

Ehrwürdiger Uda Eriyagama Dhammajīva Mahā Thero

Auf einem Pfad zur Weisheit

Unterweisungen über das *Nibbedhika Sutta* –
Eine Entflechtung von *kamma* und *vipāka*



Auf einem Pfad zur Weisheit

Unterweisungen über das *Nibbedhika Sutta* –
Eine Entflechtung von *kamma* und *vipāka*

Ehrwürdiger Uda Eriyagama Dhammajīva Mahā Thero

Ausschliesslich zur freien Verteilung.

Auf einem Pfad zur Weisheit

Ehrwürdiger Uda Eriyagama Dhammajīva Mahā Thero

Erste Auflage - 2024

Copyright © The Sangha,
Mitrīgala Nissarana Vanaya,
Mitrīgala.
11742, Sri Lanka.
nissaranavanaya@gmail.com
www.nissarana.lk

Alle kommerziellen Rechte vorbehalten. Jegliche Reproduktion als Ganzes oder auszugsweise, in welcher Form auch immer, zum Zwecke des Verkaufs, für Profit oder materiellen Gewinn ist untersagt. Jedoch kann von obenstehender Adresse die Genehmigung eingeholt werden für den Abdruck zur freien Verteilung als ein Geschenk von Dhamma.

ISBN - 978-624-5512-34-8

Gedruckt bei:

Quality Printers (Pvt) Ltd.

17/2, Pangiriwatta Road, Gangodawila, Nugegoda. Sri Lanka

Phone: +94 71 492 5309

Danksagung der englischen Ausgabe

Die Übersetzerin ist dem Ehrwürdigen Panadure Chandaratana Thero, Meetirigala Nissarana Vanaya, für die hilfreichen Vorschläge, Korrekturen und Inspiration bei der Durchsicht eines Entwurfs dieses Buches zu Dank verpflichtet.

Inhalt

Danksagung	i
Inhalt	iii
Über den Autor	v
Vorwort der Übersetzerin	vii
Kapitel 1 - <i>Kamma</i> verstehen	1
Kapitel 2 - <i>Cetanā</i> ist <i>kamma</i>	9
Kapitel 3 - Unmittelbare Ursache für <i>kamma</i> ist Kontakt	15
Kapitel 4 - Beendigung von <i>kamma</i>	23
Kapitel 5 - Wirkungen von <i>kamma</i>	31
Kapitel 6 - Beendigung von Kontakt	37
Kapitel 7 - Ein zu weniger <i>kamma</i> geneigter Lebensstil	43
Kapitel 8 - Pfad zu Weisheit – Edler achtfacher Pfad	49

Über den Autor

Der Ehrwürdige Uda Eriyagama Dhammajīva Mahā Thero ist der Abt und Oberste Präzeptor von Meetirigala Nissarana Vanaya, ein Kloster in der strikten Waldtradition in Sri Lanka, eines der angesehensten Meditationsklöster Sri Lankas.

Das Kloster wurde 1968 gegründet und unter der Führung des grossen Ehrwürdigen Matara Sri Ñāṇārāma Mahā Thero geleitet.

Der Ehrwürdige Dhammajīva Mahā Thero hat auch mehrere Ausbildungsjahre unter dem verstorbenen Ovādacāriya Sayādaw Ū Paṇḍitābhivaṃsa verbracht, ein führender burmesischer Meditationsmeister, der der Linie des grossen Ehrwürdigen Mahāsi Sayādaw folgte.

Der Ehrwürdige Dhammajīva Mahā Thero spricht fließend Singhalesisch, Englisch und Burmesisch. Er hat viele Meditationsführer wie auch *Dhamma* Bücher vom Burmesischen ins Englische und ins Singhalesische übersetzt, und eine bedeutende Sammlung von singhalesischen und englischen Veröffentlichungen verfasst.

Vorwort der Übersetzerin der englischen Ausgabe

In diesen klaren und durchdringenden Unterweisungen verdeutlicht der Höchst Ehrwürdige Dhammajīva Mahā Thero Buddhas Lehre über *kamma*.

Diese Vortragsreihe (basiert auf Teil 5 des *Nibbedhika sutta*) wurde 2012 im Meetirigala Nissarana Vanaya (Waldkloster), Sri Lanka, gehalten. Die Vorträge erläutern, wie Absicht *kamma* ist – mit Absicht sind wir verantwortlich für *kamma* durch Körper, Sprache oder Geist; die unmittelbarste Ursache für *kamma* ist Kontakt, und wie *kamma* Wirkung erbringen kann, hier und jetzt, in diesem Leben oder nach dem Tod.

Vorhandene theoretische Abhandlung, meditative Betrachtung und Praxis heranziehend, erklärt der Meditationsmeister dann, wie Beendigung von Kontakt zu Beendigung von *kamma* führt; und der edle achtfache Pfad ist der zu Beendigung von *kamma* führende Pfad.

Mit klaren Anleitungen bietet der Ehrwürdige Mahā Thero die nötigen Werkzeuge und Hilfsmittel, um ihrem Streben nach Befreiung ergebenden Praktizierenden zu helfen, das tiefe und komplexe Thema von *kamma* und *vipāka* mit Scharfsinn zu begreifen.

Indem er das Thema durch erfahrungsbasiertes Wissen intuitiv abdeckt und technische Nuancen deduktiv aufzeichnet, und mit einem tiefen Verständnis der theoretischen Unterbauungen von *kamma* und *vipāka*, präsentiert der Höchst Ehrwürdige Dhammajīva Mahā Thero

eine gelehrte Vortragsreihe, unvergleichlich und kompromisslos in ihrer Qualität, um die Tiefe von Buddhas Lehre zu erklären. Gleichzeitig befähigt er uns dazu, auf unserer weiteren Reise das Kommando und die Kontrolle zu übernehmen, im Hier und Jetzt.

Übersetzerin und Verfasserin, Melbourne, Australien

15. April 2019

Kapitel 1

Kamma verstehen

Im *Nibbedikha sutta* betrachtet der Buddha sechs unterstützende Wege zu *nibbāna*.

Erstens ist der Weg zur Befreiung für Praktizierende¹ zugänglich, die die Natur, Vielfalt und Ursache von sinnlichem Begehren (*kāma taṇhā*) verstehen.

Zweitens ist der Weg zur Befreiung für Praktizierende mit klarem Verständnis von Gefühlen (*vedanā*) zugänglich. Anstelle zu versuchen, vor schmerzhaften Gefühlen zu fliehen, oder sich angenehmen Gefühlen hinzugeben, ist es wichtig, Gefühle klar zu kennen und verstehen.

Drittens wird jemand durch das Verstehen der Natur, Vielfalt und Ursache von Wahrnehmung (*sañña*) zur Befreiung geführt. In dieser modernen Zeit werden uns zahlreiche Informationen präsentiert, die wir in jedem vorbeigehenden Moment in unser System einprogrammieren. Anstatt uns zu befreien, häufen wir weiterhin Wissen an, das auf Wahrnehmung basiert, was uns noch weiter ins Netz von Wahrnehmung verstrickt.

Es ist wie ein beladenes Frachtschiff, das in den tiefen Ozean sinkt. Ohne zu bemerken, dass das Schiff am Sinken ist, beladen wir es mit mehr

¹ Anmerkung zur deutschen Übersetzung: Das im englischen Text verwendete Maskulin “*yogi*” wird in Deutsch mit dem Plural “Praktizierende” oder “Meditierende” wiedergeben, so sind alle klar eingeschlossen und bleiben umständliche mehrgeschlechtliche Schreibweisen erspart.

Ballast, um langsam in die Tiefen des Ozeans zu sinken. Der Buddha weist uns an, eine Pause einzulegen, uns zu besinnen und die Natur von Wahrnehmung zu verstehen, ihre Vielfalt, und uns vom Trugbild von Wahrnehmung zu befreien.

Der vierte Weg ist Klarblick in die Einströmung von geistigen Befleckungen für sinnliches Begehren, oder in die geistigen Strömungen (*āsava*), die den Geist verfärben und korrumpieren, mit berauscher Verzerrung und beeinträchtigender, beschmutzender Erfahrung. Es gibt tief sitzende Persönlichkeitszüge, durch die wir uns mit der Welt verbinden; und es gibt Befleckungen, die Aktivität durch eine Linse von Vorlieben im Leben beurteilen.

Der fünfte Faktor, der Fokus dieser Veröffentlichung, betrifft *kamma*. Die Vorträge haben zum Ziel, das Thema *kamma* durch eine theoretische, deduktive und erfahrungsbasierte Linse zu veranschaulichen, um den Praktizierenden, die *nibbāna* verpflichtet sind, dabei zu helfen, eine wahre Einschätzung der Natur, Grundlage und Vielfalt von *kamma* zu gewinnen. Das Thema von *kamma* und *vipāka* ist herausfordernd, komplex, und kann nur von einem Buddha vollständig und umfassend verstanden werden.

Schlussendlich, der sechste Weg ist Wissensklarheit über die Natur, Vielfalt, Wirkungen und Ursache von *dukkha*, wodurch jemand zu *nibbāna* geführt wird.

Hinsichtlich *kamma* vorsichtig werden

In unserem Alltag häufen wir *kamma* an, von einem Moment zum nächsten, ohne uns dessen gewahr zu sein. Wenn *kamma* mal erzeugt ist, gibt es kein Verzeihen oder Sonderbehandlung in den Wirkungen. Wir wissen, es ist kein Schutz, Unwissenheit über das Gesetz zu plädieren, wenn wir den Folgen eines Gesetzesbruchs ins Auge sehen müssen.

Genauso wie jemand die Konsequenzen erleiden würde, ohne Gummihandschuhe mit elektrischem Strom in Berührung zu kommen, so

sind die Auswirkungen von *kamma* ohne Pardon. Je höher die Stromspannung, desto schmerzhafter die Wirkungen. Also müssen wir Vorsicht walten lassen.

Es ist hilfreich, die Diskussion mit einigen praktischen Abschnitten zu beginnen.

Wir müssen eine unvoreingenommene Herangehensweise an unser meditatives Leben entwickeln. Beurteile nicht andere Praktizierende, vergleiche oder kritisiere deren Handlungen nicht, denn wir streben alle demselben Endergebnis entgegen. Letztendlich sind wir alle Kreaturen von *kamma*!

Wir dürfen nicht *kamma* aufgrund der Fehler Anderer generieren.

Wir müssen achtsam werden, von einem Moment zum nächsten, um uns davon zu enthalten, unheilsame Taten zu vollbringen, wodurch wir *kamma* durch Körper, Rede und Geist erzeugen und *samsāra* verlängern.

So lebend, streben wir es an, edel und erhaben zu sein, weil wir mit rechtem Verständnis handeln. Die Beendigung von *kamma* zu begreifen, dass seine Natur unbeständig ist, ist ein tiefgründiges Verständnis. Dies kann in der Praxis beobachtet werden.

Jede Entwicklung (Wirkung) von *kamma* hat einen Anfang, eine Mitte und ein Ende, sei es heilsam oder unheilsam. Weil wir in Erfahrung leiden (oder uns erfreuen), ist es schwierig, das Ende von *kamma* zu sehen.

Es ist wie wenn du dem Klang einer Glocke lauschst, die angeschlagen wird, und dann dem Ton vom Anfang bis zum Ausklang folgst. Achtsam und mit gesteigertem Bemühen kannst du den Anfang, die Mitte und das Ende einer Tat, und das Entstehen und Vergehen von *kamma* beobachten.

Achtsam und mit distanzierter Beobachtung werde dir *kamma* bewusst, seiner Auswirkung und Beendigung. Beobachte die Entfaltung von Wirkungen mit unvoreingenommenem Gewahrsein. Das ist nicht

einfach, da wir für gewöhnlich auf angenehme und unangenehme Erfahrungen reagieren. Wenn wir in der Lage sind, diese Beobachtung mit unserer Praxis zu verbinden, verfügen wir über erfahrungsbasiertes Wissen über die wahre Natur von *kamma* und Wirkungen.

Kamma wird durch geistige Gestaltungen, Sprache und körperliche Handlungen erzeugt. Der Faden, der sich durch die grundlegenden Ursachen für diese Taten durchzieht, ist Absicht (*cetanā*). So ist es nicht überraschend, dass der Buddha erklärte “*cetanāham bhikkhave kammaṃ vadāmi*”, eine gängige Aussage im Kommentar, dass Absicht die Vorreiterin aller Taten ist.

Kamma kann nur verstanden werden, indem Absicht begriffen wird. Wenn der Geist erholt und ruhig ist, dann ist auch Ruhe in der körperlichen Reaktion. Absichten schwinden und körperliche Aktivität beruhigt sich. Ein gereizter Geist kann zu einer eher willkürlichen oder groben körperlichen Reaktion führen. Unsere Taten sind diszipliniert, wenn unsere Absicht richtig und ausgeglichen ist.

Mit einem klaren Verständnis von *cetanā* als geistige Gestaltungen (*saṅkharā*) kann eine Änderung in unseren Persönlichkeitszügen und unserer Lebensweise erfolgen.

