

# BUDDHISMUS UND DIE ANGST VOR COVID-19

Ein Gespräch mit Achan<sup>1</sup> Sujin Borihanwanaket

\*

und DJ Banchorn Wichiansri

Gastgeber von "จิบกาแฟข้างสภา"

(frei übersetzt: "Kaffee schlürfen neben dem Forum")

Prince of Songkla University Radio Station

Hat Yai-Campus

Thailand

Samstag, 21. März 2563 BE.<sup>2</sup>

Sujin Borihanwanaket

wurde am 13. Januar 1927 in Ubon Ratchathani, Thailand, geboren.

Sie ist seit 1956 als buddhistische Lehrerin und Dozentin tätig.

<https://www.dhammahome.com/>

Übersetzt aus dem Thai ins Englische von Rodrigo Aldana, unterstützt und bearbeitet  
von Trin Phongpetra,

Ann Marshall und Azita Gill.

Juli 2020.

Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt Herbst 2021

<sup>1</sup> Achan : Lehrer; Professor; Ausbilder. Pali-Form: ācariya.

<sup>2</sup> 2020 CE.

**DJ Banchorn Wichiansri** : Achan Sujin, heute herrscht in Thailand und auf der ganzen Welt große Angst und Furcht vor COVID-19. Wir wissen nicht, was passieren oder wohin es führen wird. Es könnte sich um eine leichte Krankheit handeln oder um eine sehr ernste, die zum Tod führt. In Südthailand sind bereits mehrere Fälle von COVID-19 aufgetreten. Thais haben, wenn sie aus anderen Gegenden des Landes hierher kommen, Angst vor der Krankheit. Kriminalität, Unfälle und Krankheiten sind Gefahren, die uns ständig umgeben. Wie sollen wir nun, inmitten der aktuellen Ängste vor COVID-19, das Geschehen aus buddhistischer Sicht bedenken?

**Achan Sujin Borihanwanaket** : Darf ich Sie fragen, ob jemand, im wahrsten Sinne, in der Lage ist zu verhindern, dass COVID-19 ausbricht? Wir müssen sorgfältig nachdenken, um die tatsächliche Ursache der Dinge zu verstehen, und erkennen, dass wir überhaupt kein Wissen darüber haben, dass *niemand* da ist, der irgend etwas tut . Was auch immer entsteht, geschieht so aufgrund von Bedingungen. Es scheint einfach. Doch diese Wahrheit ist sehr subtil und tiefgründig.

Unabhängig davon, ob eine Gefahr besteht oder nicht, muss es ein ständiges Entstehen und Wegfallen des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens oder Berührens geben, nicht wahr? Das kann nicht verhindert werden. Wenn wir nicht einmal diese Realitäten kontrollieren können, wie können wir dann das Erleben von Leid kontrollieren? Wir sehen, dass, wenn es Bedingungen für das Entstehen von Realitäten gibt, sie entstehen werden. Es gibt *niemanden*, der etwas tut oder irgendetwas kontrolliert . Einzig und allein müssen wir verstehen<sup>3</sup>, dass die Dinge nicht so geschehen, wie wir sie uns vorstellen oder wie wir sie uns wünschen. Wenn es eine Ursache gibt, dass etwas auf eine bestimmte Weise geschieht, dann wird es auch so kommen.

COVID ist ein klares Beispiel für die zeitlose Wahrheit, dass sich Realitäten durch Bedingungen entfalten. Wir müssen verstehen, dass es *niemanden* gibt, der kontrolliert; es gibt keinen *kontrollierenden Agent*. Dinge können nur so sein, wie sie sind; sie können nicht anders sein. Wenn wir nicht mehr an COVID denken, werden wir an andere Dinge denken und die Geschichte über COVID wird wie jeder andere Gedankengang, verschwunden und vergessen sein.

**DJ** : Die Gefahren um uns herum zu fürchten und dann zu vermeiden, sich ihnen zu stellen, ist das der richtige Weg, den man gehen sollte?

**AS** : Es gibt zwar keine Möglichkeit, Gefahren zu vermeiden, wenn es aber Vorsichtsmaßnahmen gibt, die man treffen kann, dann sollte man sie auf jeden Fall ergreifen. Wir müssen jedoch verstehen, dass sie nicht unbedingt die Ansteckung mit dem Virus verhindern können. Der Buddha hat uns die wahren Ursachen für das Entstehen von Phänomenen aufgezeigt, sowohl nahe als auch ferne.

Ohne ein tiefes Verständnis der Ursachen werden wir immer ängstlich sein. Jetzt fürchten wir COVID, in Zukunft werden es andere Krankheiten sein. Wir können uns vor allem fürchten,

<sup>3</sup> Es gibt auch *niemanden*, der Verstehen entwickelt, aber wenn die richtigen Bedingungen gegeben sind, kann das, was tatsächlich wahr ist, zu einem Objekt des Verstehens werden. [Anm. d. Übersetzers]

denn wir kennen die Ursache für das Auftreten von guten und schlechten (kusala und akusala)<sup>4</sup> Dingen nicht. Warum passiert dem einen Menschen etwas Gutes und dem anderen etwas Schlechtes? Warum bekommen nur einige COVID und andere nicht?

Solange das Hängen an ein Selbst existiert, ist Angst gewiss, nicht wahr? Wenn man in dieser Welt geboren wird, hat man vor allem Angst. Wie groß ist die Angst? Nun, das hängt davon ab.....

**DJ:** Wenn ich davon spreche, nicht leichtsinnig zu sein, denke ich, dass dies im Allgemeinen bedeutet, die Gefahren zu vermeiden, die wir fürchten - wie Unfälle, Verbrechen, Seuchen, Erkrankungen, Naturkatastrophen und so weiter...

**AS:** Haben diejenigen, die sich mit COVID angesteckt haben, etwas unternommen, um die Krankheit zu vermeiden? Viele haben es getan, aber sie sind trotzdem erkrankt. Andere haben nichts unternommen, um es zu vermeiden; einige von ihnen bekamen das Virus, andere nicht. Naheliegende Ursachen sind solche im Blickfeld. Wenn wir nicht vorsichtig sind und nichts tun, um COVID zu vermeiden, können wir uns anstecken. Es gibt jedoch auch ferne Ursachen. Manche Menschen sind sehr vorsichtig und bekommen trotzdem das Virus, während andere überhaupt nicht vorsichtig sind und sich nicht anstecken. Woran liegt das?

**DJ:** Ich habe gehört, dass selbst diejenigen, die sehr vorsichtig sind, das Virus bekommen können.

**AS:** Auch wenn wir vorsichtig sind, können wir krank werden, wenn die Voraussetzungen dafür gegeben sind. Egal was, wenn es keine Bedingungen dafür gibt, werden wir nicht krank. Unsere willentlichen Handlungen (Kamma)<sup>5</sup> führen immer zu Ergebnissen. Es gibt also immer ein „Ergebnis“ von Augenblick zu Augenblick, von Leben zu Leben. Was auch immer geschieht, sei es Glück oder Leid, es wird nicht die ganze Zeit gut oder die ganze Zeit leidvoll sein. Manche Menschen haben vielleicht körperliche Schmerzen und kein mentales Leid. Andere erleben vielleicht große emotionale Schmerzen und haben keine körperlichen Schmerzen. Ohne Kenntnis über die Kausalität, können wir nicht wissen, welche Ursachen gute oder welche Ursachen schlechte Ergebnisse herbeiführen.

**DJ:** Es scheint, als müssten wir gar nichts tun - denn wenn etwas passiert, muss es passieren. Es scheint, dass wir nicht versuchen müssen, etwas zu vermeiden oder vorsichtig zu sein, aber ist das nicht leichtsinnig?

<sup>4</sup>**kusala:** gut, ethisch geschickt, heilsam, verdienstvoll; kammisch vorteilhaft, zum Wohlbefinden beitragend. **Akusala:** schlecht, ethisch ungeschickt, unheilsam.

<sup>5</sup>**Kamma:** Handlung, Tat, Tun. Sanskrit-Form: karma.

Bedeutet eine willentliche Handlung durch Körper, Sprache oder Geist, die eine inhärente Tendenz hat, Früchte zu tragen, entsprechend der Art der ausgeführten Handlung. Man beachte, dass Kamma Handlung bedeutet, nicht das Ergebnis der Handlung (vipaka), wie wenn die Leute sagen: "Das ist mein Karma". Dies reduziert die Lehre von kamma auf bloßen Fatalismus. Kamma (Wille, Willenskraft, Absicht) ist ein geistiges Phänomen und kann daher angesammelt werden. Menschen akkumulieren verschiedene Unreinheiten (kilesa) und verschiedene kamma. Unterschiedliche Anhäufungen von kamma sind die Bedingung für unterschiedliche Ergebnisse im Leben. Dies ist das Gesetz von kamma und vipaka, von Ursache und Ergebnis: ethische Kausalität.

**AS:** Sehen Sie, da ist schon der Fehler. Aus Unwissenheit denken wir: "Wenn das der Fall ist, dann muss ich nichts tun". Wir denken nicht darüber nach, ein guter Mensch zu sein und Gutes zu tun. Das sind die Dinge, die gute Ergebnisse bringen.

**DJ:** Richtig.

**AS:** Wenn wir uns die allgemeinen Ursachen für eine Ansteckung mit dem Virus ansehen, denken wir nur an die Dinge, die wir tun können, um sie zu verhindern. Wir übersehen die wahren Ursachen. Wenn die Ursache kusala ist, dann wird das Ergebnis definitiv gut sein, und wenn die Ursache akusala ist, dann wird das Ergebnis schlecht sein, egal was wir tun. Warum werden einige ohne Erkrankung oder Behinderung geboren, andere aber mit einer oder mit beiden? Wir denken vielleicht, dass wir an einer Sache sterben werden, aber am Ende sterben wir an einer anderen. Es wünscht sich jeder nur gute Dinge, ohne zu wissen, was sie verursacht. Es ist eine zeitlose Wahrheit, dass kusala immer gute Ergebnisse bringt und akusala immer schlechte Ergebnisse bringt. Wir vergessen das und denken, "In diesem Fall brauche ich nichts zu tun.". Dieser Moment des Denkens ist definitiv nicht kusala, weil wir nicht verstehen, was angestrebt werden sollte.

**DJ:** Ist es also akusala, wenn wir denken: "Wir müssen nichts tun, lass es einfach laufen“?

**AS:** Ja, das ist falsches Denken. "Gar nichts tun", sehen Sie? Akusala geht einfach weiter und weiter, weil es kein richtiges Verständnis dafür gibt, dass es nicht kusala ist, Dinge dem Zufall zu überlassen oder nichts zu tun.

Wie jetzt bei COVID helfen sich die Menschen gegenseitig, kümmern sich umeinander, schaden sich nicht gegenseitig. In Zeiten wie diesen machen Freundlichkeit und andere kusala\_Taten die Dinge nach und nach leichter. Andererseits werden die Dinge umso schlimmer, je mehr akusala es gibt. Die Menschen neigen dazu, zu vergessen oder nicht zu sehen, dass Reden und Handlungen, kusala wie akusala, die wahren Ursachen für gute und schlechte Ergebnisse sind. Stattdessen denken wir nur daran, uns selbst zu schützen. Führt das aber zum Schutz vor akusala?

**DJ:** Wie können wir beurteilen, was kusala ist? Ich habe gehört, dass man sich nicht einig ist, was kusala ist und was nicht.

**AS:** Kusala muss für die, die den Lehren des Buddhas nicht zugehört haben etwas anderes bedeuten als für jene, die den Lehren zugehört haben, richtig?

**DJ:** Ja.

**AS :** Wir müssen den Lehren folgen, um die Bedeutung der kausalen Beziehungen im Detail zu verstehen. Gerade in diesem Augenblick hören wir einen Klang. Können wir verhindern, diesen Klang zu hören?

