

Kapitel 2

GeistesTraining

Deshalb ist es notwendig, viele verschiedene Methoden des Trainings bei der Disziplinierung des *citta* anzuwenden, um den Tricks (*maya*) der verschiedensten *kilesas*, die sich ohne Unterlass im *citta* offenbaren, aus dem Weg zu gehen.

Wer aufmerksam ist, wird erkennen, dass das *citta* der Brennpunkt aller Angelegenheiten und die Ursache jeder Beunruhigung ist, sodass er kaum, und sei es auch nur für einen Augenblick, in Frieden leben kann. Die meisten dieser Angelegenheiten sind von niederer und schändlicher Natur und lauern nur darauf, unsere Aktivität in ihre Richtung zerren zu können. Es gibt kaum Dinge, die von Dhamma oder Tugend durchdrungen sind oder sich mit diesen befassen, denn nur sie könnten unserem Geist etwas Ruhe und Frieden bringen. Deshalb muss, wem die Wahrheit am Herzen liegt, das *citta* genau beobachten und es mit den verschiedenen Methoden trainieren und disziplinieren, wobei er dem Beispiel des Erhabenen Buddha und seinen *Savakas* folgt.

Die natürliche Neigung von jemandem, der gern ständig in den Wäldern lebt, dürfte dieselbe sein wie die der Menschen im Allgemeinen. Kein Mensch würde normalerweise von sich aus Wälder, Berge oder einsame Gegenden aufsuchen wollen, die ansonsten von den Menschen der Welt gemieden werden. Aber um der eigenen Weiterentwicklung, der Würde und der Tugend willen, die aufgrund dieser Denk- und Handlungsweisen entstehen und die man für sich und andere Menschen als wertvoll erachtet, muss man eben auf diese spezielle Weise handeln. Dies kann man mit den verschiedenen Arten von Arbeit in der Welt vergleichen, die notwendigerweise und nicht aus Neigung erledigt werden, denn niemand möchte wirklich Dinge tun, die sowohl Bürde als auch Mühsal sind. In der Welt jedoch muss es außer dem Einerlei von Essen und Schlafen allenthalben noch mühseligere Arbeiten geben.

Die Arbeit, das Herz zu disziplinieren, ist sogar noch anstrengender. Wenn man es vorher noch nicht ausprobiert hat, sollte man niemals eine weltliche Arbeit als schwieriger betrachten. Beschäftigt man sich dann nämlich mit der Arbeit, das *citta* zu disziplinieren, ist man vielleicht nicht in der Lage, diese durchzuhalten und fortzuführen. Möglicherweise behauptet man, dass sie eine Tortur und Zumutung sei, und folglich wird man sie niederlegen, ohne sich zu überlegen, wie wunderbar und unübertrefflich ihre Ergebnisse sein können.

Aus der obigen Erörterung kann man erkennen, wie zäh die *kilesas*, die Beherrscher der Herzen, in dem Bestreben, ihre Tyrannei über die Weltlinge zu behaupten, wirklich sind, denn in Wahrheit dient die Disziplinierung des Herzens dazu, die *kilesas* aus diesem zu entfernen und auszurotten. Aber weder ist der Jäger bereit zu jagen noch ist der Gejagte, der seit unzähligen Zeitaltern der Herrscher über die Herzen von Mensch und Tier ist, bereit, das Feld zu räumen, denn es wäre ja auch nicht so bequem, irgendwo anders zu leben als im Herzen der Menschen, das ständig verhätschelt wird und dem es an nichts fehlen darf. Welche Formen, Töne, Gerüche, Geschmacksrichtungen, Berührungsobjekte und *aramana* man auch immer begehrt, sie werden einem unverzüglich dargereicht. Die Rechnung, die man dafür zu bezahlen hat, nachdem man sich ausgiebig daran vergnügt hat, kann später beglichen werden. Alle Ausgaben, die man getätigt hat, gehen zu Lasten des Verwalters. Der Herr selbst hat nicht die geringsten Verpflichtungen. Wenn dem so ist, wer kann denn da noch bei der Disziplinierung des *citta* streng und widerstandsfähig bleiben und die ausgefuchsten und beredsamen *kilesas* aus dem Herzen vertreiben?

Deshalb ist das Training des *citta* mit *sati-panna* bis zum durchdringenden Verständnis, dass

die *kilesas* die Feinde des Herzens sind, äußerst schwierig und ist es schwer, diese als solche zu erkennen. Das Training des *citta* und die Disziplinierung der *kilesas* sind eine sehr anstrengende und todernte Angelegenheit und nicht ein auf dem Sportplatz zur Unterhaltung ausgetragener Wettkampf.

Wer in der Lage ist, die *kilesas* zu entschleiern und sie aus seinem Herzen zu vertreiben, so wie der Erhabene Buddha, ist ein außergewöhnlicher Mensch. Aber wenn ein gewöhnlicher Mensch die *kilesas* aus seinem Herzen ausrottet, obwohl er nicht so außergewöhnlich wie der Erhabene Buddha sein mag, so muss er wohl außergewöhnlich unter all den *kilesas* sein. Wer auch immer das aufgrund der Fähigkeit, die *kilesas* zu vernichten, entstandene Wunder und das wundersame *citta*, das die Macht der *kilesas* überwunden hat, besitzt, der steht wahrlich über der Welt und ist auch kein Teil mehr von ihr. Darum ist die totale Eliminierung des ewigen Kreislaufes außerordentlich anstrengend und mühselig.

Der *Kammathana Bhikkhu*, der darauf besteht, sich in rauen Gegenden, wie z.B. in Wäldern und Bergen, aufzuhalten, lebt wie in einem Gefängnis. Bevor er sich von den Fesseln der *kilesas* befreien kann, muss er sich bis an seine äußerste Grenze verausgabt haben – um es entweder zu schaffen oder daran zu zerbrechen. Der Weg des *citta* zur Wahrheit des Dhamma ist von genau demselben Kaliber und in der Tat sehr anstrengend. Ganz abgesehen von den peinigen Lebensumständen, ist die Art der Nahrungsaufnahme, als Teil der Praxis, von ebenso quälender Natur. Wem daran liegt, durch das tiefe Dickicht der Dunkelheit hindurch zu finden, der muss danach streben sich zu disziplinieren, denn das ist Praxis und Tugend. Obwohl er ausgehungert sein und sich wünschen mag, eine Menge zu verspeisen, wird er, wenn er Interesse am Dhamma hat, sich dies versagen und durchhalten. Er wird dann nur sehr wenig essen, um quasi eine Balance zu schaffen zwischen einer ausreichenden Ernährung der *dhatu khanda* und einer Förderung der Entwicklung des *citta*, solange die Praxis voranschreitet. Er wird konsequenter Weise nur sehr wenig essen, wenn er merkt, dass diese *patipada* seinem Wesen entspricht. Sollte er jedoch gelegentlich die Nahrungsmenge erhöhen, so muss er beständig achtsam sein und darf seinen Standard der Praxis nicht vergessen. Bei einem Wechsel zwischen Fasten und Essen wären die *dhatu khanda* in der Lage normal zu arbeiten, ohne zu sehr erschöpft oder von Krankheit niedergeworfen zu werden, während sich das *citta* allmählich festigt und Fortschritte macht im Einklang mit der Intensität der Anstrengungen, die diesen Prozess unaufhörlich unterstützen. Ist seine *vasana*⁷⁹, unterstützt von den verschiedensten Formen seiner Anstrengungen, ausreichend, dann wird er auch sein Ziel erreichen können.

Wer eine Veranlagung zum Fasten hat, wird sich auch darum bemühen, indem er abwechselnd keine Nahrung zu sich nimmt und normal isst oder nur wenig zu sich nimmt, so wie es eben die Situation erfordert. Ergibt sich die Gelegenheit, dann wird man die Anstrengungen des *citta* verstärken, während man die Verhätschelung der *dhatu khandhas* einschränkt, um die Leichtigkeit der Praxis zu fördern. Das *citta* wird sich reibungslos entwickeln und freudiger werden. Wenn es angebracht ist, wird man seine *samadhi* Praxis abwechselnd mit der Entwicklung von *panna* vorantreiben.

