

# Die Weisheit der Güte

Thānissaro Bhikkhu, aus der Lehrredenreihe "In des Elefantens Fußstapfen", frei  
übersetzt ins Deutsche, August 2018

15. Dezember 2017

Es war so, daß Leute dachten, Buddhismus sei sehr pessimistisch und erzählt über nichts anderes wie Leiden, Leiden, Leiden. Doch heute beginnen Leute zu erkennen, daß der Buddha eigentlich über Wohlsein, Glück sprach. Er sprach über Leiden, weil er wollte, daß Leute verstehen, daß da im Leben Leiden ist, doch das es auch möglich ist Glück abseits des Leidens zu finden. Eigentlich zielen alle seine Lehren auf Glück ab. Es ist nur so, daß wir Leiden zuerst verstehen müssen, bevor wir ein Wohl finden können, daß echt und wahr ist.

Dennoch legen Leute, des Buddhas Lehren über Glück, immer noch als ziemlich erdrückend und pessimistische aus. Mit anderen Worten: Dieses lehrend, weil Dinge sich verändern und unbeständig sind, müssen wir lernen, die Art wie Dinge sind, zu akzeptieren. Wenn man unberührt, von der Art wie sie sind ist, dann wird man glücklich sein. Das ist was sie sagen. Doch dies ist immer noch ziemlich elend. Es gibt den Eindruck, daß da wirklich nichts ist, im Bezug auf Veränderlichkeit, und so ist da gänzlich kein langfristiges Glück im Leben, kein tieferes Glück, keinerlei spezielles Glück im Leben. Alles was wir tun können ist sehr passiv zu sein und hinzunehmen was kommt: was sehr pessimistisch ist, ja.

Doch der Buddha lehrte tatsächlich etwas viel annehmlisches, und von großem Wert. Und zwar, daß da ein wahres Glück, welches durch unsere Anstrengungen erreicht werden kann, ist. Etwas das nicht von Bedingungen anhängig ist. Etwas, das über normale Freuden, die kommen und gehen, hinaus geht. Ein Glück, das sich nicht ändert. Das Glück, welches er tatsächlich lehrt, ist etwas, das tiefer im Herzen liegt.

Die Idee, wonach wie einfach zu akzeptieren hätten, daß Dinge kommen und gehen, kommt, denke ich, von dem was wir vielleicht des Buddhas Zweiweisheitenlehren nennen können, welche die Drei Charakteristiken und die Vier Edlen Wahrheiten sind, und dabei die Drei Charakteristiken vorne anstellen und die Vier Edlen Wahrheiten an

zweiter Stellen reihen. Mit anderen Worten, entsprechend dieser Auslegung, sind des Buddhas grundlegende Prinzipien, daß Dinge nicht gleichbleiben und unbeständig sind; Dinge streßreich sind; Dinge Nichtselbst sind. Tatsächlich wird dieses oft als jenes, das Rechte Ansicht ist, beschrieben. Danach werden die Vier Edlen Wahrheiten, über Leiden, dessen Ursache, dessen Beendigung, und der Pfad zu dieser Beendigung, als etwas, das in diese Prinzipien hinein paßt, ausgelegt. Doch wenn Leute zu diesen Auslegungen gelangen, sind da einige Schlußfolgerungen zu denen sie kommen.

Eine legt die Lehren über Nichtselbst, als eine Keinselbstlehre aus, d.h. da ist in Wirklichkeit kein Selbst; da ist kein Ausführender. Wir sind einfach am empfangenden Ende von Dingen die herein kommen, abhängig von Umständen, und wir haben keine Handlungsmöglichkeit irgend etwas zu ändern. Dieses ist eine Schlußfolgerung, die herausgezeichnet wird.

Die zweite Schlußfolgerung ist, daß Leiden daher kommt, nicht zufrieden mit Veränderung zu sein, vom Denken, daß man die Macht hat Dinge zu ändern. Doch wenn Sie hinnehmen, daß Veränderung passiert, und Sie lernen können, wie Sie sich damit abfinden, würden Sie nicht leiden.

Gegründet auf dieser Auslegung ist da die Idee, wonach Festhalten bedeutet, daß Sie nicht erkennen, daß Dinge unbeständig sind, und so halten Sie daran, in der Hoffnung, daß sie beständig sein werden. Doch wenn Sie es annehmen können, daß sich Dinge ändern werden, halten Sie nicht wirklich fest. Sie umfassen Dinge nur leicht und lassen sie gehen, wenn sie scheiden.

Doch wenn Sie vielleicht schon mal bemerkt haben, wenn Leute festhalten, halten sie nicht immer mit dem Vorstellung, daß Dinge nicht bleibend sind, fest. Die beiden großen Dinge, an denen wir im Leben festhalten, sind Essen und Sex. Richtig? Denkt irgend wer, daß Nahrung bleibend ist? Nein. Denkt irgend jemand, daß Sex bleibend ist? Nein. Wir alle wissen, daß diese Dinge nicht beständig sind und dennoch halten wir irgendwie immer noch daran fest. Tatsächlich bringt es uns, wissend daß diese unbeständig sind, zu noch mehr Festhalten. Wie halten nicht deshalb fest weil wir denken diese sind beständig, doch weil wir denken, daß die Anstrengung, die wir da ins Festhalten geben,

dieses Wert ist. Der Buddha sagt, daß wir wegen der Freuden, die wir aus Dingen beziehen, festhalten, mit der Vorstellung, daß die Freuden, welche wir daraus gewinnen, die Anstrengungen, welche in das Festhalten gegeben werden, es wert sind.

Nun sind menschliche Wesen generell ziemlich schlecht im Berechnen was der Anstrengung wert ist, und was nicht. Ich lebe in Amerika, und wenn ich hinaus in den Wald ziehe, fahre ich zum Nordrand des Grand Canyon. Auf den Weg dort hin muß ich durch Las Vegas fahren. Und Las Vegas ist ein ausgezeichnetes Beispiel über Leute, nicht wissend was die Anstrengung wert ist. Irgend jemand sagte einmal, daß jenes, was er an Las Vegas mag, seine Ehrlichkeit ist. Die Wegweiser, die dort hinführen, sagen: "93% Rückerstattungsrate." Sie wissen was Sie ihnen sagen, oder? Sie geben ihnen einen Dollar und sie werden Ihnen 93 Cent zurück geben. Und dennoch, jeden Freitag Abend strömen, strömen, strömen Leute nach Las Vegas. Jeden Sonntag ist der Verkehrsstau, zurückkommend von Las Vegas, fürchterlich. Wir sind sehr schlechte Beurteiler dessen, was einen Wert in unserer Leben darstellt.

Da war einst ein Positivpsychologe, die Art von Psychologen, die studieren wie Leute glücklich sein können, oder was sie tun, um glücklich zu sein. Er befragte Leute: "Was macht Sie im Leben glücklich?" Und dann, wenn er sie tatsächlich interviewte, während sie diese Dinge erführen, fragte er: "Sind Sie glücklich?", war die Antwort: "Naja, nicht ganz so glücklich." Und später sagten Leute immer noch: "Dieses ist was mich glücklich macht."

Sie können an das Essen denken, welches Sie nach dieser Lehrrede, heute Abend, haben werden. Singapore ist ein Speisenhimmel, und Sie können die gesamte Welt für sich zu Verfügung machen, und können darüber eine ganze Stunde nachdenken: "Ich möchte eine Pizza und vielleicht etwas Szechuan-Speise", oder was immer. Sie können es für eine ganze Stunde genießen über diese Dinge nachzudenken und die gesamte Dhamma-Lehrrede verpassen. Und dann, wenn Sie hinausziehen, ist Ihr Essen sehr kurz: schnell, schnell, iß, iß, iß, und dann gehen Sie. Nicht viel an Freuden.

Und so sagte dieser Psychologe zu sich selbst: "Warum ist es, daß diese Leute so schlechte Beurteiler darüber sind, was sie glücklich macht?" Dann dachte er über sich selbst nach:

Er mag es Berge zu besteigen. Nun, wenn da irgend etwas ist, das dumm ist, ist es Bergsteigen. Sie kommen an die Spitze hoch und müssen dann wieder hinunter gehen. Das ist es. Und eine Menge an Anstrengung fließt hinein, um an die Spitze zu kommen, und eine Menge, um wieder herunter zu kommen. Und er realisierte dieses während er es tat, und war ganz schön niedergedrückt. Doch dann kam er zurück zur Arbeit und konnte die nächste Gelegenheit, um einen Berg zu besteigen, kaum erwarten.