**DJ:** Unmöglich

**AS :** Alles scheint sich von selbst zu ereignen oder von selbst zu kommen, aber in Wahrheit ist es überhaupt nicht so. Es gibt Klänge im Wald, Klänge in der Ferne, Klänge in den verschiedenen Räumen... aber der Klang, den wir hören, kann nur der besondere Klang sein, der auf den Ohr-Sinn trifft. Nur das Hören dieses Klanges wird entstehen – nicht das eines anderen Klanges. Dies ist sehr subtil, und deshalb ist es äußerst schwierig zu wissen, ob der gehörte Klang das Ergebnis einer kusala oder akusala Tat ist.<sup>6</sup> Wenn wir die Zeit in winzige Augenblicksfragmente aufteilen könnten, würden wir abwechselnde Momente des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Berührens und Denkens entdecken, die im Laufe des Tages sehr schnell entstehen und wegfallen und nichts Statisches oder Dauerhaftes. Dies geschieht so schnell, dass es so wirkt, als wären sie alle miteinander verbunden, was es unmöglich macht zu erkennen, was entsteht oder was vergeht.

Gerade haben wir über diese Geschichte gesprochen, und als nächstes werden wir über ein anderes Thema sprechen, sehen Sie?

Die Geschichte, über die wir gerade gesprochen haben, ist völlig verschwunden. Die Geschichte von COVID ist nur eine Geschichte. Wenn wir im Tiefschlaf sind, wissen oder sehen wir nichts, aber sobald wir aufwachen, beginnen wir uns Sorgen zu machen, weil wir uns selbst lieben. Wir machen uns Sorgen um uns selbst, um andere oder um irgend etwas anderes. Ich denke jedoch, dass wir, wenn jeder kusala verstünde und kusala Taten vollbrächte, wir uns vor nichts fürchten würden.

**DJ:** Das bedeutet, dass die wirkliche Gefahr, die es zu erkennen gilt, nicht das ist, was die Menschen jetzt fürchten - wir haben nur Angst vor äußeren Faktoren, Angst vor Veränderungen - habe ich recht?

**AS :** Ja, jeder hat Angst vor COVID, aber nicht jeder wird es bekommen. Es werden nur diejenigen erkranken, die die Voraussetzungen haben, es zu bekommen. Andernfalls hätte es jetzt schon jeder. Unabhängig davon, was mit der jeweiligen Person geschieht, muss es spezifische Ursachen für diese Person geben. Es ist sehr komplex, aber allmählich können wir herausfinden und verstehen, was wir wirklich fürchten.

Solange es Geburt gibt, gibt es auch Angst. Wir haben seit unserer Geburt Angst, niemand ist ohne Angst. Die Ängste müssen nicht groß sein; sie können sich auf einfache Dinge beziehen, wie Geckos und Ameisen. Wir haben Angst, weil wir nicht verstehen, wovor wir Angst haben. Ist es irgendwie gut, Angst zu haben? Ist es nicht besser, keine Angst zu haben, weil wir verstehen, was es ist das wir fürchten?

<sup>6</sup> **Vipāka :** Die Folge und das Ergebnis einer vergangenen Willenshandlung (kamma); entweder das Ergebnis einer heilsamen Tat (kusala kamma) nämlich kusala vipāka, oder das einer unheilsamen Tat (akusala kamma) nämlich akusala vipāka.

**DJ** : Wovon haben wir also wirklich Angst oder warum haben wir Angst?

**AS** : Ich denke, es sollte die Unwissenheit über die Realität sein. In diesem Moment gibt es nur Unwissenheit, deshalb haben wir Angst, auch wenn das Objekt der Angst verschwunden ist. Wenn wir aufhören, über COVID-19 zu sprechen, wird es dann immer noch Angst geben, auch wenn dieser Gedanke weg ist? Einige werden immer noch Angst haben, aber andere, die über andere Dinge nachdenken, werden nicht mehr an COVID denken.

Wir fürchten uns, weil wir die Realität, die in jedem Moment erscheint, nicht verstehen. Nicht verstehen wie sie erscheint und was sie hervorruft. Warum ist dieses Land, diese Person oder dieser Gedanke so, wie er ist? Überhaupt alles! Wir kennen die Ursachen für das Entstehen von Phänomenen nicht.

Sie fragen sich vielleicht, wovon wir hier sprechen.<sup>7</sup> Wenn wir uns bemühen, die Wahrheit sorgfältig zu betrachten, können wir die Angst überwinden, indem wir verstehen, dass, wenn etwas geschehen soll, es geschehen muss. Wenn es nicht geschehen soll, es nicht geschehen wird. Es gibt *niemanden*, der es geschehen lässt.

Es muss Ursachen für die Dinge geben, die einer Person passieren, und andere Ursachen für das, was einer anderen Person widerfährt, und dies entsprechend nach den vielen verschiedenen Bedingungsfaktoren, die sich für die jeweiligen Personen ergeben.

**DJ**: Wenn Angst wieder aufsteigt, ist es nicht dieselbe Angst, die vorher auftauchte und wieder verschwand.

Angst kann entstehen und verschwinden, immer und immer wieder. Habe ich Recht?

**AS** : Ja, es gibt absolut nichts, was nicht aufhört . "Aufhören" kennen wir als "zu Ende gehen". Hier verwenden wir "aufhören" im Sinne von "zu Ende gehen und *nie mehr* zurückkehren". "Wegfallen" bedeutet dasselbe. Was aufgehört hat oder weggefallen ist kann nirgendwo gefunden werden. Wie der Ton, den man gerade eben noch gehört hat. Sobald er weggefallen ist, ist es unmöglich ihn wiederzufinden. Dann vergessen wir das, wenn ein neuer Klang entsteht und wegfällt. Auf diese Weise wird die Wahrheit verborgen, Moment für Moment.

**DJ** : Wenn das der Fall ist, was ist dann die wirkliche Gefahr?

**AS** : Unreinheiten<sup>8</sup> , Unwissenheit. Würde sich der Arahāt<sup>9</sup> vor Covid fürchten?

**DJ** : Nach dem, was ich gelesen und gehört habe, würde er sich nicht fürchten.

<sup>7</sup> Vor der Zeit des Buddha hat es keine Darlegung des Dhamma (Realität im Moment) gegeben. Also hörten die Zuhörer etwas, was zuvor noch nie gehört worden war. [TN]

<sup>8</sup> **Kilesa**: Unreinheiten, den Geist befleckende, unheilsame Eigenschaften. Das, was belastet, das, was befleckt, macht den Geist unfähig, die Dinge klar zu sehen (wie sie wirklich sind). Die drei Haupt-Unreinheiten sind: Gier, Hass und Verblendung (oder Unwissenheit); die dritte ist diejenige, die die beiden anderen unterstützt.

<sup>9</sup> **Arahāt** : ein Befreiter; jemand, der alle Unreinheiten ausgelöscht hat und daher Nibbāna erwirkt. Auf jeder der vier Ebenen der Erleuchtung werden die Unreinheiten stufenweise ausgelöscht und/oder reduziert : Sotāpanna (Fußnote 31) , Sakadāgāmī, Anāgāmī (Fußnote 32) und Arahāt.

**AS** : Der Arahant hat keine Unreinheiten. Er wird durch nichts erschüttert, weil er weiß, dass es für jedes Ergebnis bestimmte Ursachen gibt. Wenn die Ursache existiert und die Bedingungen für das Entstehen des Ergebnisses vollständig sind, gibt es *niemanden*, der es von seinem Entstehen abhalten kann. Niemand kann es aufhalten, egal ob es sich um Gewinn oder Verlust von Reichtum, um Tod oder um irgendeine Art von Unglück handelt. Wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist, muss es geschehen.

**DJ** : In welcher Hinsicht sind diese Ängste schädlich?

**AS** : Sie sind gefährlich, weil wir nicht wissen, dass, selbst jetzt während wir darüber sprechen, die Wahrheit sehr tiefgründig ist. Wir können die Tiefe der Wahrheit nur so weit erkennen, wie wir sie verstehen. Wenn sich das Verstehen von der Ebene des Zuhörens und Nachdenkens bis hin zum direkten Verstehen der Realität entwickelt, wird die Wahrheit tiefsinniger, als wir uns das vorher hätten vorstellen können<sup>10</sup>. Die Tiefe und Subtilität von Dhamma (die Lehre des Buddha) kann nicht überschätzt werden.

Realitäten fälschlicherweise als Selbst zu betrachten - absolut alles, was entsteht, als ein Selbst zu betrachten ist gefährlich. Aber diese Wahrheit - dass es in Wirklichkeit kein Selbst gibt - kann verstanden werden.

Alle Dinge, ohne Ausnahme, sind anattā,<sup>11</sup> nicht attā.<sup>12</sup> Feuer oder Wind (Temperatur oder Bewegung)<sup>13</sup> hängen für ihre Entstehung von Bedingungen ab. Egal ob wir Hitze oder Kälte, Süße, Salziges, Aufregung oder Glück erleben, nur wenn es Bedingungen für ihr Entstehen gibt, entstehen sie. Wenn die Bedingungen nicht erfüllt sind, können sie nicht entstehen. Wir haben keine Vorstellung davon, dass alles, was entstanden ist und aufgehört hat, ein Nicht-Selbst ist. Sobald es entsteht, ist es auch schon weg und kehrt nie wieder zurück. Von jetzt an, bis wir aus diesem Leben scheiden, gibt es nichts als das unaufhörliche Entstehen und Vergehen von dhammas.<sup>14</sup> Nichts bleibt. Jeder Augenblick ist vollständig verschwunden.

<sup>10</sup> Je mehr man versteht, desto mehr wird einem bewusst, wie wenig Verständnis man hat, d.h. wie viel Unwissenheit man hat. [TN]

<sup>11</sup> **Anatt ā** : Nicht-ein-Selbst, keine fundamentale Entität; Unpersönlichkeit; Unkontrollierbarkeit. Die Anattā-Lehre lehrt, dass weder innerhalb der physischen oder mentalen Phänomene des Seins (nāma-rūpa), noch außerhalb davon etwas zu finden ist, das im letzten Sinne als eine selbst existierende reale Ich-Wesenheit, Seele oder irgendeine andere bleibende Substanz angesehen werden könnte.

<sup>12</sup> **Att ā** : Selbst, Ego, Persönlichkeit, ist im Buddhismus ein bloßer konventioneller Ausdruck und keine Bezeichnung für etwas wirklich Existierendes. Dies gilt auch für materielle Phänomene, wenn man z.B. einen "Tisch" als eine bleibende Essenz der "Tischhaftigkeit" betrachtet. Seele; Substanz; Essenz.

<sup>13</sup> **Die Vier Großen Elemente** (mahā-bhūta-rūpa) müssen zusammen mit jeder Gruppe von rupas entstehen, ganz gleich, ob diese zum Körper oder zur äußeren Materie gehören. Die anderen Arten von rupas hängen von diesen Vier Großen Elementen ab und können ohne sie nicht entstehen. Die vier großen Elemente sind die folgenden rupas: das Element der Erde oder Festigkeit, das Element des Wassers oder Zusammenhalts, das Element des Feuers oder der Hitze und das Element des Windes oder der Bewegung.

<sup>14</sup> **Dhammas** (Realitäten) haben Eigenschaften, die direkt erkannt werden können, im Gegensatz zu Konzepten, über die man nur nachdenken kann. Dhammas werden unterteilt in jene Realitäten, die ein Objekt erkennen können (nāma : Mentalität) und solche Realitäten, die nichts erkennen können (rūpa : Materialität).

Tatsache ist, dass es seit unserer Geburt keine "Person" gibt, und wenn wir sterben, nichts mehr übrig bleibt; genauso wie die Realität, die jetzt jeden Augenblick entsteht, sofort wegfällt und nie wiederkehrt.

Das Gestern währt nicht bis zum Heute.  
Eben jetzt währt nicht bis jetzt.

Ohne die richtige Bedeutung des Nicht-Selbst zu verstehen, können wir den Buddha nicht kennen. Es reicht nicht aus, nur auf ein einziges Wort oder einen Satz zu hören. Zum Beispiel sind die Worte "alle dhammas sind anattā" (sabbe dhammā anattā) gut bekannt und werden oft wiederholt. Wir erkennen jedoch nicht, dass das Verstehen dieser Worte zur Befreiung von allem Leid führen kann.

Alles, was existiert, ist ein Nicht-Selbst. Wenn kusala und akusala Taten durch Ursachen und Bedingungen entstehen und ihre Ergebnisse ebenfalls durch Ursachen und Bedingungen entstehen, wo ist dann das Selbst? Wenn es ein Selbst gäbe, das die Kontrolle hätte, bräuchten wir nicht zu sterben; aber absolut jeder muss sterben. Wohin geht also dieses Selbst, wenn wir sterben?