Wer sich um die Verwirklichung des Dhamma bemüht, ob er nun in den Wäldern, in den Bergen, auf Felsvorsprüngen oder irgendwo anders haust, ob er die Nahrungsaufnahme reduziert, oder fastet, widmet sein ganzes Leben, und zwar in allen verschiedenen Körperstellungen, vollständig der Meditationspraxis. Jeder von ihnen beobachtet aufmerksam die Reaktionen seines Herzens, das mit den verschiedensten *arammanas* in Berührung kommt. Das Herz, das konsequent und ordentlich ernährt wird, wird sich allmählich verbessern: *samadhi* wird stabil und *panna* scharf und durchdringend werden. Man wird erkennen, was man noch nie gewusst, sehen, was man noch

⁷⁹ Fähigkeiten, Mittel, die in der Vergangenheit entwickelt oder erworben wurden

nie geschaut hat, sein, was man noch nie gewesen ist, und das alles ganz allein im Herzen, das ernsthaft und bereitwillig sich zu verbessern sucht.

Faulheit, Schwachheit, Zusammenhanglosigkeit, Unbeständigkeit, Verworrenheit, Rastlosigkeit und geistige Blindheit, die dem normalen *citta* innewohnen, werden sich im Laufe der Zeit allmählich und stetig verringern, so lange, bis man klar erkennen kann, wie viel davon verschwunden ist. Die Ergebnisse, die sich zeigen, ganz besonders bei den drei das Herz peinigenden Methoden – mit Hilfe von Furcht, durch endloses Fasten (bei entsprechendem Temperament) und bei lange andauerndem Sitzen mit *dukkha vedana* als Untersuchungsobjekt – sind um vieles tiefgründiger und wundersamer, als bei anderen Methoden des Trainings. Diese Methoden sollen später, wenn sich die Gelegenheit dazu ergibt, erörtert werden.

Es ist dem Praktizierenden überlassen, die Methoden für sein Training zu ersinnen, da sich diese von Mensch zu Mensch unterscheiden. Einige Praktizierende, selbst nachdem sie im wilden an sich schon ziemlich furchterregenden Dschungel gelebt haben, ersannen sich dazu noch andere Mittel, die auf Zeit, Ort und Umstände abgestimmt waren. Befindet man sich an einem solchen Ort und fürchtet sich das *citta* während der Nacht, so kann man noch die anderen Teile des Waldes aufsuchen und, um die immer größer werdende Angst weiter zu verstärken, dort auf Felsnasen und auf Felsen am Berghang oder an offenen Stellen in *samadhi bhavana* sitzen oder seine Gehmeditation an verschiedenen Orten durchführen, die von großen Tigern heimgesucht werden. Dies setzt man dann über längere Zeit fort.

In solchen Zeiten untersucht das *citta* die Beschaffenheit von Furcht und Tod sowie das Wesen von Tigern, die für das *citta* anscheinend so furchterregend sind, und ebenso seine eigene Natur, um den Unterschied zu erkennen, der solche Furcht entstehen lassen kann. Man untersucht durch Vergleichen und Unterscheiden der verschiedenen Aspekte, die das *citta* angeblich für deren Ursache hält:

„Was ist so furchterregend an einem Tiger? Denke ich an die Fänge des Tigers, auch ich besitze Zähne; die Klauen des Tigers, auch ich habe Nägel; das Fell des Tigers, auch ich habe Haare; den Kopf des Tigers, auch ich habe einen Kopf; den Körper des Tigers, auch ich besitze einen Körper; die Augen des Tigers, auch ich habe Augen; des Tigers Streifen, auch ich habe Tätowierungen und Körpermale; aber wenn ich an den Schwanz des Tigers denke, selbst der Tiger hat davor keine Angst, warum sollte ich dann davor Angst haben?“

„Spreche ich vom Herzen des Tigers und von meinem eigenen, so sind sich beide gleich, nur dass mein Herz das Herz eines Menschen und das eines Mönches ist und daher einen viel höheren Stellenwert hat. Selbst die verschiedenen Organe und Körperteile des Tigers und meiner selbst bestehen aus denselben Elementen. Es gibt zu wenige Unterschiede, um sich gegenseitig Angst einzujagen. Das Wesen des Tigers ist das Wesen eines Tieres, wohingegen meines das eines Mönches ist, das noch zudem von Dhamma getragen wird und unvergleichlich viel mächtiger ist als das des Tigers. Warum sollte ich also mein Ansehen und meine Stellung als Mönch erniedrigen, indem ich Angst vor einem Tiger habe, der gerade mal eben ein vierbeiniges Tier ist? Wäre das nicht entwürdigend für mein Ansehen als Mönch?“

„Darüber hinaus würde man damit die *Sasana* mit ihrer Kraft und ihren Wundern für die drei Weltsysteme schwächen, in den Schmutz ziehen und durch den Makel eines feigen und furchtsamen Mönches entwerten. Der Schaden und die Entweihung der *Sasana*, des unermesslichen Schatzes der drei Weltsysteme, der dadurch entsteht, dass man sein eigenes Leben mehr liebt als das Dhamma, schickt sich überhaupt nicht! Stirbt man, so geschieht dies aufgrund der eigenen Unwissenheit, der es an Weisheit mangelt, ohne auch nur die geringste Auszeichnung oder Würde für einen selbst oder das *Sasana*. Der *Kammattana Bhikkhu*, der auf diese Weise stirbt, stirbt

gleich einem, der sich selbst, das *Sasana* und all jene, die überall praktizieren, verrät. Das ist nicht der Tod eines Kriegers, der um *kamma*⁸⁰ weiß und furchtlos den sich ihm bietenden Umständen in die Augen schaut.“

„Ich bin ein *Kammatthana Bhikkhu*. Ich werde nicht auf diese Weise zu Grunde gehen, sondern als Kämpfer sterben und mein Leben mit Kühnheit und Furchtlosigkeit in der Schlacht verlieren. Dies wird meine Ehre erhalten und es dem *Sasana* ermöglichen, lange Zeit in der Welt zu bestehen. Deshalb muss ich beides, meine eigene Natur und die des Tigers, die verschiedenen Organe und Körperteile des Tigers und meiner selbst und die Natur der Furcht, die mich vollständig durchdringt, genau untersuchen, um sie klar zu erkennen. Ich muss dies ganz deutlich mit *panna* erkennen und darf der Furcht nicht erlauben, mir auf der Nase herumzutanzen, denn das wäre entehrend für mich, der ich als Mann mit dem Status eines *Kammatthana Bhikkhus* geboren bin. Ohne Rücksicht auf Verluste werde ich genau jetzt bis zum Ende kämpfen, bis ich tot oder lebend entweder siege oder eine Niederlage erleide. Welche Seite wird die stärkere und mächtigere sein? Welche Seite wird fähiger sein, ihre Ehre und die des *Sasana* aufrechtzuerhalten? Welche Seite wird aufgrund von Angst sich selbst und das *Sasana* zerstören? Dies *muss* jetzt, noch heute Nacht, in Erfahrung gebracht werden. Dies muss vollständig untersucht werden und zwar sofort.“

Während Untersuchung und Analyse voranschreiten, - wobei die dhatu, die khandas sowie die Natur von Angst und Kühnheit sowohl unterschieden als auch verglichen werden - um ernsthaft und gründlich die Wahrheit über all dies herauszufinden, fängt das Herz an, den Instruktionen von panna folgend, zu erkennen und zu verstehen. Denn panna lehrt es ununterbrochen und lässt keinerlei Lücken oder Abschweifungen zu, bis Ruhe und Frieden einkehren. Zu dieser Zeit bleibt kein Rest von Furcht übrig. Das Ergebnis ist Frieden und Freude. All die von den sanna-arammana⁸¹ erzeugten Vermutungen und Assoziationen, denen man vorher noch Glauben schenkte, verschwinden vollständig. Was bleibt, ist eine sehr besondere Art von Ruhe und Glück des citta.

Das citta fasst dann Vertrauen zu der Sache, dass die Methoden der Untersuchung wirklich und wahrhaftig der Weg sind, um den Zustand von Verwirrung, Angst und Furcht zu überwinden. Auch ist es von den Ergebnissen überzeugt, die aufgrund der Methoden der Untersuchung, initiiert durch Furcht, in jener Zeit entstehen, denn diese bestehen aus einem wundervollen, noch nie erlebten Frieden und Freude.

