



Than Ajahn Dtun (Thiracitto)

Autobiographische Vorträge

Than Ajahn Dtun – Biografie

Retreat in Melbourne 2006



Dieses Buch ist ein Dana der Unterstützer*innen und Praktizierenden
des Sarana Dhamma Treffpunktes in Deutschland!

Than Ajahn Dtun – Biografie / Retreat in Melbourne 2006

Hinweise:

Die hier vorliegende Biografie ist eine nichtautorisierte Übersetzung der Vorträge eines Retreats von Melbourne 2006. Die Grundlage bildeten Audioaufzeichnungen der englischen Simultanübersetzung der Vorträge von Than Ajahn Dtun durch Than Ajahn Tejapanno (Ajahn T.).

Es wurde darauf geachtet, eine möglichst wörtliche Übersetzung zu verwenden. Um die Authentizität der Vorträge zu wahren, wurde die Biografie so nah wie möglich an der transkribierten Linearübersetzung belassen, an manchen Stellen auch zu Lasten einer flüssigen Lesbarkeit.

Einige Thaiworte sind nicht korrekt gehört, verstanden oder wiedergegeben worden. Das bezieht sich auch auf die Namen einiger Mönche der Waldtradition oder die Namen von Klöstern. Dafür bitten wir innig und respektvoll um Vergebung! Mögliche Fehler bei der Übersetzung oder durch Fehlverständnis von Lehrinhalten sind ausschließlich der deutschen Übersetzerin zuzuschreiben.

Anmerkung der Herausgeberinnen:

Wir haben mit der Herausgabe dieser Biografie von Than Ajahn Dtun auf die Wünsche vieler ernsthaft Praktizierenden im deutschsprachigen Raum, die weder Thai noch Englisch ausreichend verstehen, reagiert. Für den Erhalt und Fortbestand der ursprünglichen Lehre des Buddha und als lebendiges Zeugnis der authentischen Nachfolgerschaft sind diese Vorträge ein unermessliches Geschenk und Inspiration. Wir bitten um Vergebung für eventuelle Fehler oder Missverständnisse.

Ayya Mudita und Christina Schmidt
Bad Pyrmont 2020

Teil 1

... während mein Bruder und ich zusammen waren, machte er Scherze mit mir und ich tat dann dasselbe mit ihm. Das war eine Art Revanche und es waren auch Unwahrheiten. Ich hatte keine große Leidenschaft bezüglich dieser Dinge. Ich sprach mit meinem jüngeren Bruder und bat ihn darum, gemeinsam ein Versprechen abzugeben. Wann immer wir miteinander reden oder uns etwas fragen, sollte es stets die Wahrheit sein. Und dieses Versprechen gab ich zuerst ab. Dann bat ich meinen älteren Bruder ebenfalls darum. So bin ich etwa seit meinem 9. oder 10. Lebensjahr eine Person, die es nicht versteht zu lügen.

Ich studierte 12 Jahre an der St. John Schule. Als ich etwa 19 Jahre alt war, wechselte ich in eine Handels- oder kaufmännische Schule. Sie gehörte ebenfalls zu St. John und war eine Zweigstelle. Zu Beginn wurden die Jungen und Mädchen im Unterricht noch getrennt. Erst als ich 16 Jahre alt war, hatten wir gemischte Klassen. Und dann begannen alle möglichen interessanten Dinge.

Eines Tages nach der Schule, wartete ich auf den Bus nach Hause. Der Bus war sehr überfüllt. In Thailand kann es passieren, dass die Menschen außen an den Türen hängen. Es war oft sehr schwierig einen Platz zu bekommen. Als ich in diesem sehr überfüllten Bus stand, sah ich eine alte Frau weiter vorn auf einem Sitz. Sie schaute während eines Stopps zu einem Jungen und einem Mädchen, die miteinander flirteten. Sicher dachte diese Frau: ‚Was machen sie da. Sie werden von ihren Eltern in diese Schule geschickt und sie bezahlen ihnen alles. Sie sollten das nicht tun.‘ Ich vermutete, dass die Frau so dachte. Und ich sagte zu mir selbst: ‚So lange ich nicht mit dem Studium fertig bin, möchte ich keine Freundin haben.‘ Und schon zwei Monate später testeten die Kilesa (geistige Unreinheiten) meinen Geist.

Während des Unterrichts sah ich ein Mädchen und ich fing an, mich für sie zu interessieren. Bis zu dieser Zeit war ich meist mit Jungen zusammen, mit Freunden und auch in meiner Familie sind nur männliche Personen. Ich wusste also nicht genau, wie diese Dinge laufen.

Aber ich teilte mir zu der Zeit ein Zimmer mit meinem älteren Bruder. Er beriet mich in diesen Angelegenheiten. Ich fragte ihn, was er tun würde, wenn er ein Mädchen mag.

Mein älterer Bruder studierte schon viele Jahre zusammen mit Mädchen und war sicherer und gewohnter im Umgang mit ihnen, als ich es war. Er schlug mir vor, sie ins Kino einzuladen, sie nach Hause zu begleiten, mit ihr aus zu gehen oder irgendetwas in dieser Art zu tun. Für fünf oder sechs Nächte beschäftigten wir uns mit Plänen, wie ich dieses Mädchen kennenlernen könnte. Es war wohl in der sechsten Nacht als ich mich an mein Versprechen erinnerte, solange ich studieren würde keine Freundin zu haben, sondern zu warten, bis ich einen Job hätte. In diesem Moment dachte ich nach und fasste den Entschluss, dass ich zu meinem Gelübde stehen muss und es nicht brechen kann. Wenn ich nicht die Pläne umsetzen konnte, die wir überlegt hatten, was sollte ich also tun?

Da stieg ein Gedanke in mir auf und ich bin nicht sicher, ob das sehr weise war. Wenn ich mich ihr auf Grund meines Versprechens nicht nähern könnte, dann wäre es gut, um diese Situation zu händeln, sie einfach nicht zu mögen. Damit verschwanden vollkommen alle Verkrampfungen und Frustrationen, die um dieses Thema kreisten. Eine Woche später passierte es, dass ich dieses Mädchen anrempelte und ich verspürte keine anziehenden Gefühle in mir. Es war neutral oder indifferent. Nach einigen Wochen ergab sich die Gelegenheit, mit ihr zu sprechen. Auch da gab es keine Anziehung, es waren nur freundschaftliche Gefühle ihr gegenüber. Ich war ungefähr 17 Jahre alt und lebte im Haus meiner Eltern, einem zweistöckigen Haus. Von meinem Schlafrum aus konnte ich durch die Fenster in das Haus gegenüber schauen. Als ich an meinem Schreibtisch saß und in einem Buch las, begann dort eine große Aufregung, Geschirr flog herum und man hörte Leute streiten.

Auf dem Schulweg am darauffolgenden Tag fragte ich eines der Kinder von gegenüber, was es gestern mit dem Lärm auf sich hatte. Der Junge, mit dem ich sprach, erzählte, dass sein Vater abends seine Geliebte mit nach Hause gebracht hätte (in Thailand sind Zweitfrauen noch normal und leben oft mit im Haushalt). Daraufhin brach der Streit aus. Trotz meiner Jungend gab diese Situation Anlass, in mir ein Gefühl der Ernüchterung hochzubringen.

Ein paar Monate später wiederholte sich die Situation, Geschirr wurde geworfen und es war eine große Aufregung. Ich fragte wieder einen der Jungen, was los war. Er antwortete mir, dass sein Vater eine zweite Geliebte mitgebrachte hätte. Ich dachte darüber nach, wieso für Leute, die verheiratet sind und eine Familie haben, ein Mann

oder eine Frau nicht genug sind. Sicher liegt es an deren Oberflächlichkeit. So beschloss ich, wenn der Zeitpunkt gekommen ist, mir meine künftige Partnerin zu suchen, sie sehr lange zu prüfen. Ich wollte nur diese eine Frau haben und sollte sie sterben, würde ich keine weitere Ehefrau nehmen. Dies ist die dritte Ethikregel, nämlich das rechte sexuelle Verhalten. So dachte ich und wenn ich eine Frau heirate, wird es nur diese eine Person sein. Ich betrachtete die thailändische Gesellschaft in dieser Zeit und da passierte es oft, dass Jungen sich Mädchen gegenüber betrügerisch verhielten. Das brachte viel Leid für die Mädchen und deren Familien.

In diesem Alter zwischen 17 oder 18 gab ich mir selbst gegenüber das Versprechen, niemals hinterhältig oder betrügerisch gegenüber einer Person zu sein. Ich würde niemandem das Herz brechen. Meine künftige Ehefrau und ich würden uns für einen sehr langen Zeitraum beobachten. Und wenn dann die Entscheidung getroffen ist, gäbe es keine zweite Person mehr. Mit 19 Jahren trat ich der ökonomischen Kammer bei, um Wirtschaft zu studieren. In dieser Zeit legte ich das Gelübde ab und folgte dem auch. Wenn mich ein Mädchen einladen würde, beispielsweise einen Film zu schauen, dann würde ich nicht mitgehen. Ich hätte Angst, sie in Schwierigkeiten zu bringen (zu Fall zu bringen i.S. eines schlechten Rufs). So war ich in der Lage auf mich aufzupassen und war die meiste Zeit mit meinen Freunden zusammen. Wir waren als Gruppe unterwegs, Mädchen und Jungen als gute Freude. Ich ging nie mit einem Mädchen allein aus.

Ich gehe noch einmal zurück zu der Zeit, bevor ich in die Universität ging. Einmal fuhr ich in die Ferien nach Phuket im Süden Thailands. Dort waren wir eine Gruppe von ungefähr 12 Jungen und besuchten einen einheimischen Freund. Dessen Eltern waren Fischer. Er hatte eine ältere Schwester und sie war eigentlich diejenige, die auf uns alle aufpasste. Wir schliefen draußen am Strand und hatten ein Lagerfeuer. Bevor es dunkel wurde, liefen wir noch mit unserem einheimischen Freund am Ufer entlang. Er kannte sich mit allen Dingen am Meer aus und er zeigte uns, wie man Krabben fing. Wir sammelten sie in einem Topf, um sie für das Abendessen mit zurückzunehmen. Was ich gerade berichte, ist eine kürzere Zusammenfassung, ansonsten würde es mit allen Details sehr lange dauern.

Als die Krabben im Topf waren, kurz bevor wir sie für das Essen zubereiten wollten, erschien ein starkes Phänomen aus einer anderen Dimension. ‚Etwas‘ kam und fragte

mich: ‚Liebst du dein Leben?‘ Und ich sagte: ‚Ja, ich Sorge mich um mein Leben.‘ Und das Ding fragte mich: ‚Und sorgst du dich um das Leben deines Bruders, das deiner Mutter und deines Vaters? Wenn jemand käme und dir oder deinem Bruder, deiner Mutter oder deinem Vater Gefahr androhen würde, würdest du das mögen?‘ Und ich sagte: ‚Nein, das würde ich nicht.‘ Und wenn jemand zur dir kommen und dich gefährlich bedrohen würde, würdest du das mögen?‘ ‚Nein, das würde ich nicht.‘ Und dieses ‚Ding‘ erklärte mir, dass alle Wesen Mütter und Väter, Brüder und Schwestern haben und dass sie ganz genau so ihr Leben lieben. Der Unterschied ist nur, dass sie nicht die menschliche Sprache sprechen. Und es sagte weiter: ‚Du hast ein komfortables Leben. Es ist nicht notwendig für dich anderen Wesen, Tieren das Leben zu nehmen. Warum ist es nötig andere Wesen zu verletzen?‘ Das fragte es mich. Ab diesem Moment habe ich es aufgegeben, andere Wesen zu töten oder zu verletzen. Natürlich hatte ich nicht die Motivation, vorsätzlich loszugehen und andere Kreaturen zu töten. Es war einfach das Zusammensein mit meinen Freunden. Wir hatten Spaß. Den Topf mit den Krabben brachten wir zurück zum Meer und ließen sie dort frei. Seitdem brach ich nicht wieder die erste Ethikregel.

Diese Situation hat mich etwas gelehrt: Wenn da Wasser ist, ist da auch Fisch. Wenn da ein Auto ist, ist da eine Straße. Wenn es Männer gibt, gibt es Frauen. Wenn es Dunkelheit gibt, gibt es auch Licht. Die Dinge treten in Paaren in Erscheinung. Später kontemplierte ich das, was da gesagt wurde und verstand die Bedeutung. Gutes und Schlechtes kommen auch als Paar daher. Zu dieser Zeit entschied ich, was es auch immer an Gutem gibt, wozu Menschen in der Lage sind es zu gestalten, das möchte ich tun.

Während meines Studiums an der Universität reflektierte ich oft über das Leid und den Schaden, der durch das Übertreten der Ethikregeln entsteht. Als ich das dritte oder vierte Jahr an der Uni war, hielt ich über die gesamte Zeit die fünf Regeln. Aber es ist ganz normal für menschliche Wesen, dass die Unreinheiten sich ihren Weg im Geist bahnen. Und so erschienen sie auch während des letzten Studienjahres in meinem Herzen. Das Zusammensein mit meinen Freunden war immer freundschaftlich und auch mit den Mädchen war es so. Ich hatte nie eine andere Beziehung, keine war meine Freundin.

Eines Tages saß ich in einem Seminarraum im Erdgeschoss und konnte aus dem Fenster die Leute reinkommen sehen. Da stiegen meine Kilesa (Unreinheiten) auf, als mir ein Mädchen besonders auffiel. Ich dachte in mir, dieses Mädchen sei wunderschön. Aber die gute Seite meines Geistes war dominanter und sagte mir: ‚Wenn dieses Mädchen auch in den kommenden drei Monaten schön ist, werde ich mit ihr Bekanntschaft schließen.‘ Ich bin jemand, der dazu neigt, in dieser Festigkeit und Stärke zu denken. Ungefähr eine Woche später sah ich dieses Mädchen zufällig wieder. Sie hatte ihre Haare verändert und ihr hübsches Aussehen war vollkommen verschwunden.

Etwas Ähnliches passierte mit einem anderen Mädchen, das ich hübsch fand. Ich dachte in derselben Weise: ‚Sollte das in drei Monaten noch zutreffen, würde ich sie gern kennenlernen.‘ Kurz darauf sah ich sie wieder. Sie hatte nur die Art sich zu kleiden geändert und ich dachte mir, dass sie heute nicht hübsch sei. Es war sicher mein Kamma, das keine für drei Monate schön war. Und so kam es, dass ich während der gesamten Studienzeit keine Bekanntschaft mit Mädchen machte. Keine war drei Monate lang schön. Keinem dieser Mädchen kam ich näher, weil die Dinge sich immer änderten. Ihr hübsches Aussehen verschwand. Nachdem ich meinen Bachelor Abschluss gemacht hatte, folgte eine Periode mit freier Zeit, in der ich auch darüber nachdachte, was ich weiterstudieren sollte. Also machte ich Pläne für meine Zukunft und entschied, soweit und so gut zu studieren, wie es mir möglich war. Nach dem Studium würde ich mir eine Arbeit suchen und dann eine Familie gründen.

Aber ich dachte nicht in der Weise: ‚Nachdem ich eine Arbeit gefunden habe, suche ich eine Frau und heirate.‘ Meine zukünftige Frau und ich sollten erst lange miteinander bekannt sein und sich sehr gut über mindesten vier oder fünf Jahre kennenlernen. Und dann meldeten sich wieder die Kilesa in meinem Herzen. Wenn ich so lange erst mit einer Frau zusammen sein will, dann sollten wir bald damit beginnen. Und es tauchte der Gedanke an ein spezielles Mädchen auf. Was die Auswahlkriterien anging, so sollte sie von sehr gutem Charakter und freundlicher Natur sein. In der Zeit mit meinen Freunden habe ich beobachtet, wie Paare sich stritten und da mochte ich nie hinschauen. Deswegen würde für mich das wichtigste Kriterium ihre Herzensqualität sein. Es gab zwei oder drei Mädchen mit sanfter Natur, an die ich dabei dachte. Aber natürlich wollte ich nur eine als Freundin, nicht alle drei.

Um eine Bekanntschaft herzustellen, wollte ich das Telefon nutzen. Zu dieser Zeit hatten wir keine Handys. Es gab nur das Telefon im Haus. Als ich zu Hause aus diesem Grund zum Telefon ging, stieg ein geistiges Bild auf. Es war das Bild dieses Mädchens, aber ihre Haut schälte sich vom Gesicht und fiel runter. Nur Blut und Eiter triefen von ihrem Gesicht. Aber die Kilesa gaben nicht so schnell auf und ich dachte an das zweite Mädchen. Aber schon als ich an sie dachte, passierte dasselbe. Auch ihre Haut schälte sich ab und nur Blut und Eiter rannen von ihrem Gesicht. Da erschien in meinem Geist ein Gefühl der Ernüchterung und der Gedanke tauchte auf: ‚Wir Menschen sind genau das. Ist es nicht so?‘

Aber die Kilesa waren noch da und ich wollte es mit dem dritten Mädchen versuchen. Und auch bei dem Gedanken an dieses Mädchen passierte dasselbe. Ihr Bild erschien in meinem Geist. Im nächsten Geistmoment schälte sich die Haut vom Gesicht und nur Blut und Eiter rannen herab. Daraufhin stiegen in meinem Geist Müdigkeit (i.S. von Ernüchterung) und Leidenschaftslosigkeit (Entsüchtung) auf. Ich dachte, wenn wir Menschen das sind, dann möchte ich keine Frau. Den Plan, den ich ursprünglich gemacht hatte, zu studieren, eine Arbeit zu finden und Familie zu gründen, hatte ich bezüglich der Familiengründung vollkommen verworfen. Ich änderte meine Absichten. Wenn ich zu Ende studiert hätte, würde ich arbeiten und meinem Vater aus Dankbarkeit alles zurückzahlen, was ich von ihm bekommen hatte. Ich hatte noch einen Gedanken bezüglich der Ethikregeln. Normalerweise hielt ich fünf Regeln. Wann immer sich die Gelegenheit ergeben sollte, würde ich die acht Regeln einhalten. Ich wollte an den wöchentlichen Arbeitstagen fünf und an den Wochenenden acht Regeln halten.

Ich möchte noch einmal zu meinem ersten oder zweiten Jahr an der Universität zurückkehren, als ich das erste Mal von diesem ganzen Körper-Geist-Thema Notiz nahm. Es war in einem vollen Bus. Ich gab einer Frau, die ihr Baby hielt, meinen Platz. Als ich ganz in ihrer Nähe stand, begann mein Geist ganz von selbst zu reflektieren. Ich dachte, bevor dieses Kind herangewachsen und so alt wie ich sein würde, wird es eine Menge Glück und Unglück erlebt haben. Es muss dabei durch vieles hindurchgehen, laufen lernen etc. Und damit stieg in meinem Geist auch Sorge auf.

Dieser Bus führte an einem Krankenhaus vorbei, deshalb waren auch kranke Menschen darin. Ich dachte, warum haben wir Menschen keine Möglichkeit, Krankheit

zu entfliehen? Dann kam der Gedanke, dass dies die natürlichen Konditionen für diesen Körper sind. Man kann ihnen nicht entkommen. Im vorderen Teil des Busses waren ältere Leute, vielleicht 70, 80 Jahre alt und ich kontemplierte weiter, dass ich eines Tages ebenso alt sein würde. Und dann dachte ich, wohin all die Leute hier im Bus, es waren 30 oder 40, wohl fahren? In diesem inneren Raum friedvoller Gedanken konnte ich realisieren, dass jeder hier im Bus dem Tode entgegen reisen würde. Ich reflektierte etwa 15 Minuten darüber und das führte zu einer Art tiefen inneren Traurigkeit. Ich sah die jungen, die alten, die kranken Leute und ich trat in eine sehr starke Ernüchterung ein. In den nächsten 15 Tagen schaute ich immer wieder aus dieser Perspektive auf alle Dinge und reflektierte darüber. Auf Grund dessen erschien erneut eine tiefe Sorge und starke Ernüchterung in mir. Ich sagte zu mir selbst, wenn ich soweit bin und sich die Gelegenheit ergibt, dann werde ich ordinieren. Und wenn ich ordiniere, dann wird es für den Rest meines Lebens sein.

Trotz allem war dieser Plan, weiter zu studieren, einen Job zu finden und eine Familie zu gründen, als Idee noch in meinem Geist. Eines Nachts, auf dem Weg nach Hause, konnte ich spezielle Gefühle in meinem Herzen wahrnehmen. Zu dieser Zeit war mein Geist sehr aktiv, alle Arten von Gefühlen und Emotionen zogen durch. Ich war sehr zerstreut und abgelenkt. Aber dann kam Achtsamkeit auf und ermöglichte mir, darüber nachzudenken: ‚Was ist es, was mich meinen Geist nicht kontrollieren lässt? Das ist doch mein Geist, wieso kann ich ihn nicht kontrollieren?‘ Daraus schlussfolgerte ich, dass ich meinen Gedanken und Emotionen nicht immer Glauben schenken sollte.

Glücklicherweise sah ich meinen Vater an den Observanz-Tagen (die vier Mond-Tage im Monat), wenn er weiß gekleidet in den Schrein Raum unseres Hauses ging und sich zur Meditation hinsetzte.

Vor so einem dieser speziellen Tage, gab mir mein Vater die Biografie von Than Ajahn Mun. Ich hatte darin bis zu dem Punkt gelesen, wo er in die Berge von Chiang Mai ging. Dort lebte er mit der Bergbevölkerung (Ureinwohner der Berge). In dieser Zeit, als Than Ajahn Mun im Norden Thailands in den Bergen praktizierte, hatte die Bergbevölkerung keine Waldmönche zuvor gesehen.

Deshalb fürchteten sie sich anfangs und waren ihm gegenüber misstrauisch. Sie dachten, er könnte eine Gefahr für das Dorf, ihre Familien und ihre Kinder sein. Deshalb observierten sie ihn in Schichten und beobachteten sein Verhalten.

Als sie ihn so untersuchten stellten sie fest, dass es während des Tages lange Perioden von Sitzen und Gehen, Sitzen und Gehen gab. Die Bergbevölkerung berief daraufhin eine Versammlung ein in der sie beschlossen, dass ein Abgesandter zu Than Ajahn Mun gehen sollte, um herauszufinden, was er da macht. Und als sie ihn befragten, was dieses Auf- und Abgehen bedeuten würde, sagte er, dass er auf der Suche nach „Bud-dho“ sei.

Luong Por Mun (ehrwürdiger Vater Mun) war ein Mönch mit starker Achtsamkeit, großer Weisheit und kannte viele geschickte Mittel (Methoden, die aus der Weisheit entspringen). Die Dorfbewohner fragten ihn nach dieser Antwort, was „Buddho“ sei und ob sie ihm bei der Suche helfen könnten. Er antwortete, dass „Buddho“ eine sehr stark leuchtende Scheibe sei. Und auf die Frage, wie sie ihm bei der Suche helfen könnten, sagte er, sie sollen die ganze Zeit in ihrem Geist das Wort „Buddho“ denken. Und so halfen die Dorfbewohner bei der Suche und gingen neben ihm auf und ab und liefen überall herum. Nach einer ganzen Weile ging einer der Dorfältesten, der auch an dieser Aktion beteiligt war, zu Than Ajahn Mun. Sein Geist war unterdessen sehr friedlich und leuchtend geworden. Dieser Dorfälteste war völlig überwältigt davon. Und gleichzeitig verstand er, als Than Ajahn Mun die Leute herumschickte um nach „Buddho“ zu suchen, dass es ein geschicktes Mittel war, um die Menschen zum praktizieren zu bewegen. Auf diese Weise konnten sie realisieren, dass Than Ajahn Mun keine Gefahr für sie darstellte. Nachdem ich dies gelesen hatte, dachte ich sehr arrogant, wenn diese Bergbevölkerung in so entlegenen Gebieten in der Lage ist, ihren Geist zu beruhigen, wieso sollte ich, als jemand der in Bangkok lebt, das nicht auch können.

Eines Tages, als mein Geist wieder flöten ging und sehr geschäftig war, betrat ich den Schrein-Raum und setzte mich. Beim Einatmen rezitierte ich „Bud-“ und beim Ausatmen „-dho“. Mit der Fokussierung meiner Achtsamkeit auf diese Art und Weise, wurde mein Geist sehr friedlich, lichtvoll (oder leicht) und weit. Nachdem ich aus dieser Meditation kam, war mein Geist gesammelt und einspitzig. Die Achtsamkeit war sehr gefestigt. Jetzt war ich in der Lage, meinen Geist in gute Bahnen zu lenken und nur gute Dinge zu denken. Ich war sehr befriedigt durch das, was ich da gemacht hatte.

Man könnte sagen, dass ich zu der Zeit in einer guten und komfortablen Situation gelebt habe. Ich meditierte nur dann, wenn mein Geist sehr aktiv und geschäftig war. Und jedes Mal, wenn ich in der Meditation saß, wurde er sehr friedlich. Danach war mein Geist stabil und verweilte im jetzigen Moment. Das veranlasste mich zu dem Gedanken, den Geist zu beschützen und immer nur Gutes zu denken. Ich dachte daran, unheilsamen Gedanken nicht zu erlauben, in meinem Geist zu bleiben. Wenn das passierte, war ich in der Lage, Geduld und Weisheit aufzubringen und meinen Geist schnell von schlechten Zuständen zu befreien. Wann immer ungute Gedanken aufstiegen, hatte ich die Kraft und die Ausdauer dagegen vorzugehen. Ich fand meist Techniken, sie aus dem Geist zu entlassen. Wenn es aber doch passierte, dass mein Geist nicht stark genug war, dann fokussierte ich mich auf ein Meditationsobjekt und nach ein paar Minuten waren diese Gedanken vertrieben. Auf diese Weise kontrollierte ich zu Beginn meiner Praxis den Geist.

Für heute Abend sollte es genug sein. Wir werden morgen Abend fortfahren.

Teil 2

Wenn wir heute Abend erst 22 Uhr aufhören wollen, dann werde ich noch etwas mehr über mein Leben als Laie erzählen. Gestern habe ich einige Abschnitte meines Lebens angerissen, die ich bis dahin noch nicht öffentlich besprochen hatte.

Als ich 17 oder 18 Jahre alt war, beobachtete ich einige Studenten, die sich stritten. Sie waren sehr wütend aufeinander und hatten eine fürchterliche Auseinandersetzung. Aber was mich betrifft, so hatte ich keinerlei Wut im Herzen und gab mir selbst ein Versprechen: ‚Wut ist keine gute Sache und ich werde sie in meinem Herzen vollkommen zu einem Ende bringen.‘

Das war einfach ein Gedanke, der in meinem Geist erschien, aber ich passte seither sehr darauf auf, dass sich keine Wut in mir ausbreiten konnte. Ich wurde jemand, der acht gab, dass der Geist stets kühl und ruhig blieb. Ich hatte Güte und Freundlichkeit für andere Menschen, obwohl ich wusste, dass die Kilesa noch in meinem Herzen lagen.

Ich habe gestern die Geschichte erzählt, die mich dazu veranlasste, nichts zu tun, was anderen schaden könnte. Mein Denken änderte sich ebenfalls. Es erschien der Gedanke in meinem Geist: ‚Was es immer an Gutem und an Reinheit auch gibt in der Welt, das möchte ich erreichen.‘ Als ich sah, dass die fünf ethischen Regeln eine enorme Tugendkraft von menschlichen Wesen sind, wollte ich sie halten. Ich reflektierte über das Leiden, was von der Übertretung der Regeln käme. Deshalb praktizierte ich die Einhaltung der Regeln.

Als ich 17 oder 18 Jahre alt war, klopfte ich bei Verwandten an die Haustür. Einer meiner Freude war dort. Ich hörte etliche Leute, meine Tante, meinen Onkel und andere, wie sie über einige Mönche aus der Verwandtschaft sprachen. Es waren Mönche, die für die höheren Pali Level an der Universität studierten. Einer von ihnen hatte bereits einen hohen Grad erreicht, wo jemand dann den Titel „Maha“ erhält. Doch nach etwa acht Jahren als Mönch, gab er die Roben zurück. Die älteren Verwandten sprachen über die Schande, die seine Entrobung für alle sei.

In dieser Situation erschien ein Gefühl in mir: ‚Sollte ich in der herausragenden Lehre des Buddha ordinieren, dann wäre es für mein ganzes Leben.‘ Ich würde nicht entroben oder nur temporär ordinieren, denn diejenigen, die es tun, tragen dazu bei, die Religion zu zerstören.

Aber zu dieser Zeit hatte ich noch keinen Gedanken an Ordination. Das waren nur diesbezügliche Ideen, die in meinem Geist erschienen. Als die fünf Regeln ein fester Bestandteil meines Lebens waren, änderte sich auch der Blick auf die Dinge und die Art zu denken. Wenn ich mit meinem Vater oder älteren Verwandten in einen Tempel ging um Dana zu geben (Essen), dann erfreuten sich die Leute an den Gesprächen mit den Mönchen. Ich trennte mich dann von ihnen und suchte im Tempel nach einem stillen Platz, um zu meditieren. Oft ging ich in die Haupthalle (Uposatha-Halle) und saß dort in Stille. Manchmal stieg ein starkes Gefühl in mir hoch, wenn ich die Uposatha-Halle betrat, der Buddha-Statue Respekt erwies und mich setzte: ‚Welcher Pfad auch immer der Herausragendste ist, diesen Pfad möchte ich betreten.‘ Jedes Mal wenn ich der Buddha Rupa Respekt erwies, wiederholte ich diesen Entschluss. Da war dieser Durst in meinem Herzen gute Taten zu vollbringen. Die fünf Regeln zu halten war normal für mich.

