

Phra Pramote Pamojjo (Santinan)



Für Dich, "den Anfänger"

eine einfache und simple Geschichte über das Dhamma



Vorwort

Bis vor einigen Jahren hörte sich der Begriff "Achtsamkeit des Geistes" noch merkwürdig an. Inzwischen ist dieser Begriff jedoch sehr populär und wird häufig verwendet, insbesondere in Gruppen, die Interesse daran haben, Dhamma zu praktizieren. Das liegt auch daran, dass die "Achtsamkeit des Geistes" gerade für städtische Gesellschaften, in denen die Menschen bei der Arbeit sehr viel denken, sehr praktisch ist. Es bietet sich darüber hinaus auch an, es in das tägliche Privatleben zu integrieren.

Dennoch haben gerade Anfänger, die sich für die "Aufmerksamkeit des Geistes" interessieren immer wieder Probleme: Wie fängt man damit an? Was ist der Geist? Was benötigt man? Wie praktiziert man diese Aufmerksamkeit? etc. Diese Probleme stellen die häufigsten Fragen der Anfänger dar.

Aus diesem Grund haben wir den Ehrenwerten Phra Pramote Pamojjo um Erlaubnis gebeten, diese Artikel, "Für Dich, den Anfänger" und "Eine Kurzanleitung für die Ausübung des Dhamma" für die Menschen, die an Dhamma und der "Aufmerksamkeit des Geistes" interessiert sind, kostenlos zu veröffentlichen. Dieses Buch soll helfen Zweifel auszuräumen und eine solide Grundlage für die weitere Praxis schaffen.

Diese beiden Artikel wurden unter dem Namen von "Santinan" veröffentlicht, da er zu jener Zeit noch Laie war und diese Texte unter seinen Anhängern verbreitet wurden. Aus diesem Grund mögen sich Sprache und der Stil der vorliegenden Werke von denen seiner aktuellen Bücher unterscheiden.

Wir sind dem Ehrenwerten Phra Pramote Pamojjo für seine Erlaubnis dieser Publikation als Geschenk sehr dankbar.

Die Verleger

Aus dem Englischen von Nicco Krezdorn

Inhaltsverzeichnis

Für dich den Anfänger

Eine einfache und simple Geschichte über das Dhamma

Eine kurze Anleitung für das Praktizieren von Dhamma

1. Das Ziel des Buddhismus verstehen
2. Werkzeuge für das Praktizieren von Dhamma
3. Grundlagen der Achtsamkeit
4. Fehler beim Praktizieren der Achtsamkeit

Es ist schwer für uns zu erkennen, dass das Dhamma (die Lehren des Buddha) einfach und gewöhnlich ist.

Das liegt daran, dass die Überlegungen des Buddhismus und des Dhamma oft alles andere als einfach sind. Zunächst ist die Sprache, die in den Dhamma-Schriften verwendet wird voller "Pali"-Wörter (der Sprache zu Zeiten des Buddha) und enthält viele technische Ausdrücke. Deshalb ist allein das Verständnis der Terminologie eine Herausforderung für jeden.

Sobald wir uns an die Ausdrücke gewöhnt haben, stehen wir vor dem nächsten Hindernis. Und zwar, dass es sehr viele Schriften Buddhas gibt und eine Überangebot an Interpretationen seiner Schüler. Darüber hinaus wird man vor eine weitere Herausforderung gestellt, wenn man mit dem Praktizieren beginnen möchte:

Es gibt viele Meditationszentren und die meisten von ihnen geben vor, dass ihre Lehrmethoden am präzisesten den Lehren des Buddha entsprechen, basierend auf den 4 Pfeilern der Achtsamkeit (SATIPATTHANA). Einige von diesen Zentren werfen anderen Zentren sogar vor, von den Originallehren abzuweichen.

Wir haben alle derlei Schwierigkeiten erlebt. Und das ist auch der Grund, weswegen ich mich gefragt habe, ob es möglich ist, Dhamma auf eine einfache Art und Weise zu lernen: Ohne dass man PALI lernen muss, ohne Bücher zu lesen und ohne, dass man einem Meditationszentrum beitreten muss.

Tatsächlich ist das Dhamma, so wie es von Buddha gelehrt wurde sehr einfach und simpel. und wie einer seiner Schüler sagte, "Es ist so wunderbar klar, mein Herr! Die Wahrheit, die du uns offenbarst, ist wie ein schiefer Gegenstand, den man wieder richtig herum hinstellt."
Das sollte nicht überraschen, denn wir alle werden mit Dhamma geboren, Leben mit Dhamma und sterben mit Dhamma. Wir begreifen nur nicht, was Dhamma ist, bis es uns durch die Lehren des Buddha offenbart wird, die uns einen einfachen Weg aufzeigen, dem wir folgen können.