Dies ist eine der Methoden, der sich Mönche, um sich der Angst zu entledigen, solange bedienen bis sie die Ergebnisse für sich selbst erfahren haben. Aber in den Anfangsstadien der Praxisweise von *kammatthana* benutzen sie eher eine vorbereitende Übung der Meditation (*parikamma bhavana*) sich auf einen Aspekt von Dhamma, wie z.B. »*Buddho*«, ausrichtend wenn grosse Angst aufsteigt, als sich mit Hilfe der Untersuchung daranzumachen. Dies kann auf dieselbe Weise zur Ruhe und zur Vertreibung der Angst führen, nur unterscheidet sich diese Methode von der Methode der Untersuchung dadurch, dass man mit ihr keine geschickten oder kluge Mittel an die Hand bekommt.

Einige der Praktizierenden werden, wenn Angst aufkommt, während sie unter dem Moskitonetz sitzen, dieses aufrollen, um im Freien zu sitzen und sich den Moskitos und Insekten auszusetzen. Man versucht dies durchzuhalten und sich nur auf die Arbeit von *bhavana* zu konzentrieren, indem man die verschiedenen Methoden anwendet, um die in dieser Zeit entstehende Angst zu überwinden. Das wird so lange fortgeführt, bis man sie wirklich überwunden hat, um sich dann eine Ruhepause zu gönnen.

Die Ruhe des *citta*, das mit Hilfe der Angst trainiert wird, ist viel feiner und hält auch viel länger an, als die Ruhe, die mit den gewöhnlichen Methoden von *bhavana* erzielt werden kann.

⁸⁰ Das Gesetz von Ursache und Wirkung

⁸¹ Objekte der Assoziation und Erinnerung

Während das *citta* in diesem tiefgründigen und vollständigen Zustand von Ruhe verweilt, verschwindet der Körper ganz aus dem Bewusstsein. Der Kontakt zwischen den inneren und äußeren *ayatana*⁸² verschwindet so lange, bis sich das *citta* wieder aus diesem Zustand herausbegibt, und jene wieder ihre Tätigkeit aufnehmen.

Der Zustand des *citta*, in dem die Sinnesempfindungen (*ayatana*) aufhören zu arbeiten, kann mit einem Zustand des Schlafes verglichen werden, doch ist er kein Schlaf. Während des Schlafes passiert nichts Tiefgründiges oder Sonderbares, aber wenn das *citta* vollkommen still ist, entsteht eine sehr eigenartige und tiefgründige Erfahrung. In diesem Zustand von Ruhe ist das einzige Merkmal »klares Wissen«. Diese Erfahrung führt einen dazu, sich ständig danach zu sehnen, ohne dessen müde zu werden. Es wird den, der dies erfahren hat, dazu bringen, für sein zukünftiges Training kühn zu sein und entschlossen, diese spezielle Methode zu verwenden.

Wer diese Erfahrung gemacht hat, wird niemals schwanken, einerlei wie viel Furcht aufkommen mag. Man wird dann auch Angst als das Mittel benützen, sich zu ermahnen, sich anzustrengen und die Furcht zu überwinden, so wie man dies vorher erfahren hat. Dies veranlasst den Praktizierenden dazu, als Übungsfeld Furcht einflößende Gegenden aufzusuchen. Je gruseliger die Gegend, desto mehr Interesse besteht daran, für die Arbeit der Kultivierung und Entwicklung diese Art von Orten aufzusuchen. Das ist deshalb so, weil das Training des von Angst heimgesuchten Herzens mit Hilfe von *sati-panna*, die es mit den Tricks des Herzens aufnehmen können, so lange bis sie in Kühnheit und Furchtlosigkeit umschlagen, genau das ist, was man sich schon immer gewünscht hat.

Was nämlich furchterregende Gegenden betrifft, so sind diese dann besonders schrecklich, wenn sie die Jagdgründe von Tigern sind, die üblicherweise auf der Suche nach Futter umherstreifen. In einigen Gegenden streifen die Tiger selbst am hellichten Tag umher. Aber besonders in der Nacht sind diese ihr natürliches Jagdrevier und im Gegensatz zum Tag haben sie dann keine Angst vor Menschen. Anscheinend sorgen sie sich um Menschen genauso wenig wie um die Tiere, die sie vertilgen. Selbst wenn sie in der Nähe einer Unterkunft herumstreichen und nicht zu brüllen anfangen, weiß man nicht, dass sie da sind. Es ist jedoch der natürliche Instinkt des Menschen, Tiger als wild und gefährlich einzustufen, und man kommt wirklich nicht daran vorbei, an sie zu denken und sich vor ihnen zu fürchten. Sucht man einen solchen Ort auf, dann weiß man ganz genau, dass man sich in der Höhle des Tigers befindet. Wer könnte dann so ruhig bleiben, als ob er sich auf einem Marktplatz befände? Natürlicherweise wird man misstrauisch und sich vor ihnen fürchten.

Der *Dhutanga Bhikkhu*, für seine Tapferkeit bekannt, ist wahrlich ein Garant dafür und verdient Respekt und Bewunderung. Denn wenn er *cankama* durchführt, ist er unberührt von den Tigern, die in seiner nächsten Umgebung umherziehen und brüllen. Es ist so, als ob gar nichts passiert wäre. Danach befragt, würde er beiläufig mit überzeugenden Argumenten antworten. Wenn er zum Beispiel so gefragt würde: „Tiger sind wilde Bestien, die Menschen wie Tiere verschlingen und über ihre bedrohlichen Taten wird ständig berichtet. Wie ist es dir möglich, deine Gehmeditation durchzuführen, ohne von ihnen beunruhigt zu werden? Hast du eine *gatha*⁸³, welche die Tiger daran hindert, dich zu verschlingen? Falls ja, würde ich sie gerne von dir lernen, damit ich mich, wenn ich den Dschungel aufsuche, nicht vor ihnen fürchte. Dann könnte ich *bhavana* ohne aufkommende Furcht und mit Leichtigkeit durchführen. Die größte Qual, wenn ich in Wäldern und in Bergen lebe, wird durch nichts anderes als Angst verursacht. Wenn ich meine Angst aufgrund eines Zauberspruches loswerden kann, der diese böartigen Bestien daran hindert, mich in Stücke zu zerreißen, wird dies mir zur Beruhigung dienen und mich erleichtern.“

Ganz beiläufig wird der Mönch erwidern: „Dort drüben brüllen die Tiger. Ich jedoch führe Gehmeditation hier durch. Wir sind viele *sen*⁸⁴ oder sogar Kilometer voneinander getrennt. Wozu soll ich mich vor ihnen fürchten? Würden sie direkt vor meiner Nase brüllen, im Begriff, mich

⁸² Sinnesempfindungen

⁸³ Ein Vers, ein Zauberspruch

⁸⁴ 1 sen ist ca. 40 Meter

anzuspringen und zu verschlingen, dann bestünde wirklich Grund zur Angst. Aber wohin ich auch gehe, ich höre nur ihr Brüllen, was der Natur von Tieren mit Mäulern entspricht. Ich habe noch nie erlebt, dass sie sich so wild benehmen und ich mich vor ihnen hätte fürchten müssen.

Was die verschiedenen Zaubersprüche betrifft: Wir kennen sie alle, machen jedoch leider keinen Gebrauch von ihnen. Aber was törichte Menschen wie dich betrifft, so fürchte ich, dass du selbst wenn du sie von der Göttin Vesuvana im Himmel erlernt hättest, sobald du den Dschungel betreten und das Brüllen von Tigern vernehmen würdest, nur um dein Leben rennen und die Zaubersprüche mit dir nehmen würdest. Ungeachtet der Wirkungskraft der Zaubersprüche, würden sie ganz sicher hinweggeblasen von den Feiglingen, die um ihr Leben rennen und ihre Hosen und alle Zaubersprüche verlieren. Selbst wenn ich Zauber besäße, würde ich sie nicht an Menschen wie dich weitergeben, da ich Angst hätte, dass du sie unbrauchbar machen würdest. Ganz ungeachtet der Tatsache, wie machtvoll sie wären, wenn ein Tor sie benutzte, würden sie ihm nicht helfen. Es ist ähnlich wie mit einem geschulterten Gewehr. Wenn jemand bedroht würde und sich in Gefahr befände, es aber nicht zu bedienen wüsste, wäre es ohne Nutzen.