Ich möchte noch einmal zu der Situation zurückgehen, als ich im Bus die alten und kranken Menschen sah. Ich kontemplierte über Krankheit und Tod, über die Bedingungen oder Konditionen der Dinge. Das tat ich für 10 oder 20 Minuten und jedes Mal erschienen Gefühle von Sorge oder Traurigkeit, weil niemand in der Lage war, sich Alter, Krankheit und Tod zu entziehen. Trotz dieser Gefühle wollte ich die beste Person sein, die ich werden konnte. Obwohl ich die Dinge in dieser Zeit beobachtete, war ich noch nicht bereit zu ordinieren. Ich wusste aber, sollte ich ordinieren, würde das für den Rest meines Lebens sein. Es würde keine Entropung für mich geben.

In der Periode, in der ich die Regeln hielt und das Gute in mir kultivierte, erschien manchmal etwas in meinem Geist, was ich nur selten anderen Menschen erzähle. Es war das Gefühl, wenn ich in diesem Leben ordinieren würde, wäre dies’ mein letztes Leben. Ob das wahr ist oder nicht, es ist nicht erforderlich mir das zu glauben, aber so stieg es aus meinem Herzen auf. Der Grund für diesen Gedanken war die Kraft des Dhamma, man könnte auch sagen wegen der Paramis, der spirituellen Vollkommenheiten, die in meinem Herzen bereits entwickelt waren. Aber ich hatte noch nicht ernsthaft darüber nachgedacht, tatsächlich zu ordinieren. Ich würde mich aber um die bestmögliche Ausbildung meiner Qualitäten bemühen, auch wenn es im Vergleich zu anderen Menschen geringer sein sollte, es wäre mein Bestes.

Nach meinem Studienabschluss gab es eine Periode mit frei verfügbarer Zeit, in der ich über ein weiterführendes Studium nachdenken wollte. Ich überlegte, mich in Richtung Stadtplanung zu orientieren. In dieser Zeit reifte mein Sila Parami (Vollkommenheit der Ethik) heran. Ich fühlte, dass fünf Regeln halten nicht genug war. Es schien zu wenig zu sein. Aber ich war nicht so clever und wusste nicht, was es an höheren Regeln gab. Ich wollte mehr als fünf Regeln halten, kannte aber die acht Regeln noch nicht.

Eines Tages sah ich eine alte Frau an unserem Haus vorbei gehen. Sie lebte in der Nachbarschaft und war schwarz und weiß gekleidet. Daran konnte man sehen, dass sie gerade aus einem Kloster zurückkam. Ich näherte mich ihr und fragte, ob es noch mehr gäbe, als die fünf Regeln einzuhalten. Sie erzählte mir von den acht Regeln. Ich fragte welche Regeln das sind und sie erklärte mir, was die sechste, siebte und achte bedeuteten. Da ich nicht wusste wie man sie einhielt, fragte ich danach. Sie erklärte mir, dass diese Regeln normalerweise an den Uposatha-Tage (14-tägig an Voll- und Leermond) genommen werden. Ich sagte ihr, dass ich sie gern einhalten würde und sie fragte, wie viele Tage ich das tun möchte. Da ich gerade frei hatte, überlegte ich, die Regeln an drei Tagen pro Woche zu halten und an den anderen Tagen die fünf. Sie war mir gegenüber sehr freundlich und schlug mir vor, der erste Tag mit acht Regeln könne der Tag vor Uposatha (Observanz-Tag), der zweite dann am Observanz-Tag und der letzte, der anschließende Tag sein.

Mein Sila Parami war sehr stark und deshalb wollte ich vorankommen und die acht Ethikregeln halten. Wie kann man wissen, dass seine Sila Paramis voll (vervollkommnet) sind? Ich dachte bei mir, was wäre, wenn jemand kommen und mir eine Millionen Bhat anbieten würde, was zu der Zeit in Thailand sehr viel Geld war, wenn ich dafür nicht die Regeln halten würde. Das Gefühl in meinem Herzen sagte, dass ich die Regeln nehmen würde und nicht das Geld. Auch bei 10 oder 100 Millionen Bhat, war das Gefühl klar. Ich würde die Regeln und nicht das Geld nehmen. 100 Millionen Bhat können dich nicht in irgendeine höhere himmlische Ebene bringen. Sila ist dazu in der Lage, jemanden zu einer höheren Wiedergeburt und letztlich zu Nibbana zu verhelfen. Deshalb war ich sehr entschieden bei der Einhaltung der fünf Regeln. Nachdem ich drei Wochen lang die acht Regeln wie beschrieben eingehalten hatte, wurde die Kraft meines Sila Parami noch stärker. Ich fühlte, dass die acht Regeln an drei Tagen in der Woche zu halten, nicht genug war. Ich entschied, mit diesen Regeln jeden Tag zu üben. Und so tat ich es.

Ich berichtete vorher von den Erfahrungen mit den Mädchen, als die Bilder aufstiegen und sich ihre Haut von den Gesichtern schälte, wie bei Asubha-Kontemplationen (Unattraktivität des Körpers). Das brachte mich dazu, jegliche Pläne bezüglich einer Familiengründung aufzugeben. Ich dachte über die Zeit nach, wenn ich wieder studieren würde und auch, wenn ich fertig wäre damit und arbeiten ginge. Ich entschied, an den Wochentagen die fünf Regeln zu halten und an den Wochenenden die acht. Der Gedanke war sehr klar in mir, dass ich ein zölibatäres Leben führen würde. Die Zeit, in der ich die acht Regeln jeden Tag einhielt, dauerte ca. einen Monat. Auch mein Denken veränderte sich. Eines Tages hatte die Frau, die mich über die acht Regeln belehrte, einen Mönch zu Gast. Also ging ich zu ihrem Haus und konnte an der Unterhaltung teilnehmen, die bis 21 oder 22 Uhr andauerte. Ihr Haus war nur drei oder vier Häuser von meinem entfernt.

Nach dem Gespräch ging ich nach Hause. Ich nahm ein Buch vom Lesetisch, was mein Vater dorthin gelegt hatte. Der Titel war: Buddha-Dhamma. Ich war noch nicht müde, also öffnete ich es und warf einen Blick hinein. Ich schlug die Seiten nach dem Zufallsprinzip auf und las ein Kapitel mit dem Titel: Die letzten Unterweisungen des Buddha. Diese letzten Worte des Buddha waren in Pali und in Thai niedergeschrieben. Dort stand sinngemäß: ‚Bhikkhus hört meine Worte, jedes bedingt entstandene Phänomen wird wieder vergehen. Strebt kraftvoll weiter, seid fleißig in eurer Praxis.‘ In diesen Augenblicken war meine Achtsamkeit sehr stark und auf jedes Wort fokussiert. Ich schenkte ihnen meine ganze Aufmerksamkeit. Ich reflektierte über das, was ich da gelesen hatte und dachte an meinen Körper. Mit der Geburt ist der Körper auch natürlicherweise dem Verfall unterworfen. Während ich so über die letzten Worte des Buddha reflektierte, stieg Ernüchterung in meinem Geist auf und er wurde einspitzig.

In meinem Herzen erschien der Gedanke: ‚Wenn ich bis zum Masterdegree studiere oder noch weiter bis zum Doktordegree, und ich würde einen Unfall erleiden und mit Krankheit oder Tod konfrontiert werden, hätte ich das Gute in mir bis zu seiner Vollendung entwickelt, oder nicht?‘ Als ich dies kontemplierte bemerkte ich, dass ich keine Wünsche nach irgendwelchen Dingen hatte und ich jetzt bereit war zu ordinieren. Die einzige Sorge bezog sich auf meinen Vater. Er hat sich seit ich Kind war immer gekümmert und mich versorgt. Ich hatte noch nicht gearbeitet, um ihm alles zurückzugeben.

Ich dachte auch an meinen älteren und meinen jüngeren Bruder. Ich reflektierte zu der Zeit über das Kamma eines jeden Individuums.

Jeder Mensch ist Besitzer seines Kammass, Erbe seines Kammass, geboren aus seinem Kamma, eng verbunden mit seinem Kamma und verweilt unterstützt vom eigenen Kamma. Wer gut handelt, erhält fabelhafte Resultate und wer schlechte Taten vollzieht, erhält schmerzhaftes Resultate. Sie alle haben vollständige Körper mit Beinen, Armen, Händen usw. Und ich dachte: ‚Wenn ich sterben würde, könnten diese Menschen, um die ich mich sorgte und die so gut ausgestattet waren, mit ihrem Leben fortfahren? Könnten mein Vater und meine Brüder ohne mich weiterleben?‘ Mit dieser Art Kontemplation konnte ich alle Bedenken bezüglich meines Vaters und der Familie aufgeben. In dieser Nacht wurde mir klar, dass ich in ein paar Monaten soweit wäre und ordinieren könnte. Nach genaueren Überlegungen benötigte ich nur zwei Monate, um alles erledigt zu haben, wobei ich noch Verantwortlichkeiten hätte.

In dieser Zeit gab es Phasen, in denen mein Geist sehr aktiv und geschäftig war. Dann meditierte ich eine Weile. Ich fokussierte mich auf das Ein- und Ausatmen begleitet von dem Wort „Bud-dho“. Ich war sehr glücklich, dass mein Geist jedes Mal, wenn ich mich niedersetzte, schnell einspitzig wurde. Mein Geist wurde sehr leicht, sehr friedlich. Selbst in diesen kurzen Sitzzeiten wurde er sehr kühl (cool, abgekühlt von der Hitze der Gedanken und Emotionen). Eines Tages, stiegen während des Meditierens schmerzhaftes Gefühle von meinen Knien her auf. Wenn so etwas passierte, kontemplierte ich darüber, dass der Körper nicht der Geist und der Geist nicht der Körper ist.

Ich kontemplierte: ‚Wenn ich ein-, aber nicht mehr ausatmen oder aus- und nicht mehr einatmen würde, würde das Windelement aus meinem Körper verschwinden und das Hitzeelement würde damit auch verschwinden. Wenn Wind- und Hitzeelement den Körper verlassen haben, nach sieben oder acht Tagen würde auch das Wasserelement sich langsam herauslösen. Nach und nach würde sich dann auch das Erd-element auflösen und zerfallen. Achtsamkeit und Weisheit kontemplierten den Körper und separierten ihn vom Geist.‘

Als ich den Körper auf diese Weise beiseitegelegt hatte, konnte ich die schmerzhaften Gefühle kontemplieren die davon kamen, weil man einen Körper hat. Diese schmerzhaften Empfindungen, die von meinen Knien aufstiegen, waren einfach Gegeben-

heiten des Körpers, aber sie waren nicht der Geist. Achtsamkeit und Weisheit konnten klar herausfiltern, dass Körper und Geist zwei verschiedene Dinge sind und drei verschiedene Phänomene erlebt wurden: Körper, die körperlichen Empfindungen und die Wahrnehmung. So zu betrachten, machte es meinem Geist möglich, die Anhaftungen zu diesen Körper und den schmerzhaften Gefühlen, die von ihm aufgestiegen sind, temporär loszulassen. Dann sammelte sich der Geist in Konzentration. Es war, als würde ein Fahrstuhl herunterfallen. Der Geist fiel in einen sehr tiefen verfeinerten Grad der Konzentration. In diesem sehr tiefen Konzentrationszustand waren die Wahrnehmung des Atems und des Körpers vollkommen verschwunden. Als der Geist in diesem Zustand war, traf er mit einer enormen Glückseligkeit zusammen. So etwas hatte ich nie zuvor erlebt. Da waren nur der große Friede und diese Glückseligkeit im Geist, die mit nichts in der Welt zu vergleichen waren. Als der Geist eine Weile darin verweilt hatte, erschien ein Gedanke: ‚Wo ist mein Körper geblieben, wo ist der Atem?‘ Wenn man noch Anhaftungen am Körper hat und dieser dann in der Meditation verschwindet und der Atem ebenfalls, kann das ein Anlass für Angst sein. Dieses Erschrecken verursachte, dass wieder erste körperliche Empfindungen wahrnehmbar waren. Nach und nach erlebte ich einen subtilen Atem. Als der Atem dann gröber wurde, wurden die Empfindungen im ganzen Körper fühlbar. Dann, als der Geist aus diesem tiefen Zustand der Meditation auftauchte, reflektierte ich darüber und erkannte, dass ich seit meiner Geburt noch nie so einen Zustand wie diesen erlebt hatte. Es gab kein Glück, was vergleichbar gewesen wäre. Ich hatte den Gedanken: ‚Wenn ich in diesem Zustand von Glück für immer leben könnte, würde ich das tun.‘

Ich dachte über die Worte des Buddha nach, als er sagte: ‚Diese Glückseligkeit ist grösser als Friedlichkeit.‘ Doch mit weiterer Praxis kam ich zu dem Schluss, dass dieses Glück noch nicht das war, wovon der Buddha gesprochen hatte. Denn es war die Glückseligkeit des Samadhi, und nicht das Glück, was von der Ausrottung der Kilesa (Unreinheiten) kommt. Als ich so über all’ die Dinge reflektierte, die ich in der Meditation erlebt hatte, reiften die Bedingungen heran darüber nachzudenken, dass es noch ein höheres Glück geben müsse. Ich erinnere mich an die Zeit vor der Ordination, da meditierte ich nicht mehr als acht, neun oder zehn Mal. Aber wenn ich meine Achtsamkeit fokussierte und Konzentration erlangte, war mein Geist jedes Mal friedlich.

Ich komme zurück zu der Nacht, als ich wusste, dass ich bereit war zu ordinieren und für die Erledigung aller Angelegenheiten zwei Monate benötigen würde. Da erschien ein Gedanke in mir: ‚Wenn jemand mir alle Kostbarkeiten in der Welt anbieten würde gegen die Ordination, ich würde die Ordination wählen.‘ Das war ein Mittel der Kilesa, die versuchten, mit mir eine Übereinkunft zu treffen.

Ich machte mir vollkommen klar, dass ich kein Interesse an den Dingen in dieser Welt habe. Was ich wirklich wünschte, war die Ordination. Das zweite, was ich reflektierte war, da ich um die Möglichkeit wusste, auch in der Welt voranzukommen und in der Lage sein würde, viele Menschen zu leiten und ihr Leben zu bestimmen: ‚Würde ich diese Macht gegen die Ordination tauschen?‘ Mir war klar, dass ich mich keineswegs nach dieser Art Glück sehnte, sondern ordinieren wollte. Und der dritte Gedanke der mir kam war: ‚Wenn ich die Wahl hätte, die Frau zu haben, die ich möchte, oder auch 10 oder 100 Frauen, ich würde sie nicht gegen meine Ordination tauschen.‘ Ich war mir klar, ich habe keinen Wunsch ein Haushälterleben zu führen, mein Wunsch ist die Ordination. Als ich mich mit diesen drei Gedanken selbst testete und immer klarer der Wunsch nach Ordination erschien, gab es nichts mehr, was mich im Laienleben halten konnte.

Ich begann alle Angelegenheiten zu erledigen und Vorbereitungen zu treffen für die Ordination. Dann erschien ein Gedanke, ob ich denn sicher sagen könne, dass dieser Wunsch nach Ordination tatsächlich korrekt sei? Schließlich wollte ich mein ganzes Leben dafür einsetzen. Ich würde alles investieren dafür, würde ein zölibatäres Leben führen, mein Leben lang. Das fragte ich mich viele Male. Immer wieder fragte ich mich, ob die Ordination der korrekte Weg für mich ist. Ich wiederholte diese Frage wieder und wieder, bis sich mein Geist durch Achtsamkeit und Konzentration sammelte.

Dann erschien ein Phänomen in meinem Geist. Ich sah zwei Platten mit Essen. Das Essen war sehr bunt, sehr gut gewürzt und sah verlockend aus. Eine der Platten mit Essen war älter und die andere neuer. Als das in meinem Geist so erschien, nahm ich Essen von der neueren Platte und hatte das Gefühl, dass dieses Essen sehr köstlich war. Ich aß und aß, denn es schmeckte wirklich gut. Dann erschien ein Gefühl der Langeweile bezüglich des Essens. Ich wechselte zum Essen auf der älteren Platte mit dem älteren Gericht. Ich nahm von diesem älteren Essen und es war wirklich außergewöhnlich köstlich, weit mehr, als das andere Gericht es war. Es war gar nicht zu

vergleichen. Die Analogie in dieser Erfahrung bestand darin: ‚Das erste Essen auf der neuen Platte spiegelte das Laienleben wieder, das, was ich vom Laienleben erwarten könnte.‘ Die Erfahrung der außergewöhnlichen Freude beim Essen der zweiten Speise steht analog für die Freude, die in der Meditation entsteht. Und das würde der Weg sein, den ich nehmen würde mit dem zweiten Gericht, das heilige Leben.

Nachdem ich auf alle Fragen dieser Zeit Antworten erhielt, kam mir der Gedanke: ‚Wer spricht da überhaupt?‘ Ich dachte, ich hätte noch nicht die Achtsamkeit und Weisheit, meinen Geist auf diese Weise zu belehren. Wenn wir die Dhamma Sprache nutzen wollen, dann könnte man sagen, das Dhamma kam in mir zum Vorschein. Das machte mich vollkommen zuversichtlich, es leitete mich auf den Pfad des heiligen Lebens, den ich ausgewählt hatte.

Jetzt ist die Zeit gekommen für heute zu enden. Ihr sitzt hier schon ganz müde ... es ist 22 Uhr und das ist genug für heute. Ist das in Ordnung, wenn wir morgen fortsetzen?

Diese Geschichte endet nicht so schnell, ich bin immer noch nicht ordiniert ...

Teil 3

... ich frage mich, ob der zweite Teil meiner Biografie heute zu einem Ende kommt oder nicht. Heute geht es bis spätestens 22 Uhr. Ich werde weitermachen von dem Punkt aus, wo wir gestern endeten. Manches mag zeitlich nicht in der richtigen Reihenfolge sein. Das kommt daher, weil ich die Dinge so ausspreche, wie sie in meinem Geist aufsteigen. Das ist dann nicht immer in reibungsloser Abfolge.

Mein Lebensstil in meinem Laienleben war ganz gewöhnlich. Ich war ein gewöhnliches Kind, hatte meine Träume von Studium und einer künftigen Familie. Und es gab in meinem Leben nichts Außergewöhnliches, keine speziellen Vorkommnisse, die mich veranlasst hätten, tatsächlich das Leiden des Lebens zu sehen. Ich lebte, wie die meisten anderen Teenager, ein relativ bequemes Leben und ich war glücklich. Und wären da nicht das vergangene Kamma und die Früchte der Verdienste aus vergangenen Leben gewesen, würde ich noch als Laie leben. Die Wünsche aus früherem Kamma gaben mir die Möglichkeit, die Vergänglichkeit des Lebens und das Leiden von Alter, Krankheit und Tod zu erkennen. Mit der Kontemplation dieser Dinge kam der Wunsch auf, Leiden zu überwinden. Und wären da nicht diese Errungenschaften vergangenen Kammass, ich wäre aus dem Kreislauf des gewöhnlichen Lebens nicht ausgebrochen.

Gestern sprach ich über den Punkt, wo ich entschieden hatte nach einer Zeit von zwei Monaten, als Mönch zu ordinieren. Ich wusste aber nicht, wo ich dafür hingehen sollte. Ich wollte in ein ländliches Gebiet, einen Wald oder eine Gegend mit Höhlen. Es sollte weiter entfernt von Bangkok sein. Denn als jemand, der in Bangkok aufgewachsen war, hatte ich in den Klöstern dort Mönche gesehen, die TV schauten, Fußball spielten und Ähnliches taten. Und das gab nicht viel Anlass für Vertrauen in meinem Herzen. Das würde nicht die Ursachen und Bedingungen bilden, um Nibbana zu erlangen und alles Leiden zu überwinden. An dem folgenden Morgen, nachdem ich mich entschieden hatte zu ordinieren, lud mich die Frau ein, die mich so freundlich in den Regeln unterwiesen hatte, zu ihr zu kommen und Dana zu offerieren. Sie hatte einen Mönch zu Gast und so begleitete ich sie. Sie fragte mich bezüglich meines Planes zu ordinieren, was ich mir überlegt hatte, ob ich temporär ordinieren wolle.

Ich sagte ihr, dass ich für den Rest meines Lebens ordinieren möchte. Auf ihre Frage, wo ich hingehen möchte, sagte ich, dass ich es nicht wüsste, nur, dass es weiter weg von Bangkok in einer ländlichen Gegend sein sollte.

Diese alte Dame hielt schon sehr lange die fünf und von Zeit zu Zeit auch die acht Regeln. Sie besuchte oft Mönche, vor allem die Mönche aus der Linie von Luong Por Mun. Sie empfahl mir für meine Ordination, über zwei gute Optionen nachzudenken. Die erste war, eine Ordination bei Than Ajahn Maha Boowa und die zweite, zu Than Ajahn Chah zu gehen. Zu diesem Zeitpunkt kannte ich diese Mönche nicht und wusste noch wenig über die Mönche in der Praxistradition. Ich fragte sie, wer Luong Por Chah war, wo er lebte, was es für ein Kloster war, ob es ein Waldkloster sei und wie das Leben dort vonstatten ging. Dasselbe fragte ich auch bezüglich Than Ajahn Maha Boowa. Sie sagte, dass Ajahn Chah in der Provinz Ubon Ratschatani und Ajahn Maha Boowa in der Provinz Udontani leben würde.

Ich fragte, ob diese beiden Klöster Waldklöster, Praxisklöster wären und ob sie nicht so viel Zeremonien und Rituale während der Ordination hätten. Und meine dritte Frage war, ob diese Klöster in die Herstellung und den Handel mit Amuletten und ähnlichem verwickelt waren. Der Grund meiner Fragen war, dass ich in einem Waldkloster ordinieren wollte.

Die Frage nach der Ordinationszeremonie kam auf, weil ich bei einer Feier für jemanden eingeladen war, der sich auf die Ordination vorbereitete. Das Haus dieses Freundes lag in einer ländlichen Gegend, umgeben von Reisfeldern, weiter außerhalb von Bangkok. An diesem Abend hatten sich eine Menge Leute dort versammelt. Es war eine Festlichkeit zu Ehren dieses jungen Mannes, weil er am nächsten Tag als Mönch ordiniert werden sollte. Ich half in der Küche aus und dabei sah ich, wie die Frauen für das Essen Fische töteten, die sie in den umliegenden Kanälen zwischen den Reisfeldern gefangen hatten. Als ich nach draußen ging, sah ich die Tische mit Essen, was für die Leute zur Versorgung bereitgestellt worden war und es standen dort auch Flaschen mit Whiskey für sie.

Und dann fragte ich mich: Warum ist das so, dass bei einer Festlichkeit in Vorbereitung auf eine Ordination, Lebewesen Leiden zugefügt und Alkohol getrunken wird. Das schien nicht korrekt zu sein. Also entschied ich, wenn ich ordinieren würde, gäbe es keine solche Feier. Ich würde sehr einfach ordinieren.

Bezüglich der dritten Bedingung, die sich auf die Frage nach der Beteiligung des Klosters an Amulett-Geschäften bezog, da wollte ich in einem Kloster sein, was darin nicht involviert war. Ich hatte es bei dem Besuch eines Klosters erlebt, dass der Handel mit diesen Dingen sehr kommerzieller Art ist. Mit Handel im Kloster Geld einzunehmen, zieht auch Menschen an, die nicht immer in guter Absicht kommen und Geschäfte damit machen wollen. Ich habe einen tiefen Glauben in das Gesetz von Kamma: ‚Wer Gutes tut, bekommt auch gute Resultate und wer schlechte Handlungen vollzieht, wird schmerzhaft Resultate erhalten.‘ Menschen, binden sich an diese Amulette. Deshalb wollte ich in ein Kloster gehen, wo dem nicht so viel Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Beide Klöster, das von Than Ajahn Chah und das von Ajahn Maha Boowa, erfüllten alle drei Bedingungen. Es waren Praxisklöster, sie zelebrierten einfache Ordinationszeremonien und sie waren nicht am kommerziellen Amulett-Handel beteiligt. Ich musste mich für einen der beiden Plätze entscheiden.

Dabei dachte ich an Wat Pha Pong, dem Kloster von Than Ajahn Chah, weil es im Ubon-Gebiet liegt. Zu der Zeit arbeitete mein Vater in der Provinz Ubon. Mein Gedanke war dabei, da ich für den Rest meines Lebens ordinieren wollte, könnte mich mein Vater leichter besuchen kommen.

Als ich im Haus der Frau war, sagte ich ihr, dass ich in Ubon mit Than Ajahn Chah ordinieren möchte. Sie fragte mich, ob ich die Erlaubnis von meinem Vater für die Ordination hätte oder nicht. Als ich verneinte, sagte sie, dass ich ohne diese Erlaubnis nicht ordinieren dürfte. Das bereitete mir Sorgen. Mein Vater wollte wirklich, dass ich meine Studien fortsetzte. Viele Erlebnisse meines Lebens, von Kindheit an bis zu dem Zeitpunkt der Entscheidung zu ordinieren, all’ die Dinge, die mir in meinem Geist widerfahren waren, hatte ich nie mit meinem Vater besprochen. So war ich sehr besorgt, dass mein Vater mir die Erlaubnis für die Ordination nicht geben könnte. Wie dem auch sei auf Grund meiner starken Entschlossenheit war in mir die Idee: ‚Sollte ich die Einwilligung nicht bekommen, würde ich weglaufen und ordinieren.‘ Zuvor hatte ich das Gefühl, ich könne nicht weiter im Laienleben bleiben. Die Aussicht zu ordinieren, gab mir tiefe Befriedigung.

Der Mönch, der im Haus der alten Dame zu Gast war, stammte aus der dem Kloster von Than Ajahn Chah, Wat Pha Pong. Deshalb kam mir der Gedanke, ob dieser

Mönch mich nicht begleiten könnte, um mit meinem Vater bezüglich der Ordinationserlaubnis zu sprechen. Sicherlich war das etwas kindisch von mir zu denken, dass mein Vater die Anfrage einer respektierten Person nicht abweisen könnte.

Kurze Zeit später hatte ich die Gelegenheit, diesen Mönch als Assistent auf einer Reise mit dem Bus nach Ubon in das Kloster Wat Pha Pong zu begleiten. Als wir nach Wat Pha Pong kamen, nährte er sich Than Ajahn Chah und erzählte ihm, dass ich ordinieren möchte. An dem Tag, als wir im Kloster ankamen, hatte ich nicht gleich die Chance, direkt zu Than Ajahn Chah vorzudringen und ihm Respekt zu erweisen. Es war der Observanz-Tag (Uposatha) mit sehr vielen Besuchern, Mönche und Laien. Am Spätnachmittag gab Than Ajahn Chah außerhalb der Halle auf dem Vorplatz einen Vortrag und empfing Laien. Auch viele Mönche hatten sich um ihn versammelt. Der Mönch, den ich auf der Fahrt von Bangkok begleitet hatte, hatte wahrscheinlich Than Ajahn Chah schon von meiner Absicht berichtet.

Eine große Anzahl von Mönchen saß links und rechts von Than Ajahn Chah. Ich ging nach vorn, erwies ihm Respekt und setzte mich dann seitlich nieder. Nachdem er eine Weile mit den Laien gesprochen hatte, hielt er inne und schaute sich zu mir um. Er sagte: „Warum willst du ordinieren?“ Ich antwortete ihm entsprechend meiner Gefühle im Herzen: „Ich möchte nicht wiedergeboren werden.“ Und dann sprach er weiter zu den Laien. Nach einer Weile stoppte er und schaute wieder zu mir und sagte: „Du bist verrückt!“ Und er sagte zu mir, dass es zwei Arten von verrückten Menschen gäbe: „Es gibt die Verrückten des unteren Levels. Das sind die wirklich verrückten, deren Geist wahnsinnig ist. Der andere Typ von Verrückten übertrifft alles. Wir oder du gehören zu den alles übertreffenden Verrückten. Das ist nämlich jemand, den man als Ariya Puggala (nobler Mensch) bezeichnet, einer der das Dhamma erreicht hat.“ Und dann sagte er mir: „Weißt du, dass die Ordination als ein Mönch oder Samana wirklich etwas Unbezahlbares ist?“ Ich bejahte. „Weißt du, was das dann bedeutet?“ Ich sagte ihm, auch wenn alle wertvollen Dinge in dieser Welt hier zusammen kommen, würde ich als Mönch ordinieren. Und ich antwortete ihm auf diese Art und Weise, weil das genau mein Gefühl von Beginn an war. Er sagte: „Ja, das ist korrekt.“ Und dann sagte er: „Das hier ringsherum ist dein Zuhause. Du brauchst dir um nichts Sorgen machen. Geh’ und frage deinen Vater um Erlaubnis.“ Und dann sagte er noch: „Lasst ihn nach Hause, nach Bangkok mit einem meiner Laien Schüler hier zu seinem Vater fahren.“

Sicherlich hatte der Mönch, den ich begleitet hatte, von meinen Befürchtungen wegen der Erlaubnis berichtet. Than Ajahn Chah sagte mir: „Du kannst allein gehen und deinen Vater fragen. Du brauchst nicht die Hilfe des Mönches.“ Als er das zu mir sagte, stieg sehr viel Freude (piti) in meinem Herzen auf. Ich war sehr glücklich und fühlte mich entlastet. Bevor ich zu meinem Vater ging, verbrachte ich noch eine Nacht im Hause meiner Tante. Da überlegte ich, auf welche Weise ich mich meinem Vater mit meiner Bitte nähern könnte. Nach dem Frühstück brach ich zu dem Hause auf, wo mein Vater war.

