

# **Unser wahres Zuhause**

**Ein Gespräch für eine betagte  
Laienanhängerin  
im Herannahen  
des Todes**



**Ajahn Chah**

Buddhist Publication Society  
Bodhi Leaves BL 111

Copyright © 1987 Buddhist Publication Society  
Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von Lothar Schenk

**Nur zur unentgeltlichen Verteilung.**

Der Ausdruck dieses Werkes zum persönlichen Gebrauch ist gestattet.  
Dieses Werk darf für den Gebrauch auf Computern und in Computernetzen  
umformatiert und weiterverteilt werden,  
vorausgesetzt für Verteilung oder Gebrauch wird  
*keinerlei Bezahlung verlangt.*

**Alle sonstigen Rechte vorbehalten.**

Buddhist Publication Society  
P.O. Box 61  
54, Sangharaja Mawatha  
Kandy, Sri Lanka

Nun also fasse den Entschluss im Geist, achtungsvoll der Buddhalehre zu lauschen. In der Zeit, in der ich zu dir spreche, verfolge meine Worte so aufmerksam, als wenn Buddha, der Erhabene, selber vor dir säße. Schließe die Augen und mache es dir angenehm, beruhige deinen Geist und sammle ihn. Erlaube in Bescheidenheit dem Dreifachen Juwel der Weisheit, der Wahrheit und der Reinheit in deinem Herzen zu verweilen, und bezeige so dem Vollkommen Erleuchteten deine Verehrung.

Nichts Greifbares habe ich heute als Geschenk für dich mitgebracht, nur den Dhamma, die Lehre Buddhas, des Erhabenen. Höre gut zu. Du solltest verstehen, dass selbst der Buddha, trotz seines großen Schatzes an gesammelter Tugend, den körperlichen Tod nicht vermeiden konnte. Als er alt und betagt geworden war, gab er seinen Körper auf und legte seine schwere Bürde ab. Jetzt musst auch du lernen, dich mit den vielen Jahren, die du schon auf diesen Körper angewiesen warst, zufrieden zu geben. Du solltest das Gefühl haben, dass es genug ist.

Du kannst das mit Geschirr in deinem Haushalt vergleichen, das du lange Zeit besessen hast -- deine Tassen, Untertassen, Teller und so weiter. Als die Teile neu waren, da waren sie makellos und glänzten, aber jetzt, wo sie so lange gebraucht wurden, sind sie langsam abgenutzt. Einige sind schon zerbrochen, einige sind verschwunden, und die übrig Gebliebenen verfallen immer mehr. Sie behalten ihre Form nicht, und das ist eben ihre Art. Mit deinem Körper ist es genauso -- er hat sich ständig verändert, schon von dem Tag an, an dem du geboren wurdest, durch Kindheit und Jugend hindurch, bis er jetzt ein hohes Alter erreicht hat. Damit musst du dich abfinden. Der Buddha sagte, dass alle Gebilde (*Sankhara*), ob es nun innere Gebilde, körperliche Gebilde oder äußere Gebilde sind, Nicht-Selbst sind; ihre Art ist es, sich zu verändern. Betrachte diese Wahrheit weise, bis du sie klar erkennst.

Diese Masse Fleisch hier, die hier im Verfall liegt, ist Saccadhamma, die Wahrheit. Die Wahrheit dieses Körpers ist Saccadhamma, und das ist die unabänderliche Lehre des Buddha. Der Buddha lehrte uns, den Körper zu betrachten, über ihn nachzusinnen und uns mit seinem Wesen abzufinden. Wir müssen mit unserem Körper im Reinen sein können, in welchem Zustand er auch ist. Der Buddha lehrte, dass wir sicherstellen sollen, dass nur der Körper im Gefängnis eingeschlossen ist, dass wir nicht den Geist mit eingekerkert sein lassen. Jetzt, wo dein Körper sich mit zunehmendem Alter

mehr und mehr abnutzt und verfällt, sträube dich nicht dagegen, aber lass deinen Geist nicht mit verfallen. Halte den Geist davon getrennt. Führe dem Geist Kraft zu, indem du erkennst, wie die Dinge in Wahrheit sind. Buddha, der Erhabene, lehrte, dass dies das Wesen des Körpers ist; es kann nicht anders sein: nachdem er geboren wurde, wird er alt und gebrechlich, und dann stirbt er. Einer großen Wahrheit begegnest du da zur Zeit. Schau dir den Körper mit Weisheit an und erkenne sie.

Selbst wenn dein Haus überflutet oder niedergebrannt würde, welche Gefahr ihm auch immer drohen sollte, lass es nur das Haus betreffen. Wenn eine Flut kommt, lass sie deinen Geist nicht mit überfluten. Wenn ein Feuer kommt, lass es dein Herz nicht mit verbrennen. Lass es nur das Haus sein, das, was außerhalb von dir liegt, was da überflutet und verbrannt wird. Erlaube dem Geist, sich von seinen Bindungen zu lösen. Die Zeit dafür ist reif.

