

Richte den Geist auf das Unsterbliche aus

(Aus C. Titmuss: The Explicit Buddha. Depths of the Teachings for Awakening)

Die unerschütterliche Befreiung des Geistes ist frei von Gier, frei von Hass, frei von Verblendung (MN.43.35)

Der Buddha bezog sich weitaus häufiger auf den Pfad des Dharma als auf das Ende des Pfades. Dennoch finden sich häufige Verweise auf das Ziel in einer bemerkenswerten Vielfalt der Ausdrucksformen, um die wesentlichen Aspekte der Verwirklichung der Wahrheit zu vermitteln, die nicht an ein Gefühl, einen Gedanken, eine Ansicht oder eine enge Definition einer Erfahrung gebunden ist. Für den Buddha war Weisheit stets wichtiger als großspurige Ansprüche auf persönliche Errungenschaften. Es ist das stetige Beharren des Buddha auf "Sehen und Wissen" inmitten des täglichen Lebens, das hervorsteht, anstatt an einer vergangenen Erfahrung als Beweis für das Erwachen festzuhalten.

Er führte zahlreiche Gespräche mit Brahmanen, Yogis, Asketen und den Hausbewohnern seiner Sangha, die sich dem Üben verschrieben hatten, und benutzte dabei eine Vielzahl von Begriffen über das Höchste, das Unausprechliche. Anstatt die Zuhörer auf einen einzigen Begriff zu fixieren, um das Ziel zu beschreiben, etwa Gott, Nirwana, Wahrheit, oder das Absolute, benutzte der Buddha geschickte Methoden, um seinen Zuhörern Einsichten zu vermitteln.

Sein Ansatz, bestimmte, für die Zuhörer/innen geeignete Worte zu verwenden, weckte das Interesse an der Möglichkeit der Verwirklichung. Er weckte die Neugier anderer durch seine vielfältigen Umschreibungen und Konzepte für höchste Verwirklichungen. Einige Zuhörer erkannten sofort das wahre Ziel, nämlich das Erhabene. Andere richteten ihre Aufmerksamkeit auf das Höchste nach einem Dialog mit dem Buddha. Das Erhabene wirkt wie ein Traum, der durch den Wachzustand zu einem Ende kommt.

Es ist eine immense Kunst, die höchste Dharma-Sprache so zu vermitteln, dass alle Arten von Menschen sie verstehen und erforschen können, und gleichzeitig sicherzustellen, dass die Zuhörer/innen die tiefe und feine Natur der befreienden Wahrheit erkennen können. Er machte auch deutlich, dass es sich nicht lohnt, am Ich, am Mich und am Mein festzuhalten. Auf Fragen zu den tiefsten Themen antwortete er auf fünf verschiedene Arten:

- *Ja*
- *Nein*
- *Eine Analyse oder Untersuchung der Frage*
- *Eine Antwort auf die Frage und*
- *das Nichtbeantworten der Frage*

Bei der letzten Antwort befand der Buddha, dass die Frage nichts mit der Befreiung zu tun hat.

Der Buddha wies auf einen unmittelbaren Zugang zu einem Halt (amatogadha) in der Befreiung hin, dem ultimativen, dem erhabenen Ziel. Er war sich des Problems der Sprache als begrenzte Konstrukte zutiefst bewusst, nutzte aber dennoch diese begrenzten Konstrukte, um das Grenzenlose zu vermitteln. Der Buddha verwendete zahlreiche Begriffe und Konzepte für das Unsterbliche. Es ist nicht notwendig, eine intuitive Verbindung zu all diesen Begriffen und Konzepten zu haben. Er bot eine ganze Reihe von Konzepten an, um sowohl den Weg als auch das Ziel auszudrücken. Er wusste, dass einzelne Konzepte zu manchen Menschen passen und andere Konzepte zu anderen. Das ist ein anderer Ansatz als die Religion, die sich oft auf ein einziges Konzept stützt und dann versucht zu erklären, was dieses Konzept bedeutet.

In Kapitel 9.43.14 des zweiten Bandes der Verbundenen Reden gibt der Buddha eine Liste von rund 20 Synonymen für die Befreiung als höchste Verwirklichung an. Auch an anderer Stelle in seinen Reden verwendet er verschiedene Worte, um das Höchste zu beschreiben. Es ist wichtig zu wissen, dass jedes Wort die gleiche grundlegende Bedeutung hat. Es kann gut sein, dass ein Wort oder mehr als ein Wort eine tiefe innere Antwort hervorruft. Dass der Buddha eine breite Palette von Begriffen für die letztendliche Verwirklichung verwendet, zeigt, dass er sehr geschickt vorgeht.

Übende könnten die Liste langsam und sorgfältig durchlesen und sehen, welches Wort oder welche Wörter eine tiefe Reaktion hervorrufen. In seinem Bestreben, das Erwachen der Zuhörer/innen/Praktizierenden (sravakas) zu unterstützen, bedient sich der Buddha eines großzügigen Sprachgebrauchs. Der Leser mag sich fragen, warum es so viele verschiedene Wörter gibt, die für die letzte Wahrheit stehen. Es scheint, dass der Buddha es ablehnt, ein einziges Konzept anzubieten, weil die Gefahr besteht, dass die Verdinglichung dazu führen könnte, dass es sich weit von der Erkenntnisfähigkeit des Menschen entfernt.