„Im Moment diskutieren wir gerade einmal über Tiger und Geister und schon fängst du an vor Angst zu zittern. Wie könntest du dann die Achtsamkeit besitzen, einen Zauberspruch aufzusagen, um dich zu schützen? Du würdest geradewegs davonlaufen, eine große Schande, die du für den Rest deines Lebens nicht vergessen würdest. Ich denke nicht so wie du. Sonst müsste ich nach Zaubersprüchen suchen, um diese Tiger und andere Bestien einzuschüchtern, statt mich darum zu sorgen, wie ich Mittel und Wege finde, diese bedrohliche Angst im Innern austreiben zu können. Am Ende bliebe ich ohne Fundament zurück und könnte mich für den Rest meines Lebens nicht mehr auf mich selbst verlassen. Wenn ich so darüber nachdenke, ist es wirklich beschämend, dass Tiger mächtiger als Menschen sind. Ihr einfältiges Stöhnen und Knurren, das sie in ihrer Wildheit spielerisch ausstoßen, versetzt einige Menschen schon in Schrecken! Es muss gesagt werden, dass Tiger um ein Vielfaches mächtiger sind als Menschen, die kein Fundament in ihrem Herzen besitzen.“

Dies sind die Antworten eines *Bhikkhu* auf Fragen nach Zaubersprüchen. Sie sind voll von Lektionen, die es zu überdenken gilt.

Der Mönch, der sein boshaftes, dickköpfiges und unkultiviertes *citta* mit Hilfe von unnachgiebiger Anstrengung so unterworfen und gezähmt hat, dass es für Dhamma und Vernunft empfänglich wurde, wird sich nicht von Ereignissen, denen ein jeder ständig und unvermeidlich ausgesetzt ist, erschüttern lassen. Er kann überall hingehen und in jeder Umgebung leben. Der Dschungel, den Feiglinge für unbewohnbar halten, wird zu seinem Zufluchtsort, wo er immer die Seligkeit der Abgeschiedenheit genießen und in Frieden ruhen kann. Jemand, der nach Tugend und Selbstentwicklung sucht, sollte sich diese Art von Training als seine Methode aneignen. Auch wenn man nicht wie er im Dschungel oder in den Bergen lebt, können die Methoden, wie man sich selbst bei den verschiedensten anfallenden Arbeiten und Pflichten zur Entwicklung von Tugend und zu einem festen Fundament für die Gegenwart und Zukunft diszipliniert, vermittelt und erreicht werden. Anderenfalls wäre es für den Erhabenen Buddha nicht möglich gewesen, der Welt *Dhamma* zu verkünden und zu lehren, da niemand in der Lage gewesen wäre, nach seinem Beispiel zu praktizieren. Aber es ist eine allgemein anerkannte Tatsache, dass es viele gibt, die praktizieren, dem Beispiel des Dhamma folgend, wie ein Schüler einem Lehrer folgt, und daher werden sie gute und tugendhafte Bürger im Kreis der buddhistischen Anhängerschaft.

Die Disziplinierung des *citta* mit den verschiedenen Methoden und die Auswahl derer, die man als geeignet und effektiv erachtet, ist dem Einzelnen überlassen. Jedoch der *Dhutanga Bhikkhu* in der Tradition des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann hat bis zum heutigen Tag immer seine *patipada* befolgt. Der Mönch, der den im Wettstreit mit dem Gebrüll von Tigern seine Gehmeditation durchführenden Mönch befragt, glaubt wirklich, dass jener andere einen Zauber besitzt, der die Fänge des Tigers verschließt. Er selbst hat große Angst vor Tigern, wenn er deren Gebrüll in seiner Nähe wahrnimmt, obwohl diese niemals seine Umgebung heimsuchten. Das ist der Grund, warum er so eine Frage aufwirft.

Die Erörterung von Dhamma unter den *Dhutanga Bhikkhus*, wenn sie zur rechten Zeit

geschieht, ist von großem Interesse. Dabei mag es sich um Dhamma handeln, das sich aufgrund von Praxis im Herzen offenbart, oder um die unterschiedlichen Methoden, die zur Disziplinierung des *citta* angewandt werden; oder um Mut und Furcht, die unter verschiedenen Umständen entstehen; oder um *dukkha* und Qualen, die entstehen, wenn man den Körper extremen Belastungen aussetzt und so gelegentlich das *citta* damit plagt. Das Thema von größter Bedeutung jedoch ist das verinnerlichte Dhamma von *samadhi* und *panna*, das jemand an den verschiedensten Orten erfahren und erlebt hat. Wenn dies gemäß der Ebene der Errungenschaften und Verwirklichungen jedes Einzelnen erörtert wird, ist es angenehm zu hören und erfüllt den Zuhörer mit Freude, sodass man die Zeit und seine Müdigkeit vergisst.

Es gibt einige Fälle, allerdings sehr wenige, wo das citta 3 Stadien durchläuft, bevor es letztendlich in das vollkommene samadhi gelangt. Im ersten Stadium kommt das citta, von einem sehr angenehmen Gefühl begleitet, ein wenig zur Ruhe. Im zweiten Stadium wird klar erkannt, dass die Ruhe und das angenehme Gefühl bedeutend zunehmen. Im dritten und letzten Stadium verschwindet der Körper: man ist sich des Körpers nicht mehr bewusst. Die Sinnesempfindungen hören auf zu arbeiten. Was übrig bleibt, ist reines Wissen, tiefgründig und wundersam jenseits aller Beschreibungen.

Dies kann man als den absoluten Zustand von *samadhi* bezeichnen, der die stabilste Grundlage für das *citta* bildet. Das Herz, das in jenen Zustand von vollkommener Stille fällt, wird sich normalerweise darin stundenlang ausruhen, manchmal bis zu zwölf Stunden, bevor es wieder aufsteigt. Während das *citta* über Stunden in *samadhi* verweilt, behält der Körper seine Stellung ohne Veränderung bei. Einige mögen sich wundern: Gibt es denn, nachdem das *citta* sich aus dem *samadhi* zurückzieht, keine Körperschmerzen? Deshalb seien die Natur des *citta* und der *khandhas* hier genauer erklärt.

Wenn das citta vollkommen vertieft in der Stille ruht, werden sowohl das citta als auch der Körper durch nichts gestört. Während dieser Zeit ist die Stille des citta und der khandhas viel tiefgründiger als im Zustand des Tiefschlafes, weil manchmal, wenn man nach langem Schlaf erwacht, Schmerzen in den Teilen des Körpers sind, die sein Gewicht trugen. Auf der anderen Seite wird das citta, das aus dieser Art von samadhi auftaucht, keinerlei Schmerzen von irgendeinem Körperteil erfahren. Jeder Körperteil behält seinen normalen Zustand bei. Darum besteht ein starker Glaube an die Wahrheit, dass jene, die während mehrerer Tage in das nirodha samapatti⁸⁵ eintreten, tatsächlich die Fähigkeit haben, dies zu vollbringen und dass ihre physische Gesundheit so bleibt wie zuvor und weder von Krankheit heimgesucht noch durch die Vertiefung in samadhi geschwächt wird.

Die Dhamma-Diskussionen unter den *Dhutanga Bhikkhus* beschäftigen sich normalerweise hauptsächlich mit den durch ihr Training erzielten Ergebnissen, entsprechend dem von jedem Einzelnen erlangten Niveau, und mit den verschiedenen Übungsbereichen und den Örtlichkeiten, wo geübt wurde. Dies ist der wahre Weg des Austauschs und der Übertragung von Wissen des Herzens, die denjenigen geistige Nahrung für lange Zeit bieten.

Ihre Gespräche drehen sich niemals um Dinge der Welt (*samsara*), um Geschäfte oder Politik, Gewinn oder Verlust, Liebe oder Hass, Wut, Abscheu, Neid, Rachsucht, oder Eifersucht - diese werden nicht einmal angedeutet, weil sie sich allein um die Übung des Dhamma kümmern. Wie lange sie sich auch unterhalten mögen, was davon abhängig ist, wieviel Zeit erforderlich ist, es ist ein Mittel für den moralischen Aufschwung des *citta* des Zuhörers, sodass dieser das Gehörte in sich aufsaugt und vollständig vom Dhamma durchdrungen wird.