Als er mich sah, sagte er: „Gut dass du kommst. Lass uns gehen und für dich neue Kleidung anfertigen, sodass du bereit bist, wenn das Studium wieder losgeht.“ Ich fragte ihn, ob ich vorher ordinieren könne. Er fragte mich, warum ich jetzt ordinieren möchte, jetzt wäre die Zeit, weiter zu studieren. Doch ich sagte ihm, dass ich ordinieren möchte. Er wollte mich austricksen und sagte: „Wenn du ordinieren willst, dann nur für dein ganzes Leben und nicht entoben.“ Als er das äußerte, stiegen Glücksgefühle in meinem Herzen auf und ich sagte ihm: „Ja, ok!“ Ich konnte an seinem Gesichtsausdruck erkennen, dass er nicht sehr froh damit war. Er war etwas aus der Fassung. Mein Vater war jemand, der die fünf Regeln sehr strikt einhielt und was immer er sagte, das war dann sein Wort.

Wir gingen zum gemeinsamen Mittagessen aus. Und während des Essens erzählte ich ihm alle meine Erfahrungen, von denen ich hier an den beiden Abenden berichtet habe, wie ich die Regeln nahm und wie mein Geist sich veränderte. Ich sagte ihm, dass ich bereit sei zu ordinieren, dass es eine seriöse Entscheidung ist und ich damit nicht herumspielen würde. Nachdem ich alles erzählt hatte, brachte er uns beide nach Wat Pha Pong zu Than Ajahn Chah, um ihm Respekt zu erweisen. Als wir dann dort waren, fragte Than Ajahn Chah meinen Vater: „Dein Sohn möchte ordinieren, was fühlst du diesbezüglich?“ Er sagte: „Ich freue mich für meinen Sohn und ich bin zufrieden, dass er ordiniert.“ Than Ajahn Chah sagte zu mir: „Du hast einen Vater mit rechter Ansicht. Wann willst du kommen, wann denkst du, dass du soweit bist?“ – „In ungefähr zwei Monaten.“

Mein Vater war nicht so ganz glücklich mit den Dingen, aber er ist jemand, der sich streng an die Regeln hielt und zu seinem Wort stand. Als ich nach Bangkok zurückkam, sprach ich mit der Nachbarin, die mich beraten hatte. Sie sagte, wenn man in diesen Praxisklöstern ordinieren möchte, dann muss man dort für fünf Jahre blei-

ben. Man kann nicht nach Belieben reisen. Das war neu für mich. Ich war sehr eifrig und hatte die Vorstellung, nach der Ordination für die Praxis in die Berge oder in den Wald zu gehen. Ich überlegte, um möglichst schnell zu ordinieren, in einem Zweigkloster die acht Regeln zu nehmen und dann kurz vor der Ordination nach WPP zu reisen. Das schien der kürzeste Weg zu sein, denn ich hatte eine starke Dringlichkeit zu ordinieren. In der Provinz von Ayutthaya konnte ich die acht Regeln in einem Zweigkloster von WPP nehmen. Das war gegen Ende Mai und Anfang Juni fuhr ich nach Ubon ins WPP. Ich hatte zuvor niemanden von meinen Plänen zu ordinieren erzählt. Die meisten dachten, ich würde meine Studien fortsetzen und ich wollte niemanden damit belästigen. Für einige würde es ein Schock sein, davon zu erfahren. Ich erzählte es nur zwei sehr engen Freunden. Einer wohnte in der Nähe von unserem Haus und der andere war schon seit meiner frühesten Schulzeit mein Freund.

Zu der Zeit, als ich nach WPP fahren wollte, hatte die alte Dame aus der Nachbarschaft gerade einen Bus organisiert, um viele Mönche und Laien dorthin zu bringen und Than Ajahn Chah Respekt zu erweisen. Ich hatte acht Regeln und war in weiß gekleidet mit einem Sabong (Robentuch). In Thailand sind die Kandidaten in Weiß und sehen so ähnlich wie die Mönche aus. Als die Reise nach WPP begann, saß ich separat von den Laien. Im Kloster war es die Zeit für die Mahlzeit und ich stellte mich in eine Reihe mit den anderen Männern mit acht Regeln. In thailändischer Tradition geben sie den Anwärtern die großen offenen Schalen für das Essen. Alle Lebensmittel werden dort zusammen hineingetan, egal ob Süßes oder Scharfes, alles kommt zusammen. Normalerweise wächst man damit auf, dass es für jede Speise einen separaten Teller gibt. So war ich es gewohnt. Ich begann zu essen und nachdem ich mit den Hauptspeisen fertig war, wollte ich das Dessert, was ich eigentlich sehr mochte, zu mir nehmen. Aber das Dessert hatte in der Schale mit den anderen Nahrungsmitteln Kontakt bekommen und einige Soßen waren darüber gelaufen. Als ich es in meinem Mund hatte, war es mir unmöglich weiter zu essen und ich spuckte es in meinen Spucknapf. Ich reflektierte danach: ‚Wieso kann ich das nicht essen, wenn ich es doch normalerweise mag?‘ Ich war sehr enttäuscht von mir und ich versprach mir: ‚Von jetzt an wird so etwas nicht wieder passieren. Wenn das kleinste Begehren nach einem Nahrungsmittel auftaucht, dann würde ich es nicht essen. Ich werde erst Nahrung zu mir nehmen, wenn mein Geist vollkommen frei sein würde von dem Verlangen. Erst würde ich meinen Geist eben und gleichmütig machen und mir dann

erlauben zu essen.‘ Als ich aufstand und meine Schale waschen ging, dachte ich noch einmal über das Dessert nach. Ich fühlte mich beschämt und bedrückt auf Grund meines Verhaltens. Wieso konnte dieses starke Gefühl von ‚nicht mögen‘ bezüglich des Essens erscheinen? Und ich versprach mir, alles zu unternehmen, um den Geist von den Kilesa zu befreien.

Als ich noch beim Abwaschen war, kam ein Laie zu mir und sagte, dass Ajahn Chah mich sehen möchte. Ich ging zu seinem Platz und es waren viele Leute um ihn herum. Eine Frau reichte mir ein Tablett mit Kerzen, Räucherwerk und Blumen, um es Ajahn Chah zu offerieren und mich als seinen Schüler zu bekennen. Nachdem ich es überreicht hatte, begann er mit ein wenig Smalltalk: „... wann bist du angekommen ... mit wem ...“ Dann sagte er: „Entwurzele alles, lass’ nichts drin, zieh’ alle Wurzeln von allem raus!“ (Einwurf von Than Ajahn Te: Ajahn Chah kannte genau diese Situation von sich selbst und machte sich selbst auch dieses Versprechen). Danach fragte er, ob mir eine Unterkunft zugewiesen wurde und ich stand auf, um meine Behausung aufzusuchen. Zu dieser Zeit liefen die Vorbereitungen für Ajahn Chahs 60. Geburtstag und es sollte auch eine große Ordinationszeremonie stattfinden. Ich hatte seit zehn Tagen die acht Regeln und würde erst als Samanera, Novize mit zehn Regeln, ordinieren. Nach zwei Wochen als Novize sollte ich dann als Bhikkhu vollordinierter Mönch werden.

In der ersten Zeit, als ich begann als Mönch (Samanera) zu leben, war es, als hätte ich eine andere Dimension betreten. Da war so viel Glück in meinem Herzen. Da waren keine Sorgen oder Bedenken in Bezug auf die Welt. In meinem Geist waren nur Kühle und Frieden. In der Zeit als Anwärter und Novize besuchte mich mein Vater regelmäßig. Er kam meist nach seiner Arbeit, war müde und ruhte sich auf meiner Veranda aus. Er machte sich viel Gedanken um mich. Ich weiß, dass er es lieber gesehen hätte, wenn ich erst weiter studiert hätte. Mein Vater folgte der Tradition, für eine Zeit zu ordinieren, und tat das in der Praxis von Ajahn Tongrad, einem Schüler von Than Ajahn Mun. Deshalb war er sehr vertraut mit der Lebensweise eines Praxismonchs und dem Alltag in einem Praxiskloster. Er wusste, wie mein Leben aussehen würde, und wollte mich auf keinen Fall entmutigen.

Ich erinnere mich als ich 16 oder 17 Jahre alt war und noch im Haus meines Vaters lebte, dass er einmal am Freitagabend von der Arbeit heim kam und ich am nächsten

Morgen zu ihm auf die Veranda ging. Er fragte: „Ist dein älterer Bruder gestern nach Hause gekommen oder nicht?“ Als mein Vater heim kam, fragte er nach seinen Kindern und traf sie nicht an. So fragte er mich und ich konnte ihm antworten, dass er die Nacht im Hause eines Freundes verbrachte. Mein Vater sagte, dass er die letzte Nacht keinen Schlaf gefunden hatte, weil er so in Sorge um seinen Sohn gewesen sei. Dieser eine Satz brachte mich zum Nachdenken. Warum ist das so, dass mein Vater bei so einer geringen Sache so leidet? Und ich dachte, von nun an werde ich nichts tun, was Ärger oder Leiden im Herzen meines Vaters verursachen könnte. Sollte ich trotzdem etwas Derartiges tun, würde ich dafür die Verantwortung übernehmen und es in mir akzeptieren. Von da an folgte ich den Wünschen meines Vaters.

Wenn ich als Teenager manchmal rausgehen wollte, Freunde anfragten und mein Vater sagte, ich solle nicht gehen, auch wenn ich es wollte, ging ich nicht, weil mein Vater es so wünschte. Normalerweise möchte man als Schüler oder Student nach fünf Tagen die Woche Lernen, am Samstag raus und Fußball spielen oder mit anderen Sport machen, in einen Film gehen oder einfach mit den Freunden zusammen hängen. Das ist es, was Teenager normalerweise gern tun. Aber mein Vater arbeitete in einer anderen Provinz und wenn er dann am Freitagabend kam, um das Wochenende zu Hause zu verbringen, dann wollte er seine Kinder sehen. Manchmal passierte es dann, dass seine Kinder nicht da waren, weil sie meist mit ihren Freunden zusammen waren. Einmal sprach er es aus, dass er nach Hause kommt und uns alle sehen möchte, wir aber nicht da sind. Also änderte ich mein Verhalten. Wenn mich meine Freunde samstags oder sonntags einluden und ich nicht die Einwilligung meines Vaters bekäme, würde ich nicht rausgehen. So praktizierte ich. Ich erinnere mich, dass ich manchmal eingeladen wurde, an den Wochenenden in eine andere Provinz zu fahren, raus aus Bangkok. Wenn mein Vater bei so einer Gelegenheit besorgt gewesen wäre und es nicht erlaubt hätte, wäre ich auch nicht weggefahren. So habe ich praktiziert. Was immer es geben würde, was meinen Vater glücklich machen könnte, das würde ich tun, auch wenn ich meine Wünsche dafür zurückstellen müsste. Auch wenn es mich unglücklich machen würde, hätte ich das akzeptiert. Soweit ich mich erinnern kann, seit ich geboren wurde, hatte ich nie einen Streit oder eine Meinungsverschiedenheit mit meinem Vater. Das kommt durch die starke Verbindung zwischen einem Vater und seinem Sohn. Und wie ich schon sagte, wollte ich nicht, dass irgendein Leid in sein Herz kommt. Mein Wunsch war, wenn ein Leid aufsteigen sollte, dann möge es in meinem Herzen sein. So betrachtete ich diese Dinge, wenn ich mit meinem Vater zusammen war.

So, die Zeit ist vorüber für heute Abend. Ihr seid sowieso schon gelangweilt ... ob wir jetzt enden oder nicht ... habe immer noch nicht voll ordiniert. Wie soll ich davon erzählen? Möchtet ihr das Thema zusammengefasst oder im Detail? Wenn ich es in allen Details berichte, dann benötigt das einige Zeit.

Möglich, dass ich es mal in einem Buch für euch schreibe, dann könnt ihr es lesen. Wäre das besser? Aber das würde viel Zeit in Anspruch nehmen, weil ich zu einem Übersetzer gehen müsste.

Die Leute in Thailand kennen eigentlich meine Biografie nicht. Auch Boom, ein Schüler von mir, der hier ist, kennt sie nicht und hört das zum ersten Mal. Normalerweise teile ich meine Lebensgeschichte nicht mit den Menschen, weil ich befürchte, zu bekannt zu werden und dass mich dann zu viele aufsuchen möchten. Hier fühle ich mich sicherer, für euch ist es schwieriger, ihr müsstet erst in ein Flugzeug steigen. Wenn das, was ich erzähle, inspiriert und hilfreich ist, dann nutzt es. Das, was nicht nützlich erscheint, legt beiseite. Das, was ihr gehört habt, das haben die Menschen in Thailand nicht erfahren. Ich behalte das normalerweise für mich. Generell spreche ich Dhamma mit ihnen. Morgen bespreche ich den dritten Abschnitt – ich werde ordinieren. Jetzt machen wir Schluss.

Teil 4

Wenn ich noch einmal etwas zurückgehe, dann gab es da den Gedanken in mir: ‚Auf dem weltlichen Weg habe ich eine Menge studiert, selbst wenn jemand bis zum Master oder auch bis zum Doktor Degree studieren würde, es gibt endlose Studienmöglichkeiten in der Welt.‘ Ich dachte an das Leben des Buddha. Er musste auch studieren, zum Beispiel die hinduistischen Veden und er hatte zwei Lehrer, die ihm in den höheren Level des Samadhi unterwiesen, die formhaften und formlosen Vertiefungen. Er hatte auch viele Dinge zu studieren für seinen Entschluss zu vollständiger Befreiung.

Nach dem Tode des Buddha fand ein Konzil mit einer Auflistung aller Lehrreden statt. Das war die ursprüngliche Kanonisierung der Suttas. Manches, was dort wiederholt wurde, war korrekt, anderes nicht. Wie es tatsächlich von statten ging, kann ich nicht sagen. Aber die Praxis ist einfach das Verständnis von Körper und Geist, soweit es möglich ist, zu entwickeln. Und ich dachte, wenn es mir nicht gelingen sollte, Körper und Geist in der Tiefe zu verstehen, dann würde ich mich auf die Schriften besinnen und diese studieren.

WPP, das Kloster von Than Ajahn Chah, vielleicht haben es einige von euch schon besucht und wissen wie es dort ist, war zu jener Zeit noch nicht so groß. Es waren ungefähr 82-83 Acres und Ajahn Chah war ungefähr 60 Jahre alt. Heute sind es um die 120 Acres und der Standard ist anders. Das Kloster liegt in einer flachen Landschaft mit viel Wald. Das angrenzende Gebiet besteht überwiegend aus Reisfeldern. Die Menschen in der Gegend lebten hauptsächlich vom Reisanbau. Es gab sechs oder sieben Dörfer in drei bis vier Kilometern Abstand vom Kloster. Dort gingen die Mönche am Morgen auf Almosenrunde. Es waren jeden Morgen sechs bis sieben Runden, für die sich die Mönche aufteilten. Die Praxis, der die Mönche in diesem Kloster folgten, war auch die, die Ajahn Chah befolgt hatte. Than Ajahn Chah hatte sie von seinem Lehrer Ajahn Mun übernommen. Than Ajahn Mun selbst trainierte in der Weise, wie es alle Noblen getan hatten, seit der Zeit des erhabenen Buddha. Das bedeutete die strikte Einhaltung des Vinaya, der Mönchsregeln. Zu jener Zeit wurde sich sehr streng daran gehalten. Viele der Duthangha Regeln, die vom Buddha als Askesen erlaubt worden sind und sich gegen das Anwachsen der Kilesa im Herzen richten, wurden praktiziert. In WPP wurden einige dieser Regeln zum Klosterstandard.

Zu Beginn meiner Praxis in WPP gab es dort keine Elektrizität. Nur am Abend zwischen 18 und 21 Uhr gab es mit Hilfe von Generatoren Strom. Der war limitiert auf einige ausgewählte Bereiche des Klosters. Regenwasser wurde von den Dächern in Tanks gesammelt und als Trinkwasser benutzt. An den Tanks waren kleine Wasserfilter befestigt, um Schmutz oder andere Partikel auszuschließen. Brauchwasser, zum Beispiel zum Roben waschen, wurde nachmittags 15 Uhr von den Quellen auf dem Klostergelände geholt. Sie waren zum Teil bis zu 20 Meter tief. Wir benutzen Eimer, die an langen Seilen befestigt waren und füllten dann 200 Liter Tanks. Diese Tanks waren auf Wagen befestigt, die wir durch das Kloster fuhren zu den Bädern und an die Plätze zum Füße waschen. Das war unsere Arbeit am Nachmittag, an der sich alle Mönche beteiligen mussten. Das Quellwasser nutzten wir zum Baden. Daher wuschen wir uns stets mit kaltem Wasser. Da aber das Klima in der Regel in Thailand nicht so kalt ist, war es keine große Sache. Einzig in der kalten Jahreszeit kann es passieren, dass die Temperatur bis auf zehn oder elf Grad fällt. Dann ist auch das Wasser sehr kalt und man muss schnell machen und sollte sich am besten während des Tages waschen. Die Hütten der Mönche, die noch nicht Senior waren, hatten keine Moskitonetze und waren sehr einfach. Es gab auch kein eigenes Bad. Man musste zu den Gemeinschaftsbädern laufen und sich dort waschen. Auch die Hütten der Seniormönche hatten nicht alle Bäder und Netze. Das Leben der Mönche war sehr einfach. Abends wurden Kerzen genutzt, um Licht zu haben. Man war sehr sparsam, damit die Kerzen den Gehpfad beleuchten konnten.

Als ich dort lebte, gab es etwa 50-60 Mönche und 40-50 Nonnen (Mae Chees). Bezüglich des Essens wurde nicht viel Aufsehen gemacht. In der Woche war es sehr einfach und wenig. Nur an den Wochenenden gab es reichlicher. Aufgrund der großen Anzahl von Mönchen und Nonnen wurde das Essen portioniert. Ich kam aus Bangkok und war das Essen dieser Region nicht gewohnt. Es gab nur sehr wenig, was ich tatsächlich essen konnte. In dieser Region ist die Nahrung, die ins Kloster gebracht wird, sehr ‚natürlich‘. Dinge wie: geröstete Frösche, gekochte Grillen und Fisch, rote Ameisen und viele andere derartige Dinge. Ich war meist nur in der Lage ‚Sticky Rice‘ (Klebereis), Eier, Früchte und diesen Papayasalat zu essen. Das war das Essen, was ich aus der Gegend, in der ich aufgewachsen bin, gewohnt war. Das Essen mit besserer Qualität wurde an den Wochenenden oder den Observanz-Tagen, meist von den Besuchern aus der Stadt, gebracht. Oft kam das gute Essen sehr spät. Bei der Ordination nehmen einige, so auch ich, striktere asketische Regeln auf sich, zum Bei-

spiel nur mit einem Robenset auszukommen oder nur eine Mahlzeit am Tag zu sich zu nehmen und auch spätere Speisen nicht mehr anzunehmen. Wenn man bereits angefangen zu essen oder schon den Deckel wieder auf die Schale getan hatte, dann würde man an diesem Tag kein Essen mehr annehmen. Und dieses gute Essen von den Besuchern aus der Stadt kam oft erst spät.

Ich widmete dem Essen nicht sehr viel Interesse. Ich aß nur, um mit der Praxis für einen Tag und eine Nacht fortfahren zu können. Wenn es nur wenig gab, dann nahm ich eine kleine Menge, eben nur so viel, dass es reichen würde. Meine Praxis bezüglich Nahrung war wirklich sehr strikt. Ich hatte es gestern erwähnt, bei der Geschichte mit dem Dessert, was der Anlass für ein Gefühl des Nicht-Mögens war. Ich hatte das Gelübde gemacht, sollten irgendwelche Gefühle oder Sinnesbegehren bezüglich einer Nahrung aufsteigen, dann würde ich diese so lange nicht essen, bis mein Geist vollständig gleichmütig und eben war. Ich würde nur mit einem neutralen Geist Nahrung aufnehmen. Auch der Gedanke an einem Tag kein Essen zu haben, machte meinen Geist achtsam und bereit, über die Unattraktivität von Nahrung zu reflektierten, auch wenn ich niemals diesbezüglich unterwiesen wurde. Ich spreche jetzt nur sehr oberflächlich über die Essenskontemplationen. Eine ausführliche Erläuterung würde sehr viel Zeit in Anspruch nehmen. Jeden Tag vor der Mahlzeit machte ich meinen Geist gleichmütig, neutral und ich hätte nicht gegessen, wenn keine Gleichmütigkeit im Geist gewesen wäre. Das bedeutete manchmal, meinen Geist zu konzentrieren, um Dinge zu neutralisieren. Ich würde Nahrungen kontemplieren, besonders da, wo Zweifel auftauchen.

Ich hatte gestern die Begebenheit mit der Gier in Bezug auf ein Dessert beschrieben, aus der Zeit, als ich noch als Laie mit acht Regeln praktiziert habe. Ich kann versichern, dass ich seit diesem Tag nie wieder Nahrung mit Gier oder Lust zu mir genommen habe. Ich kontemplierte Essen in den ersten vier Jahren meiner Praxis sehr strikt. Und rückschauend und im Vergleich zu heute, wenn es um die Nachmittagsdrinks geht, damals gab es sie nur einmal in der Woche und das war immer vor den Observanz-Tagen. Bedenkend, dass es eine große Anzahl von Mönchen und Nonnen war, gab es nur wenig, was geteilt werden konnte. Normalerweise gab es nur schwachen Tee mit etwas Zucker darin. Coca, Kaffee, Fruchtsäfte, Ginger Drinks oder etwas, von all den anderen heutigen Dingen, wie Käse oder Schokolade, so etwas gab es nicht. Wir hatten nur einmal pro Woche ein heißes Getränk, meist nur eine Tasse. Wir waren sehr glücklich, wenn es mal zwei Tassen waren. Für mich war es das erste

Mal, dass ich diesen dünnen chinesischen Tee mit etwas Zucker trank. In meiner Zeit als Laie gab es viele süße Getränke wie Milch, die ich zu mir nahm. Die Requisiten, die uns seinerzeit zur Verfügung standen, waren schlicht. Die Mönche und Nonnen waren ihrer Praxis sehr ergeben und machten sich darüber wenig Gedanken.

Auch als dort praktizierender Laie konnte ich meinen Geist bei der Geh- und Sitzmeditation stets ganz leicht friedlich machen. Auch während der täglichen Routinen blieb mein Geist durchgängig friedvoll. Im Sitzen und beim Gehen war es sehr einfach. Sicher trug dazu bei, dass ich schon als Laie sehr achtsam war und ständig auf meinen Geist aufpasste. Wenn unheilsame Zustände erschienen, suchte ich sofort nach Wegen, diese zu überwinden. Als ich ins Kloster ging, um zu ordinieren, machte ich mir keine Sorgen um die Vergangenheit oder um die Zukunft. Ich war im jetzigen Moment verankert und zufrieden mit meiner Praxis. Wenn es darum ging, den Geist zu konzentrieren, benötigte ich nur kurze Zeit bei der Gehmeditation und er war friedvoll und dann erschienen Nimittas (geistige Bilder aus der Konzentration geboren). Es waren Bilder von der Unattraktivität des Körpers (Asubha Nimittas). Es war so, als würden diese Visionen aus meinem Geist fließen und etwa einen Meter vor mir erscheinen. Das machte meinen Geist kühl und in der Konsequenz konnte kein sexuelles Begehren in meinem Geist erscheinen. Es war für mich ein großes Glück, dass diese Asubha Nimittas ein Teil von mir waren, die ich anscheinend in mir trug. Seit ich mit 8 Regeln praktizierte, waren diese Bilder anwesend, schon als diese Visionen bei dem Versuch, eine Frau zu finden, auftauchten und ich mich dann entschloss, kein Leben mit Familie zu führen.

Wenn ich am Morgen meditierte, erschienen schon immer Zeichen, die mir sagten, was später oder an diesem Tag noch passieren würde. Später, wenn ich meinen Aufgaben nachging, passierten dann die Dinge, die ich am Morgen in der Meditation hatte. Auch wenn diese Visionen über künftige Ereignisse oder Ähnliches erschienen, habe ich dem nie viel Aufmerksamkeit gewidmet. Ich hatte immer die Gewissheit, dass durch diese Visionen die Kilesa, wie Gier, Hass und Verblendung nicht verringert würden. Somit gab es davon nur sehr wenig Nutzen.

Ich war 15 Tage lang ein Laie mit acht Regeln. Dann ordinierte ich als Novize für 15 Tage und praktizierte entsprechend der Regeln, die in diesem Kloster für Novizen vorgesehen waren. Und dann ordinierte ich als Mönch. Die genaue Zeit war abends

um 22 Uhr. In meinem Leben als Mönch im Kloster habe ich immer dessen entsprechende Regeln eingehalten, zum Beispiel gab es am Morgen um 3 Uhr die Glocke, um zusammenzukommen für gemeinsames Chanting und zur Meditation. Ebenso gab es am Abend um 19 Uhr ein Meeting in der Halle.

In WPP war es üblich, dass kurz vor Beginn der Regenzeit eine Menge Männer für eine temporäre Ordination ins Kloster kamen. Viele der ansässigen Mönche, die nicht auf Zeit ordiniert hatten, wurden dann für die Vassa in Zweigklöster geschickt. So wurde es gehandelt, damit Männer die Gelegenheit für diese Erfahrung haben können. Ich wurde ebenfalls in ein Zweigkloster, etwa 60 Kilometer von Ubon Rajastani entfernt, geschickt. Der Name dieses Klosters war ‚Bin Khao Luong‘(?) und es lag in der Gegend von Khun Nhai. Mit mir wurden gleichzeitig vier oder fünf andere Mönche dorthin geschickt. Der Abt hieß Luong Por Jhan. Zu dieser Zeit, in dieser Vassa waren wir ungefähr 25 oder 26 Mönche in der Gemeinschaft. Da verbrachte ich also vor 29 Jahren mein erstes Regen-Retreat. Der Name des Klosters beinhaltet ‚bin‘ und bedeutet Pfütze oder großer Matsch und ein ‚khao‘ ist ein Berg. Im Klostergelände gab es beides, einen kleinen Teich und einen Berg. Der Begriff ‚luong‘ wurde zu dieser Zeit für Wald benutzt. Nachdem ich mich mit den Abläufen und Gegebenheiten vertraut gemacht hatte, richtete ich mich aus. Wie viel Schlaf würde ich pro Tag benötigen und wie viel Essen? Ich hatte nicht ordiniert, um mein Glück durch Essen und Schlafen zu suchen. In dieser Zeit folgten alle Zweigklöster von WPP den gleichen Tagesabläufen. Um 3 Uhr morgens ging die Glocke und 3.30 Uhr trafen wir uns in der Meditationshalle für eine Einheit mit Chanting und Meditation. Ich entschied, vier Stunden pro Tag (Nacht) zu schlafen und mich während des Tages nicht hinzulegen, außer bei einer Krankheit. Ich war sehr beglückt darüber, dass ich diese Fähigkeit der Wahrhaftigkeit entwickelt hatte, mein Wort in Ehren halten zu können. Wenn die anderen Mönche aufstanden, wenn die Glocke um 3 Uhr erklang, würde ich um 2 Uhr aufstehen. Abends ging ich um 22 Uhr schlafen. Manchmal legte ich mich auch erst um 23 Uhr nieder und stand dann um 3 Uhr wieder auf. Ich fühlte immer, dass ich mich nicht so sorgen musste um Schlaf. Ich hielt es stets so, dass ich nur diesen Tag zu leben hatte. Deshalb hätte ich nur einen Tag und eine Nacht zum Praktizieren. Wann immer ich ins Bett ging, ob 22 oder 23 Uhr, dachte ich, das ist die Zeit, da ich sterbe. Deshalb verbrachte ich nicht viel Zeit damit, an die Zukunft oder die Vergangenheit zu denken.

Wenn ich am Morgen aufwachte, bemühte ich mich sofort um Achtsamkeit bei allen Aktivitäten, auf die Körperpositionen und während ich meinen Aufgaben nachging. Nach dem Aufstehen ging ich auf meinen Gehpfad und wenn die Glocke erklang, begab ich mich in die Meditationshalle. In der Regel war ich der Erste dort, setzte mich zur Meditation und wartete auf das Erscheinen der anderen Mönche. Danach wurde die Halle gemeinsam für die Mahlzeit vorbereitet. Wenn dann noch etwas Zeit bis zur Almosenrunde war, setzte ich mich noch einmal zur Meditation hin.

Die Almosenrunde nutzte ich ebenfalls als Gehmeditation. Sie dauerte, abhängig von der Route, etwa eine Stunde. Wir kamen meist gegen 7 oder 7.30 Uhr zurück. Ich bemühte mich während der Vorbereitungen der Schalen und was sonst noch zu tun war, stets darum, die Achtsamkeit aufrecht zu erhalten. Wenn die Mahlzeit fertig vorbereitet war, begann ich mit der Essenskontemplation. Nach dem Essen ging man seine Schale waschen. Dabei war es nicht nötig zu plaudern oder sich zu unterhalten. Ich versuchte einfach zu tun, was zu tun war, meine Schale zu waschen und Roben aufzunehmen. Dann ging ich in meine Kuti, putzte die Zähne und tat dort, was zu tun war. Danach ging ich direkt auf meinen Gehpfad. Ich praktizierte etwa eine Stunde Gehmeditation und dann begann ich mit der Sitzmeditation. So praktizierte ich bis ca. 15 Uhr, wenn es Zeit war für die Gemeinschaftsarbeit im Kloster. Ich versuchte meinen Geist dabei gesammelt zu halten und mich an Gesprächen nicht zu beteiligen, es sei denn, es war tatsächlich notwendig. Ich hielt die Achtsamkeit aufrecht, so gut es mir möglich war.

Wenn die gemeinsame Arbeit gegen 16 Uhr beendet war, ging ich in meine Kuti und reinigte dort alles. Dann setzte ich die Meditation auf meinem Gehpfad fort.