Ein verkürztes Einheitskonzept trägt dazu bei, dass sich Ansichten und Meinungen bilden und festsetzen, was zu größeren religiösen und philosophischen Streitigkeiten mit Spaltungen, Sekten und Kulturen innerhalb der Sangha der Übenden führt. Eine kleine Anzahl von Konzepten wie etwa Nirvana, Erleuchtung, die Wahrheit, das Unsterbliche und das Unbedingte erscheinen im Hinblick auf die Verwirklichung entmutigend. Das Gefühl der Freiheit, die Leerheit der Ansprüche an das Selbst, das Unendliche, der Dharma, das Tiefgründige und der Friede scheinen dagegen weitaus zugänglicher zu sein - obwohl sie sich immer noch auf die gleiche grenzenlose Entdeckung beziehen.

Die Bandbreite und Vielfalt der Begriffe sowie die Bereitschaft, jegliche Konzeptualisierung loszulassen, zeigt ein weiteres Beispiel für die Anwendung geeigneter Mittel (upaya), um die tiefste Entdeckung zu benennen, die einem Menschen zur Verfügung steht. Hier ist eine vollständige Liste der 125 parallelen Konzepte oder Begriffe zur Befreiung, die der Buddha verwendete.

In loser Reihenfolge:

1. DAS FEHLEN DER GEFANGENHEIT IN DER ZYKLISCHEN EXISTENZ (SAMSAARA)
2. ABWESENHEIT VON LUST UND BEGEHREN
3. BEFREITHEIT
4. ALLES LICHTES BEWUSSTSEIN (nur zweimal verwendet: M. 49.25 und D11.85)
5. ALLE DINGE VERSCHMELZEN IM TODLOSEN
6. SO OFFENSICHTLICH WIE LICHT FÜR EINE PERSON MIT GUTEM SEHVERMÖGEN
7. ZUFLUCHT
8. ERWACHEN
9. UNGEBOREN
10. GRENZENLOS
11. BRAHMAN (Gott, aber nicht im Sinne eines persönlichen Schöpfers)
12. VERGEHEN (von Giften des Geistes)
13. VERGEHEN des Leidens
14. ERLÖSUNG
15. ZERSTÖRUNG DER ANHAFTUNG (wörtlich: entflammen oder anheizen von etwas)
16. BESEITIGUNG DES WUNSCHES (grobes/feines, problematisches Wollen)
17. DIREKTES WISSEN/ERKENNTNIS
18. ENTSAGUNG (vom Weltlichen)
19. ENTLASTUNG
20. AUFLÖSUNG UNGESUNDER EIN- UND AUSFLÜSSE
21. LEERHEIT DER SELBSTEXISTENZ (SUNYATTA)
22. FREI VON VERLANGEN, NEGATIVITÄT UND VERBLENDUNG
23. ENDE DES GREIFENS (upadana)

24. ENDE DER BEHAUPTUNGEN ÜBER SICH SELBST (ICH BIN DAS ODER ETWAS ANDERES)
25. ENDE DES WERDENS
26. ENDE DES SEINS ODER DES SEINS IM JETZT
27. ENDE DES SEINS EINER IDENTITÄT
28. ENDE VON EXISTENZ UND NICHT-EXISTENZ
29. ENDE DES LEIDENS
30. ENDE DER WELT DER NAMEN UND FORMEN
31. ENDE DES VERBUNDEN SEINS (sam-joga-na bedeutet Fessel)
32. ERLEUCHTUNG (ein westliches Konzept) AUFWACHEN AUS DER GEFANGENSCHAFT
33. EWIGKEIT (ohne Ende)
34. WEITES UFER
35. FREIHEIT
36. FREIHEIT VON FESSELN
37. FREIHEIT VON SEHNSUCHT
38. VOLLSTÄNDIG ERWACHT
39. HÖCHSTES GLÜCK
40. MAKELLOSE VISION
41. UNERMESSLICH
42. UNÜBERWINDBAR
43. UNENDLICH
44. UNBESIEGBAR
45. BEFREIUNG (auch durch Vertrauen, Weisheit)
46. BEFREIUNG (von den Grenzen des Bewusstseins)
47. BEFREIUNG von Liebe, Mitgefühl, wertschätzender Freude, Gelassenheit
48. GRENZENLOS
49. OHNE BEGRENZUNG
50. WEDER HIER, NOCH DORT, NOCH DAZWISCHEN
51. NIRVANA (NIR-VANA) Auslöschung des Leidens
52. KEINE ANLANDUNG DES BEWUSSTSEINS
53. ERHABENER FRIEDEN
54. NICHT-DENKEND
55. NICHT-ENTSTEHEN
56. NICHT-ABHÄNGIGKEIT
57. NICHT-SELBST oder KEIN SELBST (nichts gehört zu einem Selbst)
58. NICHT AUS IRGENDWAS ODER VON IRGENDWAS GEMACHT (atammayata)
59. EINER, DER WEISS UND SIEHT
60. ANDERES UFER
61. FRIEDEN
62. FREIHEIT
63. SICHERHEIT
64. ZEICHENLOS
65. STILLE
66. DIE HÖCHSTE SICHERHEIT
67. SPURLOS
68. DAS ALTERSLOSE
69. DAS AUSSERGEWÖHNLICHE
70. DAS JENSEITIGE
71. DAS GESEGNETE
72. DER BUDDHA
73. DIE VOLLENDUNG
74. DIE TODESLOSIGKEIT
75. DER DHARMA
76. DAS ENDE
77. DAS ENDLOSE
78. DAS EWIGE

