

Unter dem Bodhibaum

Phra Ajahn Jamnian Seelasettho

Ein Dhamma Vortrag über
die Praxis des Mittleren Weges



Unter dem Bodhibaum

Phra Ajahn Jamnian Seelasettho

Ein Dhamma Vortrag über
die Praxis des Mittleren Weges

Unter dem Bodhibaum - Phra Ajahn Jamnian Seelasettho

Ein Dhamma Vortrag über die Praxis des Mittleren Weges

Die englische Ausgabe wurde durch Schüler*innen von Phra Ajahn Jamnian Seelasettho erarbeitet und 2013 zur freien Verfügung unter Beteiligung der Light of Buddhadharma Foundation International und der Mahasati Retreat Association herausgegeben.

Alle Rechte der englischen Ausgabe liegen bei der Mahasati Retreat Association. / www.forestretreat.org

Alle gewerblichen Rechte werden vorbehalten. Jede vollständige oder teilweise Reproduktion in jedweder Form zum Verkauf, zu Gewinnzwecken oder zu materiellem Vorteil ist nicht erlaubt. Die Erlaubnis zum Nachdruck zur kostenlosen Verteilung kann auf Anfrage eingeholt werden!

Mit freundlicher Genehmigung der Mahasati Retreat Association konnte auf dieser Grundlage die deutsche Ausgabe durch Sarana Dhamma Treffpunkt e.V. erstellt werden. Die Kosten für die Veröffentlichung wurden vollständig durch eine großzügige Spende der Mahasati Retreat Association abgedeckt.

www.sarana-dhamma-treff.de
Juli 2024, Sarana Dhamma Treffpunkt e.V.



Sabbadanam dhammadanam jināti

Die Gabe des Dhamma ist die größte unter allen Gaben.

Inhalt

| | |
|---------------------------------|----|
| Einführung und Hinweise | 5 |
| Unter dem Bodhibaum | 9 |
| Anmerkungen zum Vortrag | 28 |
| Mantra Chants | 31 |
| Biografie von Luang Por Jamnian | 37 |
| Glossar | 40 |

Einführung *(Übersetzung der englischen Einführung)*

Phra Ajahn Jamnian Seelasettho kam auf Einladung der Light of Buddha-dharma Foundation International (LBDFI) nach Bodhgaya, Indien, um am Ort von Buddhas Erleuchtung unter dem Bodhibaum am 4. Dezember 2012 einen Dhamma-Vortrag zu halten.

Die LBDFI sponsert jährlich die Internationale Tipitaka-Rezitationszeremonie, die seit ihrer Gründung im Jahr 2006 Tausende von Theravada Anhänger*innen anzieht und stetig angewachsen ist.

Während der zehntägigen Zeremonie versammeln sich Ordinierte und Laienanhänger*innen aus der ganzen Welt am Fuße des Mahabodhi Tempels. Die Ordensmitglieder rezitieren während des gesamten Tages Teile des Tipitaka (die ‚drei Körbe‘ der Lehrreden des Buddha). Abends werden Dhamma-Vorträge von ehrwürdigen Lehrern gehalten.

An diesem kühlen Abend im Dezember stellte Wangmo Dixey, der Geschäftsführer von LBDFI, Luang Por Jamnian und seine Übersetzerin Amdee Vonthrongsi vor und begrüßte sie. (‚Luang Por‘, ‚ehrwürdiger Vater‘ wird er von seinen Schüler*innen genannt.)

Das Publikum mit Gästen aus aller Welt hatte sich mit Schals und Mützen gegen die Kälte gewappnet und wartete gespannt auf den Vortrag von Luang Por.

Luang Por Jamnian sprach von einem Dhamma-Sitz (Podest) aus, der von Schichten duftender Blumen flankiert wurde und mit kunstvoll geschnitzten Dekorationen aus frischen Früchten umsäumt war. Hinter ihm erhob sich der dicke Stamm des heiligen Bodhibaumes, der ein Ableger des ursprünglichen Baumes war unter dem der Buddha siegreich gegessen hatte.

Große, kräftige Äste überragten Luang Por Jamnian und die vierfache Versammlung der Anhänger von Mönchen, Nonnen, Männern und Frauen.

Der Bodhibaum war sanft beleuchtet und wurde von hingeebenen Menschen auf dem Marmorpfad umrundet.

Als Luang Por Jamnians Dhamma Vortrag begann, füllte sich der Bereich unterhalb des Bodhibaumes mit immer mehr Mönchen und Nonnen, Pilger*innen, Tourist*innen und hiesigen Dorfbewohner*innen. Sie saßen, standen, lehnten an den Säulen und lauschten mit großer Achtsamkeit.

In seinem Vortrag spricht Luang Por Jamnian über die Praxis des Mittleren Weges auf der Grundlage seiner eigenen direkten Erfahrung. Er zeigt fundamentale Missverständnisse auf, an denen manche Menschen in ihrem Denken bezüglich des Weges zur Befreiung festhalten.

Der Ehrwürdige erzählt von Dingen, die er aufgedeckt hat und die ihm zu Erkenntnis und Einsicht verholfen haben.

Er erklärt, was wir tun müssen, um den Geist so zu trainieren, dass er Leerheit (suññata) sehen und die Freiheit vom Leiden (Nibbāna) erreichen kann.

Er spricht über die grundlegenden Lehren des Buddha: die Vier Edlen Wahrheiten, die sieben Faktoren der Erleuchtung, die vier Grundlagen der Achtsamkeit und erläutert, wie sie trainiert werden sollten.

Abschließend beschreibt er, wie er Eigenschaften, die sein ganzes Leben bestimmt hatten, aufgegeben hat.

Luang Por Jamnian ermutigt uns dazu, den Vortrag in jedem Moment mit dem Geiste des Dhamma zu hören.

Damit öffnet sich die Möglichkeit, das Dhamma-Verständnis direkt zu aktualisieren und auf ein tiefgründigeres Niveau zu transferieren.

Luang Por Jamnian beendete den Dhamma-Vortrag mit einer Reihe von Rezitationen/Chants. Er sang die Worte mit einem klaren und schnellen rhythmischen Staccato, durchdrungen von raumfüllender Energie, die alle Zuhörer*innen fesselte.

Dieser rhythmische Gesangsstil hat seinen Ursprung in Südindien und wurde von Generation zu Generation weitergegeben. So gelangte er über den Vater, der nepalesischer Abstammung war, zu Luang Por Jamnian. Er begann mit acht Jahren diese Segen zu chanten.

Die Rezitationen/Chants endeten mit einer Reihe von traditionellen Call-and-Response-Chants, die am Ende dieses Buches zu finden sind.

Der Unterrichtsstil von Luang Por Jamnian fokussiert darauf, Dhamma aus der eigenen Erfahrung heraus anzuwenden und zu üben.

Für eine wissenschaftlichere Erläuterung des Dhammas und der Pali-Begriffe wird den Schüler*innen empfohlen, den Pali-Kanon, einschließlich der Kommentare zu studieren.

In diesem vorliegenden Material sind etliche Pali-Begriffe verwendet worden. Ein Glossar ist beigelegt. Erscheint ein Pali-Wort erstmalig, wird eine kurze Übersetzung hinzugesetzt. Anschließend werden bei der Verwendung desselben Begriffes entweder die Pali-Worte oder eine Übersetzung je nach Kontext verwendet.

Die Übersetzer und die Herausgeber haben versucht, sich wortgetreu und an den Unterrichtsstil Luang Por Jarnians zu halten.

Für etwaige Fehler übernehmen wir die volle Verantwortung und bitten demütig um Vergebung.

Die Verdienste, die auf Grund der Erarbeitung und Veröffentlichung dieses Buches entstanden sind, widmen wir unserem Ehrwürdigen Lehrer Luang Por Jamnian und allen Dhamma-Lehrenden.

Die Übersetzer und die Redakteure

Hinweise zur deutschen Übersetzung

Für die Übertragung ins Deutsche wurde der englische Text benutzt. Es wurde versucht, so wortgetreu wie möglich zu bleiben und trotzdem eine gute Lesbarkeit und Verständlichkeit zu erreichen.

Für alle Ungenauigkeiten und Fehler bitten wir innigst um Vergebung!

Mögen die Verdienste fließen und zu einem langen Leben von Luang Por Jamnian beitragen und möge das Buddha-Dhamma zur schnellen Erleuchtung aller Lebewesen führen!

Mudita Samaneri und das Team des Sarana Dhamma Treffpunkt

Unter dem Bodhibaum

Ein Dhamma-Vortrag über die Praxis des Mittleren Weges

Phra Ajahn Jamnian Seelasettho

Heute möchte ich euch eine kurze Zusammenfassung der Dhamma-Praxis geben.

Als ich ein junger Mönch war, praktizierte ich sieben Jahre sehr enthusiastisch, ohne die Wahrheit herauszufinden. Aber ich wusste damals nicht, dass ich unter dem Einfluss der drei Begehren (tanhā) und der fünf Anhaftungsgruppen (upādāna khandā) stand, welche meine Meditationspraxis überschatteten.