Dāna (Grosszügigkeit) und *sīla* (Tugend) sind wesentliche Voraussetzungen, um geistige Gestaltungen und Absicht(en) zu verstehen. Auch Sammlung ist notwendig. Ein wirklicher Unterschied kann entstehen, wenn die *cetanā* einer Person tadellos ist. Wir müssen Kontrolle über *cetanā* übernehmen, um *kamma* in die rechte Richtung zu erzeugen, damit wir nicht zum Opfer von weltlichem unachtsamem Denken werden, und aufgrund blosser Rationalisierung wie eine Marionette auf Ereignisse reagieren.

Sonst betrügst du dich selber, indem du alle Taten rechtfertigst, ohne zu verstehen, warum eine Tätigkeit überhaupt erst ausgeführt wurde. Werde dir achtsam *cetanā* bewusst, übernehme Kontrolle über geistige Gestaltungen. Falle den Ereignissen des Lebens nicht zum Opfer.

Gehe zurück zur grundlegenden Ursache, ergreife den Anfang des Fadens, der das Puppenspiel von Absicht manipuliert, das körperliche Handlungen, Sprache und Gedanken aktiviert.

Im Allgemeinen ist unsere Erwiderung eine Reaktion – sinnliches Verlangen oder Abneigung gegenüber der Entfaltung von *kamma*, in jedem vorbeiziehenden Moment. Ohne uns dessen gewahr zu sein, häufen wir unabschätzbare *kamma* an, und fügen dadurch Betriebsstoff hinzu, um unsere Erfahrung in die Zukunft weiterzulenken.

Mit Klarheit über *cetanā* können wir erkennen, ob Lebensereignisse mit unserer Absicht stattfinden.

In einem Gespräch, wenn wir achtsam sind, können wir erkennen, ob die Reaktion der Zuhölerin oder des Zuhörers so ist, wie wir es beabsichtigt hatten, oder nicht. Es gibt Zeiten, da sind Andere verärgert über das was wir sagen, während es unsere Absicht war, etwas ganz anderes zu kommunizieren.

Wenn wir achtsam sind, wissen wir, dass unsere Absicht nicht war, sie zu verärgern – es ist einfach, wie sie unsere Kommunikation empfinden. Auf diese Weise können wir achtsam unsere Absicht in der Kommunikation erkennen – wurde es verstanden, wie wir es beabsichtigt hatten, oder war es ein Missverständnis?

Von morgens bis nachts, wann auch immer wir eine Handlung beabsichtigen, erzeugen wir *kamma*. Viele Dinge geschehen ohne unsere Absicht, dennoch halten wir uns für jene Ereignisse verantwortlich.

Zum Beispiel mag sich ein Mönch für einen Vorfall verantwortlich fühlen und denken, er habe *sīla* übertreten. Er könnte sich in Selbstkritik ergehen, anfangen sich beunruhigt und möglicherweise deprimiert zu fühlen, oder über die Situation nachsinnen, untersuchend, ob er *sīla* tatsächlich übertreten hat. Er könnte mit einem ordensälteren Mönch sprechen. Der ordensältere Mönch könnte dann einen Untersuchungsvorgang aufnehmen, zurückgehend, um zu erforschen was

geschah. Über das Vorgefallene sprechend, wird der Mönch beginnen zu erkennen, dass Sorge über eine Übertretung der Tugendzügelung umsonst war. Der Vorfall hatte ohne seine Absicht stattgefunden, da war zunächst gar kein *kamma* – aufgrund seiner unnötigen Sorge hat er vielleicht *kamma* angesammelt.

Bedenke nur mal, wie oft du dich über etwas betrübt gefühlt hast, das schlicht ohne deine Absicht oder Kontrolle geschah. Mit jedem Moment der Reue erzeugst du unnötig *kamma*, während du zunächst gar nicht verantwortlich warst.

Wenn wir achtsam sind, können wir sehen, dass Ereignisse ohne unser Zutun geschehen, aber wir halten uns unnötig für sie verantwortlich. Versuche also, von einem Moment zum nächsten achtsam zu sein.

Sati ist die Taschenlampe, die die Dunkelheit von Reue erleuchtet und uns erlaubt, den Grad unserer Beteiligung an den Lebensereignissen zu erkennen. Nur dann können wir erkennen, ob wir für eine Tat verantwortlich sind.

In allen Körperhaltungen achtsam werdend, erkennen Praktizierende eine Entfaltung, und unterscheiden zwischen dem, was mit Absicht getan wurde und dem, was sich lediglich ereignete. Versuche hören mit zuhören zu vergleichen, sehen mit schauen, oder das Aufkommen von Gedanken ohne aktives Denken zu erkennen. Aktivität auf diese Weise zu beobachten und zu unterscheiden, ist eine wichtige Veränderung im Leben von Praktizierenden.

Wir ernten nur, was wir gesät haben, aber Unwissenheit beansprucht Verantwortung. Weil wir nicht achtsam sind, können wir nicht erkennen, ob das was geschah Absicht beinhaltet, oder nicht.

Zurück zur Praxis

Sitze bequem in einer ausgewogenen Haltung während einer Periode von *ānāpānasati* Meditation, und erlaube dem Atem, sich in deinem Gewahrsein natürlich zu offenbaren.

Manchmal kann es passieren, dass Praktizierende den Atem erzwingen, und so versuchen die Reise zu *nibbāna* zu beschleunigen. Wenn du das tust, könntest du mit Kopfschmerzen enden.

Stattdessen, wenn du dem Atem erlaubst, sich natürlich zu manifestieren, dann erfolgt Beendigung, Stillung des Geistes. Wenn dem Atmen gegenüber Zwang angewendet wird, ist der Geist zerstreut.

Wenn der Geist still ist, beobachte ruhig, ob deine körperliche und geistige Aktivität in Gewohnheit gründet, Vorliebe oder Abneigung; oder ob es das ist, was du zu geschehen beabsichtigt hattest. Was du nicht beabsichtigt hast, ist nicht-selbst (*anattā*) und du bist dafür nicht verantwortlich. Beanspruche nicht unnötig Verantwortung, erzeuge nicht unnötig *kamma* und ernte dann die Früchte davon. Deine Sorge über Ereignisse des Lebens kann zu einer Reaktion deinerseits führen, weil du die Ereignisse als etwas ansiehst, was du herbeigeführt hattest; dadurch erzeugst du unnötig *kamma*.

Die Gefahr des Gesetzes von *kamma* besteht darin, dass du durch das Beanspruchen von Verantwortung unheilsame Wirkungen erntest, weil du negative Geisteszustände erzeugst, Schuldgefühle erlebst und unnötig Dinge bereust, für die du nicht verantwortlich bist. Hier besteht Gefahr, weil du unnötig *kamma* erzeugst, als hättest du selber eine unheilsame Tat vollbracht.

Indem du wiederholt das Objekt betrachtest, zum Beispiel die Einatmung und die Ausatmung, mit scharfsinnigem Gewahrsein, erkennst du deinen Verantwortungsgrad für jede Aktivität – ob es mit deiner Absicht geschah.

Versuche zu sehen, wie viele Schritte du während der Gehmeditation achtsam gegangen bist. Wenn der Geist herumwandert, kannst du für *cetanā* anfällig sein und *kamma* erzeugen, also sei bedacht.

Sei sehr vorsichtig, denn du kannst in jedem Moment unheilsame Geisteszustände erzeugen.

Ein Kricketspiel dient hier als hilfreiches Gleichnis. Während des Spiels mag der Linienrichterschiedsrichter “aus” entscheiden, und der Schlagmann stellt die Entscheidung infrage. Die Entscheidung wird dann dem dritten Schiedsrichter übertragen: Die Videoaufzeichnung wird ohne persönliche Voreingenommenheit zeigen, was geschah. Genauso wie die Videoaufzeichnung wird *sati* alle Geistesmomente aufnehmen. Wenn wir sie mit blosser Aufmerksamkeit nochmals abspielen, um zu klären was sich entfaltetete, dann ist die Rückerinnerung ohne persönliche Voreingenommenheit, nur genau was sich entfaltetete.

Wir sind in eine seltene menschliche Geburt hineingeboren, zu einer Zeit vom Buddha *sāsana*, wir haben den Kontakt zu spirituellen Freundinnen und Freunden, also müssen wir diese wertvolle Gelegenheit schätzen und sie nutzen, um *kamma* zu verstehen, seine Natur – dass wenn wir etwas beabsichtigen, wir entsprechende Wirkungen haben.

Wenn wir achtsam sind, können wir sehen wie Befleckungen in den Geist eindringen, und wie wir ausgehend von einer von Sinneslust, Aversion und Unwissenheit beeinträchtigten Betrachtungsweise agieren, oder kummervoll werden.

Unser Geist ist von Natur aus leuchtend und herrlich, aber schädigende Befleckungen bedecken des Geistes Glanz, beschmieren ihn und erzeugen damit unheilsame Geisteszustände und Wirkungen.

Wenn wir von einem Moment zum nächsten achtsam sind, wird sich uns unsere Schwäche und Fehlbarkeit offenbaren. Doch trotz solcher innewohnender Wahrheiten, die sich uns gezeigt haben, müssen wir voranschreiten auf unserer Reise zu *nibbāna*.

Wenn wir auf diese Weise fortschreiten können, dann ist es ein Siegesmoment in unserer Praxis.

Kapitel 2

Cetanā ist *kamma*

Wir entwickeln eine gewisse Disziplin und ein Verständnis von *kamma*, indem wir uns Absicht (*cetanā*) bewusst werden, von einem Moment zum nächsten.

Cetanā ist *kamma*

Wenn unsere Achtsamkeit nicht standhaft oder kontinuierlich ist, erleiden wir das unglückliche Schicksal blossen Reagierens auf Gewohnheit, weil wir nicht in der Lage sind, *cetanā* zu erkennen oder zu verstehen.

Jeder Gedankenaugenblick wird durch *cetanā* unterstützt. Wenn wir nicht achtsam sind, könnten uns die Gedanken die wir erzeugen in niedrigere Welten führen. Wenn wir nicht vorsichtig sind, können wir nicht wissen, was im nächsten Leben oder in der nächsten Stunde geschehen wird!

Während einer Periode von Sitz- oder Gehmeditation, mit erhöhter Achtsamkeit auf alle sich in unserem Geist entfaltenden Objekte, ist es weniger wahrscheinlich, dass *cetanā* aufkommt.

Was auch immer für Errungenschaften, berufliche Titel und Auszeichnungen wir besitzen oder erhalten, wann auch immer wir nicht achtsam sind, bleiben wir hinsichtlich der Entstehung von *kamma* unwissend. So sind wir für die sich daraus entfaltenden Wirkungen anfällig.

Wenn *cetanā* abnimmt und *sati* zunimmt, übernehmen Praktizierende Kontrolle über *kamma*.

Im Laufe jeden Tages hängt es von *cetanā* ab, ob *kamma* erzeugt wird, oder nicht – Absicht ist die Vorreiterin körperlicher und geistiger Aktivität. Es ist für Praktizierende wichtig zu erkennen, welche Aktivitäten mit Absicht getan wurden und was sich ohne Absicht entfaltete.

Sehr viel Aktivität in unserem Alltag ist ohne Absicht, dennoch erfahren wir Angst und Sorge über Dinge, für die wir nicht verantwortlich sind.

Was auch immer wir in diesem Leben erdulden, Kritik, Gefangenschaft oder Bestrafung, werde dir dessen gewahr und beobachte die Entfaltung ohne Verantwortung zu beanspruchen. Mit Unterscheidungsvermögen wird dir bewusst, was sich unabhängig von Gier, Dünkel und Selbstansicht entfaltet.

Die unangenehme Entfaltung mag ein Ergebnis von früherem *kamma* sein. Erkenne geduldig die Erfahrung von *kamma* Wirkungen, werde dir gewahr, dass es durch früheres *kamma* bedingt ist. Erlaube der Erfahrung zu enden. Trage nicht zu den Umständen bei und verlängere dadurch die Bedingungen.

Entwickle eine Lebensweise, die die Entstehung von *cetanā* minimiert. Behalte ein achtsames und waches Auge auf erzeugtes *cetanā*. Eine in Befleckungen versunkene Person wird gewohnheitsmässig *kamma* erzeugen. Eine Veränderung der Lebensweise ist also notwendig.

Befleckungen sind die Grundlage für *kamma*. Ein Bewusstsein mit weniger Beeinträchtigungen durch Befleckungen wird das Anhäufen von *kamma* minimieren, so sind auch die Wirkungen (*nipāka*) geringer.

Befleckungen lösen Absicht aus, also müssen wir vorsichtig sein und untersuchen, ob unsere Lebensweisen viele Gedanken und viel Denken erzeugen. Wenn ja, so kann es die Wahrscheinlichkeit beeinflussen, dass wir *kamma* erzeugen. Von einem Moment zum nächsten sind wir für alle absichtlichen Taten verantwortlich, also müssen wir in der Herangehensweise an unser Leben sorgsam sein.

Die Natur von *kamma* verstehend, wie können wir Veränderung geschickt durchlaufen?

***Cetanā* achtsam beobachten**

Der Schlüssel ist, *sati* (Achtsamkeit) zu entwickeln.