79. DER HAFEN
80. DER UNSICHTBARE
81. DIE INSEL
82. DAS GESETZ
83. DAS MÄRCHENHAFTE
84. DAS FRIEDVOLLE
85. DER TIEFGRÜNDIGE
86. DAS REINE
87. DIE ZUFLUCHT
88. DIE BEFREIUNG
89. DAS SICHERE
90. DER SCHUTZ
91. DAS SORGENLOSE
92. DAS BESTÄNDIGE
93. DAS MAKELLOSE
94. DAS UNGEWÖHNLICHE
95. DAS UNTERGRÜNDIGE
96. DAS SUBTILE
97. DAS ERHABENE
98. DIE WAHRHEIT
99. DAS UNBEHAFTETE
100. DIE UNGEBORENE
101. DER UNGEBORENE
102. DER UNBEDINGTE
103. DAS UNGESCHAFFENE
104. DAS UNAUFSLÖSLICHE
105. DAS UNZUSAMMENGESETZTE
106. DAS UNAUFGETEILTE
107. DAS UNGESTÖRTE
108. DAS UNGEFORMTE
109. DAS UNGEMACHTE
110. DAS UNVERURSACHT
111. DAS UNVERMEHRTE (DER GEDANKEN, PROJEKTIONEN)
112. DAS UNERSCHÜTTERLICHE
113. DAS UNAUFFINDBARE
114. DAS UNVERSTECKTE
115. DAS UNGESCHWÄCHTE
116. DAS SEHR SCHWER ZU SEHENDE
117. DAS WUNDERBARE
118. ZEITLOS
119. TRANSZENDENTES WISSEN
120. WAHRES WISSEN
121. UNFASSBAR
122. UNGEFORMT
123. VISION
124. WAS GETAN WERDEN MUSSTE, IST GETAN WORDEN
125. WO ELEMENTE KEINE WURZELN HABEN

In einer Begegnung mit Malunkyaputta (Mittellange Reden MN64) erklärte der Buddha: "Was auch immer darin an materieller Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gedanken und Bewusstsein existiert, er sieht diese Zustände als unbeständig, unbefriedigend und Nicht-Selbst an. Er wendet seinen Geist von diesen Zuständen ab und richtet ihn auf das Unsterbliche aus." Es lohnt sich für jeden engagierten Yogi, sich diese kraftvolle und eindeutige Aussage zu Herzen zu nehmen, sonst werden wir unseren Geist vielleicht nie auf das Unsterbliche richten. Wir können leicht in die Gewohnheitsfalle des "Praktizierens, Praktizierens und Praktizierens" tappen und unsere Aufmerksamkeit niemals auf die Befreiung ausrichten.

In der Rede des Buddha, Der Weg zum Unerschütterlichen (MLD 265), erklärt der Buddha genau, was er mit dem Begriff des Unsterblichen meint. "Dies ist das Unsterbliche, nämlich die Befreiung des Geistes durch Nicht-Anhaften."

Es besteht keine Notwendigkeit, außerhalb der Drei Juwelen zu suchen oder die Grenzen der Theravada-Tradition mit den Worten des Buddha zu verwechseln. Der Buddha traf sich mit Malunkyaputta im Jeta's Grove, einem großen Park in Shravasthi, Nordindien. Der Buddha verbrachte 25 Jahre in Shravasthi. In der vorangegangenen Rede (MLD 63) sagte Malunkyaputta, dass er sich während seiner Meditation in spekulativen Ansichten über die Welt, das Selbst und die Frage, ob jemand, der ins Jenseits gegangen ist, nach dem Tod existiert oder nicht, verfangen habe.

Er sagte, er würde das Dharma-Leben aufgeben, wenn er keine klaren Antworten bekäme. Er verstand nicht, dass der Buddha es ablehnte, sich mit der Metaphysik der Welt, des Lebens, der Materie, dem Ursprung der Existenz und der Frage, ob jemand, der ins Jenseits gegangen ist, nach dem Tod existiert oder nicht, zu befassen. Malunkyaputta stellte die Frage: "Wusste der Buddha und sagte es nicht oder wusste der Buddha es nicht?" Der Buddha konzentrierte sich auf das Unsterbliche und betrachtete metaphysische Ansichten über den Ursprung des Lebens als Ablenkung.

Der Buddha benutzte die Analogie des Chirurgen, der den Pfeil aus einem verwundeten Mann herauszieht, anstatt über die Herkunft des Holzes für Pfeil und Bogen zu spekulieren. "Ich habe diese spekulativen Ansichten unkommentiert gelassen. Sie gehören nicht zu den Grundlagen des spirituellen Lebens, da sie nicht zum Erwachen und Nirwana führen", sagte der Buddha zu Malunkyaputta. Er sprach zu Malunkyaputta über die Befreiung von den Fesseln des Geistes, also den Ketten, die den Geist zurückhalten. Indem er diese Fesseln beendet, ist der Yogi nicht länger besessen oder versklavt von einer Sichtweise seiner Identität, von Zweifeln, Regeln und Observanzen, dem Wunsch nach Vergnügen oder Negativität. Das Erkennen des Todlosen beendet diese Fesseln.