Einen weiteren Punkt, den man sich bewusst machen sollte, ist die Tatsache, wie weise der Buddha war. Er konnte die kompliziertesten Sachverhalte einfach und verständlich erklären. Er besaß die Fähigkeit die Essenz, die Grundgedanken von Dhamma, in der für die Zuhörer am besten geeigneten Form zu vermitteln. Sprache war dabei kein Hindernis, da er in der Lage war, klar und

deutlich zu kommunizieren ohne schwierige Fachbegriffe. Im Gegenteil - vielmehr waren es viele der Menschen, die zu späteren Zeitpunkten Dhamma gelernt und gelehrt haben, die Dhamma in etwas Kompliziertes verwandelt haben. In etwas außerhalb der Reichweite des Einzelnen, etwas, das nicht mehr einfach als Werkzeug zu verwenden war, um das Leiden zu beenden. Sogar die Sprache in ihren Lehren ist für den Normalbürger nicht zu verstehen.

In Wahrheit ist Dhamma sehr nahe an uns und unserem Leben. Es ist uns so nahe, dass man sagen kann, es handelt von uns.

**Das Ziel von Dhamma ist einfach –
uns vom Leiden zu befreien (DUKKHA).**

Wenn wir uns mit Dhamma beschäftigen, dann sollten wir uns genau ansehen, wo Leiden stattfindet, wie Leiden entsteht und wie man Leiden beendet.

Erfolgreich im Studium von Dhamma zu sein, bedeutet so lange zu üben, bis man am Ende des Leidens angekommen ist. Es hat nichts damit zu tun, wie viel Wissen man über Dhamma angehäuft hat oder wie gut man es erklären kann.

Die Wahrheit ist, dass das Leiden, das wir erleben in unserem Körper und Geist begründet liegt. Der Bereich um Dhamma zu studieren, liegt in uns. Anstatt in der Außenwelt nach Erkenntnissen zu suchen, können wir nach innen auf unser Selbst blicken.

Die Methode hierzu ist leicht: Einfach unseren Körper und Geist ganz genau zu beobachten. Wir können damit beginnen unseren physischen Körper zu beobachten.

Der erste Schritt ist es, sich zu entspannen.

Es gibt keinen Grund sich zu verspannen oder angestrengt darüber nachzudenken, Dhamma zu praktizieren. Wir beobachten einfach nur unseren eigenen Körper.

Es spielt dabei keine Rolle, wie viel wir wahrnehmen; wir beobachten einfach so viel, wie uns möglich ist.

Sobald wir entspannt sind, können wir den ganzen Körper wahrnehmen.

Wir betrachten ihn so, wie wir einen Roboter betrachten würden... wie er geht, sich bewegt, kaut, Essen herunterschluckt (wie er dem Körper Materie zuführt) und Abfall entsorgt.

Wenn wir diesen Roboter-Körper, den wir "unseren" nennen, als neutraler Beobachter beobachten, wie er seine Aufgaben verrichtet, werden wir erkennen, dass dieser Körper nicht wirklich uns gehört und sich nach seinen eigenen Regeln verhält. Es ist nur ein materieller Gegenstand, der nie stillsteht und nie gleich bleibt. Sogar die Einzelteile des Roboters verändern sich ständig, Substanzen bewegen sich permanent hinein und hinaus; zum Beispiel das Ein- und Ausatmen, Essen und Trinken und Stuhlgang. Demzufolge ist der Körper nur eine Gruppe von Elementen (Erde, Wind, Feuer und Wasser), die nicht von Dauer sind.

Indem man einfach den Körper beobachtet, wird sich unser Klammern an die Fehlwahrnehmung, dass der Körper "uns" gehört, auflösen. Dann werden wir erkennen, dass es noch eine andere Form gibt (die wir Verstand oder Geist nennen), die diesen Körper kennt und in ihm wohnt.

Wenn wir erkennen, dass der Körper nur eine Ansammlung ständig wechselnder Elemente ist, können wir anfangen, das, was in unserem Körper versteckt ist, zu beobachten.

Auf diese Art und Weise können wir mehr und tiefgründiger über uns selbst erfahren.

