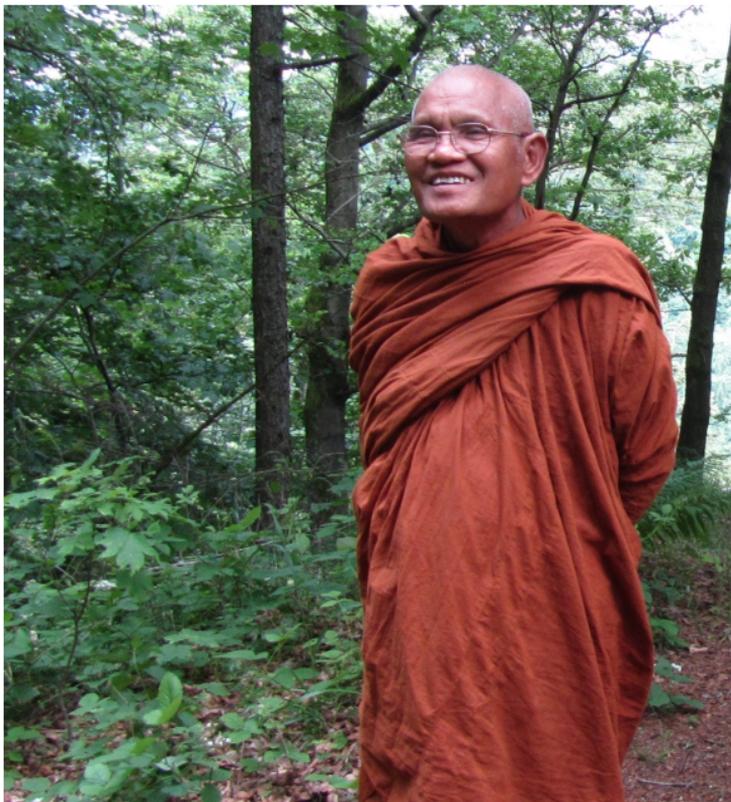


Freiheit des Herzens

Luang Phō Liam Ṭhitadhammo



VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

FREIHEIT DES HERZENS

Luang Phō Liam Ṭhitadhammo

© Muttodaya Dhamma/Verlag Beyerlein & Steinschulte 2014

Herausgeber:

MUTTODAYA DHAMMA

Verantwortlich: Mettiko Bhikkhu

Herstellung:

VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Dieses Heft ist zur freien Verteilung produziert. Verkauf und andere kommerzielle Verwendung sind ausgeschlossen.

Inhalt

Inhalt.....	3
Vorwort.....	4
Freiheit des Herzens.....	6
Worte zum Abschied.....	22
Glossar.....	23
Über Luang Phō Liam.....	25

Vorwort

Wo immer Meister der besonderen Art sich hinbegeben, verwandelt sich die Atmosphäre. Menschen, die das Glück haben solch einer Atmosphäre zu begegnen, empfinden diese auf unterschiedliche Weise, entsprechend der Beschaffenheit ihres eigenen Herzens.

Es mögen die Unbekümmertheit und Entspannung sein, die den einen berühren, oder der Frohsinn und das Entzücken, während den anderen die Ruhe und Klarheit berühren, die Wachsamkeit, die Präsenz, der Frieden. Es sind gewissermaßen die Schätze des eigenen Herzens, die in der Gegenwart eines geläuterten Herzens zu Tage kommen; und so gewinnen die folgenden Worte des Erhabenen für uns an Bedeutung und Gewicht:

„So lange wie da, ihr Bhikkhus, die Bhikkhus die Älteren der Saṅgha, Bhikkhus, die lange ordiniert sind, Väter der Saṅgha, Führer der Saṅgha, als solche werthalten, hochschätzen, achten und ehren und auf deren Rat etwas geben werden, ist eben ein Gedeihen, ihr Bhikkhus, der Bhikkhus zu erwarten und kein Verfall.

So lange wie da, ihr Bhikkhus, die Bhikkhus bei sich die eigene Achtsamkeit aufrechterhalten, damit etwa gute Mitmönche im Reinheitswandel, die noch nicht gekommen sind, herankommen und schon gekommene gute Mitmönche im Reinheitswandel sich wohlfühlen und verweilen, ist eben ein Gedeihen, ihr Bhikkhus, der Bhikkhus zu erwarten und kein Verfall.“

Im Juni diesen Jahres hatten wir wieder einmal das Glück dass solche Meister der besonderen Art in Muttodaya verweilten und sich, wie ich glaube, auch wohlfühlten.