Entwickle ein starkes Fundament moralischer Zügelung und pflege ein der Meditation zugeneigtes Leben. Mache *ānāpānasati* Meditation zu einem Teil deines Lebens.

Gehe an einen ruhigen Ort, setze dich bequem hin. Nehme eine ausgewogene und aufrechte Körperhaltung ein. Werde dir bewusst, dass du in aufrechter Haltung sitzt.

Bringe die Aufmerksamkeit des Geistes in den gegenwärtigen Augenblick. So sitzend wird der Geist nicht Sinnesobjekten hinterherrennen, oder sich in inneres Geschwätz ergehen, und sich stattdessen auf den Körper richten. Werde dir wiederholt der Körperhaltung bewusst, den Geist nach innen richtend; erlaube dem Atem sich natürlich zu manifestieren, so dass der Geist auf das gegenwärtig aufkommende Objekt fokussiert ist.

Der Atem wird sich natürlich in deinem Gewahrsein offenbaren und die Aufmerksamkeit des Geistes wird sich dem Rhythmus der Einatmung und der Ausatmung angleichen. Bewirke kein erzwungenes Atmen. Wenn du die Aufmerksamkeit auf den Atem erzwingst, wirst du

das Entstehen von geistigen Gestaltungen (*cetanā*) auslösen und *kamma* erzeugen. Sei stattdessen mit der natürlichen Entfaltung des Atems. Es gibt keine Absicht (*cetanā*) in diesem Prozess.

Richte den Geist auf die Einatmung und die Ausatmung. Zu Beginn wirst du vielleicht eine lange Einatmung und Ausatmung sehen; wenn Achtsamkeit heranreift, wird dein Fokus auf das Objekt direkter und der Atem wird kürzer und subtiler erscheinen. Das ist ein Zeichen, dass der Geist sich beruhigt.

Praktizierende mögen während einer Periode von Sitzmeditation viele Herausforderungen erfahren. Es können Geräusche im Hintergrund aufkommen, körperliche Schmerzen auftreten, oder es mag vorbeiziehende Gedanken geben. Diese Aktivitäten sind ohne Absicht (*cetanā*). Werde dir vorbeiziehender Gedanken bewusst, ohne dich einzumischen, um das Erzeugen von *kamma* oder Überschreiten von *sīla* zu vermeiden, was die Praxis unterbrechen könnte.

Während des Sitzens können nach einer Weile körperliche Schmerzen auftreten. Geräusche mögen gehört werden, aber vielleicht hörst du ihnen nicht zu. Sie können in deinem Gewahrsein aufkommen und vergehen, aber du sollst aufgrund von Geräuschen keine Gedanken erzeugen. Mit einer distanzierten Beobachtung der Umgebung gibt es keine Absicht und erzeugst du kein *kamma*.

Ohne eine Reaktion werde dir geduldig der sekundären Objekte bewusst (wie Geräusche oder Schmerz), den Geist ruhig haltend, ohne Kummer, Sorge oder Ablenkung. Beobachte den Atem vom Anfang, zur Mitte und bis zum Schluss, ohne Unterbruch. Den Fokus auf den subtilen Atem zu halten kann schwierig sein, wenn der Atem in deinem Gewahrsein zu schwinden beginnt – wie er sich von grob zu subtil manifestiert, mit Kontinuität der Achtsamkeit.

Wenn das Gewährsein des Atems subtil ist, mögen sich sekundäre Objekte mit grösserer Kraft zeigen. Geräusche und inneres Geschwätz können deutlich werden. Es mag schwierig sein, sein Gewährsein an einem subtilen Objekt zu verankern.

Es ist, als lauschst du dem Klang einer Glocke. Wenn eine Glocke angeschlagen wird, klingt der Schall der Glocke mit der Zeit ab und verebbt, und Geräusche in der Umgebung mögen auffallender werden. Die Aufmerksamkeit des Geistes mag vom Glockenklang weggeleitet werden, hin zur Umgebung.

Ein auf das Objekt fokussierter Geist wird nicht auf sinnliches Begehren oder Aversion gerichtet werden und neutral bleiben, so wird kein *kamma* erzeugt. Während der Geist dem Objekt gegenübersteht, gibt es weniger Raum für das Eindringen von *cetana* in unser Gewährsein. Wenn der Geist einspitzig ist, verebbt *kāya saṅkharā*, und Praktizierende geben sinnliches Begehren auf einer groben Ebene auf.

Wenn Meditierende von körperlicher Aktivität in der Praxis befreit sind, kann es im Körper zu verschiedenen Manifestationen kommen. Manchmal wird vielleicht nur ein Teil des Körpers gefühlt, oder Praktizierende mögen eine kühle Empfindung verspüren und es mag körperliche Zuckungen geben und so weiter. Diese Erlebnisse sind verbreitet, wenn Praktizierende körperliche Aktivität aufgeben und zu geistigen Zuständen transzendieren. Eine Beendigung körperlicher Aktivität ist eine sehr tiefgreifende Verwirklichung in der Praxis. Zweifle nicht. Sei für die Erfahrung bereit.

Wenn der Geist einspitzig ist, ist er nicht auf die Vergangenheit oder die Zukunft gerichtet, sich auf vergangene Fehler zurückbesinnend oder sich über die Zukunft sorgend. Dies ist ein entscheidender Übergang im Leben von Praktizierenden.

Es wird kein *kamma* erzeugt, wenn körperliche Aktivität verebbt. Durch das Beobachten der Beendigung von *kāya* können Meditierende zu höheren Zuständen in der Praxis voranschreiten.

Sich geistiger Aktivität gewahr zu werden, wie *cetanā* entsteht, und zu erkennen, wie Aktivität ohne *cetanā* möglich ist, ist eine sehr einzigartige Erfahrung.

Diese Einsicht ist in der Praxis möglich.

Kapitel 3

Unmittelbare Ursache für *kamma* ist Kontakt

Wer sich dem Streben nach *nibbāna* hingibt, muss *kamma* verstehen. Werde dir bewusst, dass Absicht (*cetanā*) die Vorreiterin jeder geistiger und physischer Aktivität ist. *Cetanā* dient als Schatten und Lenkerin für geistige und physische Aktivität. Dies zu wissen ist entscheidend für unseren Fortschritt zu *nibbāna*.

Der Ursprung von *cetanā* muss erkannt werden, um ein klares Verständnis von *kamma* zu erlangen.

Kontakt (*phassa*) ist die unmittelbare Ursache für *cetanā*. Es ist Sinneskontakt, der eine Person dazu antreibt, zu beabsichtigen und eine Aktivität aufzunehmen.

Achtsamkeit ist der Scheinwerfer, der es uns erlaubt, den Vorgang von Sinneskontakt zu sehen. Wenn wir uns unserer täglichen Aktivitäten bewusst sind, können wir unsere Aufmerksamkeit auf *cetanā* und auf Kontakt – der Auslöser für *cetanā* – lenken. Durch diese Kausalkette verstehen wir den Ursprung und die stützenden Faktoren von *kamma*.

Stell dir vor, du bereitest am Abend eine Tasse Tee zu. Wenn du achtsam bist, kannst du erkennen, warum du beabsichtigt hattest, die Tasse Tee zuzubereiten. Es mag aus Gewohnheit sein, dass du es bevorzugst, zu einer bestimmten Zeit eine Tasse Tee zu trinken; oder es ist einfach, weil du den Geschmack des Tees einer bestimmten Teemarke magst und dachtest, jetzt eine Tasse Tee zu trinken. Was auch immer der Grund sei, ein subtiler geistiger Auslöser erzeugte deine Absicht. Indem du den Ursprung einer Gedankenkette erkennst, aufmerksam werdend, wirst du den Grund für die Handlung verstehen.

Kontakt in der Praxis beobachten

Während einer Periode von Sitzmeditation sind sich die meisten Leute des Meditationsobjekts oder des Objekts, auf das die Aufmerksamkeit gerichtet werden muss, nicht gewahr. Wenn wir die Grundursache für *cetana* kennen wollen, müssen wir unsere Aufmerksamkeit auf Kontakt richten.

Aufgrund der Vielfalt von Sinnesobjekten sind wir für gewöhnlich abgelenkt. Uns auf die Diversität der Sinnesobjekte einlassen, an ihnen Gefallen finden oder in sie versunken sein, bedeutet, dass wir den Geist von Befreiung abwenden. Indem wir die Einnahme und Vielfalt von Sinnesobjekten, die durch die Sinnesgrundlagen erfasst werden, vermindern, ein Objekt wählen (Atemkontakt), und den Atem wiederholt beobachten, ist es möglich, die Kraft von sinnlichem Begehren nach Objekten zu verringern.

Während du still in einer aufrechten Haltung sitzt, werde dir des gegenwärtigen Momentes bewusst. Es ist durch Körperkontakt, dass wir uns bewusst werden in welcher Weise wir sitzen, um die Haltung zu prüfen, und zu wissen, dass wir derzeit auf dem Boden oder auf einem Kissen sitzen.

In der Praxis beginnen wir, den Atemkontakt mit distanzierter Beobachtung zu betrachten, wie er sich vom Anfang, zur Mitte und bis zum Ende offenbart. Wir beobachten die Natur der Einatmung und der Ausatmung mit verfeinerter Aufmerksamkeit, um den Unterschied zwischen einer Einatmung und einer Ausatmung zu erkennen.

Den Atem so beobachtend, können wir präzise über unsere Erfahrung(en) berichten. Wir werden die Einatmung beobachten und sie klar von der Ausatmung unterscheiden, und können präzise darüber berichten. Wenn wir den Atem vom Anfang, hin zur Mitte und bis zum Ende beobachten, sehen wir die Beendigung der Einatmung und den Anfang einer Ausatmung.

Dies ist ein subtiler Austausch im Atemprozess. Was wir durch diesen Vorgang des Körperkontaktes beobachten, ist der Ursprung einer Einatmung und einer Ausatmung. Indem wir so praktizieren, können wir den Beginn, die Mitte und das Ende einer Einatmung sehen; den Beginn, die Mitte und das Ende einer Ausatmung.

Mit kontinuierlicher Achtsamkeit wird der Geist von Praktizierenden zu feinerem Gewahrsein gelenkt, um zu beobachten, ob eine Atmung von einer anderen verschieden ist. Praktizierende beginnen zu sehen, wie Kontakt Absicht erzeugt. Mit wiederholter Beobachtung wird es ein subtileres und verfeinertes Gewahrsein von Kontakt geben, und Absicht wird subtil und verfeinert.

Kontakt wiederholt beobachten

Wiederholte Beobachtung von Kontakt wird Interesse an einem Objekt (Kontakt) abstumpfen, und unsere Absicht mag in Geringschätzung, Ablehnung oder Teilnahmslosigkeit übergehen. Wenn Atemkontakt subtil wird, mag Langeweile einsetzen, weil es im Sinneskontakt keine Vielfalt gibt.

Meditierende mögen in der Praxis unsicher werden, wenn die Erfahrung schal ist, aber, mit Vertrauen und Anstrengung, mache mit Scharfsinn weiter.

Wenn es nicht möglich ist, zwischen einer Einatmung und einer Ausatmung zu unterscheiden, braucht es erhöhte Anstrengung, um Kontinuität der Aufmerksamkeit zu bewahren. Wenn wir ein Objekt wiederholt erfahren, erkennen wir, ob die Erfahrung angenehm, grob, unangenehm, friedvoll, nah oder fern ist, und erkennen wir Veränderungen von einem Moment zum nächsten.

Wenn wir essen, erfahren wir normalerweise saure, salzige, süsse oder bittere Geschmäcker, aber wenn wir länger und wiederholt an einem Speiseshappen kauen, bildet sich eine Flüssigkeit und der

Geschmack ist eher fad. Ob japanische, chinesische oder italienische Küche, wiederholt auf einem Mundvoll zu kauen, führt zu einem faden, milchigen Geschmack. Meistens schlucken wir nach wenigen Bissen und werden die grobe Erfahrung von Herbheit oder Bitterkeit erfahren. Es besteht immer weniger Anziehung zu einem faden Geschmack. Wiederholtes Kauen hat auch den praktischen Gewinn guter Gesundheit und du kannst vielleicht Krankheit wie Diabetes vermeiden (oder gar heilen), konsumierst womöglich weniger, und dein Verlangen nach Nahrung wird geringer sein.

Genauso verringert wiederholte Beobachtung von Sinneskontakt Verstrickung mit Objekten, Verlangen und Abneigung gegenüber Objekten. Sei das Objekt angenehm, unangenehm, grob oder subtil, wiederholte Beobachtung schafft eine Distanz zum Objekt, und dadurch gibt es weniger Raum für das Aufkommen von Befleckungen. Durch untersuchende Aufmerksamkeit auf die Natur, Art und Merkmale von Objekten ist ein klareres Verständnis vorhanden.

Sinnesobjekte und Sinneswahrnehmung ist wie eine Fata Morgana. Eine Fata Morgana gibt das Versprechen von Wasser in der Ferne, so jagen wir ihr nach – und wie wir ihr nachjagen, erscheint das Wasser noch weiter entfernt, wo wir dachten, dass wir uns doch näher dazu bewegten.