Du warst nun eine lange Zeit am Leben. Deine Augen haben eine Vielzahl von Formen und Farben gesehen, deine Ohren so viele Klänge gehört, eine Vielzahl von Erlebnissen hast du gehabt. Und das war alles, was sie waren -- nur Erlebnisse. Du hast köstliche Speisen gegessen, und jeder Wohlgeschmack war immer nur ein Wohlgeschmack, mehr nicht. Jeder unangenehme Geschmack war nur ein unangenehmer Geschmack, das ist alles. Wenn das Auge eine schöne Gestalt sieht, dann ist sie eben nur das, eine schöne Gestalt. Eine hässliche Gestalt ist nur eine hässliche Gestalt. Das Ohr hört einen bezaubernden Wohlklang, und mehr als das ist er nicht. Ein schriller Missklang ist auch einfach nur das.

Der Buddha sagte, ob Reich oder Arm, Jung oder Alt, Mensch oder Tier, kein Wesen in dieser Welt kann sich lange in einem Zustand aufrecht erhalten, alles erfährt Veränderung und Entfremdung. Das ist eine unumstößliche Tatsache im Leben, an der wir nichts ändern können. Der Buddha sagte aber auch, dass wir doch etwas tun können, nämlich diesen Körper und diesen Geist zu betrachten, um ihre Wesenlosigkeit zu erkennen, um zu erkennen, dass keines davon "ich" oder "mein" ist. Sie existieren nur vorübergehend. Es ist wie dieses Haus: es gehört nur dem Namen nach dir, du könntest es nirgendwohin mitnehmen. Ebenso ist es mit deinem Vermögen, deinem Besitz und deiner Familie -- sie sind alle nur dem Namen nach dein, sie gehören dir nicht wirklich, sie gehören der Natur. Diese Wahrheit gilt aber nicht nur für dich allein; alle sind gleichermaßen davon betroffen,

selbst Buddha, der Erhabene, und seine erleuchteten Schüler. Sie unterschieden sich nur in einem von uns, und zwar darin, dass sie die Dinge nahmen, wie sie sind; sie hatten erkannt, dass es nicht anders sein kann.

Also lehrte uns der Buddha diesen Körper Stück für Stück zu überprüfen und zu untersuchen, von den Fußsohlen bis hinauf zum Kopfscheitel, und dann wieder zurück bis zu den Füßen hinunter. Schau dir den Körper nur an. Was siehst du da für Dinge? Ist da irgendetwas wirklich Sauberes daran? Kann man da irgendwo eine innewohnende Essenz finden? Der ganze Körper ist ständig im Verfall begriffen, und der Buddha lehrte uns, zu erkennen, dass er nicht uns gehört. Dass der Körper so ist, ist ganz natürlich, weil alle bedingten Erscheinungen dem Wandel unterworfen sind. Wie sollte es denn anders sein? Tatsächlich ist überhaupt nichts verkehrt daran, wie der Körper ist. Nicht der Körper verursacht das Leiden, die falschen Vorstellungen darüber tun es. Wenn man das Richtige als falsch ansieht, muss es ja zu Verwirrung kommen.

Es ist wie das Wasser in einem Fluss. Naturgemäß folgt es dem Gefälle und fließt abwärts, nie fließt es dagegen; das ist seine Art. Wenn da einer hingehen und sich ans Flussufer stellen würde, und nachdem er gesehen hätte, wie das Wasser geschwind seinem Lauf folgt, sich närrischerweise wünschen würde, dass es entgegen dem Gefälle nach oben fließen sollte, dann würde er darunter leiden. Bei jeder Verrichtung würde ihm seine falsche Ansicht innerlich keine Ruhe lassen. Seine falsch gerichteten Gedanken, die gegen den Strom ankämpfen, würden ihn unglücklich machen, und bis er das einsehen und die Tatsache anerkennen würde, wäre dieser Mensch immer aufgereggt und außer Fassung.

Der Fluss, der immer dem Gefälle folgen und abwärts fließen muss, ist wie dein Körper. Nachdem er erst jung war, ist dein Körper alt geworden und jetzt bewegt er sich allmählich auf seinen Tod zu. Wünsche dir nicht, dass es anders sein möge; es liegt nicht in deiner Macht, es zu verhindern. Der Buddha erklärte uns, dass wir die Dinge sehen sollen, wie sie sind, und dann aufhören sollen, uns daran festzuhalten. Nimm deine Zuflucht zu diesem Gefühl des Loslassens.

Meditiere weiter, auch wenn du dich müde und erschöpft fühlen solltest. Lass deinen Geist beim Atem verweilen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, und dann verbinde den Geist mit dem Atem durch das Mantra "Buddho".