So kommt Festhalten grundlegend von schlechter Beurteilung. Wir denken, daß etwas seine Anstrengung wert ist, und so halten wir daran, tun es wiederholend, und zugleich ist es all die Anstrengung in keiner Weise wert.

Dieses ist, warum der Buddha uns lehrt umsichtig nachzusehen, warum wir an diesen Dingen festhalten. Es ist nicht, weil wir denken, daß diese beständig sein werden, sondern weil wir denken, daß die Anstrengung die in dieses Festhalten geht, es wert ist.

So ist der gesamte Zweck seines Lehrens Dinge nicht zu akzeptieren so wie sie sind. Anstelle zielt die Lehre darauf ab, uns zu helfen die Kräfte unserer Beurteilung zu entwickeln, um so bessere Beurteiler, darüber, was es der Anstrengung wert ist, zu werden. Und diese bessere Beurteilung kommt dann, wenn wir statt die Drei Charakteristiken, die Vier Edlen Wahrheiten, an erste Stelle setze. Die Vier Edlen Wahrheiten gründen sich auf der Erkenntnis, daß wir, ja doch, aktiv in unserer Aufwartung zum Leben sind. Wir sitzen nicht nur hier und empfangen Dinge so wie sie hereinkommen. Wir sind eher proaktiv. Wie der Buddha sagte, gründen alle Dhammas auf Begehren. Alles was wir im Leben erfahren, basiert, auf diese oder jene Weise, auf Begierde. Unser Sinn darüber was wir sind, und unser Sinn über die Welt um uns, gründet auf unseren Begierden.

Ich werde Ihnen ein Beispiel geben. Mein Bruder ist ein Alkoholiker. Einmal kam er mich im Kloster besuchen, und als wir, vom Flughafen kommend, durch die nahe gelegene Stadt führen, kamen wir an dem Platz in der Stadt, an dem sie Spirituosen verkaufen, vorbei. Nun, ich habe diesem Platz niemals wirklich Aufmerksamkeit geschenkt, so es mich nicht interessierte. Doch wie wir daran vorbei fuhren sagte mein Bruder: "Geoff, kann ich mir dein Fahrzeug morgen ausborgen?" Ich sagte: "Nein." Ich war lange genug

sein Bruder. Ich wußte, was er dachte. Doch diese Welt unterscheidet sich von der meinen. So wie sie sagen: Wenn ein Alkoholiker in ein Haus kommt, weiß er sehr rasch wo der Alkohol aufbewahrt wird. Wenn ein Mönch in ein Haus kommt, weiß er sehr schnell wo die dunkle Schokolade aufbewahrt wird. Unsere Erfahrung oder Sinn über die Welt, hängt von unseren Begierden ab. Unser Sinn darüber, wer wir sind, hängt ebenfalls von unseren Begierden ab. Was der Buddha uns in den Vier Edlen Wahrheiten mitteilt ist, daß wir auf unsere Begierden blicken müssen um zu sehen: Führen sie zu Glück, oder führen sie zu Leiden?

Nun, wir alle wissen, daß der Buddha sagte, daß Leiden auf drei Arten von Verlangen basiert: Verlangen nach Sinnlichkeit, Verlangen nach Werden, Verlangen nach Nichtwerden.

Sinnlichkeit ist jenes, worüber ich gerade sprach. Es ist Denken über Sinnesvergnügen. Es ist unsere Faszination unser nächstes Essen zu planen, unseren nächsten Ausflug, unser was immer nächstes Sinnesvergnügen da sein mag. Das Problem ist nicht notwendiger Weise das Vergnügen selbst. Das Problem ist unsere Faszination darüber nachzudenken. Nocheinmal, Sie können über das heute Abends Essen für eine gesamte Stunde nachdenken und verschiedene Änderungen Ihrer Pläne darüber, was Sie, und wo Sie essen werden, vornehmen. Das Essen selbst ist nicht so sehr das Problem. Es ist der Umfang an Zeit und Anstrengung, die in das Denken darüber gesteckt wird.

Was das Verlangen nach Werden betrifft: Das Wort "Werden" bedeutet grundsätzlich Ihr Sinn darüber wer Sie, in einer bestimmten Welt der Erfahrung, sind. Und auch dieses begründet sich auf einer Begierde. Wenn Sie ein Begehren nach einer Pizza haben, dann ist jenes was Sie sind, erstens die Person, welche die Pizza genießen wird, und zweitens, die Person, welche die Fähigkeit hat die Pizza zu erlangen: Mit anderen Worten, Sie als der Konsument, und Sie als der Versorger. Das ist Ihr Sinn darüber, was Sie sind. Die Welt um Sie, soweit diese relevant für ein gewisses Werden ist, ist was hilfreich darin sein wird, die Pizza zu bekommen, und was dabei im Wege steht. Alles was nicht im Bezug zur Pizza steht, ist völlig irrelevant in dieser gewissen Welt.

So Sie die Pizza einmal haben, was dann als Nächstes? Da wird eine andere Begierde sein,

und da wird ein anderes Sie sein, wie auch eine andere Welt, abhängig auf welches Begehren Sie sich sammeln. Manchmal haben Sie sich widersprechende Begierden zur selben Zeit, und dieses ist, warum wir innen Konflikte haben, Konflikte zwischen verschiednen Sinnen darüber wer Sie sind, was dann auch zu Konflikten, in der Welt äußern, führt.

So ist dieses, im Grunde, was der Buddha mit dem Wort "Werden" meint: ein Sinn darüber wer oder was Sie sind, und die Welt die Sie bewohnen. Danach zu verlangen ist eine Art des Verlangens, welches zu Leiden führen würde.

Und dann ist da Verlangen nach Nichtwerden. Sie kommen zu einem gewissen Sinn darüber wer/was Sie sind, oder einen gewissen Sinn über die Welt, und dieses mögen Sie nicht. Sie möchten es loswerden. Dieses ist Verlangen nach Nichtwerden.

Der Buddha sagt, daß wir wegen dieser drei Arten von Verlangen leiden. Dieses ist die zweite Edle Wahrheit. Doch nicht alles Verlangen ist schlecht. Das Verlangen Erwachen zu erlangen, ist tatsächlich Teil des Pfades. Das Verlangen ungeschickte Gedanken loszuwerden und geschickte Gedanken in Ihrem Geist zu entwickeln: Dieses ist alles Teil der Rechten Anstrengung, welche Teil des Pfades, der vierten Edle Wahrheit, ist.

Was der Buddha demnach mit den Vier Edlen Wahrheiten tut, ist uns darin zu lehren auf unsere Begierden zu blicken, erkennend, daß unsere Begierden unseren Sinn, darüber wer wir sind, und die Welt in der wir leben, formen werde. Und diese können in sehr unterschiedliche Richtungen gehen: entweder zu Glück oder Leiden führend.

Wenn der Buddha diesen Teil der Vier Edlen Wahrheiten erklärt, führt er, auf der ungeschickten Seite, Begierde als die drei Arten von Verlangen an: diese sind die Ursache von Leiden. Dann ist da Leiden, welches als ein Ergebnis daraus einherkommt. Dieses ist eine Seite. Auf der anderen Seite, der geschickten Seite, ist das Begehren, welches Teil von Rechter Anstrengung ist, Teil des Pfades zur Beendigung von Leiden, und dann ist das Enden von Leiden das Ergebnis. So ist dieses, wie wir die Vier Edlen Wahrheiten

bekommen haben.

Nun, jede der Vier Edlen Wahrheiten trägt eine Pflicht in sich. Die Pflicht im Bezug auf Leiden ist es zu durchschauen, mit anderen Worten es zu verstehen, es so durch und durch zu verstehen, daß Sie letztlich kein Begehren danach mehr empfinden. Wir denken üblicher Weise nicht, daß wir Begehrend nach Leiden sind, doch wenn Sie darauf blicken, wie Leute immer wieder, und wieder leiden, und dennoch dabei bleiben auf Dinge zurückkommen, die sie Leiden machen, so ist dieses warum da Begehren da ist.