Unsere Augen täuschen uns; wir denken, was wir sehen, existiert, oder was existiert, sehen wir. Wir sind verwickelt in das was wir sehen; und wir bemerken seine unbeständige (vergängliche) Natur nicht, sehen es weiterhin wie ein Ganzes an und verstehen die wahre Natur von Sinnesobjekten nicht.

Es ist, als wären wir in einem Traum. Wir haben gelebt, getanzt, geweint und waren wehleidig in unseren Träumen. Wenn wir aufwachen, war nichts geschehen. Was wir erfahren hatten, existiert nicht.

Der Buddha betrachtet die Welt genauso – wie ein Traum. Mit Achtsamkeit können wir aus diesem Traum erwachen. Unsere Gewohnheit ist es, Sinneserfahrung in angenehm und unangenehm einzuteilen, Erfahrung zu personifizieren und als unser Eigen zu beanspruchen. Manchmal schreiben wir die Ursache unsers Leidens Anderen zu.

Einmal, zu Zeiten des Buddha, inspirierte die Praxis des Sangha Menschen in einem Dorf, wodurch ihre Anhängerschaft zunahm. Folglich nahm die Anhängerschaft anderer Sekten allmählich ab. Anführer anderer Sekten wurden recht neidisch auf den Respekt, mit dem der Sangha geschmückt wurde, und beauftragten Leute, sie während des Almosengangs zu beschimpfen. Viele Beleidigungen wurden dem Sangha an den Kopf geworfen. Der Ehrwürdige Ānanda näherte sich dann dem Buddha hinsichtlich dieser Angelegenheit. Buddhas Antwort zu diesem Vorfall kommt im *Udāna* vor, vermerkt als ein spontaner Ausspruch der Freude:

*Gāme araññe sukhadukkha puṭṭho,
nev'attato no parato dahetha,
phusanti phassā upadhiṃ paṭicca,
nirūpadhiṃ kena phusseyyuṃ phassā.*

“Im Dorf oder im Wald von Freud und Leid berührt,
denke nicht in Begriffen von Selbst oder Andere;
aufgrund von Eigentum können Berührungen jemanden berühren,
wie kann Kontakt die/den berühren, die/der eigentumslos ist?”

Hier bezieht sich der Begriff “Eigentum” oder *upadhi* auf unser Ergreifen der fünf *khandha*, wenn wir uns wegen Gier, Dünkel und Selbstansicht von weltlichen Konventionen mitreißen lassen.

Ob du eine Laienperson in einem Dorf bist oder ein ordinerter Mönch in einem Wald, Freud und Leid werden dich berühren. Ohne

Selbstvorwurf, ohne zu denken, dass die schmerzhafteste Erfahrung in eigenem Fehler gründet, oder Andere für die Erfahrung zu beschuldigen, muss uns klar werden, dass die Erfahrung in eigener Vorliebe gründet.

Wir messen alle Erfahrungen anhand unserer Vorliebe. Qualitative Bewertung beruht auf Befleckungen. Unsere Erfahrung von Sinneskontakt ist auf persönlicher Vorliebe und Voreingenommenheit basiert. Wir beurteilen Erfahrung aufgrund von individueller Vorliebe. Damit können wir sehen, wie Befleckungen unsere Leben kraftvoll beherrschen.

Wenn wir die Natur von Sinneskontakt kennen, sind wir durch die Erfahrung nicht erregt und können sie neutral beobachten. Buddhas Empfehlung ist, dass wir an einen abgeschiedenen Ort gehen, in einer geeigneten Haltung sitzen, und unsere Aufmerksamkeit auf die Bewegung und die Berührungsempfindung der Einatmung und Ausatmung fokussieren, auf den Vorgang von Körperbewusstsein; dass wir moralische Zügelung üben; dass wir Fähigkeit zur Sammlung entwickeln; und dass wir das Gewahrsein auf Körperkontakt und auf die Erfahrung der damit verbundenen Gefühle ausweiten.

Indem wir so praktizieren, entledigen wir uns allmählich unserer Anhaftungen (wenn auch vorübergehend) und reinigen unser Bewusstsein (*citta*) von den fünf Hindernissen, um eine Freiheit der fünf Hindernisse (*citta viveka*) zu erleben.

Dennoch bleibt Gier (als eine latente Neigung) in uns bestehen, unsere Anhaftung an die fünf *khandha* antreibend. Diese Anhaftung an die fünf *khandha* beschwört ein Ego herauf, eine beständige Identität eines "Selbst". Wenn Sinneskontakt durch die dreifache Ausuferung von Gier, Dünkel und Selbstansicht erlebt wird, schaffen wir unnötig Befleckungen. Also müssen wir sinnliches Schwelgen transzendieren

und einen Geisteszustand erreichen, der nahezu frei von Sinneskontakt und -erfahrung ist. Das ist die Praxis, die der Buddha vorschrieb.

Mit einer Beendigung von Sinneskontakt gibt es weniger Raum für die Bildung von Absicht, also sammeln wir nicht weiter *kamma* an. Durch nähere Betrachtung eines Objektes steigen weniger Befleckungen auf. Es ist *cetanā*, die den abklingenden Vorgang unterbricht.

Wir müssen Kontinuität von Gewahrsein anstreben, dem Atem erlauben zu verebben und Befleckungen in ihrer Stärke nachzulassen. Ergebnisse der Praxis können in diesem Leben selbst erfahren werden. Doch diese Aufgabe ist nicht ohne Herausforderungen. Geräusche und Schmerzen mögen aufkommen; und die Aufmerksamkeit des Geistes mag weggelenkt werden, aber wenn du achtsam bleibst, wird deine Praxis nicht beeinträchtigt. Durch das Ausüben von Anstrengung und das Vermeiden von Verstrickung mit Erlebtem wirst du Achtsamkeit auf dem Objekt bewahren.

Gewahrsein ohne Absicht

Während einer Periode von Gehmeditation sind wir uns zunächst des Heben-Platzieren-Biegens des rechten Fusses und der Berührung gewahr; und dann dasselbe mit dem linken Fuss. Mit scharfsinnigem Gewahrsein beobachten wir das Gehen. Nach circa dreissig bis fünfunddreissig Minuten, mit wiederholter Beobachtung, wird der Vorgang des Gehens ohne unsere bewusste Lenkung weiterlaufen. Es ist nicht mehr möglich, Kontakt zu erkennen, und der Vorgang setzt sich ohne eine aktive Absicht, den Fuss zu heben, bewegen oder biegen, fort. Es wird ein führungsloser Vorgang. Der erlebte Kontakt erzeugt keinerlei Erregung.

Wenn der Körper sich von Sinneskontakt zurückzieht, hast du weniger Absicht, weil der erfahrene Kontakt schal ist, und dich nicht antreibt oder geistige Gestaltungen erzeugt. Mit einer Beendigung von

Sinneskontakt und einer Abwesenheit von Absicht bist du frei von *kamma*.

Man bewegt sich hin zu einem subtilen Gewährsein, um sich mit dem Zustand des Unbekannten vertraut zu machen – ein Bewusstseinszustand, der nicht in Worten ausgedrückt werden kann. Wenn der Geist sich von Sinneskontakt wegbewegt, hin zu einem subtilen Gewährsein, wird der Atem nicht mehr länger gespürt, der Geist erfährt keine Gedanken, Geräusche oder Gerüche mehr. In diesem Stadium fühlen sich Praktizierende häufig verwirrt, einige mögen sich sogar von der Praxis abwenden.

Um weiter fortzuschreiten, müssen Praktizierende unbedingt eine solide Grundlage in *sīla* haben, ein korrektes Streben nach *nibbāna* ohne sich aussergewöhnlichen Kräften und Fähigkeiten zuzuwenden. Man kann sich leicht verlieren, wenn der Atemkontakt verebbt und nicht mehr erkennbar ist. Man muss das Verebben von Körperkontakt erlauben, um in der Praxis eine Beendigung von Materialität zu erfahren.

Wie du auf diesem Weg fortschreitest, pflege Gesellschaft mit *kalyāṇamitta*, soweit wie möglich. Setze die Praxis von *ānāpānasati* wiederholt fort, die Aufmerksamkeit des Geistes auf ein Objekt ausrichtend. Diese Praxis ist eine Praxis von Versuch und Irrtum. Nehme alle Fehler an und sei dir bewusst, dass diese Praxis nicht geschmeidiges Segeln ist.

Erwarte nicht sofortige Perfektion in deiner Praxis. Akzeptiere stattdessen alle Fehler als eine Lektion um fortzuschreiten. Gleiche deine Bemühung an, ziele darauf ab voranzuschreiten und einen friedvollen Geisteszustand zu entwickeln, in dem *cetanā* abwesend ist. Dann gibt es weniger Raum für das Entstehen von *kamma*.

Kapitel 4

Beendigung von *kamma*

Kamma kann auf etliche Weisen verstanden werden: indem wir die Natur von *kamma* verstehen; wie *kamma* aufgrund von *cetanā* entsteht – eine absichtliche Handlung vollziehen erzeugt *kamma*; und die unmittelbarste Ursache für *cetanā* ist Kontakt (*phassa*).

Kamma wird durch bewusste Absicht erzeugt, durch unsere bewusste Steuerung. Was auch immer die Tätigkeit sein mag – gehen, sitzen oder alltäglichen Aktivitäten nachgehen – es besteht Kontakt durch die sechs Sinnesgrundlagen. Eine absichtliche Reaktion auf Sinneskontakt erzeugt *kamma*.

Unsere Reaktion auf Sinneskontakt kann dreifach sein – mögen, nicht mögen oder Gleichgültigkeit. Wir empfangen Sinneskontakt gestützt auf persönliche Vorliebe und auf Selbstansicht in dem Ausmass, in dem wir in “selbst” versunken sind, und wir Kontakt durch eine Linse von “selbst” interpretieren.

***Kamma* verebbt mit der Beendigung von Kontakt**

Mit gesteigertem Bemühen und standhafter Achtsamkeit kann man erkennen, wie sich eine Einatmung von einer anderen unterscheidet – dasselbe mit einer Ausatmung. Mit anhaltender Aufmerksamkeit auf den Atem kann man erkennen, wie eine Einatmung anders ist als eine andere Einatmung, und dasselbe für die Ausatmung. Wie eine Person eine Einatmung erlebt, ist verschieden von einer anderen, wie sie empfangen wird, interpretiert wird, und die sie umgebende Absicht.

Um Unbeständigkeit in Sinneskontakt zu beobachten, versuche auf eine Einatmung zu fokussieren (Fokus auf ein Objekt) und sie wiederholt zu beobachten. Du wirst die unbeständige Natur des Atems beobachten, wie er sich verändert vom Aufkommen, zur Ausbildung in der Mitte und zu seiner Beendigung. Wenn ein Objekt wiederholt betrachtet wird, verebbt es. Auf diese Weise kannst du die Ausbildung des Atems und seine Beendigung beobachten.

Wenn das Objekt in unserem Gewahrsein erlischt, kommt es zur Beendigung von Kontakt (*phassa*), geistigen Gestaltungen (*cetanā*) und *kamma*. Geschickte Praktizierende erlauben dem Atem ohne Unterbrechung zu erlöschen. Wenn das Objekt erlischt, kommt es zu einer Erfahrung von Langeweile und Isolierung. Das geschieht aufgrund der Beendigung von Kontakt, einer Abwesenheit von Absicht und Wille.

Ausserdem kommt es zu einem Verebben von *cetanā*, wenn der Kontakt, der mit dem subtilen Atem erfahren wird, ohne viel Effekt oder Erregung ist. So wird kein *kamma* erzeugt. Gedanken durchqueren vielleicht das Bewusstsein, um die Kontinuität der Achtsamkeit zu unterbrechen. Das ist, weil *cetanā* und *kamma* langsam verebben.

Indem man so praktiziert, erzeugt man keine Gier, Dünkel oder Selbstansicht – entkommt man Anhaftung. Praktizierende müssen sich des Schwindens und der Beendigung von Kontakt gewahr werden.

Beginnende Praktizierende erfahren den groben Atem, der bereits entstanden ist und sich ausgebildet hat. Mit wiederholter Praxis, beobachte den entstehenden Atem (Anfangspunkt) und die Mitte des Atems der entstanden ist. Mit verfeinerter Achtsamkeit können Praktizierende, die den entstehenden Atem betrachten, dessen Beendigung beobachten. So können der Anfangspunkt von Atemkontakt und dessen Beendigung beobachtet werden.

Mit verfeinerter *sati* wirst du den Anfangspunkt der Einatmung und den Anfangspunkt der Ausatmung, die Beendigung der Einatmung und der Ausatmung sehen. Allmählich werden beide subtil, die Einatmung und die Ausatmung.

Wenn Praktizierende auf diese Weise beobachten, sehen sie die Beendigung von Körperkontakt (Atem), ohne dem Vorgang ein “Selbst” oder ein “Ich” aufzuzwingen. Es besteht Beendigung von Atemkontakt und *kamma*, wenn das “Selbst” abwesend ist und die Erfahrung nicht personifiziert wird.

