sakadāgāmī	Einmal-Wiederkehrer; jemand, der die 2. Stufe der Erleuchtung verwirklicht hat.
sakyadhītā	Tochter des Buddha
sakyaputta	Sohn des Buddha
samādhi	Sammlung, Konzentration, Einspitzigkeit des Geistes
samādhindriya	Sammlung als geistige Fähigkeit
samādhi-sambojjhaṅga	das Erleuchtungsglied der Sammlung
samatha	Ruhe; ein Synonym für samādhi
samatha bhāvanā	Ruhemeditation, Konzentrationsmeditation
sammasana ñāṇa	Erkenntnis des klaren Verstehens

saṃsāra	Kreislauf der Wiedergeburten, Kreislauf von Geburt und Tod
saṃvega	spirituelle Ergriffenheit, Dringlichkeit
saṅgha	Gemeinschaft; die Gemeinschaft der buddhistischen Nonnen und Mönche. Als das dritte der Juwelen (Buddha – Dhamma – Saṅgha) und als die dritte Zuflucht bezieht sich saṅgha auf die edle Saṅgha (ariya saṅgha).
saṅkhāra	Gestaltung, bedingt entstandenes Phänomen
saṅkhārupekkhā	Gleichmut hinsichtlich der Gestaltungen
saṅkhārupekkhā ñāṇa	Einsicht des Gleichmutes hinsichtlich der Gestaltungen
sāsana	Ein Begriff, der alle Arten der Belehrungen des Buddha umfasst; die Lehre des Buddha
sati	Achtsamkeit, Gewahrsein
satindriya	Achtsamkeit als geistige Fähigkeit
satipaṭṭirūpaka	Imitation der Achtsamkeit
sati-sambojjhaṅga	das Erleuchtungsglied der Achtsamkeit
satipaṭṭhāna	Grundlage der Achtsamkeit
Sayadaw	Das burmesische Wort Sayadaw bedeutet ‚Ehrwürdiger‘ oder ‚Lehrer‘ und ist eine respektvolle Bezeichnung für einen buddhistischen Mönch in führender Stellung
sīla	Sittlichkeit, ethisches Verhalten
soṭāpanna	In-den-Strom-Eingetretener, jemand, der die 1. Stufe der Erleuchtung verwirklicht hat
sukhavedanā	Glücksgefühl
sutta	Lehrrede
tatramajjhataṭṭā	Neutralität des Geistes, ‚dort in der Mitte‘
tatramajjhātupekkhā	die Mitte einhaltender Gleichmut
Tāvatiṃsa	einer der Daseinsbereiche der devas
ubbega pīti	emporhebende Verzückung
udayabbaya ñāṇa	Erkenntnis des Entstehens und Vergehens der Phänomene
upekkhā	Gleichmut
upekkhāvedanā	weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl, neutrales Gefühl
upekkhā-sambojjhaṅga	das Erleuchtungsglied des Gleichmutes
uposatha	wörtlich ‚Fasten;‘ nennt man den Vollmonds- und Neumondstag sowie die dazwischenliegenden Tage des ersten und letzten Mondviertels. Laien halten an diesen Tagen oft die uposatha sīla (acht Verhaltensregeln) ein. Nonnen und Mönche rezitieren an den Vollmonds- und Neumondtagen die Regeln des klösterlichen Ordens (patimokkha).
utuja rūpa	Temperaturerzeugte körperliche Phänomene
vāyo dhātu	Wind Element

vedanā	Gefühl, es gibt 3 Arten: angenehmes Gefühl (sukhavedanā), unangenehmes Gefühl (dukkhavedanā), weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl (upekkhāvedanā)
vedanānupassanā	Achtsamkeit auf die Gefühle
vedanupekkhā	Gleichmut als Gefühl
veyyāvacca	selbstlose Hilfe, Freiwillige/r
vimokkha	Befreiung
vipassanā	Einsicht, Erkenntnis
vipassanā bhāvanā	Erkenntnis-Meditation, Achtsamkeits-Meditation
vipassanūpekkhā	Gleichmut als Einsicht
virīya	Bemühung, Tatkraft, Energie
virīya-sambojjhaṅga	das Erleuchtungsglied der Bemühung
viriyindriya	Bemühung als geistige Fähigkeit
viriyupekkhā	Gleichmut als Willenskraft
yoniso manasikāra	gründliche Aufmerksamkeit