Wenn der Buddha über Verlangen und Festhalten spricht, spricht er im Grunde über unsere Sucht gegenüber Dingen, von welchen wir zuvor geleidet haben, aber dabei bleiben darauf zurück zu kommen. So ist die Pflicht hier, einzusehen, daß da wirklich Leiden in diesem Festhalten ist: in Dingen, an denen wir halten, und am Daranhalten.

Die Aufgabe im Bezug auf die Ursache des Leidens ist diese abzulegen. Wenn wir sehen, daß Verlangen aufkommt, sollten wir es als etwas betrachten, von dem wir loskommen sollten. Dieses sind die Tätigkeiten, die wir zu tun haben.

Nun ist unser Problem mit diesen ersten zwei Edlen Wahrheiten, daß wir diese gewöhnlich verkehrt nehmen. Wir denken, daß Leiden unser Feind, und Verlangen unser Freund ist. So wie Ajahn Suwat sagte: "Nein, Sie haben es verkehrt verstanden. Sie müssen Verlangen als Ihren Feind, und Leiden als Ihren Freund ansehen. Ihr Freund in dem Sinne, daß Sie es gut kennen lernen, um es zu verstehen. Wenn Sie es verstehen, dann können Sie darüber hinaus gehen." Für die meisten von uns, wenn wir Leiden ausmachen, versuchen wir vom Leiden gerade Wegs loszukommen. Das ist die falsch Aufgabe. Es ist als ob Sie in Ihr Haus gehen, Ihr Haus voller Rauch sehen, und versuchen den Rauch hinaus zu bekommen. Wenn Sie sich nicht nach dem Feuer umsehen, können Sie natürlich dabei bleiben den Rauch hinaus zu bekommen, den Rauch hinaus bekommen, aber es wird nicht das Rauchen beenden. Der Rauch wird dabeiblieben zu kommen. Sie müssen das Feuer finden und es ausmachen. In selber Weise sehen Sie sich nach dem Verlangen um und lassen es los. Dieses ist, wie sie dem Leiden ein Ende bereiten.

Auf der anderen Seite der Edlen Wahrheiten, der geschickten Seite, haben Sie das Enden von Leiden und den Pfad zum Enden von Leiden. Die Aufgabe für das Enden von Leiden ist, es zu verwirklichen, und Sie tun dieses mit dem Entwickeln des Pfades. Der Pfad ist etwas, daß Sie tatsächlich in Bestehen bringen müssen: alles, von Rechter Ansicht bis zu Rechter Konzentration.

So sind dieses die vier Aufgaben, Pflichten, die wir im Bezug auf die Vier Edlen Wahrheiten, haben.

Nun, wenn der Buddha die Drei Charakteristiken lehrt, nennt er sie zum einen nicht "Drei Charakteristiken". Er nennt sie "Vorstellungen", Arten auf Dinge zu sehen und sie zuzuordnen. Und der Zweck dieser Vorstellungen ist, uns bei den Aufgaben für die Vier Edlen Wahrheiten zu helfen. Mit anderen Worten: Wenn Sie sehen, daß da Leiden ist, wollen Sie sich Leiden als nichtbleibend vorstellen. Wenn Sie es als nichtbleibend vorstellen, erkennen Sie, daß es streßreich ist. Und wenn Sie es als streßreich vorstellen, erkennen Sie, daß es nicht wert ist, daran als das Ihre festzuhalten. Mit anderen Worten, ist dieses ein Wertebeurteilen: Es ist es nicht wert daran festzuhalten. Es ist es nicht wert daran zu halten. Sie sollten davon loslassen. Dieses ist, was "Nicht-Selbst" bedeutet: nicht, daß da kein Selbst ist, doch das die Dinge, die Sie üblicher Weise als "Selbst" zuordnen, es nicht wert sind daran festzuhalten. Sie entwickeln Nichtbegehren für diese. Das ist was es bedeutet Leiden zu durchschauen.

Ähnlich mit der Ursache von Leiden: Sie sehen, daß Dinge zu etwas Schlechtem führen, und so müssen Sie, um von ihnen loszulassen, diese als nichtbleibend, usw.... vorstellen, daß dies unzuverlässig sind, daß diese streßreich sind, und daß diese nicht etwas sind, womit Sie sich identifizieren sollten. Sie können über Ihren Geist so denken, als wäre er ein Komitee, und das "Nicht-Selbst" hier bedeutet, daß da einige Mitglieder des Komitees sind, mit denen Sie sich nicht länger identifizieren wollen. Sie wollen nicht mit ihnen zusammenarbeiten.

Was den Pfad betrifft, so fügen Sie die Drei Vorstellungen jetzt noch nicht dazu. Sie sind

ja dabei zu versuchen den Pfad zu entwickeln, und so wenden Sie die Drei Vorstellungen für Dinge an, die Sie vom Pfad wegziehen würden. Zum Beispiel ist Teil des Pfades Tugend, und so wie der Buddha sagte, fürchten wir uns manchmal den Tugendregeln zu folgen, weil wir denken, daß unsere Gesundheit darunter leiden würde, oder unser Wohlstand, oder unsere Verwandten. Und der Buddha sagt, daß wir erkennen müssen, daß diese Dinge nicht bleiben. Sie fallen nicht wegen Mängel an Wohlstand, Gesundheit oder Verwandter in die Hölle. Doch die Handlung des Brechens der Tugendregeln kann Sie hinunter in die Hölle führen. Sie mögen sagen: "Warte einmal. Ich habe die Tugendregel für meine Mutter gebrochen. Ich habe diese Tugendregel gebrochen, um so mehr Geld machen zu können, um es meiner Mutter zu geben." Doch was denken Sie, werden die Höllenwächter sagen? "Das ist Eures Mutters Sache. Sie müssen in die Hölle. Es kümmert uns nicht wie nobel Ihre Motivation war. Sie haben die Tugendregeln gebrochen."

So selbst in Fällen wie diesen, müssen Sie sagen: "Ich kann nicht zum Zwecke meiner Gesundheit lügen. Ich kann nicht zum Zwecke meines Wohlstands lügen. Ich kann selbst nicht zum Zwecke des Helfens für meine Verwandten lügen." Sie müssen diese Dinge als nichtbleibend und streßreich ansehen, Dinge auf die Sie nicht bauen können, und die nicht Ihres sind.

Ähnlich wenn Sie Meditation ausüben: Sie wenden die Drei Vorstellungen für Dinge an, die Sie aus der Konzentration ziehen würden, oder sich Einsicht in den Weg stellen würden.

Nun, Sie müssen geschickt darin sein, wie Sie diese Drei Vorstellungen verwenden, den passenden Sinn für Zeit und Ort haben, wann Sie diese anwenden und wann nicht. Und dieser Sinn kommt davon Dinge in Begriffen der Aufgaben der Vier Edlen Wahrheiten zu sehen. Sie wenden die Drei Vorstellungen dann an, wenn sie bei den Pflichten für die Vier Edlen Wahrheiten helfen, doch nicht, wenn sie diesen Pflichten in den Weg gehen würden.

So ist es Grundsätzlich wichtig, daß Sie sehen, daß die Vier Edlen Wahrheiten zuerst kommen, und diese drei Vorstellungen innerhalb des Zusammenhangs mit den Vier

Edlen Wahrheiten. Und damit, Anstelle der Dinge Kommen und Gehen einfach zu akzeptieren, bemüht Sie der Buddha, daß Sie sich Ihre Begierden ansehen. Da sind nämlich auch Begierden, die Sie zum Ende des Leidens führen könnten. Das Begehren nach Erwachen ist eine gute Sache. Den Glauben, daß Sie dieses tun können, nannte der Buddha eine Art Stolz: "Andere Leute können dieses tun, warum sollte ich es nicht tun können?" Dieses ist tatsächlich eine geschickte Form von Stolz, etwas, das Sie ermutigen sollten, etwas, das Sie ins Bestehen machen sollten, und am Vergehen hindern.