Übe solange, bis es von selbst geht. Je erschöpfter du dich fühlst, um so feiner und gezielter muss deine Konzentration sein, damit du den auftauchenden schmerzlichen Gefühlen gewachsen sein kannst. Wenn du anfängst, dich müde zu fühlen, dann halte ein mit deinen Gedanken, lass den Geist sich sammeln und richte ihn dann auf die Wahrnehmung des Atems. Wiederhole innerlich immer wieder und wieder: "Bud-dho, Bud-dho."

Lass alles um dich herum sein. Hänge nicht an Gedanken von deinen Kindern und Verwandten, greife nach garnichts. Lass los. Lass den Geist sich in einem Punkt vereinigen, und lass diesen beruhigten Geist beim Atem verweilen. Lass den Atem alles sein, was der Geist wahrnimmt. Sammle dich, bis der Geist immer feiner wird, bis Gefühle unbedeutend sind und eine große innere Klarheit und Wachheit besteht. Wenn dann schmerzliche Gefühle auftauchen, werden sie allmählich von selber vergehen. Am Ende wird der Atem dir wie ein zu Besuch gekommener Verwandter vorkommen.

Wenn ein Verwandter fortgeht, folgen wir ihm nach draußen und verabschieden ihn. Wir sehen ihm nach, bis er außer Sicht ist, und dann gehen wir wieder hinein. Genauso beobachten wir auch den Atem. Wenn der Atem stark ist, merken wir, dass er stark ist, ist er schwach, merken wir, dass er schwach ist. Während er immer feiner wird, folgen wir ihm unaufhörlich und erwecken gleichzeitig den Geist. Zum Schluss verschwindet der Atem ganz, und es bleibt nur dieses Wachsein. Das nennt man, dem Buddha begegnen. Wir haben dieses klare Wachsein, das "Buddho" genannt wird, der Wissende, der Wache, der Strahlende. Es ist die Begegnung mit dem Buddha und das Verweilen bei ihm, bei Wissen und Klarheit. Denn nur der historische Buddha aus Fleisch und Blut ist in das *Parinibbana* eingegangen; den wirklichen Buddha, den Buddha, der klares strahlendes Wissen ist, den können wir heute immer noch erleben und erreichen, und in dieser Begegnung ist unser Herz geeint.

Lass also los, lege alles ab, alles außer dem Wissen. Lass dich nicht täuschen, wenn Bilder oder Töne während der Meditation in deinem Geist auftauchen. Lege sie alle ab. Halte dich an überhaupt nichts fest. Bleibe nur bei diesem ungeteilten Wachsein. Mach dir keine Sorgen um Vergangenheit oder Zukunft, bleibe einfach ruhig, und du wirst den Ort erreichen, wo es kein Vorwärtsschreiten, kein Rückwärtsgehen und kein Innehalten gibt, wo es nichts zu ergreifen oder festzuhalten gibt. Warum? Weil da kein Selbst ist, kein "Ich" oder "mein". Das ist alles weg. Der Buddha lehrte uns, auf

diese Weise von allem leer zu sein, nichts mit uns herumzutragen. Zu wissen, und nachdem das Wissen aufgegangen ist, loszulassen.

Die Buddhalehre zu verwirklichen, den Weg zur Befreiung aus dem Kreislauf von Geburt und Tod, ist eine Aufgabe, die jeder alleine vollbringen muss. Versuche also weiter, loszulassen und die Lehre zu verstehen. Bleibe eifrig bei deiner Betrachtung. Mach dir keine Sorgen um deine Familie. Im Augenblick sind sie so, wie sie sind, in der Zukunft werden sie sein wie du. Es gibt niemanden in der Welt, der diesem Schicksal entgehen kann. Der Buddha sagte uns, dass wir alles ablegen sollen, was keine wahre innewohnende Substanz hat. Wenn du alles ablegst, wirst du die Wahrheit sehen, wenn du es nicht tust, nicht. So ist es eben, und es ist für alle gleich, also mache dir keine Sorgen und greife nicht nach irgend etwas.

Selbst wenn du bemerken solltest, dass du denkst, dann ist das auch in Ordnung, solange du weise denkst. Denke nicht töricht. Wenn du an deine Kinder denkst, denke mit Weisheit an sie, nicht mit Torheit. Auf was der Geist sich auch richtet, denke und erkenne dasjenige dann mit Weisheit, seines Wesens bewußt. Wenn man etwas mit Weisheit erkennt, dann lässt man es los, und es gibt kein Leiden. Der Geist ist hell, freudig und friedvoll, und indem er sich von Ablenkungen abwendet, ist er ungeteilt. Wovon du jetzt im Augenblick Hilfe und Beistand erwarten kannst, ist dein Atem.