Zwischen 17 und 18 Uhr gingen die Mönche sich waschen. Dafür wurde eine Stelle am Teich an einer Brücke präpariert. In dieser Zeit fuhr ich fort mit der Praxis und erst, wenn alle Mönche fertig waren, ging ich zur Badestelle. Dann war es dort friedlich und ich konnte meine Achtsamkeit beibehalten. Ich hatte nicht viel Zeit mit meinen Gefährten zu sprechen, denn ich würde am Abend sterben ... (s.o.). Nach dem Bad ging ich zurück zu meiner Kuti und meditierte bis etwa 19 Uhr, wenn die Glocke zur Abendversammlung in die Halle rief.

Wenn die gemeinsame Abendpraxis gegen 21 Uhr beendet war, ging ich zurück und meditierte bis ca. 22 Uhr weiter. Nach dem Hinlegen kontemplierte ich immer noch

den Körper oder den Atem, bis es nicht mehr ging und ich einschlief. Morgens beim Aufwachen erschien direkt ein Gedanke: ‚Ich lebe, ich bin noch nicht gestorben!‘ So hatte ich wieder einen Tag und konnte meine Praxis und das Gute entwickeln. Die Anstrengungen, die ich in die Praxis steckte, waren sehr ernsthaft, keine Sache, worüber ich witzeln würde. In der Vergangenheit hatte ich viele Paramis akkumuliert, speziell Sacca Parami, aufrichtig zu meinem Wort zu stehen. Dieser Gedanke, dass ich nur diesen einen Tag zum Praktizieren habe, war sehr fest und entschieden in meinem Geist verankert. Ich war sehr redlich und wahrhaftig mir selbst gegenüber, auch wenn ich sehr schläfrig wäre, würde ich mich am Tage nicht hinlegen. Wenn ich beispielsweise ein wenig zu viel gegessen hatte, das hatte ich beobachtet, wurde ich schläfrig danach. Deshalb nahm ich nur so viel, wie nötig und ließ auch nichts über. Die einzige Ausnahme galt bei Krankheit. Sollte ich zu viel Nahrung genommen haben, würde ich es trotzdem aufessen. Danach konnte ich die Konsequenzen sofort erfahren. Ich fühlte mich überfressen, hatte Völlegefühl und mir war insgesamt unwohl. Wenn ich dann nach dem Waschen der Schale in meine Kuti ging, erschien dieses Hindernis, Trägheit und Schläfrigkeit in meinem Geist. Trotzdem würde ich nicht nachgeben, sondern mich anstrengen, um dieses Hindernis zu überwinden. Wenn ich solche Situationen erlebte, dann richtete ich meinen Geist aus, indem ich zu mir selbst sagte: ‚Siehst du, was da passiert ist? Was ist morgen, willst du so weitermachen oder hast du deine Lektion gelernt?‘ Am folgenden Tag nahm ich nur eine moderate Menge zu mir, um achtsam weiter praktizieren zu können. Ich konnte mich sehr glücklich schätzen, dass ich Achtsamkeit und Konzentration hatte, so dass ich bemerkte, wenn die Emotionen in meinem Geist aufstiegen. Ich war mir sehr gewahr, was in meinem Geist passierte.

So, es ist jetzt 22 Uhr ...

Ich fand eine gute Balance, so dass es passend war für meine Praxis. Ich schlief vier Stunden und ich aß etwa 13 (30?) Happen, so dass es für die Praxis eines Tages ausreichte.

Wollt ihr schlafen gehen oder soll ich noch kurz weitermachen? ...

Ok, machen wir Schluss für heute.

Frage:

Die Frage bezog sich auf die Anzahl der Sitz- und Gehmeditationen am Tag. Es waren ungefähr acht bis neun Stunden, bezogen auf sitzen und gehen. Meine Gedanken waren: ‚Die Laien, die mir die Requisiten zur Verfügung stellen, müssen sieben oder acht Stunden am Tag arbeiten. Deshalb sollte ich mehr tun.‘ Manchmal, speziell an den Wochenenden oder Feiertagen, wenn die Laien in den Tempel kamen, um Essen zu offerieren, dann reflektierte ich darüber: ‚Diese Menschen sind nicht einmal verwandt mit mir und offerieren Essen für die Gemeinschaft und für mich. Es ist wichtig, dass ich ihnen etwas zurückgebe.‘ Deshalb ging ich nach der Mahlzeit direkt in meine Kuti, um weiter zu praktizieren. Ich hatte das Gefühl, dass ich meine Schulden zurückzahlen muss auf diese Weise. Ich meditierte und das würde auch die Menschen erreichen. So würde ich auch nicht an die Laien für den Erhalt der vier Requisiten gebunden sein.

Jetzt ist es genug, wir sollten schlafen gehen und nicht die Regeln brechen. Mal sehen, wann wir weitermachen, 29 Jahre als Mönch und wir sind gerade beim ersten Jahr. Wenn wir in diesem Retreat nicht fertig werden, dann werde ich im nächsten weiter erzählen ...

Teil 5

Machen wir weiter mit den Dingen. Alles erinnere ich nicht so klar in der korrekten Reihenfolge, deshalb spreche ich aus, was aufsteigt.

In der Zeit meiner Entscheidung zu ordinieren, um dem Leiden ein Ende zu bereiten, trainierte ich Achtsamkeit. Ich würde meinem Geist nicht erlauben, unheilsame Zustände beizubehalten, wie Begehren, Aversion oder Verblendung bezüglich irgendeiner Erfahrung. Die Praxis, um meinen Geist zusammenzuhalten, wenn Sinneserfahrungen erschienen, war, wenn das Auge auf eine Form trifft, die Vergänglichkeit von beidem zu kontemplieren. In der Konsequenz davon kehrt der Geist in seinen natürlichen Zustand zurück und wird neutral.

Ähnlich ist es bei Emotionen, wie beispielsweise Aversion gegenüber sinnlichen Erfahrungen, alle geschickten Mittel zu verwenden, um den Geist wieder ins Zentrum zurückzubringen.

Ich konnte mich sehr glücklich schätzen, dass ich schon vor der Ordination diese Achtsamkeit auf den Geist entwickelt hatte und Weisheit benutzte, um unheilsame Gedanken aus meinem Geist zu entlassen.

Als die Ordination näher kam, hatte ich das Begehren schon gut unter Kontrolle gebracht. Ich hatte keine Wünsche nach irgendwelchen Dingen. Ich nutzte nur die acht Basisrequisiten für Mönche, die bei der Ordination gegeben werden. Es sind die grundlegenden Notwendigkeiten, um einen Tag und eine Nacht zu leben und zu praktizieren. Das einzige, was ich wirklich wollte, war die Realisierung von Nibbana, die Überwindung allen Leidens. Gefühle der Unzufriedenheit oder des Ärgers gab es nur sehr wenig in mir, seit ich als Laie beschlossen hatte, diese Emotionen auszurotten. Durch das Leben in einem Kloster, weit ab von der Gesellschaft und mit wenigen Sinneserfahrungen, stiegen nur wenige Emotionen im Geist auf. Wenn Gedanken und Emotionen bezüglich der Vergangenheit auftauchten, kontemplierte ich, indem ich mir sagte, dass die Vergangenheit vorbei ist und kein Grund mehr bestehe, sich darum zu sorgen. Ich entwickelte die Achtsamkeit auf den jetzigen Moment und das jeden Tag. Es war sehr leicht, Gedanken an die Zukunft fallen zu lassen. Ich kontemplierte am Morgen, dass es mein letzter Tag wäre und ich am Abend sterben würde. Ich hatte also nur diesen Tag für die Praxis.

Und auch wenn Gedanken an die nächste Woche oder nächsten Monat auftauchten, war ich in der Lage diese schnell zu überwinden. Man könnte es mit einer Mauer vergleichen. Wenn ein Gedanke bezüglich der Zukunft nach außen gehen wollte, dann war die Uhrzeit 22 Uhr abends diese Mauer, und der Gedanke würde daran zerschellen. Geistige Ausuferungen in Richtung Zukunft wurden abgeschnitten.

Durch die Aufrechterhaltung der Achtsamkeit auf meinen Geist, vom Aufwachen am Morgen bis zum Schlafen gehen, war es leicht für mich, in die Praxis hineinzukommen und Konzentration zu entwickeln. Wenn ich Zeit für die Meditation hatte, war es sehr leicht, meinen Geist friedlich zu machen. So war es auch bei der Gehmeditation. Wenn ich mich auf ein Meditationsobjekt ausrichtete, wurde mein Geist sehr schnell friedlich.

Ein Beispiel für meine Praxis in früherer Zeit wäre, dass es von zehn Sitz- oder Gehmeditationen jeweils nur eine gab, in der mein Geist Schwierigkeiten hatte, sich zu beruhigen. Ich war sehr glücklich über diesen Umstand, dass mein Geist sehr leicht zu befrieden war. Manchmal, während der Praxis am Abend zwischen 20 oder 21 Uhr, waren Geräusche von einem benachbarten Dorf zu hören. Es lag einige Kilometer entfernt und man konnte Musik und Geräusche von Festivitäten hören. Ich reflektierte dann in meinem Herzen darüber, wie froh ich war, dieser Welt entsagt zu haben. Es war, als hätte ich eine andere Welt betreten, die Welt eines Samanas, eines Zurückgezogenen. Ich fühlte Sympathie (Mitgefühl) für diese Menschen, die in Sinnesvergnügen verloren waren.

Auch wenn man im Kloster lebte, konnte es zuweilen passieren, dass man an Formen, Gerüchen oder Geschmäckern festhing. Wenn ich beispielsweise manchmal an Orchideen im Kloster vorbeikam, dann blieb ich stehen, weil ich sie so schön fand. Aber Achtsamkeit und Konzentration, die ich immer wieder entwickelte, veranlassten dann, dass ich aufhörte auf diese Dinge zu achten. Wenn ich auf die Schönheit schaute, dann begann ich die Vergänglichkeit zu kontemplieren und die Dinge herunter zu brechen. Wenn ich dann nach ein paar Tagen wieder diese Orchideen sah, wie sie runzelig wurden und zerfielen, kontemplierte ich den Abrieb dieser Dinge, um die Anziehungskraft daran zu überwinden.

Das klingt vielleicht wie eine kleine Sache. Aber wenn man diese scheinbar geringen Sachen nicht nutzt, wird es schwer sein zu verstehen, wie der Geist wirklich funktioniert.

Am Morgen, noch vor dem Sonnenaufgang brachen wir zu unserer Almosenrunde auf. Wir gingen in Reihe auf verschiedenen Routen, jeweils mit vier oder fünf Mönchen. Die Reihenfolge richtete sich nach der Seniorität. Als frisch Ordiniertes war ich normalerweise der Letzte in der Reihe. Es gab eine Route, dort stand ein Baum kurz vor dem Dorf in voller Blütenpracht. Er war etwa 3 bis 4 Meter hoch, voller stark duftender Blüten. Ich roch daran und nahm einen tiefen Zug. Es erfrischte mich und war wirklich wunderbar. Und auch der Boden war voller Blüten und ich erfreute mich an diesem Duft.

Meine Freude an diesen Blumen und den Düften war so stark, als ob ich mich darin verlieren würde. Manchmal ging ich vor und wartete an diesem Baum auf die anderen Mönche, nur um diesen Duft zu riechen. Er war wirklich betörend. Einmal stand ich dort, als eine Blüte runterfiel. Da konnte ich die Vergänglichkeit reflektieren. In den folgenden Tagen beobachtete ich, wie die Blüten langsam welk und braun wurden und herabfielen. Das ermöglichte mir die Vergänglichkeit dieser Form zu kontemplieren und mein Geist wurde wieder neutral in Bezug auf diese Dinge. Das war sicher nur eine kleine Angelegenheit, aber ich wollte sie nicht unerwähnt lassen.

Eines Nachmittags, gegen 17 Uhr, kamen einige Leute aus dem naheliegenden Dorf ins Kloster. Jemand war gestorben und der Leichnam sollte verbrannt werden. Es gab dafür in einiger Distanz zur Uposatha-Halle, innerhalb des Klostersgeländes einen Platz. Sie brachten Holz dorthin und stapelten es auf. In den Dörfern war es normal, dass die Menschen für diese Verbrennungen nur sehr einfache Holzsärge verwendeten. Der wurde dann auf den Feuerplatz gestellt. Gegen 17 Uhr fand diese Verbrennung statt. Nach dem Abendmeeting mit Meditation gingen die Mönche normalerweise zurück in ihre Kutis. Meine Kuti lag ungefähr 200 Meter entfernt auf der Seite des Verbrennungsplatzes. Während der Gehmeditation richtete sich mein Geist nach außen zu dem Leichnam, der dort verbrannte. Mit den Gedanken daran stieg Furcht auf. Da Achtsamkeit immer in meinem Geist anwesend war, konnte ich mir der aufsteigenden Angst sofort bewusst werden. Normalerweise erschien keine Angst in meinem Geist. Ich hatte so eine Verbrennung zuvor noch nicht gesehen. In Bangkok finden Verbrennungen in Krematorien statt, nicht offen in den Klöstern. Das Herunterbrennen der Körper ist somit nicht mehr zu beobachten. Als Kind hatte ich Angst vor der Dunkelheit. In Thailand würde man sagen, Angst vor Geistern. Seitdem ich praktizierte, war mein Geist stets präpariert und war in der Lage es mit allem aufzunehmen.

In der Nacht, in der ich die Angst in meinem Geist bemerkte, nahm ich eine Laterne und ging zum Verbrennungsplatz. Wo immer Angst erscheint, da muss man sie überwinden. Als ich in Richtung Verbrennungsplatz ging, brannte das Feuer noch sehr hell. Deshalb konnte ich meine Laterne ausmachen und abstellen. Ich beschloss, nicht eher hier wieder wegzugehen, bis die Angst verschwunden sein würde. Der Verbrennungsplatz lag seitlich von einem kleinen Hügel. Ich stand am Kopfende von dem toten Körper. Der Sarg war unterdessen ganz verbrannt, der Körper noch nicht. Der Kopf war noch ganz, auch Teile des Torsos und innere Organe waren intakt. Auf Grund der großen Anteile des Wasserelements brannte der Leichnam nur sehr langsam. Als ich dort stand hörte ich, wie der Wind geräuschvoll durch einen großen Bambusstrauch wehte. Wenn die Bambusstäbe aneinander rieben, war das ebenfalls Angst einflößend. Ich konzentrierte meinen Geist und blieb eine Weile dort stehen. Die Angst löste sich nach und nach auf. Plötzlich kam der Kopf aus dem Feuer angerollt. Der Torso kollabierte und fiel direkt ins Feuer. Ich musste mir einen Bambusstock suchen und den Kopf zurück in die Flammen stoßen. So wurde ich an diesem Abend auch zum Bestatter ... Nachdem ich schon eine Weile dort gestanden hatte, kam ein Seniorenmönch, um nachzuschauen und sicher zu stellen, dass das Feuer in korrekter Weise runter brannte und alles ok war. Wir sprachen kurz miteinander. Meine Angst war unterdessen überwunden und wir gingen gemeinsam ein Stück. Ich kehrte zurück in meine Kuti.

Ich setzte kontinuierlich meine Praxis fort, die Entwicklung von Achtsamkeit und Konzentration, und ich ließ meinen Geist normalerweise nicht zu äußeren Sinnesdingen abschweifen. Morgens beim Almosengang gingen wir in Reihen, jeweils vier oder fünf Mönche entsprechend der Seniorität. Ich war meist am Ende. Manchmal ging noch ein Samanera hinter mir. Ich fokussierte meine Aufmerksamkeit auf den Weg vor mir, auf meine Schritte und achtete nicht speziell auf Details. Entlang der Route warteten dann etliche Leute in Gruppen von zwei, drei, vier oder fünf Personen, um uns Essen zu offerieren. Ich hielt die Aufmerksamkeit auf die Schale gerichtet, beim Öffnen und Erhalt der Nahrung, aber ich achtete nicht darauf, ob es ein Mann oder eine Frau war.

Wir gingen einige Tage eine Route, wo in einem Dorf stets eine Familie Almosen gab, Vater, Mutter und die junge Tochter. Sie kamen dann aus ihrem Haus und offerierten Essen. Eines Tages erschien der Gedanke in meinem Geist: ‚Warum sollen Mönche

niemals eine Frau anschauen?’ Dem folgte dann der teuflische Gedanke: ‚Ok, heute werde ich eine Frau anschauen.‘ Und es passierte, dass der Novize an diesem Tag auf eine andere Route geschickt wurde und so war ich der Letzte in der Reihe. Ich dachte: ‚Für diesen Test war das die richtige Gelegenheit.‘ Das o.g. Mädchen war ein Teenager und vielleicht 17 oder 18 Jahre alt. An diesem Tag gingen wir Pindapat und ich war der Letzte in der Reihe.

Wie bereits erwähnt, konzentrierte ich mich normalerweise nicht auf äußere Details. An den vergangenen Tagen war ich stets sehr gezügelt und ließ keinerlei Interesse an Sinnesdingen zu. Traditionell knien oder hocken die Menschen in diesem Teil Thailands, wenn sie Dana geben. Meist geben sie etwas Sticky Rice in die Schale und heben ihre Hand dafür nach oben. Die Mönche schauen derweil in ihre Schalen und legen den Deckel danach wieder darauf. An diesem spezifischen Tag schloss ich meine Schale wieder, ging ein paar Schritte und dann drehte ich mich um und schaute das Mädchen kurz an. Im Westen würde man sicher sagen, Gott stand mir nicht bei. Als ich mich umschaute, fiel das junge Mädchen zu Boden und wurde ein Leichnam. Nachdem ich dieses Nimitta hatte, drehte ich mich wieder um und erlebte ein starkes Gefühl der Ernüchterung in meinem Herzen. Es schien, dass es ein früheres Kamma war, dass ich in diesem Leben kein Interesse an Frauen hochbringen konnte.

Nach diesem Ereignis machte ich mit der Praxis weiter, um Konzentration zu entwickeln. Einige Tage später war der Observanz-Tag. In Thailand ist es üblich, dass an diesen Tagen eine Menge Leute ins Kloster kamen. In diesem Teil des Landes blieben viele und meditierten die ganze Nacht hindurch. Als es Zeit für das Abendmeeting war, strömten die Mönche und eine große Zahl von Laienanhängern in die Meditationshalle. Es gab in der Halle zwei Ebenen. Vorn war eine höhere Ebene für die Mönche und der hintere tiefere Teil war für die Laien. Als die Glocke für den Beginn der Meditation erklang hatte ich den kuriosen Gedanken, mich umzudrehen zu den Laien, die gerade die Regeln für den Abend genommen hatten.

Ich muss noch einmal in meinem Bericht ein Stück zurückgehen. Das Abendmeeting begann regulär mit einer Meditationsperiode. Dann erklang die Glocke um sich zu erheben und dann mit dem Chanting weiterzumachen. Das war der Zeitpunkt, als in mir der Gedanke erschien, mich umzudrehen und zu sehen, wie viele Menschen gekommen waren. Normalerweise sind es sehr viele Menschen, die für die ganze Nacht kommen, um zu meditieren, zu chanten und Dhamma Talks zu hören.

Als ich mich umblickte, war die ganze Halle voller Laien und ich sah alle als Leichen in verschiedenen Stadien der Auflösung. Einige waren im Begriff zu verrotten und Eiter floss an ihnen herab, andere waren vertrocknet und hatten nur noch Hautfetzen an den Knochen. Die ganze Meditationshalle war damit voll. Mit diesem Anblick stieg ein starkes Gefühl von Ernüchterung in mir auf. Ich setzte meine Praxis fort. In dieser Zeit war es generell ganz normal für mich, auch während der alltäglichen Verrichtungen wie beim Wasser holen, wenn zwei Mönche den Behälter transportieren mussten, dann sah ich den Mönch vor mir als Skelett. Ein Skelett ging vor mir. So war es die meiste Zeit. Meine Mitmönche im Kloster nahm ich als Skelette bzw. Leichen wahr, die zusammenbrachen. Am Abend, während der Meetings, erlaubte ich mir diese Wahrnehmung nicht. Ich konzentrierte mich auf die Praxis. Manchmal erschien mit dieser Wahrnehmung Furcht. Ich verkürze jetzt den Bericht etwas, denn die Zeit ist schon fortgeschritten.

Wenn ich morgens auf Almosenrunde ging, sah ich die Mönche vor mir und die Menschen, die Dana offerierten, als Leichen und Skelette, so auch die Hühner, die herumliefen. Alle Lebewesen um uns herum waren Skelette. Man muss verstehen, dass ich jede Almosenrunde oder jeden Weg nach draußen als Gehmeditation nutzte. Meine Morgenmeditation war sehr friedvoll und wenn ich begann zu gehen, konnte mein Geist diesen Frieden beibehalten. Bei allen Verrichtungen war eine Form der Konzentration in meinem Geist und sie hielt sich einspitzig im jetzigen Moment.

Als wir auf besagtem Almosengang waren, sah ich alle Menschen, egal ob Kinder, Männer, Frauen jeden Alters, und Tiere als zerfallene Leichen. In der Mitte des Dorfes angelangt, wollte ich das nicht mehr sehen und schaute deshalb in einen Hauseingang. Dann begann das Haus zu zerfallen und auch das ganze Dorf zerfiel zu einer verlassenen, verwüsteten Gegend. Es waren ungefähr 1,5 Kilometer vom Dorf bis ins Kloster. Ich ging mit gesammelter Stärke zurück. Als ich den Klostereingang erreichte, sah ich, wie das Tor und die Klostermauer zerfielen.

Nachdem ich gegessen und die Schale gewaschen hatte, ging ich in meine Kuti. Die Halle lag im Kloster am höchsten Punkt, auf einem Hügel. Von dort aus führten kleine Wege, aus Erde gestampft, in alle Richtungen zu den Hütten. Als ich losging, sah ich die Versammlungshalle, die Pfade und alles vollkommen überwuchert mit

Moos. Was ich gerade beschrieb, passierte einen Tag nach dieser Almosenrunde. Nach einer Weile wollte ich die übermoosten Wege nicht mehr sehen und blickte nach oben in die Weite, wo normalerweise der grüne Wald zu sehen war. Es war Regenzeit. Ich sah alle Bäume abgestorben und tot. Man kann sich ein Foto vorstellen, wo ein saftiger Baum zu sehen ist und gleich daneben ein abgestorbener. Etwas Lebendiges und Absterbendes traten in Paaren auf.

Meine Achtsamkeit und Konzentration waren gut ausgebildet und deshalb konnte ich stets im jetzigen Moment bleiben. Trotzdem sagte ich in dieser Zeit zu mir selbst: ‚Werd’ nicht verrückt! Meine Kilesa haben mich zur Ordination gebracht; um sie zu überwinden, mögen sie mich jetzt nicht dazu bringen, verrückt zu werden.‘ Ich erinnere mich an einen Mönch, der von sich glaubte, Dhamma Stufen erreicht zu haben und auch davon überzeugt war, ein Mitglied des Sakhya Clans zu sein, also verwandt mit dem Buddha. Er ging oft an einen Platz am Rande des Waldes, wo die Dorfbewohner vorbei kamen, um auf die Felder zur Arbeit zu gehen. Oft bat er die Leute mit bittender Geste, dass sie kommen mögen, um Dhamma zu hören.

Ich ging in meine Kuti. Alles was ich sah, waren Visionen, die in meinem Geist erschienen. Regulär ist es so, dass man nach der Mahlzeit in die Kuti geht und die Schale an den entsprechenden Platz räumt. Der Deckel wird geöffnet, damit Luft zirkulieren kann und die Schale nicht stockig wird und zu riechen beginnt. Als ich den Deckel abhob, war die Schale voller Spinnweben. Ich war von all dem ernüchtert, wollte entspannen, setzte mich und lehnte mich an die Wand. Dann blickte ich nach oben und es war ebenfalls alles voller Spinnweben. Dann ging ich auf meinen Gehpfad und setzte meine Praxis fort.

Es ist nach 22 Uhr und für heute sollte ich einen Punkt setzten. Aber ich kann dies noch vorwegnehmen, ich bin nicht verrückt geworden, in keiner Weise. Morgen werde ich dann die Antwort auf das geben, was passierte. Nämlich, welche Frucht all diesen Ursachen folgte. Alles, was ich berichtet habe, waren Ursachen und Wirkungen und brachten Früchte hervor.

Eigentlich wollte ich gar nicht soweit erzählen, denn ich dachte, wenn ich morgen früh aufstehe und zum Parkplatz schauen würde, wäre kein Auto mehr zu sehen. Alle wären geflüchtet und nach Hause abgereist.

Frage: Ist das, was Ajahn beschrieben hat Asubha Bhavana?

Ja, ich habe viel Asubha-Praxis gemacht oder die Unattraktivität des Körpers kontempliert. Ich habe darüber nicht so sehr im Detail gesprochen. Das würde zu viel Zeit in Anspruch nehmen. Wir sind mal gerade bei meiner ersten Regenzeit angelangt. Seitdem ich das junge Mädchen als Leichnam gesehen hatte und die Menschen in der Uposatha-Halle, konnte ich meinen Geist darauf determinieren und es passierte (die Nimittas erschienen). Wenn ich zum Beispiel irgendeine Form als erfreulich wahrnahm, konnte ich sogleich die Unattraktivität derselben kontemplieren. Das passierte sofort, so dass der Geist wieder in seine Mitte kam. Aber jetzt benötige ich diese Praxis nicht mehr. Ich sehe die Dinge in ihrem natürlichen Zustand im jetzigen Moment. Ich habe diese Praxis gestoppt und mache sie nicht mehr.

Teil 6

Machen wir weiter ...

Ihr müsst verstehen, dass ich seit meiner Ordination und auch schon in der Zeit, als ich als Laie praktizierte, immer auf meinen Geist aufgepasst habe. Alle unheilsamen Gedanken habe ich stets überwunden. Initiiert durch die Ordination habe ich dann eine Menge Anstrengung in die Entwicklung von Achtsamkeit investiert, sei es beim Sitzen oder beim Gehen. Mein Geist war zu etwa 90 Prozent der Zeit während des Sitzens und Gehens friedvoll. Wenn dieser Frieden erschien, dann war meine Achtsamkeit sehr stark und mein Geist unerschütterlich. Deshalb war es möglich, ab dem Aufwachen die ganze Zeit über auf meinen Geist aufzupassen. Die groben Kilesa waren sehr leicht zu erkennen. Wenn normalerweise der Begriff Kilesa genutzt wird, dann ist Begehren gemeint. Aber ich hatte schon erwähnt, dass es nichts in der Welt gab, das ich mir wünschen würde. Deshalb hatte ich keine Gedanken diesbezüglich in meinem Geist.

Mir genügten die acht Requisiten, die den Mönchen von den Laien zur Verfügung gestellt wurden, um mit der Praxis einen Tag und eine Nacht fortzufahren. Bezüglich der Kilesa Ärger oder Zorn hatte ich schon berichtet, dass ich meinem Geist seit dem 17. Lebensjahr nicht erlaubte, diese Zustände länger zuzulassen. Ich fand stets geschickte Wege, diese Kilesa zu beseitigen. In Klöstern konnte ich keine Gründe finden, warum ich an solchen friedlichen Plätzen mit irgendjemanden streiten sollte. In der Konsequenz hatten es Unreinheiten verbunden mit Ärger sehr schwer, in meinem Herzen zu erscheinen. Da gab es subtilere Gefühle, wie Hingezogenheit zu Gedanken bezüglich sinnlicher Erfahrungen. Aber meine Achtsamkeit war stark genug, um gleichzeitig damit zu erscheinen und konnte diese Zustände sofort überwinden. Wann immer freudvolle oder unangenehme Gefühle im Zusammenhang mit Sinneserfahrungen erschienen, konnte ich sie beseitigen und mein Geist kehrte umgehend zurück zu einem Zustand der Neutralität. Meine Praxis verlief stetig auf diese Weise in Bezug auf Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcker und körperliche Empfindungen. Wann immer diese Gefühle erschienen, kontemplierte ich die Vergänglichkeit, ließ sie los, kehrte mit dem Geist zurück zu einem Zustande der Neutralität und verankerte ihn im gegenwärtigen Moment. Die Kilesa im Geist wurden in dem Moment des Erscheinens beseitigt.

Die Kilesa, die bei Männern und Frauen im Zusammenhang mit dem anderen Geschlecht natürlicherweise erscheinen, konnte ich mit Hilfe der Asubha-Kontemplationen, der Betrachtung der Widerlichkeit des Körpers unter Kontrolle bringen. Konsequenterweise gab es in meinem Geist kein Begehren für diese Dinge. Demzufolge konnte ich bei den feineren, mehr formalen Meditationspositionen meinen Geist sehr leicht befrieden. Dadurch, dass ich stets über den Tag Achtsamkeit und Weisheit im Geist aufrechterhielt, gelang es mir, einer speziellen geistigen Konditionierung gewahr zu werden. Ich fragte mich: ‚Wenn irgendein Sinnesobjekt im Geist erschienen war, sei es eine Form, Töne, Geschmäcker etc. und ich sie überwunden hatte, warum kamen sie am nächsten Tag erneut wieder und bereiteten mir mehr Arbeit?‘ Egal welches Sinnesobjekt, es würde am nächsten Tag erneut erscheinen. Mein Geist war konzentriert, einspitzig und in der Lage, alles zu sehen, was gegenwärtig auftauchte und war fähig, alle Objekte auch im gegenwärtigen Moment loszulassen. Wenn der Geist frei von Emotionen war, dann konnte er sich umgehend beruhigen und konzentrieren, ob beim Sitzen oder beim Gehen. Ich fragte mich, warum das so war, dass ich meinen Geist von ‚mögen‘ und ‚nicht mögen‘ frei halten konnte, aber diese Gefühle immer wieder erschienen.