Erlaube dem Atem ohne Unterbrechung zu verebben, dann verebben Absicht und geistige Gestaltungen. Es besteht Beendigung von *kamma*. Es ist wie wenn du eine Zwiebel in Scheiben schneidest: In jedem vorbeiziehenden Moment schneidest du samsarische Neigung – Gewohnheit, persönliche Vorliebe und Reaktion auf Sinneskontakt – ab, die Grund zur Entstehung von *kamma* gibt.

Abhängig vom Bemühen der Meditierenden in der Praxis, können das angehäuften *kamma* und dessen Kraft verringert werden. Dies ist eine persönliche Reise. Man sollte sich nicht in Gewohnheiten Anderer verfangen, Urteile fällen oder ihre Handlungen herabsetzen. Fokussiere nur darauf, ob du *kamma* anhäufst, in jedem vorbeiziehenden Moment, mit gesteigerter Aufmerksamkeit.

Lindere die Wirkung von unheilhaftem *kamma* durch heilsame Taten

Selbst wenn eine Person von den fünf Tugendregeln abweicht oder unheilhaftes Taten vollbrachte, im nächsten Gedankenmoment kann sie ihr Bewusstsein läutern, indem sie die Achtsamkeit auf das gegenwärtig auftretende Objekt (und Kontakt) lenkt.

Es besteht die Möglichkeit, Gewohnheit, Lebensweise oder Handlung vom nächsten Moment an zu ändern. Unheilhaftes Taten

mögen in der Vergangenheit begangen worden sein. Man mag sich sogar inmitten einer unheilsamen Handlung befinden, aber der Vorgang kann mit Achtsamkeit verändert werden.

Im *Sanḅha sutta* wird ein Anhänger von Nighanta vor dem Buddha vorstellig. Der Buddha erkundigt sich, ob sein Lehrer über *kamma* und *vipāka* unterrichtet. Der Schüler erklärt, dass die Meinung seines Lehrers ist, dass Gutes Gutes erzeugt, Schlechtes Schlechtes erzeugt – wenn du tötest, stiehlest oder sexuelles Fehlverhalten begehst, lügst oder Rauschmittel einnimmst, oder von moralischer Zügelung abschweifst, gehst du in die Hölle. Wer eine unheilsame Tat begeht, ist dafür bestimmt in die Hölle zu gehen.

Der Buddha fragt den Anhänger von Nighanta dann, ob es nicht der Fall ist, dass jemand nicht den ganzen Tag lang, für vierundzwanzig Stunden, Tiere schlachtet, Diebstähle begeht oder sich sexuell fehlverhält. Niemand begeht die ganze Zeit unheilsame Taten. Also wird niemand die ganze Zeit Tugendregeln übertreten. Es gibt Zeiten, da enthalten sie sich von sexuellem Fehlverhalten, vom Schlachten von Tieren oder vom Stehlen. Ein Schlachter tötet nicht den ganzen Tag lang und ein Dieb verbringt nicht den ganzen Tag damit, in Häuser einzubrechen oder zu stehlen. Es gibt Zeit die mit anderen Aktivitäten verbracht wird. Also können sie nicht dafür bestimmt sein, in die Hölle zu gehen.

Der Buddha erklärt weiter, dass es ein seltenes Ereignis ist, dass ein Buddha in dieser Welt erscheint. Selten ist die Gelegenheit, die Erklärung eines Buddha über *kamma* und *vipāka* zu erhalten, und Anweisungen zur Enthaltung von Töten, Stehlen, sexuellem Fehlverhalten, Falschheit, Verleumdung, leerem Geschwätz oder der Einnahme von Rauschmitteln.

Das *sāsana* verunglimpft oder verbannt nicht jene, die unheilsame Handlungen vollbracht haben. Stattdessen gibt es die

Möglichkeit seinen Charakter zu verbessern, zu beginnen sich mit den Weisen zu verbinden, unermessliche verdienstvolle Taten auszuführen und seine Richtung zu ändern, weg von vergangenen Fehlhandlungen.

In diesem *sāsana* können sich jene mit früheren unheilsamen Taten verwandeln, um grossartige Schülerinnen oder Schüler des Buddha zu werden!

Vom heutigen Tag an, selbst wenn du in der Vergangenheit gestohlen hast, dich jetzt aber Taten der Grosszügigkeit zuwendest; du getötet hast, aber beginnst liebende Güte an alle Wesen auszusenden, du wirst die Wirkung von früheren unheilsamen Taten des Tötens und Stehlens lindern. Die Wirkung von unheilsamen Taten kann sich erheblich verringern.

So wie ein Mond, der im nächtlichen Himmel strahlt, magst du aufgrund deiner Grosszügigkeit oder des Aussendens liebender Güte beginnen zu strahlen. Die heilsamen Wirkungen deiner Taten werden den Himmel beleuchten, so wie der Mond, der den nächtlichen Himmel inmitten der Sterne erhellt. Unheilsame Taten der Vergangenheit sind wie die Sterne, die heilsamen Taten beleuchten den nächtlichen Himmel wie der scheinende Mond.

Der Wirkung von vergangenem *kamma* erlauben zu enden

Wenn die Wirkung von *kamma* erfahren wird, erlaube den Ergebnissen zu enden, beobachte ihre Beendigung. Unterdrücke Ergebnisse von *kamma* nicht, da sie in vielfältigen Formen wiederkehren könnten, im nächsten Leben oder später in diesem Leben.

Durch das Unterdrücken von *kamma* nehmen die Ergebnisse in ihrer Stärke zu. Erlaube geduldig, dass die Ergebnisse sich entfalten, die Erfahrung beobachtend, so erlaubst du der Wirkung von vergangenem *kamma* zu enden.

Wann auch immer eine schlimme Erfahrung aufkommt, erlaube ihr einfach sich zu entfalten, ohne einzugreifen. Wenn du sie unterdrückst, wird ihre Wirkung verlängert werden. Ertrage die Erfahrung von Wirkungen, als wärest du ein toter Körper, der nicht spürt, oder eine blinde Person, die nicht sehen kann.

Nur meditierende Praktizierende können *kamma* Wirkungen auf solche Weise beobachten und ertragen, alle Schwierigkeiten mit einem positiven Blick betrachten und das Kommando über *kamma* Wirkungen übernehmen. Werde dir der Erfahrung gewahr, sei es Herzschmerz, Leid, unangenehmes Gefühl, und beobachte sie kontinuierlich ohne Ablenkung.

Im *Lonaphala sutta* erklärt der Buddha, wie ein im Fluss Ganges aufgelöstes Salzkristall kaum einen salzigen Geschmack haben wird. Eine Person mit vielen heilsamen Taten wird die Wirkungen von unheilbarem *kamma* in gleicher Weise erfahren. Jemand der sich nicht viel mit heilsamen Taten abgegeben hat, wird eine salzige Erfahrung von unheilbarem *kamma* haben, als wäre der Salzkristall in einer kleinen Schale mit Wasser aufgelöst worden.

Nehme ein Objekt – der Atem oder Gehen. Beobachte wie es endet, mit kontinuierlicher Aufmerksamkeit auf das Objekt. Während das Objekt verebbt, magst du Herausforderungen erleben. Ohne auf die Herausforderungen zu reagieren, sei einfach mit dem Objekt, um seine Beendigung zu beobachten.

Welche Hindernisse im Leben auch immer, Anschuldigungen die dir entgegengeworfen werden oder Ungerechtigkeit, werde dir der Erfahrung bewusst, mit distanzierter Beobachtung. Erzeuge kein *kamma* aufgrund von Umständen die entstanden sind. Übe liebende Güte gegenüber jenen aus, die grobe Worte sprechen. Wir dürfen dem Ton nicht mit ebenso groben Worten gleichziehen, oder mit übler Nachrede.

In die Praxis eingetauchte Meditierende werden alle Beschimpfungen und Vorwürfe ohne Reaktion empfangen.

Um in der Praxis weiter fortzuschreiten ist es notwendig, leidvolle Erfahrung geduldig zu erleben und zu transzendieren. Wie der Ehrwürdige Sayādaw Ū Paṇḍita sagt, wenn du Leid erfährst, behandle es wie einen Segen, da es die Gelegenheit bietet seine Natur zu erfahren, und die leidvolle Erfahrung zu transzendieren. Nur geschickte Meditierende können auf diese Weise praktizieren.

In der *ānāpānasati* Praxis, wenn der Atem (Meditationsobjekt) wiederholt beobachtet wird, verebbt er, verändert sich, und es kommt zu Beendigung von Atemkontakt. Obschon dies Fortschritt anzeigt, ist dieses Stadium eines mit vielen Herausforderungen. Während der Atem verebbt, können äussere Geräusche vielleicht verstärkt werden; oder man kann mit der Beendigung von Atemkontakt vielleicht verwirrt werden, sich beunruhigt fühlen über die Empfindung von Isolierung, die aufgrund der Beendigung von Sinneskontakt empfunden wird. Es ist notwendig, ohne Reaktion auf solche Herausforderungen voranzuschreiten, weiterhin den Geist auf dem Objekt beizuhalten und zu feinerer geistiger Entwicklung fortzuschreiten.

Mache leidvolle Umstände nicht zu einem Hindernis auf dem Weg, dich selbst oder andere quälend.

Die Natur von *kamma* und *vipāka* verstehend entwickelst du die Fertigkeiten, solche Situationen geschickt zu durchlaufen.

Kapitel 5

Wirkungen von *kamma*

Es ist hilfreich, jetzt die Wirkung von *kamma* zu betrachten – *vipāka* oder *kamma phala*.

Von einem Moment zum nächsten sind wir verantwortlich für das *kamma*, das wir erzeugen. *Kamma* ist unser nächster Verwandter (*kamma bandhu*); *kamma* ist unsere Zuflucht (*kamma paṭisaraṇa*); wir sind die Erben unseres *kamma* (*kammasakā*).

Wer in *kamma* versiert ist, weiss, dass sie für ihre Handlungen verantwortlich sind. Oft glauben wir, eine leidvolle Erfahrung sei durch eine äussere Kraft bedingt. Vielleicht denken wir, es sei Gottes Schöpfung oder beruhe auf den Fehlern Anderer. Wir müssen vorsichtig sein, wissend, dass alles was wir mit Absicht tun, Wirkungen mit sich bringen wird.

Wir müssen Angst und Scham gegenüber *kamma* und *vipāka* entwickeln.

Rechte Ansicht von *kamma* und *vipāka*

Kamma und *vipāka* sind eine sehr kraftvolle Gleichung. Als Buddha rechte Ansicht (*sammā diṭṭhi*) erklärte, war die erste Erklärung über *kammasakatha sammā diṭṭhi*: Gute Taten bringen gute Ergebnisse und schlechte Taten bringen schlechte Ergebnisse. Was du jetzt erntest, ist das was du in junger oder nicht so junger Vergangenheit beabsichtigt hattest. Wenn du gute Ergebnisse erwartest, eine gute Wiedergeburt zu haben, werde achtsam im Hinblick auf *kamma* und *vipāka*, werde für deine Absichten verantwortlich.

Die rechte Ansicht von *kamma* und *vipāka* ist mit Tugend (*sīla*) verbunden. Mit *sīla* übernehmen wir die Führung über unsere körperlichen Handlungen und Sprache. Wir haben moralische Scham. Darüber hinaus, indem wir Sammlung entwickeln, disziplinieren wir unseren Geist und unsere geistigen Aktivitäten.

Wir müssen *kamma* und *vipāka* verstehen, wenn unser Wunsch in Richtung *nibbedha* (Befreiung) (Durchdringung, Einsicht, a. d. Ü.) geneigt ist.

Kamma Wirkungen können sich in drei Weisen entfalten: Erstens können wir die Wirkungen in diesem Leben ernten. Zweitens, wenn die Taten erheblich sind, so wie *ānantariya kamma* begehen – abscheuliche Taten, wie die eigene Mutter oder den eigenen Vater umbringen, eine oder einen *arahant* umbringen oder einen Buddha verletzen –, oder erhebliche heilsame Taten, wie wer zu *magga phala ñāṇa* voranschreitet, Stromeintritt und so weiter erreicht; die Ergebnisse solcher erheblichen Taten kommen unverzüglich im nächsten Leben zu tragen. Drittens können Wirkungen in einem anderen späteren Leben eintreten.

Der Buddha weist uns an, geduldig die Entfaltung von *vipāka* zu beobachten, ohne Unterbrechung, Verzögerung oder Aufschub. *Kamma* Ergebnisse mögen sieben Mal grösser in ihrer Stärke sein, wenn wir *kamma phala* unterbrechen.

Um den Wirkungen zu erlauben sich zu entfalten, müssen wir *virīya* (Anstrengung) haben.

Die Wirkungen von vergangenem *kamma* betrachten

In der *vipassanā* Praxis beobachten wir geduldig gute und schlechte Wirkungen. Was auch immer aufkommt, Leid, Schmerz und Herzschmerz, erlaube es einfach sich zu entfalten, die Erfahrung beobachtend. *Vipassanā* Praktizierende erlauben *kamma* sich in diesem Leben selbst zu entfalten, ohne Verzögerung.