Was Sie also tun ist nicht einfach zu akzeptieren wie Dinge kommen und gehen, während zu sagen: "Alles ist fein. Wellen kommen ans Ufer, gute Wellen kommen, schlechte Wellen kommen, und es spielt keine Rolle. Ich werde einfach hier sitzen. und die Wellen hinnehmen." Was da natürlich passieren wird ist, daß die Wellen eines Tages stark einherkommen werden und, hoppla, Sie sind fort. Und wer weis wo sie Sie wieder anspülen werden?

Das Bildnis, welches der Buddha gegenüber der Ausübung gibt, ist nicht Dasitzen und Wellen hinnehmen. Stattdessen sagt er, ist es als ob da ein gefährlicher Fluß ist, den Sie queren müssen, doch Sie können ihn queren. Und Sie tun dieses, indem Sie am Pfad festhalten, welcher wie ein Floß ist, und indem Sie Anstrengung tun. Sie müssen mit Ihren Händen und Füßen rudern, und Sie müssen eine ernsthafte Anstrengung tun, doch da ist ein Platz der Sicherheit, zudem Sie gelangen können. Wenn Sie auf ein Floß steigen und sagen: "Schaut! Ich halte daran nicht fest!", was wird dann passieren? Sie werden herunter fallen und stromabwärts gespült werden.

Da ist eine Lehre von Ajahn Chah. Er sagte, angenommen, Sie kommen zurück vom Markt. Sie tragen eine Banane in der Hand, und jemand kommt einher und fragt: "Warum tragen Sie eine Banane?" Sie sagen: "Ich trage die Banane, weil ich sie essen möchte." Er sagt dann: "Was ist mit der Schale? Werden Sie die Schale auch essen?" "Nein." "Aber warum tragen Sie dann die Schale?"

An diesem Punkt fragt Ajahn Chah: "Was verwendet Ihr um ihm zu antworten?" Und seine Antwort kommt auf zwei Etappen. Zuerst müssen Sie Begehren verwenden. Sie müssen es wollen eine gute Antwort zu geben. Mit anderen Worten kommt Einsicht nicht

ohne Begehren auf. Sie müssen es gegehren, eine gute Antwort zu geben. Und dann, in der zweiten Etappe, gibt Ajahn Chah eine gute Antwort für diese Person: "Die Zeit ist noch nicht gekommen, um von der Schale loszulassen. Wenn ich nun von der Schale loslassen würde, würde die Banane in meinen Händen zu Matsch werden."

Und das Selbe trifft für die Ausübung des Pfades zu. Da sind Dinge an denen wir festhalten müssen. Wenn Sie nicht am Pfad festhalten, wird Ihr Geist zu Matsch, und so sollten Sie am Pfad halten und erkennen, daß diese Begierde eigentlich eine geschickte ist: Das Begehren dem Pfad zu folgen ist etwas, daß Sie benötigen um ihn auszuüben.

So wie der Buddha sagte, kommt Weisheit von der Frage: "Was wenn ich es tue, wird zu meinem langfristigen Wohlsein und Glück führen?" Dieses ist die Frage, die Ihrer Begierde eine Richtung gibt. Und sie ist weise auf drei Arten.

Zuerst erkennt sie, daß da soetwas wie langfristiges Glück ist, da nicht einfach nur Wellen hereinkommen und gehen, hereinkommen und vergehen. Manche Freuden sind länger, manche Freuden sind kürzer. Manche Freuden sind verletzend, manche Freuden sind es nicht.

Zum zweiten möchten Sie sich nach Freuden umsehen, die nicht verletzend sind: Freuden die Sie nicht verletzen, und die andere Leute nicht verletzen. Dieses ist der zweite Teil der Weisheit: Erkennen, daß langfristig harmlos sein muß, und langfristig besser als kurzfristig ist.

Zum Dritten hängt Glück von Ihren Handlungen ab: Dieses ist der dritte Teil der Weisheit. Glück kommt nicht einfach alleine, von sich aus, auf Sie zugelaufen. Ihre Handlungen machen den Unterschied.

Dieses ist, womit Weisheit beginnt: Überzeugung in diese drei Erkenntnisse zu haben.

Nun, die erste Ebene des Buddhas Antwort zu dieser Frage "Was, wenn ich es tue, wird zu meinem langfristigen Wohlbefinden und Glück führen?" ist Verdienste tun. Andere Antworten beinhalten auch den Pfad auszuüben, Konzentration zu entwickeln, Einsicht entwickeln, doch heute Abend möchte ich mich auf das Tun von Verdiensten konzentrieren. Sie sagen, daß dieses für Leute ist, die nicht ernsthaft ausüben, Leute, die nur eigensinnig sind, die Verdienste machen wollen, sodaß sie beim nächsten Mal in der Lotterie gewinnen. Passiert soetwas in Singapur? Haben Sie eine Lotterie?

In Amerika haben wir fünf Casinos in der Umgebung des Klosters. Wir sind in einem Gebiet wo viele Indianerreservate sind, und in Amerika, wenn Sie ein Indianerreservat haben, können Sie ein Casino bauen, denn die Gesetze, welche Indianerreservate verwalten, sind andere als im Rest des Staates. Und so sind die Casinos wie Fallen für Leute, die in das Kloster kommen. Sie erfassen Sie entweder auf dem Weg hin, in dessen Fall Sie es gar nicht erst bis zum Kloster schaffen mögen, oder am Weg zurück. Leute denken: "Wieviel Verdienste habe ich wohl im Kloster getan?", und dann gehen sie und werfen ihr Geld weg, um deren Verdienste zu testen. Wenn dieses Ihre Aufwartung zu Verdiensten ist, dann ja, dies ist selbstsüchtig.

Doch dieses ist nicht wie der Buddha Verdienstetun lehrt. Er lehrt nicht das Tun von Verdiensten, um in der Lotterie zu gewinnen. Er lehrt Sie Verdienstetun, denn dieses ist in der Tat, wie Sie Weisheit und Einsicht entwickeln können, und es bereitet Sie auf fortgeschrittenere Teile der Ausübung vor.

Und Verdienstetun ist nicht eigensinnig. Wenn Sie darauf achten, was der Buddha über Verdienstetun lehrte, ist dieses nicht nur eine Angelegenheit von Großzügigkeit. Es beinhaltet auch den Tugendregeln zu folgen, und zu meditieren, um Gedanken von Wohlwollen für alle Lebewesen zu entwickeln. So wie der Buddha sagte, ist Verdienstetun ein Weg um Glück zu finden: "Dieses ist tatsächlich ein anderes Wort für Glück", sagte er: "Handlungen der Verdienste." Nun, denken Sie darüber nach: Wenn Sie Ihr Glück damit finden, großzügig zu sein, Sie Ihr Glück mit Tugendhaftigkeit finden, Sie Glück im Teilen von Gedanken des Wohlwollens für jeden finden, ist dieses in Wirklichkeit nicht eigensinnig. Eigentlich ist es eine Art von Glück, das die Grenzen zwischen Ihnen und anderen Leuten aufbricht. Wenn Sie großzügig sind, ziehen Sie, und auch andere Leute, daraus Nutzen. Wenn Sie Wohlwollen ausüben, ist es Ihr, und auch

anderer Leutes Nutzen. So bricht es Grenzen auf. Es ist ganz und gar nicht eigensinnig.

Wenn Sie Ihr Glück in Dingen wie Wohlstand, Status, Ehre und Sinnesvergnügen finden, erzeugt dieses Spaltungen, denn wenn Sie Wohlstand gewinnen, verliert es ein anderer. Sie gewinnen an Status, und andere Leute verlieren. Sie gehen herum und versuchen Lob für sich zu bekommen, und andere Leute werden Eifersüchtig. Dies erzeugt Spaltung. Doch wenn Sie nach Glück durch Verdiensttun suchen, ist es tatsächlich ein nichtselbstsüchtiger Weg der Ausübung.

Sicherlich empfahl Ihnen der Buddha, daß Sie alle drei Arten von Verdiensttun ausüben sollten, und nicht bloß Großzügigkeit, denn wenn Sie nur Großzügigkeit ausüben, oder nur die Tugendregeln einhalten, sind da Gefahren.