Du selbst musst das tun, niemand sonst. Lass andere das tun, was ihre Aufgabe ist. Du hast deine eigene Pflicht und Verantwortung und brauchst dir die deiner Familie nicht auch noch aufzubürden. Übernimm sonst nichts mehr, lass es alles los. Loszulassen wird deinen Geist beruhigen. Du hast jetzt nur die eine Aufgabe, deinen Geist zu einigen und zur Ruhe zu bringen. Überlass alles übrige den anderen. Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcke -- sollen sich andere darum kümmern. Lass alles hinter dir und vollbringe dein eigenes Werk, erfülle deine eigene Pflicht. Was auch in deinem Geist auftauchen mag, sei es Angst vor Schmerzen, Furcht vor dem Tod, Sorge um andere oder was auch sonst, sage zu ihm: "Lass mich in Ruhe. Du gehst mich nichts mehr an." Sag dir das einfach immer wieder, wenn du diese *Dhammas* auftauchen siehst.

Was bezeichnet das Wort *Dhamma*? Alles ist ein Dhamma. Es gibt nichts, das kein Dhamma ist. Und was ist mit der "Welt"? Die Welt ist einfach der Geisteszustand, der dich in diesem Augenblick bewegt. "Was wird der eine

tun? Was wird der andere tun? Wer kümmert sich um sie, wenn ich tot bin? Wie werden sie zurecht kommen?" Das ist alles nur "die Welt". Sogar das einfache Auftauchen eines Angstgedankens vor Tod oder Schmerzen ist die Welt.

Lass die Welt hinter dir! Die Welt ist so, wie sie ist. Wenn man ihr erlaubt, im Geist aufzutauchen und das Bewußtsein zu beherrschen, dann verdunkelt sich der Geist und kann sich selbst nicht erkennen. Daher, was auch im Geist erscheinen mag, sage einfach: "Das geht mich nichts an. Es ist unbeständig, unbefriedigend und nicht meins."

Zu denken, dass man gerne noch lange weiterleben möchte, lässt einen leiden. Aber zu denken, dass man gerne sofort sterben möchte oder ganz schnell sterben möchte, ist auch nicht richtig; es ist Leiden, nicht wahr? Bedingtes gehört uns nicht, es folgt seinen eigenen natürlichen Gesetzen. Man kann nichts daran ändern, wie der Körper ist. Man kann ihn etwas hübscher machen, damit er für eine Weile attraktiv und sauber aussieht, wie es die jungen Mädchen tun, die ihre Lippen anmalen und ihre Fingernägel wachsen lassen, aber wenn das Alter kommt, sitzen alle im selben Boot. So ist eben der Körper, man kann ihn nicht ändern. Was man aber verbessern und schöner machen kann, ist der Geist.

Jeder kann ein Haus aus Holz und Backsteinen bauen, aber der Buddha lehrte, dass diese Art von Heim nicht unser wahres Zuhause ist, es gehört uns nur dem Namen nach. Es ist ein Heim in der Welt, und es folgt den Gesetzen der Welt. Unser wahres Zuhause ist innerer Frieden. Ein äußeres, materielles Heim mag ja schön sein, aber sehr friedlich ist es nicht. Erst gibt es den einen Ärger, dann den anderen, diese Sorge und dann jene. Deshalb sagen wir, es ist nicht unser wahres Zuhause, es liegt außerhalb von uns, früher oder später müssen wir es aufgeben. Es ist kein Ort, an dem wir ständig leben können, weil es uns nicht wirklich gehört, es ist Teil der Welt. Unser Körper ist genauso; wir halten ihn für das Selbst, glauben, er sei "Ich" und "mein", aber tatsächlich ist es so überhaupt nicht, er ist auch nur ein weltliches Zuhause. Dein Körper ist seinem natürlichen Verlauf gefolgt, von Geburt an, bis er jetzt alt und krank ist, und man kann es ihm nicht verbieten, so ist es eben. Wollte man es anders haben, wäre es genauso lächerlich, als möchte man, dass eine Ente wie ein Huhn wäre. Wenn man erkennt, dass das unmöglich ist, dass eine Ente eine Ente sein muss, dass ein Huhn ein Huhn sein muss, und dass Körper alt werden müssen und sterben,



dann findet man Stärke und Kraft. Sosehr man sich auch wünschen mag, dass der Körper weiterbestehen und lange überdauern möge, er wird es nicht tun.

Der Buddha sagte:

Anicca	vata	sankhara
Uppada		vayadhammino
Uppajjhiva		nirujjhanti
Tesam vupasamo sukho.		

Bedingte Gebilde sind unbeständig,  
dem Entstehen und Vergehen unterworfen.  
Sind sie entstanden, gehen sie wieder unter -ihr  
Zur-Ruhe-Kommen ist Wohl.