**DJ** : Können wir das, was jetzt existiert, als real ansehen?

**AS** : Wenn es kein Entstehen gibt, kann dann irgendetwas existieren? .

**DJ** : Nein.

**AS** : Also existiert etwas nur, wenn es entsteht, ist das richtig?

**DJ** : Ja, in der Tat.

**AS** : Sobald wir geboren werden, klammern wir uns sofort an das, was geboren ist, indem wir es als ein Selbst betrachten. Der erste Moment des Lebens<sup>15</sup> entsteht und muss dann enden. Wenn dieser Moment unerkannt vorbei ist, wo ist er hin?

**DJ**: Dieser Moment des Bewusstseins (citta)<sup>16</sup> ist nicht derselbe wie der gegenwärtige?

<sup>15</sup> **Paṭisandhi-citta**: "erster Moment des Lebens" oder erster Moment des Bewusstseins; Geburt- oder Wiedergeburt-Bewusstsein.

<sup>16</sup> **Citta**: Bewusstsein, die Realität, die ein Objekt erkennt oder sich dessen bewusst ist. Citta wird auf drei Arten definiert: als Agent, als Instrument und als Aktivität. Als Agent ist citta das, was ein Objekt erkennt. Als Instrument ist es dasjenige, mit dessen Hilfe die begleitenden geistigen Faktoren (cetasikas) das Objekt erkennen. Als Aktivität ist es der Prozess des Erkennens des Objekts. Die dritte Definition, im Sinne der reinen Aktivität, wird als die angemessenste angesehen: das heißt, citta ist grundsätzlich eine Aktivität oder ein Prozess des Erkennens oder Wissens eines Objekts. Es ist kein Agent oder Instrument, das abgesehen von der Aktivität des Erkennens ein tatsächliches Sein in sich selbst besitzt. Die Definitionen in Form von Agent und Instrument werden vorgeschlagen, um die falsche Ansicht derjenigen zu widerlegen, die meinen, ein permanentes Selbst sei der Agent oder das Instrument der Erkenntnis. Es ist nicht ein Selbst, das den Akt der Erkenntnis vollzieht, sondern citta. Dieses citta ist nichts anderes als der Akt des Erkennens, und dieser Akt ist notwendigerweise vergänglich, gekennzeichnet durch Aufstieg und Fall. Jedes citta muss sein Objekt der Erkenntnis haben. Das citta, das sieht (das Seh-Bewusstsein), hat das Sichtbare als sein Objekt, usw. Es gibt kein citta ohne ein Objekt. Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha, by Bhikkhu Bodhi.



**AS** : Ganz und gar nicht. Citta ist extrem kurz. Auch als "Moment des Bewusstseins" bezeichnet, ist citta eine Realität, die entsteht und das erscheinende Objekt erkennt; es fällt dann sofort weg und das Entstehen des nächsten citta folgt. Zum Beispiel, das Seh-Bewusstsein (Sehen), das citta, das das sichtbare Objekt erkennt, entsteht und dann sofort wegfällt. Der Buddha musste sehr lange Zeit die Vollkommenheiten<sup>17</sup> entwickeln, bevor er die Vier Edlen Wahrheiten<sup>18</sup> realisierte. Er erklärte saṅkhāra-dhamma als Wirklichkeiten, die bedingt sind und deshalb entstehen und dann wegfallen müssen:

"Alle bedingten Wirklichkeiten (saṅkhāra-dhammas) sind vergänglich,  
alle bedingten Wirklichkeiten sind dukkha<sup>19</sup>  
und alle Wirklichkeiten (dhammas) sind anattā".

Es gibt keine Ausnahmen bezüglich anattā (Nicht-Selbst). Alles, was existiert (konditioniertes als auch unkonditioniertes) ist Nicht-Selbst.

Alles, was entsteht, muss definitiv wegfallen. Bleibt überhaupt etwas bestehen? Nein.  
Zum Beispiel, wenn Härte auftritt und vom Sehen gefolgt wird, wo ist dann die Härte?  
Sie ist weggefallen und kommt nie wieder. Wenn Härte wieder entsteht, ist es nicht dieselbe Härte, die gerade weggefallen ist.

**DJ** : So habe ich das vorher noch nie betrachtet.

**AS** : Ja, das ist richtig, wir sehen es nicht. Wir müssen uns die Lehren anhören, bis wir verstehen, dass alles, was existiert, jedes einzelne, eine Realität (dhamma) ist. Ich habe nicht gesagt, dass jedes Ding, das existiert, ein Selbst ist, sondern ich habe gesagt, dass es eine Realität ist, richtig? Wir halten sowohl an der Mentalität (Wissen, Sehen, Erinnern usw.) als auch an der Materialität (sichtbares Objekt, Festigkeit usw.) als "ich" oder "mein" fest. Aber wie können sie "Selbst" sein, wenn wir keine Kontrolle über sie haben?

Ich will keinen Schmerz empfinden, warum tun dann jetzt *meine* Knie weh, richtig? Wo ist "mein"? Eben noch tat das, was als zu einem Selbst gehörig angesehen wurde, nicht weh, und jetzt? Woher kommt der Schmerz? Es ist wieder zu "ein Ich hat Schmerzen" oder "ich habe Schmerzen" geworden.

<sup>17</sup> **Pāramī** : Vollkommenheit. Zehn Qualitäten, die zur Buddhaschaft führen: (1) Vollkommenheit im Geben, (2) Sittlichkeit, (3) Entsagung, (4) Weisheit, (5) Energie, (6) Geduld oder Duldsamkeit, (7) Wahrhaftigkeit, (8) Entschlossenheit, (9) liebende Güte, (10) Gleichmut. Diese Qualitäten wurden durch den Bodhisatta (der angehende Buddha) in seinen vergangenen Existenzen entwickelt und zur Reife gebracht.

<sup>18</sup> **Die Vier Edlen Wahrheiten** (ariya-sacca): das Leiden, der Ursprung des Leidens, die Beendigung des Leidens und der Weg, der zum Ende des Leidens führt.

<sup>19</sup> **Dukkha** : Leiden oder Unbefriedigtsein. Auf der gewöhnlichen Ebene bedeutet dies offensichtliches Leiden wie körperlicher Schmerz. Auf der tiefsten Ebene bezieht sich "dukkha" auf die unbeständige, sich verändernde Natur aller geistigen und körperlicher Phänomene, selbst der angenehmsten.

Wohin ist der Schmerz, den ich „meinen“ nannte verschwunden, wenn er weg ist?

All das, was wir als "meins" beanspruchen, ist völlig verschwunden. Wir sagen, dass der Moment des Sehens in diesem Moment das Selbst ist, „ich sehe“. Sobald es kein Sehen mehr gibt, wo ist dann das Selbst, das eben vor einem Moment noch gesehen hat? Das ist sehr subtil. Wenn wir den Lehren zuhören, sollten wir wissen, dass sie sehr detailliert und tiefgründig sind. Wenn wir sie verstehen, werden die Ängste allmählich weniger. Das liegt daran, dass Verstehen eine Voraussetzung für kusala Taten ist. Taten, die zu kusala und nicht zu akusala Ergebnissen führen.

**DJ:** In dem Moment, in dem wir Schmerzen haben - oder glücklich, ängstlich oder wütend sind -, egal, welches Gefühl auftritt, finden wir, dass der Schmerz oder das Gefühl real ist. Wie können wir also damit umgehen?

**AS :** Noch bevor wir mit dem Schmerz umgehen, ist es bereits "ich habe Schmerzen", richtig?

**DJ :** Ja.

**AS :** Kann es ein "Ich" im Schmerz geben, wenn der Schmerz nicht entsteht?

**DJ :** Nein.

**AS :** Stimmt. Also haben Sie wahrscheinlich nicht die ganze Zeit Schmerzen, richtig?

**DJ :** Aber wenn ich zum Beispiel Zahnschmerzen habe, dann tut es überall weh und auch für eine lange Zeit...

**AS :** Das denken wir. Aber eigentlich ist der Schmerz schon mehrfach entstanden und weggefallen. Viele Male. Andauernd entstehend und wegfallend, so dass es scheint, als würde er bestehen bleiben und sich nicht ändern. Kann es sein, dass der Zahn noch immer schmerzt? Natürlich kann das sein, wenn es die entsprechenden Bedingungen gibt. Wenn der Zahnarzt den Zahn allerdings gezogen hat, tut er dann immer noch weh? Wenn der Schmerz auftritt, wissen wir nicht, dass niemand ihn verursacht hat; er ist durch Bedingungen entstanden. Doch sobald der Schmerz auftritt, gibt es die (Idee eines) Selbst im Schmerz, "ich habe Schmerzen".

Wir erinnern uns an diese und jene Geschichte, ohne zu wissen, dass das Erinnern ein Nicht-Selbst ist. Ohne Erinnern würde es kein "Ich erinnere mich" geben. Sobald Erinnerung entsteht, halten wir sie für "Ich erinnere mich". Aufgrund von avijjā (Unwissenheit) klammern wir uns an alles als "Ich". Wenn wir Realität wirklich verstehen, wissen wir, dass jeder Moment, in dem ein Objekt erscheint, uns zeigt, dass das Objekt real ist, dass es entstehen muss, dass es niemanden gibt, der es entstehen lässt und, sobald es entstanden ist, es wegfallen muss. Es ist unmöglich abzuschätzen, wie extrem schnell dies geschieht, denn es ist wie ein Lichtstrahl, der ständig die ganze Zeit zu leuchten scheint. Nachdem jeder Moment des Bewusstseins (citta) weggefallen ist, entsteht sofort in kontinuierlicher Folge ein nächster. Da das Wegfallen des vorherigen citta nicht

in Erscheinung tritt, gaukelt uns die Unwissenheit vor, Form und Gestalt zu sehen - und sie somit für "etwas" oder "jemanden" halten.

Schließen Sie bitte die Augen. Ist etwas zu sehen?

**DJ:** Ich sehe nichts

**AS :** Öffnen Sie die Augen...

**DJ :** Jetzt sehe ich .

**AS :** Was sehen Sie? Was man sehen kann, ist nur das, was durch das Auge erscheint, d.h. das sichtbare Objekt. Wir denken, wir sehen eine Person, eine Blume oder einen Baum, aber wir denken tatsächlich an ein Konzept, das sich aus dem sichtbaren Objekt, der Erinnerung und anderen Faktoren zusammensetzt. Was auch immer das Objekt ist, was auch immer das Konzept ist, wir merken es uns. Sobald wir unsere Augen schließen gibt es diese Dinge nicht mehr, *niemand* kann sie hervorbringen. Wir wissen nicht, dass das, was wir kurz vor dem Schließen unserer Augen gesehen haben, bereits weggefallen ist und nie zurückkehrt. Wenn wir unsere Augen wieder öffnen, sehen wir etwas völlig Neues, nicht dasselbe wie vorher. Es ist ein neuer Moment, nicht der vorherige. *Das Leben existiert nur in einem Moment*; es fährt fort zu entstehen und wegzufallen, ein Moment nach dem anderen.

Drei Arten des Todes wurden vom Buddha aufgezeigt:

1. Khaṇ ika-maraṇ a ist der momentane Tod. Khaṇ ika ist abgeleitet von dem Wort khaṇ a (Moment, Augenblick); khaṇ ika-maraṇ a , bedeutet, jeden Moment zu sterben. Was gerade erschienen ist, hat bereits aufgehört, um nie wieder zurückzukehren, egal um was es sich handelt. Das Entstehen und Vergehen geschieht so schnell, dass es niemand sehen kann. Es wirkt also so, als ob das, was in Erscheinung trat, die ganze Zeit da war.

2. Sammati-maraṇ a ist das, was üblicherweise am Ende eines Lebens als Tod angenommen wird. Gewöhnlich gefolgt von einer Einäscherung oder Beerdigung. Sammati bedeutet das Ende der Lebensspanne - aber nicht das endgültige Ende - , denn wenn der Tod eintritt, gibt es sofort eine Wiedergeburt in das nächste Leben. Wer anders als der Buddha konnte das wissen? Er erklärte bis ins kleinste Detail die Beschaffenheit von citta (Bewusstsein), das in ständiger Abfolge entsteht und wegfällt: wie jeder Moment anders ist, wie es entsteht; woraus es zusammengesetzt ist. Es gibt viele sehr unterschiedliche Bedingungen. In diesem Moment entsteht jetzt ein citta und fällt weg, ähnlich wie beim Sterben, aber es ist nur dieser Moment. Im nächsten Moment entsteht ein anderes citta. Cittas entstehen und vergehen nacheinander, eines nach dem anderen. Dies ist momentaner Tod ( khaṇ ika-maraṇ a ), während sammati-maraṇ a der Tod am Ende einer Lebensspanne ist.