Dieses Ding, das in uns versteckt ist, kann leicht gesehen werden. Es sind die Gefühle von Glück, Unglück und Neutralität. Zum Beispiel sehen wir von Zeit zu Zeit wie Schmerzen, Durst, Hunger und andere Unbequemlichkeiten entstehen, wenn wir den Roboter-Körper eine Zeitlang beobachten. Sobald die unglücklichen Gefühle verflogen sind, fühlen wir uns für eine Zeit lang wieder glücklich (Glück entsteht). Wenn wir zum Beispiel durstig und unglücklich sind, trinken wir etwas Wasser und das Unglücklichsein aufgrund von Durst verschwindet. Oder wenn wir für lange Zeit sitzen und anfangen Schmerzen zu spüren, fühlen wir uns unglücklich. Sobald wir die Körperposition verändern, verschwindet die Unbequemlichkeit und mit ihr das Unglücklichsein (Glück entsteht).

Manchmal, wenn wir krank sind, können wir uns unseres physischen Leidens kontinuierlich für einen längeren Zeitraum bewusst sein. Wenn wir zum Beispiel über mehrere Tage hinweg Zahnschmerzen haben und diesen Schmerz genau betrachten, werden wir feststellen, dass das unangenehme Gefühl irgendwo zwischen Zahn und Kiefer entsteht. Jedoch sind es nicht diese Teile (Zahn und Kiefer) selbst, die den Schmerz produzieren. Der Körper ist wie ein Roboter, der keinen Schmerz und kein Leid spürt, dennoch befindet sich das Unangenehme im Körper.

Wir werden feststellen, dass diese Gefühle des Glücks, des Unglücks und der Neutralität nicht

Teile des Körpers sind, sondern etwas, das im Körper gefühlt und wahrgenommen werden kann, so wie der Körper selbst.

Ausgehend davon können wir uns selbst nun noch genauer kennenlernen. Wir können genau beobachten, dass wenn körperliches Leiden entsteht, es unser Geist ist, der negativ reagiert. Wenn wir zum Beispiel hungrig sind, sind wir schneller enttäuscht; wenn wir müde sind, ärgern wir uns eher; wenn wir Fieber haben, regen wir uns schneller auf; oder wenn unsere Wünsche nicht erfüllt werden, lassen wir uns eher aus der Ruhe bringen. Wir können uns die Wut bewusst machen, die entsteht, wenn wir es mit körperlichem Leiden zu tun haben.

Auf der anderen Seite, wenn wir Schönes sehen, angenehme Geräusche hören, angenehme Gerüche riechen, Leckeres schmecken, eine sanfte Berührung spüren oder eine angenehme Temperatur wahrnehmen - nicht zu warm und nicht zu kalt - oder schöne Gedanken haben, empfinden wir Freude und Befriedigung mit diesen Ausblicken, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungen und Gedanken. Wenn wir uns der angenehmen und unangenehmen Gefühlen bewusst sind, wenn sie entstehen, können wir uns anderer Gefühle bewusst werden, wie Zweifel, Rache, Depression, Eifersucht, Freude und auch Ruhe des Geistes.

Wenn wir uns weiter mit diesen Gefühlen beschäftigen und sie beobachten, wird uns klar werden, dass auch diese nicht stabil sind. Wenn wir zum Beispiel wütend sind und uns die Wut bewusst machen, werden wir feststellen, dass es einen ständigen Wechsel in der Intensität der Wut gibt. Irgendwann wird sie weniger und verschwindet.

Egal ob das Gefühl der Wut verschwindet, was wichtig ist, ist die Wut als etwas zu sehen, was beobachtet werden kann, als etwas, das nicht zu uns gehört. Es gibt kein "uns" in der Wut. Wir können andere Gefühle mit dem gleichen Verständnis beobachten.

An diesem Punkt erkennen wir, dass unser Körper wie ein Roboter ist und Glück und Unglück und alle anderen Gefühle nur Objekte sind, die betrachtet werden können und nicht zu uns gehören. Je mehr wir diese Prozesse unseres Geistes verstehen, desto klarer wird uns die wahre Erkenntnis: dass Leiden nur entsteht, wenn es einen Grund gibt.

Wir werden feststellen, dass es einen natürlichen Impuls oder eine Kraft in unserem Geist gibt. Wenn wir zum Beispiel eine schöne Frau sehen, wird unser Geist anfangen ein Gefühl der Zuneigung zu dieser Frau zu entwickeln. Unser Geist wird zu dieser Frau wandern, nur diese Frau sehen und wir vergessen uns selbst.

(Was das Wandern des Geistes betrifft: Jemand der nur aus Büchern gelernt hat, wird das verwirrend finden. Wenn jedoch jemand wirklich mit dem Üben beginnt, wird er/sie sehen, wie weit der Geist wandern kann - so wie es schon Wort für Wort von Buddha selbst beschrieben worden ist).