Einer dieser Meister gab bei seinem Besuch den nachfolgenden Dhamma-Vortrag, der uns Dank Ajahn Kevali in dieser wunderbaren Übersetzung vorliegt: Luang Phō Liam Thitadhammo. Ich begleitete ihn von einem Saṅgha-Treffen im Kloster Amaravati, England, zusammen mit sechs weiteren Bhikkhus zurück nach Muttodaya.

So waren es neun Bhikkhus, die zu jener Zeit in unserem kleinen Kloster verweilten. Man sollte meinen, dass Tumult geherrscht hätte, aber dem war nicht so. Es waren Hilfsbereitschaft, Ordnung, und ein harmonisches Miteinander, die diese Tage auszeichneten, in jener verwandelten Atmosphäre, welche erstaunlich viele Dhamma-Freunde, zum Teil von weit her, magisch anzog.

Möge dem Leser durch die Worte Luang Phō Liams jene Atmosphäre des Friedens ein Stück weit vermittelt werden. Möge die Tiefe seiner Worte helfen, die Feinde der Wahrheit des Herzens zu vernichten, die Feinde der Freiheit des Herzens.

Bhikkhu Cattamalo

Freiheit des Herzens

von Luang Phō Liam Ṭhitadhammo

All die verschiedenen Landschaften auf der Erde unterscheiden sich jeweils von Ort zu Ort. Die Erdoberfläche ist überall verschieden. Mancherorts ist es um 8 Uhr abends bereits schon dunkel und sich gegenseitig zu besuchen und etwas zu unternehmen, ist recht schwierig. Hier ist es bis um 10 Uhr abends noch hell, und das bewirkt für uns ein ganz anderes Lebensgefühl. Nachts da drüben (in Thailand) ist es bereits um 18 Uhr dunkel und morgens um 5 noch nicht hell. Es kommt darauf an, wo wir uns auf dieser Erdoberfläche befinden. Das ist ganz normal.

Doch überall ist es so, dass die Nacht besonders geeignet ist dafür, sich über sich selbst Klarheit zu verschaffen und sich selbst zu erforschen und etwas über sich selbst zu lernen. Denn nachts haben wir ein Gefühl der Entspanntheit, ganz natürlich. Tags dagegen möchte man gerne neue Erfahrungen machen, alles Mögliche tun, arbeiten, Dinge erledigen – und nachts kann man gut zur Ruhe kommen. Insbesondere nutzen wir die Abend- und Nachtzeit, um uns zu sammeln und Erfahrungen über uns selbst zu machen; in sich gehen, sich selber erforschen und sich auf sich selber berufen – später können wir diese Erfahrungen dann nutzen. Der Buddha selbst hat sein großes Erwachen und seine Praxis nach Sonnenunter-

gang unternommen. Es ist die Zeit, die sich auf natürliche Weise dazu eignet, sich selber zu erforschen und all die Eindrücke und Gefühle, die wir im Leben mit uns nehmen, mit *sati*, mit Achtsamkeit zu verarbeiten.

Sati ist ein sehr gutes, sehr wirksames Hilfsmittel, doch wenn wir es nicht gewohnt sind, keine Übung darin haben, ist es nicht so einfach, die Dinge mit *sati* anzugehen. Am Tag z.B., wenn wir arbeiten, viele Dinge tun, sind wir oft mit Sorge, Zweifel und Unruhe belastet. Der Buddha hat oftmals darauf hingewiesen, dass das Umfeld, das Klima, die Tageszeit wichtig ist; z.B. weist er darauf hin, dass Tag und Nacht sich ständig abwechseln und ständig vorübergehen. Und am Abend denkt man oft: Wieder ein Tag vorbei, was ist passiert? Die Veränderung und der Verlauf der Zeit sind ein Teil der Natur.

Manchmal hat der Buddha verschiedene andere Umwelteinflüsse als Gleichnis benutzt, z.B. die Kühle am Morgen, frische Tautropfen auf dem Gras, und die Sonne, die aufgeht, der Wind, der bläst und der dazu führt, dass dann die Tautropfen langsam verdunsten. Ein Beispiel, wie veränderlich die Dinge sind und wie letztendlich von dem, was wir sehen und erfahren, nichts mehr übrig ist, was noch seine Ursprungsidentität hat.

Alle Identität verändert sich. Genauso müssen wir lernen, uns selber nicht so wichtig zu nehmen und nicht festzuhalten an den Bedingungen. Wir suchen normalerweise nach Bedingungen, die uns selbst be-

stätigen, und dadurch entstehen so viele Geisteszustände, die nicht friedlich sind. Deshalb lernen wir zu entspannen und auf die Vorgänge der Natur mit Achtsamkeit zu reagieren und in der Gegenwart zu bleiben.