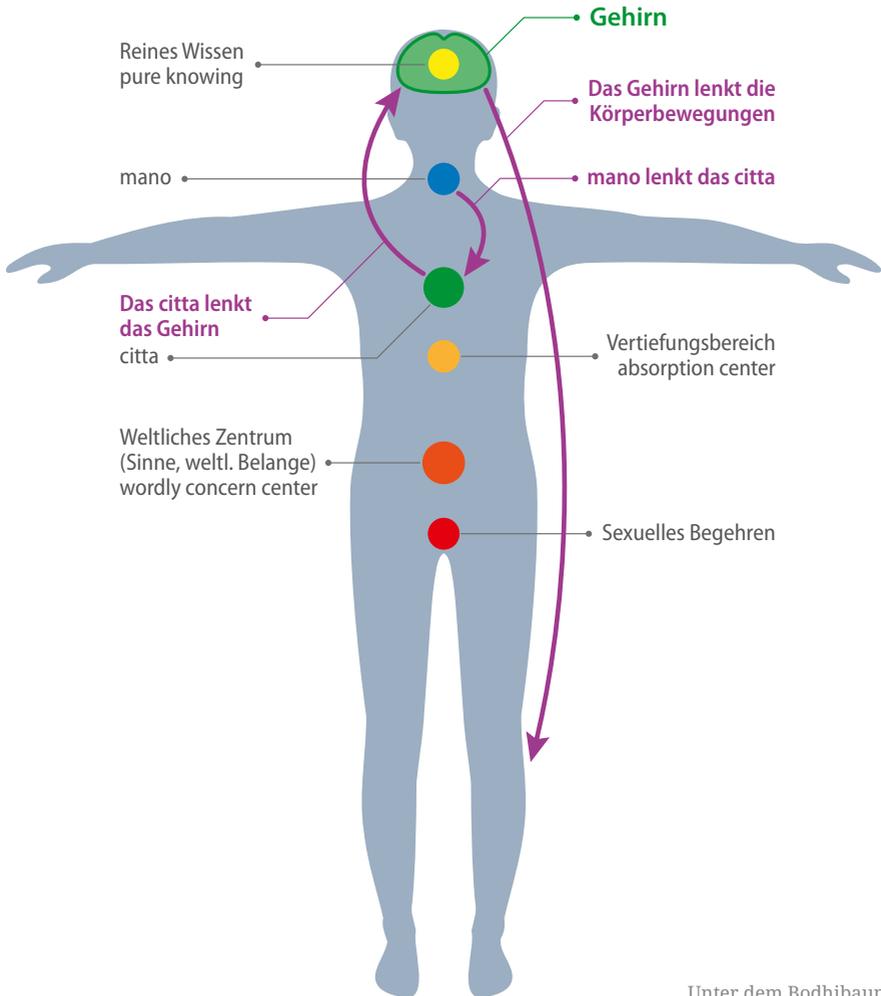
Als ich hörte, dass fünf meiner Lehrer im Kloster das Mönchsleben aufgegeben hatten, um Familien zu gründen, realisierte ich, dass es da einen Aspekt der Praxis geben musste, der ausgelassen worden war, Qualitäten, die wir noch nicht entdeckt hatten. Als ich begann, mich den Lehren des Edlen Achtfachen Pfades zu nähern, verlor die Macht der drei Begehren langsam die Kontrolle und der Pfad zur Befreiung wurde klarer.

Nach dieser Entdeckung dachte ich über die Fallstricke nach, in denen sich meine fünf Lehrer verhakt hatten. Den Schlüssel dazu fand ich in der Natur der Chakren.

(Anm.: Luang Por Jamnian verwendet den Begriff ‚Chakra‘ in sehr ungewöhnlicher Art und Weise, um die Dhamma-Lehren zu verdeutlichen. Es ist eine praktische Kurzform, um zu skizzieren, wo der Geist zu einer bestimmten Zeit im Körper verweilt. Seine Art den Begriff ‚Chakra‘ zu benutzen umfasst jedoch nicht das gesamte System, was normalerweise damit assoziiert wird.)

Wenn das Bewusstsein sich vom vierten Chakra, dem Herz-Geist-Zentrum (citta) zum ersten Chakra, dem niedrigsten bewegt, wird der Geist mit sexuellem Begehren verwoben.

(Anm.: Luang Por Jamnian verwendet den Begriff citta für den gewöhnlichen Geist, wenn er sich hinunter zu den vier unteren Chakren bewegt. Das macht ihn anfällig für die Unreinheiten (kilesa).



Der Buddha bezeichnet dies als minderwertig, vulgär, gewöhnlich (hino gammo pothujjaniko) und als Sache der gewöhnlichen Leute, welche durch Unreinheiten verdunkelt sind und die Wahrheit erst noch erfahren müssen.

Bewegt sich das Bewusstsein vom Herz-Geist-Zentrum zum zweiten Chakra, wird der Geist durch weltliche Dinge beeinflusst (lokiya). Hier propagieren die fünf Gruppen des Ergreifens die Illusion von einem soliden, ganz persönlich existierenden ‚Selbst‘. Das führt zum Missverstehen der Realität und zum Anhaften an der Idee ‚dies bin ich‘, ‚dies ist mein‘, ‚dies passiert mir‘.

Wenn sich das Bewusstsein vom Herz-Geist-Zentrum in den Bereich des dritten Chakra bewegt, dem Zentrum der meditativen Vertiefungen (jhāna), wird die klare Schauung der Natur der Dinge (vipassanā ñāṇa) nicht aufsteigen.

Früher dachte ich, man muss erst die meditativen Vertiefungen gut beherrschen, bevor man eine erfolgreiche Vipassanā-Praxis entwickeln kann. Wie auch immer, in den Vertiefungen ist der Geist stark konzentriert und die drei Merkmale der Existenz (tilakkhana): Vergänglichkeit (anicca), das Nichtbefriedigende oder der Stress (dukkha) und die Leerheit von einem Selbst (anattā) sind verborgen.

Verweilt das Bewusstsein im Herz-Geist-Zentrum, dann hat der Geist die Tendenz zum proliferieren, zum Ausufern über Vergangenheit und Zukunft. Die angestauten Erinnerungen machen den Geist trübe und das erschwert klares Sehen. Eine hilfreiche Praxis ist die Kontemplation der charakteristischen Merkmale des Geistes und den sich ständig verändernden korrespondierenden Geistobjekten. Es geht um die Realisierung, dass deren innewohnende Natur Vergänglichkeit, Leerheit von einem Selbst und das Nichtzufriedenstellende ist. Wenn man das macht, wird man allmählich feststellen, dass der Geist nicht das ist,

was wir sind, und sich außerhalb unserer Kontrolle befindet. Das führt zum klaren Sehen der Natur von anattā, weiterführend zu einem tieferen Verständnis von Leerheit und letztendlich zum Verlöschen allen Leidens, Nibbāna.

Ursprünglich dachte ich der Herz-Geist oder das citta war der Meister. Aber nach tieferem Erforschen konnte ich zur Wahrheit über das citta vordringen: Es ist durchsetzt mit Unreinheiten und es hängt an einer verdrehten Wahrnehmung der Realität, dass diese fünf Gruppen des Ergreifens eine in sich geschlossene Wesenheit/Entität, ein Selbst seien. Deshalb ist die Identifikation mit dem citta nicht der Weg.

Wenn das Bewusstsein (viññāṇa) im fünften Chakra weilt (im Gebiet des Kehlkopfes), beginnt sich das Bewusstsein in reines Gewahrsein zu verwandeln (ñāṇa). Dort findet man eine andere Art Geist (mano dhamma).

(Anm.: ñāṇa - der Unterschied zwischen ñāṇa und viññāṇa ist in einem Extrakapitel erklärt; mano - wird meist mit Geist übersetzt, Luang Por Jamnian benutzt mano und mano dhamma für den erkennenden Geist, er unterscheidet ihn vom Begriff citta, was meist mit dem emotionalen, instinktiven, affektiven Aspekt des Geistes zusammengebracht wird)

„Alle geistigen Phänomene werden vom Geist geführt, der Geist entscheidet!“

(Dhammapada 1)

Das bedeutet, mano trägt die Verantwortung, nicht das citta in den unteren Chakren, denn das ist wie ein wilder Elefant. Mano ist in einem höheren Cakra verortet und ist in der Lage die ‚tierischen‘ Impulse zu kontrollieren.

Wenn reines Gewahrsein im sechsten Chakra erscheint, dann wird es möglich, dass jemand in der Achtsamkeit (sati) verweilen und sie beibehalten kann (mahāsati). Dies sind die Fähigkeiten, die die Weisheit zum Vorschein bringen. Wenn reines Gewahrsein in Leerheit mündet, ein Zustand, der nicht von Unreinheiten beeinträchtigt werden kann, dann ist der Geist so frei, dass er fähig ist, die Wahrheit zu untersuchen. Er kann dukkha, was allen Dingen innewohnt, erkennen.

Dieser Prozess zeigt die zwei Arten des ‚Sehens‘ auf, die im Edlen Achtfachen Pfad zusammenkommen: Schau (cakkhu-karani) und Einsicht (ñāṇa-karani).

Cakkhu-karani dringt in die Natur von dukkha, anicca und anattā ein und haftet nicht an der Erfahrung als ‚Ich‘ oder ‚Mein‘ an.

Ñāṇa-karani ist die durchdringende Weisheit, die auf der Grundlage der Leerheit durchschaut.

Wenn das Bewusstsein sich weiter nach oben zum siebten Chakra bewegt, ist es mit dem Gehirn verwoben. Das Gehirn setzt körperliche Bewegungen in Gang. Der Geist hat keine physische Form und kann allein keine körperlichen Handlungen vollziehen. Um die linke Hand zu bewegen, muss der Geist ein Signal an die rechte Hirnhälfte senden, die dann den Körper beauftragt sich zu bewegen. Wollen wir die rechte Hand bewegen, ist es umgekehrt. Der Geist schickt ein Signal an die linke Hirnhälfte.

Die Praxis des Mittleren Weges

Drei Arten von sati kommen zusammen und bilden den direkten Weg (ekāyana magga): sati, was in den vier Grundlagen der Achtsamkeit erklärt wird (satipatthāna), sati von den sieben Erleuchtungsfaktoren (bojjhanga) und sati vom Edlen Achtfachen Pfad. Sie reifen gemeinsam mit der Übung des Achtfachen Pfades und führen unmittelbar zum Mittleren Weg.