Oder wenn wir zweifelnde Gedanken haben, zum Beispiel, wie man Dhamma praktiziert, werden wir sehen, dass wir das Bedürfnis haben, eine Antwort darauf zu finden. Unser Geist wird dann in die Welt der Gedanken wandern. Das ist der Punkt, an dem wir uns selbst vergessen. Der Roboter-Körper ist immer noch hier, aber wir vergessen ihn, so als ob er aus der Welt verschwunden wäre. Es können auch noch andere Emotionen in uns sein; es kann jedoch sein, dass wir uns darüber nicht bewusst sind, da unser Geist damit beschäftigt ist, Antworten in zweifelnden Gedanken zu suchen.

Wenn wir uns selbst mehr und näher betrachten, werden wir bald verstehen, wie Leiden entsteht und wie man sich vom Leiden befreit und wie es sich anfühlt ohne Leiden zu sein. Unser Geist wird sich aufrichten und geraderücken, ohne über Meditation, Weisheit oder den Pfad der aus dem Leiden führt, nachzudenken.

Wir sind vielleicht nicht gut mit Dhamma oder Pali-Worten, aber unser Geist kann dennoch frei von Leiden sein. Und auch wenn wir noch Leiden erleben, wird es weniger intensiv und für kürzere Zeit bestehen.

Ich habe diesen kurzen Aufsatz für alle diejenigen geschrieben, die daran interessiert sind Dhamma zu üben, um folgendes zu vermitteln:

Dhamma ist gewöhnlich, es handelt von uns selbst, und es kann von uns selbst ohne große Schwierigkeiten erlernt werden. Fühle Dich also nicht entmutigt, wenn Du Leute hörst, die sich mit Dhamma beschäftigen und von Theorie reden.

In Wahrheit musst du nichts wissen, außer, wie Du Dich vom Leiden befreien kannst, denn das ist das Herz des Buddhismus, und die wichtigste Lektion für jeden selbst.

Eine kurze Anleitung, um Dhamma auszuüben

Viele meiner Freunde sind zu mir gekommen, um mit mir Dhamma zu üben und ich habe die Probleme gesehen, die bei ihnen zu späteren Zeitpunkten aufgetreten sind. Einige haben Angst, dass sie Dhamma nicht korrekt ausüben, wenn sie nicht bei mir sind. Die Menschen in Bangkok sind dahingehend entspannter, denn sie wissen, wo sie mich finden können. Meine Freunde außerhalb oder im Norden des Landes machen sich wegen der Entfernung Sorgen. Sie haben mich nach einer kurzen Anleitung gefragt, mit klaren Anweisungen zur korrekten Praxis von Dhamma, so dass sie beruhigt üben können, wenn ich nicht da bin.

Andere haben meinen Reden zugehört, waren aber danach verwirrt oder haben sie nicht richtig verstanden. Wieder andere haben Antworten, die ich anderen Leuten gegeben habe, auf sich selbst bezogen, Antworten, die für gewisse Stufen der Praxis korrekt waren aber nicht für diese Person. Die Antwort auf die Frage eines Anderen auf sich selbst zu beziehen, ist, wie die Medikamente eines anderen Patienten einzunehmen. Deswegen bin ich gebeten worden, alle meine Reden über die Praxis von Dhamma zusammenzufassen, um Missverständnissen vorzubeugen.

Ein anderes Problem, von dem ich weiß, ist die Tatsache, dass einige meine Freunde untereinander gestritten haben und dabei Äußerungen von mir, zu anderen Zeiten oder anderen Anlässen, zitiert haben und dadurch Uneinigkeiten entstanden sind.

Aus diesem Grund habe ich das Gefühl, dass eine kurze Anleitung zu Dhamma notwendig ist, um die Übungen, die ich Kollegen und Freunden empfohlen habe, zusammenzufassen. Dies soll helfen, einen Überblick über das gesamte Bild von Dhamma, von Beginn an, ganz klar und deutlich zu zeigen, um die oben genannten Probleme zu vermeiden.

1. Das Ziel des Buddhismus verstehen

Freunde, die nur wenig Hintergrundwissen zum Thema Buddhismus haben, sollten wissen, dass der **Buddhismus nicht eine Art von Medizin ist, die alle Krankheiten der Welt heilt. Es ist nicht das einzige notwendige Werkzeug, um in der Gesellschaft zu überleben.** Deshalb musst Du nicht die Universität abbrechen, wenn Du Student bist, nur um Buddhismus zu studieren. Denn weltliches Wissen ist für jeden wichtig, um in dieser Welt ein normales Leben zu führen. Ein Student des Buddhismus muss auch in anderen Gebieten gut ausgebildet sein.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Buddhismus ist das Studium von etwas anderem als Leiden und wie man sich von dem (mentalen) Leiden befreit. Buddhismus ist nicht dazu da, Antworten auf Fragen zu Themen wie Aberglaube, Schicksal, Vergangenheit und Zukunft, Geistern und Engeln etc. zu geben.