Ajahn Wan, der vor vielen Jahren in Thailand ein berühmter Lehrer war, sagte einst, daß Sie, wenn Sie großzügig sind, aber die Tugenregeln nicht einhalten und nicht meditieren, Sie Hoffnung haben, als ein Hund in einem amerikanischen Haushalt wiedergeboren zu werden: sehr behaglich, Leute lieben sie, doch sie wissen von Nichts. Richtig? Sie können jeden Tag Dhammalehren hören, und verstehen nicht ein einziges Wort.

Wenn Sie großzügig sind, und sich an Tugenregeln halten, haben Sie Hoffnung als wohlhabender Mensch wiedergeboren zu werden. Doch wenn Sie nicht meditieren, würden Sie nicht die Weisheit haben, um Ihren Reichtum weise und gut zu nutzen. In dieser Weise kann sich Ihr Wohlstand gegen Sie richten, und Sie zerstören. So wie wir es oft genug um uns sehen: Leute, die allen Wohlstand haben den sie brauchen, aber diesen für Dinge verwenden, die wertlos, oder Dinge die eigentlich verletzend für deren wahres Wohlsein, sind.

Wenn Sie also Ihre Verdienste gesichert haben wollen, entwickeln Sie drei: Großzügigkeit, Tugend, und Gedanken des Wohlwollens für alle Lebewesen.

Nun möchte ich auf diese, eine nach der anderen, eingehen, um zu zeigen, daß sie in Ergänzung eine geschickte Art um Glück zu finden seiend, diese Sie auch für die höheren Ebenen der Ausübung vorverarbeiten.

Zum Beispiel im Bezug zu Großzügigkeit: Als der Buddha Großzügigkeit lehrte, war eine der ersten Dinge, die er aufzeigt, daß dieses eine Angelegenheit der freien Wahl ist. Ein König kam einst zu ihm und fragte: "Wohin soll eine Gabe gegeben werden?" Nun, dieser König hatte diese Frage in der Vergangenheit Brahmanen und anderen religiösen Gruppen gestellt. Er fragte die Brahmanen, und die Antwort war, daß eine Gabe an Brahmanen gegeben werden sollte. Er fragte die Jains, und diese sagten, daß eine Gabe an die Jains gegeben werden sollte. Und so nahm der König an, daß der Buddha sagen würde: "Gib den Buddhisten." Doch das war nicht was der Buddha sagte. Anstelle sprach er: "Gebt, wohin immer Ihr Euch inspiriert fühlt. Gebt, dorthin, wo Ihr denkt, daß die Leute es gut benützen werden." Da war keinerlei Druck irgend einer bestimmten Person zu geben. Der Buddha sagte nie, daß Sie hier geben, oder da geben sollen. Letztlich ist es Ihre Habe. Doch auch darüber hinaus zeigte er auf, daß Ihre Großzügigkeit aus freier Wahl, auf Ihrer Seite, heraus kommen sollte.

Er versuchte die grundlegenden Prinzipien des Kammass zu lehren: Das wir Freiheit der Wahl haben. Und eine der besten Wege, um dieses zu erkennen, ist wenn Sie ein Geschenk geben. Sie sind völlig frei darin dort hinzugeben wohin Sie möchten. Sie müssen nicht der Sklave Ihrer Begierden sein. Sie können Großzügig sein. Denken Sie daran zurück: Wann war das erste Mal, daß sie ein Geschenk gemacht haben, nicht weil es von Ihnen erwartet wurde, und nicht weil es Chinesisches Neujahr war, nicht weil es jemand's Geburtstag war, oder es für Ihren Lehrer war, sondern einfach, weil Sie ein Geschenk geben wollten. Dieses bedeutet um vieles mehr, als wenn Sie angehalten werden, eine Gabe zu tun, so wie wenn Sie auf eine Hochzeit gehen, denn da müssen Sie ein Geschenk machen. Es bedeutet mehr, wenn Sie einfach im Geben gegründet sind.

In meinem eigenen Fall habe ich vor einiger Zeit darüber nachgedacht und mich daran erinnert, was ich denke, daß es meine erste wahre Gabe war. Ich war zehn Jahre alt und wir sind von dort wo wir lebten, einer kleinen Farm, in eine kleine Stadt gezogen. Und in der Stadt konnte ich mein Fahrrad nehmen und zu einem Geschäft fahren. Hier in Singapore ist das eine gewöhnliche Sache, oder? Geschäfte sind überall. Aber als ich auf

der Farm lebte, war es sehr schwierig zu einem Geschäft zu kommen. Doch nun lebte ich in einer Stadt, konnte mein Rad nehmen und war in fünf Minuten bei einem Geschäft. So hatte ich eines Tages etwas Taschengeld, zehn Jahre, ging in ein Geschäft, und bemerkte, daß sie einen Eidottertrenner hatten. Nun meine Mutter möchte es zu backen. Sie backte Kekse, sie backte Pies, sie backte Kuchen, und sie verbrachte viel Zeit damit, die Eier zu trennen. Und ich dachte, daß sie vielleicht einen Eidottertrenner mögen würde. Sie wissen, dieses kleine Ding wie ein Becher (für das yoke?), mit Öffnung rundherum, durch welche das Eiweiß durch konnte, und er kostete etwa 15 Cent. So kaufte ich meiner Mutter einen Eidottertrenner, kam nach Hause, und gab ihn ihr. Später erkannte ich, daran zurückdenkend, daß dieses das erste Mal war, daß ich ein Geschenk gegeben hatte, nicht weil mir gesagt wurde eines zu geben, sondern weil ich es wollte.

Jahre später, nachdem meine Mutter verstorben war, gingen wir durch ihr persönliches Habe, und ich fand den Eidottertrenner. Sie hatte einmal einen Fehler gemacht und ihn in die Geschirrspühlmaschine gegeben und er war geschmolzen, doch sie behielt ihn. Und ich wußte warum sie ihn behielt. Wenn eine Gabe frei gegeben ist, bedeutet dieses um Viels mehr.

Und so ist die Lektion aus des Buddhas Lehren, daß wenn Sie wirklich aus Großzügigkeit von Herzen geben, lernen Sie eine Lektion über Freiheit. Sie sind kein Sklave Ihrer Gier. Sie sind keine Sklave Ihres Besitzergreifens. Sie haben die Freiheit etwas abzugeben.

Der Buddha möchte dieses behüten. Mönche werden gelehrt, daß wenn jemand zu ihnen kommt und fragt: "Wohin sollte ich eine Gabe geben?", sie sagen sollten: "Gebt wohin Ihr Euch inspiriert fühlt. Gebt, wo Ihr denkt, daß Eure Gabe gut genutzt werden würde." Einige Jahre zurück, hatte da einer meiner Schüler eine Mutter, die recht wohlhabend war. Sie war dabei eine Gabe von zwei Millionen Dollar an ein buddhistisches Zentrum zu geben, und er wollte, daß sie es an unser Kloster gibt. Und so richtete er sich an mich und fragte: "Was soll ich meiner Mutter sagen?" Ich sagte: "Sag ihr dorthin zugeben, wo sie sich wohl fühlt, und sie denken würde, daß es gut genutzt werden würde." So gab sie es an eine Gruppe. Und ich dachte mir, daß ich meine Tugenregeln gut behütet habe, und meine Tugendregeln waren nun mehr wert als zwei Millionen Dollar.

Der Buddha hat eine Menge an Lehren für Mönche um nicht um Dinge zu bitten, oder selbst Leute nicht zu beeinflussen zu geben. Da war der Fall, daß Mönche Hütten errichteten und dieses geriet außer Bahnen, sich gegenseitig in Wettstreit begebend und Laienpersonen mit Anfragen für Material und Arbeiter belästigend. Tatsächlich, so wie die Geschichte erzählt, wurde es so schlimm, daß die Leute, wenn sie einen Mönch kommen sahen, sich abwendeten, sie die Tore schlossen. Selbst wenn sie eine Kuh sahen, dachten sie: "Das ist ein Mönch", und waren fortgelaufen.