Und 3. Samuccheda-maraṇ a ist parinibbāna, der Tod der Arahats, die die keiner weiteren Geburt mehr unterliegen. Wenn Arahats weiterhin im Kreislauf von Tod und Wiedergeburt verbleiben würden, würde der Buddha weiterhin wiedergeboren werden, aber er existiert in keiner Weise mehr. Alle Sāvakas (Hörer, also Schüler), die Arahats waren, parinibbāned nach dem Wegfall des letzten Bewusstseinsmoments ihres derzeit bestehenden Lebens und wurden nicht wiedergeboren.

Für alle anderen Wesen, die noch Unreinheiten haben, gibt es Bedingungen für eine sofortige Wiedergeburt nach dem letzten Augenblick des Lebens.

Der Buddha hat dies alles erklärt, aber wir verstehen es nicht, weil wir an der Vorstellung festhalten, dass *ein Selbst geboren wird, fortbesteht und dann stirbt*.

Wir sind uns nicht bewusst, dass *dieses Leben das Vorleben des nächsten Lebens ist*.

Sobald wir das nächste Leben erreichen, gibt es keine Erinnerung mehr daran, wer wir waren und was wir getan haben, nun sind wir eine neue „Individualität“.

Wir wissen nicht, wer unsere Eltern, Geschwister und Freunde in unserem früheren Leben waren, was wir früher gemacht haben, wie wir uns amüsiert haben, usw.

Wir bleiben diese "Person" nur so lange, wie dieses Leben dauert. Sobald wir sterben, hört diese Individualität auf zu existieren. Es ist unmöglich, sie im saṃsara<sup>21</sup> wiederzufinden.

**DJ** : Kann der Arahāt wissen, dass das, was wir für Kontinuität halten, nur jeweils ein Moment ist?

**AS** : Unreinheiten können nur ausgelöscht werden, wenn sacca-dhamma, die Vier Edlen Wahrheiten, realisiert wurden. Ganz gleich, wie viel wir zuhören oder verstehen, wenn die wesentliche Beschaffenheit der dhammas (sabhāva) nicht vollständig erkannt wurde, können die Unreinheiten nicht ausgelöscht werden. Es gibt viele Stufen von Unreinheiten. Von groben, die sehr offensichtlich sind, über mittlere bis hin zu feinen, die im citta ruhen und nicht erscheinen. Keiner kennt den Unterschied zwischen einem schlafenden Arahāt und einem schlafenden Dieb. In beiden Fällen gibt es überhaupt keine Aktivität, aber die Qualität des Bewusstseins (citta) des Arahats unterscheidet sich von dem des Diebes.

Die vom Buddha verkündete Wahrheit kann jetzt überprüft werden. Warum sollte eine Person COVID-19 bekommen und eine andere nicht? Kann man sich das aussuchen?

**DJ** : Nein, niemand kann sich das aussuchen.

**AS** : Richtig. Das zeigt deutlich anattā: es gibt nichts, worüber irgendwer die Kontrolle hat. Deshalb bedeutet anattā Nicht-Selbst, leer von Selbst. Es gibt nur dhammas die entstehen und vergehen und die sich in jeder Lebensspanne ständig verändern. Es ist wie in den Jātaka-Erzählungen<sup>22</sup>, die von mehreren Geburten des Gesegneten vor seiner Erleuchtung berichten.

**DJ** : Achan Sujin, welche Wahrheit meinten Sie, als Sie sagten, dass wir die Wahrheit nicht kennen?

**AS** : Was ist in diesem Moment wahr? Ist Sehen wahr?

**DJ** : Sehen?

**AS** : Ist es wahr? Gibt es jetzt Sehen oder nicht?

**DJ** : Ich sehe jetzt...

<sup>21</sup> **Saṃsāra** : der Kreislauf von Tod und [Wieder-]Geburt, ewiges Umherwandern; immer wieder kommen und gehen, Weiterkommen, Kreislauf; wörtlich: "Weiterwandern".  
Der fortwährende Prozess von immer und immer wieder geboren werden, alt werden, krank werden und sterben.

<sup>22</sup> Erzählungen über die früheren Geburten des Buddha.

**AS** : Ja. Deshalb muss Sehen entstanden sein. Könnten Sie sehen, wenn Sie keine Augen hätten?

**DJ** : Ohne Augen gäbe es kein Sehen.

**AS** : Wenn Sie Augen hätten, aber kein Objekt auf sie einwirken würde, könnten Sie dann dieses Objekt sehen?

**DJ** : Nein, das würde ich nicht.

**AS** : Sie sehen also nur die Objekte, die auf Ihre Augen einwirken, richtig?

**DJ** : Richtig, wenn die Bedingungen nicht vollständig sind, gibt es kein Sehen.

**AS** : Im Arm befinden sich keine Augen, also kann das Sehen dort nicht stattfinden. Das sichtbare Objekt trifft nur auf den Augensinn [eye-sense]. Damit das Sehen stattfinden kann, muss es den Augensinn geben und das, was auf ihn einwirken kann und tatsächlich einwirkt.

**DJ** : Können wir berühren, was wir sehen?

**AS** : Wenn Sie es berühren, was berühren Sie dann?

**DJ** : Ich berühre das Objekt, das ich sehe.

**AS** : Es ist hart, richtig?

**DJ** : Da ist Festigkeit oder Härte.

**AS** : Richtig. Können Sie anfassen, was gerade durch das Auge in Erscheinung tritt?

**DJ** : Anfassen, was durch das Auge erscheint...? Nein, das kann ich nicht.

**AS** : Sehen Sie, jetzt haben wir diese beiden Realitäten getrennt. Was man sehen kann, ist nicht dasselbe wie das, was berührt werden kann. Was durch das Auge [eye-door] erscheint, entsteht zwar zusammen mit Festigkeit, aber es ist nicht die Festigkeit.

Wenn die Elemente der Festigkeit (Härte/Weichheit), Temperatur (Hitze/Kälte), Kohäsion<sup>23</sup> und Bewegung (Bewegung/Druck),<sup>24</sup> fehlen,

<sup>23</sup> Das Element des Wassers oder der Kohäsion kann nicht über den Körpersinn erfahren werden, sondern nur über den Geist [mind-door]. Wenn wir das, was wir Wasser nennen, berühren, können nur Festigkeit, Temperatur oder Bewegung durch den Körpersinn erfahren werden, nicht die Kohäsion. Kohäsion muss zusammen mit jeder Art von Materialität entstehen. Sie bewirkt, dass die anderen rupas, die sie begleitet, zusammenhalten, damit sie nicht zerstreut werden. (Nina van Gorkom)

<sup>24</sup> Wir mögen glauben, dass wir die Bewegung von Objekten sehen können, aber das rupa, das Bewegung ist, kann nicht gesehen werden. Was wir mit Bewegung meinen, wie wir es in der konventionellen Sprache ausdrücken, ist nicht dasselbe wie das Element Wind oder Bewegung. Wir können zum Schluss kommen, dass sich etwas bewegt hat, weil es verschiedene Momente des Sehens und Denkens gibt, und es gibt eine Assoziation zwischen diesen verschiedenen Erfahrungen, aber das ist nicht die Erfahrung des rupa, das Bewegung ist. Dieses Rupa kann direkt durch den Körpersinn erfahren werden. Wenn wir einen Körper oder ein Objekt berühren, das eine bestimmte Elastizität hat, kann die Eigenschaft von Bewegung oder Druck auftreten. Es ist zum Beispiel eine Bedingung für die Bewegung der Gliedmaßen des Körpers. Sie spielt eine besondere Rolle bei der Festigung des Körpers, damit er nicht zusammenbricht und verschiedene Körperhaltungen einnimmt; sie ist eine Voraussetzung für die Streckung und Beugung der Gliedmaßen. [Nina van Gorkom]

hätte ein Objekt nicht auf das Auge einwirken können.<sup>25</sup>

Diese vier Elemente entstehen in einer Gruppe von acht untrennbaren materiellen Realitäten (rūpas), zu denen auch Farbe (sichtbares Objekt),<sup>26</sup> Geruch, Geschmack und Nährstoff zählen. Farbe, nicht das Element der Festigkeit, wirkt auf den Augensinn und bewirkt, dass Sehen (Sehbewusstsein) entsteht.

Die innewohnende Natur des Sehens ist das Erleben des sichtbaren Objekts. Das Sehen sieht und fällt dann sofort weg. Seine einzige Funktion ist zu sehen; es kann nicht denken oder etwas anderes tun; es wurde durch kamma konditioniert, um zu entstehen und zu sehen. Kamma, zusammen mit anderen Bedingungen, verursacht das Entstehen des Sinnenbewusstseins. Daher muss es aufgrund von vergangenem kamma ein Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Berühren geben. Wir haben Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körpersinn nur, um die Ergebnisse von vergangenem kamma zu erfahren.<sup>27</sup>

**DJ :** Wenn dem so ist, existiert dann die Härte, die ich berührt habe?

**AS :** Wenn sie berührt wurde, muss es zweifellos Härte sein, oder wenn nicht, muss es Weichheit, Hitze, Kälte, Druck oder Bewegung sein, richtig? Das Anfassen eines Luftballons und das Berühren von Wasser sind unterschiedlich. Ist da Kälte oder Wärme, wenn man Wasser berührt? Weichheit oder Härte? Druck oder Bewegung? Dies sind Realitäten, die wir direkt erfahren können.

---

<sup>25</sup> **Die Acht Untrennbaren Rūpas :** Rūpas (Materialität oder physische Phänomene) entstehen immer in Gruppen, kalāpa, und die vier Großen Elemente von Festigkeit, Kohäsion, Temperatur und Bewegung sind immer überall dort vorhanden, wo Materialität ist. Abgesehen von diesen vier Elementen gibt es noch andere rūpas, nämlich vierundzwanzig "abgeleitete rūpas" (upādā rūpas). Die abgeleiteten rūpas können nicht ohne die vier Großen Elemente entstehen, sie sind von ihnen abhängig. Vier der abgeleiteten Rūpas entstehen immer zusammen mit den vier Großen Elementen in jeder Gruppe von rūpas und sind somit überall dort vorhanden, wo Materialität auftritt, egal ob rūpas des Körpers oder Materialität außerhalb des Körpers. Diese vier rūpas sind sichtbares Objekt (oder Farbe), Geruch, Geschmack und Nahrung. Die vier Großen Elemente und diese vier abgeleiteten rūpas, die immer zusammen auftreten, werden die "Untrennbaren Rūpas" (avinibbhoga rūpas) genannt. Wo immer Festigkeit entsteht, müssen auch Kohäsion, Temperatur, Bewegung, Farbe, Geruch, Geschmack und Nährstoffgehalt vorhanden sein. Das sichtbare Objekt hat als seine unmittelbare Ursache die vier Großen Elemente, weil es ohne sie nicht entstehen kann.

<sup>26</sup> Farbe ist Licht oder sichtbares Objekt.

<sup>27</sup> Anders ausgedrückt: Wenn es noch kamma gibt, sind die Sinne unentbehrlich, damit dieses kamma zur Verwirklichung kommt, d.h. ohne sie könnte vipāka (das Ergebnis von kamma oder willentlicher Handlung) nicht entstehen. Ich habe diese Fußnote hinzugefügt, weil ich denke, dass dieser Punkt besonders für diejenigen wichtig ist, die - wie ich - nach einem Zweck/Sinn im Leben suchen. [TN]

Aufgrund der verschiedenen Erfahrungen und Erinnerungen gehen wir davon aus, dass es das ist, was wir Wasser nennen.<sup>28</sup>

Über das, was in Erscheinung tritt müssen wir unbeirrbar und ehrlich mit uns selbst sein. Nur dann können wir allmählich verstehen, dass das Objekt, das durch das Auge erscheint, nicht Festigkeit ist, sondern dass es zusammen mit Festigkeit in einer Gruppe von acht untrennbaren materiellen Realitäten entsteht. Farbe (sichtbares Objekt), die auf das Auge trifft, kann von Festigkeit nicht getrennt werden. Die Blume ist fest, der Stuhl ist fest, die Zeitung ist fest. Dennoch wirkt Festigkeit nicht auf das Auge ein. Farbe entsteht mit Festigkeit, aber nur Farbe wirkt auf das Auge ein. Farbe ist keine Festigkeit, aber sie entsteht mit der Festigkeit (paṭhavi dhatu oder Element der Erde) in jeder Gruppe (kalāpa), denn Farbe und Festigkeit sind untrennbare materielle Phänomene.