Die Vergangenheit ist schon vorbei, und die Zukunft ist noch nicht angekommen. Der Buddha mahnt uns, in der Gegenwart zu bleiben und diese genau kennenzulernen, den Ort, an dem man ist und seine Wirklichkeit zu verstehen und sich auf den Ort einstellen zu können. Daraus gewinnen wir Erkenntnis und in gewisser Weise Umsicht: eine Art Achtsamkeit, Vorsicht und die Fähigkeit, nicht leichtsinnig zu sein. Für diese Dinge, solche Erkenntnisse, muss man üben, dafür muss man praktizieren, bis man schließlich darin Geläufigkeit erlangt zu sehen, dass man oft Formen des Zweifels und der Sorge aufbaut und die dann mit geschickten Mitteln wieder abzulegen, davon loszulassen.

Es gibt eine Aussage von einem der Schüler des Buddha, der aufgrund solcher Betrachtungen einen inspirierten Ausruf über die Welt getan hat, dass die Welt, die Menge aller Wesen, stets von Unbeständigkeit übermannt wird, dass nichts beständig ist, alles sich ständig verändert und man schließlich alles ablegen muss. Da ist kein Selbst oder was einem Selbst gehört. Und dieses Gefühl, diese Erkenntnis, schafft Entspannung, schafft Frieden, bewirkt ein Abnehmen der Hitze, die uns normalerweise wie Feuer verbrennt;

aber wenn wir keinen Brennstoff zugeben, kühlt das Feuer langsam ab und geht schließlich aus. Und das ist dann der Friede im Herzen und das Gefühl, auf eine Art zu leben, bei der man sich selbst Zuflucht ist, sich auf sich selbst berufen kann, sich selbst verstehen kann und die Verstrickungen mit der Außenwelt ablegen kann.

Das Verlangen, das uns bestimmt, müssen wir beobachten und kennenlernen. Wenn wir von unserem Verlangen getrieben werden, sind wir immer bedürftig, das Verlangen ist nie satt, kennt keine Sättigung, es geht immer weiter. Wenn wir das Verlangen ablegen und es nicht weiter um sich greifen lassen durch unser Beobachten, durch die Achtsamkeit, dann nimmt diese ständige Unzulänglichkeit ab.

Wenn wir unseren Körper betrachten, *rūpakhandha*, die Gruppe der Form als Teil des *sabhāva-dhamma*, als Teil der Natur, dann beobachten wir das Arbeiten der Natur: wie Dinge entstehen, eine Weile da sind und dann wieder vergehen. Wir richten unsere Achtsamkeit auf diese Veränderung, und dann nehmen unsere Wichtigtuerei und die Dinge zu ernst zu nehmen und für ein Selbst zu halten, ab. Es zeigt sich die Wirklichkeit, so wie sie ist: *sabhāva-dhamma*, also einfach Teil der Natur zu sein, kein Selbst, keine Person. Wir nehmen unseren Körper achtsam wahr als nur einen Ausschnitt, ein Teil der Natur. Der Körper selbst ist nur Materie, aufgebaut aus den Elementen, aus den Bausteinen der Natur. In welcher Form?

Wir können sagen, im Körper gibt es verschiedene Elemente, z.B. Kalzium, Eisen, Magnesium, Jod, Kalium, Wasserstoff oder die klassischen Elemente, Erde, Wasser, Luft und Feuer, Raum und Bewusstsein. Dies sind alles Bausteine der Natur. Und es ist nicht so, dass wir in Bezug auf diese Dinge Eigentumsansprüche hegen könnten oder Kontrolle haben könnten.

Deshalb versuchen wir, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind, wie sie der Wirklichkeit entsprechen. Wir sehen Entstehen, Geborenwerden, Existenz, Dasein, und dann, wie die Dinge auseinanderlaufen und sich verabschieden. Es ist eine Illusion zu glauben, etwas festhalten zu können, etwas erreichen zu können oder etwas verlieren zu können.

Selbst Glück und Unglück ist an sich keine wirklich perfekte Erfahrung, nichts Erstrebenswertes. Wir sind oft bestimmten Sachen gegenüber gut eingestellt und anderen gegenüber schlecht. Wir haben unsere Gefühle, unsere Emotionen, und eigentlich handelt es dabei einfach nur um das: einfach nur Emotionen oder Gefühle. Das ist eine Erscheinungsform in der Welt des Geistes. Z.B. wenn wir *vedana* erfahren, *sukha-vedana* oder *dukkha-vedana*, Glücksgefühle oder Leidgefühle, so sind eigentlich beide Arten dieser Gefühle nicht erstrebenswert. *Sukha-vedana* wechselt sich ab mit *dukkha-vedana*, und dieser ständige Wechsel spricht eigentlich nur für das ständige Verändern der Welt. Dinge entstehen, existieren und

vergehen. Man wird geboren, lebt, und dann scheidet man dahin.