2. Werkzeuge für das Praktizieren von Dhamma

Diejenigen, die bereits durch buddhistische Lehren über das Leiden und wie man das Leiden beendet Bescheid wissen, haben bereits Werkzeuge und Techniken für die Praxis von Dhamma kennengelernt. Diese sind **Achtsamkeit** und ein **klares Verständnis** (SATI-SAMPAJANNA).

Mein Rat ist, dass wir uns der Gefühle, die in unserem Geist entstehen bewusst werden. Gefühle wie Zweifel, Gier, Sorge, Glück und Traurigkeit. Diese **Achtsamkeits-Übung** ist das Werkzeug, um sich den Objekten des Bewusstseins, die entstehen, bewusst zu werden.

Wir sind alle dazu ermutigt bewusst zu bleiben und nicht in den sechs Türen der Sinne verloren zu gehen. Diese sind die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge, der Körper und der Geist. Es passiert uns am Häufigsten, dass wir durch die Augen-Tür treten und verloren gehen oder durch die Tür des Verstandes und der Gedanken. Hinter der Tür des Verstandes verlorenzugehen bedeutet zum Beispiel, dass wir uns in der Welt der Gedanken verlieren oder uns zu sehr auf einen Gegenstand des Geistes fokussieren. Indem wir konstant aufmerksam sind und uns nicht in Gegenständen des Geistes verlieren oder uns zu sehr fokussieren, erreichen wir ein klares Verständnis oder ein klares Bewusstsein (SAMPAJANNA).

3. Grundlagen der Achtsamkeit

Nachdem wir jetzt die Werkzeuge der Praxis von Dhamma haben, möchte ich als nächstes die vier Grundlagen der Achtsamkeit (SATIPATANAS) vorstellen. Das bedeutet, Aufmerksamkeit zu üben und ein klares Verständnis des Körpers, der Gefühle, des Geistes und oder der Gedankenobjekte zu haben, in Abhängigkeit der individuellen Neigungen. Einige Beispiele sind die Achtsamkeit auf körperliche Bewegungen, wenn man z.B. eine Geh-Meditation macht oder ein- und ausatmet. Am Anfang, bevor diese Achtsamkeit voll entwickelt ist, kann man Konzentrationsübungen (SAMATHAS) durchführen. Das heißt, dass man seine Aufmerksamkeit auf seinen Körper als das zu

betrachtende Objekt lenkt - auf entspannte Art und Weise. Sobald der Geist etwas weiter geschult ist, können wir feststellen, dass körperliche Bewegungen und auch die Bewegung der Luft beim Ein- und Ausatmen auch beobachtbare Dinge sind. Das führt uns Unstetigkeit, Leiden und das Nicht-Selbst direkt vor unsere Augen.

Wenn wir in der Lage sind, das zu tun und zu bemerken, gewinnt unser Geist an Stärke durch Achtsamkeit und klares Verstehen. In diesem Stadium wird unser Geist es bemerken, wenn sich mentale Dinge abspielen. Das bedeutet zum Beispiel, dass Gemütszustände wie Traurigkeit, Glückseligkeit, ganzheitliche oder unheilvolle Gefühle so beobachtet werden können, wie körperliche Zustände.

Für alle die, denen es leicht fällt mentale Gemütszustände zu beobachten lautet meine Empfehlung, damit weiterzumachen. Für alle diejenigen, denen das noch schwer fällt, ist meine Empfehlung wieder zurückzugehen und vorerst weiter nur die körperlichen Empfindungen zu beobachten.

Sobald der Geist sowohl mentale als auch körperliche Empfindungen kontinuierlich wahrnehmen kann, wird er achtsamer (SATI) und weiser (PANNA). Wenn man mentale und körperliche Empfindungen beobachtet, reagiert der Geist üblicherweise mit angenehmen, unangenehmen oder neutralen Gefühlen auf diese Eindrücke. Ich ermutige meine Kollegen und Freunde oft dazu, sich auch dieser Gefühle bewusst zu werden. Mit unserer Aufmerksamkeit können wir erkennen, dass diese angenehmen, unangenehmen und neutralen Gefühle entstehen und vergehen, so wie jede andere mentale oder körperliche Empfindung, die wir beobachten. Der Geist kann dann diese Gefühle loslassen und Gleichmut kann entstehen.