Dies ist eine äußerst vorzügliche Begebenheit, die sehr gut in dem Dhammaspruch beschrieben wird: „*Kalena Dhammasakaccha etammangalamuttanam*“ (Gespräche über Dhamma zur rechten Zeit sind der höchste Segen). Dies ist deshalb so, weil solche Gespräche unter denen, die diesen Weg gehen, zum Ziel haben, zu wissen und zu erkennen, was wahr ist, und die Wahrheit

⁸⁵ Der vollkommene Stillstand, alles hört auf zu existieren

zu fördern, und nicht, um über die erreichten Stufen und Fertigkeiten oder wieviel man weiß oder wie schlau man ist, zu prahlen. Das *citta* eines jeden einzelnen Beteiligten ist während der ganzen Zeit des Gespräches bereit, die Wahrheit zu hören, die ein jeweils anderer darlegt. Wenn aber bei einem von ihnen während seiner Darlegung gesehen wird, dass er Schwachpunkte hat oder Fehlinterpretationen hervorbringt, so wird er stets mit wahrer und aufrichtiger Achtung bereit sein zuzuhören und sich von einem anderen Beteiligten, der eine höhere Ebene des Dhamma erreicht hat, berichtigen lassen. Solche Gespräche dienen der gegenseitigen Überprüfung des Wissens, des Verständnisses und des Status des *citta* in Verbindung mit den Fertigkeiten des *samadhi* und des Pfades, der Erfüllung und des *Nibbana* (*Magga-Phala-Nibbana* - der Achtfache Pfad - die Verwirklichungen und das Erlöschen, die Freiheit).

Wenn solche *Bhikkhus* volles gegenseitiges Vertrauen - ohne jeglichen Zweifel oder Vorbehalt - in den Wert und die Richtung der Übungen haben, können sie vertraulich miteinander sprechen und alles Dhamma, das sie in sich haben, gegenseitig offenbaren, ohne etwas zurückzuhalten oder zu verbergen. Auf diese Weise können die Übenden ziemlich deutlich erkennen, welche Ebene des Dhamma ein jeder von ihnen erreicht hat. Dieser *Bhikkhu* hat diese oder jene Grundlage des *citta* und eine Ebene des Dhamma, jener hat ein feines *citta*, jener hat große Weisheit, jener ist dicht davor, sich von Werden und Geburt zu befreien, und dieser hier ist bereits über dieses Stadium hinaus, frei von allen Ängsten, und kann sich entspannen. Was diesen hier betrifft, so ist er träge und schwach in seinen Meditationsübungen und wenn er in *samadhi* sitzt, so lässt er einfach nur den Kopf hängen und schläft innerlich. In der Tat, wo immer er sitzt, er schläft innerlich, weil er äußerst geschickt darin ist, innerlich zu schlafen.. Man sollte daher nicht annehmen, dass unter den *Dhutanga Bhikkhus* alle durch und durch gut sind. Auch ich erlangte die Fertigkeit, innerlich zu schlafen - mag aber damit nicht prahlen.

Dieser *Bhikkhu* hier - sein *citta* wird ständig ruhiger, dieser beginnt sich in *samadhi* zu entwickeln, dieser hat fremdartige Kenntnisse über Dinge jenseits der Welt wie die *pretas*⁸⁶, Geister und *devas*⁸⁷. Dieser hier zieht es vor, im Sitzen zu meditieren, jener im Liegen und jener im Stehen. Dieser diszipliniert sich lieber, indem er sich nicht hinlegt, dieser dadurch, dass er seine Nahrungsaufnahme verringert und jener dadurch, dass er fastet. Jener diszipliniert sich gern, indem er in die Wälder geht und nach Tigern oder Bären als Mittel zur Überwindung seiner Angst sucht, wobei er diese untersucht und hinterfragt, während Tiger und Bären die Ursache seiner Angst sind. Dieser wiederum diszipliniert sich gern dadurch, dass er nachts in den Bergen umhergeht, um nach Tigern zu suchen. Dieser empfängt gern mysteriöse Gäste in Engelsgestalt (*Deva*).

Aber dieser hier hat Angst vor Geistern und vor den Geistern Verstorbener. So als ob ihn seine Eltern in einem Haus voller Geister und Verstorbener aufgezogen hätten, die ihn ständig Ängste ausstehen ließen und ihn heimsuchten, sodass er nach seiner Ordinierung dazu neigte, sich vor diesen *pretas* zu fürchten. Ein anderer ist von leichtgläubiger Natur, nimmt alles hin und glaubt, was andere sagen, und überdenkt nicht gern das Gehörte ob es einsichtig ist, bevor er es als wahr annimmt. Der hier dagegen vertritt vielfache Ansichten und stimmt nicht leicht anderen Menschen zu.

Dieser hier ist gescheit und liebt es, Dinge gründlich zu untersuchen und zu überdenken, bevor er sie annimmt - er glaubt nicht blindlings. Wenn der *Acariya* sie in Dhamma unterweist, wird ein solcher *Bhikkhu* am Ende der Lehrdarlegung viele Fragen auf dem Herzen haben, die er dem *Acariya* stellt, worauf dann zwischen den beiden ein Dialog auf der Basis von Argumenten entsteht. So können die anderen Zuhörer ihr Wissen und ihre Fertigkeiten durch Zuhören auf vielfältige Weise verbessern, zudem ist es eine gute Verfahrensweise, denen zu helfen, die den Weg gehen, und ihre Achtsamkeit und Weisheit zu üben. Ein solcher *Bhikkhu* ist eine Bereicherung für

⁸⁶ Ein Toder, Entschwundener, Geist im Sinne von Geistern

⁸⁷ himmlische Wesen

jene, die mit ihm zusammen sind. Er gibt dem Kreis derer, die den Weg praktizieren, Würde und vermittelt Vertrauen dem *Acariya* gegenüber, der sie ausbildet und lehrt. Wo immer er geht und mit welchen *Bhikkhus* er zusammen ist, jeder ist von ihm überzeugt und vertraut ihm. Wenn er für sich alleine ist, versucht er, sich in angemessener Weise mit Vernunft und Dhamma um seine Belange zu kümmern, ohne etwas zu tun, was für seine Freunde oder Gefährten, die sich im Dhamma üben, abträglich wäre oder zu einer Verschlechterung führen könnte. Bei Kontakten mit Laien handelt er angemessen und schicklich und lässt sich nicht zu sehr in ihre Angelegenheiten hineinziehen, denn bei einem *Dhutanga Bhikkhu* ist immer damit zu rechnen, dass sich ein zu enges Engagement einschleicht. Wengleich dies im Allgemeinen nicht mit Absicht geschieht, so kann doch ein Mangel an Fertigkeit und Sorgfalt zum Verlust der Tugendhaftigkeit in einem anderen Bereich führen.

Eine weitere Situation, die bei den Praktizierenden immer eintreten kann, ist, dass der Geist, wenn das *citta samadhi* erreicht, weil es dann ruhig und fest wird und sich nicht von der Außenwelt ablenken und stören lässt, dazu neigt, außergewöhnlich beredt und witzig zu werden. Dies kann leicht dazu führen, dass sich der Übende vergisst. Er könnte glauben, dass er ausreichende Fertigkeiten erworben habe, obgleich dies nicht der Fall ist. Er fängt ja gerade erst an, einige Fertigkeiten zu erwerben, wenn er erstmalig die Übungspraktiken ausprobiert, ohne sich dabei zu vergessen.

Aber die Übenden vergessen sich üblicherweise mehr in dieser als in anderer Weise, weil ihnen dieser Zustand zuvor niemals widerfahren ist. Dies ist der erste Schritt der Tugend, der Ruhe, des Glücks für den Geist und der Festigung des Geistes, der von den Übenden erreicht wird, was sie deshalb in Aufregung versetzt, sodass sie sich vergessen können.

Wenn in einer solchen Situation niemand da ist, der den Übenden warnt, könnte er den Eindruck gewinnen, das Dhamma zu kennen und dem Trugschluss oder der Einbildung erliegen: „Dhamma hat sich offenbart!“. Die Beredsamkeit des Geistes kann dann geistvolle Dhammareden entwickeln und später glaubt er, dass er solche Reden geschickt halten kann und dass sich Dhamma in seinem Geist entwickelt hat. Wie viel er auch redet, das Dhamma schwindet mehr und mehr, wie das Wasser einer Flut, ohne Grenze und Zurückhaltung, bis er schließlich ununterbrochen redet, um zu reden. Bevor er es bemerkt, sind viele Stunden durch Schwatzen oder eine Ausführung zum *Dhamma* vergangen. Dies geschieht immer wieder.