Wenn wir das sehen, das erkennen können, dann kommen wir dahin, dass Glück und Unglück uns nicht beherrschen können. Glück und Unglück können uns nichts weiter anhaben durch unsere Erkenntnis. Diese Erkenntnis ist so, wie wenn das Licht die Dunkelheit vertreibt; unser Verlangen kann uns dann nicht mehr beherrschen, wenn wir es erkennen.

An sich ist selbst sukha, Glück, oder sind selbst gute Dinge falsche Münze, Täuschung, denn auch sie vergehen, verändern sich. Diese Illusion zu entmachten geschieht durch das Erkennen, durch das Wissen über diese Prozesse. Dann sieht man die Welt als leer, und unser Geist kann sich entspannen. Und die Härte und Schwere der Welt wird leicht, wenn wir sie uns nicht aufladen. Das alles ist eine Frucht unserer Achtsamkeit, sati, die Wirklichkeit wahrheitsgemäß wahrzunehmen. *Sammā-ditṭhi*, rechte Erkenntnis, die Veränderung zu sehen, nicht von den guten und schlechten Seiten der Welt besessen zu sein oder weggeschwemmt zu werden, sich nicht durch die zustimmenden und ablehnenden Reaktionen auf die Welt versklaven zu lassen, nicht beherrscht zu werden von positiven und negativen Gefühlen, nicht Sklave des dukkha zu sein, nicht überwältigt und getäuscht zu werden.

Das vertreibt das Gefühl der Schwäche, der Unzulänglichkeit, vertreibt das Gefühl, beherrscht zu sein,

und wir verspüren eine Kraft, eine Energie. So wird das wohl sein.

Sati, Achtsamkeit, ist eine wirkliche Kraft, *bala*, und diese Kraft sollten wir nutzen im Umgang mit unserer Umwelt und der Gesellschaft, in der wir uns befinden, mit all dem, was um uns herum geschieht. Denn wir sind ständig in Kontakt, in Kommunikation mit der Umwelt, mit der Gesellschaft, mit den Menschen um uns herum, z.B. in Bezug auf das Auge, mit dem wir Dinge sehen, mit dem Ohr, mit dem wir Dinge hören, sind wir jeweils in Kontakt mit der Welt. Und Auge und Ohr usw. sind der Entstehungsgrund von all diesen Abhängigkeiten und all diesen Täuschungen. Denn all diese Objekte um uns entstehen und vergehen auch wieder. Und sie täuschen uns oftmals und verstellen die Sicht darauf, wie sie wirklich sind.

Wenn wir Objekte der Welt sehen oder hören, dann entwickeln wir im Kontakt oft Zuneigung und Abneigung, oder anderen Menschen gegenüber erfahren wir Zuneigung oder Abneigung. Z.B. gibt es Lob und Tadel, denen wir ausgesetzt werden oder positiver oder negativer Kritik; das verhindert oft, dass wir uns frei und unabhängig fühlen. Wir sollten uns eher fühlen wir ein Arzt oder ein Krankenpfleger, der selbst kein Leid empfindet, auch wenn er das Leiden anderer Menschen pflegt und sich um sie kümmert und darüber Wissen hat. Genau das ist die Rolle von Achtsamkeit, *sati*, die Dinge zu erkennen und so zu nehmen, wie sie sind und darauf entsprechend zu reagie-

ren. Z.B. Lob und Tadel erkennen und sie uns aber nicht treffen lassen. Denn all diese Dinge sind relativ, sie entstehen und vergehen nur in der Welt der konventionellen Wirklichkeit.

Durch sati, durch Aufmerksamkeit, sehen wir jeweils die Veränderlichkeit dieser Faktoren, und der Geist lässt sich dann nicht trüben, lässt sich dann nicht von der Wirklichkeit in Bann ziehen und erkennt die Wirklichkeit sowie die Lage der Welt so wie sie in Wahrheit ist. Und das bringt uns Frieden im Geist, ohne Angst und Sorge. Und diese Friedlichkeit und diese Entrücktheit und diese Distanziertheit, diese Abgeschiedenheit von den Dingen um uns herum fühlen wir deutlich – auch wenn wir mit der Wirklichkeit in Kontakt sind. Wir sind in Kontakt, haben aber ein Gefühl des Entrückt-Seins.

Wir sind unabhängig von diesen Dingen, haben Freiheit davon, so wie es ausgedrückt wird durch die Aussage, dass der Körper schlicht und einfach nur der Körper ist, und dass es nicht um uns selbst geht und dass es in Wirklichkeit keine Identität mit diesen Elementen gibt. Und wir lernen, den Körper nur als Teil der Natur zu sehen und sind nicht getäuscht von ihm oder werden nicht verführt von ihm. Der Körper ist einfach nur der Körper, kein Selbst, durch Achtsamkeit auf den Körper.