Sati der satipatthāna besteht aus: Achtsamkeit auf den Körper (rūpa), auf Gefühle (vedāna), auf den Geist (citta) und die Phänomene des Geistes (dhamma). Wenn jemand alle vier als vergänglich, unbefriedigend und leer von Selbst sieht, führt das sukzessive zur Erfahrung von anattā, suññatā und nibbāna, führt auf den Pfad zur Befreiung.

Wenn jemand die rechte Achtsamkeit etabliert hat (sammā sati als Faktor des Edlen Achtfachen Pfades), wird der Geist fokussiert, standhaft und unverrückbar.

Die sieben Erleuchtungsfaktoren

Diese Standhaftigkeit, die durch die rechte Achtsamkeit entwickelt ist, führt zur Achtsamkeit als Erleuchtungsfaktor, wie er in den sieben Erleuchtungsfaktoren enthalten ist (sati-sambojjhanga).

Sati-sambojjhanga hat alle geistigen und körperlichen Gestaltungen als Objekt (sankhāra). Wenn wir deren wahre Natur erkennen, lassen wir alle Anhaftungen an den Gestaltungen los, und es wird möglich, Nibbāna zu erreichen. Wir untersuchen alle Phänomene direkt bei ihrem Erscheinen (dhammavicaya-sambojjhanga, der zweite Erleuchtungsfaktor).

Das ist dieselbe Art von Gewahrsein wie in den vier Grundlagen der Achtsamkeit, welches anicca, dukkha und anattā sieht, zu suññatā führt und letztlich zu Nibbāna.

Wir bleiben stetig und beharrlich dran und führen den Geist immer wieder in die Mitte (virīya-bojjhanga, der dritte Erleuchtungsfaktor), halten die Wachsamkeit aufrecht, um nicht in eines der beiden Extreme abzugleiten, welche den Pfad behindern. Wenn der Geist nicht länger durch diese zwei Extreme gefangen gehalten wird, erscheint ganz natürlich Freude (pīti-sambojjhanga, der vierte Erleuchtungsfaktor).

(Anm.: siehe beide Extreme, wie sie im Dhammacakkapavattanasuttam enthalten sind: Selbstfolter und extreme Sinnlichkeit; Luang Por wird an einer späteren Stelle des Vortrages dazu etwas erklären.)

Der fünfte Erleuchtungsfaktor, die Ruhe (passaddhi-sambojjhanga) beinhaltet die Loslösung aller Anhaftungen am Körper. Dadurch erscheint die Beruhigung des Körpers (kaya-passaddhi). Wir verweilen in anattā, suññatā und Nibbāna. Die Beruhigung des Geistes (citta-passaddhi) entsteht, wenn der Geist nicht länger mit den beiden Extremen verwickelt ist, welche das Nichtbefriedigtsein verursachen und in den drei Begehren und den fünf Anhaftungsgruppen ihren Zündstoff haben.

Dann entwickelt der Geist Konzentration (samādhi-sambojjhanga, der sechste Erleuchtungsfaktor), wird stabil und unerschütterlich in Bezug auf freudvolle oder unangenehme Sinneseindrücke, die an den inneren oder äußeren Sinnestoren in Erscheinung treten. Wenn wir uns in samādhi-sambojjhanga ankern, erscheint der siebte Erleuchtungsfaktor, Gleichmut (upekkhā-sambojjhanga). Was immer erscheint, welche Erfahrung auch immer erlebt wird, der Geist bleibt vollkommen im Gewahrsein, reagiert nicht, ergreift nicht und haftet nirgends an.

Wenn die Achtsamkeit der vier Grundlagen und der sieben Erleuchtungsfaktoren zusammenkommen, treibt das die Achtsamkeit des Edlen Achtpfades voran ohne jemals zurückzufallen.

Wir werden nicht durch die beiden Extreme abgelenkt oder werden durch die Idee von ‚Gut oder Böse‘ gefangen genommen.

Der Edle Achtfache Pfad

Der erste Aspekt des Edlen Achtfachen Pfades ist rechtes Verstehen (*sammā-ditthi*) und bedeutet, an nichts anzuhaften, was an den Toren der sechs Sinne erscheint. Man erkennt alles, was erscheint als vergänglich, nicht befriedigend und leer von einem ‚Selbst‘, was uns dann als Grundlage für das Verständnis von Leerheit und schließlich von *Nibbāna* dient.

Das rechte Denken oder die rechte Absicht (*sammā-sankappa*) ist die Motivation, sich aus der Sklaverei der fünf weltlich-sinnlichen Vergnügen (durch Sehobjekte, Töne, Gerüche, Geschmäcker, physische Erfahrungen), von den drei Arten des Begehrens und allen Anhaftungen zu befreien.

Rechte Rede (*sammā-vācā*) ist die Art, wie wir mit unserem *citta* reden, ihm sagen, wenn wir unsere Zeit verschwenden mit Verblendung und auf dem falschen Pfad sind und leiden unter der Beeinflussung von Anhaftung. Dann sagen wir: Dies nie wieder!

Der Buddha nutzte in der Nacht seiner Erleuchtung unter dem Bodhibaum die rechte Rede, als er entschlossen die drei Töchter *Māras*, die Personifizierung der Versuchung: Ergreifen (*tanhā*), Lust (*rāga*), Langeweile (*arahti*) zurückwies und seine Befreiung verkündete:

„Ich habe viele Geburten im samsāra (der endlose Kreislauf von Wiedergeburten) auf der vergeblichen Suche nach dem Erbauer dieses Hauses durchwandert. Es ist leidvoll, wieder und wieder geboren zu werden. Oh Hausbauer, du sollst kein Haus je wieder errichten. Die Sparren sind gebrochen, die Firststangen zerstört. Mein Geist hat das Unbedingte erreicht, das Ende allen Ergreifens.“ (Dp. 153-154)

Rechtes Handeln ist sammā-kammanta. Wir praktizieren im Einklang damit, alles Anhaften und Ergreifen zu überwinden, den Geist zu reinigen und Weisheit zu kultivieren. Das ist die Arbeit, die Noble oder Edle (ariya) kontinuierlich bis sie voll erwachte Arahants sind, vollziehen.

Sammā-ājīva, rechte Lebensweise bedeutet zu verstehen, dass unser Leben vergänglich und nicht verlässlich ist. Wo und in welcher Periode wir auch immer leben, wir sind nur für kurze Zeit da. Niemand lebt länger als 200 Jahre. Unter rechter Lebensweise verstehen wir auch, dass wir uns während des Essens bewusst sind, dies nur zu tun, um diesen Körper zu unterstützen, um ihn als Fahrzeug auf der Suche nach der Befreiung vom Leid nutzen zu können. Wir unterhalten den Körper nicht für sinnliche Vergnügen, denn das ist nicht der Grund unseres Lebens. Wir sind nicht der Körper und wir haben ihn nicht unter Kontrolle. Wenn der Körper tatsächlich wäre, was wir sind, dann wären wir fähig, für immer zu leben oder könnten den Körper beauftragen, so lange zu leben, wie wir es wünschen. Aber der Körper ist nicht bleibend. Er ist anattā.

Rechtes Bemühen (sammā-vāyāma) ist der Aspekt des Edlen Achtfachen Pfades, der auf die rechte Lebensweise folgt. Wir bringen kontinuierlich Energie auf und führen den Geist zurück in die Mitte. Wenn wir ununterbrochen Energie aufbringen, erscheint rechte Achtsamkeit und verhilft ihr zu Stärke.

Zu diesem Zeitpunkt vereinen sich sati von den vier Grundlagen der Achtsamkeit und den sieben Erleuchtungsfaktoren und werden zu

sammā-sati vom Edlen Achtfachen Pfad. Sammā-sati ebnet den Pfad (magga) zu den Früchten (phala) und Nibbāna. Wenn rechte Konzentration (sammā-samadhi) erscheint, dann halte sie und lass den Geist nicht nach Gut und Böse greifen.

Die zwei Extreme und der Mittlere Weg

Der Buddha lehrte, dass es zwei Extreme gibt, die von Weisen vermieden werden sollten. Wenn man sie zulässt und sich darin verwickelt, sind das die Bedingungen für weitere Geburten im samsāra.

Das erste Extrem bildet Begierde und Habsucht (abhijjhā). Die Wurzeln davon sind sinnliches Vergnügen (kāma tanhā) und Begehren nach Dasein (bhava tanhā).

Das Ergreifen von Sehobjekten, Tönen, Gerüchen, Geschmäcker, Berührungen und geistigen Erfahrungen erfreut zwar den Geist, aber es verursacht auch endloses Unbefriedigtsein.

Mögen (itthārom) entsteht aus bhava tanhā und kāma tanhā. Die größten Manifestationen von Habsucht - Raffgier (lobha) und Wollust (rāga). Sie entstehen aus ‚mögen‘. Wenn Raffgier und Lust mit ihrem hoch explosiven Potential nicht eingedämmt werden, kann der Wille entstehen, andere besitzen oder ausbeuten zu wollen. Alle diese Unreinheiten gehören zu abhijjhā (Habsucht, Gier, Begehren). Der Buddha instruierte uns, diese Dinge auszurotten.

Das zweite Extrem sind geistige, schmerzhaft Gefühle (domanassa), welche man als ein Extrem von Unwillen und ‚nicht mögen‘ bezeichnen kann. Es wurzelt in dem Ergreifen von ‚nicht bekommen‘ oder dem Wunsch nach Dingen oder Bedingungen, die wir nicht mögen, schlicht gesagt, im ‚nicht da sein wollen‘ (vibhava tanhā).

Charakteristisch dafür ist Unzufriedenheit. Die kleinste Unzufriedenheit kann sich zu ‚nicht mögen‘, Ablehnung (anittārom) ausweiten.