Im Gespräch mit Menschen hat er keinerlei Zeitgefühl, kein Gefühl dafür, ob es angebracht ist zu sprechen, oder wann es Zeit ist zu schweigen, und seine Reden finden kein Ende, kein „*Evam*“⁸⁸. Was immer er an Dhamma in sich trägt, er gräbt es aus und spricht und redet darüber mit jedem, der ihn besucht, bis es vollständig aus ihm heraus geflossen ist, ohne dass er weiß, weshalb sie zu ihm gekommen sind. Er teilt es einfach aus, ohne Zurückhaltung, Bedauern oder Ökonomie. Obwohl in seinem Geiste nur wenig Dhamma vorhanden ist, schwelgt er darin, es zu verbreiten, um sich selbst zu befriedigen. Unablässig fährt er damit fort, es zu verstreuen, ohne es zu entwickeln und zu schützen, indem er an seiner Übungspraxis arbeitet, was als Damm dienen würde, der verhindert, dass das Dhamma aus seinem Geist heraus fließt. Statt dessen fügt er ihm Schaden zu, weil er nicht weiß, wenn er zu weit gegangen ist. Selbst der Wasserspiegel im Meer kann sinken und der Geist, der vernachlässigt wird, indem nicht daran gearbeitet wird, das Dhamma zu entwickeln, weil wenig Zeit für die Übungspraxis aufgewendet wird, wird mit Sicherheit auf ein niedrigeres Niveau absinken. Das *citta*, das sich „stark nach außen kehrt“, ohne auch an sich für seine eigene Entwicklung zu arbeiten, wird sicherlich mit der Zeit in einen schlechteren Zustand geraten und tiefer und tiefer sinken, bis nichts mehr in ihm ist.

⁸⁸ Es ist wohl gesagt, ist normalerweise bei Beendigung einer Rede oder auch das Wohlwollen über eine beendete Rede

Was letztlich einem solchen Mönch bleibt, sind zerstreute Gedanken und Ärger im Kopf. Wenn er versucht, seinen Geist zu beruhigen, wird dieser nicht ruhig bleiben und er kann ihn nicht in den Zustand der Ruhe versetzen, wie er das zuvor gewohnt war. Aus der früheren Ruhe und Gelassenheit heraus verändert sich sein Geist und wird eingebildet, eitel, kokett, verwirrt und schwermütig. Es ist gleichgültig, ob der Mönch dann steht, geht, sitzt, liegt oder irgendeine andere Stellung einnimmt, es ist so, als ob sein Geist brennt und er findet weder Ruhe noch Frieden. Wenn er keinen Ausweg mehr sieht, so denkt er daran, mit dem Feuer zu gehen, was die Situation nur noch verschlimmert, wenngleich er dies nicht erkennt. So denkt er: „Wenn es immer nur Ärger, Verwirrung und Unruhe dieser Art gibt, weshalb soll ich da weiterhin die Robe tragen und eine Belastung für die *sasana* sein? Es ist besser, die Robe abzulegen, denn ich sehe keinen Sinn darin, in dieser Weise weiterzumachen. Ich muss die Robe ausziehen, um mich von den Ängsten zu befreien, die aus gefühlsmäßigen Schwierigkeiten dieser Art heraus entstehen und aus Gedanken, die während der ganzen Zeit, seit ich Mönch wurde, nicht verheißungsvoll waren.“ Aber, selbst nachdem er die Robe ausgezogen hat, wird ein solcher Mensch durch diese Denkweise keine günstige Entwicklung nehmen, es wird ihm weiterhin an Tugend mangeln wie vor seinem Mönchsleben auch und er wird so unnütz sein wie zuvor. Wenn er sagt, er würde die *Sasana* entlasten, wenn er sein Mönchsleben aufgibt, so ist dem nicht so. Die *Sasana* wird dadurch nicht entlastet oder leichter, sondern sie bleibt einfach nur die *Sasana*, die die Wahrheit aufrecht hält, wie sie es schon immer tat.

Um dies zusammenzufassen: Wer nicht gut ist, ist „Selbst“. Jemand, der nutzlos ist, ist „Selbst“. Niedergeschlagenheit wegen Verfehlungen des Geistes ist „Selbst“. Dies sollte uns lehren, dass, welchen Reichtum wir auch haben, wenn wir diesen nur verbrauchen, ihn ohne Sparsamkeit ausgeben und nicht ergänzen, so wird er nur abnehmen und letztlich aufgebraucht sein. Das Gleiche gilt, wenn es dem Geist gestattet wird, sich treiben zu lassen, sich seinem Schicksal zu überlassen. Das Ergebnis sind Sorgen und Ärger, die einem überall zu jeder Zeit widerfahren. Dies ist so, weil moralische Handlungen - gute sowohl als auch schlechte - nicht das Schicksal eines jeden, sondern nur dessen sind, der sie ausgeübt hat und der allein der Einzige ist, dem die Ergebnisse dieser Handlungen widerfahren.

Der Erhabene lehrte daher, dass man sehr vorsichtig und umsichtig sein muss, nicht nachlässig sein und sich nicht seinen gefühlsmäßigen Impulsen hingeben darf, denn, wenn die ungünstigen Ergebnisse dieser eigenen Handlungen auf einen zurückfallen, so führt dies zu großen Nöten, weil diese Ergebnisse weit schwerer wiegen als eine Bergkette von Hunderten von Bergen. Weise Menschen hüten sich daher vor ihnen und haben stets gelehrt, dass man das Böse fürchten soll. Dies lehren sie bis zum heutigen Tag, weil sie ganz genau wissen, dass die Ergebnisse des *kamma* - sowohl im Guten als auch im Bösen - nicht Dinge sind, die sich von Zeitalter zu Zeitalter verändern.

Nach dem zuvor beschriebenen Verfahren können die *Dhutanga Bhikkhus*, vom höchstrangigen bis zum Benjamin, die Basis des *citta* eines jeden Einzelnen erkennen, ohne tiefe Erkenntnisse (*nana*) über den Einzelnen zu haben, ohne die Tiefen der einzelnen Person zu erforschen, weil jene Dhamma-Diskussionen, die zwischen den *Kammatthana Bhikkhus* untereinander regelmäßig durchgeführt werden, von ihnen als sehr wesentlich angesehen werden. Denn sie betrachten sie als ein Mittel zum Austausch von Kenntnissen und Erfahrungen untereinander und als Mittel für die „*sammodaniyagatha*⁸⁹“ im Dhamma, das sie auf verschiedene Weisen geübt und erfahren haben.

Wenn sie dann miteinander sprechen, kommt jeder an der Gesprächsrunde Beteiligten, daran über etwas zu sprechen, was er erkannt hat. Das mag etwas sehr Allgemeines oder sehr Feines sein.

⁸⁹ Das Entfachen von Freude und Inspiration

Wenn sie dann sprechen, kann man etwas über sie erfahren. Wenn sich aber zwei *Acariyas* unterhalten, wird es umso interessanter, je erregter sie miteinander sprechen. Ihr Dhamma ist von so tiefgründiger Natur und hat ein so hohes Niveau, dass man mit einem Gefühl der Bewunderung zuhört. Man fühlt sich so gering und so beschämt wegen der eigenen mageren Fähigkeit (*vasana*) bezüglich der Achtsamkeit und Weisheit, dass man am liebsten den Kopf in den Sand stecken möchte, weil man ganz unfähig zu sein scheint, die Dinge zu erfahren, die sie erfahren haben.

Hört man den *Acariyas* bei ihren Gesprächen zu, so sind sie fesselnd und wunderbar und man hat das starke Verlangen, Dhamma in der gleichen Weise wie sie zu erkennen und zu verstehen. Es scheint einem fast das Herz zu brechen - wo ist denn diese Achtsamkeit und diese Weisheit vergraben, die einen in die Lage versetzen sollte, die gleichen Erfahrungen zu machen wie sie? Man weiß es nicht! Selbst wenn man in seinen eigenen Gedankengängen nach ihnen sucht, man sucht vergebens. Alles scheint dunkel und undurchsichtig, so als ob sich niemals etwas Positives oder Außergewöhnliches ereignen würde, um zu befriedigen und für den Rest des Lebens etwas Freude ins Herz zu tragen, sodass man nicht vergeblich stirbt in diesem mit Unwissenheit angefüllten Körper.