So kam das Wort zu dem Buddha. Er rief alle Mönche zusammen und sagte: "Seht, Leute mögen es nicht um Geld gebeten zu werden. Leute mögen Mittelbeschaffen nicht." Er ergänzte, daß selbst Tiere Mittelbeschaffung nicht mögen. Er erzählte die Geschichte über einen Mönch, der in einem Wald lebte, in dessen Nähe ein großer Marsh (?) war, und die Vögel kamen in der Nacht und ließen sich in den Bäumen nieder, cha cha cha, die ganze Nacht von sich gebend. Der Mönch ging zum Buddha und sagte: "Ich möchte, daß die Vögel fortziehen." Und der Buddha sagte: "Gut, in der ersten Wache der Nacht, steht auf und macht eine Kundtuung: 'Jeder Vogel hier im Wald: Ich möchte eine Feder von jedem von Euch.'" Der Mönch tat wie ihm gesagt wurde, und die Vögel sagten sich: "Dieser Mönch ist gierig", und brachen alle samt auf.

Der Buddha möchte die Freiheit der Wahl, im Geben eines Geschenkes, also beschützen. Sie sollten erkennen, daß Großzügigkeit aus Ihrer eigenen Entscheidung hervorgeht, und daß Sie Freiheit der Wahl haben. Es ist das erste Grundprinzip von Kamma. Es ist nicht, daß Ihr schlechtes Kamma Sie einholen wird. Das Grundprinzip des Kammass ist, daß Sie Freiheit in der Entscheidung haben. Was Sie tun, macht einen Unterschied. Sie können, das was Sie tun, für ein Besseres, ändern. Und Sie lernen dieses, indem Sie großzügig sind.

Sie lernen auch, daß Sie zu einer anderen Person werden, und die Welt um Sie zu einer anderen wird, wenn Sie großzügig sind. Dies ist eine Lektion im Werden, eine geschickte Art von Werden. Sie werden zu einer großzügigeren Person, Ihr Herz weitete sich, und die Welt wird ein offenerer, einladenderer Platz. So lernen Sie damit eine wichtige Lektion darüber, wie Ihre Handlungen formen wer Sie sind, sowie die Welt um Sie herum.

Nun, wenn Sie Großzügigkeit nicht einfach nur als etwas, was Sie tun, aufwarten wollen, sondern als Geschick, dann gibt Ihnen der Buddha mehr Anleitungen. Geschicktes Geben hängt ab von:

- Ihrer Motivation,
- Ihrer Haltung,
- dem Empfänger, und
- das eigentliche Geschenk, welches Sie geben.

Dieses sind die vier Dinge, über die Sie nachdenken wollen, wenn Sie Großzügigkeit zu einem Geschick entwickeln wollen.

In Begriffen Ihrer Motivation sagte der Buddha, daß die niedrigste Motivation "Wenn ich diese Gabe gebe, werde ich es bei Interesse zurückbekommen" ist. Dieses ist eine gute Motivation. Sie ist die niedrigste, aber zählt immer noch als gute Motivation, und ist besser als gar nicht großzügig zu sein. Eine höher Motivation ist: "Es ist gut zu Geben." Eine höhere Motivation ist: "Es ist nicht recht, daß ich hier all diesen Wohlstand habe, und diese anderen Leute sind arm, sie haben nichts. Wenn ich nicht gebe, dann ist das nicht richtig." Dieses ist eine höhere Motivation.

Eine noch höhere Motivation ist, daß Geben einen gestillten Geist macht. Und letztlich wird Geben zu einem natürlichen Ausdruck des Geistes, daß wenn Sie etwas haben, Sie stets daran denken können, wie Sie es teilen. Die Motivation wird höher und das Ergebnis, daß mit Ihrer Großzügigkeit einhergeht, wird ebenfalls höher.

In Begriffen Ihrer Haltung, wollen Sie mit einer Haltung des Respektes geben. Sie wollen aufmerksam geben, acht darauf geben, wenn Sie es tun. Sie wollen mit einem Geist der Anteilnahme gegenüber der Person, die es empfängt, geben. Sie wollen erfreut darüber sein, wenn Sie über das Geben eines Geschenkes denken, erfreut während Sie die Gabe geben, erfreut, nachdem Sie das Geschenk machen, sein. Wenn Sie diese Haltungen entwickeln, wird der Verdienst, welcher von dem Gaben kommt, höher und höher.

Da ist eine Geschichte über einen sehr reichen Mann im Kanon, der seinen Wohlstand nicht ausnutzen konnte. Er hatte feine Speisen, doch wenn er sie aß, mußte er aufstoßen, und so aß er nur sehr ärmliches Essen. Wenn er seinen feinen Wagen fuhr, wurde er krank. Er mußte gehen. Wenn er in seinem feinen Haus lebte, wurde er von Insekten attackiert. So mußte er in einem kleinen Verschlag leben. Letzlich endete er im Tod ohne irgend einem Erben, und all sein Reichtum ging an den König. Der Buddha sagte, daß der Mann, in einem früheren Leben, eine Gabe an einen Einzelbuddha gegeben hatte, doch nachdem er das Geschenk gegeben hatte, sagte er zu sich selbst: "Ich wünschte dies nicht getan zu haben. Ich hätte es jemand anderen geben können oder für mich selbst behalten." Das Geschenk bedeutete, daß er reich wurde, doch der Umstand, daß er die Gabe bedauerte, bedeutete, daß er seinen Reichtum nicht genießen konnte.

Wenn Sie also geben, versuchen Sie glücklich zu sein, während Sie geben, bevor Sie, und nachdem Sie es tun. In dieser Weise bekommen Sie den größten Nutzen aus Ihrer Darbietung.

Was das Geschenk selbst betrifft, wollen Sie etwas geben, daß angebracht ist, daß Leute tatsächlich nutzen können. In Amerika mögen sie es Mützen an Mönche zu geben, weil es kalt ist. In Singapore, denke ich, bracht man keine Mützen. Es ist nicht angebracht in Singapore. Und geben Sie kein Geschenk, das Sie oder andere verletzt. Mit anderen Worten, brechen Sie die Tugendregeln nicht. Sie stehlen nicht etwas, und Sie betrügen nicht, um etwas zu bekommen, um es zu geben. Sie geben etwas, das Sie auf faire Weise gewonnen haben.

Was den Empfänger betrifft, versuchen Sie einen zu finden, der guten Gebrach von der Gabe macht. Der Buddha würde jemanden ohne Gier, Ablehnung und Verwirrung

empfehlen, oder jemanden, der auf dem Pfad, um von Gier, Ablehnung und Verwirrung loszukommen, arbeitet. Gegenüber Leuten wie diesen, ist es eher so, daß Sie wirklich glücklich sind, wenn Sie geben. Wenn Sie an Personen geben, die gierig sind, und dann erkennen, daß sie das Geschenk missbrauchen, fühlen Sie sich danach nicht so erfreut. So sehen Sie sich um den passenden Empfänger um.

Der Buddha hat nicht gesagt, daß Sie dieses tun müssen, doch wenn Sie geschickter im Geben sein wollen, sollten Sie über Ihre Motivation nachdenken, Ihre Haltung, über das passende Geschenk und über den passenden Empfänger.

Nun, so wie Sie Geschenkemachen auf diese Weise aufwarten, muß die Gabe keine materielle Sache sein. Sie können Ihre Weisheit geben, Ihr Wissen, Sie können Ihre Kraft geben, Ihre Zeit, Ihr Vergeben, welches oft die schwierigste Sache zu geben ist, doch auch die bedeutungsvollste. Der wichtige Punkt, wenn Sie eine Gabe machen, ist, daß es kein Ritual ist. Sie machen es nicht, weil es ihnen jemand aufträgt. So Sie geben, können Sie es als Geschick in Begriffen dieser vier Qualitäten ansehen, und die Gabe wird dann mit viel mehr Freude versorgen. Es wird um dieses viel mehr positiven Effekt auf Ihre Welt herum haben, und auch was die Person betrifft, die Sie als Ergebnis der Gabe werden.

Das ist Großzügigkeit.

In gleicher Weise mit Tugend: Wenn Sie den Tugendregeln folgen, werden Sie zu einer besseren Person. Die Welt um Sie wird eine bessere. Sie lernen eine wichtige Lektion in Werden, und eine wichtige darin, wie Sie Ihre Begierden kanalisieren.