Als ich das Dhamma kontemplierte, erschien eine Vision in meinem Geist. Das geistige Bild enthielt einen Baum mit sieben Ästen und ich hatte ein Messer, um diese Äste abzuschneiden. Dieses Abschneiden war so, als würde man am Montag einen und am Dienstag den nächsten schneiden und so weiter, bis Sonntag dann der siebente ab sein würde. Als ich dann nach Tagen diesen Baum anschaute, sprossen alle Äste wieder neu. Ich reflektierte darüber und es war klar, mit dem Abschneiden der Äste hatte ich nicht den Baum entwurzelt. Wenn ich den Baum zum Absterben bringen wollte, dann müsste ich die Wurzeln kappen. Als ich das Dhamma auf diese Weise reflektierte, wurde es sehr klar, dass die Emotionen bezüglich Sinnesvergnügen, Begehren oder Aversionen niemals zu einem Ende kommen würden. Alle Anhaftung, die jemand hat, nämlich die Anhaftung an den Körper muss aufgegeben werden. Denn das ist die Ursache für alle Gefühle der Hingezogenheit oder Aversion. Den eigenen Körper als attraktiv zu betrachten, den Körper anderer oder alle sinnlichen Objekte als ‚mein Selbst‘ wahrzunehmen, ist die ursächliche Bedingung für das Erscheinen der Kilesa, von Gier, Aversion und Verblendung. Deshalb sollte man gegen alle Kilesa im Geist vorgehen, die Anhaftungen aufgeben und sie an der Wurzel ausrotten.

Danach entwickelte ich Achtsamkeit und Konzentration. Ich kontemplierte den Körper und reflektierte beginnend bei den Kopfharen und ging über zu anderen Körperteilen. Der Geist trat in immer tiefere Konzentration und Frieden ein. Manchmal erschienen während der Kontemplation Nimittas, natürliche Phänomene, und manifestierten sich im Geist. Beispielsweise sah ich vor mir ein Kind, einen jungen Mann und eine Frau, und sie begannen zu altern, wurden sehr alt und fielen auseinander. Wenn ich so etwas sah, reflektierte ich und bezog das auf mich selbst. Mein Körper war von derselben Natur. Ich kontemplierte kontinuierlich diese Dinge bis diese Ereignisse passierten, die ich gestern Abend schilderte, als ich bei der Almosenrunde alle Menschen, die Tiere und Häuser, als sich im Verfall befindend wahrnahm. Auch das Kloster war von derselben Natur, vergänglich und dem Verfall unterworfen. Diese Art, die Dinge in dieser Weise zu sehen, hielt etwa anderthalb Tage an. Während ich diese Manifestationen so vor mir sah, war meine Konzentration und Achtsamkeit völlig stabil und fest verankert. Der Geist war einspitzig, es erschien keinerlei Angst. Der Geist blieb im gegenwärtigen Moment.

Zu dieser Zeit, als alle diese Phänomene im Geist erschienen, wusste ich nicht, was sie wirklich bedeuten. Zweifel darüber stieg auf. Ich wollte Sicherheit haben über die Bedeutung dieser Phänomene, die Unattraktivität des Körpers, die Asubha Nimittas und den Zerfall aller Dinge. Ich dachte, es gäbe nur eine Person, die ich über diese Dinge befragen würde – Than Ajahn Chah. Zu dieser Zeit gab es keine Telefone in Waldklöstern und man musste Briefe schreiben. Mir fiel ein, dass ich nicht die Adresse von WPP, wo Loung Por Chah lebte, hatte. Deshalb gab ich den Brief meinem Vater, der in Ubon lebte. In jener Zeit gab es in den Waldklöstern kein Telefon. Der Weg über eine Distanz von ca. 60 Kilometern, um den Brief von Ubon ins Waldkloster zu bringen, verlief über eine schwer zu fahrende Straße. Mein Vater würde etwas Zeit benötigen. Also praktizierte ich weiter, wie bisher.

Ich setzte meine Praxis kontinuierlich mit Konzentration und Achtsamkeit fort. Eines Tages ging ich, wie gewohnt nach der Mahlzeit zurück in meine Kutī. Es war der normale Ablauf, dann um die Kutī herum zu fegen und dann Gehmeditation zu beginnen. An diesem Tag war der Pfad nass und matschig. Er war nicht nutzbar und deshalb entschied ich mich, auf der Veranda Gehmeditation zu machen. Ich fand einen weichen Ast und fegte das Gebiet auf der Veranda dafür. Es war eine selbstverständliche Handlung vor jeder Meditation das Gebiet zu reinigen, wo ich meditierte,

auch um nicht die kleinen Lebewesen zu verletzen. Als ich zu fegen begann, reflektierte ich noch einmal über die Ereignisse in den letzten Tagen, wovon ich berichtet hatte, als ich die Menschen, Tiere, Häuser zerstört und in ihrem Zerfall sah. Es war, als würde der Geist noch einmal über diese Ereignisse schauen.

Als das passierte erschienen Wissen und Verständnis in meinem Geist: ‚Was immer die Natur hat zu erscheinen, das hat auch die Natur zu zerfallen!‘ In diesem Moment passierte etwas Neues in meinem Geist – das Loslassen der Anhaftungen an meinem Körper. Es war nicht nur das Loslassen vom Körper, sondern auch von materiellen Dingen. Ich verstand, dass alles, was entsteht auch vergeht, die vergängliche Natur aller Phänomene.

Mein Geist reflektierte über Anno Kondanno, einen Schüler des Buddha, und ich realisierte, dass ich dasselbe wusste, wie er. Welches Dhamma er zu jener Zeit realisierte, ich hatte dasselbe Dhamma realisiert. Ich hatte keine Zweifel mehr bezüglich der Praxis. Die Beschaffenheit meines Geistes war sehr gradlinig und durch die Gespräche mit meinen Gefährten wusste ich, dass es bei ihnen nicht so ausgebildet war. Wenn ich in jener Zeit in allem die Vergänglichkeit und die Abwesenheit von einem Selbst sah, dann hatte mein Geist keinerlei Anhaftungen an jeglichen materiellen Dingen. Sinnliches Begehren oder Lust waren aus meinem Geist verschwunden. Es gab keinen Grund dafür.

Ich muss für ein besseres Verständnis noch einmal zurückgehen. Mein Geist hatte in seinem natürlichen Zustand keinerlei Begehren bezüglich sinnlicher oder sexueller Lust. Es ist ganz normal, dass zwischen Mann und Frau von Zeit zu Zeit sexuelles Begehren auftaucht. Mein Geist wurde aber durch die Asubha-Bilder, wie sie im Kontakt mit Frauen auftauchten, vollkommen kontrolliert. Und das war schon so seit der Zeit, als ich ein Laie mit acht Regeln war, während der Zeit als Novize und dann als Mönch. Seit meiner Ordination als Mönch hatte ich immer in meinem Geist die starke Ausrichtung, die es nicht erlauben würde, dass Gefühle verknüpft mit sinnlicher oder sexueller Lust länger als fünf Minuten in meinem Geist verweilen könnten. Wenn es dann passierte, dass ich ohne etwas zu tun da saß und diese Gedanken in meinem Geist auftauchten, weil die Aufmerksamkeit nicht schnell genug oder zu kraftlos war, geschah es trotzdem nicht, dass diese Gedanken bis zu fünf Minuten blieben. Mein Geist war dann doch schnell genug, um sie nach dem Erscheinen direkt zu überwinden.

In Bezug auf diese Dinge, arbeitete ich mit dieser, so hilfreichen Methode, der Asubha-Praxis. Nach erfolgreicher Anwendung, betrachtete ich alle materielle Form in der Welt als Elemente. Ich hatte keinerlei Zweifel über die wahre Natur materieller Form und mein Geist verweilte in Leerheit. Selbst wenn sich dann die Erde oder dies' alles, in Gold verwandeln würde, mein Geist wäre komplett ebenmäßig und inaktiv. Genauso wäre mein Geist ungerührt und gleichmütig, wenn sich die Erde und alles in Diamanten verwandeln würden. Da gäbe es keine anziehenden oder abweisenden Gefühle diesbezüglich. Mein Geist war stets zentriert und rückte nicht aus dem Zentrum zu irgendeiner Seite. So rief materielle Form keinerlei Anziehung oder Aversion hervor. Diamanten oder Gold hatten denselben Wert, wie Sand oder Stein. Es ist einfach eine konventionelle Zuschreibung, dass Gold und Edelsteine mehr wert seien. Das ist alles. Das war eine großartige Sache, die da in meinem Geist passiert war. Seit dieser Zeit ist mein Geist so! Das zweite, was damit einher ging, war, dass sinnliches oder sexuelles Begehren seither vollständig ausgelöscht ist. Trotzdem glaubte etwas tief in meinen Herzen nicht, was passiert war. Ich dachte, da gab es nicht die Ursachen und Bedingungen für die vollständige Beseitigung sexueller Lust. Danach machte ich nicht viel formale Meditationspraxis, sondern beobachtete sehr genau mit Achtsamkeit, was in meinem Geist ablief und prüfte, ob sich etwas ändern oder dieser Status wieder auflösen würde.

Ich möchte noch einmal sieben Tage zurückgehen zu dem Zeitpunkt, als ich meinem Vater den Brief schickte und er mit einigen Verwandten ins Kloster kam, um mich zu besuchen. Ich saß auf einer kleinen Bambusplattform in meiner Hütte und meine Familie saß auf einigen Matten am Boden. Ich war erfreut mit ihnen zu plaudern. Mein Vater sagte mir, dass er den Brief zu Than Ajahn Chah gebracht hätte. Er war von Natur sehr sorgfältig und gründlich und brachte deshalb einen Kassettenrekorder mit zu Than Ajahn Chah und nahm seine Antwort auf. In meinem Brief beschrieb ich alle Phänomene dieser anderthalb Tage, wie ich sie zuvor erzählt hatte und wollte wissen, was das alles bedeutete. Aber in der Woche, bevor mein Vater die Antwort brachte, hatte mein Geist bereits die Lösungen auf diese Fragen gefunden. Es gab keinerlei Zweifel mehr diesbezüglich in mir.

Während der Gespräche mit meinen Verwandten, stellte mein Vater den Rekorder an, um die Antwort von Than Ajahn Chah zu hören. Nachdem er meinen Brief laut vorgelesen hatte, sprach er etwa 15 Minuten, um ihn zu beantworten. Die Antwort

zusammen gefasst sagte Than Ajahn Chah, dass diese Phänomene Resultate vergangener Praxis aus alten Leben sind. Er sagte noch etwas, was ich normalerweise nicht mit Menschen teile. Es ist eher ein persönliches Geheimnis, was ich noch nicht vielen gesagt habe. Wollt ihr das wissen? (zustimmendes Lachen) Gut, er sagte: ‚Dies ist das letzte Leben von Phra Dtun (Ajahn Dtun).‘ Vielleicht waren es die Kilesa oder persönlicher Dünkel, als ich dies hörte, sagte ich zu meinen Verwandten, dass es nicht unbedingt so sein muss, sondern abhängt von den Bedingungen, die durch meine Praxis gelegt werden. Wenn ich nicht praktizieren würde, würde dieser Fall nicht eintreten. Ich müsste kontinuierlich fortfahren, damit es Realität wird.

Normalerweise erzähle ich das nicht. Ich bin nicht sicher, wieso es jetzt dazu kommt, dass ich davon berichte ... (lachen).

Dann erzählten wir weiter und mein Vater fragte mich, ob er die Kassette aufbewahren könne. Ich bin natürlicherweise nicht sehr interessiert am Lesen oder Kassetten Hören und deshalb wollte ich auch diese Aufnahme nicht behalten. Deshalb stimmte ich dem Wunsch meines Vaters zu und vergaß es für fast 15 Jahre. Während eines Gesprächs mit verschiedenen Leuten brachte mein Vater das Thema wieder darauf. Er machte den Vorschlag, diese Aufnahme noch einmal zu hören. Als er die Kassette abspielen wollte, stellte er fest, dass wohl einer meiner jüngeren Cousins die Aufnahme mit Musik überspielt hatte. Das ist wirklich eine Schande (lachend).

Wie gesagt, machte ich nach diesen Erfahrungen kaum formale Meditationspraxis. Ich sagte mit Achtsamkeit auf meinen Geist auf, beobachtete die Veränderungen und wollte sehen, ob sich diese Zustände wieder auflösen würden. Denn die Ursachen und Bedingungen, die zur letztlich vollständigen Ablösung von sinnlicher und sexueller Lust führen, hatten noch nicht stattgefunden. Und ungefähr ein Monat nach diesem Geschehen begann sich in meinem Geist wieder etwas zu kräuseln oder sanft zu bewegen. Emotionen begannen sich zu formieren und da wusste ich, dass noch (Sinnes-) Gefühle im Geist vorhanden waren. Gefühle in Bezug auf materielle Dinge waren komplett verschwunden. Da gab es keine Anhaftungen mehr. Ich wusste, die Anhaftungen am Körper waren zu einem Teil aufgegeben.

Selbst wissend, dass die Kilesa reduziert waren, fragte ich mich, wieso noch nicht alle Anhaftungen am Körper verloschen waren. Dann erkannte ich, dass die Asubha-

Praxis auf externe Objekte gerichtet und komplett war und ich jetzt nach innen schauen müsste. Danach begann ich die Widerlichkeit des Körpers, mit dem Schwerpunkt auf meinen eigenen zu kontemplieren.

Ich setzte meine Praxis in diesem Regen-Retreat kontinuierlich fort. Nach einer Regenzeit gab es regulär eine Periode, in der die Mönche sehr damit beschäftigt waren, Requisiten herzustellen, speziell die Schirme mit den Moskitonetzen darüber, mit denen sie dann auf Tudong gingen. Sie hatten zwei Schirme hergestellt und brachten sie mir mit der Frage, welcher von beiden besser oder schöner war. Aus meiner Perspektive gab es keine Unterschiede. Beide Schirme waren aus den vier Elementen zusammengesetzt und es gab tatsächlich nichts, was sie unterscheiden könnte. Obwohl ich das so sah, musste ich meinen Geist zurücksetzen und die konventionelle Sprache benutzen. Ich sagte ihnen dann, welchen ich meines Erachtens für besser hielt.

Für mich war klar, dass jegliche Kontemplation oder jegliches Nachdenken über materielle Objekte vollständig zu Ende gegangen war. Es kann sein, dass diese Tatsache für euch schwer zu verstehen ist. Dieser Geisteszustand erscheint in der Regel nicht auf dem Level der Dhamma Praxis, sondern eigentlich erst auf der dritten Stufe, der des Anagami. Ich möchte aber jetzt nicht so detailliert auf den Zusammenhang eingehen, wieso das Verständnis in Bezug auf diese Erfahrungen erscheinen konnte. Ich beschreibe die Erfahrungen in mehr verallgemeinerter Form, denn sonst würde ich viel mehr Zeit benötigen. In dieser Zeit hatte ich das Bedürfnis, von Than Ajahn Chahs Dhamma zu hören. Normalerweise hörte ich keine Vorträge, sondern war auf meine eigene Praxis bedacht.

Nach der Regenzeit brachen einige Mönche auf, um ihre Praxis am Leichenverbrennungsplatz fortzusetzen, der ein paar Kilometer vom Kloster entfernt lag. Das war ziemlich beliebt und deshalb wollten eine Menge Mönche dorthin gehen. Deshalb wurde nach Seniorität entschieden. Jeder konnte sieben Tage bleiben und dann kamen die nächsten dran. Nach den Regeln gingen immer zwei zusammen, hängten ihre Schirme mit den Moskitonetzen auf, lebten und praktizierten dort für eine Weile. Ich bekam keine Gelegenheit dorthin zu gehen. Es waren zu viele Mönche und ich war noch Junior. Am Abend beobachtete ich, wie sie zu zweit zum Verbrennungsplatz aufbrachen und ich dachte mir, dass das nicht die richtige Praxis war. Mein

Geist war zu der Zeit sehr stark und unerschütterlich. Deshalb berührte es mich nicht, dass ich nicht die Gelegenheit bekam, dort zu praktizieren.

Auf diese Weise testete ich auch meinen Geist aus. Am Ende des Jahres kehrte ich zurück nach WPP. Also lebte ich im Kloster Kaoluong ungefähr sechs Monate und mit dem Beginn des Neuen Jahres war ich wieder in WPP.

Kurz nach meiner Ankunft, erhielt ich eine Einladung nach Bangkok. Einer der Laien, den ich kannte, lud mich ein, einem direkten Schüler von Than Ajahn Mun, Than Ajahn Kao, Respekt zu erweisen. Also ging ich mit. Innerhalb kurzer Zeit hatte dieser Laie eine Reise in den Nordosten Thailands organisiert, um einigen großen und sehr bekannten Ajahns, unmittelbare Schüler von Than Ajahn Mun, Respekt zu erweisen. Ich wurde eingeladen, die Gruppe zu begleiten. Es war wirklich eine sehr gute Gelegenheit Ven. Ajahn Khao Respekt zu erweisen. Ich war sehr glücklich über die wunderbare Möglichkeit, ihm gemeinsam mit anderen Mönchen ein Bad zu geben. Wir fuhren auch in die Provinz Nong Khai, um Than Ajahn Juan zu sehen. Dann ging es runter in die Provinz Sakon Nakhon, um Than Ajahn Ben aufzusuchen. Dann fuhren wir nach Nakhon Phanom, um Than Ajahn Generi Respekt zu erweisen. Er war auch ein Schüler Than Ajahn Muns und auch einer der Lehrer von Than Ajahn Chah. Danach reisten wir nach WPP zu Than Ajahn Chah und ich blieb dort, um weiter zu praktizieren.

Man muss wissen, dass das Leben in WPP zu dieser Zeit sehr einfach war. Die Hütten waren sehr schlicht, ohne Moskitonetze und man musste Gemeinschaftsbäder benutzen. Badezimmer ist vielleicht nicht das passende Wort. Manchmal gab es dort nur Mauern, aber keine Dächer. Es gab große Wasserbehälter, die wir auffüllen mussten. Man hatte nur Bohlen zum Stehen und schöpfte das Wasser. So nahm man sein Bad. Zur Meditation legte ich mein Sitztuch einfach auf den Holz- oder Steinfußboden. Draußen saß man auf der Erde oder legte sich einige Blätter unter. So wurde meditiert.

Als ich wieder in WPP war, hatte ich Gelegenheit zu einem Dhamma Gespräch mit meinen Freunden. Wenn Mönche miteinander sprachen, dann war das fast immer über Dhamma. Wir saßen bei einem Getränk zusammen in der Hütte. Mein Freund war senior zu mir und möglicherweise wollte er mir aus Güte heraus eine Dhamma Unterweisung geben. Ich hatte vor mir einen Tasse stehen und er fragte mich: „Dtun,

wie nimmst du diese Tasse wahr?“ Mein Geist war sehr gleichmütig. So indifferent sah ich auf die Tasse. Mein Freund lebte schon länger mit Than Ajahn Chah und sagte: „Du solltest die verfallene Tasse sehen, bevor sie wirklich zerfallen ist.“ Das ist die Art, die Vergänglichkeit der Dinge zu sehen. Aber ich wollte zu dieser Zeit nichts dazu sagen, denn mein Geist war längst über diese Dinge hinausgegangen. Wenn ich etwas sah, dann sah ich, wie es war und das war's. Ich sah die Qualität der Dinge. Ich sah einfach und musste die Vergänglichkeit nicht kontemplieren, denn mein Geist war damit durch und wusste das. Aber es war schön in dieser Zeit, dass die Freunde in den Klöstern den festen Wunsch hatten, sich im Dhamma zu entwickeln. Deshalb sprachen wir nur über Dhamma miteinander.

Zurück in WPP intensivierte ich meine Meditationspraxis. Ich wusste, was nötig und wie zu praktizieren war, nämlich Sila, Samadhi und Panna auf einem feinerem Niveau zu üben. Ich musste die Kontemplation mehr in meinen Körper richten. Ich hatte überhaupt keinen Zweifel bezüglich des Praxisweges. Ich wusste, was ich zu tun hatte. Ich setzte meine Praxis bis in die Zeit des Neuen Jahres, etwa Mitte April, fort. Das ist traditionell eine Zeit, um Verdienste zu machen. Zu diesem Zweck werden an vielen Plätzen große Festivitäten arrangiert, bei denen die Leute zusammenkommen können, um Verdienste zu machen. In dieser Gegend wurde von der lokalen Kreisverwaltung ein Stadion genutzt und viele Mönche dorthin eingeladen. Aus vielen Klöstern kamen die Mönche und gingen dort Almosenrunde und es versammelten sich hunderte oder gar tausende Menschen auf diesem Sportgelände, um all' diesen Mönchen Essen zu offerieren.

Die Mönche aus WPP wurden mit einem Bus, der eigens dafür geordert wurde, dorthin gebracht. Es wurden Sitzplätze entsprechend der Seniorität vorbereitet und Zelte für die Leute, damit alle Platz haben. Es wurden lange Reihen mit Tischen arrangiert, um das ganze Essen darauf zu stellen und viele Leute sammelten sich um diese Tische. Die Mönche gingen bei ihrer Almosenrunde an den Tischen mit dem vorbereiteten Essen vorbei. Ich schaute während dessen hoch und sah viele hunderte Menschen.

Für meinen Geist war es selbstverständlich, wenn wir zu diesen Gelegenheiten das Kloster verließen, dass er einspitzig gesammelt blieb. Ich richtete ihn nicht auf äußere Dinge. Ich saß in dem Zelt, das für uns vorbereitet war, in der ersten Reihe und schaute hoch. Ich erinnere bis heute das Bild, das ich hatte. Als ich die Menschen-

menge erblickte, schloss ich meine Augen und fragte mich, was die wahre Natur dieser Menschenmasse sei die ich in diesem geistigen Bild hatte. In einem weiteren Geistmoment erschien ein anderes Bild von diesen Leuten. Alle zerfielen in verrotende Leichen in den verschiedenen Stadien des Verfalls. Die Tische mit dem Essen zerbrachen, alles kollabierte und zerfiel. Als ich sah, wie alles zerbrach und in die Erde ging, kam das Windelement dazu. Ein Wind streifte über das ganze Gebiet. Nach einer Weile fragte ich mich, was die normalen Konditionen dieser Dinge seien. Nach diesem Gedanken setzte sich alles wieder zusammen und baute sich wieder so auf, wie es normalerweise war. Der Geist ging in Konzentration und war wirklich still. Danach gab es eine Ansage für die Mönche, dass alles für die Almosenrunde bereit sei. Als ich meine Augen öffnete, war mein Geist sehr still und zentriert. Er war sehr gleichmütig und es gab keinerlei Anziehung, kein Mögen oder nicht Mögen. Mein Geist war vollkommen gestillt. Mein Geist war den gesamten Tag so unerschütterlich.

Nach diesem Tag gab es noch eine Periode mit Hauseinladungen. Das ist in Thailand so üblich. Normalerweise gingen sieben oder neun Mönche zusammen, meist waren es neun und saßen wie hier in einer Reihe. Da ich nicht so senior war, saß ich meistens an dritter oder vierter Stelle am Ende der Reihe. Ich machte immer diese Praxis, die anderen Mönche vor mir als zerfallenden Leichen zu betrachten. Dann richtete ich meine Aufmerksamkeit auf mich und sah mich als verfallende Leiche. Diese Art der Praxis, Kontemplation des Körpers im eigenen Körper ist wesentlich schwieriger. Andere so zu betrachten, ist einfacher. Bei Hauseinladungen machte ich diese Reflexionen, aber es war ganz normal für mich, da ich jeden Tag praktizierte.

Nach dieser Zeit, ich lebte noch immer in WPP, gab es regulär am Morgen um 3 Uhr die Glocke. Dann gingen die Mönche in die Versammlungshalle, um bis etwa 4 Uhr zu meditieren und dann zu chanten. Ich saß da und an diesem Tag passierte etwas sehr Heftiges mit meinem Körper. Ich war nicht mehr in der Lage richtig zu atmen. Es schien, dass es keinerlei Sauerstoff mehr in der Meditationshalle gab. Mir ging es sehr schlecht und ich dachte, dass ich sterben würde. Ich wollte deshalb zum Chanting nicht mehr bleiben, denn wenn ich jetzt sterben würde, dann möchte ich das in meiner Hütte. Mein Geist war nicht erregt davon. Also entschied ich, dem Buddha (der Buddha Rupa) Respekt zu erweisen, meine Sachen zu nehmen und zurück zu gehen. Ich war nicht in der Lage im Sitzen zu meditieren, deshalb praktizierte ich im Liegen. Aber es schien, dass es keinen Sauerstoff mehr in der Welt gab. Ich fühlte

mich wirklich sehr eingeschränkt und unkomfortabel. Aber es gab keine Angst in meinem Geist. Ich dachte, wenn ich sterbe, würden mich die Leute hier finden. Einer meiner Freunde bemerkte, dass ich nicht zur Mahlzeit erschienen war. Mein Platz, den ich normalerweise benutzte, war leer geblieben. Er kam nach der Mahlzeit, um zu schauen, was los war. Meine Hütte war sehr klein und höher gesetzt. Es führten einige Stufen hoch. Mein Freund kam nicht hoch, sondern blieb davor stehen und schaute durch das Fenster. Ich hatte innen nur Platz, um den Schirm mit dem Moskitonetz aufzuhängen. Auf dem Boden hatte ich eine dünne Matte mit einem Bettlaken auf dem ich lag. Ich schaffte es, mich aufzurichten und sagte ihm, dass ich nicht wirklich krank war. Er ging trotzdem los, um Medizin für mich zu besorgen. Es mag sein, dass ich in meiner Praxis damals bezüglich einer Sache etwas zu strikt war. Ich hatte immer den Gedanken, sollte ich krank werden, würde ich keine Medizin nehmen, sondern praktizieren, bis der Körper von selbst wieder besser werden würde.

Als der Freund zurück kam dankte ich ihm, aber sagte auch, dass ich keine Medizin nehmen würde. Ich sagte ihm, wenn dieser Körper von selber krank wird, kann er auch von selber wieder gesund werden. So praktizierte ich für sehr lange Zeit, außer wenn ich starken Durchfall hatte und das Kloster verlassen musste. Konnte ich im Kloster bleiben, dann nahm ich nichts ein bei Durchfall und ließ den Dingen ihren Lauf. Bei Kopfschmerzen, Erkältungen oder Fieber nutzte ich keinerlei Medizin. Glücklicherweise hatte ich keine ernsten gesundheitlichen Probleme, außer mal etwas Fieber. In meinen ersten vier Jahren praktizierte ich strikt auf diese Weise. An diesem besagten Tag begann sich mein Zustand wieder zu verbessern.

In der kalten Jahreszeit war es üblich, dass einige Mönche aufbrachen, um berühmte Meditationslehrer aufzusuchen. Mein Freund brachte mir zum Lesen ein Dhamma-Buch eines Lehrers vorbei.

Er brachte mir das Buch mit den besten Absichten. Es war von Than Ajahn Tate, der im Nordosten Thailands lebte, in der Provinz Nong Khai. Ich bin nicht sicher, ob die Laien hier wissen, wer Luong Por Tate ist. Gibt es jemanden, der von ihm gehört hat? Er starb vor 14 Jahren. Der Titel des Buches lautete: die vier Satipatthana oder die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Ich war nicht sehr belesen, mehr wie ein Frosch in einem Teich, der nichts von der Außenwelt weiß. Was ich damit meine ist, dass ich mich nicht viel mit der Theorie beschäftigt oder Bücher studiert habe. Als ich dieses Büchlein gelesen und zur Seite gelegt hatte erkannte ich, dass das, was ich praktizier-

te die vier Satipatthana waren. Obwohl ich nicht wusste, dass es in der Welt bekannt war, praktizierte ich die vier Satipatthana. Ajahn Tate spricht in dem Buch von zwei Methoden, um den Geist friedlich zu machen. Die eine war, wenn man sich zur Meditation hinsetzt, sollte man über den Körper kontemplieren. Mit Hilfe der Reflexion bringt man den Geist zur Konzentration oder man konzentriert sich auf sein Meditationsobjekt und wenn der Geist ruhig ist, geht man zur Körperkontemplation über. Das ist dann auch eine Möglichkeit, den Geist zur Ruhe und Leerheit zu führen.

Das war etwa im Mai vor 20 Jahren. Ich konnte beide Methoden nutzen und egal welche, mein Geist wurde friedlich. Auf eine bestimmte Weise war mein Geist auch faul und wollte nicht viele Dinge haben. Ich wollte nur eine Sache machen. Nachdem ich das Buch gelesen hatte, probierte ich diese Methoden aus, einfach um es zu probiert zu haben. Ich saß in Meditation in meiner Hütte und als ich fertig war, erschien ein Gedanke in meinem Geist. Ich wollte wissen, welches Meditationsobjekt das Beste für mich wäre. Dieser Gedanke kam, als ich auf dem Weg zu meinem Gehpfad war. Als ich am Ende des Pfades stand und alles vorbereitete für die Gehmeditation, kam dieser Gedanke erneut hoch, was das beste Objekt für mich wäre. Dann erschien ein Bild mit einem Skelett in meinem Geist. Ich ging bis zur Mitte des Gehpfades und stand still. Ich wunderte mich, denn das Bild erschien von selbst. Aber ich wollte vollkommen sicher sein diesbezüglich. Ich machte einen starken Beschluss (Ansahe): ‚Wenn dies mein letztes Leben sein soll, dann möge das Meditationsobjekt erscheinen, das am besten für mich geeignet ist.‘ Dann erschien ein Asubha-Bild mit ausgetrockneten Leichen in meinem Geist. Ich ging auf meinem Gehpfad weiter bis zum Ende und hatte das Gefühl, dass ich das nicht glauben kann. Nachdem ich gewendet hatte, machte ich erneut ein Adhitthana (starker Entschluss): ‚Wenn eines der beiden Objekte für mich gut ist und dies mein letztes Leben ist, dann möge das Meditationsobjekt in meinem Geist erscheinen.‘ Dann erschien ein Bild mit zwei ausgetrockneten Leichen von einem Mann und einer Frau, die sehr nah beieinander lagen. Diese beiden Leichen, die in meinem Geist erschienen waren, hatten ein Verfallsstadium von sechs oder sieben Tagen nach dem Tod, noch blutig und so, als würden sie in einem Sarg im Moder liegen. Ich dachte bei mir, das ist jetzt dreimal aufgestiegen, aber für vollkommene Zuversicht werde ich noch ein neues Adhitthana machen. Wenn diese drei Dinge wahr sein sollten, dann möge, wenn wir für Uposatha zusammenkommen, ein natürliches Phänomen in meinem Geist erscheinen. Um es noch einmal korrekter zu sagen, meine Determinierung beinhaltete: ‚Wenn

eines dieser drei erschienenen Phänomene wahr ist und das Objekt sein sollte, was für meine Praxis geeignet ist, die es ermöglicht, dass dies mein letztes Leben ist, dann möge ein Phänomen erscheinen, wenn ich zur Patimokkha-Rezitation gehe.⁴ Zwischen der Determinierung und der Patimokkha lag eine Stunde und es war sicher wahrscheinlicher, so einem Geistobjekt vertrauen zu können.