Mit dem Wort "*Sankhara*" sind dieser Körper und dieser Geist gemeint. Sankharas sind unbeständig und nicht dauerhaft, wenn sie entstanden sind, verschwinden sie wieder, wenn sie aufgetaucht sind, gehen sie wieder weg, und doch möchte jeder, dass sie beständig sein sollen. Das ist Torheit. Betrachte den Atem. Erst kommt er herein, dann geht er wieder hinaus; das ist seine Art, so muss es sein. Ein- und Ausatmung müssen sich abwechseln, Veränderung muss sein. Sankharas bestehen durch Veränderung, man kann es nicht verhindern. Denk doch mal: könntest du ausatmen ohne einzuatmen? Wäre das gut? Oder könntest du bloß einatmen? Wir möchten, dass die Dinge beständig sein sollen, aber es geht nicht, es ist unmöglich. Wenn der Atem drinnen ist, muss er wieder hinaus; wenn er draußen ist, kommt er wieder herein, das ist doch natürlich, oder? Nachdem wir geboren wurden, werden wir alt und krank, und dann sterben wir, das ist vollkommen natürlich und normal. Weil die Sankharas so sind, weil Einatmung und Ausatmung ständig aufeinander gefolgt sind, deswegen gibt es die Menschen heute noch.

Sobald wir geboren werden, sind wir auch schon tot. Geburt und Tod sind ein und dasselbe. Es ist wie bei einem Baum: wenn es eine Wurzel gibt, müssen auch Zweige da sein. Wenn es Zweige gibt, muss eine Wurzel da sein. Man kann eines ohne das andere nicht haben. Es ist ein bisschen komisch anzusehen, wie die Leute bei einem Tod so von Kummer getroffen und außer sich sind, so traurig und voller Tränen, und bei einer Geburt so

glücklich und entzückt. Es ist reine Täuschung, keiner hat das je klar betrachtet. Ich glaube, wenn man schon weinen möchte, dann sollte man das besser tun, wenn jemand geboren wird. Denn in Wirklichkeit ist die Geburt schon der Tod, Tod ist Geburt, die Wurzel ist der Zweig, der Zweig ist die Wurzel. Wenn ihr schon weinen wollt, dann weint bei der Wurzel, weint bei der Geburt. Schau genau hin: wenn es keine Geburt gäbe, gäbe es auch keinen Tod. Kannst du das verstehen?

Lass all das Nachdenken sein. Denke nur: "Es ist so, wie es ist." Es ist deine Aufgabe, deine Pflicht. Niemand kann dir jetzt dabei helfen, deine Familie und deine Besitztümer können garnichts für dich tun. Nur die richtige Wahrnehmungsweise kann dir jetzt helfen.

Darum zögere nicht. Lass los. Lass alles hinter dir.

Selbst wenn du nicht loslässt, wird alles sowieso bald seinen Weg gehen. Kannst du das erkennen, wie all die verschiedenen Teile deines Körpers fort möchten? Nimm dein Haar: als du jung warst, war es dicht und schwarz, jetzt fällt es aus. Es geht fort. Deine Augen waren einmal klar und scharf, jetzt sind sie schwach und du siehst nur noch verschwommen. Wenn die Organe genug haben, gehen sie fort; das ist nicht ihr Zuhause. Als Kind waren deine Zähne gesund und fest; jetzt wackeln sie, vielleicht hast du sogar falsche. Deine Augen, Ohren, Nase, Zunge -- alle möchten fort, weil das nicht ihr Zuhause ist. Man kann sich in einem Sankhara kein dauerhaftes Heim einrichten; man kann für kurze Zeit bleiben, und dann muss man gehen. Wie ein Mieter, der mit versagenden Augen über sein winziges kleines Haus wacht. Seine Zähne sind nicht mehr so gut, die Ohren sind nicht mehr so gut, der Körper ist nicht mehr gesund, alles geht dahin.

Du brauchst dir also keine Sorgen über irgendetwas zu machen, denn das ist sowieso nicht dein wahres Zuhause, nur ein vorübergehender Unterschlupf. Nachdem du in die Welt gekommen bist, solltest du ihre Art betrachten. Alles, was da ist, macht sich bereit, zu verschwinden. Schau dir deinen Körper an. Ist da irgend etwas, das noch seine ursprüngliche Form hat? Ist deine Haut wie sie war? Dein Haar? Sie sind nicht mehr wie früher, nicht wahr? Wo ist alles hin? So ist die Natur, so sind die Dinge. Wenn die Zeit gekommen ist, geht Bedingtes seinen Weg. Auf die Welt kann man sich nicht verlassen -- sie ist ein endloser Kreislauf von Unruhe und Unannehmlichkeiten, Freud und Leid. Da gibt es keinen Frieden.