Wenn der Geist das erste Mal Gleichmut erlebt, kann das zu Anfang nur ein kurzer Moment sein. Mit zunehmender Erfahrung wird der Geist diesen Zustand öfter erleben und der Übende wird sich des Gleichmuts selbst bewusst werden. Wenn der Geist diese Stärke entwickelt hat, wird er in der Lage sein, die fünf Aggregatzustände (KHANDA) im Detail zu erkennen.

In diesem Stadium, wenn wir uns des Gleichmuts bewusst sind, sehen sich viele Intellektuelle zwei Problemen gegenüber:

- (1) Langeweile entsteht und man hört auf zu üben.
- (2) Zweifel entsteht, über das, was man als nächstes tun sollte. Und wieder **hört man auf zu üben** und sucht stattdessen nach Antworten für die Zweifel, in dem man darüber **nachdenkt**.

Tatsächlich ist es so, dass wenn der Geist sich des Gleichmuts bewusst geworden ist, man

nichts weiter tun muss, als weiter achtsam zu bleiben. Wenn die Stärke der Aufmerksamkeit (SATI), die mentale Stabilität (SAMADHI) und die Weisheit (PANNA) voll ausgereift sind, wird sich der Geist von alleine weiterentwickeln.

Damit schließe ich die kurze Anleitung zur Praxis von Dhamma ab, die ich gerne meinen Freunden und Kollegen zur weiteren Diskussion vorlegen möchte.

4. Fehler beim Praktizieren der Achtsamkeit

Selbst unter Verwendung der oben genannten Anleitung sehen sich Menschen, die anfangen Dhamma zu praktizieren, vielen verschiedenen Problemen gegenüber. Hauptsächlich bedingt durch falsche Anwendung der Achtsamkeits-Praxis.

Viele von uns entfernen sich immer weiter von dem Ziel, je mehr sie üben. Der Hauptfehler liegt hier darin, dass wir dazu neigen, neue Objekte des Bewusstseins zu erschaffen und uns in ihnen verlieren, **anstatt achtsam für die Dinge zu sein, die gerade geschehen**, während sie geschehen.

Dieser Fehler kann entstehen, wenn man denkt, dass der Geist zu abgelenkt ist und deswegen glaubt, es wäre besser zuerst eine Konzentrationsübung (SAMATHA) zu machen. Dann fängt man an diese Konzentrationsübung falsch durchzuführen, das heißt, anstelle richtiger Konzentration (SAMMA-SAMADHI), entwickelt man eine falsche Art der Konzentration (MICCHA-SAMADHI). Dieser falschen Art der Konzentration geht es nicht um Achtsamkeit, sondern sie konzentriert sich nur auf ein Objekt, einen Gegenstand, und fixiert den Geist darauf um daran festhalten **anstatt uns des Gegenstandes in entspannter Art und Weise einfach bewusst zu sein. Ohne darin verloren zu gehen oder uns übermäßig darauf zu fokussieren**. Der Geist sollte sich eines Gegenstandes einfach nur bequem und zielgerichtet bewusst sein.

Unter falscher Konzentration klammert sich der Geist an das Objekt, das er geschaffen hat. Wenn wir mit der Konzentrationsübung aufhören und dazu zurückkehren, den Geist zu beobachten oder die vier Grundarten der Achtsamkeit zu praktizieren, bringen wir den Geist, der jetzt auf ein Objekt fixiert ist, dazu, den Geist selbst zu beobachten. Diese Art von Geist kann nicht mehr dazu dienen die vier Arten der Achtsamkeit weiter zu entwickeln, da der Geist selbst als Objekt gefangen ist und nicht weiter die Wahrheit erkennen kann.

Ein weiterer häufiger Fehler ist es, dass viele Menschen Angst bekommen, sich zu verlieren (z.B. in Gedanken) anstatt sich entspannt allem was entsteht bewusst zu sein. Insbesondere wenn

sie mich treffen möchten oder in meiner Nähe sind. Dann wird ihr Geist allzu aufmerksam, zu angespannt und auf der Hut. Dieses Gefühl unterscheidet sich nicht von dem eines 100-Meter-Läufers auf der Startlinie.

Begierde und Verlangen sind weitere Hürden in der Praxis von Dhamma. Ein Beispiel dafür ist jemand, der schnell erleuchtet werden will, der schlau und herausragend sein will oder Lob und Anerkennung von Freunden dafür haben möchte.