‚Nicht mögen‘ kann heranreifen und zu Groll werden (patigha). Groll verursacht Unglück und Irritationen. Ohne Achtsamkeit wird Groll zu Zorn (kodha), Neid und Rache und endet in Hass und Übelwollen (dosa).

Der Buddha hat gelehrt, dass das Anhaften schon an einem dieser beiden Extreme das samsarische Rad im Gange hält.

Wir sollten uns nicht von diesen Extremen gefangen nehmen lassen, sondern unseren Verstand benutzen und den Geist trainieren, um auf dem Mittleren Weg zu bleiben. Dann werden wir cakkhu-karani (Schau) und ñāṇa-karani (Einsicht, wissen von der Schau) und durch das Erscheinen von reiner Weisheit, die Freiheit von allem Leid erreichen.

Die unteren vier Chakren sind alle mit Leid verknüpft. Sie halten uns in Verblendung und dem Verbleib im endlosen samsarischen Kreislauf von Leid, Geburt und Tod.

Lasst uns nun tiefer in die Arbeit der Bedingten Entstehung (paṭicca-samuppāda) blicken.

In der untersten oder verborgensten Ebene des Geistes liegt das Unterbewusstsein oder der schlafende, schlummernde Geist (bhavaṅga citta), welche die unheilsamen Wurzeln von Gier (lobha), Hass (dosa) und Verblendung (moha) beherbergt.

Im Zentrum dieser kreisförmigen Darstellung der Bedingten Entstehung sind die drei Typen von Tieren. Jedes steht für eine der unheilsamen Wurzeln. Das Schwein repräsentiert Gier, die Schlange den

Hass und der Hahn verkörpert die Verblendung. Diese drei Tiere schlummern in unserem Herzen.

Wenn eine äußere oder innere Sinneserfahrung erscheint, wird eine emotionale Reaktion veranlasst, die mit einem der drei Tiere korrespondiert. Diese Reaktion kommt aus dem bhavanga citta und handelt.

Ist dieser Kreislauf von unheilsamen Reaktionen abgelaufen, kehren sie wieder in den unbewussten Geist (bhavanga citta) zurück bis sie erneut getriggert werden.

Bleibt auf dem Mittleren Weg!

Lasst Euch nicht von den beiden Extremen fesseln. Vergegenwärtige, solange du hier sitzt und diesem Dhamma-Vortrag zuhörst, ist da keine Gier, kein Hass oder Verblendung im Geist. Sie (die drei unheilsamen Eigenschaften) ruhen, aber sobald etwas Unerfreuliches erscheint, können wir einen oder mehrere dieser Qualitäten im Geist ausmachen.

Eintritt in den Mittleren Weg

Lasst uns nun den Körper kontemplieren. Der Buddha lehrte den frisch ordinierten Mönchen fünf Kontemplationen des äußeren Körpers, die sie gründlich üben sollten. Wenn Ordinierte wirklich die Qualitäten von dukkha, anicca und anattā im äußeren Körper verstehen, werden sie auch lernen, hinter die physische Attraktivität zu schauen. Die Versuchung ins Laienleben zurückzukehren wird damit eingedämmt.

Die fünf Kontemplationen des äußeren Körpers sind: Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne und Haut (kesā, lomā, nakhā, dantā, taco).

Dieser Körper verändert sich ständig. Den Körper, den wir als Kinder hatten, den gibt es nicht mehr. Es gibt nicht einen Moment, in dem der Körper gleich bleibt. Wir identifizieren uns mit Jugendlichkeit, aber der Zustand kann sich nicht erhalten. Körper werden älter und verändern sich. Was neu und frisch war, wird alt und abgestanden. Alter, Verfall und Tod kann man nicht entkommen.

Die Kontemplation der äußeren fünf Körperteile kann hilfreich sein, die vergängliche Natur des Körpers sichtbar zu machen. Wenn man seine Aufmerksamkeit auf die inneren Körperkomponenten, also unter die Haut, lenkt, kann das die unbefriedigende Natur sichtbar machen. Die 27 inneren Körperteile sind alle Krankheit und Verfall unterworfen. Je älter wir werden, desto mehr werden sie zur Quelle von Leid. Ihr solltet die unbefriedigende Natur des Körpers kontemplieren. Zu jeder Zeit des Lebens wünschen wir uns Glück, aber die Realität ist, dass wir den größten Teil davon Stress erfahren (dukkha). Das Angenehme ist flüchtig. Die wahre Natur des Körpers erkennen und realisieren, dass er nur Beschwerden und Leiden durch das Altern hervorbringt, sollte uns motivieren, über dukkha hinaus zu anattā zu gehen.

Jetzt lasst uns anattā kontemplieren. Betrachte den Körper im Körper, innerlich und äußerlich. Wenn ihr den Körper im Körper versteht, werdet ihr Leerheit finden. Das wird euch zu anattā führen, wo ihr von der Idee von einem ‚Selbst‘ befreit seid und frei von Leid, was durch die 32 Körperteile gestaltet wird. Wenn der Geist anattā und dann suññatā erfährt, wird er ganz natürlich den Weg zu Nibbāna finden. Das ist der natürliche Fortschritt.

Ich habe selbst die Kraft von anattā getestet, in beiden Richtungen, einerseits mit den Gefühlen (vedāna) zu leben und andererseits unabhängig zu sein von dem Leid, welches mit ihnen entsteht. Ich habe damit experimentiert als ich mich für neun Jahre nicht hingelegt habe. Ich stand, saß und ging, aber ich legte mich niemals hin.

Trotz allem war ich in Ordnung. Nachdem ich nach Süd Thailand in das Kloster Wat Tam Sua wechselte, testete ich mich weiter, indem ich für die nächsten 28 Jahre 60 kg schwere Objekte an meinem Körper trug. In diesem Teil des Landes ist es sehr heiß und feucht. Mein Körper erlebte eine Menge dukkha. So lange das Bewusstsein in der wahren Natur von anattā, suññatā und Nibbāna verweilte, war es, als würde dukkha nicht existieren. Das Bewusstsein war sich der Anwesenheit von dukkha gewahr, identifizierte sich aber nicht damit und hatte dadurch keine Störungen. Das Gewahrsein auf suññatā (als Objekt) richten, ist die Freiheit von dukkha.

Verweilt man mit anattā ist da niemand, der dukkha erfährt. Suññatā ist auch die Leerheit von dukkha. In Nibbāna ist dukkha abgetrennt. Da ist niemand, der an der Idee: ‚ich erfahre dukkha‘ anhaftet. Wenn Wissen/Verstehen nicht an der Idee von ‚mein‘ oder ‚meine Erfahrung von dukkha‘ hängt, dann gibt es da kein dukkha mehr.

Nach mehr als 28 Jahren mit diesem Training, bis ich die 60 überschritten hatte, schlief ich normalerweise nicht mehr als 2 Stunden am Tag. Der Schlafentzug konnte jedoch nicht den Geist stören. Körper und Geist wurden von den Lebensbedingungen und einem geschäftigen Tagesablauf nicht berührt und lebten ohne Leiden. Wohin ich auch gehen wollte und was immer ich tun wollte, der Geist blieb in Frieden. Wenn man in dem Wissen von anattā, suññatā und Nibbāna verweilt, kann man mit Leiden leben ohne zu leiden. Da ist kein dukkha in ‚mir‘. Auf diese Weise lebte ich unbeschwert und ohne Schwierigkeiten, wenn ich rund um die Uhr arbeitete. Wenn der Körper sitzt, sieht das Gewahrsein den Körper sitzen, aber da ist kein ‚mein‘ oder ‚mein selbst‘ im sitzenden Körper. Wenn er steht, geht, sich hinlegt oder arbeitet, gibt es da kein ‚mein‘ oder ‚mein selbst‘ oder irgendeine ähnliche Idee. Deshalb ist kein dukkha.

Hört diesem Dhamma Talk nicht nur mit eurem Intellekt, sondern verfolgt ihn mit dem Geist.

Wenn du eine schöne junge Frau oder einen schönen jungen Mann siehst, benutze dein Weisheitsauge und schau durch das Äußere hindurch. Ihre Schönheit und Jugend wird verfallen. Mit dieser Art Betrachtung wird man anattā und suññatā erfahren und dukkha eliminieren.

Verankere dieses Wissen genau jetzt in deinem Geist und du wirst Nibbāna erfahren. Das Wort Nibbāna ist eine Kombination aus nibba, was löschen bedeutet und bāna, was den nicht endenden Kreislauf des Leidens meint, der durch den endlosen Kreislauf des Lebens verursacht wird. Leiden, immer wieder und wieder.

Hilfreiche Praktiken

Es gab vier geistige Muster, die mir in der Vergangenheit großes Leiden verursacht haben bis ich sie aufgab. Und es gibt fünf geistige Qualitäten, die ich etabliert habe und die ein nährender Teil meiner Praxis wurden.

Vier geistige Muster, die aufgegeben werden sollten:

Sich verletzt fühlen (beleidigt sein)

Die erste Qualität, die aufgegeben werden sollte, ist, sich ‚beleidigt‘ oder ‚runtergemacht‘ zu fühlen. Das Thai-Wort dafür ist ‚noijai‘. Oft tritt es zusammen mit dem Gefühl ‚nicht geliebt zu werden‘ auf, wenn eine Erwartung nicht erfüllt wurde. Das Gefühl erscheint tendenziell, wenn ich beispielsweise etwas tue und nicht die erwarteten Resultate folgen. Oder ich versuche Gutes zu tun, aber meine Handlungen werden nicht gut aufgenommen. Dieses Gefühl verursacht Leiden und schwächt (entkräftet). Wenn du in diesem Gefühl bleibst, verlierst du Energie und fühlst dich geschwächt anstelle von kraftvoll und geliebt.