Wenn wir praktizieren und Achtsamkeit auf die sich entfaltende Erfahrung richten, was auch immer diese sein mag, beginnen wir zu verstehen, dass sie durch *kamma* bedingt ist. Ohne die Erfahrung zu übertreiben, verharmlosen oder unterschätzen, werde achtsam. Wir müssen mit solchem rechtem Verständnis praktizieren, bereit sein, unmittelbar zu erfahren was auch immer geschieht, so wie es aufkommt, ohne Verzögerung.

Die Wirkungen von *mettā bhāvanā*, *upekkhā bhāvanā* und *vipassanā bhāvanā* sind von unschätzbarem Wert und können nicht quantifiziert werden. Indem wir so praktizieren, können wir die Kraft von unheilbarem *kamma*, das zuvor begangen wurde, abschwächen. Mit nur einem Gedankenmoment von *mettā* sammeln wir unschätzbare *kusala* an. Jemand mag unheilsame Taten begangen haben, wird aber die volle Auswirkung der Wirkungen nicht erfahren, aufgrund von verschiedenen anderen heilsamen Taten und der Verbreitung von liebender Güte.

Indem wir im gegenwärtigen Moment achtsam werden, können wir die Wirkung unheilbarer Taten vermindern. Mit standhafter Achtsamkeit kann jede unangenehme Erfahrung ohne Reaktion angenommen werden. Ein achtsamer Gedankenmoment sollte nicht durch Ungerechtigkeit im Leben unterbrochen werden. Man könnte unerschütterlich bleiben, Führung ausüben, und mit Achtsamkeit Kontrolle über das persönliche Terrain übernehmen.

Anstelle von Jammer oder dich enttäuscht fühlen, werde dir der Erfahrung oder Aktivität bewusst, richte die Aufmerksamkeit des Geistes einfach auf den Atem und schreite weiter auf der inneren Reise, ohne viel Sorge, wenn der Geist abgelenkt wird. Bringe die Aufmerksamkeit zurück zum Atem, fühle dich nicht enttäuscht über die Ablenkung, und du wirst Kontinuität von Achtsamkeit haben.

Wir müssen Gleichmut haben, während sich die Praxis entwickelt, und auch wenn der Geist vom Atem abschweift. Entwickle

einen Geisteszustand, der Erfahrung mit Gleichmut annimmt. Indem wir so voranschreiten, entwickeln wir Ausdauer.

Bringe die Aufmerksamkeit zurück, um mit standhafter Achtsamkeit und entschlossener Anstrengung fortzufahren – das ist Weisheit. Darüber nachdenken was geschah, nachforschen warum es geschah, warum es nicht möglich ist kontinuierliche Achtsamkeit zu haben, ist von keinem Nutzen. Wenn du so reagierst, handelst du ohne jegliches Verständnis von *kamma* und *vipāka*.

Es gibt Zeiten, da werden wir mit einem Hindernis konfrontiert, aber es scheint dafür keine Ursache zu geben, kein Versäumnis in *sīla* oder in unserer Absicht. Wenn wir ein gesundes Verständnis von *kamma* und *vipāka* haben, würden wir mit Gleichmut erkennen, dass eine vergangene Verfehlung Wirkung entfalten hat. Dann werden wir achtsam, ohne uns enttäuscht zu fühlen, Feindseligkeit oder Groll zu entwickeln, um mit der Praxis fortzuschreiten.

Unsere Leben sind wie eine DVD Aufnahme. Wir haben keine redaktionelle Kontrolle über vergangene Taten. Also ist es eine Zeitverschwendung, den Grund für eine unangenehme Erfahrung zu erforschen. Vielmehr ist es besser, achtsam zu werden, so dass wir Gleichmut entwickeln können, ohne die Erfahrung zu personifizieren. Ertrage einfach geduldig und fahre fort mit Achtsamkeit auf das, was aufgekommen ist.

Eine mit Weisheit ausgestattete Person wird die Wirkung einer unheilsamen Tat nicht verlängern. Sie wird mit Achtsamkeit innehalten, um zu vermeiden, weiteres *kamma* zu erzeugen, um sich der Wirkung gewahr zu werden. Hinterlasse keine Rückstände für die nächste Geburt.

Du magst nur eine geringe unheilsame Tat begangen haben, aber wenn du versäumst, dich mit Weisheit zu verhalten, könntest du in der Hölle wiedergeboren werden, weil du auf die Situation mit Hass, Groll

oder Ärger reagiert hast. Eine andere Person, die dieselbe Tat begann, würde jedoch eine gute Wiedergeburt haben, weil sie mit Achtsamkeit und Geduld reagiert hat.

Achtsamkeit ist nicht kontinuierlich, es gibt Lücken. Es gibt Situationen, da bist du nicht länger achtsam. In solchen Zeiten, werde dir bewusst, dass du nicht achtsam bist. Dann wird sich deine Aufmerksamkeit wieder auf das primäre Objekt richten, und während des gesamten Vorgangs ein friedvoller Geist und Gleichmut bewahrt. Achtsamkeit bleibt erhalten, wenn du ohne Reaktion allen Ereignissen erlaubst sich zu entfalten.

Wir sollen nicht selbstsüchtig sein, opportunistisch, und unheilsame Handlungen vollziehen, wie klein auch immer, denn die Wirkungen können erheblich sein. Wann auch immer eine schlechte Erfahrung vorkommt, versuche nicht deinen Weg heraus zu manipulieren. Werde dir stattdessen der Erfahrung gewahr.

Mettā bhāvanā ist, liebende Güte gegenüber allen Wesen zu haben, ohne Unterscheidung zwischen männlich, weiblich oder Tiere, sondern ein gleicher Zustand von Güte gegenüber allen Wesen. Indem man jedem Lebewesen Wohlbefinden wünscht, erntet man unschätzbare heilsame Wirkungen. Mit der Wirkung von *mettā* kann die Wirkung von unheilbarem *kamma* gelindert werden.

Karuṇā ist, Mitgefühl gegenüber dem Leid Anderer zu haben – zum Beispiel siehst du jemanden mit grossem Durst und du teilst dein Glas Wasser mit ihnen. Deine Güte und Mitgefühl ihnen gegenüber ist *karuṇā*.

Muditā ist altruistisch und zufrieden zu sein über das Glück und den Erfolg von jemand anderem.

Manchmal werden uns *mettā*, *karuṇā* und *muditā* in einer Situation von grosser Not oder Herzschmerz vielleicht nicht beistehen. Sei dir in

solchen Zeiten mit Gleichmut der Natur von *kamma* und *vipāka* bewusst, entwickle Resilienz, um die Erfahrung achtsam zu beobachten. Erlaube einer schlechten Erfahrung einfach sich zu entfalten und zu enden, mit Durchhaltevermögen und Geduld, so dass frühere unheilsame Taten in diesem Leben selbst Wirkung entfalten. Wer geduldig ist, verwirklicht *nibbāna*. Wenn du reagierst und die Erfahrung ablehnst, wirst du den Wirkungen vergangener Taten nicht erlauben, in diesem Leben vollständig zu enden.

Praktizierende müssen diese Methode in ihrem Alltag mit einem richtigen Verständnis von *kamma* und *vipāka* anwenden. Erlaube den Wirkungen sich zu entfalten und zu enden, mit Geduld und Durchhaltevermögen. Jene, die in der Sinneswelt versunken sind, dazu geneigt *kamma* zu erzeugen, mögen diese Methode belächeln und sagen, dass jeder Widrigkeit mit einem Auge um Auge Kampf begegnet werden muss, und dass geduldig sein defätistisch ist. Doch niemand wird aufgrund von geduldig sein in der Hölle wiedergeboren!

Geduld ist für die *vipassanā* Praxis notwendig. Die Fähigkeit Schwierigkeiten zu ertragen, ist eine wesentliche Eigenschaft in der Praxis. Die Gefahr von *kamma* und *vipāka* kennend, müssen Praktizierende ihre Lebensweise anpassen, um die Fähigkeit zu entwickeln, alle Schwierigkeiten mit Geduld zu ertragen. Erdulde es mit Gleichmut. Die Eigenschaft von Geduld kann nicht durch *dāna* und *sīla* erreicht werden. Nur *vipassanā* Praktizierende, die Wirkungen auf diese Weise achtsam erfahren können, können die Eigenschaft von Ausdauer und Geduld kultivieren und in der Praxis fortschreiten.

Um eine Veränderung in diesem Leben selbst zu sehen, müssen wir diese Methode wiederholt anwenden, mit Geduld, um achtsam alle Schwierigkeiten zu ertragen, ohne Reaktion.

Kapitel 6

Beendigung von Kontakt

Kamma hat seinen Ursprung in *phassa* (Kontakt).

Mit der Beendigung von *phassa* besteht Beendigung von *cetana*, *saṅkhāra*, *kleśa* und *kamma nirodha* (Beendigung von *kamma*).

Wenn wir die Beendigung von *vipāka* achtsam beobachten, befreien wir uns selbst vom Kreislauf von *kamma* und *vipāka*, von *samsāra dukkha*.

Wenn wir *kamma* klar verstehen, dass Absicht *kamma* auslöst, begreifen wir, dass die Wirkung von *kamma* in ihrer Stärke entsprechend unserer Absicht zunehmen oder abnehmen wird.

Beendigung von Sinneskontakt

In jedem Augenblick empfangen wir sensorielle Erfahrung über sechs Sinne. Normalerweise, wenn ein äusseres Objekt auf eine innere Sinnesgrundlage (z.B. das Auge) trifft, wird es das entsprechende Bewusstsein (z.B. Augenbewusstsein) erwecken. Wenn alle drei zusammenkommen, besteht Kontakt (z.B. Augenkontakt [*cakkehu samphassa*]).

Ein gesundes Auge könnte in dem Fall den Eindruck des visuellen Objektes aufnehmen und, wenn es ein angenehmer Anblick ist, mögen wir einen glücklichen Gedanken bilden. Ein Geruch mag die Nase treffen, die Zunge mag einen Geschmack erfahren und wenn *dhammas* im Geist aufkommen, ufern Gedanken aus.

Viele Objekte ziehen an unserer Aufmerksamkeit vorbei, aber damit "sehen" stattfindet, muss ein Objekt das Auge direkt kontaktieren. Wir erkennen das empfangene Objekt durch Augenkontakt. Sehen findet statt, wenn die Aufmerksamkeit des Geistes auf das Auge gerichtet ist, unter Ausschluss der anderen fünf Sinnesgrundlagen. In diesem Fall hören, riechen oder schmecken wir nicht.

Wir verbinden uns mit der Welt über die Sinnesgrundlagen, das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge usw. Die Zunge kann sechs Arten von Geschmäckern erfahren, wenn sie in Kontakt mit Essen kommt, nämlich süß, bitter, salzig, sauer, fad, und wir erfassen Geschmack durch Geschmackswahrnehmung. Um Geschmack zu erfahren, muss die Aufmerksamkeit des Geistes auf die Zunge gerichtet sein.

Wir wurden ohne ein Handbuch über Sinneskontakt und -vorgang geboren, also fallen wir Sinneskontakt zum Opfer. Wir sehen ein wunderschönes Objekt und wir erfahren Freude, Lust, Vorliebe, und erzeugen geistige Ausuferungen und haben keine Kontrolle über den Vorgang von Sinneserfahrung. So sterben wir ohne Sättigung und Zufriedenheit, als Sklave von Sinneskontakt.

Im Alltag, wenn es uns an Achtsamkeit fehlt, agiert unser Geist wie ein verrückter Affe, von einem Ast zu einem anderen springend, und genauso bewegen wir uns von einer Sinneserfahrung zu einer anderen, reagierend, erfahrend, ohne jegliches Verständnis von Sinnesvorgang. So sind wir gefährdet und fallen weltlichen Freuden zum Opfer. Es besteht Verwirrung im Geist. Als Menschen haben wir die Fähigkeit, die Sinnesgrundlage zu erkennen, über die die Erfahrung empfangen wird, aber nur wenn wir achtsam sind!

Ohne Sinneserfahrung zum Opfer zu fallen, übernehme Kontrolle über den Vorgang und schaffe eine Möglichkeit für Emanzipation. Niemand von uns kann sicher sein, welche

Sinnesgrundlage oder -erfahrung zu einem gegebenen Zeitpunkt Vorrang nehmen wird. Der Geist wählt zufällig. Wir bewegen uns gewohnheitsmässig von einer Erfahrung zu einer anderen. Jene, die weltlichem Luxus zugeneigt sind, würden es als Entbehrung betrachten, wenn Sinneserfahrung verringert wird.

Für einen ungeübten Geist ist es schwierig, die Funktionsweise von Augenkontakt zu begreifen, aufgrund der Spontaneität und Vielfalt der visuellen Objekte und der Erfahrung. Das Auge ist der faszinierendste der sechs Sinne und ist die Grundlage, durch die Ablenkung am meisten erfolgt. Danach ist es das Ohr, die Nase, die Zunge usw. So ist es schwierig, den Ursprung von Sinneskontakt zu begreifen. Es ist einfacher, Kontakt über den Körper zu beobachten. Deswegen wird die Praxis von *vipassanā* Meditation mit dem Beobachten des Körpers (*kāya*) begonnen.