Ohne wirkliches Zuhause sind wir wie ein zielloser Wanderer draußen auf der Straße, der eine Weile hier lang geht und dann da lang, eine Zeit lang rastet und dann wieder aufbricht. Bis wir wieder zu unserem wahren Zuhause zurückkommen, fühlen wir uns unbehaglich bei allem, was wir tun, wie einer, der sein Dorf verlassen hat, um auf eine Reise zu gehen. Erst wenn er wieder nach Hause kommt, kann er sich wirklich entspannen und sich wohl fühlen.

Nirgendwo in der Welt kann man wirklichen Frieden finden. Die Armen haben keinen Frieden, und die Reichen auch nicht. Erwachsene haben keinen Frieden, Kinder haben keinen Frieden, die Ungebildeten haben keinen Frieden, und die Gebildeten auch nicht. Nirgends gibt es Frieden. Das ist die Art der Welt.

Wer wenig hat, leidet, und wer viel hat, auch. Kinder, Erwachsene, Alte, alle leiden. Leiden am Altsein, Leiden am Jungsein, Leiden am Reichsein und Leiden am Armsein -- es ist alles nur Leiden.

Wenn man die Dinge auf diese Weise betrachtet, sieht man *Anicca*, Unbeständigkeit, und *Dukkha*, Leidhaftigkeit. Warum sind die Dinge unbeständig und leidbehaftet? Weil sie *Anatta*, Nicht-Selbst, sind.

Sowohl dein Körper, der hier krank und in Schmerzen liegt, als auch der Geist, der dessen Krankheit und Schmerzen wahrnimmt, werden Dhammas genannt. Das, was nicht greifbar ist, Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, wird *Namadhamma* genannt. Das, was von Qualen und Schmerzen gepeinigt wird, wird *Rupadhamma* genannt. Das Materielle ist Dhamma, und auch das Nichtmaterielle ist Dhamma. Wir leben also mit Dhamma und in Dhamma, wir sind Dhamma. In Wahrheit kann man nirgendwo ein Selbst finden, es gibt nur Dhammas, die gemäß ihrer Natur ständig auftauchen und vergehen. In jedem einzelnen Augenblick machen wir Geburt und Tod durch. So sind die Dinge.

Wenn wir an Buddha, den Erhabenen, denken, wie wahr er gesprochen hat, spüren wir, wie sehr ihm Gruß, Verehrung und Hochachtung gebühren. Wann immer wir die Wahrheit in etwas erkennen, sehen wir seine Lehre, selbst wenn wir eigentlich nie Dhamma praktizieren. Doch selbst wenn wir die Lehre kennen, sie studiert und praktiziert haben, aber noch nicht ihre Wahrheit erkannt haben, sind wir immer noch ohne Zuhause.

Verstehe also das eine, dass alle Menschen, alle Wesen, im Aufbruch sind. Wenn die Wesen eine angemessene Zeit lang gelebt haben, gehen sie ihres Weges. Die Reichen, die Armen, die Jungen, die Alten, alle Wesen müssen diese Wandlung erfahren.

Wenn du erkennst, dass die Welt so ist, wirst du spüren, dass sie ein ermüdender Ort ist. Wenn du erkennst, dass es nichts Bleibendes, nichts Festes gibt, auf das man sich verlassen kann, wirst du dich müde und ernüchert fühlen. Ernüchert sein heißt jedoch nicht, Ablehnung zu verspüren. Der Geist ist klar. Er sieht, dass nichts getan werden kann, um daran etwas zu ändern; die Welt ist einfach so. Wenn man so erkennt, kann man das Festhalten aufgeben, kann man mit einem Geist loslassen, der weder glücklich noch traurig ist, sondern im Frieden mit den Sankharas, weil er mit Weisheit ihr wechselhaftes Wesen erkennt.

*Anicca vata sankhara* -- Alle Gebilde sind unbeständig. Einfach gesagt: Unbeständigkeit ist der Buddha. Wenn wir eine unbeständige Erscheinung wirklich klar sehen, erkennen wir, dass sie beständig ist, beständig in dem Sinne, dass ihr Unterworfensein unter den Wandel unwandelbar ist. Das ist die Beständigkeit, die Lebewesen besitzen. Es findet eine ständige Umwandlung statt, von der Kindheit über die Jugend zum Alter, und diese Unbeständigkeit selbst, die Eigenschaft, sich zu verändern, ist beständig und fest. Wenn du es so betrachtest, wird dein Herz leichter werden. Nicht nur du, alle sind dem unterworfen.

Wenn du die Dinge so betrachtest, wirst du sie als mühevoll erkennen, und Ernüchterung wird sich einstellen. Dein Entzücken an der Welt der Sinnesfreuden wird verschwinden. Wenn man viel hat, muss man viel zurücklassen; das wirst du sehen. Wenn man wenig hat, hinterlässt man wenig. Reichtum ist einfach nur Reichtum, ein langes Leben ist einfach nur ein langes Leben; sie sind nichts Besonderes.