Enttäuschung

Die zweite Qualität, die man aufgeben sollte, ist das Gefühl von Enttäuschung. Wenn die Dinge nicht gut laufen, kann Enttäuschung den Geist runterziehen und viel Leid verursachen. Das kann Familien auseinander drängen und jemanden sogar veranlassen, Suizid zu begehen.

Wut

Wut ist die dritte Qualität, die aufgegeben werden sollte. Wut gehört nirgendwo hin. Niemand hat je von Wut einen Vorteil gehabt, sie ist nur destruktiv und verursacht Leid für sich und andere.

Selbstsabotage

Die vierte Qualität ist das, was man in Thai ‚prachod‘ nennt. Es bedeutet, wenn wir etwa aus einer Selbstverletzungstendenz heraus handeln, was das Gegenteil ist von dem, was heilsam wäre. Diese Haltung bringt niemals die Resultate, die wir eigentlich wünschen. Ein Ehemann ist unzufrieden mit seiner Frau und sagt beispielsweise: ‚Lass uns auseinandergelien‘. Auch wenn der Mann das, was er sagte, nicht so meinte, kann er doch das Resultat bekommen.

Das sind die vier Muster, die ich aufgab, als ich begann den Mittleren Weg zu praktizieren. Alle vier schwächen und machen unglücklich. Bei sorgfältiger Überwindung dieser vier Qualitäten, jedes Mal wenn sie erscheinen, wirst du glücklicher und kraftvoller.

Fünf Qualitäten, nach denen ich lebe:

Leerheit, Klarheit, Reinheit, Freude und Glück

Seit ich die negativen Gefühle, die Leiden kreieren, vollkommen verbannt habe, verweile ich die ganze Zeit in diesen fünf Qualitäten: Leerheit, Klarheit, Reinheit, Freude und Glück.

An erster Stelle steht Leerheit. Damit meine ich die Leerheit in allen Dingen, die wir als ‚gut‘ oder ‚heilsam‘ oder ‚schlecht‘ und ‚unheilsam‘ bezeichnen. In mitten der Leerheit finden wir eine weitere Qualität: Klarheit. Ein klarer Geist, unbefleckt, ist von keinerlei Emotionen zu beeinträchtigen. Ist der Geist leer und klar, dann ist er frei von Gier, Hass und Verblendung. Bei dem Verweilen in Leerheit und Klarheit kann man die dritte Qualität verwirklichen, Reinheit.

Die vierte Qualität ist Freude. Diese Freude ist das pīti der sieben Erleuchtungsfaktoren. Wann immer du Freude erfährst, versuche sie zu erhalten. Freude hilft, den Geist zu nähren, genauso, wie Nahrung den Körper erhält.

Die fünfte Qualität ist Glück (sukkha). Es ist eine transzendierte Form von Glück, die nicht auf Sinnesvergnügen beruht. Sie basiert nicht auf ‚mir‘ oder ‚mein‘ und hängt auch nicht von irgendwem oder irgendetwas ab. Dieses Glückseligkeit ist höchstes Glück (paramam sukkham) und hält lange an.

Nibbāna hat zwei Qualitäten. Die erste ist nibbānam paramam sukkham (‚Nibbāna ist das höchste Glück‘, Dp. 204). Es gibt kein vergleichbares weltliches Glück, dass so glücklich und friedlich wäre, welches mit dem Ende von dukkha erscheint. Die zweite ist nibbānam paramam suññam (Nibbāna ist die höchste Leerheit).

Pāramī

Jeder von uns wird durch die Eltern, Lehrer und die Gesellschaft bedingt dazu angehalten, ehrlich zu sein, gute Dinge zu tun und sich an den guten Resultaten zu erfreuen.

Doch es scheint, je mehr wir uns anstrengen, desto mehr werden wir von Eifersucht und Kritik zerfressen. Erreichen wir dann nicht das gewünschte Ziel, sind wir enttäuscht. Je mehr wir versuchen Gutes zu tun, desto stärker wird die Eifersucht, werden wir mit Kritik bis hin zu übler Nachrede konfrontiert. Es ist wie es ist.

Einige Leute sind dagegen immun. Politiker sind dafür ein gutes Beispiel. Das sind Menschen, die gegeneinander kämpfen und versuchen sich im Namen einer Ideologie gegenseitig zu zerstören. Sie diskreditieren andere, um ihre Argumente durchzusetzen und sind getrieben von der Überzeugung, dass Ihre Meinung die Richtige ist.

Wenn du irgend jemanden hilfst oder auch bei anderen Gründen, schieb alle Erwartungen beiseite. Versuch nur deine pāramī (Vollkommenheiten) zu vermehren. Gib und hilf mit ganzem Herzen ohne dich um deine Gaben (Opfer) zu sorgen. Das wird dir helfen zu handeln, handeln aus Großzügigkeit und das füllt das dāna pāramī (die Vollkommenheit der Großzügigkeit) auf.

Andere werden ebenfalls von deiner Warmherzigkeit profitieren, aber hauptsächlich wirst du bei diesen Gelegenheiten deine eigenen Tugenden fördern.

Es gibt drei Level bei den pāramī: gewöhnliche, erhabene und höchste pāramī. Der gewöhnliche Level bei Ethik (sīla pāramī) bedeutet, dass wir keinem Wesen auf physischer Ebene Leid zufügen.

Erhabene Ethik heißt, dass wir immer stets achtsam sind und aufpassen, auf physischer, verbaler oder geistiger Ebene keinem Lebewesen zu schaden, dass wir freundlich sind, auch zu uns selbst. Der höchste Level bedeutet, dass das Wohl anderer über unser eigenes hinausgeht.

Wenn du mit Unverständnis, Kritik oder Feindseligkeit konfrontiert bist als Reaktion auf eine gute Tat, dann schieße nicht zurück. Auf diese Weise wirst du die Eigenschaft von Toleranz oder Geduld (khanti pāramī) vervollkommen. Wenn du etwas Unerfreulichem begegnen kannst, ohne die Ruhe zu verlieren und ohne Widerwillen, wirst du den Gleichmut (upekkhā pāramī) stärken.

Hast Du mit deinen Gegnern, die in Unwissenheit verstrickt sind, Mitgefühl, entwickelst du die Vollkommenheit der Liebenden Güte (mettā pāramī). Wenn du, um dein Ziel zu erreichen, dranbleibst und weitermachst, auch wenn du dich entmutigt oder ausgebrannt fühlst, wird deine Vollkommenheit der Energie (virīya pāramī) entwickelt.

Halte deinen Fokus auf die Stärkung deiner Vollkommenheiten (pāramī), dann wirst du dich nicht verlieren, dich nicht enttäuscht oder deprimiert fühlen.

Deshalb sollten wir versuchen, das Gute zu erreichen, tugendhaft und hilfreich zu sein, aber jegliche Erwartungen bezüglich der Resultate oder Wünsche nach Anerkennung fallenlassen. Die einzige Motivation sollte sein, deine pāramī zu stärken!

Anmerkungen zum Vortrag

Was ist der Unterschied zwischen viññāṇa und ñāṇa?

Während der Vorbereitungen für dieses Buch wurde Luang Por Jamnian von den Übersetzer*innen der englischen Ausgabe gebeten, den Unterschied zwischen den beiden Begriffen zu erläutern. Viññāṇa wird normalerweise mit Bewusstsein übersetzt und ñāṇa bedeutet Wissen, Verstehen, Weisheit oder reines Wissen.

Seine folgende vollständige Erklärung könnte zum Vorteil für die Lesenden sein.

Bewusstsein und reines Wissen sind beides Erkenntnisfunktionen, arbeiten aber auf verschiedene Weise. Viññāṇa, als eine der fünf Ergreifensgruppen (oder Aggregate: materielle Form, Gefühle, Wahrnehmungen, geistige Gestaltungen und Bewusstsein) steht unter dem Einfluss von Anhaftung und Begehren. Dieses Wissen oder Verstehen schaut durch die Linse von ‚mir‘ und ‚mein‘. Reines Wissen, was nicht durch diese Einflüsse befleckt ist, ist ñāṇa oder wahres Wissen.

Viññāṇa hat seinen Ursprung im Prozess des bedingten Entstehens, genau wie die anderen vier Aggregate auch.

(Anm. der dt. Übersetzerin: Luang Por Jamnian verwendet für die Verbildlichung des Zusammenhanges von bedingtem Entstehen, anhand der tibetischen Darstellung vom Rad des Lebens, und der Wirkungsweise des grundlegenden Begehrens (tanhā) eine Illustration. Sie ist in der englischen Ausgabe ‚Under the Bodhi Tree‘, www.Jamnian.org, zu finden.)

Dieser Prozess beginnt mit Unwissenheit (avijjā), einer grundlegenden Bedingung, die es ermöglicht, dass die geistigen Gestaltungen (sankhāra), welche zu den fünf Gruppen gehören, in Erscheinung treten.

Geistige Gestaltungen (sankhāra) bedingen das Erscheinen von Bewusstsein, was ebenfalls zu den fünf Gruppen gehört.

Bewusstsein (viññāṇa) bedingt das Erscheinen von ‚Name und Form‘ (nāma-rūpa). Die Funktion von nāma ist zu wissen und das Objekt dieses Wissens ist ṛūpa.

Name und Form sind die Bedingungen für das Erscheinen der sechsfachen Sinnesgrundlage (salāyatana).

Diese sechs Grundlagen sind die Bedingung für Kontakt (phassa). An dieser Stelle erscheint auch das dritte Aggregat, die Wahrnehmung (saññā).

Kontakt (phassa) bedingt Gefühl (vedāna), ein weiteres Aggregat.

Gefühl ist die Bedingung für Begehren oder Ergreifen (tanhā).

Begehren bedingt Anhaften (upādāna). An dem Punkt, wo tanhā und upādāna erscheinen, entsteht Leid.

Anhaften ist die Bedingung für Werden (bhava).