Und in gleicher Weise sind wir achtsam in Bezug auf die Gesellschaft und unsere Umwelt. Und wenn wir dieses Gewahrsein, dieses Erkennen entwickeln,

fühlen wir uns stark und unerschütterlich; stark genug, um die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind.

Wir fühlen uns distanziert vom Körper, aber eigentlich sind wir mit dem Körper in Kontakt. Wir beobachten den Körper und haben ein Gefühl des Beobachtens, sind getrennt vom Körper dadurch, dass wir getrennt sind von dem Verlangen, das uns normalerweise bestimmt. Der Körper erscheint uns lediglich als Hilfsmittel, wir verstehen den Körper lediglich so wie z.B. die Kleidung, die wir dazu benutzen, um Kälte und Hitze und das Wetter abzuwehren, obwohl wir selbst genau wissen, dass wir die Kälte oder die Hitze oder das Wetter dadurch nicht abstellen können.

Wir lernen durch rechte Sicht, durch rechte Erkenntnis, die Welt zu verstehen. Und das führt dazu, dass wir uns auch distanzieren von falschen Sichtweisen, von Dingen, die unseren Geist in unheilsame Zustände versetzen, die Beschmutzungen, Befleckungen des Geistes sind: Wir erfahren *upadhi-viveka*. Viveka – ein Gefühl der Abgeschlossenheit von den Dingen, die den Geist trüben. Und all das erreichen wir durch Achtsamkeit, denn Achtsamkeit gibt uns allen die Möglichkeit, uns immer weiter zu perfektionieren in unserem Erkennen, uns immer weiter zu entwickeln und nicht fahrlässig und grob damit zu sein. Es wird immer detaillierter, immer verfeinerter.

Das ist eine der Früchte unserer Meditation, von *bhāvanā*, von unserer Kultivierung der Geisteskräfte. Bhāvanā, das Kultivieren, das Entwickeln ist gleich-

zeitig auch eine Zerstörung dessen, was uns sonst täuscht. Wir zerstören und verändern und adaptieren unsere Einstellung den Dingen gegenüber, so dass wir dadurch verstehen, was passiert und uns effektiv verhalten und uns daran anpassen. Unser Geist wird wahrlich durch sati genährt, und dieses Nähren, dieses Stark-Werden wird immer umfassender, sieht Hindernisse immer klarer. Unsere *āyatanas*, die Sphären der Wahrnehmung, z.B. der Sehsinn oder der Hörsinn, werden verfeinerter, und wir haben das Gefühl, dass wir nicht mehr so sehen und hören, wie wir vorher gesehen und gehört haben, es wird viel feingliedriger, wir sind beim Sehen und Hören entrückt vom Verfangen-Sein in die Objekte, die wir sehen und hören.

Das ist *bhāvanā*, das ist Kultivieren, wir trennen etwas ab und entwickeln. Wir sehen und stehen über allen möglichen Dingen, die uns sonst in ihren Bann ziehen würden, die uns sonst beherrschen würden. Wir sind unabhängig, wir entwickeln Unabhängigkeit dadurch, dass wir die Natur verstehen und uns nicht von der Natur blenden, beherrschen lassen. Diese Unabhängigkeit können wir entwickeln egal ob wir sitzen stehen, gehen oder liegen. Jede Körperstellung wird für uns zu einer Möglichkeit, Achtsamkeit zu entwickeln. Z.B. wenn wir gehen, gehen wir mit Vorsicht, mit dem Gefühl der Sammlung, und versuchen, vorsichtig, achtsam zu sein, dass wir nichts Unheilhaftes entstehen lassen in unserer Wahrnehmung.

Das nennt man *saṃvara*, Zügelung. Wir haben die Zügelung der Sinne, die Vorsicht, dass keine hinderlichen Gefühle entstehen in unserem Geist, wenn wir in Kontakt mit der Welt sind. Denn die Gefahren der Welt entstehen eigentlich im Geist. Deshalb müssen wir große Vorsicht walten lassen, nicht nachlässig zu sein in unserer Achtsamkeit. Wir müssen Vorsicht walten lassen, im Geist weder Zuneigung noch Abneigung zur Welt zu empfinden und die Dinge einfach entstehen zu lassen und die Dinge so sein zu lassen, wie die Objekte, die wir wahrnehmen, eigentlich sind, weder zugeneigt noch abgeneigt zu sein. Wir müssen vorsichtig sein in unserem Geist, nicht gefangen zu werden von den Illusionen oder der Trunkenheit, mit der die Welt uns verführt, wir müssen versuchen, den Dingen nicht nachzugeben mit unserer inneren Stärke.