Wichtig ist es, so zu handeln, wie es Buddha, der Erhabene, gelehrt hat, und unser eigenes Zuhause zu bauen, so wie ich es dir erklärt habe. Baue dir ein Zuhause. Lass los. Lass los, bis der Geist jenen Frieden erreicht hat, der frei vom Vorwärtsgen, frei vom Rückwärtsschreiten und frei vom Stehenbleiben ist. Freude ist nicht unser Zuhause, Schmerz ist nicht unser Zuhause. Beide, Freude und Schmerz, nehmen ab und gehen vorbei.

Der große Lehrer erkannte, dass alle Sankhara unbeständig sind, deshalb lehrte er uns, unsere Bindung an sie aufzugeben. Wenn wir das Ende unseres Lebens erreicht haben, haben wir sowieso keine Wahl, dann können wir nichts mit uns nehmen. Wäre es da nicht besser, die Dinge vorher abzulegen? Sie sind nur eine schwere Last, die man mit sich herumträgt; warum die Last nicht jetzt abwerfen? Was bringt es, sie mit sich herumzuschleppen? Lass los, entspanne dich und lass deine Familie sich um dich kümmern.

Diejenigen, welche die Kranken pflegen, nehmen an Güte und Tugend zu. Wenn jemand krank ist und anderen diese Gelegenheit verschafft, sollte er es ihnen nicht so schwer machen. Wenn man Schmerzen hat oder das eine oder andere Problem, soll man es sie wissen lassen und den Geist in einem heilsamen Zustand belassen. Wenn jemand Eltern pflegt, soll er seinen Geist mit Wärme und Wohlwollen anfüllen und sich nicht von Abneigung einfangen lassen. Das ist die einmalige Gelegenheit, eure Schulden an sie zurückzuzahlen. Von Geburt an, durch Kindheit und Jugend hindurch, habt ihr eure Eltern gebraucht. Dass wir heute hier sind, kommt daher, dass unsere Mütter und Väter uns in so vielerlei Hinsicht geholfen haben. Eine unglaubliche Menge an Dankbarkeit schulden wir ihnen.

All ihr Kinder und Verwandte, die ihr hier zusammengekommen seid, erkennt also, wie eure Eltern nun zu euren Kindern werden. Vorher wart ihr ihre Kinder; jetzt werden sie zu den euren. Sie werden immer älter und älter, bis sie wieder zu Kindern werden. Ihre Erinnerungen schwinden, ihre Augen sehen nicht mehr so gut und ihre Ohren hören nichts mehr, manchmal lallen sie nur unverständlich. Regt euch darüber nicht auf. Wer von euch Kranke pflegt, muss wissen, wie man loslässt. Klammert euch nicht an den Dingen fest, lasst sie einfach los und ihres Weges gehen. Wenn ein kleines Kind ungehorsam ist, lassen ihm seine Eltern manchmal seinen Willen, nur um den Frieden zu wahren, damit es glücklich ist. Jetzt sind eure Eltern wie jenes Kind. Ihre Erinnerungen und Eindrücke sind durcheinander. Manchmal verwechseln sie eure Namen, oder ihr fragt sie nach einer Tasse und sie bringen einen Teller. Das ist normal, regt euch nicht darüber auf.

Der Kranke soll die Güte derjenigen nicht vergessen, die ihn pflegen und geduldig die schmerzlichen Gefühle ertragen. Bemüht euch um geistige Frische, seid nicht innerlich zerstreut und unruhig, und bereitet denen, die nach

euch sehen, keine Schwierigkeiten. Diejenigen, die pflegen, sollen ihren Geist mit Tugend und Güte erfüllen. Lasst keine Abneigung gegenüber den unschönen Seiten dieser Aufgabe aufkommen, Rotze und Schleim abwaschen, oder Urin und Exkreme. Tut euer Bestes. Jeder in der Familie soll sich beteiligen.

Es sind die einzigen Eltern, die ihr habt. Sie haben euch das Leben geschenkt, sie waren eure Lehrer, eure Krankenpfleger, eure Ärzte -- sie waren immer für euch da. Darin, dass sie euch großgezogen und belehrt, ihren Reichtum mit euch geteilt und euch zu ihren Erben gemacht haben, besteht die große Wohltätigkeit der Eltern. Folglich lehrte der Buddha die Tugenden *Kataññu* und *Katavedi*, nämlich die geschuldete Dankbarkeit zu erkennen und zu versuchen, sie zurückzuzahlen. Diese beiden Tugenden gehören zusammen. Wenn unsere Eltern in Not sind, wenn sie krank oder in Schwierigkeiten sind, dann tun wir unser Bestes, um ihnen zu helfen. Das ist *Kataññu-Katavedi*, eine welt-erhaltende Tugend. Sie verhindert, dass Familien auseinanderbrechen, lässt sie stabil und harmonisch bleiben.