Werden bedingt Geburt (jāti), und damit folgen Altern, Krankheit und Tod (jarāmarana).

Bhava ist der Ursprung für das Erscheinen materieller Form (rūpa), welche stofflich oder nichtstofflich sein kann. Nur mit materieller Form sind alle fünf Ergreifensgruppen anwesend.

Schon mit dem Erscheinen von Bewusstsein, erscheinen auch die geistigen Gestaltungen. Weil es mit Befleckungen durchsetzt ist, von Begehren und Anhaften beeinflusst, kann es nicht klar erkennen.

Reines Wissen (*ñāṇa*) ist dem gegenüber nicht von Unreinheiten beeinträchtigt. Deshalb kann es klar erkennen und geht mit Weisheit einher. Der Buddha hat dieses reine Wissen benutzt, als er die Freiheit vom Begehren erlangte.

Die Worte des Buddha: (sinngemäß)

*Solange ich kein reines Wissen hatte,
wanderte ich durch unzählige Geburten im samsāra.*

*Mein Geist hat den Zustand gefunden,
in dem es keine Gestaltungen mehr gibt.
Begehren ist vollständig ausgerottet.*

Als der Buddha *ñāṇa* noch nicht gefunden hatte, war er im Kreislauf von Geburt und Tod verhaftet. Als reines Wissen erschien, war der Geist frei von allen Gestaltungen und stand nicht mehr unter dem Einfluss von Begehren. In der ersten Lehrrede des Buddha, dem *Dhammacakkappavattana Sutta*, sprach er folgendermaßen über das reine Wissen:

*cakkhum̐ udapādi, ñāṇam̐ udapādi, paññā udapādi,
vijjā udapādi, āloko udapādi*

Das Weisheitsauge erschien, reines Wissen erschien, Weisheit erschien, höheres Verstehen (vijjā) und Licht erschien.

Diese Lehrunterweisung zeigt die Sequenz, die bei reinem Wissen erscheint, welches die Unwissenheit vertreibt. Licht erscheint, weil Verstehen Licht in das Dunkel aller Verblendung und allem Nichtwissen bringt. Wenn das Licht angeht, vertreibt es die Dunkelheit. Wenn reines Wissen erscheint, vertreibt es die Unwissenheit.

Die Art Verstehen, die unter dem Einfluss der Unreinheiten, dem Begehren und des Anhaftens steht, ist nicht fähig, klar zu erkennen. Das ist Bewusstsein (viññāṇa). Reines Wissen (ñāṇa) ist frei von allen Befleckungen und Einflüssen und kann die Wahrheit schauen.

Mantra Chants

Ein Mantra ist ein Anruf (Beschwörung) für die Nutzbarmachung heilsamer Kräfte und Geisteszustände. Hier sind drei verschiedene Mantra Chants aufgeführt. Sie sind Teil eines längeren Sets von Chants ‚Yan Gao‘ (Neun Suttas für Schutz und Segen), die Luang Por Jamnian in der Regel chantet, so, wie er es auch hier bei dieser glücksverheißenden Gelegenheit getan hat.

Das erste handelt von der Kraft der großen Elemente: Erdelement, Wasserelement, Feuer-, Wind-, Raum- und Bewusstseinselement aus denen Körper und Geist gemacht sind.

Im Mantra werden drei Arten von Kräften für jedes, der sechs Elemente aufgerufen. Diese Kräfte können durch die Kultivierung des Geistes entwickelt werden.

Bala, die erste Art Kraft ist physisch, energetisch, stark oder zwingend. Teja, die zweite Art Kraft ist feiner. Diese Kraft ist in der Lage, die geistigen Kapazitäten zu entwickeln, beispielsweise durch Meditation. Jemand, der teja besitzt, wird oft als charismatisch beschrieben im Sinne von intensiv, fokussiert und mit Schärfe, durchstechender Klarheit und Wahrnehmung.

Iddhi oder iddha, die dritte Kategorie bezieht sich auf übernatürliche Kräfte, die die Kapazität haben etwas zu manifestieren, das außerhalb der Normalität liegt. Das Mantra wird erst in pāli, dann Thai und dann in Englisch gechantet.

Das zweite Mantra beinhaltet den Schutz durch die drei Juwelen (Buddha, Dhamma, Sangha). Es ist in Thai-Pali-Mix und Englisch geschrieben.

Das dritte Mantra ist ein Chant für Erfolg und Wohlstand. Es ist hier erst in Pali-Phonetik, gefolgt von Thai und Englisch niedergeschrieben.

Mantra zur Stärkung der sechs Elemente

Siddhi pathavi bala teja iddha.

Thad din kong ka-pa-jao mi gamlang me deht mi rit.

May my powerful earth element be imbued with strength, authority and power.

(Möge mein kraftvolles Erdelement, ... durchdrungen sein von Stärke, Autorität/Kompetenz und Macht!)

Siddhi āpo bala teja iddha.

Thad nam kong ka-pa-jao mi gamlang me deht mi rit.

May my powerful water element be imbued with strength, authority and power.

Siddhi tejo bala teja iddha.

Thad fai kong ka-pa-jao mi gamlang me deht mi rit.

May my powerful fire element be imbued with strength, authority and power.

Siddhi vāyo bala teja iddha.

Thad lom kong ka-pa-jao mi gamlang me deht mi rit.

May my powerful wind element be imbued with strength, authority and power.

Siddhi āko bala teja iddha.

Agasathat kong ka-pa-jao mi gamlang me deht mi rit.

May my powerful space element be imbued with strength, authority and power.

Siddhi viññāṇo bala teja iddha.

Viññanathat kong ka-pa-jao mi gamlang me deht mi rit.

May my powerful consciousness element be imbued with strength, authority and power.

Mantra für den Anruf von Schutz durch die drei Juwelen

Buddham gantang, Dhammam gantam, Sangham gantam.

The power of the Buddha safeguards me. The power of the Dhamma safeguards me. The power of the Sangha safeguards me.

(Die Kraft des Budhdha, des Dhamma und des Sangha sichert mich.)

Buddham raksa, Dhammam raksa, Sangham raksa.

The power of the Buddha blesses me. The power of the Dhamma blesses me. The power of the Sangha blesses me.

(Die Kraft des Budhdha, des Dhamma und des Sangha segnet mich.)

Phra Buddham udh, Phra Dhammam udh, Phra Sangham udh.

The power of the Buddha shields me. The power of the Dhamma shields me. The power of the Sangha shields me.

(Die Kraft des Budhdha, des Dhamma und des Sangha schützt mich.)

**Phra Buddha chao haam avudh, udh a-dhamm doi phra Buddham.
Phra Dhamma chao haam avudh, udh a-dhamm doi phra Dhamman.
Phra Sangha chao haam avudh, udh a-dhamm doi phra Sangham.**

The power of the Buddha shields all danger and the unwholesome. The power of the Dhamma shields all danger and the unwholesome. The power of the Sangha shields all danger and the unwholesome.

(Die Kraft des Budhdha, des Dhamma und des Sangha schirmt alle Gefahren und alles Unheilsame ab.)

Phra Buddham pidh, Phra Dhammam pidh, Phra Sangham pidh.

The power of the Buddha shuts out unwholesomeness. The power of the Dhamma shuts out unwholesomeness. The power of the Sangha shuts out unwholesomeness.

(Die Kraft des Budhdha, des Dhamma und des Sangha schließt alles Unheilsame aus.)

**Phra Buddha chao plaeng riddh, pit adhamm doi phra Buddham.
Phra Dhamma chao plaeng riddh, pit adhamm doi phra Dhammam.
Phra Sangha chao plaeng riddh, pit adhamm doi phra Sangham.**

By the great power of the Buddha, all unwholesomeness is obstructed. By the great power of the Dhamma, all unwholesomeness is obstructed. By the great power of the Sangha, all unwholesomeness is obstructed.

(Durch die große Kraft des Budhdha, des Dhamma und des Sangha ist alles Unheilsame blockiert)

**Sabbe Buddha balappatta
Pacceka nañca yam balam
Arahata nañca tejena
Rakkham bandhāmi sabba so.**

From the strength attained by all the Buddhas, the strength of the Solitary Buddhas, by the power of all Arahants, I secure blessings and protection in every way.

(Bei der Stärke des Erreichten aller Buddhas, Paccekabuddhas, bei der Kraft aller Arahants, ist mir Schutz und Segen auf viele Arten sicher.)

Mantra für die Anrufung von Erfolg und Wohlstand

Puñña la-pang.

Bun lea laap andai. Jong bang guedh mi. Ge ka-pa-jao.

May all wholesomeness and abundance manifest within me.
(Möge sich in mir alles Heilsame und alle Fülle manifestieren.)

Maha teh-chang.

Maha dedh andai. Jong bang guedh me Ge ka-pa-jao.

May all great power and authority manifest within me.
(Mögen sich alle großen Kräfte und Kompetenzen in mir manifestieren.)

Wan-na kit-ti.

Peu pan pudh pong. Git thi sab. Leung leu bai glai.

May appearance be delightful and radiant.
May my reputation spread far and wide.
(Möge ich eine gute Ausstrahlung haben und möge mein Ruf weit reichen.)

Maha ya-sang.

Maha yot yai. Jong bang guedh me Ge ka-pa-jao.

May great status and respect manifest within me.
(Mögen sich große Bedeutsamkeit und Respekt manifestieren.)

Maha la-pang. Bhavantu me.

Maha laap tang lai. Lai mate ma. Maha ka-pa-jao.

Mai kad sai. Tuk meu teun.

May all great wealth and abundance pour in toward me continuously at all times.
(Mögen mich alles wirklich Wertvolle und alle Fülle alle Zeit begleiten.)

