

# Der reißende FLUSS der SINNLIICHKEIT

VON AJAHN CHAH

*Kamogha* – der reißende Fluss der Sinnlichkeit: versunken sein in Anblicken, in Klängen, in Geschmack, in körperlichen haptischen Empfindungen. Versunken, weil wir nur auf das Äußerliche achten; wir schauen nicht nach innen. Die Leute schauen nicht in sich selbst hinein, sondern sie schauen nur auf die anderen. Es geht dabei um keine komplizierte Angelegenheit – es ist nur so, dass die Menschen es nicht wirklich versuchen. Ein Beispiel: schau dir eine schöne Frau an. Was macht das mit dir? Sowie du das Gesicht siehst, siehst du alles andere. Siehst du es? Wie fühlt es sich an, eine Frau zu sehen? Sowie die Augen nur ein klein bisschen sehen, sieht der Geist den ganzen Rest. Warum geht das so schnell?

Weil du im „Wasser“ versunken bist. Du bist untergegangen, du denkst darüber nach, du phantasierst darüber, du bist darin steckengeblieben. Es ist so, als ob man ein Sklave ist, jemand anderer hat die Kontrolle über dich. Wenn die sagen: „Sitz!“, dann setzt du dich, wenn sie dir befehlen zu gehen, gehst du. Du vermagst es nicht, nicht zu gehorchen, denn du bist ihr Sklave. Von den Sinnen versklavt zu sein, ist dasselbe. Egal, wie sehr du es versuchst, es scheint so, als könntest du es nicht abschütteln. Und wenn du erwartest, dass andere es für dich tun, gerätst du erst recht in Schwierigkeiten. Du musst es selbst abschütteln.

Zu diesem Zweck hat uns der Buddha den *Dhamma* hinterlassen, das Transzendieren des Leidens. Nimm zum Beispiel *Nibbana*: Der Buddha war durch und durch erleuchtet, warum hat er *Nibbana* nicht detailliert beschrieben? Wieso sagte er, wir sollen praktizieren und es für uns selbst herausfinden? Hätte er nicht erklären sollen, was *Nibbana* ist? (...)

Der Buddha hat nur den Weg aufgezeigt, wie Weisheit zu entwickeln ist, das ist alles. Er sagte, dass wir selbst praktizieren müssen – wer immer praktiziert, wird das Ziel erreichen.

Aber der Pfad, den der Buddha lehrt, geht gegen unsere Gewohnheiten. Bescheiden zu sein, sich zurückzuhalten. Wir mögen diese Dinge nicht wirklich, also sagen wir: „Zeig uns den Weg, zeig uns den Weg zum *Nibbana*, so dass Leute wie wir, die's gerne leicht haben, ihn auch erreichen können!“ Dasselbe trifft auf Weisheit zu. Der Buddha kann uns zeigen, wie wir Weisheit entwickeln können, aber ob du nur wenig oder viel entwickelst, das hängt vom Einzelnen ab. Verdienst und

angehäufte Tugenden der Leute sind auf natürliche Weise verschieden.

Schaut nur auf irgendein materielles Objekt, so etwas wie die hölzernen Löwen vor der Halle hier. Die Leute kommen, schauen sie an und können sich, scheint es, nicht einig werden. Einer sagt: „Oh, wie schön!“, während ein anderer sagt: „Wie grässlich!“ Es ist der eine Löwe, der beides ist, schön und hässlich. Schon das reicht, um zu wissen, wie die Dinge sind. (...)

Wenn wir jetzt dem *Dhamma* zuhören, mögen wir ihm wohl lauschen wollen, bis alle Zweifel beseitigt sind, aber diese werden niemals bloß durch Zuhören geklärt werden. Zweifel wird nicht einfach durch anhören oder nachdenken beseitigt, zuerst müssen wir in unserem Geist Großreine-machen. Großreine-machen im Geist heißt, dass wir unsere Praxis überprüfen müssen. Egal, wie lange wir damit verbringen würden, dem Lehrer zuzuhören, wie er über die Wahrheit spricht, wir könnten diese Wahrheit nicht durch bloßes Zuhören wissen oder erkennen. Wenn wir es täten, würde es nur ein Herumraten oder Mutmaßen sein.