Diese innere Stärke wächst und wird umfassend, wächst zu einer Reife heran bis zu dem Zustand, dass wir weder *sukha* noch *dukkha* empfinden, weder Glück noch Unglück, weder Freude noch Leid. Und den Gefühlen von Freude und Leid steht das Gefühl der Reinheit gegenüber und das ist die wirkliche Freiheit, Abgelöstheit von der Welt. Das ist unsere Nahrung, das Gefühl des restlosen Vergehens, wenn wir in Kontakt mit Geistesobjekten stehen, und das einzige Geistesobjekt, das wir weiter fördern, ist das Geistesobjekt des *nibbāna*. Das *nibbāna* ist die Einspitzigkeit des Geistes, bei der es weder Positives noch Nega-

tives gibt, Einspitzigkeit in der Kraft, eine Kraft, die alle Verblendung, alle Hindernisse überwindet und die die Irritationen im Herzen verschwinden lässt, vergehen lässt.

Dann entsteht ein Gefühl in uns, nicht mehr derselbe zu sein in dieser Welt, dass die Dinge nicht mehr so sind, wie sie vorher waren. Es entsteht ein Gefühl der Freiheit, ein Gefühl, ein *samaṇa* zu sein, jemand, der im Geiste friedlich ist. Es entstehen Gefühle: ein Gefühl der Entspannung, ein Gefühl, nicht mehr zu sein wie ein Kind, das dauernd lacht und weint, ein Gefühl, dass wir jenseits von Tränen und Freude sind, jenseits von Gefahr und Angst.

Das entsteht durch unsere Übung, zu erwachen, zu erleuchten und frei davon zu sein, von den Dingen gefangen zu werden, durch Achtsamkeit. Achtsamkeit und Erkenntnis sind unsere Stütze hierin. Und mit Achtsamkeit ist uns ein großartiges Hilfsmittel gegeben, über die Grenzen der Welt hinauszuwachsen, *loka-vidū*, ein Kenner der Welt zu sein. Und all das entsteht durch unsere Übung.

Genauso, wie wir für Bauwerke, schwere Lasten, entsprechende Pfeiler, Grundlagen brauchen, gibt es für die Achtsamkeit gewisse Grundlagen, gewisse Stützpunkte: die *satipaṭṭhāna*, die Pfeiler der Achtsamkeit, die es uns ermöglichen, schwere Dinge annehmen zu können, die Wirklichkeit der Dinge in der Welt entsprechend annehmen zu können und dabei entspannt zu sein und nicht emotional von Besitzan-

sprüchen oder irreführenden Ansichten beherrscht zu werden. Äußerlich drehen sich diese Stützen der Achtsamkeit z.B. um den Körper und die materielle Wirklichkeit. Aber zu einem anderen Teil drehen sich die Stützen der Achtsamkeit um die Geisteswelt. Selbst in der Welt des Geistes, die nicht materiell ist, braucht man gewisse Pfeiler, Stützen, z.B. wenn wir vedana, dem Gefühl gegenüber achtsam sein möchten.

Dann sehen wir, wie dukkha und sukha, die Leid- und die Wohlgefühle, im Körper entstehen und wie der Geist darauf reagiert. Und wir entwickeln in unserem Geist eine Art Abwehrstärke gegenüber dem Einfluss von Schmerz und Wohlgefühl in unserem Körper. Und es entsteht ein Gefühl des höheren Glückes, ein Gefühl der Kühle, der Immunität gegenüber den wechselnden Gefühlen. Denn eigentlich sind die Gefühle, die der Körper wahrnimmt, nur eine Verstellung oder Verdeckung, die an uns vorbeizieht wie Wolken die Sonne kurzzeitig verdecken und dann weiterziehen. Wir überwinden die Illusion durch ein Richten unserer Aufmerksamkeit auf diese Prozesse, Prozesse der Zuneigung und der Abneigung, des sukha und des dukkha.

Vedana, Gefühl, entsteht und vergeht, und wir stellen fest und beobachten, wie das passiert. Genau so wie wenn wir uns darauf eingelassen haben, ein Haus zu hüten und darauf aufzupassen, beobachten wir die Besucher, die das Haus aufsuchen und wollen

verstehen, ob das Besucher sind, denen wir vertrauen oder misstrauen, ob das gute oder böse Gäste sind und lassen sie nicht außer Acht. Die Gefühle, die uns beegnen, beobachten wir in gleicher Weise. Sukha- und dukkha-vedana sind einfach nur das, einfach nur Besucher unseres Geistes. Da ist kein Selbst oder was einem Selbst gehört. Die Konvention misst diesen Dingen Bedeutung bei, und das nennt man *upādāna*, Ergreifen. Das wirkliche sukha liegt nicht in Dingen, die veränderlich sind, diese Dinge sind nur *saṅkhārā*, veränderliche Dinge, Wucherungen, Phantasien, die gesponnen werden von *Māra*. Sukha ist selbst ein Trugbild, es sind nur vorüberziehende Geistesgegenstände, Geisteszustände; sie sind wie Tricks und Schwindel, eine falsche Wirklichkeit.