Teil 7

Gestern waren wir bis zu dem Geschehen im Mai 1979 gekommen, als ich in der Uposatha-Halle war und das natürlich bedingte Phänomen in meinem Geist erschien und ich überall Eiter von meinem Körper herabfließen sah. Von da an fokussierte ich mich während der Meditationsperioden nicht mehr auf den Atem und bei der Gehmeditation nutzte ich nicht mehr das Meditationswort „Buddho“. Mein Geist war in jeder Situation konzentriert. Ob beim Gehen, Sitzen oder während alltäglicher Verrichtungen, mein Geist war voller Frieden. Beim Meditieren konzentrierte ich mich auf die Leerheit des Geistes und sofort setzte Sammlung ein. Wenn der Geist sich konzentrierte, erschienen oft verschiedenfarbige Nimittas oder auch andere Objekte. Was immer erschien, ich schenkte ihnen niemals Aufmerksamkeit. Ich achtete nur auf Visionen, die einen Nutzen hatten, wie die Visionen von Leichen. Außerhalb der Meditation fokussierte ich weiterhin diese Bilder mit Achtsamkeit und behielt sie bei. Sie zerfielen dann in ihre Elemente. Dann richtete ich die Achtsamkeit wieder auf meinen eigenen Körper, schärfte die Weisheit und sah meinen eigenen Körper aufbrechen und in die Elemente zerfallen.

Manchmal betrachtete ich diese Bilder von Leichen und dann veränderten sie sich nicht. Dann brachte ich Weisheit und Achtsamkeit auf, um sie zu kontemplieren. Dann zerfielen sie in ihre verschiedenen Elemente. Bei der Kontemplation meines eigenen Körpers verfuhr ich in der gleichen Weise. In der Meditation erschienen keine Bilder von externen Phänomenen, nur von meinem eigenen Körper im sehr stark fortgeschrittenen Stadium der Verwesung, mit abfließendem Eiter oder Ähnlichem. Das hing von dem jeweiligen Bild ab, das in meinem Geist erschien. Wenn so eine Vision sich nicht von selbst veränderte, dann setzte ich mehr Achtsamkeit und Weisheit ein, bis sie in seine konstituierenden Elemente zerbrach. Dann einte sich der Geist in tiefer Konzentration. So verlief das Studium meines eigenen Körpers. Wenn ich manchmal die Leerheit des Körpers kontemplierte, zum Beispiel die Haare oder andere Objekte, dann trat der Geist in Konzentration ein. Das hing von meiner Praxis ab, ob ich das einmal am Tag oder öfter in der Woche tat. Einmal, als ich meinen Körper kontemplierte, erreichte mein Geist sehr tiefen Gleichmut, der etwa eine Woche anhielt. Deshalb gab es keine Notwendigkeit für irgendeine Kontemplation während dieser Zeit.

Auf diese Weise praktizierte ich, um jegliche, noch so subtile Anhaftung an den Körper auszuroden. Das war die Körperkontemplation auf der mittleren Stufe, nämlich Asubha-Praxis, wobei die Objekte in die vier Elemente aufgelöst werden. Die Ernüchterung oder Begierdelosigkeit, die in der Vergangenheit dabei aufstieg, wurde abgelöst durch Piti, starkes Entzücken und Glück. Die Konzentration wurde viel stärker und konsequenterweise wurden meine Achtsamkeit und Weisheit viel schärfer. Während meiner alltäglichen Aktivitäten, wie beim Almosengang, fokussierte ich mich auf die Mönche vor mir in der Reihe und kontemplierte sie als Leichen in den verschiedenen Stadien der Verwesung. Bei der Gehmeditation nutzte ich das Wort „Buddho“ nicht mehr. Ich blieb einfach achtsam beim Gehen. Schon nach höchstens fünf Minuten auf dem Gehpfad stieg Piti in meinem Geist auf.

Manchmal ging ich, wenn ich nach dem Essen alles in Ordnung gebracht und die Schale gewaschen hatte, gegen 9 Uhr zurück in die Kuti auf den Gehpfad und blieb dort bis gegen 15 Uhr. Ich machte nur eine kurze Pause, um das Bad aufzusuchen. Ich hatte stets einen Wasserkessel und ein Glas seitlich von meinem Gehpfad stehen. Wenn ich durstig wurde, trank ich etwas und setzte meine Gehmeditation fort. Da der Geist Entzücken und Glückseligkeit erlebte, wurde ich nicht müde. Der Geist war sehr friedvoll. Auf diese Weise entwickelten sich Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit kontinuierlich weiter.

Weil der Geist von den Anhaftungen an materiellen Objekten abgeschnitten war, wusste ich keinen Grund, dafür irgendetwas zu wünschen. Mit der Kontemplation der Widerlichkeit der Nahrung, darin war ich sehr geübt und machte es vor jeder Mahlzeit, hatte ich durch die Achtsamkeit stets großen Gleichmut. Da ich nicht verwickelt war in die äußeren Dinge, stiegen auch keine aversiven Gefühle oder Kilesa diesbezüglich auf. Die Stimmungen und Geisteszustände, die in mir erschienen, waren sehr lichtvoll und leicht. Für die Achtsamkeit und Weisheit war es sehr leicht, in dem Moment, in dem ein Gefühl aufstieg, es sofort ziehen zu lassen. Es war eine ständige Praxis für Achtsamkeit und Weisheit, jede Emotion loszulassen, wenn sie aufstieg. Mein Geist war sehr leicht zu befrieden. Wenn ich mich in die formale Sitzposition zur Meditation begab, wurde mein Geist sehr schnell friedlich. Ebenso war es bei der Gehmeditation. Außerhalb der Sitz- und Gehmeditationen hatte ich stets Achtsamkeit. Zu der Zeit war es sehr leicht, Dhamma zu kontemplieren oder darüber zu reflektieren. Ich kontemplierte regelmäßig beim Gehen die Widerlichkeit oder die Elemente meines eigenen Körpers.

In jenem Jahr, im Juli kurz vor Beginn des Regen-Retreats, war es genau wie in anderen Jahren, dass es eine Menge temporär Ordinierte in WPP gab. Es lebten dort ungefähr 60 oder 70 Mönche zu dieser Zeit. Meine Freunde und ich überlegten, wohin wir gehen sollten. Ich wollte in ein Kloster, wo es nur eine kleine Mönchsgemeinde und nicht so viel Arbeit oder Bauaktivitäten gäbe. Ich erkundigte mich bei meinen Freunden und sie empfahlen einen Platz im Bezirk Namnuiön (?), in der Provinz Ubon. Da es ein kleiner Platz mit wenig Arbeit war, entschied ich, dorthin zu gehen. Wat Pha Nonsuan hieß das Kloster. Der Ajahn dort war Ajahn Nudeang und hatte zu der Zeit 14 Regenzeiten. Wir reisten zu dritt von WPP los. Dort waren fünf Mönche und drei Novizen. Der Platz lag etwa 80 bis 100 Kilometer von WPP entfernt. Es war genau die entgegengesetzte Richtung zu dem Zweigkloster, wo ich die Vassa zuvor verbracht hatte. In diesem Regen-Retreat verlief meine Praxis sehr eben und sanft. Das Kloster war ungefähr 17 oder 18 Acres groß und zog sich über einen kleinen Hügel.

Eines Tages begann ich in der Meditation über ein Ereignis aus der Vergangenheit nachzudenken. Ich hatte ein Gefühl von Reue. In einem früheren Leben hatte ich die Bodhisattva-Gelübde genommen und hatte sie aufgegeben. In einigen Leben verspürte ich große Müdigkeit in Bezug auf Gesellschaft und die Menschen und ich nahm das Gelübde eines Pacceka Buddha. Durch die kontinuierliche Ausbildung von Metta, liebender Güte, erschien das Gefühl einer guten Gelegenheit, für eine große Anzahl von Wesen hilfreich sein zu können. Das ist es, was ich bis heute mache. Ich kannte meinen Level der Entwicklung, so, wie ich bereits davon berichtet hatte, wie ein Schiff, was in einen schmalen Kanal eingefahren war. Von dort gab es keinen Weg zurück. Es war ein Eintritt in den Strom, der zu Nibbana führt. Deshalb schnitt ich dieses spezielle Gefühl der Reue ab. Es waren die Gedanken, dass ich durch die Aufgabe der Bodhisattva-Gelübde weniger Wesen hilfreich sein würde, die diese Reueempfindungen hervorriefen. Aber ich dachte, was immer es für Möglichkeiten geben würde, abhängig von der Stärke meiner Paramis, ich würde diesen Rahmen ausschöpfen und helfen. Die Gedanken der Reue kamen nur dieses eine Mal und erschienen danach nicht wieder.

Etwa in der Mitte des Regen-Retreats passierte etwas Ungewöhnliches. Es unterschied sich von dem, was vorher war, denn es war für mich sehr einfach, einen friedvollen Geist beizubehalten. Diese Veränderung, dass der Geist nicht nur befriedet war, bildete die Grundlage für das Erscheinen von Weisheit. Ich begann die Unbe-

ständigkeit des Friedens zu kontemplieren. Ich sah, egal ob Frieden oder Unfrieden im Geist ist, dass beide Zustände vergehen. Wenn es in der Meditation passierte, dass der Geist nicht friedvoll war, dann war stets Achtsamkeit und Weisheit zur Stelle und wusste, was gerade geschah. Unruhige Geisteszustände wurden sofort aufgelöst. Unfrieden wurde dann zu Gleichmut.

Ab Mitte des Regen-Retreats bis hin zum Ende war es nicht mehr möglich, die vorherige Asubha-Praxis, zum Beispiel beim Almosengang alle Mönche vor mir in den verschiedenen Stadien des Verfalls wahrzunehmen, zu vollziehen. Mein Geist war etwa einen Monat lang in einem Zustand permanenten Gleichmuts und war nicht in der Lage, Asubha-Objekte zu kontemplieren.

Ich hatte eigentlich gedacht, für ein ganzes Jahr in diesem Kloster zu bleiben. Es war jedoch nicht unüblich, dass nach den Regenzeiten in den Klöstern Bauprojekte starteten und meist die Mönche dafür herangezogen wurden, Sand zu schippen, Beton zu mischen, Steine zu transportieren und Ähnliches. In dieser Gegend war das oft nicht anders möglich, denn die Unterstützung mit allen Requisiten war hier wesentlich weniger, als in Klöstern in Bangkok.

Ich gab in der Regel mein Bestes bei der Erledigung der Aufgaben des Sangha. Aber ich hatte den Gedanken, das mag auch ein Kilesa gewesen sein: ‚Ich bin ein vollordnierter Mönch und möchte meine Paramis nicht im Rahmen körperlicher Arbeit vervollkommen. Ich bin ordiniert, um alles Leiden zu überwinden. Wenn ich diese Art Arbeit hätte machen wollen, dann hätte ich nicht ordiniert. Das hätte ich in der Welt machen können.‘ Deshalb entschied ich, nach der Kathina-Zeremonie nach WPP zurückzukehren. In dieser Zeit in WPP, im Winter, ich kann mich nicht mehr genau erinnern, wann das war, bestand die Arbeit darin, alles für die Platzierung einer großen Buddha-Statue in der Uposatha-Halle vorzubereiten. Manchmal war die Arbeit sehr schwer und dauerte teilweise bis abends oder nachts gegen 21 Uhr. Aber was immer auch geschah, ich habe niemals meine Meditationspraxis aufgegeben oder vernachlässigt. Als ich das erste Mal dieses Kloster betrat, erlebte ich ein Phänomen. Es sah genauso aus, wie ich es in einem früheren Nimitta bereits gesehen hatte.

Nachdem alle Arbeit getan war, lud mich ein Freund ein, das Kloster zu verlassen, um auf einem Leichenverbrennungsplatz weiter zu praktizieren. Ich sagte zu und wir verbeugten uns im Respekt vor Than Ajahn Chah und verließen das Kloster. Nachdem wir abgereist waren, änderte der andere Mönch seine Meinung. Er hatte sich

überlegt, noch seine Familie zu besuchen. Sie lebte in der Provinz Ayutthaya. Das war nicht weit entfernt von Bangkok. Also fuhren wir dorthin. Als wir ein paar Tage im Haus der Familie meines Freundes verbracht hatten, überlegte ich, ob es so gut war, weiter in den Nordosten Thailands in die Provinz Isaan zu reisen. Es würde eine sehr lange und anstrengende Reise sein. Vielleicht wäre es günstiger, für die Praxis nach Chonburi zu gehen. Dort gab es einen Platz mit dem Namen „Herr des grünen Berges“, wo wir in der Einsamkeit praktizieren könnten. Wir reisten dann beide in die Provinz nach Champéry in ein Kloster namens (?). Der Abt dort hatte die Verantwortung für einen kleinen Meditationsplatz auf dem Dach eines Felsens.

Für mich war es notwendig mit einem anderen Mönch zu reisen. Wenn man der Praxis von Than Ajahn Chah folgte, dann war es nicht erlaubt, allein zu reisen, sofern man noch keine fünf Regenzeiten absolviert hatte. Es war nötig, mit einem anderen Mönch in Begleitung unterwegs zu sein. Dieser sollte mehr senior zu einem selbst sein, also mehr als fünf Vassa (Regenzeiten) haben. Ich hatte zwei Vassa und mein Freund vier. Der Ort, wo das Kloster lag hieß Coungty (?). Wir praktizierten dort für eine Weile. Der verantwortliche Mönch war ein Schüler vom ehrwürdigen Ajahn Chai. Wir fragten, ob wir auf dem Dach des Berges praktizieren durften. Wir erhielten die Erlaubnis, aber es konnte nur jeweils einer von uns oben sein. Zu jener Zeit lebten bereits zwei auf diesem Berg. Da das Wasser zum Trinken und auch zum Waschen sehr knapp war, hatte er die Zahl der Mönche auf dem Plateau limitiert. Für Mönche ist es ganz natürlich, den Älteren den Vortritt zu lassen. Deshalb war es für mich normal, meinem älteren Gefährten den Vortritt zu lassen, um dort auf dem Berg praktizieren zu können. Wir vereinbarten alle 14 Tage zu wechseln. Ich ging zu einem Platz ganz in der Nähe, wo es nur eine einzige Kuti gab. Dort praktizierte ich für mich allein in Zurückgezogenheit. Der Weg zu diesem Berg war sehr uneben und nicht mit dem Auto zu befahren. Der Fußweg dauerte etwa 45 Minuten.

Wir begannen zu praktizieren, mein Freund oben auf der Spitze und ich in der Nähe unten am Berg, wo ich allein sein konnte. Für mich war es ganz normal, dass mein Geist sehr, sehr friedlich wurde. Eines Tages konzentrierte ich mich auf die Widerlichkeit des Körpers. Das mündete in der Kontemplation der vier Elemente, setzte sich dann fort und endete in dem Zustand der Leerheit des Körpers. In meinem Geist erschien die Gewissheit, dass sich eine weitere Portion der Körperanhaftung abgelöst hatte. Die Begierde war sehr weit herunter gegangen und hatte sich noch einmal ver-

ringert. Es erschien das Gefühl, das gerade nichts mehr zurückgeblieben war. Befriedigung in Bezug auf den Körper hatte aufgehört. Die Verblendung den Körper betreffend war auf einem sehr, sehr geringen Niveau. Der Geist blieb für eine ganze Weile auf diesem Level von Ernüchterung und Abwendung. Nach dieser Feststellung erlebte mein Geist Glückseligkeit.

Ich bin nie auf dem Berg gewesen, um dort zu praktizieren. Ich blieb immer nur an diesem Platz unten, wo ich allein war. Der Grund dafür war, dass ein Mönch, Than Ajahn Biak, aus WPP angereist kam. Er brachte die Nachricht, das Ajahn Chah uns beide wieder zurück im Kloster haben wollte. Wir sollten zurückkehren nach WPP. Der Mönch, der mit mir gereist war und auf dem Plateau oben praktizierte, war mein Freund Than Ajahn Anan. Than Ajahn Chah holte uns zurück, weil sein Sekretär sich für eine Weile in die Einsamkeit zurückgezogen hatte. Ajahn Anan sollte einige der Aufgaben als Sekretär übernehmen. Aus diesem Grund gingen wir am nächsten Morgen hoch auf die Plattform, um Ajahn Anan darüber zu informieren. Wir verbrachten eine Nacht gemeinsam oben auf dem Berg und dann gingen wir herunter in das Kloster und verabschiedeten uns von Ajahn Chai. Ich fragte Ajahn Biak, ob Ajahn Chah explizit ausgedrückt hatte, dass ich auch zurückgehen müsse. Er verneinte und sagte, dass das nicht so ausgedrückt wurde. Wir sprachen davon, dass es noch ein anderes kleines Kloster gäbe, wo er praktizieren wolle und dass es gut wäre, wenn ich mit ihm kommen könnte. Ich entschied mich dafür, mit ihm zu gehen. Ajahn Biak hatte die letzte Vassa in diesem kleinen Kloster verbracht. Der Name des Kloster war ... in der Provinz Chonburi. Der verantwortliche Ajahn hieß ... (?). Ajahn Biak und ich verstanden uns immer sehr gut, wenn wir zusammen waren. Deshalb fragte er mich, ob wir gemeinsam praktizieren würden, und ich stimmte dem zu. Ich fragte ihn, welche Art Kloster es denn sei. Er sagte, es wäre sehr groß mit viel Wald drum herum und wenig Arbeit. Ich vergaß zu sagen, dass das auch ein Grund war einzuwilligen. Wir verabschiedeten uns und ich ging mit Ajahn Biak in diese andere Provinz. Zuvor besuchten wir noch das Kloster von Ajahn ... (?), um ihm Respekt zu erweisen. Zu der Zeit lebten dort nur ein paar Mönche und Novizen. Das Kloster war wirklich für Praxis geeignet.

Es war das erste Mal, dass ich jeden Tag Kokoswasser trank, das war sehr speziell. Ich fragte einen der Mönche, wo man hier Trinkwasser bekommen konnte und er sagte, man müsste einen bestimmten Weg an einem kleinen Markt vorbei gehen und dort

an der Seite gebe es eine Quelle, wo man Trinkwasser holen könne. Die Quelle war nicht sehr tief und das Wasser war deshalb nicht sehr klar. Daraufhin entschied ich, jeden Tag Kokosnusswasser zu trinken. Als ich aber sah, dass alle anderen Mönche dieses Wasser tranken, entschied ich, dies auch zu tun. Mann musste sehr vorsichtig sein, damit sich die Teilchen vom Schlamm im Quellwasser absetzen konnten. Dann konnte man dieses Wasser trinken.

Es gab um das Kloster herum kleine Dörfer, die wir zur Almosenrunde aufsuchten. In der Regel ging ich mit Than Ajahn Biak. Er sagte, man müsse hier in der Gegend sehr vorsichtig sein. Es gäbe wilde Wasserbüffel, die sehr gefährlich wären. Eines Tages erhielt der Abt eine Hauseinladung zum Essen und nahm Mönche mit. Einige Mönche, ein Novize und ich blieben zurück. Es gab auch noch eine Nonne (Mae Chee), die dort lebte. Normalerweise gingen wir eine Almosen Runde. Aufgrund der Tatsache, dass so wenige Mönche da waren, hatte ich zwei Routen, die ich gehen musste. Um beide in der vorgesehenen Zeit zu schaffen, entschied ich mich für eine Abkürzung. Diese verlief durch die Reisfelder. Als ich auf dem Weg durch die Reisfelder war, um in das Dorf zu gehen, erblickte ich vor mir vier Wasserbüffel. Es war eine Familie, Vater, Mutter und zwei Kinder. Ich möchte erwähnen, dass meine reguläre morgendliche Praxis bei der Almosenrunde Metta war.

Als die Büffel mich erblickten, versuchte die Mutter die Kleinen in einem Querweg an die Seite zu schieben und drehte sich dann zu mir, um Schutz aufzubauen. Dann begann der Büffel auf mich zuzulaufen. Ich fing sofort an im Herzen Metta zu kultivieren und dachte dabei, dass ich hier war, um Dhamma zu praktizieren und nicht, um irgendeinem Wesen zu schaden. Das Tier rannte auf mich zu und stoppte kurz vor mir. Der Büffel änderte seine Meinung, drehte sich um und ging wieder weg. Dann blieb er stehen, änderte wieder seine Meinung und kam direkt wieder zurück. Er rannte mit vollem Tempo auf mich zu. Den einzigen Gedanken, den ich schnell in dieser Zeit fassen konnte war, wenn es irgendein Kamma zwischen ihm und mir geben sollte, dann soll es sich jetzt auflösen, dann soll er mich nehmen. In diesem Moment verließ mein Geist den Körper. Ich konnte von außen diese beiden Objekte sehen. Ich sah wie der Büffel kurz vor mir stoppte und ich meine Hand auf seinen Kopf und auf seine Hörner legte. Dann drehte der Büffel sich um und rannte weg. Es gab Dorfbewohner in der Nähe, die diese gesamte Szene beobachtet hatten. Sie schlugen Alarm, weil sie dachten, die Büffelkuh würde den Mönch aufspießen. Aber der

Büffel tat einfach, was eine Büffelmutter tun würde, auf ihre Kinder aufpassen und sie beschützen. Während dieser Situation war mein Geist die ganze Zeit sehr still und ruhig. Es gab keine Angst oder Unruhe.

Nach der Almosenrunde ging ich zurück ins Kloster und nahm meine Mahlzeit zu mir. Die Dorfbewohner hatten das Ereignis bereits Ajahn Biak mitgeteilt. Er sagte daraufhin zu mir, ich könne mich sehr glücklich schätzen und sollte mir in der Zukunft während der Praxis ein Tiger begegnen, dann könne mir nichts passieren. Irgendwann später, als Ajahn Biak und ich auf Almosenrunde gingen, so, wie wir es immer taten, nahm ich, nachdem wir aus dem Dorf heraus und wieder auf der Landstraße waren, seine Almosenschale. Da er senior zu mir war, war das eine übliche Praxis. Ich ging mit beiden Schalen hinter ihm und schaute nach unten auf den Erdboden. Da sah ich hunderte von Fußabdrücken. Es waren keine Tierfußabdrücke. Ich fragte Ajahn Biak, was das für Abdrücke seien. Als ich mich so darüber wunderte, drehte sich dann Ajahn Biak um und musste sehr lachen. Es waren lauter Hühnerfußabdrücke. Er sagte, Hühner sind etwas völlig normales in dieser Gegend von Thailand. Sie laufen überall herum. Aber in den letzten zwei Jahren, in denen ich hier praktizierte, hatte ich niemals die Aufmerksamkeit darauf gerichtet. Meine Aufmerksamkeit richtete sich nach innen. Wenn ich Tiere um mich herum sah, dann nahm ich sie als Leichnam oder Skelett wahr. Ihre Fußabdrücke hatte ich nicht beobachtet. Das war etwas ganz Neues für mich. Normalerweise richtete ich meine Aufmerksamkeit nicht auf externe Dinge. Ich praktizierte noch eine Weile in diesem Kloster. Bis dann Ajahn Anan und ein anderer Mönch, Ajahn Songchai kamen, um mich mit nach WPP zu nehmen. Rückblickend konnte ich sagen, es war eine gute Zeit in jenem Kloster mit sehr wenigen Mönchen und wenig Arbeit. Als ich ihnen das mitteilte, sagte Than Ajahn Anan, dass es keinen Weg gäbe, sich zu widersetzen wenn Than Ajahn Chah sagte, dass wir zurückkommen sollten. Ich fragte sie, in welcher Weise Than Ajahn Chah bestimmt hätte, dass wir nach WPP zurückkehren sollten. Ich wusste, dass Ajahn Anan oft in der Funktion des Sekretärs tätig war. Er sagte, wenn er in der Nähe von Ajahn Chah war, dass dieser manchmal fragte, wo der andere Mönch sei. Ajahn Chah wusste, dass wir befreundet waren. Für Ajahn Anan war das ein Signal, dass es für mich an der Zeit sein würde, wieder nach WPP zu kommen. Er verstand, dass dies eine indirekte Art und Weise war, die Ajahn Chah nutzte, um ihn aufzufordern, mich mit zurückzubringen.

Wir informierten Ajahn Cie, den Abt des Klosters über unsere Abreise. Als er die Details unserer Diskussion erfuhr, sagte er, dass er keine Verantwortung für einen längeren Aufenthalt von mir in seinem Kloster übernehmen würde. Er war noch aus einer Generation von Mönchen, die sich vor Than Ajahn Chah fürchteten. Obwohl er mich zuvor ermutigt hatte, noch länger bei ihm zu praktizieren, wollte er jetzt diese Aufforderung aus Respekt für Ajahn Chah nicht aufrechterhalten. Ich hatte jedoch gehofft, dass er sich für mich stark machen würde. Als ich direkt fragte, ob ich bleiben könne, sagte er, dass ich gehen muss. Er wusste, dass Than Ajahn Chah zu einem großen Sangha Dana musste, deshalb kam Ajahn Cie (?) mit uns, auch um selbst Respekt zu erweisen.

Bei dieser Gelegenheit saßen wir zusammen und sprachen über Dhamma. Die ganze Nacht diskutierten wir bei reinem Wasser das Dhamma. Hauptsächlich unterhielten wir uns über das Verständnis von materiellen Dingen. Ich sprach darüber, materielle Objekte in ihre Elemente aufzubrechen, zu betrachten und sie dann in Leerheit aufzulösen. Da bemerkte ich, dass die Mönche davon noch keine Ahnung hatten. Ich realisierte, dass ihr Verständnis noch nicht so weit gereift war. Ich entschied mich deshalb, nicht wieder über diese Themen zu sprechen. Wenn ihre Praxis weiterreichen würde, dann werden sie diese Dinge selbst realisieren. Ich hatte also entschieden, über diesen Typ Praxis nicht mehr zu sprechen. Am nächsten Morgen verabschiedeten wir uns und kehrten zurück nach WPP. Dort angekommen, verbeugte ich mich respektvoll vor Than Ajahn Chah. Er fragte mich üblicherweise, wo ich hingehen werde. Es ist dann selbstverständlich zu antworten, dass ich gern hier bleiben wolle in WPP, denn ich war noch ein junger Schüler (Anzahl der Vassa). Das gehörte sich so.

Zu dieser Zeit war ein Mönch in WPP, der hatte Freude daran, meinen Geist zu testen. Es gehörte zu unseren Aufgaben im Kloster 200 Liter Wassertanks an die entsprechenden Plätze zu fahren und sie dort in die Behälter zu entleeren. Wir benutzten Wagen, auf denen diese großen Tanks platziert waren. Ich hatte manchmal mit ihm gemeinsam diese Aufgabe und war dafür zuständig, die Wasserbehälter in den Waschräumen, die Behälter bei den Fußwaschbecken oder die Wasservorräte an den Plätzen, wo die Almosenschalen gewaschen wurden, aufzufüllen. Er ging hinten am Wagen. Er war ein großer starker Mönch, schob und ich ging vorne. Er hatte sich angewöhnt, immer, wenn wir etwas außerhalb von den zentralen Plätzen des Klos-

ters waren, mir den Wagen in die Knie zu stoßen und zu schubsen. Ich begann dann etwas schneller zu gehen oder nach links und rechts auszuweichen. Ich sagte ihm, er möge aufhören, mit mir in dieser Art und Weise zu spielen. Ich war nicht sicher, was er sich dabei dachte, aber ich wusste genau, ich habe nur die Verantwortung für meinen eigenen Geist. Ich beobachtete meinen Geist sehr genau und passte auf, dass auf keinen Fall Ärger erschien. Aber Ärger oder Zorn hatten keine Chance nach oben zu gelangen. Mein Herz war stets kühl, konzentriert und friedvoll. Ich wusste, warum ich Mönch geworden war. Ich bin Mönch geworden, um die Kilesa zu vernichten und nicht, um ihnen zu erlauben in meinem Geist zu sein. Ich war nicht sicher, was dieser Mönch dachte, aber ich sagte, dass er damit aufhören möge. In der Zeit um den April oder Mai fanden keine formalen Meetings statt. Nach den Arbeiten war es den Mönchen erlaubt, nach eigenem Ermessen zu praktizieren. Trotzdem wollte es Than Ajahn Chah, dass die Mönche am Abend für gemeinsame Meditation in der Meditationshalle zusammen kommen. Das dauerte meistens bis 9 oder 10 Uhr. Bei diesen Gelegenheiten, wenn ich in der Halle zur gemeinsamen Meditation war, geschah es ziemlich oft, dass dieser erwähnte Mönch direkt hinter mir saß. Es gefiel ihm dann, meine Robenrolle (die Robenenden werden eingedreht und über die linke Schulter gezogen) von der Schulter runter auf den Arm zu ziehen. Ich drehte mich um und forderte ihn auf, das zu lassen. Aber ich war mir völlig klar darüber, dass ich Ärger oder irgendeiner Emotion nicht erlauben würde, in meinem Geist zu erscheinen. Ich konnte mir nicht erklären, wieso dieser Mönch mich in dieser Weise triggerte. Möglicherweise war es ein Kamma zwischen uns. Das Gute war, dass mein Geist in dieser Zeit kühl und neutral blieb.