Das Pali-Wort für Fesseln ist samyojana. Die mittleren Silben stammen von der Wurzel "yug", wie das Wort Yoga. Du kannst das frei interpretieren als Mahnung an Yogis, an Übende, dass es nichts gibt, an das es sich lohnt, angekettet zu werden. Die Fesseln von Regeln und Geboten wirken sich sowohl auf Meditierende als auch auf religiöse Gläubige aus. In Pali heißt es *sīlabbata paramasa*. *Sila* bedeutet hier religiöse Tugenden, Regeln für die Art und Weise, wie man etwas tut. *Vata* umfasst Formen der Praxis, Riten und Methoden. *Parāmāsa* bedeutet festhalten und unter dem Einfluss von stehen. Ein Meditierender, der sich an eine Praxis klammert und in ihr eine Tugend sieht, die über allem anderen steht, ist ein Gefesselter. Diese Fesseln sind ein großes Hindernis für die Befreiung.

Die Fesseln sind:

- die Anhaftung an Riten und Rituale (*sīlabbata-parāmāsa*)
- Glaube an ein Selbst (*sakkāya-ditṭhi*)
- Einbildung (*māna*)
- Zweifel (an den Lehren (*vicikicchā*))
- Unwissenheit (*avijja*)
- böser Wille (*vyāpādo* oder *byāpādo*)
- Begierde nach immaterieller Existenz, (Erfahrungen, Geisteszuständen) (*arūparāgo*)

- Begierde nach materieller Existenz, Dingen, Identität, Formen (rūparāgo) Rastlosigkeit (uddhacca)
- sinnliches Verlangen (kāmacchando)

Der Buddha erklärte auch, dass ein "junger, zarter Säugling, der auf dem Bauch liegt, noch nicht einmal die Vorstellung von 'Identität' hat, doch die zugrunde liegende Tendenz, eine Identitätsansicht zu besitzen, liegt in ihm.

"Ein ungelehrter gewöhnlicher Mensch, der keine Rücksicht auf die Edlen nimmt, der im Dharma ungeschult und undiszipliniert ist, verweilt mit einem Geist, der von der Identitätssicht besessen und verklavt ist." Die Sichtweise einer Identität wird zur Gewohnheit und verklavt. Das gleiche Prinzip gilt für alle Fesseln.

Der Buddha sprach dann über Wege, die Fesseln durch Meditation oder durch Einsichten in die Unzufriedenheit, das Leiden an einer oder allen Fesseln aufzulösen. Er benutzte starke Metaphern. "Betrachte die Fesseln als Leiden, als Krankheit, als Tumor, als Stacheldraht und als Nicht-Selbst, in dem Sinne, dass die Fesseln ein Unglück sind, als sich auflösend, als leer. Er wendet seinen Geist von diesen Zuständen ab und lenkt ihn auf das todlose Element. Auf diese Weise entsteht ein friedlicher Zustand. Das ist erhaben. Das ist der Verzicht auf alles Greifen, auf alles Anfeuern. Mit der Zerstörung der fünf unteren Fesseln verweilt er im Reich der Götter, von wo aus er die endgültige Befreiung erlangt, ohne jemals aus dieser Welt zurückzukehren." Im Reich der Götter verweilt man mit Glück, Zufriedenheit und Liebe.

Übrigens übersetzen Gelehrte das Wort "savaka" in den Texten meist mit "Schüler". Das Wort savaka bedeutet "der Hörende (des Dharma), derjenige, der zuhört." In den Texten kommen Savakas zu einer befreienden Weisheit, indem sie den Edlen zuhören, während andere die befreiende Weisheit durch die Praxis des edlen Pfades und die Meditation sowie das Hören der Lehren finden. Ariyasavaka ist jemand, der einem Edlen zuhört. Savakasangha ist die Gemeinschaft der Zuhörer. Der Buddha betonte, wie wichtig es ist, dem Dharma zuzuhören, um die Wahrheit selbst zu sehen und zu erkennen - eine direkte Herausforderung an die Kultur der Hingabe der Schüler an ihren Guru.

Am Ende der Rede fragte Ananda, der persönliche Begleiter des Buddha, den Buddha, warum es einen Unterschied zwischen den beiden Arten der Befreiung gebe, der allmählichen und der sofortigen. Gautama sagte, das liege an den "unterschiedlichen Fähigkeiten". Einige Yogis entwickelten ihre rezeptiven Fähigkeiten, einschließlich des Zuhörens, durch die Praxis, die schließlich in der Befreiung des Geistes gipfelte. Andere wiederum verfügten über reife Fähigkeiten, die es ihnen ermöglichten, beim Zuhören der Lehren über den Unsterblichen sofort eine befreiende Weisheit zu entwickeln.

Was bedeutet es, "den Geist auf das Unsterbliche zu richten"?

Man ist weder besessen noch fühlt man sich von verschiedenen Gemütszuständen verklavt, ob oberflächlich oder tief, glücklich oder unglücklich. Das gibt einem die Möglichkeit, sich auf das Unsterbliche zu konzentrieren, egal wie abstrakt, vage oder intellektuell es zunächst erscheinen mag. Es wäre keine Zeitverschwendung, Stunden, Tage, Monate oder Jahre damit zu verbringen, den Geist regelmäßig und mit unerschütterlichem Interesse auf eine todeslose Befreiung zu lenken. Wenn du zutiefst an einer befreienden und einsichtsvollen Lebensweise interessiert bist, dann könntest du Folgendes in Betracht ziehen.