Je besser man sein möchte, **desto mehr Mühe gibt man sich**, anstatt der Achtsamkeit und dem klaren Verständnis der Dinge (SATI-SAMPAJANNA) Gelegenheit zu geben, sich beständig und natürlich über die Zeit zu entwickeln. Wenn man mit Verlangen übt, wird das Üben sehr angespannt. Und auch wenn es von außen so aussehen mag, als ob es richtig wäre, ist das innere Selbst weder glücklich noch friedlich.

Diese drei häufigen Fehler führen dazu, dass viele von uns sich im Festhalten eines Objektes verlieren und fälschlicherweise glauben gänzlich aufmerksam zu sein. Aber tatsächlich ist das keine echte Aufmerksamkeit. Sobald wir uns über den Geist als Urheber unserer mentalen Erfahrungen bewusst werden, dann können wir uns aus diesem mentalen Zustand befreien und aufmerksam sein, für das was im Moment passiert.

Es gibt eine lustige Geschichte über einen jungen Mann, dessen Geist sich auf einen mentalen Gegenstand versteift hatte. Ich riet ihm, einfach nur zu beobachten und sich darüber bewusst zu werden, dass sein Geist sich auf dieses Objekt fixiert hatte. Und dass sein Geist, sobald er sich darüber bewusst geworden war, dann loslassen kann und sich nicht immer weiter daran klammert. Mein Vorschlag verwirrte den jungen Mann sehr. Denn er dachte, dass ich, wenn ich sagte, er solle loslassen, ihn lehren würde, seinen Geist frei wandern zu lassen. Glücklicherweise kam er zu mir, um über dieses Missverständnis zu sprechen; Ansonsten hätten sie mich vielleicht, wenn er das den älteren Mönchen erzählt hätte, aus dem Tempel geworfen!

Tatsächlich ist es so, dass wenn jemand unwissentlich einen mentalen Gegenstand erschafft und sich darin verfängt, es das ist, was mit "wanderndem Geist" gemeint ist. Was etwas anderes ist, als sich dessen bewusst zu sein. Ich hatte versucht, dem jungen Mann zu zeigen, dass indem er sich zu sehr auf etwas fokussiert, sein Geist anfängt zu wandern. Ich wollte nie, dass er absichtlich seinen Geist frei wandern lässt.

Ein weiteres Problem das einige von uns haben, ist das Verlorengehen in geistigen Objekten; Zum Beispiel das Verlorengehen in einem mentalen Bild (NIMITTA) aus Licht, Farbe, Geräuschen oder sogar körperlichen Zuckungen. Wenn so etwas entsteht, empfinden manche Menschen das als angenehm, andere als unangenehm. Ich leite sie an, das angenehme und das

unangenehme zu beobachten, bis der Geist neutral wird, anstatt sich zu sehr auf diese mentalen Objekte zu fokussieren. Diese sind an sich schon durch Gefallen (RAG), Missfallen (DOSĀ) oder Täuschung (MOHA) charakterisiert.

Um Fehler in der Ausübung von Dhamma zu vermeiden, sollten wir uns eng an diese Prinzipien halten: "Sei dir der Verunreinigungen (*kilesa-tanha*) bewusst, die versuchen unseren Geist einzunehmen. Übe solange, bis der Geist Weisheit erlangt und sich aus den Fängen dieser Verunreinigungen befreit." Wir praktizieren Dhamma für nichts anderes, als diese Ziele.

Wenn wir Dhamma praktizieren, um unser Verlangen nach Wissen, nach Sehen, nach Verstehen, unser Verlangen etwas zu werden, etwas zu bekommen, etwas Besonderes zu sein, berühmt zu sein oder auch unser Verlangen nach Erleuchtung zu befriedigen, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass wir vom Weg abkommen. Das liegt daran, dass der Verstand dann jedes Mal genau diesen Zustand erzeugt, anstatt sich einfach nur über alles, so wie es ist, bewusst zu sein.

Wir müssen uns selbst beobachten. Wenn wir bemerken, dass sich unser Geist schwerer anfühlt als unsere Umgebung, dann bedeutet das, dass unser Geist sich bereits verloren und an irgendetwas angeheftet hat. In seinem natürlichen Zustand sollte der Geist gar kein Gewicht haben. Wenn sich der Geist in irgendeiner Weise gewichtig anfühlt, heißt das, dass wir etwas zusätzlich mit uns herumtragen. Versuche in einem solchen Moment den Geist zu entspannen und nur deine Umgebung wahrzunehmen. Mache dir zum Beispiel klar, dass Gebäude, Tische, Stühle, Bäume und all diese Elemente kein Gewicht für unseren Geist darstellen, da wir sie nicht mit uns herumtragen. Wenn wir nach innen blicken, stellen wir fest, dass der Geist mal mehr, mal weniger wiegt. Es ist dieses Gewicht, das unseren Geist von der Natur getrennt erscheinen lässt. Das was (den Geist von der Natur) trennt, ist das was extra ist; was von unserem Geist erschaffen wird, wenn wir uns der geistigen Verunreinigungen nicht bewusst sind (*kilesa-tanha*).