Zehn Jahre nach diesen Ereignissen praktizierte ich in der Provinz Nong. Dieser Mönch kam dorthin und fragte nach mir, aber an diesem Tag war ich nicht da. Er traf mich nicht an, aber die anderen Mönche, es waren etwa 18, die im Kloster zurückgeblieben waren. Er erzählte ihnen, dass er seiner Zeit in der Meditationshalle in WPP alle Mönche getestet hatte. Er hätte in niemanden sein Vertrauen gesetzt, außer in Ajahn Dtun. Aber es ist sicher gut, dass ich nicht mehr in seiner Nähe bin. Womöglich würde er noch immer mit mir spielen.

Als ich in WPP praktizierte, machte ich viele Erfahrungen mit Visionen und Bildern, die in meinem Geist erschienen. An eines erinnere ich mich deutlich. Als ich in der Meditation saß, tauchte ein Bild von meinem Körper auf. Meine Beine waren von goldener Farbe. Es war mir nicht möglich, das Bild zu verändern oder irgendetwas

damit zu machen. Ich versuchte, mich auf etwas anderes zu konzentrieren, aber das Bild blieb bis mein gesamter Körper von goldener Farbe war. Als ich aufstand zur Gehmeditation, war mein ganzer Körper golden, wie eine Buddha-Statue. Ich sah meinen Körper in sitzender Haltung und goldfarben. Immer, wenn ich an mir herunter schaute, sah ich meinen Körper golden. Dieser Zustand dauerte über einen Monat. Meine Konzentration und meine Achtsamkeit waren jedoch sehr stabil und unerschütterlich und mein Geist blieb ungerührt durch diese Erscheinungen. Ich schenkte diesen Bildern keine Beachtung, denn diese würden nicht helfen, die Kilesa zu minimieren.

Nach etwa einem Monat begannen diese Bilder zu schwinden und nach etwa zwei Monaten waren sie ganz aufgelöst. Mein normaler Umgang mit natürlichen Phänomenen des Geistes wie diesen war, wenn sie nicht zur Auslöschung der Kilesa tauglich wären, würde ich ihnen keine Beachtung schenken. Die meisten Phänomene, die in meinem Geist erschienen, waren hilfreich, um die Anhaftungen an den Körper aufzugeben. Eines von diesen Phänomenen aus dieser Zeit, möchte ich noch teilen. Ich machte Gehmeditation auf der Veranda meiner Kuti, da sah ich mich so, wie ich zu dem Zeitpunkt aussah. Dann wurde ich in diesem Bild älter und älter bis ich starb und mein Körper zerfiel. Dann zerfiel der Pfad und die ganze Kuti, so als wäre alles explodiert.

Diese natürlichen Phänomene erschienen im Geist, um den Geist zu unterweisen, so dass er die Anhaftungen aufgeben kann. Ich konzentrierte meinen Geist auf Leerheit. Diese Visionen erschienen regelmäßig während meiner Geh- oder Sitzmeditationen in meinem Geist, diese Asubha-Bilder oder Visionen bezüglich der Unattraktivität des Körpers.

Ich brach stets den Körper in seine Elemente herunter. Manchmal erlebte ich das Erdelement des Körpers. Es sah aus wie Ton, den ein Töpfer benutzte, um seine Gefäße zu formen. Dann zerfiel der Körper und vermischte sich mit dem Erdelement der Erde. Wenn diese Dinge erschienen, dann hatte ich keinerlei Zweifel darüber, welche Bedeutung sie haben. Ich wusste, der Körper ist aus Erdelement entstanden, wurde aus Erdelement gemacht.

Manchmal, wenn ich von der Almosenrunde kam und in Meditation auf den Beginn der Mahlzeit wartete und der Geist sehr friedvoll war, dann wechselte der Körper in sein Wasserelement. Der Körper war dann nur fließendes Wasser. Bei einer dieser

Gelegenheiten veränderte sich mein Körper und wurde so etwas wie ein großer Wok und als ich dieses Bild herunter brach, war der Körper wie ein großer Lavastrom, der zirkulierte. Alle Elemente waren darin und wirbelten wieder und wieder herum. Als Resultat davon erschien in mir unsagbares Piti und Glückseligkeit. Tränen begannen aus meinen Augen zu laufen. Mein Tuch war vollkommen durchtränkt. Ich verbeugte mich vor der Buddha-Statue und ging zurück in meine Kuti. Ich wollte nicht, dass mich andere Leute in diesem Zustand sahen, deshalb ging ich zurück. Da war es mir möglich, wieder Kontrolle über meinen Geist zu bekommen. Ich sammelte mich wieder. Als dieses Nimitta erschien, waren die Anhaftungen am Körper nicht vorhanden. Trotzdem hatte ich die Anhaftung am Körper noch nicht komplett aufgegeben. Kilesa sind tatsächlich sehr taff und sehr stark.

Ich praktizierte in WPP weit bis kurz vor Beginn der Regen-Retreat-Zeit. Eigentlich wollte ich nicht dort bleiben, sondern an einen anderen Platz gehen und meine Praxis intensivieren. Ich wollte einen friedvollen Platz mit wenigen Mönchen finden. Es gab Neuigkeiten. Ajahn Guinnery, ein Freund von Than Ajahn Chah wollte einige Mönche für die Praxis mit in sein Kloster nehmen. Als ich das hörte, wollte ich mich freiwillig melden, aber ich verpasste den Auswahlprozess. Than Ajahn Guinnery war schon fortgeschrittenen Alters, er war schon über 80 und bevorzugte es, ältere Mönche mit an seinem Platz zu nehmen. Sie würden sich in Gesprächen besser miteinander verstehen. So bekam ich niemals die Gelegenheit, an seinem Platz zu sein.

Ich hatte keine Zweifel bezüglich der Praxis, bezüglich meines Praxisweges. Es war mein Wunsch, meine Praxis zu intensivieren. Während der gesamten Zeit, die ich in WPP mit Ajahn Chah verbrachte, hatte ich nie eine Frage bezüglich Praxis oder Dhamma. Es gab nur diese eine Situation, als ich ihm diesen Brief geschrieben hatte. Ich war sehr klar über die Richtung, in die ich praktizieren musste. Mein Gefühl war, dass ich einen Platz finden sollte, wo es nur eine kleine Mönchsgemeinschaft gab.

Zu dieser Zeit waren Laien in WPP aus einer Provinz in Zentralthailand. Einer besaß ein kleines Stück Land, nicht größer als einen halben Acre. Dort lebten manchmal Mönche oder sie kamen vorübergehend. Dieser Laie, ein Arzt, versorgte sie. Die Laiengruppe wollte gern, dass Mönche dort ihre Vassa verbringen würden. Ich nahm an, dass dieser Platz nicht besonders ausgebaut war. Sicher gab es nur ein paar Hütten. Der Platz war sehr nah an dem lokalen Tempel gelegen. Der Name war (?).

Deshalb kamen sie nach WPP, sie wollten fragen, ob ein paar Mönche ihre Regenzeit an diesem Platz verbringen würden, auch wenn es kein Zweigkloster von WPP war. Ich wollte gern dorthin und fragte einige Mönche, die schon dort gewesen waren, wie der Platz denn sei. Sie sagten, dass der Platz wirklich sehr klein war und niemand wollte zur Regenzeit dort hin. Aber die Unterstützung in der Gegend war sehr gut. Dieser kleine Platz grenzte an das Dorfkloster an. Um dorthin zu gelangen, musste man das Kloster passieren. Nachdem ich mich erkundigt hatte, wollte ich mich freiwillig melden für diesen Platz. Allerdings war ich nicht sicher, ob ich die Erlaubnis bekommen würde. Zu dieser Zeit hatte ich nur zwei Vassa.

In dieser Zeit, kurz vor den Eintritt in meine dritte Vassa, gab es einen älteren Mönch in WPP. Er hatte Schwierigkeiten mit einem anderen Mönch und wollte gern für eine Weile Abstand nehmen und wollte gern an diesen kleinen Platz. Er sprach mit mir darüber und wollte für uns beide um Erlaubnis fragen. Wir erhielten die Zustimmung. Doch zuerst reisten wir als eine Gruppe mit neun Mönchen nach Bangkok. Dort hatten wir ein Dana (Essenseinladung) und danach reisten wir an den Platz, der nördlich von Bangkok lag. Als wir dort ankamen, stellten wir fest, dass noch ein anderer Mönch dort war. Er wollte ebenfalls seine Vassa dort verbringen. Er war nicht von der WPP Tradition, er kam von einem Platz im Norden Thailands. Er hatte vier Vassa, der andere, mit dem ich gereist war, hatte ebenfalls vier Vassa und ich hatte zwei. Wir drei würden dort die Regenzeit verbringen. Wir beschlossen, keine formalen Meetings abzuhalten, wie morgendliches Chanting oder Meditation. Jeder würde seine eigene Praxis machen. Ich war klar ausgerichtet auf die Intensivierung meiner Praxis. Mein Geist war bereit, die letzten Anhaftungen an den Körper aufzugeben. Ich hatte das Gefühl, um meine Praxis zu verstärken, hätte ich keine Zeit mit den anderen Mönchen zu sprechen. Deshalb entschied ich mich, für die Dauer des Regen-Retreats Schweigen einzuhalten. Ich wollte dort praktizieren und in dieser Zeit den letzten Teil der Kilesa, die Anhaftungen an den physischen Körper, überwinden.

Der Platz hatte eine kleine Versammlungshalle mit einem kleinen Schrank. Dort gab es ein paar Bücher. Ich nahm wahllos eines heraus. Es war die Visuddhi Magga (Der Weg zur Reinheit). Ich hatte es nie zuvor gesehen. Da gab es einen Abschnitt über die 40 Objekte der Meditation. Bei diesen Meditationsobjekten war auch die Todeskontemplation Maranussati, die Meditation über die Widerlichkeit der Nahrung und auch die Kontemplation über die vier Elemente dabei. Ich wusste bis dahin nicht,

dass diese Dinge in Büchern niedergeschrieben waren. Es gab eine Erläuterung zur Asubha-Praxis mit zehn Reflexionen über den Körper. Ich überflog diesen Abschnitt zu den Reflexionen bezüglich der Widerlichkeit des Körpers und ich kann klar sagen, ich hatte alles gesehen. Die Beschreibungen zu den Verfallsstadien, wie einen ausgetrockneten Leichnam ... da kann ich sagen, dass das geringer gegenüber dem war, was ich gesehen hatte. Wie dem auch sei, in diesem Buch wurden die Reflexionen auf jeweils zehn beschränkt und beschrieben.

Ich vergaß zu erzählen, dass mich ein Freund in Bangkok zu einer Autopsie eingeladen hatte, bevor wir zu diesem Platz reisten. Für praktizierende Mönche ist es üblich, wenn sie noch kein Nimitta oder Asubha-Bild im Geist haben, dass sie sich eine Autopsie ansehen. Ich erinnere mich, dass drei aus unserer Gruppe mit zu dieser Autopsie gingen. Einen Körper, wie er dort geöffnet wurde, den hatte ich bereits gesehen. Als ich das sah, wusste ich, die Bilder einer Autopsie sind nicht halb so klar, wie die, die im Geist erscheinen. Ein Nimitta ist um so vieles klarer und schärfer und viel effektiver, um die Kilesa zu überwinden. Die Autopsie dauerte ca. eine Stunde und fand in einem dafür vorgesehenem Raum statt. Der Schädel wurde geöffnet, der Körper und alle Organe wurden entnommen.

Wenn man das Hospital verließ, gelangte man zu einer Anlegestelle, wo man ein Boot nehmen konnte. Auf dem Weg dorthin erfuhr mein Geist eine enorme Leerheit. Obwohl Leute mit mir gingen, hatte ich das Gefühl durch sie hindurch zu gehen. Und auch bei den Häusern hatte ich das Gefühl, ich gehe durch sie hindurch. Natürlich wusste ich, dass das nicht ginge, aber es war genau dieses Gefühl. Ich nahm diese Leerheit in allen Phänomenen war. Das war das Resultat meiner Kontemplation und meines Eindringens in die vier Elemente. Ich ging natürlich nicht durch die Dinge, sondern drum herum. Mein Geist war so stark und leer. Das hielt etwa einen Tag an.

Und jetzt ist es Zeit zu enden.

Es ist 22 Uhr und morgen können wir den Bericht fortsetzen.

Teil 8

Gestern endeten wir an dem Punkt, wo es in die dritte Vassa ging. Wir reisten zu dem Ort „Bhunmi“ (?), wo wir die Regenzeit verbringen wollten.

Der Platz hieß „Luong Ta Chion Puon“ (?). Luong Ta Chion war ein Mönch, der aus dem Dorftempel, der in der Nähe war, stammte. Er praktizierte für sich auf diesem kleinen Stück Land.

Er hatte eine Menge Verwandte in dieser Gegend. Hier praktizierte er bis zu seinem Tod und bat sie, im Falle seines Todes, mögen sie der Leiche Formalin injizieren, dann in Sitzposition in einem Glaskasten platzieren. Auf diese Weise würde er ein Objekt zur Kontemplation für andere Menschen werden. Dies war also der Ort, an den wir gingen, um die Vassa über zu bleiben.

Der Körper war dort an seinem Platz. Die Vorderseite war mit Glas versehen, und die anderen drum herum waren aus Beton. Der Körper saß in Meditationsposition. An der Glasseite gab es eine kleine Metalltür. Menschen, die das Kloster besuchten, Gaben offerieren und den Leichnam sehen wollten, konnten die Tür öffnen. Man kann ihn also anschauen, wenn man ihn als Kontemplationsobjekt nutzen möchte.

Der Körper war unterdessen völlig ausgetrocknet. Die Knochen steckten in der Haut (oder die Haut hing an den Knochen). Die Roben zerfielen ebenfalls.

Die Gemeinschaft in jenem Jahr bestand aus einem Mönch mit vier Vassa von einem anderen Platz, der Mönch, der mit mir gereist war, hatte vier Vassa und ich hatte zwei Vassa. Diese Vassa war also meine dritte. Der Mönch, der von dem anderen Platz war, würde normalerweise in der kühleren Jahreszeit einsame Plätze aufsuchen, Tudong (Wanderschaft mit notgedrungen strengeren asketischen Regeln) gehen, um in Bergen, Wäldern und in Höhlen zu praktizieren. Nur für die Regenzeit suchte er sich ein Kloster, um zu bleiben. Für diesen Mönch war es möglich, den Geist konzentriert zu halten. Er konnte bis zu höheren Levels der Jhanas (Vertiefungen) meditieren. Der andere Vier-Vassa-Mönch, der mit mir gereist war, konnte seinen Geist nur bis zu dem Level konzentrieren, wo Piti erscheint. Bezüglich der Körperkontemplation war er noch nicht sehr geübt oder befähigt. Er wusste noch nicht genau, wie das zu üben ist und hatte noch keine Visionen vom Körper o.ä. Und was den dritten Mönch betrifft, da hatte ich keine Zweifel. Das war ich selbst.

Was diese Regenzeit anbelangt, war meine ursprüngliche Absicht, für mich allein mit der Übung fortzufahren. Aber ich hatte noch keine fünf Vassa, das war also nicht möglich. Deswegen musste der andere Mönch mit mir kommen. Wir zwei reisten ab Wat Pha Pong. So waren wir jetzt vor Ort drei Mönche. Wir wollten mit unserer Praxis fortfahren und entschieden, keine formalen Zusammenkünfte abzuhalten. Nur zu den Mahlzeiten würden wir zusammenkommen und danach könnte sich jeder seiner eigenen Praxis widmen. Für mich selbst beschloss ich, während der Vassa Schweigen einzuhalten.

Von dieser Absicht erzählte ich den anderen Mönchen. Bezüglich des ersten Mönches von dem anderen Platz hatte ich keine Befürchtungen, da er jemand war, der bereits viel meditiert hatte und es gewohnt war allein zu leben. Er hatte eine stabile Meditationsgrundlage. Aber dem zweiten Mönch, der mit mir gereist war und noch nicht solche starke Basis hatte, gab ich eine Art Hausaufgabe. Alle Emotionen und Gedanken bezüglich der Vergangenheit sollte er komplett abschneiden. Mit den Gedanken bezüglich der Zukunft sollte er genauso verfahren. Er sollte versuchen, seinen Geist ständig, während des ganzen Tages im gegenwärtigen Moment zu halten. Der Grund, warum ich schweigen wollte, war, meine Meditationspraxis zu intensivieren. Zu Beginn dieser Vassa fiel mir ein Buch, die Visuddhi Magga, in die Hände. Als ich darin blätterte, las ich von den zehn Asubha-Reflexionen, zehn Varianten, die Widerlichkeit des Körpers zu kontemplieren. Auf Grund meiner eigenen Erfahrung konnte ich sagen, dass es viel mehr gab als das, was dort geschrieben stand.

Mein Gefühl war in dieser Vassa, sehr viel Energie in die Asubha-Praxis zu investieren, um die feineren noch verbliebenen Reste der Anhaftung am Körper aufzugeben und so die dritte Stufe der Realisierung des Dhamma zu erreichen. Bei der Auswahl eines Asubha-Kontemplationsobjektes entschied ich mich, nur eines zu benutzen, das für mein Temperament geeignet war. Ich erinnerte mich an die Situation in der Uposatha-Halle während des Chantings. Mein Körper wurde ein Leichnam und Eiter floss von ihm und meinen Armen. Ich dachte, das scheint eine Asubha-Kontemplation zu sein, die meinem Charakter und meinem Temperament angemessen ist. So wählte ich diese Art der Reflexion aus.

Der Grund Schweigen einzuhalten war, keine Zeit zu verschwenden und meinen Geist nicht nach außen, zu äußeren Dingen zu senden. Ich wollte die ganze Zeit mit meiner Aufmerksamkeit auf meinem Geist bleiben. Egal ob ich stünde, säße oder

liefe, bei jeglicher Alltagsverrichtung würde ich meinen Geist, meine Achtsamkeit auf meinen Körper als Leiche, von der Eiter herabfloss, fokussieren.

Ich gedachte, mich in diesem Regen-Retreat auf Asubha zu fokussieren, um die subtilen Körperanhaftungen zu überwinden. Meine Praxis sah in der Regel so aus, dass ich vier Stunden schlief und während des Tages keine Ruhepausen einlegte. Den Rest der Zeit fuhr ich fort mit meiner Praxis. Wenn ich manchmal erschöpft war, ging ich um 21 Uhr zu Bett, stand um Mitternacht wieder auf und übte weiter bis zum Morgen. Zuweilen legte ich mich erst mitten in der Nacht nieder und stand um 3 oder um 4 Uhr wieder auf. Alles, was ich wollte war, meine Achtsamkeit und Konzentration durchgängig fortzusetzen, die gesamte Zeit. Es ist sehr unterschiedlich. Jeder muss seine Ruhe so nehmen, wie es für ihn nötig und nützlich ist. 80 Prozent der Zeit benötigte ich nur vier Stunden am Tag für Schlaf, zehn Prozent waren es zwei oder drei Stunden und zehn Prozent viereinhalb oder fünf Stunden des Tages.

Bezüglich des Essens reflektierte ich, aber nicht so intensiv, wie ich es zu Beginn meiner Praxis in meiner ersten Vassa getan hatte. Da steckte ich alles in die Essenskontemplation, so dass jegliches ‚Mögen‘ oder ‚Verlangen‘ nicht mehr in meinem Geist erschien. In meiner ersten Regenzeit praktizierte ich sehr strikt bezüglich Nahrung und kontemplierte auf viele verschiedene Art und Weisen. So war ich in der Lage, in dieser Hinsicht etwas zu entspannen und musste nicht in große Details gehen. Mein Geist verweilte die ganze Zeit in Konzentration, verbunden mit Glückseligkeit. Wenn ich die Sitzposition für die Meditation einnahm, um den Körper zu kontemplieren, dann fokussierte ich meinen Geist auf die vier Elemente bis hin zur Leerheit. Dann ruhte der Geist im Zustand der Leerheit. Sorry, mein Geist ruhte im Gleichmut der Leerheit. So praktizierte ich jeden Tag.

Zu Beginn dieses Regen-Retreats ging ich in die Versammlungshalle. Dort sah ich ein Magazin, das es in Thailand gibt, in dem alle möglichen buddhistischen Artikel veröffentlicht werden. Darin sind auch Biografien großer thailändischer Meister als Fortsetzungen zu lesen. Ich nahm ein Magazin mit einem Foto von Than Ajahn Tate auf dem Cover und begann darin zwei oder drei Seiten von seiner Biografie zu lesen. Ajahn Tate war ein Schüler Than Ajahn Muns aus der ersten Generation. Es war zu der Zeit, als Ajahn Mun den Nordosten Thailands verließ, um im Norden, in den Bergen von Chiang Mai weiter zu praktizieren. Ajahn Tate hatte vielleicht zwölf Vassa und sein Samadhi war bis zu einem außergewöhnlich subtilen Level entwickelt,

wo keine Kilesa im Geist mehr aufstiegen. Er hatte aber immer noch Zweifel und wollte jemanden um Rat fragen. Als er sich aufmachte, traf er Than Ajahn Singh, auch ein Schüler von Than Ajahn Mun.

Ajahn Singh war von Ajahn Mun autorisiert. Sollte jemand im Nordosten Thailands Hilfe benötigen, dann wäre er eine Art Referenz. Also bat Ajahn Tate ihn um Unterweisung. Er berichtete ihm, wie fein sein Level der Konzentration war und Ajahn Singh sagte ihm, er solle wieder zurückkehren zur Körperkontemplation und Asubha-Meditation machen. Aber Ajahn Tate konnte diese Antwort von Ajahn Singh nicht akzeptieren. Er konnte nicht nachvollziehen, warum er zu einem groben Objekt zurückgehen sollte, wo sein Geist doch so einen verfeinerten Level der Konzentration entwickelt hatte. Ajahn Tate dachte, es gäbe niemanden, außer Than Ajahn Mun, der ihm bei der Auflösung seiner Zweifel behilflich sein könnte. Er lud einen Freund, Ajahn Onsee (?) ein, mit ihm in den Norden Thailands nach Chiang Mai zu reisen. Er wollte Ajahn Mun suchen. Sie wanderten eine Weile durch die Gegend von Chiang Mai und fanden in einem abgelegenen Gebiet Than Ajahn Mun. Als sie seinen Aufenthaltsplatz erreichten, begrüßten sie ihn in der formalen Art und Weise, wie es unter Mönchen üblich ist. Sie warteten auf die passende Gelegenheit, wenn Ajahn Mun herauskommen würde. Ajahn Tate berichtete über sein Gespräch mit Ajahn Singh und die Unterweisung, die er von ihm erhalten hatte und richtete die gleiche Frage auch an Than Ajahn Mun. Für Ajahn Tate war es ganz normal, dass sein Geist in tiefem Samadhi ging. Ajahn Mun sagte ihm, dass er sich noch näher untersuchen sollte. Jeder Schüler, der seinen Anweisungen folgte, würde in der Lage sein, die eigene Praxis damit zu unterstützen. (In Thailand sagt man: ‚sich schützen‘) Viele, die es nicht taten, haben die Praxis aufgegeben und entrobt. Er gab Ajahn Tate den Rat, seinen Geist nicht so tief fallen zu lassen, dass er in dem Zustand von Bhavanga (ein unbewusster Zustand) verweilte. Wenn sein Geist einen friedvollen Zustand erlangt hat, dann sollte er Kayagatasati praktizieren, die Kontemplationen über den Körper „Asubha“ oder die vier Elemente und dabei die Vergänglichkeit und die Abwesenheit von ‚Selbst‘ dieser Phänomene untersuchen. Unabhängig davon, ob der Geist das klar sehen kann oder nicht, sollte man damit fortfahren und wieder und wieder kontemplieren. Die Wiederholung wird es ermöglichen, alles klar zu sehen. Dann wird es sich im Geist fest manifestieren und sich alles dort zusammenfügen. Wenn man im Geist klar sieht, wird man in der Konsequenz die Anhaftungen loslassen. Das war die Unterweisung von Than Ajahn Mun für Than Ajahn Tate. Ajahn Tate entschied

sich, die Regenzeit bei Ajahn Mun zu bleiben. Wahrscheinlich war das seine 12. Regenzeit. Er berichtete, dass er in dieser Vassa mit seiner Praxis ganz neu beginnen und mit den Körperkontemplationen arbeiten musste. Er praktizierte Asubha, die Widerlichkeit des Körpers und die Kontemplation der vier Elemente. Während dieser Vassa konnte er die Dinge sehr klar sehen. Als ich diesen Artikel zu Ende gelesen hatte, habe ich über die Anweisungen nachgedacht, die Than Ajahn Mun Than Ajahn Tate gegeben hatte. Ich verstand, dass ich von Beginn an genauso praktizierte. Normalerweise war ich sehr vertrauensvoll bezüglich meiner Praxis und nachdem ich den Artikel gelesen hatte, bestärkte mich das noch in meiner Sicherheit.

Nach etwa eineinhalb Monaten meines Regen-Retreats suchte mich der Mönch auf, der zusammen mit mir aus WPP hierher gereist war, und bat mich um Unterweisung für seine Meditation. Sein Geist war noch nicht sehr friedvoll. Die Kommunikation mit ihm war etwas schwierig, denn ich musste alles aufschreiben. Es schien einfacher, mein Schweigen aufzugeben und mit ihm zu sprechen. Ich überlegte, wie ich ihn am besten unterweisen könnte, so dass er mich nicht weiter aufsuchen und stören musste. Das Erste, was ich ihm riet, war, den Geist auf den jetzigen Moment zu fokussieren und die Aufmerksamkeit darauf gerichtet zu lassen. Er sollte sich so eine friedliche Basis schaffen im Geist. Wenn der Geist dann friedlich wäre, sollte er zu der Leiche in dem Glasschrank gehen. Er sollte jeden Abend um 17 Uhr dorthin gehen, sich einen Stuhl nehmen und sich auf den Leichnam konzentrieren mit allen Formen und Details. Wenn er dann sicher wäre, dass er alles genau erinnern könnte und beim Schließen der Augen das Bild vor den geschlossenen Augen klar erschiene, wäre es gut. Wenn nicht, sollte er sich wieder mit geöffneten Augen darauf fokussieren, bis er ein klares Bild hätte. Ich gab ihm noch eine andere Unterweisung wie er kontemplieren und ich wieder mit meiner Praxis fortfahren konnte. Nach ein bis zwei Monaten kontinuierlicher Praxis war es in Ordnung für mich, zu entspannen und meinem Freund Unterweisungen zu geben. Meine eigene Praxis der Asubha-Kontemplation mit dem Fokus auf den Leichnam und Eiter, der überall abfloss, war in diesen Momenten unterbrochen. Trotz allem vollzog ich eine gute Menge an Praxis in diesem Regen-Retreat. Es gab nichts, worum ich mich sorgen müsste. Mein Geist kontemplierte kontinuierlich Asubha und brach die Phänomene herunter in die Elemente und dann in Leerheit. Das war meine konstante Praxis.

Im Regen-Retreat gingen wir in ein umliegendes Dorf auf Almosenrunde und liefen dafür an einer Straße entlang. Dort gab es viel Staub und Dreckklumpen. Man musste sehr aufpassen, auch weil der Verkehr dort entlang führte. Es war nicht sehr viel, trotzdem musste man aufmerksam sein. Bei der Almosenrunde fokussierte ich mich in der Regel nur auf den Weg direkt vor mir. Wenn wir die Straße überqueren wollten, dann musste man nach oben schauen, um zu sehen, ob etwas kommt. Es passierte, als ich hoch sah und einen Jungen anblickte, der sich auflöste in Leerheit und im nächsten Geistmoment wieder zusammensetzte. Auch mit meinen Kameraden passierte mir das. Das waren die Früchte meiner kontinuierlichen Asubha-Praxis, der Kontemplation der Widerlichkeit des Körpers und des Herunterbrechens in die Elemente bis hin zur Leerheit von einem Körper. Bei der Almosenrunde am Morgen war mein Geist stets in der Glückseligkeit der Konzentration verankert. Sobald ich den Schimmer einer Person wahrnahm, brach die Person auseinander bis zur Leerheit und setzte sich im nächsten Moment wieder zusammen. Es war einfach eine natürliche Kondition, die wahre Natur der Dinge zu sehen.

Während der Almosenrunden passierte das fortlaufend in meinem Geist. Wenn ich mich ausruhte oder hinlegte, benutzte ich das Nimitta (Zeichen, Abbild) mit dem herunterfließenden Eiter und fokussierte mich darauf. Als ich mich auf meinen Körper konzentrierte, kam mein Arm in den Fokus und ein natürliches Phänomen erschien. Der Geist begann in den Arm einzudringen und er wurde in allen Details sichtbar. So durchdrang ich ein Haarfollikel, die Schichten der Haut, die Arterien, die Sehnen. Alles wurde deutlich erkennbar. Ich drang durch die Knochen hindurch bis zur anderen Seite. So machte ich das die meiste Zeit, um zu sehen, was die wahre Natur der Dinge ist.