Aber auch wenn bloßes Anhören des *Dhamma* allein nicht zu Verwirklichung führt, ist es hilfreich. Es gab zu Buddhas Lebzeiten solche, die den *Dhamma* realisierten, die sogar die höchste Verwirklichung der Arhatschaft erreichten, während sie eine Lehrrede anhörten. Doch diese Leute waren bereits weit entwickelt, ihr Geist begriff bereits bis zu einem gewissen Grad. Das ist wie bei einem Fußball: Bläst man ihn mit Luft auf, dehnt er sich aus. Nun drängt die Luft in dem Fußball danach, zu entweichen, aber es gibt kein Loch, durch das sie das könnte. Sowie eine Nadel den Ball punktiert, platzt die Luft heraus. Das Gleiche ist es hier: Der Geist der Anhänger, die Erleuchtung beim Anhören des *Dhamma* fanden, war ähnlich. So lange es keinen Katalysator gab, diese Reaktion auszulösen, war dieser „Druck“ in ihnen. Der Geist war noch nicht frei, weil es noch dieses eine kleine Ding gab, das die Wahrheit verdeckte. Sowie sie den *Dhamma* hörten und er die richtige Stelle traf, erschien Weisheit. Sie begriffen sofort, ließen sofort los und verwirklichten den wahren *Dhamma*. So war das. Das war einfach. Der Geist richtete sich selbst auf. Er wechselte oder wandelte sich von einer Sichtweise zu einer anderen. Du könntest sagen, sie war weit weg, oder du könntest sagen, sie war sehr nah.



Das ist etwas, was wir allein bewerkstelligen müssen. Der Buddha konnte uns nur Techniken nennen, die man Weisheit entwickelt, und genau so ist das mit den heutigen Lehrern. Sie geben *Dhamma*-Unterweisungen, sprechen über die Wahrheit, aber noch können wir die Wahrheit nicht zu unserer eigenen machen. Warum nicht? Da ist ein dünner Film, der sie verdeckt. Ihr könnt sagen, dass wir versunken, im Wasser untergegangen sind. *Kamogha* – der „reisende Fluss“ der Sinnlichkeit. *Bhavogha* – der „reisende Fluss“ des Werdens. „Werden“ bedeutet die „Sphäre der Geburt“.

Sinnliches Verlangen wird in Gegenwart von Anblicken, Klängen, Geschmackseindrücken, Gerüchen, Gefühlen und Gedanken, die sich mit diesen identifizieren, geboren. Der Geist hält sich an Sinnlichkeit fest und klebt daran.

Einige Praktizierende beginnen, sich zu langweilen, haben die Nase voll, sind der Praxis überdrüssig und faul. Da muss man nicht lange suchen, schaut nur, wie die Leute sich den *Dhamma* einfach nicht zu merken scheinen, und doch, wenn man sie kritisiert: daran hängen sie ewig fest. Sie mögen zu Beginn des Regen-Retreats kritisiert worden sein, aber sogar nachdem das Retreat beendet ist, haben sie es immer noch nicht vergessen. Sie werden es ihr ganzes Leben lang nicht vergessen, wenn es ihnen tief genug reingegangen ist.

Aber wenn es um Buddhas Lehren geht, die uns raten, bescheiden, zurückhaltend, mit Sorgfalt zu praktizieren, warum nehmen sich die Leute das nicht zu Herzen? Warum vergessen sie diese Dinge andauernd? Ihr müsst nicht weit schauen, guckt euch nur unsere Praxis hier an: Zum Beispiel, wenn eine Regel aufgestellt wird, wie: „Nach dem Essen, wenn die Schalen gereinigt werden, wird nicht geredet.“ Schon das ist für die Leute zu viel. Auch wenn wir wissen, dass Unterhaltung nicht besonders nützlich ist und uns an die Sinnlichkeit bindet...die Leute unterhalten sich immer noch gerne. Sehr bald schon sind sie anderer Meinung, und dann entstehen möglicherweise Auseinandersetzungen und Streitigkeiten. Mehr als das ist da nicht dran.

Dieses ist nun nichts Subtiles oder Elaboriertes, sondern ziemlich grundsätzlich, und trotzdem wollen die Leute scheinbar keine großen Anstrengungen darin unternehmen. Sie behaupten, sie möchten den *Dhamma* sehen, aber sie möchten ihn gerne sehen, wie es ihnen passt. Sie wollen dem Pfad der Praxis

nicht folgen. Sie gehen nur bis dahin. Alle diese Verhaltensregeln sind geschickte Mittel, um durchzudringen und den *Dhamma* zu sehen, doch die Leute praktizieren nicht im Einklang damit. Wenn man von echter Praxis oder strenger Praxis spricht, heißt das nicht unbedingt, dass man viel Kraft aufwenden muss. Bringt ein bisschen Anstrengung auf, ein bisschen Sich-Kümmern um all die Gefühle, die aufkommen, besonders die, welche von Sinnlichkeit durchtränkt sind. Die sind unsere Feinde. Aber das sehen die Leute nicht. (...)