Zwanzig Fragen, die auf eine befreite Lebensweise hinweisen (in loser Reihenfolge):

1. Machst du Schritte, um aus bestimmten Gewohnheiten auszusteigen?

2. Bist du bereit, deine Aufmerksamkeit immer wieder auf die Befreiung zu richten?
3. Ziehst du aus wichtigen Erfahrungen - freudigen oder schmerzhaften - Erkenntnisse?
4. Erfährst du täglich ein Gefühl der Befreiung oder nur gelegentlich bzw. gar nicht?
5. Hast du ein authentisches Gefühl, nicht an Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft gebunden zu sein?
6. Hast du ein authentisches Gefühl für das Zeitlose?
7. Hast du eine Praxis, die dich zur Auflösung des Leidens führt?
8. Weißt du, wie du den Honig aus Erfahrungen herauspressen kannst, auch wenn sie schon lange zurückliegen?
9. Meditierst du, denkst du nach, liest du und erforschst du die Wahrheit, die dich wachrüttelt?
10. Hast du eine transzendente Erfahrung gemacht?
11. Hast du erfahren, dass du dich nicht mit dir selbst und anderen verbunden fühlst?
12. Hast du die Erforschung der Wirklichkeit zu deinem Hauptinteresse gemacht?
13. Wie erfährst du die Vorteile tiefgreifender spiritueller Erfahrungen im täglichen Leben?
14. Welche Wege gibt es, um dich von der Selbstbezogenheit zu befreien?
15. Was sagt dir das Gesamtbild?
16. Was wird enthüllt?
17. Was wird aufgedeckt?
18. Was zeigt die Bedeutung von herausfordernden Erfahrungen?
19. Welche Worte scheinen für tiefgreifende Erfahrungen geeignet? Realität? Gott? Nirwana? usw.
20. Warum sind tiefe Erfahrungen wichtig?

Der Zweifel an den ultimativen Lehren des Buddha endet, wenn der Übende das unsterbliche Element gesehen und für sich selbst erkannt hat. Es ist so offensichtlich wie "Licht für einen Menschen mit gutem Sehvermögen" - um eine Analogie des Buddha zu verwenden. Der Buddha stellt keine Bedingung, um das Unbedingte, die allmähliche und systematische Auflösung aller Fesseln, zu verwirklichen. Die verbleibenden fünf von zehn Fesseln bestehen aus dem Klammern an Formen, dem Formlosen, der Unruhe, der Einbildung und der Unwissenheit (über Bedingungen).

Nachfolgend eine Handvoll Zitate zur ultimativen Wahrheit darüber. Der Buddha ermutigte die Gesamtheit der Übenden, sich dem Nirvana zuzuwenden - so wie der Fluss Ganges sich dem Meer zuwendet. (M. 73.14). Die Zitate des Buddha sind von Bedeutung, denn viel zu viele praktizierende Buddhisten verbringen viel zu viel Zeit damit, an sich selbst zu arbeiten, den Pfad zu kultivieren und Belehrungen über die Praktiken zu hören. Der Übende verliert das Wesen des Ziels aus den Augen. Anders ausgedrückt: Die letzte Wahrheit löst den Übenden und die Praxis auf, die nicht als Ursache für die letzte Wahrheit fungiert. Menschen haben die Fähigkeit, eine tiefe Resonanz zu erkennen und zu erfahren, die die letzte Wahrheit unmittelbar und zugänglich macht.

Wir kennen nie den Zeitpunkt und den Raum, in dem die bemerkenswerte Resonanz des Buddhas eine Verwirklichung der Tiefe ermöglicht. Das Nachdenken und Meditieren über die letzte Wahrheit kann ihre Aufdeckung nicht bewirken, aber es kann direkt oder indirekt zu einem völlig anderen Verständnis der Dinge beitragen, das nicht an die üblichen Konventionen des Verstandes von Ich, Mir und Mein, von Selbst und Anderem gebunden ist.

DER BUDDHA ÜBER DAS ENDE DES LEIDENS

S 22.1 (S. 855):

"Wie kann es sein, dass man am Körper leidet, aber nicht am Geist? Hier, Hausherr, betrachtet der unterwiesene edle Zuhörer, der ein Sehender der Edlen ist und in ihrem Dharma geübt und diszipliniert ist, die Form nicht als das Selbst oder das Selbst als das, was die Form besitzt, oder die Form als in sich selbst oder das Selbst als in der Form. Er lebt nicht besessen von den Vorstellungen: 'Ich bin die Form, die Form gehört mir'. Wenn er ohne diese Vorstellungen lebt, verändert sich seine Form und wandelt sich. Mit der Veränderung und dem Wandel der Form entstehen in ihm keine Trauer, kein Wehklagen, kein Schmerz, kein Unmut und keine Verzweiflung."

(Wiederholt für Gefühle, Wahrnehmung, Willensbildung und Bewusstsein.)

S 22.8 (S. 867):

"Und wie geschieht Nicht-Erregung durch Nicht-Anhaften? Hier, Bhikkhus, betrachtet der unterwiesene edle Schüler die Form nicht so: 'Das ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst.' Seine Form verändert sich und wandelt sich. Mit der Veränderung und dem Wandel der Form entstehen in ihm kein Kummer, kein Wehklagen, kein Schmerz, kein Unmut und keine Verzweiflung."

(Wiederholt für Gefühle, Wahrnehmung, Willensbildung und Bewusstsein.)

S 22.36 (S. 879):

"Wenn man keine grundlegende Neigung zur Form hat, wird man nicht nach ihr gemessen; wenn man nicht nach ihr gemessen wird, wird man auch nicht nach ihr bewertet. Wenn man keine zugrunde liegende Tendenz zu Gefühlen... zu Wahrnehmung... zu Willensbildungen... zu Bewusstsein hat, dann wird man nicht danach gemessen; wenn man nicht danach gemessen wird, dann wird man auch nicht danach bewertet."