Darauf achten wir, und der Geist wird unabhängig von guten und schlechten Gefühlen, guten und schlechten Einflüssen, wird nicht von diesen Dingen beherrscht und verbindet sich nicht mit *kusala* und *akusala*, heilsamen und unheilsamen, zuträglichen und abträglichen Zuständen, ist nicht damit verbunden und wir legen diese Verbindung ab. Wir legen alles Schwere, alle Last ab, legen die *saṅkhārā* ab. Die bedingt entstehenden Phänomene, das, was in der bedingten Wirklichkeit, *saṅkhata dhamma*, entsteht und vergeht wechselt in unserer Perspektive zum *asaṅkhata dhamma*, zum Unbedingten. Und wir sehen, wie diese Faktoren der Welt, die *saṅkhārā*, als Illusionen entstehen und vergehen.

Māyā ist die Illusion, die uns täuscht. Und wir achten darauf und sind aufmerksam, dass wir von Maya, den Trugbildern, nicht beschwindelt werden, sondern verstehen sie und üben uns in Achtsamkeit, *sati*, um sie genauer zu beobachten.

Diese unverstellte Erfahrung entsteht langsam in uns durch unsere Übung. Unser Geist wird immer reiner, und unsere Achtsamkeit wächst. Unser emotionaler Zustand, unser Geist wird entspannter. Das Gefühl von *dukkha* lässt nach, und wir sind erleichtert von der Schwere. Es tritt ein Freiheitsgefühl ein, wie wenn man eine schwere Last abgelegt hat. Das ist die Macht von *sati*. *Sati* ist ein Ergebnis unserer Übung, unserer Aufmerksamkeit, mit der wir uns um unseren Kontakt zur Welt kümmern, ihn pflegen und die Aufmerksamkeit verfeinern und dadurch in unserer Einstellung sowohl im Körper als auch im Geist gesund sind. Wir erkennen die Welt so, wie sie ist und die Wahrheit der Welt, und erfahren dadurch Frieden im Herzen.

Der Buddha hat uns dies oft in verschiedenen Aussprüchen nahegelegt, z.B. das *Natthi santi paramaṃ sukhaṃ*: Es gibt kein höheres Glück als Frieden. Dieses Gefühl des Friedens entwickeln wir langsam in uns durch die Achtsamkeit, egal ob wir gehen, stehen, sitzen oder liegen. In allen Lagen sind wir gegenwärtig und empfinden eine Wärme, eine Geborgenheit, eine Zuflucht. Wo auch immer wir hingehen, gehen wir im Guten.

So einen nennt man *sugato*, ein Wohlgegangener, jemand, der den guten Pfad geht.

Sati ist also ein großes Hilfsmittel für unsere Praxis. Wie viel Achtsamkeit wir entwickeln, hängt davon ab, wie stark wir uns der Übung hingeben, wie stark wir die Praxis, die Übung der Meditation verehren, wie viel Kraft wir ihr geben. Das nennt man *paṭipattipūjā*, wir verehren die Praxis und erreichen dadurch eine Sicht des dhamma, die Wahrheit des dhamma, und verstehen die Wirklichkeit des dhamma, *saccadhamma*. Das nennt man *paṭivedī*, die Erlösung durch Erkenntnis. Ich möchte euch alle bitten, dieses wirklich ernst zu nehmen, denn es liegt in der Kraft eines jeden Menschen, es ist eine Grundlage jeglicher menschlicher Existenz, Achtsamkeit entwickeln zu können und diese Ressourcen zu vervollkommen. Dem sollten wir höchste Wichtigkeit beimessen.

Worte zum Abschied

Das kalte Wetter schafft für uns Erkenntnis. Das Leiden durch das kalte Wetter ist etwas, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten sollten, was wir erforschen sollten.

Wenn eure körperlichen Kräfte es erlauben, wäre es gut, mal den Platz zu wechseln und mal nach da drüben (z.B. nach Thailand) zu gehen und zu schauen, was es dort zu erfahren gibt.