W

ürdest du sie fragen: „Warum wurdest du geboren?“ hätten sie wohl ziemliche Schwierigkeiten zu antworten, weil sie es nicht sehen können. Sie sind eingetaucht in die Welt der Sinne und versunken im Werden, *Bhava*.

*Bhava* ist die Sphäre der Geburt, unser Geburtsort. Einfach ausgedrückt, woraus werden die Wesen geboren? *Bhava* ist die Vorbedingung für Geburt. Wo immer Geburt stattfindet, das ist *Bhava*.

Mal als Beispiel angenommen, wir hätten eine Apfel-Plantage, die wir besonders lieben. Das ist ein *Bhava* für uns, wenn wir es nicht mit Weisheit betrachten. Wie das? Angenommen in unserer Plantage gäbe es hunderte oder tausende Apfelbäume – die Art der Bäume spielt keine Rolle, solange wir sie als „unsere“ betrachten... dann werden wir „geboren“, als „Wurm“ in jedem einzelnen dieser Bäume. Wir haben in jedem von ihnen Geburt angenommen; obwohl unser menschlicher Körper wieder zurück im Haus ist, schieben wir unsere Tentakel in jeden dieser Bäume.

Wie erkennen wir, dass es ein *Bhava* ist? Es ist ein *Bhava*, wegen unserer Anhaftung an die Vorstellung, dass diese Bäume uns gehören, die Plantage uns gehört. Nimmt jemand eine Axt und fällt einen der Bäume, „stirbt“ der Besitzer mit dem Baum. Er ärgert sich, muss losgehen und die Dinge in Ordnung bringen, darum kämpfen, eventuell sogar dafür töten. Dieser Streit ist die „Geburt“. Die „Sphäre der Geburt“ sind die Bäume der Plantage, von denen wir uns einbilden, sie gehörten uns. Wir werden genau an dem Punkt geboren, wo wir diese als unsere ansehen, geboren aus diesem *Bhava*. Selbst wenn wir tausende Bäume hätten, wenn jemand nur einen fällt, ist das so, als legte er den Besitzer mit um. (...)

*In was steckst du fest, an was klammerst du dich? Denke das selbst zu Ende. Es ist so, weil es einen Grund gibt für Werden und Geburt.*

Vatta, das Rad der Existenzen, funktioniert so. Die Leute hängen an *bhava*, sie sind abhängig von *bhava*. Wenn sie an *Bhava* erfreut festhalten, ist das eine Geburt. Und wenn sie über die gleiche Sache betrübt sind, ist das ebenso Geburt. Solange wir nicht loslassen können, stecken wir im Räderwerk von Samsara., drehen uns wie ein Rad. Woran immer wir hängen als „uns“ oder „unseres“, ist das ein Ort für Geburt.

Es muss ein *bhava* geben, eine Sphäre der Geburt, bevor Geburt stattfinden kann. Deswegen sagte der Buddha: „Was immer du hast, habe es nicht. Lass es ruhig da sein, aber mache es dir nicht zu eigen. Du musst dieses „haben“ und „nicht-haben“ verstehen. Wisse die Wahrheit, versinke nicht in Leid.“ (...)

In was steckst du fest, an was klammerst du dich? Denke das selbst zu Ende. Es ist so, weil es einen Grund gibt für Werden und Geburt. Schaut euch das konservierte Baby in der Halle an, habt ihr es bemerkt? Wirkt es auf irgendjemanden abschreckend? Nein, auf niemanden. Ein Baby im Mutterleib ist auch nicht anders als dieses konservierte Baby. Und doch möchtet ihr gerne mehr von diesen Dingen machen, wollt zurück und euch ganz davon durchtränken lassen. Warum seht ihr die Gefahren und den Nutzen der Praxis nicht? (...)

Wenn wir von sinnlichem Verlangen sprechen, so ist es hart, das aufzugeben. Es ist wahrhaft schwer, es so zu sehen, wie es ist. Wir müssen geschickte Mittel anwenden.