Der Buddha erklärte das augenblickliche Leben, das Leben von Moment zu Moment, in allen Einzelheiten. Er hat es so weit aufgeschlüsselt, dass wir erkennen können, dass das, was wir Leben nennen, nur das Entstehen und Wegfallen von augenblicklichen Realitäten ist. Realitäten oder Dhammas sind "das, was wirklich ist". Der Gesegnete erwachte zu dieser Wahrheit, daher die Formulierung "Erwacht zum Dhamma". Auch wir können zum Dhamma erwachen.

**DJ:** Ich verstehe nur einen Teil von dem, was Sie erklärt haben. Ich habe jedoch das Gefühl, dass es sehr komplex und subtil ist. Was können wir tun, um das wirklich zu verstehen?

**AS :** Jetzt lernen Sie den Buddha kennen, richtig? Seine wahren Worte beschreiben, was wirklich ist. Wer kann so detailliert über die Wirklichkeit sprechen? Wir haben nur ein paar Worte besprochen, der Buddha hat jedoch 45 Jahre lang gelehrt. Jedes Wort ist sehr tiefgründig. Betrachten wir das Wort "dhamma". Es bedeutet das, was wirklich ist. Absolut alles Reale ist dhamma.<sup>29</sup> Es gibt viele verschiedene Realitäten, jede mit unterschiedlichen Eigenschaften.

Der Vollendete Vollkommen Erleuchtete erwachte zur Wahrheit aller Realitäten und ihrer Eigenschaften. Nehmen Sie die Realität des Sehens als Beispiel. Keiner kann das Sehen berühren. Es entsteht, um das sichtbare Objekt zu erkennen, aber es kann nichts anderes erkennen. Es kennt das Objekt, das gerade erscheint - nur dieses Objekt - und dann vergeht es, unwiederbringlich. Sehen sieht nur, es kann nichts anderes tun. Sobald dann Hören entsteht, gibt es kein Sehen mehr. Hören hört nur den Klang, der in diesem Moment auf das Ohr wirkt, keinen anderen Klang und fällt dann weg.

Hier zeigt uns der Buddha, dass dhammas Nicht-Selbst sind, kein Wesen oder eine Person. Alle dhammas sind anattā, sie werden von niemandem kontrolliert. Wir denken, wir hätten eine gewisse Kontrolle über COVID-19 und dass wir es verhindern können. Doch wir verstehen die Realitäten nicht, die eigentlich existieren. Zum Beispiel, Schmerz ist das Ergebnis von

---

<sup>28</sup>Wenn man einen Luftballon berührt, ist das erlebte berührbare Objekt nicht dasselbe wie bei der Berührung von Wasser. Deshalb kennt sogar ein Blinder den Unterschied und denkt danach an verschiedenartige Objekte. Jede Weichheit ist anders, jede Erfahrung von Hitze oder Kälte ist anders. Oder wie jetzt, die Härte meines Computers anders als die Härte meines Beins oder des Tisches ist. Jedes ist Härte, aber wir nehmen an, jede sei "ein Computer" oder "ein Bein" oder "ein Tisch", weil wir unterschiedliche Erfahrungen und Erinnerungen haben, die zu unterschiedlichen Arten des Denkens über verschiedene Objekte führen. [Anmerkung von Sarah Abbott].

<sup>29</sup> Die Betonung auf "real" soll zeigen, dass "Person", "Baum", "Haus" usw. Konzepte sind, keine Realitäten. [TN]



früheren akusala Taten. Manche, die sich mit dem Virus infizieren, haben große Schmerzen, während andere kaum leiden. Es hängt von Bedingungen ab, ob man die Erkrankung bekommt und wie heftig. Das ist die *anattaness* von dhammas - wir haben keine Kontrolle über die Ergebnisse von kamma (willentliche Handlung).

Wenn man taub oder blind ist (von Geburt an), kann man nichts von dem verstehen worüber gesprochen wird. Eins nach dem anderen, Welt für Welt, alle fünf Sinneswelten (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Berühren) und die sechste Welt, die Welt des Denkens, werden zu einer verschmolzenen Welt der Bilder, Klänge, Gerüche, Geschmäcker und Berührungen. Dies veranlasst uns zu denken, dass "Personen" und "Dinge" wirklich existieren. Der Buddha erklärte die innewohnende Beschaffenheit des Bewusstseins (das, was weiß) und seine große Vielfalt an Funktionen. Erinnerung zum Beispiel ist eine Realität. Sie existiert und entsteht mit jedem Moment des Bewusstseins, aber es ist Nicht-Selbst (kein "Ich" oder kein "Mein"). Ohne das Erleben dessen was durch die fünf Sinne erscheint, gäbe es dann etwas, an das man sich erinnern könnte? Wenn es zum Beispiel kein Sehen oder Hören gäbe, könnte es dann eine Erinnerung an Gesehenes oder Gehörtes geben? Wenn es keine Sinneserfahrungen gäbe, gäbe es auch nichts, an das man sich erinnern könnte.

Wenn wir das verstehen, wissen wir, dass dies die Geschichte eines jeden Lebens ist. Es ist wahr für alle Geburten im nie endenden Kreislauf von Geburt und Tod (*saṃsāra-vaṭṭa*)<sup>30</sup>, wo dhammas fälschlicherweise für ein Selbst gehalten werden, während in Wirklichkeit *niemand* da ist.

**DJ:** Ich möchte ein Beispiel für eine kürzlich gemachte Erfahrung geben. Es geht um einen Freund, der eine enttäuschende Liebesbeziehung hatte. Die Person, die er sehr geliebt hat, liebt ihn nicht mehr und will nicht mehr mit ihm zusammen sein. Mein Freund leidet sehr. Er ist zutiefst betrübt, so erschüttert, dass er das Gefühl hat, dass andere Dinge keinen Sinn mehr haben. Wie können wir Menschen in dieser Situation helfen, zu verstehen oder ihren Schmerz zu überwinden?

**AS :** Wenn Ihr Freund diese Person nie gesehen hätte, hätte er sich dann verlieben können?

**DJ :** Nein. Wenn er diese Person nie gesehen hätte, wäre diese Zuneigung nie entstanden.

**AS :** Aber durch das Sehen ist Begehren entstanden, richtig?

**DJ :** Ja, richtig.

**AS :** Er weiß nicht, dass Sehen vergangen ist. Er liebt ein Objekt, das völlig verschwunden ist, aber aufgrund von Unwissenheit glaubt er, dass das Objekt noch existiert. Unwissenheit ist die Ursache für sein Begehren. Begehren ist eine Realität; sie ist real und sie existiert.

<sup>30</sup> *Vaṭṭa* : "Weiterrollen", die "Runde" der Existenzen, Kreislauf der Transmigrationen.

Wer hat keines? „Sotapanna“<sup>31</sup> und Anagami<sup>32</sup> haben noch Verlangen. Nur der Arahant, einer der die höchste Stufe der Weisheit erreicht hat, hat Begehren vollständig ausgelöscht.

Unreinheiten können nur ausgelöscht werden, wenn man versteht, was sie verursacht. Es geht nicht darum, was wir tun können oder sollten. Es ist die Unwissenheit, die die Ursache der Unreinheiten nicht kennt - sei es Eitelkeit, Selbstliebe oder der Wunsch, alles Leiden zu beenden. Wenn die Ursachen nicht beseitigt werden, wird es Ergebnisse geben. Wenn wir verstehen, dass dhammas Nicht-Ich (anatta) sind, dann wissen wir, dass es Begehren geben wird, solange das Entstehen und Wegfallen von Phänomenen nicht in Erscheinung treten.

Die Weisheit des Stromeingetretenen hat das Entstehen und Wegfallen von Phänomenen durchdrungen, aber die Weisheit auf dieser Ebene lässt vom Begehren nicht ab. Also selbst dann, ist es für den Stromeingetretenen unmöglich, alle Liebe, Begehren, Wünsche und Zuneigungen, die sich über einen unabsehbar langen Zeitraum angesammelt haben, aufzugeben.

Wir wissen, dass der Buddha vor seiner Erleuchtung sehr lange Zeit ein Bodhisatta (angehender Buddha) war. Der Asket Sumedha (ein früheres Leben von Gotama Buddha) erhielt von Dipamkara Buddha<sup>33</sup> die Prophezeiung, dass er nach vier immensen Zeiträumen<sup>34</sup> und 100 000 Äonen<sup>35</sup> zu der Wahrheit erwachen, über die wir gerade sprechen, und er ein Buddha werden würde.

Die Vier Edlen Wahrheiten müssen durch direkte Erfahrung verwirklicht werden. Solange es keine Erkenntnis der Edlen Wahrheit des Leidens gibt, nämlich, dass alle Dinge nichts anderes sind als Entstehen und Wegfallen von Realitäten, wird es Fesseln geben. Ohne diese Erkenntnis werden wir weiterhin die Dinge als dauerhaft ansehen, egal wie viel wir zuhören. Wie können wir, den Menschen sagen, nicht an jemand oder etwas zu hängen, wenn sie die Wahrheit über die Realität nicht kennen?

**DJ:** Dann ist es ist unmöglich, etwas zu tun.

**AS:** Wenn wir nicht heute anfangen zu verstehen, wann wollen wir dann anfangen? Keiner, der die Lehren des Buddha verstanden hat, hat jemals gesagt, sie seien weder schwierig noch tiefgründig.

<sup>31</sup> **Sotāpanna** : Strom-Eintretender. Jemand, der den Strom des Pfades betreten hat. Eine Person, die die ersten drei der Fesseln (Persönlichkeitsglaube, skeptischer Zweifel und Hang an Regeln und Riten), die den Geist an den Kreislauf der Wiedergeburt binden, aufgegeben hat und so in den "Strom" eingetreten ist, der unaufhaltsam zum Nibbana fließt und sicherstellt, dass man höchstens sieben weitere Male wiedergeboren wird, und zwar nur in menschlichen oder höheren Gefilden.

<sup>32</sup> **Anāgāmī** : Nicht-Wiederkehrer. Eine Person, die die fünf niederen Fesseln, die den Geist an den Kreislauf der Wiedergeburt binden, aufgegeben hat und der nach dem Tod in einer der Brahma-Welten, die Reinen Gefilde genannt, erscheint, um dort Nibbāna zu erlangen und nie wieder in diese Welt zurückkehrt.

<sup>33</sup> **Dīpaṃkara** war ein Buddha, der die Erleuchtung Äonen vor Gautama Buddha, dem historischen Buddha, erlangte. Dīpaṃkara ist einer der zahlreichen früheren Buddhas. Gautama war der letzte Buddha und Maitreya wird der nächste Buddha in der Zukunft sein.

<sup>34</sup> **Asaṅkheyya** : unabsehbare oder unermessliche Zeitspanne.

<sup>35</sup> **Kappa** : ein Weltzyklus, ein Äon, eine unvorstellbar lange Zeitspanne.

Das ist der Grund, warum der werdende Buddha die Vollkommenheiten bis zu dem Zeitpunkt entwickelte, als er die Buddhaschaft erreichte. Die Güte eines jeden Wortes der Lehren lässt uns verstehen, was sonst in völliger Dunkelheit liegen würde.

Zur Zeit des Buddha durchdrangen die Menschen die Edlen Wahrheiten und viele wurden Arahats. Wenn sie diese Stufe nicht erreichten, wurden sie Nicht-Wiederkehrer, Einmal-Wiederkehrer oder Stromeintretende. Es gab auch tugendhafte einfache Menschen (kalyāṇaputhujjana) die, obwohl sie noch Unreinheiten hatten, die Ansammlung<sup>36</sup> von kusala hatten, um das Dhamma zu verstehen, das sie schließlich zum Ende aller Unreinheiten führen würde.