Anmerkungen und Quellenverzeichnis

- 1 VRI, Sagāthāvaggapāli:sam.ni.-1-Ro.:1.39
- 2 Ven. Ariya Ñāṇīs Übersetzung; zu finden in SN 1:62; Die Reden des Buddha, Gruppierte Sammlung, aus dem Pāḷikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyānaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker, Verlag Beyerlein-Steinschulte, 1997
- 3 VRI, Paṭṭhānuddesadīpanīpāṭha:-Mya.:0.504
- 4 Ven. Ariya Ñāṇīs Übersetzung; zu finden in SN 46:5; Die Reden des Buddha, Gruppierte Sammlung, aus dem Pāḷikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyānaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker, Verlag Beyerlein-Steinschulte, 1997
- 5 Dieses Sutta befindet sich in SN 46:14; Die Reden des Buddha, Gruppierte Sammlung, aus dem Pāḷikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyānaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker, Verlag Beyerlein-Steinschulte, 1997
- 6 VRI, Dhammasaṅgaṇi-aṭṭhakathā:abhi.aṭṭha.-Ro.: 0.119
- 7 Die deutsche Übersetzung dieses Buches wird bald erhältlich sein.
- 8 „Dhammādāsa“ bedeutet der „Spiegel der Lehre“. Im Mahāparinibbāna Sutta (DN 16) erklärt der Buddha, wie ein Nachfolger der Lehre selber ergründen kann, ob er den niedrigen Daseinsbereichen (Höllen-, Geister- und Tierbereich) entronnen ist. Wer die erste Stufe der Erleuchtung verwirklicht, wird davon endgültig befreit.
- 9 Vielleicht bezieht sich das auf das Channovāda Sutta, MN 144; Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung, Neuübersetzung von Kay Zumwinkel, Jhana Verlag, 2001. In diesem Sutta wird gesagt, dass der Mönch Channa das Messer untadelig benutzte, da er vom Verlangen nach einem neuen Körper befreit war. Das bedeutet, dass er kurz vor seinem Selbstmord die Arahantschaft verwirklicht hatte. Somit gab es keine Anhaftung an den Körper mehr.
- 10 Diese Geschichte wird in Sayadaw U Indakas eigenen Worten erzählt. Sie kann in den zwei Kommentaren zum Satipaṭṭhāna Sutta gefunden werden: VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni):dī.ni.aṭṭha.-2-Ro.:2.692 and VRI, Samyuttanikāya(pu-vi):Mya.:1.21
- 11 VRI, Sagāthāvaggapāli:sam.ni.-1-Ro.:1.157
VRI, Mahāvaggapāli(dī.ni.):dī.ni.-2-Ro.:2.155
- 12 DN 16,6 (S. 291); Die Reden des Buddha, Längere Sammlung, aus dem Pāḷikanon übersetzt von Karl Eugen Neumann, Verlag Beyerlein-Steinschulte, 2004
- 13 Dieses Sutta befindet sich in SN 2:17; Die Reden des Buddha, Gruppierte Sammlung, aus dem Pāḷikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyānaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker, Verlag Beyerlein-Steinschulte, 1997
- 14 VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-Ro.:1.82
- 15 VRI, Dhammasaṅgaṇi-aṭṭhakathā:abhi.aṭṭha.-Ro.:0.122
- 16 VRI, Dhammasaṅgaṇi-aṭṭhakathā:abhi.aṭṭha.-Ro.:0.122
- 17 VRI, Dhammasaṅgaṇi-aṭṭhakathā:abhi.aṭṭha.-Ro.:0.122
- 18 VRI, Mahāvaggapāli(sam.ni.):sam.ni.-5-Ro.:5.65
- 19 Ven. Ariya Ñāṇīs Übersetzung; zu finden in SN 46:2; Die Reden des Buddha, Gruppierte Sammlung, aus dem Pāḷikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyānaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker, Verlag Beyerlein-Steinschulte, 1997
- 20 VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni.):dī.ni.aṭṭha.-2-Ro.:3.786
- 21 VRI, Mahāniddeśa-aṭṭhakathā:khu.ni.aṭṭha.-Ro.:1.221
- 22 VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni.):dī.ni.aṭṭha.-2-Ro.:2.531
- 23 VRI, Ekanipāta-ṭīkā:a.ni.ṭī.-1-Mya.:1.250
- 24 VRI, Ekanipāta-ṭīkā:a.ni.ṭī.-1-Mya.:1.250