Betrachtet man die anderen Zuhörer, so scheinen sie so würdevoll und ruhig zu sein, gerade so, als flögen sie der völligen Auslöschung ihrer *kilesas* entgegen. Es scheint, als ließen sie einen hinter sich zurück, der man selbst zu unfähig ist, die Achtsamkeit und die Weisheit zu finden, um sich zu retten - einsam dem Tod überlassen, eingetaucht in den Kreislauf (*vatta*) des *samsara*⁹⁰. Je länger man darüber nachdenkt, desto mehr fühlt man das Herz sich zusammenziehen und den Geist sich ängstigen, so als wäre er verzweifelt und einsam im Dschungel ausgesetzt

Sobald die Dhammarunde beendet ist, geht man still zu den anderen Zuhörern und fragt: „Wie fühlst Du Dich nach diesem Dhammagespräch? Ich, jedenfalls, fühle mich, als wollte mir das Herz brechen und als ob ich auf der Stelle sterben würde. Das Dhamma, von dem sie redeten, war so erstaunlich und wunderbar, dass ich, wenn ich mich selbst betrachte, mir vorkomme wie eine Krähe, die auf einem goldenen Berg „thront“. Als ich darüber nachdachte, wollte ich diesen Körper in der Erde vergraben, um mich dessen zu entledigen, weil ich dachte, dass dies vielleicht die *Sasana* von der Last des toten Gewichtes eines unglücklichen Anhängers befreien würde, dem es an den inhärenten Fähigkeiten mangelt, so wie ich jetzt dastehe. Wie aber erging es euch und den anderen Zuhörern? Was habt Ihr empfunden? Bitte sprecht aufrichtig darüber, damit ich es als eine Dhammalehre aufnehmen kann, die mich in die Lage versetzt, freier zu atmen und mich dieses Gefühls der Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit zu entledigen, das mir das Herz zu brechen scheint.“

Im Allgemeinen sagen jene, die kein Blatt vor den Mund nehmen, in etwa das Gleiche, denn jeder von ihnen empfindet eine große Befriedigung durch das *Dhamma* der *Acariyas*. Dann lenken sie ihre Gedanken auf sich selbst, denn sie wollen wie die Lehrer sein. Wenn aber die wesentlichen Voraussetzungen (*hetu paccaya*) hierfür nicht gegeben sind, macht sich Enttäuschung breit. Dies führt dann zu Gefühlen der Unzufriedenheit (*dukkha*) verschiedener Art. Sobald sie aber hören, dass die anderen Lernenden und Übenden des Dhamma es ebenso empfinden, fühlen sie sich erleichtert und atmen freier. Dann fassen sie den Entschluss, die Ausbildung an sich selbst fortzuführen, ohne beklommen und ängstlich zu sein, dass sie nicht fähig wären, dies zu tun, oder nicht in der Lage sein würden, diesen oder jenen Zustand zu erreichen, was ohnehin eine unnütze Selbstquälerei ist.

An der Stelle, wo wir zuvor darlegten, dass einige *Dhutanga Bhikkhus* den Mut haben und ihr Leben dadurch aufs Spiel setzen, dass sie Orte aufsuchen und sich dort niederlassen, wo Tiger auf ihrer Nahrungssuche umherstreifen, und dass andere gar nachts in den Bergen umhergehen, um

⁹⁰ Die gesamte Sphäre aller Daseinsebenen

Tiger zu suchen, mögen einige Leser gezweifelt oder nicht geglaubt haben, dass dem so sei. Denn dies führt zu der Frage: „Aus welchem Grund sollten *Bhikkhus* an solchen Orten verweilen oder gar nach Tigern suchen? Selbst wenn er nur in der Nähe der Höhle eines Tigers verweilt, reicht das für einen furchtsamen Menschen, ihn so zu ängstigen, dass er kaum atmen kann! Weshalb sollte man daher so extrem waghalsige Methoden anwenden? Der durchschnittliche Mönch würde niemals einen so extremen Weg gehen, es sei denn, er wäre ein wenig verrückt.“ In Wahrheit ist es auch so. Aber die Erzählungen über einige *Bhikkhus* stehen dem entgegen, denn sie überwinden die Angst, die entsteht, wenn sie in der Nähe der Höhle eines Tigers sitzend verweilen, ebenso wie wenn sie in den Bergen, in denen Tiger umherstreifen, sitzen oder umhergehen.

Jedoch die Angst, die in der Nähe des Ortes entsteht, an dem man sich alleine aufhält, ist eine Sache und es kann eine geeignete Methode angewendet werden, diese zu überwinden. Aber die Angst, die die Mönche auf verschiedene Weisen suchen, wie beispielsweise, indem sie in die Berge gehen und auf einem Fels sitzen oder nach Tigern suchen, ist unglaublich stärker, viel stärker als die, die man erfährt, wenn man sich alleine in seinem Wohnhaus befindet! Hätten diese Mönche keine wirksamen Methoden, diese Angst zu überwinden, so ist es ziemlich wahrscheinlich, dass sie verrückt würden, wenn sie tatsächlich einem Tiger gegenüber stünden. Sie müssen daher eine ganz andere Methode anwenden, um diese Angst zu bezwingen und schließlich zu überwinden. Hierfür benutzen sie eine ausgeklügelte Methode, die jeder Einzelne sich selbst ausdenkt, um sich zu üben und zu disziplinieren.

Es ist sehr wichtig, das *citta*, wenn es von Angst erfüllt ist, mit guten, den Umständen angepassten Methoden bis zu dem Punkt zu üben, an dem es sich des hartnäckigen Widerstandes der Angst entledigt. Die Ergebnisse, die entstehen, sobald sich das *citta* der Achtsamkeit und der Weisheit fügt, sind wundervoll und übertreffen alle Erwartungen.

Zunächst dreht der Geist den Spieß um und wird kühn und wagemutig, sobald die Angst durch jene ausgeklügelten und wirksamen Methoden überwunden worden ist. Hiernach bleibt das *citta* vollständig ruhig und ist ohne jede Angst. Zweitens, wenn sich das *citta* aus diesem Zustand der Ruhe heraus begibt, bleibt die kühne Furchtlosigkeit erhalten, ohne in das vorherige Stadium der Angst zurückzufallen. Drittens dient dies als offensichtlicher Beweis für den Geist und zeigt sehr deutlich, wie das *citta* durch disziplinierende Übungen unter Zuhilfenahme und mit Unterstützung durch verschiedene geistige Verfassungen, wie beispielsweise Angst, gezwungen werden kann, seinen hartnäckigen Widerstand aufzugeben. Viertens empfindet man Befriedigung, durch diese oder jene Methode und mit geschicktem Geist die Übung an sich durchgeführt zu haben, und hat keine Angst vor dem Tod.

Es sollte ebenfalls verstanden werden, auch wenn man sich nach anderen Vorgehensweisen übt, dass diese *Bhikkhus* es mit der Zuversicht aufgrund der Ergebnisse tun, die sie zuvor durch Übungen erreicht haben. Dies lässt sie weitermachen und ihre Anstrengungen steigern, um in der Entwicklung ihres *citta* und des *Dhamma* im Geiste voranzuschreiten, bis sie das Ziel erreicht haben, das sie sich gesetzt hatten.

Folglich sind die Übungen des Geistes oder des Menschen selbst, die die Dhutanga Bhikkhus durchführen, von vielfältiger Art, um dem Temperament des Einzelnen zu entsprechen. Aber allgemein gilt, dass sie alle solche Methoden anwenden, die bei ihnen bereits in der Vergangenheit zu Ergebnissen geführt haben. Daher müssen sie eher an den Methoden weiterarbeiten, statt andere (neue) zu benutzen.

Die Persönlichkeiten der einzelnen Menschen weichen voneinander ab und es gibt solche, deren *citta* alle Achtsamkeit verliert, sobald Angst entsteht. Sie sind wie hypnotisiert. Es widerfährt ihnen immer wieder, was auch immer ihnen Angst bereitet. Solche Menschen sind für

Übungsmethoden, die Angstsituationen nutzen, nicht geeignet, denn sie könnten dabei den Verstand verlieren.

Daher muss die asketische Übung, die angewendet wird, die Persönlichkeit des einzelnen Menschen in Rechnung stellen. Es muss abgewogen werden, welche Methoden geeignet sind und ihm helfen, einen starken Geist zu entwickeln. Man sollte nicht einfach eine Methode aufgreifen, von der man gehört hat, dass sie zu guten Ergebnissen führt, ohne dabei die Eigenschaften des eigenen *citta* zu berücksichtigen. Tut man dies dennoch, so erfährt man mit Sicherheit Ergebnisse, die nicht so sind, wie sie sein sollten.