(...) Wie auch immer, es ist nicht jenseits unserer Möglichkeiten, es aufzugeben. In den Lehren des Buddha wird gesagt, dass wir, wenn wir die Schädlichkeit von etwas erkannt haben, wissen, dass es schädlich ist, egal wie gut es zu sein scheint. Dasjenige, dessen Schädlichkeit wir bisher nicht sahen, davon denken wir schlicht, es sei gut. Wenn wir die Schädlichkeit bisher nicht eingesehen haben, können wir da nicht entkommen. (...)

Habt ihr die Hunde hier im Kloster bemerkt? (...) Die Hunde, wenn sie in Rudeln herumrennen und heulen – ich stelle mir vor, wenn es Menschen wären, würden sie zusammen singen – sie denken, es wäre so ein Spaß, ihr Lieder-singen, aber sie haben keine Ahnung, was es ist, dass sie dazu bringt, das zu tun, sie folgen einfach blind ihrem Instinkt.

(...) Die Leute gesellen sich gerne zu denen, die eine Menge daherreden und über frivole Dinge sprechen. Da können sie stundenlang sitzen und zuhören. Wenn es darum geht, *Dhamma* zuzuhören und über Praxis zu sprechen, gibt es von so etwas nicht viel zu hören. Wie immer, wenn ich eine *Dhamma*-Un-

terweisung gebe: Sobald ich anfangen: „namo tassa bhagavato...“ sind schon alle eingeschlafen. Sie nehmen die Unterweisung kein bisschen auf. Wenn ich dann das „*evam*“ erreiche, öffnen sie wieder die Augen und wachen auf. Jedes Mal, wenn es eine *Dhamma*-Unterweisung gibt, schlafen die Leute ein. Wie könnten sie irgendeinen Nutzen davon haben?

Echte *Dhamma*-Praktizierende kommen von einer *Dhamma*-Unterweisung und fühlen sich inspiriert und aufgerichtet, sie lernen etwas. Alle sechs bis sieben Tage gibt der Lehrer hier eine neue Unterweisung, die Praxis ständig voranbringend. Das ist eure Chance, jetzt wo ihr ordiniert seid. Es gibt nur diese eine Chance, also schaut genau hin. Schaut die Dinge an und betrachtet, welchen Pfad ihr wählt. Ihr seid nun unabhängig. Ihr steht am Scheideweg zwischen dem weltlichen Weg und dem *Dhamma*-Weg. Wofür werdet ihr euch entscheiden? Ihr könnt den jeweiligen Weg wählen, jetzt ist die Zeit, das zu entscheiden. Es ist allein eure Wahl, die ihr treffen müsst. Wenn ihr befreit werden wollt, dann geschieht das an diesem Punkt.

Der Text „The Flood of Sensuality“ stammt aus dem Buch „Food for the Heart“ © The Sangha Wat Pah Nanachat, Thailand, 1992. Es enthält eine Reihe von Dharma/Dhamma-Unterweisungen und Ansprachen an Mönche des Klosters Wat Pah Bong und dessen Zweigstellen. Der direkte, klare Stil berührt und wendet sich an jeden echten Praktizierenden. Phra Ajahn Chah (1918–1992) war ein unvergleichlicher Lehrer, der die Tradition der „Waldmönche“ in Thailand maßgeblich wiederbelebte. Gegen Ende der Sechziger Jahre unterrichtete er auch westliche Schüler, die später in seiner Nachfolge selbst vorbildliche und einflussreiche Lehrer wurden, wie Ajahn Sumedho und Ajahn Brahm, der durch seine wunderbaren Bücher, die auch ins Deutsche übersetzt sind, hierzulande ein Begriff ist. Zahlreiche Klostergründungen und Gruppen gehen auf das Wirken Ajahn Chahs zurück. Überhaupt liest sich die Angabe der westlichen Schüler von Ajahn Chah wie das Who is Who prominenter westlicher buddhistischer Lehrer. Mehr Info unter <http://www.ajahnchah.org/>, dort stehen auch einige ins deutsche übersetzte Belehrungen und viel Info über diesen großen, inspirierenden Meister. Die Übersetzung aus dem Englischen hier: Nicola Hernádi

Herzlichen Dank an das Kloster Wat Pah Nanachat in Thailand und Amaravati Monastery in Great Gaddeston, England.