Sobald wir einmal wissen, wie man übt, fahren wir von alleine fort unseren Geist zu beobachten. Gibt es irgendeine angenehme oder unangenehme Reaktion gegenüber dem, was den Geist betritt? Wir fahren fort zu beobachten, bis der Geist allen Objekten unparteiisch gegenüber ist, bis das innere und äußere Wesen der Natur gleichwertig ist, bis es tatsächlich kein Gewicht, keine Bürde mehr zu tragen gibt.

Buddha, der Herr, hat gelehrt, dass die fünf Zustände (KHANDA) schwer sind. Keiner, der dieses Gewicht mit sich herumträgt wird jemals das Glück finden. Seine Lehre ist die absolute Wahrheit. Die fünf Zustände sind wahrhaftig schwer, für die, die Augen haben, klar zu sehen.

Buddha hat uns gelehrt, dass Geburt, Altern, Krankheit und Tod Leiden sind. Nur wenige begreifen die wahre Bedeutung dieser Aussage, wenn sie sie hören. Die meisten von uns, die das hören, denken, dass wir es sind, die durch Geburt, Altern, Krankheit und Tod leiden.

Niemand kommt zur vollständigen Einsicht, dass in Wahrheit die Phänomene der Geburt, des Alterns, der Krankheit und des Todes in sich selbst Leiden bedeuten.

Es sind nicht "wir", die leiden.

Sie sind einfach nur Phänomene der Materie und des Geistes, die die drei Charakteristika der Existenz darstellen: Entstehen, Verharren, Vergehen. Alle unkontrollierbar, keines unter der Macht von irgendjemandem.

Durch das Missverständnis und die Fehlsicht, dass wir selbst Materie und Geist sind oder Körper und Geist, versuchen wir zu fliehen sobald Materie und Geist sich Alter, Krankheit und Tod gegenüber sehen. Je mehr wir versuchen zu fliehen, desto mehr leiden wir, desto mehr versuchen wir zu fliehen, desto mehr leiden wir.

Wir verstehen nicht, dass zwar das Leiden existiert, aber kein Leidtragender.

Wann immer wir Dhamma so weit praktizieren, dass wir diese Phänomene in ihrem reinen Zustand erkennen können, losgelöst von Tieren, Personen, uns selbst und anderen, dann erreichen wir das volle Verständnis der Vier Noblen Wahrheiten.

In der ersten Wahrnehmung erkennen wir, dass durch die Ursache von Leiden (SAMUDAYA), nämlich Verlangen (TARVA), Leiden (DUKKHA) entsteht. Wir können jetzt verstehen, dass wir aus Unwissenheit heraus nicht wissen, dass Leiden Materie und Geist ist und irrigerweise denken, dass Materie und Geist uns selbst ausmachen. Daraus entsteht ein neues Verlangen, nämlich sich selbst von diesem Leiden zu befreien und Glückseligkeit zu erreichen. Es ist dieses Verlangen, das eine weitere Schicht geistigen Leidens den übrigen Schichten des Leidens noch hinzufügt.

Wie tiefgründig und fein diese Noblen Weisheiten sind. Aufgrund einer falschen Wahrnehmung dieser Wahrheiten sind jedoch alle Wesen in dem endlosen Kreislauf der Wiedergeburten

gefangen.

Durch gründliches Verständnis des Leidens, wird die Ursache des Leidens automatisch beseitigt.

Das Ende des Leidens wird direkt vor deinen Augen geschehen. Der Prozess des gründlichen Verstehens, der Beseitigung der Ursache und das Ende des Leidens heißt auch der Noble Pfad - der einzige Pfad der zur vollständigen Befreiung aus dem Leiden führt.

Wann auch immer wir jedes Phänomen in seinem reinen Zustand des Entstehens, Verharrens und Vergehens sehen; sehen, dass es Leiden ist, nicht das Selbst, und unkontrollierbar ist, dann sind wir in einem Zustand des reinen Betrachtens, Wahrnehmens und Sehens ohne jegliches Verlangen.

Ein solcher Zustand ist reines Bewusstsein, frei von allen Gedanken.

Phra Pramote Pamojjo