Da sind einige Personen, welche sich über Tugendregeln beschweren. Auf der einen Seite kritisieren sie, daß die Tugenregeln harte und übereilte Regeln sind, welche sie nicht mögen. Es ist besser die Tugendregeln in klarer Art zu beschreiben. Letzlich benötigen Sie etwas sehr klares, wenn Sie am Meisten dazu bewegt sind, die Tugendregeln zu brechen. Wenn die Tugendregeln komplex sind, und eine Menge an Zugängen und Ausgängen haben, ist es leicht sich durchzuwinden. Doch wenn Sie wissen, kein Töten,

kein Stehlen, kein unerlaubter Geschlechtsverkehr, kein Trinken, kein Lügen, in keiner Weise, und Sie dann bewegt sind, erinnern Sie sich daran, daß da eine klare Regel dagegen ist.

In Alaska haben sie Bären. Ich war vor einigen Jahren auf Besuch dort, und da war eine riesen Tafel aussagend: "Bären-Achthinweis". Sie führte eine Menge an Solls und Nichtsolls an. Das erste war: "Wenn Sie einen Bären sehen, beginnen Sie nicht zu laufen." Ihr erster Instinkt, wenn Sie einen Bären sehen ist, daß Sie weglaufen möchten. Doch sie sagten: "Laufe nicht." Sie hielten es kurz: "Bleiben Sie wo Sie sind." "Erheben Sie die Arme, sodaß Sie größer wirken." Bären sehen sehr schlecht, und so sehen Sie größer aus, wenn Sie Ihre Arme heben. Die Tafel führte auch an: "Sprechen Sie mit dem Bären mit einer ruhigen und nicht reizenden Stimme." Mit anderen Worten, schreien Sie nicht. Dann ging es eine lange Liste von Solls und Nichtsolls hinunter. Sie war sehr zackig, kurz, schneidig und sehr klar. Letzlich kamen sie zu: "Wenn Sie der Bär angreift, legen Sie sich hin, und stellen Sie sich tot." Dann war das schwierigste, wenn der Bär beginnt an einem zu kauen. "Versuchen Sie herauszufinden, ob der Bär aus Neugierde an Ihnen kaut, oder aus Hunger."

Dieses ist was die Zutuns und Nichtzutuns aussagten. Wenn der Bär aus Neugierde an Ihnen kaut, würde er stoppen, denkend Sie wären tot, und keine Gefahr darstellen. Er würde sodann fortgehen. So bleiben Sie einfach liegen. Aber wenn der Bär aus Hunger an Ihnen kaut, greifen Sie den Bären mit all Ihrem Vermögen an. Was bedeutet, daß Sie eine Menge an Achtsamkeit und Wachsamkeit benötigen, was in den Bereich der Meditation kommt, das Thema, worüber wir morgen Abend sprechen.

Nun, diese Solls und Nichtsolls waren aus einem Grund kurz und klar: Wenn Sie einen Bären sehen, können Sie sich nur an einfache Dinge erinnern. In selber Weise sind die Tugendregeln sehr klar, aus gutem Grund, denn Sie benötigen etwas kurzes und klares, wenn Sie sich höchst bewegt fühlen diese zu brechen. Wenn Sie dazu neigen zu lügen: Keine Lügen. Wenn Sie bewegt sind, unerlaubten Sex zu haben: Kein unerlaubter Geschlechtsverkehr. Punkt. Auf diese Weise können Sie sich der Tugendregeln erinnern, wenn Sie sie benötigen.

Manche Leute kritisieren oft, daß die Tugenregeln zu engstirnig sind. Zum Beispiel ist da die Tugendregel gegen töten, doch keine Regeln gegen das Essen von Fleisch. Leute sagen: "Gut, aber wenn Sie Fleisch essen, ermutigen Sie andere Leute Tiere zu töten." Doch die Tugenregeln konzentrieren sich auf den Bereich, indem Sie absolute Kontrolle haben, wo es in Ihrer Verantwortung liegt. Und dieses bedeutet, daß sie sich speziell darauf konzentrieren, was Sie tun, und was Sie anderen Leuten sagen, daß sie es tun sollen.

Darüber hinaus haben Sie keine Kontrolle. All zu oft, wenn wir uns auf Dinge konzentrieren, die außerhalb unserer Kontrolle sind, vergessen wir darauf zu achten, was wir steuern können. So sind die Tugenregeln dazu da, daß Sie sich auf jenes konzentrieren, was sie steuern können. Wenn Sie sich entscheiden, daß Sie kein Fleisch essen wollen, dann ist dieses perfekt fein, doch die Tugendregel beginnt damit, was Sie tun, und was Sie anderen Leuten zu tun ansagen. Dafür sind Sie verantwortlich. Und wieder ist dieses, sich selbst zurück auf die Art Ihres Lebens zu konzentrieren, wie es durch ihre Absichten und Begierden geformt wird. Sie müssen dafür Verantwortung übernehmen.

Zur selben Zeit lehren Sie die Tugenregel Qualitäten wie Achtsamkeit, Wachsamkeit und Begeisterung, welche Teil der Achtsamkeitsausübung sind. Achtsamkeit: Sie müssen sich die Tugendregeln im Geist behalten. Sie müssen sich erinnern: "Ich habe diese Tugenregeln auf mich genommen." Wachsamkeit heißt wachsam darüber zu sein, was Sie tun.

Mein Lehrer hatte einmal einen Schüler, der die acht Tugendregeln einhalten wollte. Sie kam am Nachmittag ins Kloster und ging an einem Guavabaum vorbei, und die Guavas sahen wirklich nett und reif aus, bevor Sie es wußte. Ups, hatte Sie eine in ihren Mund gesteckt. Mein Lehrer stand ein paar Meter entfernt und so fragte er Sie: "Was ist das in Ihrem Mund?" Sie erkannte, daß Sie keine Aufmerksamkeit gegeben hatte. Dies war Fehlen von Achtsamkeit und Wachsamkeit. So erfordern die Tugendregeln, daß Sie wachsam darüber sind, was Sie genau jetzt tun.

Begeisterung ist etwas, für welches Sie eine Anstrengung tun müssen, sodaß sie aufkommt, den manchmal ist da ein starkes Leiten. Sie mögen zu sich selbst sagen: Das

ist nur etwas weiße Lüge, und das wird schon in Ordnung sein." Begeisterung sagt: "NEIN." Das bedeutet, daß sie es herausfinden müssen: "Wie kann ich Dinge nicht sagen, welche jemandem Informationen geben, der sie missbrauchen würde, und zugleich, wie kann ich dabei auch nicht lügen?" Dieses ist, wo die Tugenregeln Wachsamkeit, Begeisterung, und auch Ihre Einsicht entfalten.

So sind die Tugenregeln nicht bloß Rituale. Sie sind tatsächlich dazu da dem Geist in den Qualitäten zu üben, die Sie für Ihre Meditation benötigen.

Zuletzt über die Ausübung von Wohlwollen: Das Wort Mettā bevorzuge ich als Wohlwollen zu übersetzen. Manche Leute übersetzen es als liebevolle Freundlichkeit. Eine Idee, die auf einem Abschnitt im Kanon berührt, manchmal übersetzt als: "Gerade so wie eine Mutter ihr Kind umhegen würde, ihr einziges Kind, sollten wir alle Lebewesen umhegen." Doch das ist nicht was der Abschnitt aussagt. Er besagt: "Gerade so wie eine Mutter ihr einziges Kind mit ihrem Leben beschützen würde, in selber Weise solltet Ihr einen uneingeschränkten Geist, gegenüber allen Wesen, beschützen." Anders gesagt, sollen Sie Ihre Haltung von universellem Wohlwollen zu jeder Zeit beschützen. Das bedeutet nicht, daß Sie die andere Person gern haben müssen. Wenn Sie Wohlwollen gegenüber Schlangen aufkommen lassen, müssen Sie nicht losziehen und Schlangen liebkosten. Die Schlange würde es wahrscheinlich nicht mögen.

Meinem Lehrer war einmal eine Schlange in seinen Raum gesiedelt und er entschied sich dazu es als einen Test für sein Wohlwollen zu nutzen. So lebte er mit der Schlange drei Tage lang und richtete viel an Wohlwollen an die Schlange. Doch dann, in der dritten Nacht, sagte er zu sich selbst: "Drei Tage sind genug." In seiner Meditation richtete seine Gedanken an die Schlange: "Es ist nicht, daß ich irgend ein Übelwollen gegenüber dir hege, es ist nur, daß wir verschiedene Arten von Lebewesen sind. Und es ist sehr leicht, für verschiedene Arten, sich gegenseitig zu missverstehen. Da ist massig Platz da draußen im Wald wo du glücklich sein kannst, so finde bitte einen anderen Platz." Und die Schlange zog fort. Das war Wohlwollen. Es war nicht liebevolle Freundlichkeit. Er liebte die Schlange nicht. Er umhegte die Schlange nicht. Doch es war Wohlwollen gegenüber der Schlange. Er wünschte der Schlange Glück.