S 22.45 (S. 884):

"Die Form ist unbeständig ... das Gefühl ist unbeständig ... die Wahrnehmung ist unbeständig ... die Willensbildung ist unbeständig ... das Bewusstsein ist unbeständig. Was unbeständig ist, ist das Leiden. Was Leiden ist, ist Nicht-Selbst. Was Nicht-Selbst ist, sollte mit der rechten Weisheit so gesehen werden, wie es wirklich ist: 'Das ist nicht meins, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst. Wenn man dies mit richtiger Weisheit so sieht, wie es wirklich ist, wird der Geist leidenschaftslos und wird durch Nicht-Anhaften von den Makeln befreit. 'Wenn der Geist gegenüber dem Formelement, dem Gefühlselement, dem Wahrnehmungselement, dem Element der Willensbildung und dem Bewusstseinsselement leidenschaftslos geworden ist, wird er durch Nicht-Anhaften von den Verunreinigungen befreit. 'Indem er befreit ist, ist er beständig; indem er beständig ist, ist er zufrieden; indem er zufrieden ist, ist er unaufgeregt. Indem er unaufgeregt ist, erlangt er persönlich Nibbana. Er versteht: 'Die Geburt ist ausgelöscht, das heilige Leben wurde gelebt, was getan werden musste, wurde getan, es gibt keinen Grund mehr für diesen Zustand des Seins.' "

S 22.58 (S. 901) [aus der zweiten Rede des Buddha in Sarnath]:

"Die Form ist Nicht-Selbst. Denn wenn die Form Selbst wäre, würde diese Form nicht zu Leid führen, und es wäre möglich, sie von dieser Form zu haben: 'Meine Form soll so sein; meine Form soll nicht so sein.' Aber weil die Form kein Selbst ist, führt die Form zu Leid, und es ist nicht möglich, sie in dieser Form zu haben: 'Lass meine Form so sein, lass meine Form nicht so sein.' [Wiederholt für Gefühle, Wahrnehmung, Willensbildungen und Bewusstsein.]

S 22.92:

Da sagte der ehrwürdige Rahula ... zum Buddha: "Ehrwürdiger Herr, wie sollte man wissen, wie sollte man sehen, damit der Geist in Bezug auf diesen Körper mit Bewusstsein und in Bezug auf alle äußeren Zeichen von Ich-Machen, Meinen und Einbildung befreit ist, die Unterscheidung überwunden hat und friedlich und gut befreit ist?" " Egal welche Form, Rahula, ob vergangene, zukünftige oder gegenwärtige, innere oder äußere, grobe oder feine, niedere oder höhere, ferne oder nahe - wenn du alle Formen mit richtiger Weisheit so siehst, wie sie wirklich sind: "Das ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst", ist man durch Nicht-Anhaften befreit. (Wiederholt für Gefühle, Wahrnehmung, Willensbildung und Bewusstsein.)

"Wenn man so weiß und sieht, Rahula, dann ist der Geist in Bezug auf diesen Körper mit Bewusstsein und in Bezug auf alle äußeren Zeichen von Ich-Bildung, Mein-Bildung und Einbildung frei, hat die Unterscheidung überwunden und ist friedlich und wohl befreit."

S 22.95 (S. 952):

"Die Form ist wie ein Schaumklumpen, das Gefühl wie eine Luftblase; die Wahrnehmung ist wie eine Fata Morgana, der Wille wie ein Wegerichstamm und das Bewusstsein wie eine Illusion", erklärte der Sonnenvater. "Wie auch immer, man mag darüber nachdenken und es sorgfältig untersuchen, es erscheint nur hohl und leer, wenn man es sorgfältig betrachtet."

S 28.1 (S. 1015):

Sariputta: "Hier, Freund, abgeschieden von Sinnesfreuden, abgeschieden von unheilsamen Zuständen, trat ich ein und verweilte im ersten Jhana, das von Nachdenken und Untersuchung begleitet wird, mit Entzücken und Glück, das aus der Abgeschiedenheit geboren wird. Dennoch, Freund, kam es mir nicht in den Sinn: 'Ich erreiche das erste Jhana' oder 'Ich habe das erste Jhana erreicht' oder 'Ich bin aus dem ersten Jhana hervorgegangen'. " "Es muss daran liegen, dass die Ich- und Meinbildung und die zugrundeliegende Tendenz zur Einbildung im ehrwürdigen Sariputta seit langem gründlich entwurzelt worden sind, dass ihm solche Gedanken nicht in den Sinn kamen."

Quellen für Einsicht umfassen:

- Meditation
- Achtsamkeit
- Untersuchung
- Zuhören
- Sprechen
- Lesen
- Natur
- Spontaneität

Der Unterschied zwischen echter Einsicht und dem Allgemeinwissen ist wie der Unterschied zwischen einem Besuch im Himalaya und dem Betrachten von Postkarten von diesen Bergen. Einsichten/Weisheit verändern unser Leben, sie öffnen das Bewusstsein, sie wecken uns aus dem Schlaf der Existenz. Unschätzbare Einsichten kommen aus der Erfahrung, wenn befreiendes Wissen die Fesseln des konstruierten Weltbildes gelöst hat.