Die Lehren des Buddha sind immer noch lebendig. Um jedoch das zu erreichen, was Sie ihren Freund wünschen, nämlich das Leiden zu überwinden und frei von Liebe und Verlangen zu sein, erfordert die Entwicklung von Weisheit oder rechtem Verstehen bis auf die Höhe des Nicht-Wiederkehrer.

Visākhā Migāramāta, die als die bedeutendste Laienschülerin in Sachen Großzügigkeit angesehen worden ist, wurde in sehr frühem Alter eine Strom-Eintretende. Später heiratete sie und hatte eine große Familie mit vielen Kindern und Enkelkindern. Unreinheiten können nicht auf einmal beseitigt werden. Die falsche Sicht auf Selbst, die zusammen mit Unwissenheit auftritt, muss zuerst ausgerottet sein. Dann muss sich das Verstehen immer weiter entwickeln, um von dem Rest der Unreinheiten allmählich abzulassen.

Wir können uns an Dingen erfreuen, von denen wir wissen, dass sie nicht echt sind, zum Beispiel an künstlichen Diamanten oder Perlen. Manchmal sehen sie so echt aus, dass es schwer ist, sie nicht zu mögen. Obwohl man weiß, dass sie unecht sind, mag man sie trotzdem sehr gern. Es ist ähnlich mit dem Durchdringen der Edlen Wahrheiten, denn es gibt eine unüberschaubare Anzahl von Unreinheiten, die sich in der Vergangenheit angesammelt haben und die nicht alle auf einmal aufgegeben werden können. Das Beenden des Leidens aufgrund von Liebe oder Verlangen oder jeder anderen Verunreinigung muss dem eigenen Grad des rechten Verstehens entsprechen. Der beste Weg, anderen zu helfen, ist indem man sie dabei unterstützt, die Wahrheit allmählich zu verstehen.

<sup>36</sup> **Anhäufungen**, die als natürliche entscheidende Unterstützungsbedingung (pakatupanissaya paccaya) bezeichnet werden:

Kusala und akusala cittas entstehen und vergehen, aber die heilsamen oder unheilsamen Neigungen gehen nicht verloren, sie werden angesammelt und an die nächste und nachfolgenden cittas weitergegeben. Kusala und akusala können zur Gewohnheit werden und das Entstehen von kusala oder akusala zu einem späteren Zeitpunkt bedingen. Wenn man beispielsweise in der Vergangenheit dem Dhamma zugehört hat, kann dies das Interesse am Dhamma in der Zukunft bedingen. Es gibt latente Tendenzen, anusayas, die in jedem citta schlummern, auch im kusala citta, diese sind: Haften an Sinnesobjekte, Abneigung, falsche Sicht, Zweifel, Einbildung, Haften am Dasein und Unwissenheit.

Diese tauchen nicht auf, aber sie können das Entstehen von akusala citta jederzeit bedingen. Sie werden Stufe für Stufe auf den verschiedenen Stufen der Erleuchtung ausgelöscht. Nur der Arahant hat keine latenten Tendenzen mehr. [Nina van Gorkom]. Siehe auch Fußnote 5.

Wenn wir frei von Leiden sein oder die Wirklichkeit verstehen wollen, aber noch nicht *erloschen* sind, d.h. den ewigen Kreislauf von Tod und Wiedergeburt noch nicht beendet haben, ist es von Vorteil zu wissen, was real ist und kusala und akusala zu verstehen. Dies hilft uns allen, auf eine heilsamen Art und Weise zu leben, ohne uns selbst und anderen Schaden zuzufügen. Ohne akusala leben wir angenehmer in der Welt. Wenn eine Erkrankung ausbricht oder andere Schwierigkeiten auftreten, wird ein stabiler Geist nicht erschüttert und wir können uns gegenseitig helfen und die Dinge für alle verbessern, unabhängig von den Umständen.

**DJ:** Wie können wir denen, die leiden, helfen, ihr Herz und ihren Verstand zu öffnen und zuzuhören?

**AS :** Wir müssen mit ihnen sprechen, und herausfinden, ob sie Tendenzen dafür haben, den Wert des Dhamma zu schätzen, und sei es nur ein Wort. Manche werden überhaupt nicht zuhören, als ob es wertlos oder Zeitverschwendung wäre. Zuerst müssen die Menschen wissen, was kusala und was akusala ist, und darauf vertrauen, dass es einen Weg gibt, die ständige Anhäufung von akusala zu reduzieren und so aufhören sich selbst und anderen zu schaden. Sie müssen sich die Begründung anhören. Wenn wir damit beginnen, Kinder von klein auf zu unterrichten, können sie nach und nach beginnen zu verstehen. Das ist etwas ganz anderes als nur über die Edlen Wahrheiten aus Büchern zu lernen, was dazu führt, dass sie kaum mehr wissen als Worte und Namen.

**DJ :** Ist es möglich, dass die Lehrer es auch nicht verstehen?

**AS :** Natürlich, denn wenn wir jedes Wort, das in den Drei Körben<sup>37</sup> aufgezeichnet ist, richtig verstehen, sind die Worte des Buddha und die jetzt in Erscheinung tretende Realität identisch.

**DJ :** Der Schaden, den wir wirklich fürchten sollten, oder die Angst, die wir überwinden können, ist Unwissenheit, richtig?

**AS :** Auf jeden Fall, denn wenn es Unwissenheit oder eine falsche Sichtweise gibt, zerstört dieses falsche Verständnis die Wahrheit.

Entschuldigen Sie, darf ich das Thema der Meditationszentren ansprechen? Ich weiß nicht, ob Mr. Banchorn damit einverstanden ist.

**DJ:** Ja, bitte fahren Sie fort.

**AS:** Wir finden nirgendwo in den Lehren des Buddha, dass er jemanden ermahnt, sich an einen Ort zu begeben, um dort stundenlang zu sitzen, oder sich hinzulegen oder zu stehen. Um was zu verstehen?

<sup>37</sup> **Die Drei Körbe oder Ti-piṭaka**, sind die 3 Abteilungen (oder "Körbe") des buddhistischen Kanons, nämlich, Suttan oder der Korb der Reden, Vinaya oder der Korb der Disziplin und Abhidhamma oder der Korb der höheren Lehre.

Wie lang hat der Buddha vor seiner Erleuchtung die Vollkommenheiten kultiviert? Vier immense Zeitperioden und 100.000 Äonen vor der Geburt des Recluse Gotama, sagte der Buddha Dipamkara voraus, dass der Asket Sumedha die Edlen Wahrheiten durchdringen und ein Vollkommen Erleuchteter mit dem Namen Gotama Buddha sein würde. Die Stadtbewohner freuten sich, als sie dies hörten. Alle wussten, dass sie, selbst wenn sie nicht in der Lage wären während der Zeit von Buddha Dipamkara die Wahrheit zu verwirklichen, es eine Gelegenheit in der Zeit von Gotama Buddha geben würde. Der Asket Sumedha hatte noch unzählige Leben über eine unabsehbare Zeitspanne hinweg zu leben, in der er 24 verschiedene Buddhas treffen würde. Gleichwohl konnten die Stadtbewohner warten.

Andererseits verstehen die Menschen heute nichts mehr; sie gehen an einen Ort, wo sie das tun, was ihnen gesagt wird; sie praktizieren etwas, das sie nicht verstehen; sie hören den Lehren nicht zu und denken nicht darüber nach - all das in voller Hoffnung und Erwartung, aber ohne Verstehen.

Wenn wir diejenigen fragen, die meditiert haben, was ihnen die Praxis gebracht hat, sagen die, die nichts (über den Buddhismus) wissen, dass sie sich gut fühlen. Jene, die den Lehren zugehört oder sie gelesen haben, sind voller Erwartungen, wie zum Beispiel in der Lage zu sein das Entstehen und Vergehen von Phänomenen zu erkennen, Unreinheiten auszulöschen, Realitäten zu verstehen und so weiter. Was auch immer ihr Hintergrund ist, wenn sie zuhören oder lesen, verstehen sie es nicht richtig. Wohin müssen sie gehen, um die Realität zu verstehen, die *gerade jetzt* entsteht und wegfällt? Man braucht nirgendwo hingehen, denn Verstehen muss sich auf diesen Moment beziehen, auf jetzt. Verstehen heißt nicht, etwas zu tun oder irgendwohin zu gehen. "Tun" oder "Gehen" deutet auf eine falsche Sichtweise hin, auf einen Mangel an Verständnis von anattā (Nicht-Selbst).

Das ist etwas anderes, nicht wahr?

Um zu erkennen, wer ein Buddhist ist, sollten wir zunächst wissen, dass das Wort "buddha", "paññā" (Weisheit oder Wissen/Verstehen) bedeutet. Es impliziert, dass der Buddha der "Weise" ist. Wenn es kein paññā gibt, um zu wissen, was wirklich ist und zu verstehen, was der Buddha lehrte, kann man dann ein Buddhist sein?

An dieser Stelle müssen wir aufrichtig sein und Korrekturen an unserem Verständnis der Wahrheit akzeptieren. Andernfalls tun wir Dinge in Unwissenheit, was zu noch mehr Unwissenheit führt und jede Menge Schaden bringt.

**DJ :** In diesem Fall kann das Praktizieren, das Sitzen in der Meditation, nicht als der Beginn des Lernens über den Buddhismus angesehen werden, richtig?

**AS :** Was sind Meditationszentren? Was tun Sie, wenn Sie dort sind?

**DJ :** Sie werden sich (zur Meditation) setzen.

**AS :** Warum sitzen? Gerade jetzt sitzen wir.

**DJ :** Um das, was gelehrt wurde zu befolgen.

**AS :** Gelehrt wurde von wem?

**DJ :** Von dem Meditationslehrer.

**AS :** Wer ist der Meditationslehrer?

**DJ :** Das ist schwer zu beantworten.

**AS :** Sehen Sie? Wir gehen mit Unwissenheit hin, und das Ergebnis ist mehr Unwissenheit.

**DJ :** Aufgrund unserer Unwissenheit akzeptieren wir jeden, der Meditation lehrt, als eine kenntnisreiche Person.

**AS :** Was hat damals der Vollendete Vollkommen Erleuchtete gelehrt?

**DJ :** Ohne seine Lehren zu studieren, kommen wir zu unseren eigenen Schlussfolgerungen.

**AS :** Ist es also falsch, unser eigenes Verständnis zu entwickeln, ohne die tiefgründigen Worte des Buddha zu studieren?

**DJ :** Wenn wir die Worte des Buddha nicht studieren, kann unser eigenes Verständnis nicht als Buddhismus betrachtet werden.

**AS :** Das stimmt. Diejenigen, die in Meditationszentren gehen, hören auf wessen Worte? Der Buddha hat nie jemandem gesagt, er solle sich zum Sitzen, Stehen, nicht Schlafen oder Hinlegen oder etwas Ähnlichem begeben. Es gab einmal einen Vipassanā-Lehrer, Herrn Thawanrat, der aufhörte zu lehren, weil er allmählich die Wahrheit verstand und erkannte, dass was er gelehrt hatte, völlig falsch war. Als er nicht wusste, was er tun sollte, lehrte er seine Studenten, Unkraut zu jäten. Wie kann das zu irgendeinem Verstehen führen?

**DJ :** Was kann durch Unkrautziehen verstanden werden?

**AS :** Genau das ist es. Er lehrte das aufgrund seiner Unwissenheit - aber er war ein Vipassanā-Lehrer mit vielen Referenzen.

**DJ :** Wenn dem so ist, wo können wir die Worte des Buddha erlernen?

**AS :** Die Lehren sind in den Drei Körben ausführlich dargelegt, d.h. im Vinaya, im Suttanta und im Abhidhamma, wobei die einzelnen Körbe miteinander im Einklang stehen. Sie sprechen über Dinge, die in allen Zeiten und seit Ewigkeiten wahr sind - sie sind jetzt auch wahr.