Heute habe ich euch in dieser Zeit der Krankheit den Dhamma, die Lehre Buddhas, als Geschenk mitgebracht. Materielle Dinge besitze ich keine, die ich euch geben könnte; es scheinen auch schon genug davon im Hause zu sein, und daher schenke ich euch den Dhamma, die Lehre Buddhas, etwas von bleibendem Wert, das ihr nie erschöpfen werdet. Was ihr von mir erhalten habt, könnt ihr an beliebig viele weitergeben, und es wird niemals weniger werden. Das ist das Wesen der Wahrheit. Ich freue mich, dass es mir möglich war, euch dieses Dhamma-Geschenk zu machen, und ich hoffe, dass es euch die Stärke geben wird, euren Schmerz zu tragen.

## Ajahn Chah

Ajahn Chah wurde als Kind einer harmonischen Großfamilie in einem Bauerndorf Nordost-Thailands geboren. Er wurde in früher Jugend als Novize in den Orden aufgenommen und wurde mit zwanzig Jahren als Mönch ordiniert. Er studierte die Grundlagen von Dhamma, Ordensdisziplin und Schrifttum. Später zog einige Jahre als asketischer Wandermönch umher, schlief in Wäldern, Felshöhlen und auf Friedhöfen, und verbrachte eine kurze, aber inspirierende Zeit mit Ajahn Mun (Mann), einem der bekanntesten und angesehensten thailändischen Meditationsmeister des 20. Jahrhunderts.

Nach vielen Jahren des Wanderns und Übens erhielt er eine Einladung, sich in einem dichten Waldhain nahe seines Geburtsorts niederzulassen. Dieser Hain war unbewohnt, berüchtigt für seine Kobras, Tiger und Geister, und demzufolge, wie er sagte, der perfekte Aufenthaltsort für einen Waldmönch. Um Ajahn Chah bildete sich mit der Zeit ein großes Kloster. Mittlerweile gibt es mehr als vierzig von dort aus gegründete Berg- und Waldkloster in ganz Thailand, sowie in England und Australien.

Wenn man Wat Pah Pong betritt, trifft man typischerweise auf Mönche, die Wasser aus einem Brunnen schöpfen, und auf ein Schild am Weg mit der Aufschrift: "Du, sei ruhig, wir möchten meditieren!" Die Mönche führen hier ein äußerst einfaches Leben, halten sich an die asketischen Grundregeln, essen nur einmal am Tag und beschränken sich in ihrem Besitztum und ihrer Kleidung. Im Wald liegen einzelne Hütten verstreut, in denen Mönche in Abgeschiedenheit leben und meditieren, und wo sie auf freigeachten Wegen unter den Bäumen die Meditation im Gehen ausüben.

Die Ordnung wird äußerst streng eingehalten und ermöglicht es einem so, ein einfaches, unverfälschtes Leben in einer harmonisch gefügten Gemeinschaft zu führen, in der man Tugend, Meditation und Erkenntnis üben und stetig weiter ausbauen kann.

Ajahn Chahs einfache, aber tiefgründige Art zu lehren übt auf Leute aus dem Westen eine besondere Anziehungskraft aus; viele kamen, um bei ihm zu lernen und zu üben, nicht wenige für viele Jahre. Im Jahr 1975 wurde unweit von Wat Pah Pong das Wat Pah Nanachat als spezielles Einstiegs-kloster für die wachsende Zahl an Leuten aus dem Westen gegründet, die Interesse daran haben, das Mönchsleben auszuüben. Im Anschluss daran

begannen einige der zahlreichen Schüler Ajahn Chahs aus dem Westen dort auch die Lehre zu verbreiten. Ajahn Chah selbst hat zweimal Europa und Nordamerika besucht und hat ein blühendes Zweigkloster in Sussex, England, gegründet.

Weisheit ist eine Lebensweise und Seinsweise, und Ajahn Chahs Anliegen war es, den einfachen Lebensstil der Mönche zu bewahren, damit auch in unseren Tagen Menschen die Buddhalehre studieren und ausüben können.

Ajahn Chahs wunderbar einfache Art zu lehren kann irreführend sein. Oft kommt es vor, dass erst nachdem man etwas von ihm mehrmals gehört hat, plötzlich der eigene Geist bereit ist und das Gelehrte irgendwie einen tieferen Sinn bekommt. Sein Geschick darin, seine Erläuterung der Buddhalehre an Ort und Zeit und an die Aufnahmebereitschaft seiner Zuhörer anzupassen, ist erstaunlich zu beobachten. Auf Papier kann es allerdings so aussehen, als passte das, was er sagt, nicht zusammen oder als widerspräche er sich sogar selbst! Gleichfalls sollte man daran denken, wenn das Gelehrte manchmal nicht mit der Tradition übereinzustimmen scheint, dass der ehrwürdige Ajahn stets aus dem Herzen spricht, aus der Tiefe seiner eigenen meditativen Erfahrung.