Beendigung von Atemkontakt

Geh an einen stillen Ort. Setze dich in aufrechter Haltung hin und erlaube dem Atem, sich in deinem Gewahrsein zu manifestieren. Beobachte die Wärme, die Kühle im Atem. Du kannst sehen, dass Kontakt nicht mit dem Auge, dem Ohr, der Zunge oder der Nase ist, sondern mit dem Atem (*kāya*). Für andere Sinnesgrundlagen gibt es keine Arbeit zu tun.

Achtsam kannst du erkennen, dass Kontakt mit dem Körper (*kāya*) ist, und nicht mit einem Ton, Geschmack oder Anblick. Kontakt ist die Ursache für *kamma* und mit der Beendigung von Kontakt besteht Beendigung von *kamma*. Indem die Erfahrung auf eine von sechs Sinnesgrundlagen reduziert wird, Körperkontakt (Atemkontakt) isolierend, ist die Aufmerksamkeit nicht mehr länger mit den visuellen Objekten, Tönen, Geschmäckern, Gerüchen oder Geistesobjekten. Befleckungen würden eindringen, aber werde dir der Ablenkung

geduldig bewusst, die Aufmerksamkeit des Geistes zum Atem zurückführend, weg von anderen Sinnesobjekten.

Allmählich wird der Atem subtil. Körperkontakt nimmt in seiner Stärke ab. Die Erfahrung ist subtil. Wir erlauben dem Atem nachzulassen, hin zu einem Zustand subtilen Gewahrseins, wo der Atem nicht mehr wahrgenommen werden kann. Wenn die Erfahrung des Atems nicht mehr vorhanden ist, mögen jene, die üblicherweise mit äusseren Ablenkungen beschäftigt sind, irritiert werden.

Kāya besteht aus vier Elementen. Von diesen vier sind das *āpo* (Wasser) Element und das *tejo* (Hitze) Element schwer zu erkennen. Das einfachste ist das Luftelement (*vāyo dhātu*) und wir sehen das in der Atemmeditation, durch jede Einatmung und Ausatmung. Der Geist wird einspitzig mit kontinuierlicher Achtsamkeit auf den Atem. Dann können wir die anderen drei Elemente erkennen.

Wir beginnen die Praxis mit einer groben Erfahrung und schreiten dann allmählich zu subtilen Zuständen. Das ist, wie wir ein detailliertes Verständnis von *kāya* entwickeln. Mit kontinuierlicher Beobachtung können Praktizierende die subtileren Aspekte vom Atem beobachten. Wenn Achtsamkeit (*satī*) und Sammlung (*samādhi*) sich entwickeln, erkenne die vier verbleibenden Elemente.

Wiederholte (tägliche) Praxis ist wichtig, um die subtilen Aspekte des Atems zu durchdringen und zu tieferem Gewahrsein fortzuschreiten.

Zum subtilen Atem fortzuschreiten ist eine Weiterentwicklung von Achtsamkeit, Ausdauer und Geduld. Wenn der Atem ohne äussere Ablenkungen in subtilen Formen beobachtet werden kann, nehmen körperliche Erfahrung und Gedanken in ihrer Stärke ab. Es entsteht Gemütsruhe.

Die Erfahrung des groben Atems ist ein Ende des Spektrums, und ein subtiler Atem ist das andere Ende. Wenn Praktizierende zu einem subtilen Zustand fortschreiten, können sie den Ursprung des Atems sehen, wie auch seine Mitte. Normalerweise sehen wir nur die Farbe, Form, Geschlecht in einem Objekt, sind aber nicht in der Lage, uns des Anfangs des Vorgangs “sehen” bewusst zu werden.

In einer Periode von Gehmeditation besteht am Ende des Gehpfades eine grössere Wahrscheinlichkeit, dass die Kontinuität unserer Achtsamkeit unterbrochen wird. Wenn jemand weiss, dass beim Umdrehen (Zurückgehen) die Achtsamkeit durch Anblicke unterbrochen werden könnte, muss man bereit sein, jeglichen Anblick nur flüchtig zu sehen, es nur als “sehen”, “sehen” zu vermerken. Auf diese Weise kann man die Aufmerksamkeit aufs Gehen beibehalten, ohne dass der Geist zum Objekt wandert.

Im *Majjhe sutta* erklärt der Buddha, wie Praktizierende von *vipassanā* Meditation mit Körperkontakt verbleiben. Wenn Praktizierende den Anfang und die Mitte beobachten können, dann werden sie dazu angewiesen, die Beendigung (das Ende) der Einatmung zu beobachten, und dann die Ausatmung. Das ist eine triumphale Beobachtung und die Praktizierenden mögen Verzückung (*pīti*) erfahren.

Diese Verzückung wird auf zahlreiche Weisen erlebt. Es mag ein Flackern oder Blinken von Augenlidern sein, oder Kühle im Körper. Wenn diese Erfahrungen auftreten, ist es wichtig, ohne Ablenkung Achtsamkeit aufs Objekt zu bewahren.

Praktizierende könnten in diesem Stadium vielleicht unerwartet sinnliches Begehren empfinden, trotz der gut entwickelten Meditation und moralischen Zügelung. Dies ist aufgrund von Verfeinerung von Sinneswahrnehmung. Es ist nicht Sinneslust (*kāmachanda*). Vielmehr ist die Erfahrung durch *sukha pīti* bedingt.

Es ist wichtig dieses Stadium zu transzendieren, als würde man durch einen Hurrikan oder Vulkan gehen, weil es verlockend ist, Anhaftung zu entwickeln für *sukha pīti* und für die Erfahrung von *rāga*. Die Erfahrung von Verzückung (*pīti*) ist sehr subtil, aber entwickle keine Anhaftung. Das sind *upakkilesa*, die nur von erfolgreichen Praktizierenden erfahren werden. Dieses Stadium in der Praxis mit Entschlossenheit zu durchschreiten, ist ein schlüpfriger Abhang auf dem Weg.

Die Beendigung von Kontakt (Atemkontakt) kann zu immenser Freude und Verzückung führen. Ohne sich verwirrt zu fühlen oder Verzückung zum Opfer zu fallen, werden triumphierende Praktizierende mit der Beendigung von Kontakt weiter fortschreiten, und solche Erfahrungen im Interesse von *dhamma* aufgeben, um tiefer in Zustände feinerer Entwicklung einzutauchen.

Mit einer Beendigung von Sinneskontakt besteht eine Beendigung von *kamma*. Das ist ein triumphaler Moment in der Praxis.

Kapitel 7

Ein zu weniger *kamma* geneigter Lebensstil

Der edle achtfache Pfad ist der Pfad, der zur Beendigung von *kamma* führt.

Mit der Beendigung von *cetanā* und *saṅkhāra* geht Beendigung von *kamma* einher. So sehen wir die Entstehung, veränderliche Natur und Beendigung von *kamma*.

Den Ursprung und die Beendigung von Kontakt beobachten

Kontakt hat seine Entstehung, veränderliche Natur, Beendigung und Auflösung. Wir müssen den Anfang, die Mitte und das Ende von Sinneskontakt beobachten.

Im Allgemeinen sind wir nicht geschickt und achtsam, um die Entstehung von *kamma* zu sehen, oder wie Kontakt *kamma* auslöst.

Oft ist es erst nachdem Absicht aufgekommen ist, dass wir achtsam werden. Also müssen wir den Geist auf die Entstehung von *cetanā* richten. Wenn wir uns Sinneserfahrung bewusst werden, können wir langsam anfangen den Ursprung von *cetanā* zu sehen.

Sehen wie *cetanā* entsteht, ist ein verfeinerter Zustand von Achtsamkeit, der nur mit kontinuierlicher, standhafter Achtsamkeit möglich ist, und wenn der Geist gesammelt ist.

Im Allgemeinen beginnen wir unsere Beobachtung mit der Mitte des Atems, oder mit dem Atem, der bereits entstanden ist. Wenn wir die

Mitte sehen, richten wir den Geist zum Ursprung von Atemkontakt. Sobald wir den Ursprung beobachten, neigen wir den Geist hin zur Beendigung von Atemkontakt. Das Ende oder die Beendigung vom Atem zu sehen, ist *nirodha*.

Betrachte das Beispiel einer gesundheitlichen Epidemie. Normalerweise findet staatliche Intervention erst statt, nachdem die Epidemie sich zu einem gewissen Ausmass ausgebreitet hat. Zu dem Zeitpunkt wird die Bevölkerung über die ansteckende Krankheit aufgeklärt, und jene, die kontaminiert sind, werden hospitalisiert oder in Quarantäne gestellt. Nachdem sie bemerkt haben, dass die Krankheit sich ausgebreitet hat, werden die Behörden anfangen nach der Ursache zu suchen, Blutproben von Patienten zu entnehmen, um die Ursache der Krankheit aufzuspüren. Ohne zu warten, dass die Epidemie mehr Patienten betrifft, werden die Behörden die nötigen Massnahmen ergreifen, um eine weitere Verbreitung der Krankheit zu vermeiden und die Ursache zu untersuchen. Erst nachdem die Behörden beginnen, die Ursache der Krankheit zu beseitigen, kann ein Behandlungsplan entwickelt werden. Bis dahin behandeln sie einfach die Symptome der Krankheit. Es ist wie einen Eisbeutel auflegen, um eine Entzündung zu hemmen, oder ein Schmerzmittel nehmen, um Schmerzen zu lindern, während die Ursache der Krankheit noch nicht behandelt wird.

Genauso wird Sinnesfreude in einer groben Form erlebt, bevor wir uns dessen gewahr werden. Beobachte Sinneserfahrung vom Anfang, über die Mitte, bis hin zu ihrer Beendigung. Es ist dasselbe mit Ärger. Es ist erst nachdem wir uns mindestens mittelmässig verärgert fühlen, dass wir uns des Ärgers bewusst werden. Mit verfeinerter Achtsamkeit müssen wir den Ärger oder die Sinneserfahrung bemerken, sobald sie entstehen. Um Ärger auf solche Weise zu beobachten, muss man die Aufmerksamkeit des Geistes auf das Entstehen richten. Wenn du das Entstehen siehst, werde dir geduldig dessen Beendigung gewahr.

Es ist wichtig, der Eintamung und der Ausatmung zu erlauben in unserem Gewährsein zu enden. Dann können wir in der Praxis einen sehr tiefen Zustand erreichen, um das Ende von *kāyānupassanā* (Körper- oder Atembetrachtung) zu beobachten. In diesem Vorgang können wir auch *vedanā*, *sañña* und *saṅkhāra* beobachten.

Erlaube dem Atem zu enden, ohne Unterbrechung oder Absicht zu erzeugen, und beobachte seine Beendigung. In diesem Gewährsein gibt es keine Reaktion, sondern Gleichmut gegenüber allen gegenwärtig auftretenden Objekten. In diesem Stadium mögen Praktizierende die Fähigkeit entwickeln, vergangene Leben zu sehen und in Gedankenprozesse Anderer einzudringen usw.

Das ist ein sehr feiner Bewusstseinszustand. Man mag sehr subtile Geräusche hören oder subtile Gerüche erfahren. Da ist kein *kamma*, da kein *cetanā* besteht, aber geistige und körperliche Vorgänge bestehen weiter.

In diesem Vorgang besteht keine Absicht oder Richtung, nur eine Entfaltung geistiger und körperlicher Vorgänge. Man könnte den Unterschied sehen zwischen einem absichtlichen (vorsätzlichen) Vorgang und einem Vorgang körperlicher und geistiger Aktivität ohne *cetanā*, wo in Aktivität keine Absicht besteht. Es ist, als wären der Körper und Geist eine für eine externe Darbietung gemietete Bühne. In diesem Vorgang gibt es keine Führung, lediglich ein Entstehen und Entfalten von Objekten, in einem nicht-reaktiven Bewusstseinszustand.

Es gibt keine Selbstkontrolle oder Richtung in geistigem oder körperlichem Vorgang. Es gibt kein richtig oder falsch, oder irgendwelche qualitative Unterscheidung, keine Grundsätze oder Wahrnehmung von Korrektheit.

Wie wenn du eine Bananenschale entfernst, bevor sie verzehrt wird, versuche erst Absicht abzulegen. Frage in diesem Stadium nicht,

was als Nächstes getan werden soll, und erzeuge dadurch Absicht (*cetana*) und geistige Gestaltungen (*saṅkha*), was von der Praxis ablenkt. Stattdessen, erlaube dem Geist einfach in einem Gewahrsein zu verbleiben, wo der Atem aufgehört hat.

Einen Lebensstil mit weniger *kamma* entwickeln

Wenn du in einem Zustand von Gleichmut gegenüber den Ereignissen des Lebens verbleiben kannst, sind deine Handlungen ohne Absicht – da wird kein *kamma* erzeugt. Du kannst Aktivität ohne zu steuern fortsetzen, indem du lediglich alle Objekte mit reinem Gewahrsein (flüchtig) beobachtest, ohne zu versuchen die Objekte zu identifizieren, ihnen ein Etikett zu geben und die Erfahrung zu personalisieren.