Dadurch werden neue Erkenntnisse möglich. Um das befreiende Element zu erkennen, reicht es nicht aus, zu wissen, worunter wir bei verschiedenen Themen leiden. Der Ausstieg aus dem Leiden bewahrt uns davor, uns in einem Bild von uns selbst und dem, was wir glauben zu sein, zu verlieren.

Eine Stille mit einer fühlbaren Ruhe vermittelt eine Ahnung vom Zeitlosen. Es wäre jedoch bedauerlich, wenn sich das Selbst auf solch tiefe Erfahrungen verlassen würde, um das Zeitlose, das Unberührte, das Weite zu erkennen. Erfahrungen sind wichtig, da sie dem Weltlichen und Vergänglichem ein transzendentes Element hinzufügen. Der Buddha riet davon ab, sich von solchen Erfahrungen abhängig zu machen, und legte stattdessen den Schwerpunkt darauf, das Wesen von Weisheit und Befreiung inmitten unserer Erfahrungen zu "sehen und zu wissen".

Der befreiende Dharma ist schwer zu erkennen, aber das sollte uns nicht davon abhalten, ihn zu erforschen. Was ist es, das der Buddha uns sehen lassen will? Er möchte, dass wir ein Leben ohne Leiden, ohne Angst und Furcht sehen und erkennen. Er möchte, dass wir sehen und verstehen, wie Dinge in Abhängigkeit entstehen, in Abhängigkeit bleiben und in Abhängigkeit vergehen. Er möchte, dass wir die göttliche Liebe und das Mitgefühl kennenlernen und Freude und Gleichmut im täglichen Leben schätzen. Er möchte, dass wir die ungeformte, ungeschaffene, zeitlose Natur sehen und erkennen, die sich mühelos im Sehen und Erkennen der Leerheit der Selbstexistenz offenbart. Ja, der Dharma ist schwer zu sehen und schwer zu erkennen, aber als Menschen haben wir diese bemerkenswerte Fähigkeit, tiefe Erkenntnisse zu gewinnen und sie täglich in Ausdrucksform zu bringen.

"Wenn, Bahiya, im Gesehenen nur das ist, was gesehen wird... im Erkannten nur das, was erkannt wird, dann, Bahiya, wirst du nicht 'bei dem' sein; wenn du nicht 'bei dem' bist, dann wirst du nicht 'in dem' sein; wenn du nicht 'in dem' bist, dann, Bahiya, wirst du weder hier noch jenseits noch dazwischen sein. Genau das ist das Ende des Leidens." (Udana 1.10) Durch diese kurze Dharma-Lehre des Buddha wurde der Geist von Bahiya aus dem Rindengewand ohne zu greifen sofort von den Befleckungen befreit.

Der Buddha sagte Bahiya, er solle das Erkannte einfach als das Erkannte sehen. Der Geist neigt dazu, zu projizieren, Schichten von sich selbst auf das Objekt zu werfen, so dass das Objekt die Eindrücke des Subjekts mit sich trägt. Diese Bewegung des Subjekts, das sich selbst auf das Objekt überträgt, macht es schwer zu unterscheiden, was im Geist vor sich geht und was das Objekt selbst ohne mentale Projektionen offenbart. Es kommt zu einer Begegnung zwischen Subjekt und Objekt.

Hier sind sechs Punkte, über die du dir im Klaren sein solltest.

- Das Subjekt ist nicht unabhängig vom Objekt.
- Das Objekt ist nicht unabhängig vom Subjekt.
- Das Subjekt gibt dem Objekt Bedeutung
- Das Objekt gibt dem Subjekt eine Bedeutung.
- Das Objekt kann außerhalb von "uns selbst" liegen.

Das Objekt (der Aufmerksamkeit) können "wir selbst" sein, etwa wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf Gemütszustände, Gefühle und Gedanken richten.

Zu erkennen, dass man weder hier noch dort, noch dazwischen ist, bedeutet das Ende des Zweifels. Man ist frei davon, sich an irgendetwas festzuklammern.

Die Elemente

An einem langen, menschenleeren Strand, fernab jeglicher Zivilisation, lassen sich die Elemente - Erde, Luft, Feuer und Wasser - besonders gut beobachten. Da ist das Element Erde, nämlich der Sand unter unseren Füßen. Da ist das Element der sauberen Luft, die unsere Lungen füllt. Es gibt das Element der Sonnenwärme, die unsere Zellen wärmt, und den Ozean des Wasserelements, der auf den Sand plätschert. Alle vier Elemente sowie das Element des Raums sind in dieser Zeit inmitten der unendlichen Weite außerordentlich ausgeprägt. Alle Elemente bedingen sich gegenseitig.

Wo weder Wasser noch Erde

noch Feuer noch Luft Fuß fassen,

schimmert kein Anfang, keine Sonne spendet Licht,

Dort scheint kein Mond, und doch herrscht dort keine Dunkelheit.

Wenn ein Weiser, ein Brahmane, dies aus eigener Erfahrung erkannt hat

durch seine eigene Erfahrung kennen gelernt hat

dann ist er befreit von Form und Formlosigkeit, befreit von Lust und Schmerz.
(Udana 1.10)

Wir bilden uns ein Urteil über die Elemente des Strandes mit einer Vorliebe für Sand oder für Kieselsteine. Ein Urteil bildet sich über das Luftelement - zu windig, zu wenig Brise - oder das Wärmeelement als zu heiß oder zu kalt, oder das Wasserelement als zu rau oder zu still. Der wahrgenommene Zustand der Elemente setzt sich in unserem Bewusstsein fest, so dass unser Seelenfrieden von den Elementen abhängig zu sein scheint. Der Verstand ist nie zufrieden und will, dass der Ozean mit den Wünschen des Verstandes übereinstimmt. Wir wehren uns dagegen, zu erkennen, dass der Ozean nicht unseren Wünschen entspricht.