Am Ende dieser Vassa begann ich, diese Praxiszeit und die Erfahrungen zu reflektieren. Ich hatte eine große Anstrengung unternommen und hatte mich total in meine Meditation hineingegeben, in Sila, Samadhi und Panna mit der Asubha-Praxis, wie ich sie beschrieben habe. Während des ganzen Retreats hatte ich mich auf den Körper fokussiert, auf die vier Elemente und alles heruntergebrochen bis hin zur Leerheit von einem Körper. Aber mein Geist gab noch immer nicht diesen feineren Teil der Anhaftung am Körper auf. Als ich alles reflektiert hatte, sah ich, dass die Körperanhaftung noch nicht aufgegeben worden waren. Da fiel mir ein Ausspruch ein, den wir in Thailand haben: ‚Was ist leichter, als eine Banane abzuschälen und in den

Mund zu stecken?‘ Es bedeutet, die Schale ist in drei bis vier Sektionen abgemacht und die Banane kommt zum Vorschein. Das ist sehr leicht zu erledigen.

Für mich war die Kontemplation der Asubha-Objekte noch viel leichter als das, ganz natürlich und mühelos. Ich benötigte viel weniger Einsatz als erforderlich wäre, um eine Banane zu schälen. Wann immer der Gedanke an Asubha auftrat oder die Absicht in meinem Geist hochkam, vollzogen sich die Kontemplationen von selbst. Das war einfacher, als drei Sektionen einer Bananenschale abzumachen. So meinte ich das. Da kam das erste Mal ein Zweifel bezüglich der Praxis auf: ‚Wieso konnte ich diesen Anteil der Anhaftung am Körper nicht aufgeben, obwohl die Praxis auf so einem guten Level vonstatten ging?‘ Ich überlegte, dass ich diese Frage bezüglich der Praxis Than Ajahn Chah stellen sollte.

Um Than Ajahn Chah zu kontaktieren, müsste ich einen Brief schreiben, denn sein Kloster WPP in Ubon war sehr weit entfernt. Es war aber meine Natur, dass ich normalerweise keine Briefe schrieb. Ich mochte es nicht. Ich fragte mich immer wieder, wieso ich diesen feinen Anteil der Körperanhaftung trotz intensiver Asubha-Kontemplation nicht aufgeben konnte. Und dann realisierte ich, dass da noch Verlangen involviert war. Ich entschied, etwas lockerer zu lassen, meinem Geist Erholung zu gönnen und die Reflexionen entspannter fortzusetzen.

Am Ende des Regen-Retreats wollte der älteste Mönch von uns wieder einsame Plätze in anderen Gebieten Thailands aufsuchen. Mein Freund und ich wollten auch nicht hier vor Ort bleiben. Wir entschieden, in ein anderes Kloster nicht weit von Bangkok zu wechseln, wo ein Freund von uns weilte. Dieser Freund, dem das Kloster dort gehörte, war Than Ajahn Biak und hatte genauso viele Vassa wie ich. Dann würden wir später weiterziehen und ebenfalls nach einem abgeschiedenen Platz im Osten Thailands suchen. Dieses Kloster lag im äußeren Gürtel Bangkoks. In jenem Jahr war es durch die Regenzeit überall zu Fluten und Hochwassern gekommen. Um in dieses Kloster zu kommen, musste man kleine Holzstege benutzen. Das ganze Gebiet war geflutet. Der Platz war nicht in einem Zustand, um sich länger dort aufzuhalten. Wir dachten, es wäre besser, wenn wir alle, mein Freund, Ajahn Biak, ich und ein Novize, das Kloster abschließen und für die Praxis in den Osten Thailands, in die Provinz Chanthaburi ziehen würden. Wir fanden einen Platz in einem Tal am Fuße eines Berges. Wir teilten uns auf, zwei gingen auf die eine Seite und zwei auf die andere. Wir waren ungefähr eine Woche dort, als der Novize krank wurde. Ajahn Biak

war für ihn verantwortlich und brachte ihn von dort weg nach Pathum Thani, nach Bangkok, um ihn medizinisch behandeln zu lassen. Wir blieben dort und praktizierten weiter. Von dort, wo wir waren, konnte man auf ein anderes Berggebiet sehen, Khao Yai. Wir dachten, dass das sicher auch ein geeigneter Praxisort wäre. Aber bevor wir den weiten Weg dorthin antreten würden, musste ich meine Roben flicken und reparieren. Sie waren in keinem guten Zustand. Wir brachen zu einem kleinen Kloster an der Küste im Gebiet von Rayong auf. Dort wollten wir nur so lange bleiben, bis die Reparaturen erledigt waren und dann in die besagten Berge gehen.

Während wir uns dort im Kloster aufhielten, war mein Geist in stetiger Konzentration bis zu dem Grad, wo Piti erscheint. Als Konsequenz davon hatte ich keinerlei Hungergefühl. Ich hatte überhaupt kein Verlangen nach Nahrung. Mein Geist war für etwa einen Monat in diesem Zustand und es erschienen keine Hungergefühle. Aber ich reflektierte über die Unterweisung des erhabenen Buddha. Den Weg der Selbstquälerei hatte er nicht erlaubt. Also drängte ich mich dazu, über diesen ganzen Zeitraum zu essen, obwohl ich keinen Hunger hatte. Ich nahm sechs oder sieben Happen täglich, also fast einen Monat lang zu mir. Nach diesem einen Monat war der Geist sehr, sehr stark und ich reflektierte darüber, was ich tun sollte, um ihn wieder in seinen normalen Zustand zurück zu bringen. Ich begann zu gehen. Ich ging in die Berge oder an der Küste entlang, um den Körper müde zu machen. Das tat ich, um den Körper in seine natürlichen Konditionen zu versetzen.

Als ich in diesem Kloster an der Küste war, erreichten mich sehr gute Neuigkeiten. Der Freund, mit dem ich dort weilte, war sehr angetan von dem Platz und wollte weiterhin bleiben. Also könnte ich allein weiterziehen. Mein Ziel war es, in die Berge zu gehen und meine Praxis zu intensivieren, um die restlichen Körperanhafungen zu überwinden. Ich war entschlossen, diesen Platz dann nicht zu verlassen, bis ich mein gewünschtes Ziel erreicht hätte. Als ich meine Sachen alle wieder in Ordnung hatte und bereit war zu gehen, zeichneten sich bei meinem Freund Probleme mit einem Mönch, dem Seniormönch des Klosters, ab. Deshalb änderte er seine Meinung und wollte nun mit mir kommen. Meine Freude von zuvor wurde dadurch gemindert. Ich beabsichtigte allein zu praktizieren, weil ich mir keinerlei Gedanken über eine andere Person machen wollte. Bevor wir gehen würden, wollte ich verabreden, dass wir keine Rücksicht auf unsere Leben nehmen, egal ob es auf Grund von Tieren, Fieber oder anderen Dingen wäre, wir würden weiterpraktizieren. Eine weitere Be-

dingung war, dass er mich nicht ermuntern sollte, diesen Platz zu verlassen. Bei einer Krankheit sollte einer dem anderen helfen, falls nötig.

Dort in die Berge zu gehen, hieß unter diesen Konditionen, das Leben für die Praxis zu geben. Ich sagte, wenn er mit diesen Bedingungen einverstanden wäre, dann könnten wir zusammen gehen. Für sein Gefühl war das zu extrem und er fragte mich, wieso das unbedingt so sein musste. Ein Laie orderte ein Auto, was uns auf die Straße brachte, wo die Berge von der Provinz Chanthaburi begannen. Als wir einige Tage gewandert waren und kleine Dörfer passiert hatten, kamen wir an einen Berg mit einer Höhle. Dieser Berg hatte kleine Pfade, die von den Dorfbewohnern für Reisen genutzt wurden. Oben war dann die Höhle. Sie war relativ groß. Wir hatten eine Weile dort praktiziert. Jeder nutzte einen anderen Winkel der Höhle, weit weg voneinander, so dass wir uns nicht sehen konnten. Wenn wir Wasser benötigten, mussten wir weiter runter an einen kleinen Bach gehen. Dort war eine Quelle, in der wir baden konnten und Trinkwasser bekamen. Manchmal ging ich auch dorthin, um die Reste vom Almosenessen auszuschütten. Mein Gefühl war, dass wir eine Weile da bleiben würden und wenn mein Freund seine Meinung ändern würde, könnte ich allein zu einem anderen Platz weitergehen. Auf Almosenrunde nahmen wir verschiedene Routen und ich wurde oft über Dinge gefragt, die andere Wege betrafen und sie informierten mich im Gegenzug. So erfuhr ich, dass es auf einem der Wege in den Bergen eine Menge großer Tiere gab, besonders viele Büffel. Manche von ihnen jagten in diesen Gegenden und berichteten mir, was los war.

Während der Zeit, in der wir dort lebten, versuchte mein Freund, mich immer wieder dazu zu bewegen, den Platz zu verlassen. Das war gegen die Versprechen, die wir gegeben hatten. Ich fragte ihn, wieso er das machen würde. Ich sagte ihm, dass er gehen und ich dort weiter praktizieren könnte. Nachdem wir eine Weile gesprochen hatten, brachte er eine Begründung auf, die ich akzeptieren musste. Er hätte fünf Regenzeiten und ich nur drei und wenn ich alleine bliebe, dann würde er dafür die Verantwortung tragen müssen. Auf diese Begründung musste ich mich einlassen. Mein Geist war sehr stark und ich war sehr resolut, was meine Praxis anging. Ich wollte unbedingt an einem Platz praktizieren und bleiben, bis ich die erwünschten Resultate hatte. Ich war nicht sehr glücklich über meinen Freund, der mich die ganze Zeit bedrängte, weiter zu gehen. Das war keine leichte Zeit für mich, weil ich immer wieder daran denken musste. Sein Argument, dass er fünf Vassa und ich nur drei

hätte und dass er verantwortlich gemacht werden würde bei einer Trennung, fand ich seltsam, musste es aber akzeptieren (Vinaya, Mönchsregeln). Wir vereinbarten einen Kompromiss. Wir würden diesen Platz verlassen und zurückreisen zu dem Kloster nach Pathum Thani am Rande von Bangkok. Der Mönch, der dort lebte hatte auch fünf Vassa. Ich könnte bei ihm bleiben und vielleicht würden wir später nach einem abgelegenen Platz in Chanthaburi suchen. Mein Geist war sehr resolut ausgerichtet, einsame Plätze in den Bergen und Höhlen aufzusuchen.

Einige Zeit später sprach ich mit meinem Freund und er begründete sein Anliegen damit, dass sein Geist nicht friedlich war. Deshalb wollte er gehen. Ich hatte etwas vergessen zu erwähnen, diese Situation war eine gute Lektion. Wenn jemand praktizieren will, sollte er für sich allein gehen. Eine andere Person kann dich jederzeit rausbringen. Wir fuhren nach Pathum Thani. Nachdem wir eine Weile dort waren, alle Requisiten beieinander hatten und eine Karte von dem Waldgebiet in Chanthaburi, zogen wir zu dritt los. Dort gab es eine große Höhle. Heute ist es eine Touristenattraktion, aber damals war es das noch nicht so. In diesem Gebiet praktizierten wir eine Weile und dann wollten meine beiden Freunde wieder weiterziehen. Ich war wirklich niedergeschlagen auf Grund der ganzen Situation.

Als wir das Gebiet verließen, reisten wir zu einem anderen Platz. Er war mehr ein Resort. Die Laien dort boten uns an, dass wir jederzeit Bescheid geben könnten, wenn wir den Platz verlassen wollen. Sie würden die Fahrt organisieren. Als wir dann auf ein Auto warteten, kam der Gedanke in mir hoch: ‚Ich möchte nicht zurückgehen.‘ Während wir auf unser Auto warteten, dass uns in die Stadt nach Chanthaburi bringen sollte, kam die Nachricht, dass es an diesem Tag nicht mehr möglich sein würde. Wir mussten bis zum nächsten Tag warten und deshalb das Resort verlassen, um in das nahegelegene Waldkloster zum Übernachten zu gehen. Es war vier Kilometer entfernt. Der Laie war einverstanden damit, uns morgens vom Kloster abzuholen.

Als dann noch einmal das Gespräch darauf kam, gemeinsam zurückzugehen, sagte ich, dass ich nicht mitkommen würde. Normalerweise liegt es in meiner Natur, den Seniorenmönchen gegenüber sehr respektvoll zu sein. Aber in dieser Situation, mit all den Enttäuschungen, dass mein Freund mich von der Praxis in Zurückgezogenheit abgehalten hatte und es jetzt schon wieder tat, war meine Verstimtheit sehr groß. Ich sagte ihnen, dass sie zurückgehen könnten und ich bleiben würde.

Ich habe die Zeit vergessen. Es ist schon zehn Minuten nach 22 Uhr.

Wir gingen vom Ressort zu diesem Waldkloster. Es war ein Ableger von einem Studienkloster, wo der Abt zu jener Zeit der gegenwärtige Sangharaja war. Auf dem Gelände gab es eine Höhle. Am Abend saßen wir drei in dieser Höhle zusammen und hatten ein Gespräch. Ich hoffte wirklich, dass morgens bald das Auto kommen würde, um die beiden abzuholen und ich für mich allein weitergehen konnte. Ich vermutete, wenn wir noch einen weiteren Abend hier verbringen müssten, dann würden sie immer drängender versuchen, mich umzustimmen. Sie fanden immer mehr Argumente dafür, gemeinsam zurückzufahren. Aber ich war sehr unnachgiebig, was normalerweise gegenüber Seniorenmönchen nicht meine Art ist, aber diesmal konnte ich nicht anders. Sie argumentierten erneut mit den Trainingsregeln der Mönche, dem Vinaya, dass sie fünf Vassa und ich nur drei hätten und dass es dann unangemessen wäre, allein zu gehen. Sie sagten: „Zwei von uns kommen aus WPP und wenn du nicht mitkommst, vermuten die anderen, dass du abgehauen bist.“ Sie würden von Than Ajahn Chah ermahnt werden. Es war eine schwierige Situation. Ich brauchte jemanden mit fünf Regen-Retreats, der mit mir gehen würde. Sie würden mit mir gehen und ich müsste mit ihnen zusammen praktizieren.

Nach diesem Gespräch wurde klar, dass ich mit ihnen zurückgehen musste. Der Mönch, mit dem ich die Regenzeit verbracht hatte, wollte dann weiter nach Ayutt-haya reisen, um seine Mutter zu besuchen. Der andere Mönch würde dahin zurückgehen, wo er sein Regen-Retreat verbracht hatte, nach Pathum Thani, in das Kloster am Rande Bangkoks. Ich hatte schon berichtet davon. Es ist jenes, was durch das Hochwasser geflutet war. Das Wasser war jetzt zurückgegangen, deshalb wollte er in sein Kloster. Er fragte uns, wer mit ihm kommen würde und dort bliebe. Er wäre sonst allein dort. Bei dieser Frage wurde etwas in meinem Herzen weich und gab auf. Ich gab meinen ursprünglichen Wunsch auf und sagte mir: ‚Wieso praktiziere ich nicht mit ihm?‘ Es ist ein kleines Kloster. Es ist auch Teil meines Charakters, dass ich mich um meine Freunde kümmere und das war in dieser Situation angesprochen und konnte mein Herz wieder aufweichen.

Der Mönch, ein Freund, den ich in sein Kloster begleiten würde, lebte mit mir ursprünglich eine Zeit in WPP zusammen. Es war in der Periode zwischen dem Ende meiner ersten und zweiten Vassa. Wir konnten gut miteinander umgehen. Er war

auch jemand, der eine Menge Anstrengung und Kraft in seine Praxis investierte. Wir hatten dieselben Ansichten und viel Respekt füreinander.

Dieser Freund, der mich in der Vergangenheit nach meiner Wahrnehmung von der Tasse gefragt hatte, reflektierte einmal, wieso wir stets gleicher Meinung waren. Er hatte gute Absichten, denn er hatte bereits die erste Stufe des Dhamma erreicht durch die Kontemplation der Knochen. Er unterwies mich eigentlich darin, wie man zum nächsten Level des Dhamma kommen würde, nämlich durch das Aufbrechen der Tasse, den Zerfall. Er wusste nicht, dass ich schon weiter vorangegangen war. Uns verbanden Gemeinsamkeiten verschiedenster Art. In Bezug auf die Sache mit der Tasse, da kontemplierte ich unterdessen die Elemente bis hin zur Leerheit. In meinem Verständnis ging das wesentlich weiter.

Nach meinem zweiten Regen-Retreat, nachdem ich nach WPP zurückgekehrt war für die kalte Jahreszeit, war dieser Freund auch dort. Wir setzten beide viel Anstrengung in unsere Praxis. Eines Tages kam er zu mir und erzählte darüber, dass er in der vergangenen Nacht reflektiert hatte. Er hatte verstanden, dass wir in einem früheren Leben gemeinsam Paramis ausgebildet und praktiziert hatten. Wir hatten zusammen die Bodhisattva-Gelübde genommen. Es schien, dass ich durch unsere gemeinsame Praxis in der Vergangenheit das Gefühl der Fürsorge für ihn hatte und ich daher bei der Frage, wer mit ihm in seinem Kloster bleiben würde, meine Zustimmung gab. Es war so ein starkes Gefühl, ich würde mein Leben anstelle von seinem geben. Also änderte ich meine Meinung. Wenn mein Freund einen Freund benötigte, der mit ihm leben würde, dann würde ich mit ihm gehen. Am Morgen kam ein Auto und holte uns ab nach Bangkok. In diesem Zeitraum realisierte ich, dass es für mich nur drei Themen oder Hindernisse geben würde. Wenn meine Mutter noch am Leben gewesen wäre, hätte ich eventuell nicht zu der Zeit ordiniert. Das Zweite wäre die Situation, wenn ich eine spezielle Frau getroffen hätte, die man als Seelenverwandte bezeichnet. So etwas könnte eine Entscheidung zur Ordination erschweren. Das Dritte sind Freunde, die Fürsorge für Freunde.

Schon in meinem Laienleben hatte ich ein starkes Gefühl für meine Freunde. Wenn sie gute seriöse Personen waren, wäre ich stets bereit, mein Leben für sie zu geben. Ich fragte einmal meine Freunde, ob sie für mich sterben würden und einige sagten, dass sie das nicht tun würden.

Es mag Teil meiner Verblendung sein, aber ich mochte Dinge wie diese, wie früher die Freunde zu fragen, ob sie für mich sterben würden und sie dann verneinten.

So es ist jetzt 22.30 Uhr. Hier machen wir ein Ende.

Teil 9

Ich würde heute noch eine halbe Stunde lang mit meiner Lebensgeschichte fortfahren.

Gestern sind wir bis zu dem Punkt gekommen, wo ich mit meinem Freund in das Gebiet von Phatum Thani, dem äußeren Gürtel von Bangkok reiste. Der dritte Mönch fuhr nach Ayutthaya.

Wir gingen in ein kleines Kloster namens Cittabhavanaram, wo wir weiter praktizieren wollten.

Es hatte etwa die Größe von zwei Acres mit vielen Bananenbäumen. Es gab dort nur drei Kutis für Mönche. Aber das Kloster war noch größer als das, in dem ich das Jahr zuvor gewesen war. Das Gebiet um dieses Kloster war flaches Land und es gab Reisfelder soweit das Auge reicht. Dazwischen gab es kleine Plätze mit Bäumen und ein paar Häusern, in denen Menschen lebten.

Zu dieser Zeit entschied ich mich, keine einsamen Plätze aufzusuchen, sondern einfach an diesem Ort mit der Praxis fortzufahren. Es war zu Beginn der kühlen Jahreszeit. Wenn meine Kalkulation stimmt, müsste es 1981 gewesen sein.

Ich dachte mir, es sei ganz gleich, wo ich mich aufhielte, ich konnte meinen Geist friedvoll machen und er verblieb in dem Zustand. Über diesen Aspekt meiner Praxis machte ich mir keine Sorgen.

Stetig und konstant praktizierend, hielt ich meinen Geist in einem neutralen Zustand. Zu dieser Zeit packte ich mein Vorhaben, möglichst schnell weiter voranzuschreiten, beiseite. Einige Emotionen mussten kontempliert werden, Gedanken und Gefühle bezüglich Geschmack, Geruch, Formen, Tönen ... etc. Das hatte ich lange nicht gemacht. Bei der Gier nach materiellen Objekten gab es nichts mehr in meinem Geist, aber eine sehr subtile Anhaftung blieb noch zurück. Die galt es aufzuspüren. Das zu tun, war ich nicht in der Lage.

Gefühle von Nichterfülltsein oder Unbefriedigtsein waren sehr, sehr selten. Zu diesem Zeitpunkt traten sie im Geist lediglich als Kräusel in Erscheinung. Ich konnte nicht anders, als Gedanken zu pflegen wie: ‚Wieso sollte ich unbefriedigende Gefühle bezüglich irgendeiner Sache haben?‘ Ich fühlte, dass es bei der Asubha-Praxis, der Kontemplation der Widerlichkeit des Körpers, nichts mehr zu tun gab. Ich war mit dieser Arbeit fertig. Mein Geist hielt sich stabil auf dem Level von Sukha, der Glück-

seligkeit durch Konzentration. Wenn ich meine Achtsamkeit und meine Weisheit auf die Kontemplation des Körpers lenkte, dann auf die Kontemplation der vier Elemente. Der Körper brach sofort runter in die Elemente und ruhte in Leerheit.

Vor Beginn des Regen-Retreats 1981 wurde an diesem Platz noch eine weitere Kuti gebaut. So war es möglich, dass noch ein Mönch kommen konnte, der zuvor mit uns gereist war. Er hatte seine Familie in Ayutthaya besucht. Außerdem kam noch ein Novize ins Kloster aus der Gegend von Ubon. Seine Eltern lebten in Bangkok und er wollte sie, wenn es nötig wäre, unterstützen. So waren wir für dieses Regen-Retreat zu viert. Wir entschieden, für dieses Retreat keine formalen Treffen abzuhalten und würden nur zu den täglichen Pflichten und zur Mahlzeit zusammenkommen. Jeder sollte individuell praktizieren und nicht gemeinsam. Ich hatte wieder den Gedanken, in dieser Zeit Schweigen einzuhalten, habe es aber aus Rücksicht auf meinen Freund zurückgestellt und beschlossen, auf meine Sprache zu achten und sehr zurückgezogen zu sein.

Meine Praxis schritt gleichmäßig gut und stetig voran. Was das Schlafen betraf, benötigte ich generell vier Stunden. Bei intensiverer Praxis benötigte ich nur drei Stunden und in schwächeren Zeiten vier oder maximal fünf Stunden. Es war nicht mehr nötig, Essenskontemplationen zu machen. In der Vergangenheit hatte ich große Anstrengungen in diesem Bereich unternommen und viele geschickte Mittel angewendet, um über Nahrung zu reflektieren. Deshalb hielt ich nur die Achtsamkeit beim Essen wach und nahm eine moderate Menge zu mir. Meine Achtsamkeit und die Konzentration stützten sich gegenseitig und blieben so gleichmäßig auf einem Niveau erhalten, egal in welcher Position. Meine Achtsamkeit war jedoch nicht stark genug, um sehr subtile Formen von Kilesa zu kontemplieren. Aber die Achtsamkeit und Konzentration waren stark genug, um verbliebene Unreinheiten bezüglich des Körpers zu kontemplieren. Meine Praxis für dieses Regen-Retreats 1981 war, die Fokussierung auf den Körper und den Körper herunter zu brechen in die vier Elemente. Wenn der Körper aufbrach und sich in seinen Elementen konstituierte, wurde mein Geist sehr konzentriert und trat in Leerheit ein.

Am Ende des Regen-Retreats verblieb mein Geist im jetzigen Moment. Das bedeutete, dass ich vollständiges Verständnis und Wissen vom Körper erlangt hatte, von meinem Körper und von denen anderer Menschen und Wesen. Es gab in der Essenz

keinen Unterschied, alle Körper sind ‚unrein‘. Es war nicht länger nötig den Körper zu kontemplieren, weder Asubha-Kontemplationen noch Elemente-Kontemplationen. Mein Geist war durch die Kontemplation von der Unschönheit des Körpers, dem Zerfall, der Fäulnis, der Elemente so, dass bei allem, worauf er sich richtete, vollkommenes Wissen erschien, die wahre Natur von allem, was im Körper existierte. Der Körper war unrein.

Mein Geist hielt sich im gegenwärtigen Moment und wenn ich andere Menschen sah, wusste ich auch um die wahre Natur ihrer Körper. Sie sind von derselben Natur, es sind vier Elemente, ich hatte klares Wissen darum. Es war nicht nötig, den Geist lange zu bewegen oder auf die Körperkontemplation zu richten, noch auf Elemente-Kontemplation. Der Geist wusste klar über die wahre Natur Bescheid, was den Körper betraf. Der Geist blieb konstant im gegenwärtigen Moment und am Ende dieses Retreats, es war Ende Mai, an jenem Tag nach dem Abendbad, begann ich mit der Gehmeditation. Dann setzte ich mich zur Meditation. Der Geist trat in eine tiefe friedliche Konzentration ein. Als er daraus wieder auftauchte, richtete ich den Geist auf den Körper und durchbrach direkt die Haut zu den vier Elementen. Alles erschien in seiner ursprünglichen Konstitution, seiner Natur, eine Masse von Elementen. Ich hatte klares Wissen über den gesamten Körper. Nachdem ich die Kontemplation beendet hatte, richtete ich den Geist auf die Loslösung der Anhaftungen und er trat in eine friedvolle Konzentration ein, Leerheit. Dann, als der Geist in Frieden und Leerheit weilte, stieg ein Phänomen auf. Ich sah den Geist sehr hell leuchtend und klar und da erschien etwas, das aussah, wie eine dünne Schicht Rost, die zum äußeren Rand glitt.

So, als würde man dem Start einer Rakete zuschauen, die aufsteigt und beim Durchbruch in die Atmosphäre, ihre Schale zurücklässt, so war es mit dem Geist, der diese Lage Rost aufgriff, an den äußersten Rand bewegte und hinaus flutete. Dies war die subtile Anhaftung am Körper! Ich wusste in diesem Moment, dass ich jegliche Anhaftung an den Körper abgelegt hatte!

Der Geist trat in friedvolle Konzentration ein, in die Leerheit des Geistes. Als er wieder daraus hervortrat, hatte ich das Gefühl von tiefem Frieden und Leerheit. Es war unbeschreiblich, unermesslich, wie grenzenlos, unbegrenzt es war! Mein Geist verweilte vier oder fünf Tage in diesem tiefen Frieden, voller Glück und Freude. Nach

vier oder fünf Tagen in diesem Status, kehrte mein Geist wieder in seinen Normalzustand zurück. Ich wusste, dass das Begehren komplett entwurzelt, ausgerottet war und ebenso aller Zorn. Alle sinnlichen Begehren waren aus dem Geist ausgerottet. Dieser friedvolle, abgekühlte Geist verblieb im Zentrum und bewegte sich nicht mehr zu dieser oder jener Seite von ‚Erfreuen‘ und ‚Nicht-Erfreuen‘. Der Geist war stets auf dem Mittelpunkt. Auf diesem Level kann man den Geist mit jemand auf einem Schlachtfeld im Kampf mit seinen Feinden vergleichen. Alle Soldaten und Kämpfer in den niederen Rängen sind schon getötet. Der einzige, der noch übrig geblieben ist, ist der oberste General oder Befehlshaber, der Kommandeur. Und dieser oberste Chef ist in eine dunkle Höhle geflüchtet, eine sehr dunkle Höhle. Dort kann man nicht einfach hinein, man benötigt eine Ausrüstung und Licht, um in der Dunkelheit etwas zu sehen. Dieser oberste General ist der verbliebene Rest subtiler Unwissenheit, Avijja, das Nichtverstehen, was noch in einem Geist auf diesem Level vorhanden ist.

So, das ist die Praxis, die dann jemand auf sich nimmt, um dieses Avijja aufzufinden und auszurotten.

Der Geist hatte keine Gefühle mehr, die mit der Vergangenheit oder der Zukunft zu tun hatten. Der Geist ist stabil verankert im jetzigen Moment! Man hat keine Anhaftungen mehr an den Körper in der Vergangenheit und auch nicht an den sich verändernden Körper künftig. Auch bezüglich des gegenwärtigen Körpers gibt es keine Sorgen oder Anhaftungen mehr. Auf diesem Level haftet der Geist am gegenwärtigen Moment an, er nutzt den gegenwärtigen Moment als ‚mein‘ und kann nicht loslassen. Der Herzensfrieden und die tiefe Ausgeglichenheit durchfluten den Geist und er ist nicht in der Lage die subtilen Kilesa, die noch in ihm vorhanden sind, zu sehen. Durch die Auslöschung von Gier und Hass und aller sinnlichen Begehren ist ein immenser Frieden erschienen. Für den Geist ist es extrem friedvoll! Deshalb ist er nicht in der Lage, das verbliebene Leid, die Unwissenheit aufzuspüren. Es ist so subtil!

Was noch im Geist verblieben ist, sind die vier geistigen Khandha: geistige Gefühle, Erinnerungen, Gedanken und Vorstellungen. Achtsamkeit und Weisheit müssen diese jetzt kontemplieren. Auf diesem Level ist die Achtsamkeit auf die Anhaftungen bezüglich der Gefühle im Geist fokussiert, das bedeutet auf die Identifikationen: die Gefühle von jemanden, als seinen Geist zu sehen; die Erinnerungen von jemanden,

als seinen Geist (als Ich) zu sehen; das Sinnesgewahrsein (Bewusstsein) zu sehen, als wäre es der eigene Geist.

Und für heute möchte ich bitten, hier zu enden. Die Fortsetzung kann zu einem anderen Zeitpunkt folgen, wenn wir wieder zusammenkommen. Auf diesem Niveau der Praxis gibt es viel zu teilen und es benötigt Zeit, in alle Details zu gehen.

Um diesen Film zu erzählen, braucht es länger, als beim ‚Herr der Ringe‘.

Übersetzung ins Deutsche: Ayya Mudita
Korrektur: Christina Schmidt, Aud Merkel, Angelika Kirchhof
Layout Umschlag und Satz: Sven Thiele / www.my-media-man.de
Bildmotiv Umschlag: Than Ajahn Dtun (2009)
Foto: Ayya Mudita