Du praktizierst der Praxis willens, ohne Erwartung. Praktizierende mit solcher rechten Ansicht, wenn auch für den Bruchteil einer Sekunde, haben rechte Betrachtung. Ohne rechte Ansicht (*sammā dīṭṭhī*), neigt unser Geist zu Sinnesfreude, Vorliebe, Abneigung, Neid usw. Rechte Betrachtung (*sammā sankappa*) wird von rechter Ansicht unterstützt, ein heilsamer Geisteszustand, und es gibt darin nichts Schädigendes.

Meditierende Praktizierende verfügen über harmlose Betrachtung. Mit heilsamer Betrachtung führst du ausschliesslich rechte Rede, einfach beschreibend was sich entfaltet hat, was harmlos und wohltuend ist für die Zuhörerin oder den Zuhörer. Mit rechter Betrachtung wirst du immer rechte Rede (*sammā vācā*) und kein belangloses Gerede ausüben.

Auch wenn wir friedvoll bleiben, die Welt wird weiterhin mit uns kämpfen, verletzende Worte an uns richtend, uns beschuldigend, und wir kommen vielleicht mit hassvollen und verletzenden Individuen in Kontakt. Nur wenige in dieser Welt haben moralische Zügelung, kennen

die Gefahr, die in ungeschickten Taten und Rede liegt. In dieser seltenen menschlichen Geburt haben wir die Fähigkeit, mit heilsamen Geisteszuständen zu reagieren, ohne durch unsere Reaktion *kamma* zu erzeugen.

Bevor du eine Aktivität unternimmst, erwäge, ob es deine Aufgabe ist es zu tun, ob du fähig bist es auszuführen, und dann auch ob du es gerne tun würdest. So erwägend hast du eine überlegte Reaktion auf Einladungen im Leben.

Wir müssen rechte Betrachtung und rechte Rede haben, achtsam werden von einem Moment zum nächsten, denn während dieses gesamten Prozesses erzeugen wir *kamma*.

Mit rechter Ansicht, Zügelung in Betrachtung und Rede, pflegen wir ein heilsames Leben – rechte Lebensweise. Wenn sich unser Lebensstil und die Art, wie wir einen Lebensunterhalt verdienen an liebender Güte ausrichten, gibt es Rückzug von Aktivität, Gewaltfreiheit (*avibimsā*), Zügelung, Aufgabe und Nicht-Anhaftung in unserer Reaktion, pflegen wir rechte Lebensweise.

Rechte Lebensweise zu pflegen ist ohne Achtsamkeit und Sammlung nicht möglich. Wenn Befleckungen weniger sind, wird ein verfeinerter Geisteszustand rechte Ansicht haben, und als Grundlage für rechte Betrachtung und rechte Rede dienen. Dann können wir ein heilsames Leben pflegen.

Kapitel 8

Pfad zu Weisheit – Edler achtfacher Pfad

In den vorangehenden Kapiteln haben wir die Natur von *kamma*, die unmittelbarste Ursache von *kamma*, Vielfalt in *kamma*, Wirkungen von *kamma*, Beendigung von *kamma* und den Pfad zu einer Beendigung von *kamma* betrachtet.

Kontakt als die unmittelbarste Ursache von *kamma* verstehend, haben wir besprochen, wie sich in Sinneskontakt ergehen *kamma* erzeugt. Indem wir uns Sinneskontakt und seines Ursprungs bewusst werden, können wir weiter voranschreiten, hin zu einer Beendigung von *kamma*.

Praktizierende leben in einer Welt, die auf das Erzeugen von Sinneskontakt ausgerichtet ist, während sie gleichzeitig auf einem Pfad steuern, der hin zu einer Beendigung von Sinneskontakt führt. Das kann herausfordernd sein. Wann immer unser Gewahrsein nicht auf eine Beendigung von *kamma*, Sinneskontakt, gerichtet ist, oder zu geistiger Ausuferung und Absicht neigt, wird Sinneskontakt erzeugt, und der Geist gibt sich allerlei Unterhaltung hin. Der Geist ist dann vom Pfad zu Beendigung abgelenkt.

Indem wir verstehen, dass Beendigung von *kamma* möglich ist, können wir auf einem Pfad weiterschreiten, der zu einer Beendigung von Kontakt, Absicht und *kamma* führt. Das Betreten eines Pfades zur Beendigung von *kamma* ist der Pfad zu Weisheit. Das ist der edle achtfache Pfad.

Rechte Ansicht und rechte Absicht

Anhaltende Reflexion über unseren Lebensstil lenkt zu einem Pfad der zu Beendigung von *kamma* führt. Mit anhaltender Reflexion können wir Zügelung üben. Der edle achtfache Pfad dient als ein Schatten auf dieser Reise. Aufgrund falscher Ansicht erhöhen wir die Hinwendung an Sinneskontakt und häufen in unseren Leben *kamma* an. Mit rechter Ansicht können wir Hinwendung an Sinneskontakt mindern.

Moralische Zügelung ist notwendig, um rechte Ansicht zu haben. In einer kämpferischen Welt, voll von Neid und Aversion, müssen wir *nekkhamma* (Entsagung), *avihimsā* (Gewaltlosigkeit) und *mettā* (liebende Güte) praktizieren.

Sinnliche Wesen würden solche Leute als “defätistisch” betrachten, weil es ihre intuitive Tendenz ist, zurückzuschlagen, kämpferisch und wetteifernd zu sein. Indem du deine Hinwendung an Sinnesbegehren verminderst, wirst du weniger wetteifernd und harmlos.

Jene, die in Sinnesbegehren versunken sind, glauben, die Welt werde durch die Macht der Befleckungen regiert. Praktizierende wissen, dass heilsame Taten viel mächtiger sind. Die Voraussetzungen für *nibbāna* sind in jedem Wesen vorhanden.

Eine Person mit *sammā ditṭhi* (rechte Ansicht) und *sammā sankappa* (rechte Betrachtung) ist im Reden vorsichtig. Meditierende Praktizierende, auf diesem Pfad des Erlöschens, werden nur sprechen wenn nötig und hilfreich, ohne sich belangloser und sinnloser Diskussion oder Rede hinzugeben. Solche Personen werden mehr Zeit für sich selber haben und weniger Konflikt.

Mit rechter Ansicht können schädigende Befleckungen langsam ausgelöscht werden, um Platz zu schaffen für die leuchtende Natur des

Geistes von jedem Individuum. Wir sind in unserem Geist naturgemäss rein. Aber Befleckungen dringen ein, um den Geist unrein zu machen.

Rechte Rede, rechtes Handeln und rechte Lebensweise

Man muss einen Lebensstil pflegen, der dem Pfad des Erlöschens zuträglich ist, und rechtes Bemühen (*sammā vāyāma*) ausüben. Wer von weltlichen Angelegenheiten und Kontakte Pflegen eingenommen ist, und ständig nach weltlichen Sinnesfreuden strebt, wird kaum Zeit haben zum Praktizieren, da ihr Leben nicht einem Pfad des Erlöschens zugeneigt ist.

Verbreite liebende Güte (*mettā*) und pflege ein Leben, das minimalistisch ist. Tue nur was notwendig ist, werde unschuldig in deiner Art und verringere die Befleckungen, einen geistigen Rahmen entwickelnd, der nicht Sinnesfreuden zugeneigt ist.

Mit Weisheit übt man sich in moralischer Zügelung. Moralische Zügelung unterstützt Weisheit und Weisheit unterstützt moralische Zügelung. Nur wenn wir an Ursache und Wirkung glauben, können wir uns in moralischer Zügelung üben. Dafür ist ein korrektes Verständnis von *kamma* notwendig.

Indem wir Zeit damit verbringen, durch den sechsfachen Sinneskontakt verschiedene Sorten von Lebensmitteln zu essen, unterschiedliche Düfte zu riechen, verschiedene Bilder anzuschauen und angenehmen Tönen zuzuhören, häufen wir unermessliches *kamma* an. Für die meisten Menschen, die im Westen aufwachsen, ist es fast unmöglich moralische Zügelung zu haben, weil die Auswahlmöglichkeiten für Sinnesbegehren vielfältig sind.

Eine Person, die *kamma* und *vipāka* versteht, hat rechte Ansicht (*sammā dīṭṭhi*) und die Weisheit, moralische Zügelung zu üben. Dies ist möglich, indem man eine Lebensweise pflegt, die der Praxis zuträglich ist.

Versuche deine Rede und die Aktivität, die du unternimmst zu reduzieren, und pflege ein Leben der Notwendigkeit, um dich dem hinzugeben, was nutzbringend ist.

Bemühe dich darum soziales Vernetzen, Kontakt oder “im Kontakt bleiben” und das Entwickeln sozialer Beziehungen, Freundeskreise oder den Wunsch an sozialen Aktivitäten teilzunehmen zu meiden oder minimieren. Du kannst gut sterben, wenn du soziales Engagement oder soziale Vernetzung reduzierst.

Versuche eine Insel in der Gesellschaft zu werden, so dass dein Leben auf das reagiert, was notwendig ist. Dann wirst du weniger inneres Gerede haben, weniger geistige Ausuferungen – und Geistesfrieden. Reflektiere immer, bevor du sprichst, denn Sprache kann den Geist aufwühlen. Mit der Unterstützung von Weisheit, pflege ein Leben von Einfachheit und weniger Aktivität.

Im *Ariyavaṃsa sutta* erläutert der Buddha ein der Praxis zuträgliches Leben. Um mit jeglicher gegebenen Robe zufrieden zu werden, betrachte die Zweckmässigkeit einer Robe, nur um sich selbst zu bedecken und gegen Wetter zu schützen, nicht um anzugeben oder bei Anderen Lust zu erwecken. Werde achtsam beim Essen, in allen körperlichen Stellungen, und betrachte den praktischen Nutzen von Gegenständen, ohne sie zu horten. Nehme dir vor, weniger zu sprechen.

Um rechtes Handeln (*sammā kammanta*) und rechte Lebensweise (*sammā ājīva*) zu haben, um zufrieden zu sein mit was auch immer gegeben wird, muss es eine Veränderung in deinem Denken geben. Werde achtsam, und entwickle ein für meditierende Praktizierende zuträgliches Leben. So lebend wird unser Geist naturgemäss leuchtend, und bleibt unter widrigen Umständen stark.

Wir müssen uns bemühen, unsere Rede und Aktivität zu reduzieren, Zeit für die Praxis zu maximieren, Zügelung in körperlicher

Aktivität und Sprache zu haben. Wir haben rechtes Bemühen, wenn wir einen auf rechte Lebensweise ausgerichteten Lebensstil pflegen.

Rechtes Bemühen, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung

Mit rechtem Bemühen können wir unsere Praxis entwickeln und weiter fortschreiten. Wenn wir rechtes Bemühen (*ātāpa viriya*) haben, werden wir viele weitere Individuen antreffen, die der Praxis verpflichtet sind, da *Dhamma* selber uns die Geistesschärfe gibt, Gesellschaft zu *kalyāṇamitta* (spirituelle Freunde) zu pflegen.

Wir müssen darauf abzielen, den Geist im gegenwärtigen Moment zu behalten. Was auch immer sich entfaltet, sei es Lob oder Tadel, Erfolg oder Scheitern, sei einfach achtsam.

Mit anhaltender Achtsamkeit entwickeln wir Sammlung (*sammā samādhi*).

Pfad zu Weisheit – Edler achtfacher Pfad

Wir müssen in der Praxis Fortschritt sehen. Wenn wir achtsam sind, beginnen wir zu sehen, dass Ereignisse der Welt auf Ursache und Wirkung beruhen, es besteht keine Notwendigkeit mehr *kamma* zu erzeugen, wir können eine Beendigung von *kamma* und Wirkungen sehen.

Mit eifriger Praxis können wir zu einem Zustand fortschreiten, wo wir Kontakt erfahren der keine Reaktion hervorruft, wo unsere Absicht nicht grob ist und es eine minimale Gelegenheit gibt, *kamma* zu erzeugen.

Mit hingebungsvollem Bemühen müssen wir unsere Körper, Rede und Geist schützen, um auf einem Pfad fortzuschreiten, der auf Beendigung von *kamma* und *vipāka* ausgerichtet ist. Um dies zu tun, müssen wir ein Leben pflegen, das vom edlen achtfachen Pfad getragen wird.

Dies ist in einer seltenen menschlichen Geburt möglich, geboren in einer Zeit in der das Buddha *sāsana* vorhanden ist. Die Möglichkeit fortzuschreiten beruht nicht auf Geschlecht, auf religiöser Zugehörigkeit, darauf ob jemand ordiniert ist oder eine Laienperson. Es gibt keine Hierarchie in der *vipassanā* Praxis.

Aber ein rechtes Verständnis von *kamma* und *vipāka* ist notwendig.

Zu einer Zeit des Buddha *sāsana*, eine seltene menschliche Geburt erhalten habend, mit guter Gesundheit ausgestattet, geboren in einer Zeit wo der *Dhamma* am Leben ist, haben wir eine segensreiche und seltene Gelegenheit in *saṃsāra*.

Also mache das Beste daraus.

Mit diesen Unterweisungen mögest du mehr heilsame Geisteszustände entwickeln und in ein tieferes Verständnis von *kamma* und *vipāka* eindringen.

Mögen die Segen des edlen dreifachen Juwels mit dir sein!