- 25 Ven. Ariya Ñāṇīs Übersetzung; zu finden in SN 46:2; Die Reden des Buddha, Gruppierte Sammlung, aus dem Pāḷikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyānaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker, Verlag Beyerlein-Steinschulte, 1997
- 26 VRI, Mahāvaggapāḷi(saṃ.ni.):saṃ.ni.-5-Ro.:5.66
- 27 VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni.):dī.ni.aṭṭha.-2-Ro.:3.787
- 28 VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-Ro. 1.294
- 29 VRI, Dhammasaṅgani-aṭṭhakathā:abhi.aṭṭha.-Ro.:0.121
- 30 VRI, Dhammasaṅgani-aṭṭhakathā:abhi.aṭṭha.-Ro.:0.121
- 31 VRI, Dhammasaṅgani-aṭṭhakathā:abhi.aṭṭha.-Ro.:0.121
- 32 Ven. Ariya Ñāṇīs Übersetzung; zu finden in SN 46:2; Die Reden des Buddha, Gruppierte Sammlung, aus dem Pāḷikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyānaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker, Verlag Beyerlein-Steinschulte, 1997
- 33 VRI, Mahāvaggapāḷi(saṃ.ni.):saṃ.ni.-5-Ro.:5.66
- 34 VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni.):dī.ni.aṭṭha.-2-Ro.:3.789
- 35 VRI, Dhammasaṅgani-aṭṭhakathā:abhi.aṭṭha.-Ro.:0.115
- 36 VRI, Dhammasaṅgani-aṭṭhakathā:abhi.aṭṭha.-Ro.:0.115
- 37 VRI, Dhammasaṅgani-aṭṭhakathā:abhi.aṭṭha.-Ro.:0.115
- 38 VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-Ro.:1.84
- 39 Das bezieht sich auf den folgenden Vers im Dhammapada (374): ‚Wer bei den Daseinsgruppen das Entstehen und Vergehen sieht, erlangt Freude und Glück. Das ist das Todlose (Nibbāna) für den, ‚der weiss.‘ Ven. Ariya Ñāṇīs Übersetzung
- 40 Ven. Ariya Ñāṇīs Übersetzung; zu finden in SN 46:2; Die Reden des Buddha, Gruppierte Sammlung, aus dem Pāḷikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyānaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker, Verlag Beyerlein-Steinschulte, 1997
- 41 VRI, Mahāvaggapāḷi(saṃ.ni.):saṃ.ni.-5-Ro.:5.66
- 42 VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni.):dī.ni.aṭṭha.-2-Ro.:3.793
- 43 VRI, Jātakapāḷi-1:khu.ni.-Mya.:1.100 Buddhistische Wiedergeburtsgeschichten, Jātaka, in der Übersetzung von Dr. Julius Dutoit, Band II, Verlag Beyerlein & Steinschulte, 2007 (Nr. 316)
- 44 VRI, Jātakapāḷi-1:khu.ni.-Mya.:1.316 Buddhistische Wiedergeburtsgeschichten, Jātaka, in der Übersetzung von Dr. Julius Dutoit, Band II, Verlag Beyerlein & Steinschulte, 2007 (Nr. 499)
- 45 VRI, Jātakapāḷi-2:khu.ni.-Mya.:2.311 Buddhistische Wiedergeburtsgeschichten, Jātaka, in der Übersetzung von Dr. Julius Dutoit, Band III, Verlag Beyerlein & Steinschulte, 2007 (Nr. 547)
- 46 Erwähnt in MN 91.9; Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung, Neuübersetzung von Kay Zumwinkel, Jhana Verlag, 2001
- 47 SN 56:11; Die Reden des Buddha, Gruppierte Sammlung, aus dem Pāḷikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyānaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker, Verlag Beyerlein-Steinschulte, 1997
- 48 DN 22; Die Reden des Buddha, Längere Sammlung, aus dem Pāḷikanon übersetzt von Karl Eugen Neumann, Verlag Beyerlein-Steinschulte, 2004
- 49 Zu finden im „Andachtsbuch des Wat Buddha-Piyavarārama in Dreieich-Götzenhain“, 2005; www.retreat-infos.de/Download/Andachtsbuch_Wat_Goetzenhain.pdf
- 50 VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni.):dī.ni.aṭṭha.-2-Ro.:2.531
- 51 VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-Ro.:1.84
- 52 VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-Ro.:1.84
- 53 Ven. Ariya Ñāṇīs Übersetzung; zu finden in SN 46:2; Die Reden des Buddha, Gruppierte Sammlung, aus dem Pāḷikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyānaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker, Verlag Beyerlein-Steinschulte, 1997
- 54 VRI, Mahāvaggapāḷi(saṃ.ni.):saṃ.ni.-5-Ro.:5.66