Biografie

Luang Por Jamnian Seelasettho ist einer der am höchsten verehrten Meditationsmeister der Theravada Tradition. Er ist in Thailand und der Welt für seine Weisheit, seine Liebende Güte, die freudvolle Präsenz, sein ansteckendes Lachen und seinen charismatischen Charakter berühmt. Er trägt 30 kg Schutzamulette um seine Brust und ist mit kraftvollem und selbstsicherem Gang unterwegs. Jeder wird mit Wärme, Zuneigung und strahlendem Lächeln, wie ein Freund begrüßt.

Luang Por Jamnian unterrichtet verschiedene Methoden der Einsichtsmeditation (vipassanā, Einsicht). Jede zielt darauf ab, die unpersönliche Natur von Geist und Körper, welche sich ständig wandelt, nicht befriedigend ist und leer von ‚Selbst‘, zu erkennen. Er ermuntert zu kontinuierlicher Erforschung von Begehren, Aversion und Verblendung des Geistes. „Jede Situation, die erscheint, ist eine Gelegenheit vipassanā zu praktizieren, so dass wir immer zurück auf den Mittleren Weg steuern.“ Luang Por Jamnian sieht Meditation als eine lebendige Praxis, in der Einsicht jeden Aspekt des Lebens durchdringen sollte, und nicht nur in den Stunden formaler Meditation stattfindet.

Luang Por Jamnian unternimmt alles, was er kann, um das Leiden der Menschen zu lindern und sie zum Erwachen zu ihrer wahren Natur zu bewegen. Er betrachtet alle Wesen, unabhängig vom Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung, ihres religiösen und kulturellen Hintergrundes, auch diejenigen, die versucht haben ihm zu schaden, als Suchende nach Freiheit und ausgestattet mit reinem Bewusstsein.

Luang Por Jamnian weiß intuitiv, was eine Person benötigt und offeriert jedem entsprechend seiner Kapazitäten: Segen, Liebende Güte, Schutzamulette, persönliche Unterweisung oder Dhamma-Belehrung.

Wenn seine Schüler aus der ganzen Welt ihn 24 Stunden am Tag anrufen, platziert er seine verschiedenen Handys an seiner Brust. So können sie direkt Dhamma-Unterweisungen oder Chants hören.

Luong Por Jamnian wurde 1936 in einem Dorf in Süd Thailand geboren. Er begann im Alter von fünf Jahren unter Anleitung seiner Eltern zu meditieren. Beide waren vollendete Praktizierende. Sein Vater war Dorfarzt, Heiler und Schamane und unterwies seinen jungen Sohn in Kräuterheilkunde, Astrologie und schamanischen Praktiken. Seine Mutter und sein blinder Stiefgroßvater lehrten ihn durch ihr eigenes Beispiel, wie man unterschiedslose Liebende Güte entwickelt. All diese Fertigkeiten ermöglichten Jamnian, seine Kindheit damit zu verbringen, andern hilfreich zu dienen. Als er acht Jahre alt war, suchten ihn Menschen aller Altersstufen und von unterschiedlichem Stand auf, um Heilung für körperliche oder emotionale Probleme zu erhalten. Sein weiser Rat wurde bei Beziehungsschwierigkeiten, nationalen oder politischen Fragen gehört.

Mit 20 Jahren ordinierte er als buddhistischer Mönch und setzte mit großer Hingabe seine Meditationspraxis fort. Einer seiner Lehrer, Ajahn Dhammadharo, unterwies ihn in den vier Grundlagen der Achtsamkeit entsprechend des satipatthāna Suttas (MN10). Luong Por Jamnians einspitzige Hingabe an diese Praxis ließ ihn zu tieferem Verständnis durchbrechen. Die Ader seiner Dhamma-Unterweisungen führt entlang an den vier Grundlagen der Achtsamkeit, der sieben Erleuchtungsfaktoren und dem Edlen Achtfachen Pfad.

Ein signifikanter Teil seiner Praxis als junger Mönch war es, den großen Meistern der Waldtradition seiner Generation Respekt zu erweisen und von ihnen zu lernen. Er hatte speziell eine starke Verbindung und eine tiefe Verehrung für Luang Por Chah und Luong Por Clai.

Wann immer sich die Möglichkeit bot, wanderte er als Bettelmönch in die entlegenen Gebiete an den Grenzen von Thailand zu Kambodscha, Burma und Laos.

Während des Bürgerkrieges in Thailand, der in den frühen 60ziger Jahren begann, wechselte Luong Por Jamnian nach Surat Thani, eine südliche Provinz mit der höchsten Konzentration kommunistischer Rebellen. Es war sein Ziel, Sicherheit und Frieden in die Region zu bringen. Durch seine unterschiedslose Freundlichkeit und Hilfe, erlangte er Respekt und Vertrauen auf allen Seiten des Konfliktes. Eingeschlossen darin waren das Personal des Militärs, die Kräfte der Polizei, die Grenzpatrouillen, die lokale Dorfbevölkerung und die kommunistischen Aufständischen. Luong Por Jamnian managte viele Waffenstillstände zwischen Regierungstruppen und den Kommunisten. Er verhandelte mit der Regierung eine Amnestie für die kommunistischen Rebellen, welche sich mit seiner Hilfe ergaben und auf alle Gewalt verzichteten.

Nach dem Ende des Krieges etablierte Luong Por Jamnian Wat Thum Sua (Tiger Höhlen Tempel) in der Nähe von Krabi in Süd Thailand. Er half der lokalen Bevölkerung, die Mehrheit waren Moslems, bei der Entwicklung einer Gemeindeinfrastruktur mit dem Bau von Straßen, Elektrifizierung und bei der Wasserversorgung. Krabi verwandelte sich von einer kleinen Stadt zu einem der größten touristischen Anziehungspunkte.

Luong Por Jamnian lehrt heute Dhamma in ganz Thailand, den Vereinigten Staaten, Europa, Malaysia, Taiwan, Indonesien, Singapur und Indien. 2010 wechselte er von Wat Tham Sua nach Wat Khaolao in der Provinz Ratchaburi westlich von Bangkok. Sein Leben vollzieht sich in Hingabe, anderen bei der Realisierung zu helfen, ihre wahre Natur zu erkennen und das Buddha-Dhamma mit großem Mitgefühl und Weisheit und mit einem lichtvollem Lächeln zu lehren.

Glossar

abhijjhā, Begierde

anattā, Nicht-Selbst, leer von einer separaten Wesenheit, ohne Eigentümer, unpersönlich

anicca, unbeständig, instabil

anittārammana, nicht mögen, Unzufriedenheit

āpo, Meditation mit der Kraft des Wasserelementes

āko (ākāsa), Meditation mit der Kraft des Raumelementes

arati (arahti), Unzufriedenheit, Hader

arahant, jemand, der frei von allen geistigen Befleckungen ist, der Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten erlangt hat

ariya, nobel, ausgezeichnet, edel, eine noble Person hat mindestens den niedrigsten Level der Erleuchtungsstufen erreicht

ariya aṭṭhaṅgika magga, Der Edle Achtfache Pfad führt zum Ende allen Leidens. Diese acht Stufen sind in der vierten edlen Wahrheit zusammengefasst:

- 1) **sammā-ditthi**, die richtige Ansicht oder das rechte Verständnis
- 2) **sammā-sankappa**, richtiges Denken, die richtige Absicht o. Motivation
- 3) **sammā-vācā**, richtige Sprache

- 4) **sammā-kammanta**, richtiges Handeln
- 5) **sammā-ājjīva**, richtige Lebensweise
- 6) **sammā-vāyāma**, richtiges Bemühen
- 7) **sammā-sati**, richtige Achtsamkeit
- 8) **sammā-samādhi**, richtige Konzentration

ariya magga, der edle oder noble Pfad (siehe: ariya aṭṭhaṅgika magga)

ariya sacca, die Vier Edlen Wahrheiten, die erste und fundamentalste Darlegung des Buddha: Leiden – was verstanden werden sollte, dessen Ursprung – der aufgegeben werden sollte, das Aufhören – was verwirklicht werden sollte und der Pfad, der zum Aufhören von allem Leid führt – der entwickelt werden sollte

avijjā, Unwissenheit, verdunkeltes oder verschleiertes Gewahrsein, ein Mangel bezüglich des Gewahrseins der Vergänglichkeit der Existenz, des Unzufriedenstellenden und der Leerheit von ‚Ich‘ oder einem ‚Selbst‘ oder ‚mein‘, nicht sehen können der Vier Edlen Wahrheiten

bala, physische oder energetische Kraft

bhava-tanhā, Begehren nach Dasein (siehe: tanhā)

bhavanga citta, Unbewusstsein, Unterbewusstsein oder verborgener Geist

bojjhanga, die sieben Faktoren der Erleuchtung:

- 1) **sati-sambojjhanga**, Achtsamkeit

- 2) **dhammavicaya-sambojjhanga**, Wirklichkeitsergründung bezüglich der Dhammas (deren Qualitäten)
- 3) **virīya-sambojjhanga**, Energie, Anstrengung
- 4) **pīti-sambojjhanga**, Entzücken, Glück, Freude
- 5) **passaddhi-sambojjhanga**, Beruhigung
- 6) **samādhi-sambojjhanga**, Konzentration
- 7) **upekkhā-sambojjhanga**, Gleichmut

cakku-karani, Erscheinen der Schauung

chakka, Rad, wie in der ersten Lehrrede des Buddha (Dhammacakkapavattana Sutta), als das Rad der Lehre in Gang gesetzt wurde, wird auch verwendet für die subtilen körperlichen Zentren - Chakren

citta, Herz-Geist, ein Zustand des Bewusstseins

citta-passadhi, Beruhigung des Geistes

dāna-pāramī, siehe: pāramī

dantā, Zähne

dhamma, die Wahrheit, die Lehre des Buddha

dhamma, geistige Phänomene

dhammavivaya-sambojjhanga, siehe: sambojjhanga

domanassa, Verzweiflung, Trauer

dosa, Hass, Aversion, Ärger, Böswilligkeit, einer der drei unheilsamen Wurzeln

dukkha, Stress; das, was schwer zu ertragen ist, Leid, Unzufriedenheit, Schmerz

ekāyana-magga, der direkte, der eine Weg wie in der Praxis der vier Grundlagen der Achtsamkeit auf den Körper, die Gefühle, den Geist und die Geistqualitäten

hino-kammo, das, was niedrig oder minderwertig ist

iddhi, (Skt. siddhi), übernatürliche oder himmlische Kräfte, die einige Meditierende durch Konzentration erlangen können, wobei nur die transzendente Kraft die Triebe oder Ausflüsse des Herzens besiegt und zur vollen Befreiung führen kann

itthārammana (itthārom), mögen

jhāna, geistige Vertiefungen, Konzentration, Meditation, die meditative Praxis der Vertiefung in ein ausgewähltes geistiges oder körperliches Objekt der Achtsamkeit, wobei die Sinneserfahrung und die fünf geistigen Hindernisse temporär ausgeblendet sind

kamma, Handlung, willentliche Handlungen in Körper, Sprache und Geist, kann heilsam oder unheilsam sein und verursacht günstige oder ungünstige Resultate

kāma-tanhā, Begehren nach Sinnlichkeit (siehe: tanhā)

kaya-passaddhi, Beruhigung des Körpers

kesā, Kopfhaar

khandha, (Skt. skandha), Haufen oder Gruppe, Aggregat, wie in den fünf Gruppen des Ergreifens, sie umfassen die Gesamtheit aller Erfahrungen von ‚Ich‘ oder ‚Selbst‘:

- 1) **rūpa**, (siehe unten)
- 2) **vedāna**, (siehe unten)
- 3) **saññā**, von Erinnerungen beeinflusste Wahrnehmungen
- 4) **sankhāra**, geistige Ausuferungen, Gestaltungen
- 5) **viññāṇa**, (siehe unten)

kilesa, Befleckungen, Unreinheiten, unheilsame Qualitäten die den Geist beeinträchtigen, Gier, Hass, Verblendung, Einbildung, falsche Ansicht, skeptischer Zweifel, Trägheit und Schläfrigkeit, Ruhelosigkeit, Schamlosigkeit, keine moralische Scheu oder Furcht sind darin eingeschlossen

khanti-pāramī, (siehe: pāramī)

kodha, Zorn, Ärger, Böswilligkeit

lobha, Begehren, eine der drei unheilsamen Wurzeln

lokiya, Weltlichkeit, als Gegenstück zu lokuttara, überweltlich, transzendent

lomā, Körperhaar

magga, Pfad oder Weg, der Edle Achtfache Pfad zum Aufhören von allem Leid oder Stress

mahāsati, anhaltende, andauernde Achtsamkeit (große Achtsamkeit)

mano, ein Aspekt des Geistbewusstseins, der für die Konzeptualisierung verantwortlich ist und das citta lenkt

mano dhamma, der urteilende Geist

Māra, die Personifizierung negativer emotionaler und psychischer Faktoren, sie behindern spirituellen Fortschritt, alle Dinge wodurch Menschen von einem spirituellen Leben abgehalten werden, alle Verlockungen der Welt oder wenn das Negative als positiv gedeutet wird

moha, Verblendung, Ignoranz, eine der drei unheilsamen Wurzeln

nakhā, Finger- und Fußnägel

ñāṇa, (Einsichts-) Wissen, Verstehen

ñāṇa-karani, Einsicht erscheint

Nibbāna, Verlöschen, Aufhören, die Entbindung vom Zündstoff des Daseins, Freiheit von allen Unreinheiten und weiteren Geburten, Befreiung vom Leid

paññā, Weisheit, Verständnis, Wissen, Unterscheidungsfähigkeit

paramam sukkham, höchstes Glück

paramam suññam, höchste Leerheit

pāramī, Vollkommenheiten, Tugenden die auf dem Weg der Reinheit mit dem Ziel Nibbāna entwickelt werden, die zehn Vollkommenheiten sind:

- 1) **dāna**, Großzügigkeit, sich selbst geben
- 2) **sīla**, Ethik, Tugend
- 3) **nekkhamma**, Entsagung
- 4) **paññā**, Weisheit, Einsicht
- 5) **virīya**, Energie, Fleiß, Bemühung
- 6) **khanti**, Toleranz, Geduld, Nachsicht
- 7) **sacca**, Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit
- 8) **aditthāna**, Bestimmtheit, Entschlossenheit
- 9) **mettā**, Liebende Güte
- 10) **upekkhā**, Gleichmut, Gelassenheit

passaddhi-sambojjhanga, (siehe: bojjhanga)

pathavi, zur Erde gehörend

paticca-samuppāda, bedingtes Entstehen oder abhängiges Entstehen, es ist die Lehre vom abhängigen mit einander Erscheinen basierend auf Ursache und Wirkung, oft beschrieben als 12 Glieder:

- 1) **avijjā**, (siehe oben)

- 2) **sankhāra**, geistige Gestaltungen
- 3) **viññāṇa**, Bewusstsein (siehe unten)
- 4) **nāma-rūpa**, Geistiges und Materielles oder Name und Form
- 5) **salāyatana**, die sechs Sinnesgebiete
- 6) **phassa**, Kontakt
- 7) **vedāna**, Gefühl (siehe unten)
- 8) **tanhā**, Begehren (siehe unten)
- 9) **upādāna**, anhaften
- 10) **bhava**, Werden (in einer der drei Welten)
- 11) **jāti**, Geburt
- 12) **jarāmarana**, Alter, Krankheit und Tod

patigha, Irritation

phala, Frucht, Resultat, Resultate des meditativen Pfades

pīti, Entzücken, spirituelle Freude, Beglückung

pīti-sambojjhanga, (siehe: bojjhanga)

rāga, Lust

rūpa, Form, Erscheinung, Sinnesgrundlagen, Buddha-Statue

samādhi, meditative Konzentration

samādhi-sambojjhanga, (siehe: bojhhanga)

samsāra, der Kreislauf von Tod und Geburt, unerbittlich, unbefristet, unendliches Wandern in der Welt der bedingten Phänomene

sati, Achtsamkeit, Gewahrsein, Vergegenwärtigen, Aufpassen worauf die Aufmerksamkeit gerichtet ist

satipatthāna, die Grundlagen der Achtsamkeit oder die Aufrechterhaltung der Achtsamkeit, Ausrichtungen für Kontemplation, traditionell sind es vier Grundlagen: Form, Gefühle, Geist und Geistobjekte

sati-sambojjhanga, (siehe: bojhhanga)

sukkha, Glückseligkeit, Glück

suññatā, Leerheit, alle Dinge ohne Ausnahme sind leer von einem ‚Selbst‘, von ‚mir‘ oder ‚mein‘

taco, Haut

tanhā, Begehren i.S. von Durst, Hauptursache für die Entstehung von Leid und den Kreislauf der Wiedergeburten, drei Arten von Begehren: Sinnesbegehren (kāma-tanhā), Begehren nach Dasein (bhava-tanhā) und Begehren nach Nichtdasein (vibhava-tanhā)

teja, Schärfe, durchdringende spirituelle Ausstrahlung, Kraft, Energie

tilakkhana, die drei Merkmale der Existenz, sind in allen bedingt entstandenen Phänomenen enthalten, Vergänglichkeit (annica), Leidhaftigkeit oder das Unzufriedenstellende (dukkha) und Nicht-Selbst (anattā)

upādāna, Anhaften, vier Arten des Anhaftens: an Sinnesvergnügen, an Ansichten, Anhaften an Riten und Regeln, Anhaften an der Persönlichkeitsansicht

upādāna khandha, Aggregate im Zusammenhang mit Ergreifen und Begehren, ergreifen, Nahrungen für Werden und Geburt

upekkhā-sambojjhanga, (siehe: bojhhanga)

vāyo, Meditation durch die Kraft des Windelementes

vedāna, Gefühle, drei Arten: schmerzhaft, freudig, weder schmerzhaft noch freudig (siehe: khandha)

vibhava-tanhā, Begehren nach Nichtdasein

viññāṇa, Bewusstsein, (siehe: khandha)

vipassanā, Einsicht, klares Sehen auf der Grundlage eines beruhigten konzentrierten und geschickten Geistes, Einsicht führt zu Weisheit (paññā) und durchdringt die Vier Edlen Wahrheiten, die den Pfad zur Erleuchtung beinhalten

virīya-pāramī, (siehe: pāramī)

virīya-sambojjhanga, (siehe: bojhhanga)

(Anm.: In der deutschen Übersetzung des Glossars sind einige Begriffe eingesetzt worden, die im deutschsprachigen Dhamma Kontext verwendet werden, um Missverständnisse bei einer wörtlichen Übersetzung aus dem Englischen zu vermeiden.)

Glossar Bibliografie der englischen Ausgabe

Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines, Nyana-tiloka Mahathera, 2004

www.palikanon.com/english/wtb/dic_idx.html

Dictionary of Buddhism, Bhikkhu P. A. Payutto, 2003

A Glossary of Pali and Buddhist Terms, Access to Insight, 2005-2013

www.accesstoinsight.org/glossary.html

The Pali Text Society's Pali: English Dictionary

University of Chicago, Digital South Asia Library, 2007

www.dsala.uchicago.edu/dictionaries/pali

(Anm.: Die Fotos wurden freundlicherweise von Alan Flum zur Verfügung gestellt.)



Luang Por Jamnian als junger Mönch



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: Bild von vined mind auf Pixabay
Fotos/Illustration: S. 10 Sven Thiele, S. 51 Alan Flum