Wir können auch aus einem tiefen inneren Raum heraus reagieren, wenn wir uns die wundersamen Elemente vor Augen halten und uns an diesem bemerkenswerten Prozess beteiligen, der sich vor unseren Augen entfaltet. Diese tiefen Antworten haben die Macht, eine Vertrautheit mit den Elementen hervorzurufen; ein Gefühl von etwas "Spirituellem" kommt uns zu Bewusstsein. Es scheint eine Verschwendung zu sein, den Strand ausschließlich für die primitive Aktivität des Sonnenbadens zu nutzen, anstatt diese Begegnung des Bewusstseins mit den Elementen zu erforschen. mit dem Potenzial, die wundervolle Freiheit zu sehen und zu erfahren. Diese Zugänglichkeit offenbart ein tiefes Staunen über die Begegnung von Himmel und Erde. Der menschenleere Strand ist einer dieser wertvollen Orte in der Natur, an denen man in sich gehen kann, um in einer einheitlichen Dimension zu verweilen. Dies ist nicht das Unsterbliche, sondern eine wahre Bekräftigung des universellen Geistes.

Wir schätzen unsere Antwort auf die direkte und unmittelbare Erfahrung der vier Hauptelemente, wenn sie in harmonischen Kontakt mit dem Bewusstsein treten. Der expansive Sinn der Dinge kennt auch das abhängige Entstehen der Elemente, wenn eines nach dem anderen der Elemente

hervortritt. Wenn du dich den wunderbaren Formen und formlosen Ausdrucksformen der Natur aussetzt oder eine formlose Erfahrung machst, erfährst du den Sinn für das Wunderbare, für das Geistige inmitten der Elemente.

Wenn die Elemente jedoch in uns Fuß fassen, bedeutet dies, dass wir uns an die Erfahrung klammern, sie wiederholen wollen, sie übertreiben oder sie auf die eine oder andere Weise unterminieren. Wenn sich eine solche Erfahrung nicht im Bewusstsein festsetzt, gibt es eine Tiefe der Weite, die so unermesslich ist wie die Elemente selbst. Das Unsterbliche ist klar, wenn sich nichts festsetzt, auch nicht die erhabenste Erfahrung der Elemente. Das Bewusstsein steht in Wechselwirkung mit den Elementen. Diese Wechselwirkung hat das Potenzial, ein Erwachen zu verwirklichen, das nicht an die Elemente gebunden ist, das nicht an den Zustand der Elemente gebunden ist. Es ist das Festhalten an den Elementen, das die Befreiung verdunkelt und ein Leben in der Verstrickung mit den Elementen verhindert.

Der Buddha konzentrierte sich auf den Weg und das Ziel. Die Reden des Buddha zeigen seine Entschlossenheit, über die Befreiung durch so viele Konzepte wie möglich zu sprechen. Er warb auch für die Erforschung und Untersuchung tiefgreifender Erfahrungen, einschließlich des Sehens und Erkennens des Unsterblichen.

Er warnte außerdem auch vor der Gefahr, sich mit der Verwirklichung des Höchsten zu brüsten, sei es unabsichtlich oder als bewusster Versuch der Täuschung. Das Ego ("ich" und "mein") klammert sich nur allzu leicht an solche Erfahrungen und Erkenntnisse, etwa um andere zu beeindrucken oder um an die eigene Leistung zu glauben. Mönche und Nonnen zögern, über ihre Erkenntnisse zu sprechen, weil sie damit die Saat für Sektierertum und Spaltung in der Sangha legen, was zum Ausschluss aus der ordinierten Lebensweise führen könnte.

Dharmalehrer/innen und Übende müssen sich zwar nicht an eine solche Vinaya (Disziplin) halten, haben aber sicherlich die gleiche Art von Vorsicht verinnerlicht. Diejenigen, die sich in der vierfachen Sangha engagieren (Mönche, Nonnen, Laien und Laienfrauen), müssen sich mit der Erforschung des Todeslosen beschäftigen, anstatt ständig auf den Pfad zu achten. Manche buddhistische Kommentatoren, sowohl in der Vergangenheit als auch in der Gegenwart, haben zum Beispiel gesagt, dass der Meditierende das "Unsterbliche Element zum Gegenstand der Meditation macht." Das ist nicht möglich. Alle Objekte sind dem Wandel, der Geburt und dem Tod unterworfen.

Die Erfahrung und die Erkenntnisse, die aus der Erfahrung des Unsterblichen entstehen, gehören zu einer anderen Ordnung, einem ganz anderen Verständnis der Dinge. Der Buddha gibt eine unendliche Anzahl von Ausdrucksformen dessen, was wirklich wichtig ist, die für jeden geeignet sind, sowie zahlreiche offene Türen zur vollständigen und unmittelbaren Verwirklichung. Richte den Geist ganz auf die Befreiung aus. Es gibt nichts Wichtigeres, worauf du deinen Geist ausrichten kannst.

Die Verwirklichung des Unsterblichen rückt alles andere von der Geburt bis zum Tod in die rechte Perspektive.