- 55 VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni.):dī.ni.aṭṭha.-2-Ro.:3.793
- 56 VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni.):dī.ni.aṭṭha.-2-Ro.:2.531
- 57 VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-Ro.:1.84
- 58 VRI, Dhammasaṅgaṇi-aṭṭhakathā:abhi.aṭṭha.-Ro.:0.118
- 59 AN X,2; Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung, aus dem Pāli übersetzt von Nyānatiloka, überarbeitet und herausgegeben von Nyānaponika, V. Band, Aurum Verlag Braunschweig, 1993
- 60 VRI, Milindapaṇḥapāli:khu.ni.-Ro.:0.38
Mil. I,14; Milindapaṇḥa, Die Fragen des Königs Milinda, aus dem Pāli übersetzt von Nyānatiloka, herausgegeben und teilweise neu übersetzt von Nyānaponika, Ansata-Verlag, Interlaken, 1985
- 61 Ven. Ariya Ñāṇīs Übersetzung; zu finden in SN 46:2; Die Reden des Buddha, Gruppierte Sammlung, aus dem Pālikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyānaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker, Verlag Beyerlein-Steinschulte, 1997
- 62 VRI, Mahāvaggapāli(saṃ.ni.):saṃ.ni.-5-Ro.:5.66
- 63 VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni.):dī.ni.aṭṭha.-2-Ro.:3.794
- 64 VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-Ro.:1.84
- 65 VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-Ro.:1.84
- 66 VRI, Mūlapaṇṇāsa-aṭṭhakathā:ma.ni.aṭṭha.-1-Ro.:1.84
- 67 VRI, Pārājikakaṇḍa-aṭṭhakathā:vi.aṭṭha.-1-Ro.:1.150
- 68 Vism. IV,160; Der Weg zur Reinheit, Visuddhi-Magga, aus dem Pāli übersetzt von Nyānatiloka, Verlag Christiani, Konstanz, 1985
- 69 Ven. Ariya Ñāṇīs Übersetzung; zu finden in SN 46:2; Die Reden des Buddha, Gruppierte Sammlung, aus dem Pālikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyānaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker, Verlag Beyerlein-Steinschulte, 1997
- 70 VRI, Mahāvaggapāli(saṃ.ni.):saṃ.ni.-5-Ro.:5.66
- 71 VRI, Mahāvagga-aṭṭhakathā(dī.ni.):dī.ni.aṭṭha.-2-Ro.:3.795
- 72 VRI, Pācittiya-aṭṭhakathā:vi.aṭṭha.-2-Ro.:4.868
- 73 VRI, Caturārakkhadīpani:-Mya.:0.4; contained in Nīti-gantha-saṅgaho
- 74 VRI, Mūlapaṇṇāsapāli:ma.ni.-1-Ro.:1.61
- 75 MN 10,42; Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung, Neuübersetzung von Kay Zumwinkel, Jhana Verlag, 2001
- 76 VRI, Mahāvaggapāli(saṃ.ni.):saṃ.ni.-5-Ro.:5.81
- 77 Ven. Ariya Ñāṇīs Übersetzung; zu finden in SN 46:16; Die Reden des Buddha, Gruppierte Sammlung, aus dem Pālikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyānaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker, Verlag Beyerlein-Steinschulte, 1997
- 78 Paritta Pāli & Protective Verses, Sayadaw U Sīlānanda, Inward Path Publisher, Penang, Malaysia, 1999
- 79 Ven. Ariya Ñāṇīs Übersetzung; ein Teil davon ist zu finden im „Andachtsbuch des Wat Buddha-Piyavarāma in Dreieich-Götzenhain“, 2005; www.retreat-infos.de/Download/Andachtsbuch_Wat_Goetzenhain.pdf

Chanmyay Myaing Sayadaw ist der Abt des Chanmyay Myaing Meditationszentrums, das sich an der nördlichen Stadtgrenze von Yangon befindet. Der Spatenstich für den Aufbau des Zentrums war im Jahr 1997, seit 2005 lebt Sayadaw permanent dort.



Als Novize und junger Mönch studierte er die buddhistischen Schriften unter der Obhut von Mahāgandhayon Sayadaw (1900-1977) in Amarapura und anderen berühmten Lehrern. Nachdem er die Dhammacariya Prüfung erfolgreich bestanden hatte, lehrte er die Schriften für einige Jahre.

Später praktizierte er Vipassanā Meditation unter der Führung des Ehrwürdigen Chanmyay Sayadaw. Danach blieb er im Chanmyay Yeiktha Meditationszentrum, wo ihn Chanmyay Sayadaw beauftragte, den Pflichten von pariyatti (Aktivitäten im Zusammenhang mit dem Studium der Schriften) und paṭipatti (Aktivitäten im Zusammenhang mit der Meditationspraxis) nachzukommen.

In seinem Meditationszentrum lehrt Chanmyay Myaing Sayadaw sowohl Vipassanā als auch Mettā Meditation. Neben den einheimischen Meditierenden gibt es auch eine immer grösser werdende Zahl an ausländischen Meditierenden, die in seinem Zentrum meditieren.

Sayadaw reist regelmässig nach Malaysia und Singapur, wo er sein grosses Dhamma Wissen sowie seine tiefgründigen Erfahrungen mit allen an der Vipassanā und Mettā Meditationspraxis Interessierten teilt. Unter den vielen Dhamma Büchern, die der Sayadaw auf burmesisch verfasst hat, befinden sich die auf englisch und deutsch übersetzten Bücher über „Mettā“ und „Die Bojjhaṅgas.“