**DJ :** Das heißt, wir müssen die Drei Körbe studieren?

**AS :** Sicherlich. "Das Dhamma ist subtil, tiefgründig und schwer zu erkennen." Dies sind die Worte, die der Buddha bei seiner Erleuchtung, seinem Erwachen zur Wahrheit, sprach. Denken wir jemals über diese Worte nach? Die Geschichte von Buddhas Augenblick des Bedenkens<sup>38</sup> erzählt, dass der Buddha anfangs nicht lehren wollte, weil das Dhamma so tiefgründig und so schwer zu verstehen ist. Doch dann sah er, dass es Menschen gab, die es verstehen konnten, und beschloss, Brahmas Einladung zum Lehren anzunehmen.

**DJ:** Das ist sehr subtil und schwer zu verstehen. Wie können wir beginnen und woher kann dieses Verstehen kommen?

**AS :** Herr Banchorn, haben Sie jemals das Wort "pāramī (Vollkommenheiten)" gehört?

**DJ :** Ja, das habe ich.

**AS :** Was bedeutet es ? Wir haben überhaupt noch nicht über die tiefe Bedeutung jedes Wortes nachgedacht. Sehen Sie? *Pāra* bedeutet Ufer, *pāramī* bedeutet das Erreichen des anderen Ufers. Dieses Ufer ist voller Unreinheiten die sich als latente Tendenzen angesammelt haben und in jeden Bewusstseinsmoment getragen werden. Sie sind eine Bedingung dafür, dass weitere Unreinheiten entstehen, wodurch sich ihre Tendenz erhöht. Diese latenten Tendenzen werden weiter getragen, bis sie bei der Erleuchtung aufgegeben werden. Erst dann wird das andere Ufer erreicht, das Ufer, wo es keine Unreinheiten gibt.

Wie lange wird das dauern? Alle Vollkommenheiten müssen entwickelt werden. Wie kann es ohne die Vollkommenheiten, d.h. ohne das Hören von Dhamma, das Verstehen, den Fleiß, die Wahrhaftigkeit, die Aufrichtigkeit, die Entschlossenheit und das feste Vertrauen, die Wahrheit zu erkennen, eine Beendigung des Leidens geben?

Wozu geht man in ein Meditationszentrum? Wo sind die Worte des Vollkommen Erleuchteten? Hat er über die Vollkommenheiten gelehrt? Wie lange hatte er sie vor seiner Erleuchtung kultiviert? Selbst seine wichtigsten Schüler kultivierten die Vollkommenheiten. Verstehen die Menschen von heute auch nur ein Wort davon? Ungeachtet dessen ermutigen sie sich gegenseitig, in Meditationszentren zu gehen.

<sup>38</sup> "Ayacana Sutta: Die Bitte" (SN 6.1)

Ist das eine Gefahr oder nicht? Es ist nicht nur diese Pandemie, die gefährlich ist; sie kann letztendlich überwunden werden. Was tatsächlich schädlich ist, ist die Unwissenheit. Wie kann diese verschwinden? Wenn es keine Wertschätzung für die Güte des Buddhas gibt, sammelt sich die Unwissenheit weiter an. Der Buddha kultivierte die Vollkommenheiten, die notwendig waren, um der Vollkommen Erleuchtete zu werden. Er tat es für diejenigen, die in der Lage sind, Dhamma zu verstehen, die es aber aus eigener Kraft nicht können.

**DJ :** Gibt es irgendeine Gefahr oder Bedrohung für die Lehren des Buddha?

**AS :** Ja, die gibt es.

**DJ :** Worin besteht sie?

**AS :** Falsche Ansichten.

**DJ :** Wie das?

**AS :** Wenn man denkt, dass die Lehren des Buddha einfach sind und dass es nicht nötig ist sie zu studieren. Haben Sie das jemals gehört?

**DJ :** Kein Grund zum Studieren?

**AS :** Die Lehren des Buddha sind außerordentlich tiefgründig. Man muss studieren. Sehen Sie? Das ist schon ein Unterschied. Warum studieren die Menschen sie nicht? Studieren bedeutet, jedes Wort sorgfältig zu betrachten und zu verstehen, dass jedes Wort eine Realität darstellt, die jetzt erscheint. Anstatt zu studieren, versuchen sie, die Lehren selbst herauszufinden. Kann jemals ihr Verständnis mit dem Wissen des Buddha vergleichbar sein? Sie können keine Fragen beantworten, nicht einmal die nach der Bedeutung eines einzigen Wortes. Was ist Dhamma? Was ist Ariya-sacca? Ariya-sacca ist auch Dhamma. Alles ohne Ausnahme ist Dhamma. Dhammas bestehen aus kusala Dhamma (heilsame Realitäten), akusala Dhamma (unheilsame Realitäten) und avyākata Dhamma (unbestimmt, weder heilsame noch unheilsame, Realitäten). Bei einer thailändischen Bestattung hören wir normalerweise: "Kusalā dhammā, akusalā dhammā, avyākatā dhammā ". Aber ..... wer hört zu? Wer versteht es? Wer weiß es? Und geht dann in ein Meditationszentrum...?<sup>39</sup>

<sup>39</sup> Es wird nicht bewusst, dass der Besuch eines Meditationszentrums die Unkenntnis der Tatsache widerspiegelt, dass es kein Selbst gibt. Es zeigt auch, dass die Person, die in ein Meditationszentrum geht, die Lehren des Buddha nicht richtig studiert oder bedacht hat. Dies führt zu der falschen Ansicht, dass es „jemanden“ gibt, der üben und die ersehnten Ergebnisse für diesen „jemand“ erzielen kann. Das Verstehen beginnt mit der Frage, wer oder was hört zu, versteht und weiß. Warum an einen besonderen Ort gehen? Gibt es jetzt keine Realität? Es scheint, dass einige denken, dass die Realität irgendwo anders ist und es daher notwendig ist, sich auf die Suche zu machen – vermutlich in einem Meditationszentrum. Alle Aktivitäten und Übungen, die "Praxis" oder "Meditation" genannt werden, haben ihren Ursprung in einer verborgenen Idee vom Selbst. Das Ergebnis wird sicherlich die Entwicklung und Anhäufung von mehr Gier und Unwissenheit sein, weil die Idee vom Selbst noch mehr verstärkt wird. Dies ist warum Achan Sujin mit Nachdruck erklärt, dass "Meditationszentrum" und "Zerstörung der Lehren des Buddha" gleichbedeutend sind. [TN]



Glauben diejenigen, die Meditation lehren, wirklich, dass sie Menschen von Unreinheiten befreien können? Der Buddha lehrte 45 Jahre lang Tag und Nacht, länger als irgendjemand sonst. Bis tief in die Nacht hinein kamen Devas<sup>40</sup> zum Buddha und stellten Fragen. Wäre der Buddha nicht erleuchtet worden und hätte er nicht so gelehrt, würden wir nicht die Chance zum Zuhören haben, nicht mal ein einziges Wort hören.

Ungeachtet dessen, was jemand denkt, sind alle bedingten Realitäten (saṅkhāra-dhammas) vergänglich, alle bedingten Realitäten sind Leiden und alle Realitäten (dhammas) sind ein Nicht-Selbst. Können Sie sehen, wie sich die Begriffe ändern? Die ersten beiden Aspekte, Vergänglichkeit und Leiden, beziehen sich auf bedingte Phänomene, aber der dritte Aspekt, "alle dhammas sind ein Nicht-Selbst" schließt nichts aus. Das liegt daran, weil alles, was real ist, „dhamma“ bedeutet, unabhängig davon, ob es bedingt ist (saṅkhāra oder saṅkhata)<sup>41</sup> oder unbedingt ist (visaṅkhāra).<sup>42</sup>

Aus seinem großen Mitgefühl heraus lehrte der Buddha die Feinheiten des Dhamma in aller Ausführlichkeit. Er wusste, dass die Menschen über Äonen hinweg durch endlosen Tod und Wiedergeburt Unwissenheit angesammelt hatten. Den Unterschied zwischen kusala und akusala nicht zu kennen ist gefährlich, weil es dazu führt, dass man alle Arten von schlechten Taten begeht. Ohne die Realität zu verstehen, ist es unmöglich diese Gefahr zu überwinden. Kann man ein guter oder moralisch kompetenter Mensch sein, ohne zu verstehen, was wahr ist? Kann man vom Bösen ablassen?

**DJ :** Was wäre letztendlich die Konsequenz aus der gegenwärtigen Krise des Buddhismus?

**AJ:** "Buddhismus" oder "buddhistische Lehre" bedeutet die Worte des Vollkommen Erleuchteten. Die Gefahr ist die Zerstörung der Lehren, die entsteht, wenn Menschen sie nicht mit Respekt studieren. Nur eine Person mit hohem Respekt für die Lehren und großer Aufmerksamkeit für Details kann sie angemessen studieren. Wir müssen die Gesamtheit der Lehren Wort für Wort betrachten, um zu sehen, dass ihre Bedeutung in allen Drei Körben im Einklang ist. Ein Beispiel ist der Satz "Alle Dinge, die real sind, sind dhamma". Manche sagen, dass es noch Dinge gibt die Selbst (attā) sind. Wie kann das sein, wenn die Lehren klar und einheitlich besagen, dass alle dhammas ausnahmslos Nicht-Selbst sind? Um zu wissen, was richtig ist, muss die Wahrheit herausgefunden werden.

Kann jemand seinen Zorn, seine Zuneigung, seine falschen Handlungen oder sein Sehen beherrschen oder unter Kontrolle haben? Jetzt hören wir, können wir es stoppen? Wenn wir glauben, dass wir nach Belieben aufhören können zu hören, dann verstehen wir nicht die Beschaffenheit von Nicht-Selbst, die "Anattaheit" aller Dinge.

<sup>40</sup> **Deva** : ursprünglich "zum Himmel gehörend". Ein Gott, ein göttliches Wesen; gewöhnlich im Plural, devā , die Götter.

<sup>41</sup> **Sankhata** : zusammengefügt, verbunden; bedingt, hervorgebracht durch eine Kombination von Ursachen, "geschaffen".

**Asankhata** nicht zusammengefügt, nicht von einer Ursache geschaffen; Beiname von nibbāna , dem Unbedingten.

<sup>42</sup> **Visaṅkhāra** : [vi+ saṅkhāra ] Loslösung von allen materiellen Dingen = nibbāna, d.h. die unbedingte Wirklichkeit.

Dhammas entstehen nur, wenn es geeignete Ursachen und Bedingungen gibt. Wenn es keine angemessenen Bedingungen gibt, können sie nicht entstehen. Wenn die Bedingungen geeignet sind, müssen sie entstehen. Wenn es kein Auge gibt, können wir dann irgendetwas tun, um zu sehen?

**DJ :** Nein, da gibt es nichts, was wir tun können.

**AS :** Ohne eine Ursache für das Entstehen der Augenbasis kann niemand, nicht einmal ein Wunderheiler sie entstehen lassen. Die Augenbasis ist Materie. Materie (Materialität) ist eine Realität, die nichts kennt. Sie wird rūpa-dhamma genannt. Wie alle dhammas entstehen auch die rūpas aufgrund von Bedingungen. Sie sind entweder durch kamma, citta, Temperatur oder Nahrung bedingt. Durch die Aufnahme von Nahrungsmitteln werden Lebewesen ernährt. Es gibt auch andere Arten von Nahrung.<sup>43</sup>

**DJ:** Achan Sujin, Ihre Antwort ist vollständig und nachvollziehbar. Unwissenheit und falsche Sichtweise verursachen Schaden. Deshalb müssen wir Dhamma in seiner Gesamtheit studieren.

**AS :** Wir müssen Dhamma mit Respekt studieren und uns gegenseitig helfen, die Lehren zu bewahren. Die Gelegenheit im samsara die Lehren zu hören, ist sehr selten. Wenn die Lehren einmal verloren sind, werden sie für eine lange, lange Zeit verschwunden sein. Sie hören zu können, ist das Wertvollste im Leben. Meditationszentren oder das Studium bei Menschen, die etwas anderes lehren als das, was der Buddha gelehrt hat, führen zur Zerstörung der Lehren. Ist das gefährlich?

**DJ :** Ja, das ist es.

**AS :** Es gibt nichts Gefährlicheres als Unwissenheit. Jeder will etwas. Wir wollen Glück und Mühelosigkeit, aber wir kennen nicht die richtigen Voraussetzungen für diese Ergebnisse. Wir wollen wissen, wie wir uns vor Krankheiten schützen können, die überall auf der Welt auftreten. Wenn es sich um eine Krankheit handelt, die durch Temperatur (utu) entstanden ist, kann sie behandelt werden. Es gibt viele wissenschaftliche und medizinische Entwicklungen, die helfen können. Was nicht behandelt werden kann sind die Ergebnisse von kamma. Wenn es schlechtes kamma ist, können die Ergebnisse nicht gut sein, egal wie sehr man sich bemüht.