Die Ausübung von Wohlwollen ist etwas, daß Sie tun müssen, und so steht es in Verbindung mit Kamma. Die Lehre über Kamma bezieht sich auch auf Ihre Motivation Wohlwollen zu wünschen, und was genau Sie der anderen Person wünschen. So ist die Ausübung von Wohlwollen ein guter Weg um Einsicht in das Prinzip des Kammass zu gewinnen.

Um hier anzusetzen, ist Wohlwollen etwas, daß Sie entwickeln müssen. Es ist nicht etwas innewohnendes, oder wenn es etwas innewohnendes ist, nicht mehr als innewohnendes Übelwollen. Wir können Übelwollen genau so leicht empfinden, wie wir Wohlwollen fühlen können, manchmal gar leichter. So erinnern Sie sich, daß dieses etwas ist, an dem Sie arbeiten müssen. Das ist eine Eigenschaft, die Sie entwickeln müssen.

Zweitens, in Begriffen von Motivation, wünschen Sie Wohlwollen für Ihren eigenen Zweck. Es ist nicht, weil Sie Eins mit jedermann sind, oder weil jeder Buddha-Natur hat. Wir wünschen Wohlwollen, weil wir sicher gehen wollen, daß unsere Handlungen, selbst in schwierigen Situationen, geschickt gesetzt werden. So müssen Sie Wohlwollen für Leute entwickeln, die Sie nicht mögen. Ja selbst Wohlwollen für Ihren Vorgesetzten. Wenn da ein schwieriger Tag mit Ihrem Vorgesetzten ist, denken Sie zuerst viel im Wohlwollen, sodaß, wenn Sie hineingehen, Sie nicht etwas Verletzendes gegenüber Ihrem Vorgesetzten, oder wer immer im Büro ist, den Sie nicht mögen, sagen. Es ist zu Ihrem eigenen Nutzen, daß Sie Gedanken von Wohlwollen senden, so Sie sich vom Erzeugen von schlechtem Kamma schützen.

Und letztlich, wenn Sie Wohlwollen für andere wünschen, ist dieses nicht nur Gedanken von Flaumsüßigkeiten versenden. Der Buddha sagt grundsätzlich, daß Sie darauf hoffen, daß andere die Ursache von Glück verstehen, und fähig danach zu handeln werden. Wir sollten in Begriffen von Kamma denken. Wenn andere glücklich werden, muß dieses auf deren Kamma beruhen. So ist das, wofür Sie wünschen: "Möge diese Person die Ursache für wahres Glück verstehen, und fähig sein entsprechend dieser Ursachen zu handeln." Und das ist ein Gedanke, den Sie für jedermann haben können, ganz gleich wie schlecht oder feindselig sie in der Vergangenheit waren, gleich ob Sie sie, oder andere Leute, die Sie mögen, verletzt haben. Wir können über irgend eine Anzahl an Politikern denken. Wenn ich in Amerika spreche, lacht jeder über dieses. Was Sie da vielleicht denken mögen: "Ich mag diese Person nicht wirklich. Ich mag seine Politik nicht." Doch Sie

können wünschen: "Möge diese Person die Ursache für wahres Glück verstehen und fähig sein entsprechend dieser Ursachen zu handeln." Sie können diesen Gedanken führen, ohne heuchlerisch zu sein.

Wenn Sie Wohlwollen auf diese Weise entwickel, entwickeln Sie Einsicht in das Prinzip von Kamma. Sie entwickeln Einsicht in Ihren eigenen Geist: Ihr Geist hat dieses Vermögen, welches Sie entwickeln müssen. Sie haben Begierden, die in verschiedene Richtungen gehen, und so müssen Sie vorsichtig sein, welcher Begierde Sie folgen werden.

Wenn Sie daran gehen Großzügigkeit zu entwickel, Tugend, Wohlwollen entwickeln, lernen Sie einige sehr wichtige Lektionen darüber, wie Ihre Begierden Ihre Welt, in der Sie leben, gestalten, wie Begierden Sie gestalten, und wie Sie, mit handeln nach geschickten Begierden, eine bessere Person werden; die Welt um Sie eine bessere wird.

In Amerika, ich weis nicht was man für eine Haltung in Singapore hat, doch in Amerika mögen die Leute das Wort "Verdienste (merits)" nicht. Haben Sie Boy Scouts und Girl Scouts in Singapore? In Amerika klingt "Verdienst (merit)" wie ein Boy Scout Gewinn: Boy Scout-Medaille, Girl Scout-Medaille, Schokokuchenpunkte. Ich denke ein besseres Wort für das Übersetzen von Puñña wäre "Güte (goodness)" Sie entwickeln Ihre eigene Güte; Sie entwickeln die Güte der Welt.

Leider ist Güte ein Wort, das wir selten hören. Wie oft sprechen Sie über jemandens Güte? Wie oft sprechen Sie über Ihre eigene Güte? Ich versuchte einst ein Experiment. Ich ging auf amazon.com, manchmal gehe ich online, und in die Suchbox tippte ich "Güte (goodness)". Versuchen Sie es, und sehen Sie sich an, was dabei heraus kommt. Es sind alles Bücher über Kuchen, Gebäck und Kekse. Das ist Güte in der modernen Welt. Doch der Buddha lehrt eine viel größere Güte: die Güte Ihres Herzens, welche Sie im Entwickeln des Prinzipes von Verdiensten entwickeln. In dem Sie großzügig, in dem Sie tugendhaft sind, im Entwickeln von Gedanken uneingeschränktem Wohlwollen, entwickeln Sie Ihre eigene Güte, und die Güte der Welt, betroffen von Ihren Handlungen. Zur selben Zeit erlangen Sie Einsicht darüber, wie Ihre Begierden Ihr Leben formen. Sie erlangen Geschicke in Achtsamkeit, in Wachsamkeit, Geschicke in Begeisterung, alles

was nützlich sein wird, so Sie weiter und weiter entlang des Pfades gehen.

Was dieses bedeutet ist, daß wenn Sie die richtige Haltung gegenüber der Ausübung von Verdiensttun miteinbringen, dieses nicht einfach ein Ritual ist. Es ist nicht bloß ein eigensinniger Weg dazu, zu bekommen was Sie wollen. Es ist nicht bloß für Leute, die nicht ernsthaft sind. Es ist für jeden, der ernsthaft an die Ausübung hält. Sie sollten sich um Ihre Großzügigkeit kümmern. Sie sollten sich um Ihre Tugend kümmern. Und Sie sollten sich um Ihr Wohlwollen kümmern, für den Zweck wahren Glücks. Wie der Buddha sagte, wenn Leute geizig sind, ist da kein Weg, daß diese in rechte Konzentration kommen, da ist ganz und gar kein Weg, daß es ihnen gelingt Erwachen zu erlangen. So beginnt alles mit der Ausübung von Verdiensttun.

Was bedeutet, daß Sie versuchen sollten die rechte Haltung, so Sie daran gehen, zu haben, erkennend, daß wir in einer Welt leben, wo Dinge nicht einfach nur kommen und gehen. Wir formen die Welt mit unseren Begierden. Und wir haben es in unserer Macht uns wiederherzustellen. Vielleicht können Sie die weite Welt da draußen nicht all zu sehr berühren, doch die Welt in der Sie leben, die Welt Ihrer Erfahrungen, und die Person, die Sie sind, sind Dinge, die Sie in die rechte Richtung gestalten können. Wenn Sie dieses tun, werden Sie zu einer weisen Person. Sie lernen, wie Sie Ihre Handlungen ändern, sodaß diese zu langfristigem Wohlsein und Glück führen: Ein Glück das weder Sie noch irgend jemand anderen verletzt. Ein Glück, daß gut für jedermann ist.

Dieses hier meine Gedanken für heute Abend.