Diese Aussage soll nicht die Schwächen oder Unzulänglichkeiten jener steigern, die den Weg üben, sondern deutlich machen, dass das, was man tut, geeignet sein sollte, damit man daraus in Übereinstimmung mit dem eigenen Zustand oder den eigenen Voraussetzungen Nutzen zieht. Einige Menschen könnten nämlich dann, wenn sie an diesem Kreuzweg angelangt sind, glauben, dass alles, was ermüdend und schwierig ist und ihnen gegen den Strich geht, ungeeignet sei. Sie folgern daher: „Es ist meiner Persönlichkeit nicht dienlich, solche Dinge zu tun, weil jemand wie ich es gewohnt ist, bequem zu leben. Es ist für mich nicht erforderlich, mich Ängsten verschiedener Art auszusetzen, um im Geiste getroffen zu werden, einen Geistesblitz zu erleben. Ich kann bequem leben und essen und schlafen, was viel angenehmer ist und meiner Persönlichkeit entspricht, die die Bequemlichkeit liebt.“

Man sollte sich aber daran erinnern, wie der Erhabene - der erste *Bhikkhu* und *Arahant*, der als die „Zuflucht“ der Welt gilt - die Erleuchtung und Erfüllung im Dhamma durch strenges Üben und harte Disziplin erlangte und nicht durch irgendwelche anderen Methoden, die bequeme und schwache Menschen als gut bezeichnen. *Niemand hat jemals die Erfüllung im Dhamma errungen, indem er nach der Lust des Geistes lebte, aß und schlief, ohne jemals dem citta zu widerstehen und auf den Geist disziplinierende Übungen anzusetzen.*

Diese strengen Übungsmethoden sind beschrieben worden und fußen auf der Erkenntnis, dass die *kilesas* der Menschen mit Sicherheit nur davor Angst haben, durch harte Übungen überwunden zu werden, und nicht dadurch, dass man den Geist nach seinem Belieben überallhin gehen lässt. Wendet man Gewalt an, so beugt er sich ein wenig, genug, um die Augen geöffnet zu bekommen und frei zu atmen. Gibt man aber nach und lässt sich von den *kilesas* verleiten, so gewinnen sie Mut und die Situation verschlechtert sich dramatisch.

Man muss viele Wege und Mittel zur Disziplinierung und Übung nutzen, um die *kilesas* einzuschüchtern und einen gewissen Grad des Friedens zu erzielen. Wer die Unterwerfung der *kilesas* für sich erreichen will, muss die harten Methoden zur Übung und Disziplinierung aufgreifen und in einer solchen Weise nutzen, dass sie für seine jeweilige Persönlichkeit geeignet sind. Dies ist möglicherweise der Weg für ihn, von Zeit zu Zeit die *kilesas* zu umgehen und sie Schritt für Schritt zu schwächen und letztlich zu vernichten. Diese Vorgehensweise verringert auch schrittweise die den Geist quälende Unzufriedenheit, bis er durch diese hilfreichen Methoden den „sicheren Hafen“ des Glücks und der Freude erreicht.

Jene *Bhikkhus*, die durch die Anwendung dieser strengen und harten Methoden Ergebnisse erzielt haben, erlangen in der Tat Ergebnisse, die für den Geist klar erkennbar und offensichtlich sind. Dies geschieht normalerweise, weil das *citta*, das auf diese Weise geübt werden muss, ausgesprochen verwegen ist und ohne Zögern alle Kraft einsetzt für das, was es gerade tut. Wenn ein solcher Mönch kämpft, dann kämpft er wirklich, und wenn er stirbt, dann stirbt er wirklich, aber er gibt nicht auf.

Wenn dieser Mönch also einen Übungsort sucht, um seine Angst zu überwinden, so sucht er

einen, wo er das auch wirklich kann, zum Beispiel einen, wo er Tiger als Lehrer zur Unterstützung seiner Übung finden kann. Je furchteinflößender ihm ein Ort zu sein scheint, desto entschlossener ist er, diesen aufzusuchen und sich wie in einem „Kampf auf Leben und Tod“ zu üben.

In einem solchen Moment ist er sogar bereit zu sterben. Er will einfach nur die Angst durch die höheren Kräfte der Achtsamkeit und der Weisheit ausgelöscht sehen. Er gibt sich vollständig hin, sonst wäre er niemals in der Lage, seinen Geist zu üben, der für sich allein an einem Furcht erregenden Ort schon ängstlich genug ist. Er ist aber tatsächlich fähig, dies auszuhalten, bis er die Furcht einflößende Kraft der Angst sieht und erkennt, dass diese im Wettstreit mit der überwältigenden Kraft des Dhamma nicht bestehen kann, sodass sie sich direkt vor seinen Augen auflöst. An Stelle der Angst entsteht ganz offensichtlich eine kühne Furchtlosigkeit und dies beweist, dass die Übungspraktiken, die er angewendet hat, nicht nutzlos sind, sondern jenseits aller Vorstellungskraft von größtem Wert sind.

Der Geist einiger Menschen wird in dem Augenblick ruhig, in dem sie Tiger in ihrer Nähe brüllen hören. Bei anderen wiederum konzentriert sich das *citta* und versinkt in einen Zustand der Ruhe, sobald es den Tiger, dem es gleichgültig ist und der sich nicht darum kümmert, ob jemand nun ein Interesse daran hat, sich vor ihm zu fürchten oder nicht, in seiner Weise umherstreifen hört. Wieder andere, deren *citta* bei den üblichen Übungspraktiken niemals in der Lage ist, sich zu unterwerfen und in einen Ruhezustand abzusinken, bringen ihr *citta* dadurch zur Umkehr und dazu, in den Zustand von *samadhi* zu gelangen, dass sie an einem Weg oder Ort, wo Tiger üblicherweise umherstreifen, eine Sitzmeditation durchzuführen. Hierbei nutzen sie den Gedanken und die Angst, dass die Tiger kommen und nach ihnen schauen werden, wenngleich sie das zu diesem Zeitpunkt gerade nicht tun.

Es gibt zwei Methoden zur Durchführung der Meditation, wenn Angst entsteht. Die erste besteht darin, dass man das *citta* dazu bringt, sich zu konzentrieren und bei dem Aspekt des Dhamma zu verharren, auf den man sich üblicherweise konzentriert. Dabei gestattet man dem *citta* nicht, dass es sich nach draußen wendet und über Tiger oder irgendwelche anderen Tiere nachdenkt oder gar träumt. Die Meditationsübung verharrt lediglich auf dem einen Aspekt des Dhamma und überwacht und kontrolliert den Geist mit Achtsamkeit. Dann, ob man nun lebt oder stirbt, zieht man sich vollständig auf diesen Aspekt des Dhamma zurück, den man als anfänglichen Zugang zur Meditation (*parikamma*) nutzt. Sobald das *citta* nachgibt, hinabsinkt, wie man hofft, und sich in Dhamma zurückzieht, ohne nach diesem oder jenem zu greifen, wird es mit Sicherheit ruhig. Sobald dann das *citta* in einen Zustand der Ruhe absinkt, verschwindet die Angst augenblicklich. Dies ist die Übungspraxis für jemanden, der sich im Anfangsstadium der Meditationsübungen befindet.

Die zweite Methode wird von jenen ausgewählt, deren *citta* *samadhi* erreichen kann und die eine gewisse Dhamma-Basis des Geistes haben. Wenn bei ihnen Angst entsteht, werden sie höchstwahrscheinlich die Situation mit Weisheit durchleuchten. Mit andern Worten, sie analysieren und untersuchen die Angst und sie analysieren und untersuchen den ganzen Tiger, den das *citta* als so furchteinflößend empfindet, in allen seinen Einzelteilen. Sie betrachten die Fänge, die Klauen, das Fell, den Kopf, den Schwanz und den Rumpf - jeden einzelnen Körperteil. Sie lösen ihn heraus und betrachten ihn, um herauszufinden, in welcher Weise er Furcht erregend ist. Sie tun dies so lange, bis sie mit Weisheit seine Eigenschaften erkennen und die Angst von selbst verschwindet. Dies ist die Methode für jene, die in der Verfahrensweise zur Entwicklung der Einsicht (*vipassana*) geübt sind. Durch die Anwendung dieser Methoden werden sie sehr wahrscheinlich in der Lage sein, die Angst zu bewältigen.