**DJ:** Wenn es gutes kamma ist, wird das Ergebnis gut sein.

<sup>43</sup> "Die Gesetze der Nahrung bestimmen sowohl das biologische als auch das geistige Leben, und diese Tatsache wurde vom Buddha zum Ausdruck gebracht, als er von vier Arten von Nahrung sprach: essbare Nahrung, Sinneseindrücke, Willenskraft und Bewusstsein. Es ist der Hunger, der hinter dem gesamten Ernährungsprozess steht und unerbittlich seine Peitsche schwingt. Der Körper verlangt von der Geburt bis zum Tod unaufhörlich nach materieller Nahrung; und der Geist hungert ebenso nach seiner eigenen Art von Nahrung, nach immer neuen Sinneseindrücken und nach einem ständig wachsenden Universum der Ideen.

**AS :** Niemand kann gute Ergebnisse aufhalten. Wir sehen, dass die Ergebnisse sehr unterschiedlich und bunt gemischt sein können, sogar bei ein und derselben Person . Alle Aspekte des Seins - Gesichtszüge, Aussehen, Wissen, Rang, Prestige - sind einzigartig für jede Person.

Die Lehren sind kompliziert und subtil. Ein Moment von citta entsteht und fällt vollständig weg, auf Nimmerwiedersehen. Was gesehen wurde, was gewusst wurde, über was nachgedacht wurde, und andere konditionierende Faktoren kommen zusammen, um das Entstehen des nächsten citta zu bewirken, was unmittelbar auf das Enden des vorherigen folgt. Das Wegfallen des gegenwärtigen citta verursacht immer das unmittelbare Entstehen des nachfolgenden citta, immer so weiter und weiter.<sup>44</sup>

Es gibt eine endlose Anzahl von weltlichen Wissenschaften, aber die Tiefe und Subtilität des Dhamma ist unendlich viel profunder. Allerdings, wir studieren es nicht. Wenn wir es nicht mit Respekt bewahren, wird das Dhamma mit der Zeit aufhören zu existieren. Wir müssen uns selbst gegenüber ehrlich sein, ob unser Verstehen hinsichtlich der Wahrheit der Worte, die der Gesegnete verkündet hat, richtig ist. Niemand im ganzen Universum kann so viel wissen. Es kann immer nur jeweils einen Vollkommen Erleuchteten geben.

**DJ:** Gut gemacht! Sadhu! Wieder einmal hat mir eine Diskussion mit Achan mehr Einsichten und Ideen gegeben, die ich durch sorgfältiges Studium berücksichtigen kann. - Ideen, wie die Notwendigkeit, mit Respekt und Bedacht Dhamma in allen Drei Körben zu studieren.<sup>45</sup>

**AS :** Am Ende muss jeder diese Welt verlassen, sei es durch den aktuellen Virus der zu einer Pandemie geworden ist, oder durch etwas anderem. Die einzigen nützlichen Dinge, die wir in das nächste Leben mitnehmen, ist die Ansammlung von Gutem und von richtigem Verstehen. Selbst wenn wir die Gelegenheit haben Dhamma zu hören und zu studieren, sind wir oft so in ernsthafte oder unbedeutende Ängste vertieft, dass wir die Gelegenheit verstreichen lassen. Wir haben jedoch keine Angst vor Unwissenheit. Wie viel beängstigender ist Unwissenheit im Vergleich zu anderen Ängsten?

<sup>44</sup> In diesen Sätzen werden mehrere Bedingungen oder konditionierende Faktoren (paccaya) zusammengefasst. Jedes citta erfährt ein Objekt, entweder ein Sinnesobjekt (z.B. Klang) oder ein geistiges Objekt (z.B. Gedanke); das Objekt konditioniert das citta durch die Objektbedingung ( **ārammaṇa-paccaya** ). Cittas folgen einander ohne irgendeinen Intervall; das citta, das gerade weggefallen ist, bedingt das nachfolgende citta durch die Nähe-Bedingung ( **anantara-paccaya** ). Es gibt auch, unter anderen, die Bedingung der Zusammengehörigkeit ( **samanantara-paccaya** ); Willensbedingung ( **kamma-paccaya** ), wobei Absichten in der Vergangenheit das vip ā ka citta entstehen lässt, um ein Objekt zu erkennen; natürliche entscheidende Unterstützungsbedingung ( **upanissaya-paccaya** ).[TN]

<sup>45</sup> Achan Sujin hat gesagt, dass rechtes Verstehen in Übereinstimmung mit allen Drei Körben sein muss. Es scheint, dass DJ Banchorn dies so missverstanden haben könnte, dass man die Drei Körbe vollständig studieren muss. Studium bedeutet nicht nur das Lernen aus Büchern, denn worüber der Buddha spricht, ist das Verstehen dessen, was *wirklich* ist, und das ist das, was *gerade jetzt* geschieht. [TN]

Intellektuelles Verstehen ist nicht das direkte Gewahrsein der Wirklichkeit, die erscheint, aber es ist eine Bedingung für sie. Es gibt niemanden, der das Gewahrsein entstehen lassen kann. Wenn dies nicht verstanden wird, dann wird es *jemand sein der etwas tut*, und das widerspricht den Lehren. Das ist die Subtilität der Lehren. [Alan Weller]

**DJ:** In der Tat, Unwissenheit ist beängstigender. Ich habe noch niemanden über Angst vor der Unwissenheit sprechen hören, so wie Sie es tun.

**AS :** Wir haben keine Angst vor der Unwissenheit, weil wir uns des Schadens nicht bewusst sind.

**DJ :** Menschen haben einen Großteil der Zeit viele Ängste, wie die Angst vor der Dunkelheit, vor Geistern, Armut, Schmerz, Tod - aber ich habe noch nie jemanden von der Angst vor der Unwissenheit sprechen hören.

**AS :** Kann man frei von Schaden sein, wenn man unwissend ist?

**DJ :** Unmöglich.

**AS :** Die Menschen sehen nicht den Wert des richtigen Verstehens und nicht den Schaden der Unwissenheit. Das Dhamma Studium führt zu Verstehen und Wissen, welches sowohl für einen selbst als auch für andere von Wert ist. Wie viel Nutzen bringt das?

**DJ :** Jede Art von Unterstützung.

**AS :** Zum Wohl für sich selbst und andere.

**DJ :** Das heißt, für alle.

**AS :** Wenn jeder den Wert des Verstehens und den Schaden der Unwissenheit erkennen könnte, würden die Vorteile immens sein.

**DJ :** Abschließend, Achan Sujin, was sagen Sie Buddhisten?

**AS :** Seid aufrichtig. Das Wort "Buddha" bedeutet "weiser Mensch". Der Buddha lehrte, damit wir verstehen können, was wir allein nicht verstehen können. Ein Buddhist ist jemand, der weiß, was der Buddha gelehrt hat. Jedes Wort muss sorgfältig und gründlich studiert werden. Jeder der Drei Körbe muss in Übereinstimmung mit den anderen beiden Körben vollständig verstanden werden.

Heute denken die Menschen , weil sich die Zeiten geändert haben, sei es für einen Bhikkhu<sup>46</sup> in Ordnung Geld anzunehmen, obwohl dies gegen die Disziplin verstößt, die für diejenigen gilt, die das häusliche Leben aufgegeben haben. Wie könnte es richtig sein, wieder Geld anzunehmen und damit umzugehen, nachdem er die Freuden und Vergnügungen des weltlichen Lebens aufgegeben hat?

<sup>46</sup> Bhikkhu : Buddhistischer Mönch.

Ordination bedeutet, alles aufzugeben. Wenn man das Vinaya richtig studiert und versteht, wird klar, dass der Zweck der Ordination die Reinigung von Unreinheiten ist. Das Verstehen der Schädlichkeit der Unwissenheit, die die Wurzel aller Unreinheiten ist, führt allmählich zu weniger akusala und der Auslöschung aller Unreinheiten. Diejenigen, die dies verstanden haben, wurden sāvakas (Zuhörer oder Schüler) genannt. Der Buddha nannte sie Kinder, die aus seinem Herzen geboren wurden. Mit seiner Weisheit und seinem Wissen zeigte der Buddha anderen den Nutzen, die sich aus dem Verzicht auf das häusliche Leben eines Familienmitglieds ergeben, nämlich um Dhamma zu studieren und das Verstehen zu entwickeln, welches die Unreinheiten ausmerzt.

Das Leben der Ordinierten ist jedoch nicht für jeden geeignet, weil Menschen, die ein Leben in der weltlichen Gemeinschaft führen, nicht die Veranlagung haben, die für diese Art von Leben notwendig ist. Sie können jedoch Dhamma verstehen und Stromeintretende werden, wie der Arzt Jīvaka Komārabhacca. Zur Zeit des Buddhas wurden zahlreiche Laien zu edlen Schülern, während sie noch das Leben von Hausleuten führten. Sie waren in der Lage, die Realität zu verstehen und die Stufe des Nicht-Wiederkehrers zu erreichen.. Wenn sie die Ebene des Arahats verwirklichten, konnten sie nicht länger ein häusliches Leben führen und gaben dieses Leben auf, um ordiniert zu werden. Die safranfarbene Robe zeigt die Ordination an und ist ein Symbol für die ordinierte Person, die ein Arahāt ist. Bhikkhus und Bhikkhunis<sup>47</sup> die keine Arahats waren, studierten, um die Unreinheiten zu beseitigen. Laien studieren<sup>48</sup> aus demselben Grund, abhängig von ihren angesammelten Neigungen, Veranlagungen und Bedingungen.

Wenn wir uns als Buddhisten bekennen, muss unser Verstehen mit dem Erwachen Buddhas übereinstimmen. Durch sein großes Mitgefühl lehrte der Buddha das Dhamma, damit wir beginnen können, die tiefe Subtilität der Realität zu erkennen. Solange es noch Verstehen gibt, werden die Lehren erhalten werden. Sie mögen nicht nur für diese Epoche fortbestehen, sondern so lange, wie sie zugunsten von einem selbst, anderen und der Welt wirken. Wenn niemand sie studiert, werden die Lehren leider schwinden und schließlich nicht mehr vorhanden sein.

**DJ :** Achan Sujin, unseren tiefsten Dank und unsere Wertschätzung für diese Gelegenheit.

**AS :** Ja, ich danke Ihnen.

**DJ :** Ich danke Ihnen!

<sup>47</sup> Bhikkhuni : Buddhistische Nonne.

<sup>48</sup> Diese Fußnote soll uns ein weiteres Mal daran erinnern, dass Studium nicht nur Buchwissen ist, sondern Erforschung der Realität, die in diesem Augenblick entsteht und vergeht. Das Studium ist ein Mittel, kein Selbstzweck. Die Art des Studiums, von der wir sprechen, das richtige Studium, wird in dem Bewusstsein betrieben, dass es eigentlich *kein Selbst* gibt das studieren kann. Studieren, Erforschen und Verstehen "für das Selbst" ist falsches Studium. [TN]

<sup>20</sup>Das Sehen entsteht und vergeht.  
Hören entsteht und vergeht.  
Alles entsteht und vergeht sehr schnell.  
Das erweckt den Eindruck, dass es überhaupt kein Entstehen und Vergehen gibt.

Das Sehen entsteht und vergeht.  
Aber das Hören folgt so schnell  
dass wir nicht merken, dass das Sehen bereits verschwunden ist.

Das Hören entsteht und vergeht.  
Aber weil das Denken sofort beginnt  
bemerken wir nicht, dass das Hören schon weggefallen ist.  
Dies sind Wahrheiten, die man nach und nach erkennen kann, eine nach der anderen.

Seeing arises and falls away  
hearing arises and falls away  
Everything arises and falls away very fast.  
That gives the impression that there is no arising and falling at all.

Seeing arises and falls away  
But the hearing follows so fast  
That we don't realise that seeing has fallen away already.

Hearing arises and falls away  
But because thinking starts immediately  
we don't realise that hearing has fallen away already.  
These are truths that can be known, little by little, one by one.