Ihr kommt aus einer sehr entwickelten Welt, und dann ist es gut Orte zu besuchen, die noch nicht so entwickelt sind und mal zu schauen, ob da auch etwas Gutes zu finden ist, quasi eine Art Bildungsreise. Man macht neue Erfahrungen, erfährt Leiden und Unbequemlichkeiten an anderen Orten, und das ist bestimmt eine sehr gute Erfahrung, aus der man sehr viel lernen kann. Selbst der Buddha hat schon empfohlen, die *devadūta*, die Götterboten, alte, kranke, leidende, sterbende Menschen, zu würdigen. Das ist auch eine Form unserer Bildung.

Wenn wir also die verschiedenen Formen der Gesellschaft, des Zusammenlebens studieren und kennenlernen, führt das zur Entwicklung unseres Geistes. Der Geist schafft es, eine andere Perspektive zu bekommen und frei zu werden von der Beschränkung unseres gewohnten menschlichen Bereiches.

Glossar

akusala: unheilsam, nicht förderlich

asaṅkhata dhamma: das Unbedingte, Nibbāna

āyatana: Sinnesgebiet; Sinne und deren Objekte

bala: spirituelle Kraft

bhāvanā: Entfaltung, Meditation

bhikkhu: voll ordinierter Mönch im Orden des Buddha

devadūta: die Götterboten, Anblick des Leidens

dukkha: Leid, leidhaft

kusala: heilsam, förderlich

loka-vidū: Kenner der Welten (Epithet des Buddha)

Māra: Personifizierung von Gier, Hass, Verblendung

māyā: Betrug, Täuschung, Illusion

nibbāna: das Unkonditionierte, höchste Ziel

paṭipatti: Praxis

pūjā: Verehrung, Ehrerweisung

rūpakkhanda: Daseinsgruppe der Form

sabhāva-dhamma: Naturprinzip

sacca: Wahrheit

saṃvara: Zurückhaltung, (Sinnes-)Kontrolle

samaṇa: ein im Herzen Friedvoller, Gestillter

sammā-diṭṭhi: rechte Erkenntnis, richtige Ansicht
saṅgha: Ordensgemeinschaft
saṅkhārā: Zusammenbrauen, Gestaltungen
saṅkhata dhamma: das Bedingte
sati: Achtsamkeit, Geistesgegenwart
satipaṭṭhāna: Grundlagen der Achtsamkeit
sugato: ein Wohlgegangener, Gesegneter
sukha: Glück, angenehm
upādāna: Ergreifen, Anhaften
upadhi: Vereinnahmung; scholastisch: Daseinssubstrat
vedana: Gefühl
viveka: Abgeschiedenheit

Über Luang Phō Liam

Luang Phō Liam ist ein buddhistischer Mönch in der thailändischen Waldtradition. Er wurde am 5. November 1941 in der Provinz Srī Saket im Nordosten Thailands geboren. Nach seiner Ordination zum *Bhikkhu* im Alter von 20 Jahren lebte er in verschiedenen Dorftempeln des Nordostens bis er sich der Waldtradition anschloss.

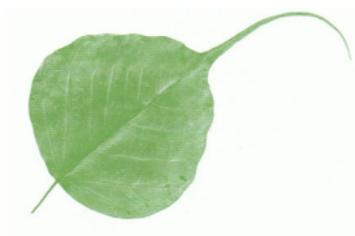
Er nahm das Training unter Luang Pū Chā Subhaddo auf, einem der renommiertesten Meditationsmeister des 20. Jahrhunderts, dessen Einfluss bis heute in Thailand und in den vielen westlichen Ablegern der Waldtradition spürbar ist. In Wat Nōng Pā Phong in der Provinz Ubon wurde Luang Phō Liam bald schon einer von Luang Pū Chās engsten Schülern.

Als Luang Pū Chā 1982 schwer erkrankte, übergab er die Leitung seines Klosters an Luang Phō Liam. Kurz darauf verlor Luang Pū Chā die Fähigkeit zu sprechen. Die *Saṅgha* von Wat Nōng Pā Phong kam überein, dass Luang Phō Liam das Amt des Abtes übernehmen sollte. Luang Phō Liam trägt diese Verantwortung bis heute und hält so das Erbe von Luang Pū Chā am Leben: den typischen disziplinierten Lebensstil der Mönche, Nonnen und Laienanhänger.

In der Folge wurde Luang Phō Liam das Amt des Ordinationsgebers anvertraut. Eine große Zahl von

Mönchen, darunter auch viele Ausländer, erhielt seither von ihm die Mönchsweihe. Zweimal wurde ihm vom thailändischen König ein monastischer Ehrentitel verliehen.

Im Jahr 2014 nahm Luang Phō Liam eine Einladung der Saṅgha des Frankenwaldklosters Muttodaya an, wo er im Juni eine Woche lang lebte und lehrte.



VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE