

Kapitel 6

Die asketischen Übungen (*dhutangas*)

Jede einzelne der dreizehn *dhutangas* ist fähig, *kilesas* aller Art zu bezwingen, was auf die wunderbarste, nahezu unvorhersehbare Weise geschehen kann. Die Übungen sind jedoch bereits ausreichend in der „Biographie des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann“ erläutert worden, sodass wir sie hier nicht ausführlich erklären, wenngleich daran erinnert werden muss, dass alle *Dhutanga Bhikkhus*, die Anhänger des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann sind, diese nach wie vor auf ihre vielfältigen Weisen gemäß der Tradition befolgen.

Jene der dreizehn *dhutangas*, die bereits ausreichend in der „Biographie des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann“ erklärt wurden, sind folgende, es sei denn, die Erinnerung des Autors ist lückenhaft:

- 1 Weilen (Leben) im Schatten eines Baumes.
- 2 Auf Almosenrunde gehen als regelmäßige Pflicht.
- 3 Essen aus der Almosenschale.
- 4 Nur einmal am Tage essen.
- 5 Sich nur mit *Pamsukula*-Roben¹⁵⁸ bekleiden.
- 6 Die Verweigerung der Annahme von Nahrungsmitteln nach der *pindapata*.

Weitere Erläuterungen hierzu wären lediglich geringfügige Ergänzungen zu jenen, die bereits gegeben worden sind.

Nachdem ich Obiges niedergeschrieben hatte, ging ich zu meinen Ordensbrüdern und sprach mit einigen von ihnen darüber, dass ich nicht beabsichtige, meine Erläuterungen zu den *dhutangas* zu wiederholen, da diese bereits in „der Biographie“ enthalten seien. Die meisten von ihnen gaben jedoch zu bedenken, dass die Erläuterungen der asketischen Übungen hier wiederholt werden sollten, da man nicht sicher sein könne, dass alle Leser dieses Buches auch die „Biographie“ gelesen hätten. Einige hätten das Buch vielleicht noch nie gesehen und würden dann nicht wissen, wie wichtig die Einhaltung der asketischen Regeln für die Übung des Dhamma sind. So kam ich letztlich zu dem Schluss, dass es notwendig sei, hier einige Erläuterungen der Praktiken einzufügen. Ich bitte aber jene um Nachsicht, die bereits über die asketischen Übungen in der „Biographie des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann“ gelesen haben. Sie mögen sich bitte nicht an der Wiederholung stören und verstehen, dass die Erläuterungen hier eingefügt werden, um jenen zu helfen, die noch nie etwas über die Einhaltung der 13 asketischen Übungen gehört haben.

Die *Dhutanga*-Regel des *rukhamula*¹⁵⁹ war die erste asketische Übung, die von Erhabenen Buddha durchgeführt wurde. An jenem Tag, an dem er Dhamma erkannte (erleuchtet wurde) und an dem die drei Welten bebten, saß er im Schatten eines Baumes - des großen Bodhi Baumes, den die Buddhisten bis zum heutigen Tage als einen heiligen Baum und gleichbedeutend mit dem Buddhismus (*Sasana* - Lehre) und dem *Sasada*¹⁶⁰ betrachten. Auch als der Erhabene in das *parinibbana*¹⁶¹ eintrat, erfolgte dies im Schatten von Bäumen - den Zwillings-Sala-Bäumen¹⁶². Dies wird unter „*rukhamula*“ gemäß dieser *Dhutanga*-Regel verstanden.

¹⁵⁸ Roben, die aus weggeworfenem Stoffmaterial hergestellt worden sind

¹⁵⁹ Weilen im Schatten eines Baumes

¹⁶⁰ Der Welten Lehrer, Lehrer der drei Welten des Daseins

¹⁶¹ Das *Nibbana* nach dem physikalischen Tod

¹⁶² *Shorea robusta*

Das Wohnen in einer geschlossenen Hütte mit einem Dach über dem Kopf bietet Schutz gegen vielfältige Gefahren und unterscheidet sich sehr stark vom Leben im Schatten eines Baumes. Dies kann man von jenen erfahren, die sowohl im Schutze einer Hütte oder eines *vihara*¹⁶³ als auch „*rukkhamula*“, im Schatten eines Baumes, gelebt haben. Das Herz empfindet die Behaglichkeit und Wärme der Unterkunft und die große Einsamkeit im Schatten eines Baumes sowie den extremen Unterschied zwischen beiden. Dies umso mehr, wenn sich die Hütte oder der Baum in einem einsamen und wüsten Wald voll von wilden Tieren, einschließlich Tigern, befindet. Wer sich dort aufhält, wird ganz deutlich den außerordentlichen Unterschied zwischen Hütte und Baumschatten erkennen. Das Leben in einer Hütte in einem trostlosen Wald kann angenehm sein, da man sich entspannt niedersetzen und -legen kann, anstatt Vergnügen an der Meditationübung zu suchen - die an Wertschätzung verliert, denn diese Lebensweise ist bequem und frei von allen möglichen Ängsten und Unsicherheiten.

Wer im Schatten eines Baumes in einem verlassenem Wald ohne Schutz lebt, sodass er keinen Ort der Zuflucht hat, wo er sich bequem und entspannt niedersetzen oder -legen kann, muss bei allem was er tut auf der Hut vor stets gegenwärtigen Gefahren sein. Seine Achtsamkeit und sein *citta* haben keine Zeit, sich voneinander zu trennen, was immer er gerade tut, denn da ist die Angst, dass sie „auf dem falschen Fuße erwischt“ werden könnten, wenn immer eine Gefahr im Anzug ist.

Der Unterschied bezüglich der Annehmlichkeit der einen und der Unsicherheit der anderen Lebensweise im Wald ist sehr groß. Wer im Schatten eines Baumes lebt, erleidet nahezu täglich in jeder Hinsicht viel. Was jedoch sein *samadhi bhavana*¹⁶⁴ angeht, wenn er fest entschlossen ist, das Dhamma zu schauen, so entwickelt er es besser und gewinnt mehr durch „*rukkhamula*“, denn in allen seinen Körperhaltungen und Bewegungen handelt er wie ein Mensch, der etwas anstrebt, außer wenn er schläft.

Die gewaltige Angst vor der Gefahr zwingt ihn zu Aufmerksamkeit und Sorgfalt und dazu, seine Achtsamkeit zu bewahren, der er nicht zu gestatten wagt, sich seinem Herzen zu entziehen. Dies ist ohne Zweifel von großem Wert und hilft ihm, sich dieser Mühe zu unterziehen, die das *citta* dazu bringen kann, *samadhi* und Weisheit zu entwickeln. Daher ist für einen „Krieger“, der bereit ist, dem Tod ins Auge zu sehen, die *dhutanga* des Lebens im Schatten eines Baumes in einem wüsten Wald mit dem Kampf in vorderster Linie zu vergleichen. Auch wenn sein *citta* noch nie Ruhe erzielt hat, niemals erfahren hat, welcher Art *samadhi* und *panna* sind, noch nicht die Bedeutung von *maggā*, *phala* und *Nibbana* kennt, wenn er innerlich Achtsamkeit in engem Kontakt mit seinem Geist entwickelt, sich bemüht, sie zu bewahren und am Entgleiten zu hindern, dann ist seine Meditationsübung richtig und durch Achtsamkeit abgerundet. Einerlei welchen Dhamma-Aspekt er als Gegenstand seiner Technik des *parikamma bhavana* benutzt, seine Meditationsübung ist ordnungsgemäß und durch Achtsamkeit abgerundet. In gleicher Weise kann, wenn Achtsamkeit da ist, die den Geist kontrolliert, bei der Untersuchung und Hinterfragung des wahren Zustandes der Natur *sabhava dhamma*¹⁶⁵, um diesen mit Weisheit klar zu erkennen, reine Weisheit entstehen. Achtsamkeit ist daher eine wesentliche Komponente (*dhamma*) des Geistes und ist bei allen Dingen, sowohl den nach innen als auch den nach außen gerichteten, von größter Bedeutung.

Mönche, die sich an verlassenem und einsamen Stellen im Schatten eines Baumes oder an ähnlichen Orten aufhalten um sich zu trainieren, haben daher eine weit bessere Möglichkeit, ihre Bestrebungen in dieser Weise zu fördern, als jene, die sich an Orten befinden, wo sie sich sicher und geschützt fühlen und keinerlei Ängste empfinden, wie beispielsweise in einer Hütte. Der Wert des Lebens im Schatten eines Baumes ist darin zu sehen, wie dieses einen davon abhält, sich in Selbstgefälligkeit und Selbstzufriedenheit zu entspannen. Auf diese Weise macht es einen achtsam auf sich selbst, was zur stetig voranschreitenden Entwicklung von *samadhi samapatti*¹⁶⁶ und von *Maggā-Phala-Nibbana*¹⁶⁷ führt, ohne Zeitverschwendung

¹⁶³ Unterkunft

¹⁶⁴ *Samadhi Praxis*

¹⁶⁵ der wahre Natur der Dinge

¹⁶⁶ *Samadhi in all seinen Stufen und Tiefen*

oder Verzögerung und auch ohne Zweifel oder Unschlüssigkeit, bedingt durch Nachlässigkeit und Selbstzufriedenheit. Mönche, die in *rukhamula* in wilden Wäldern gelebt haben, bis sie sich daran gewöhnt hatten, sind wie kampferprobte Krieger, die den Gegner nicht fürchten, denn sie können überall leben. Dies unterscheidet sie sehr von jenen, die nur wenig Training gehabt haben.

Der Ehrwürdige Lehrmeister Mun pflegte die Übung des Lebens im Schatten eines Baumes in einer Weise zu preisen, die bei seinen Zuhörern einen tiefen Eindruck hinterließ. Es war ein Thema, das er oft ins Gedächtnis rief und über das er bis zum Ende seines Lebens häufig, sprach. Gewöhnlich äußerte er sich darüber so, dass alle seine Anhänger zur Besinnung gebracht und veranlasst wurden, über ihre eigene Situation nachzudenken, und ihr Interesse an der Übungsweise des Lebens in „*rukhamula*“ geweckt wurde. Er pflegte zu sagen: „Wenn meine *Bhikkhus* etwas über sich selbst, im Groben wie im Feinen, lernen und ihren eigenen Fähigkeiten vertrauen wollen, sodass sie wissen, ob sie *Bhikkhus* sind, die sich im vollen Umfang trainieren, dann müssen sie beginnen mit der Übung des Lebens in *rukhamula*, dem Leben im Schatten eines Baumes in einem einsamen Wald, voll von Tigern und anderen wilden Tieren, damit sie wachsam bleiben. Darüber hinaus wird sich hierdurch erweisen und zeigen, bis zu welchem Grade sie fähig und furchtlos und auch, in welchem Maße sie unfähig und feige sind, bis sie vollständig erkennen, was mit dem vom Erhabenen überlieferten Leben in ‚*rukhamula*‘ gemeint ist.“

„Hat man einmal seine angeborenen Ängste und den einem aus den unternommenen Anstrengungen erwachsenden Mut erkannt, der sie vertreiben kann, dann werden *silā*, *samadhi*, *pañña* und das höhere Dhamma Stufe für Stufe größer. Sehr wahrscheinlich entwickeln sie sich in Verbindung miteinander und man wird den Fortschritt im eigenen Herzen, so wie er sich entwickelt, Stufe für Stufe erkennen. Auf diese Weise kann man den Wert dieser *dhutanga* zur Zufriedenheit des eigenen Herzens verstehen.“

„Alle, der Erhabene Buddha und seine *Savakas* förderten stets die Ausübung dieser *dhutanga* als einen verinnerlichten Teil ihres kämpferischen Lebens, vom Anfang bis zum Ende, und gaben sie niemals auf, denn sie ist der Wohnort jener Menschen, die wachsam und strebsam - nicht achtlos und selbstzufrieden - sind. Die Mühen, die sie im *citta* auf sich nahmen, führten zu Ergebnissen und zur Fortentwicklung, bis sie am Ende des Weges angekommen waren, und nichts im Universum ist damit vergleichbar. Darum entwickelte der Erhabene Buddha seine Lehre von der *rukhamula*, um als Wegweiser zu dienen, der den Weg aufzeigte, so als würde er sagen: „Diesen Weg musst du gehen, wenn du alle Angst und Gefahr überwinden und dich von *dukkha* befreien willst. Ihr seid alle so trübe, lustlos und träge und was werdet ihr tun, um dies zu ändern? Dies ist kein langweiliger Ort, ungeeignet für Achtsamkeit und Weisheit, sondern ein Ort, der Achtsamkeit, Weisheit und Strebsamkeit auf jede Weise erweckt und wiederbelebt, sodass sie reifen, kraftvoll und durchdringend werden. Auf denn! Wir, der *Tathagata*, werden euch den Weg ohne Zögern weisen. Schludert nicht ziellos herum und glaubt, indem ihr eure schwere Last schultert, dass ihr genügend Kraft und Fähigkeit besitzt, jeder für sich allein so weiterzumachen. Wenn ihr nämlich in eine kritische Lage ohne Ausweg geratet, dann habt ihr nichts, auf das ihr zurückgreifen könnt. Ihr müsst jetzt schnell sein und ein geeignetes Schlachtfeld suchen, um den Sieg zu erringen, wie beispielsweise im Schatten eines Baumes. Dort erreicht das *citta* das für das Herz angemessene Dhamma, frei von *kilesas* und *dukkha* aller Art. Es war an einem Ort wie diesem, wo der *Tathagata* befähigt wurde, alle *kilesas* zu überwinden, sodass sie sich uneingeschränkt ergaben. Dort drüben ist der Sri-Maha-Bodhi Baum, das Symbol des großen Sieges des *Tathagata*. Wenn dies nicht *rukhamula* ist, was ist es dann? Prinz Siddhattha wurde erleuchtet und wurde der Erhabene Buddha am Fuße des Sri-Maha-Bodhi Baums. Wenn du aber immer noch zweifelst, wo willst du dann hingehen und Dhamma suchen, wenn nicht an einem Ort wie den, wo der Erhabene es suchte und erkannte. Ein Ort wie dieser ist jenen heilig, die die Gefahr erkennen¹⁶⁸.

¹⁶⁷ Pfad, Frucht und *Nibbana*

¹⁶⁸ „Gefahr“ steht für die allgegenwärtige Gefahr für das Leben durch Krankheit, Leiden und Tod, die zu jeder Zeit entsteht. Es bedeutet auch die Angst vor dem, was dann in der Zukunft mit einem geschieht.

Denn wo sonst solltet ihr, in Verblendung tappend, hingehen, um nach heiligen Orten zu suchen? Das, was in euch selbst heilig ist, ist der am sehnlichsten erstrebte heilige Zufluchtsort, wünschenswerter als alles andere. Ihr müsst nach ihm suchen, bis ihr ihn findet. Der Ort, an dem danach zu suchen ist, ist das eigene Herz, wobei ihr abhängig seid und unterstützt werdet von einem geeigneten Ort als Feld der Erforschung eures Innern.“

Welchen Aspekt des Dhamma der Ehrwürdige Lehrmeister Mann auch zeigte, wie beispielsweise den zuvor dargelegten, es hinterließ einen tiefen Eindruck und ergriff die Herzen der Zuhörer. Denn es war eine Belehrung aus dem klaren Wissen und wahren Verständnis eines Menschen, der in sich selbst aufrichtig war. Da war kein Platz für Zweifel und es gab keinerlei Gedanken daran, dass die Übungspraxis zur Erreichung des Weges, der Erfüllung und des *Nibbana* in einer anderen Weise durchgeführt werden könnte als in der Weise eines Menschen, der sie einzig und allein durch „*samici-kamma*¹⁶⁹“ ausführt. Dies traf umso mehr zu, wenn man den Belehrungen des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann direkt zuhörte, denn das war gerade so, als würde er den Weg, die Frucht und das *Nibbana* aus seinem Herzen hervorbringen, sodass seine Anhänger, die geistig blind waren, es fühlen konnten, stark genug, dass sie es mit Bedauern ersehnten, bevor er es wieder an den Ursprungsort zurückbrachte. Mit andern Worten, wenn der Ehrwürdige Lehrmeister Mann eine Dhamma-Rede hielt, so schien es beinahe so, als ob er es aus sich selbst hervorbringen würde, damit es andere sehen konnten. Sobald er geendet hatte, schien es, als würde er es wieder dorthin zurückbringen, wo es hergekommen war - in sein eigenes Herz. Ihm zuzuhören gab uns das Gefühl, als würden wir schweben und auf Wolken gehen. Sobald er aber endete, wurden wir zu einem Haufen Blinder, die nach dem Weg tasteten und ihn nicht finden konnten. Unsicher waren wir über dieses und jenes, im Glauben, dies sei gut und jenes am besten. Wir ergriffen sowohl die Hülse als auch das Reiskorn und befassten uns sowohl mit allem möglichen Unwesentlichen als auch mit den wesentlichen Dingen, was zu nichts Wertvollem führte. Man könnte auch einfach nur sein Schicksal hingenommen haben, um es dabei zu belassen.

Am Fuße eines Baumes leben (*rukhamula*)

Der Ehrwürdige Lehrmeister Mann sagte, dass dies ihm immer bemerkenswerte Ergebnisse gebracht habe. Er liebte es daher, an solchen Orten zu verweilen, und wurde dessen niemals müde. Verweilt man an Orten ohne Dach und Wände oder andere Dinge, die vor Gefahren schützen, so muss sich das *citta* fürchten und unsicher fühlen. Dies ist vor allem nachts der Fall und wenn jemand ganz besonders ängstlich ist, so erblickt er in allem, was er sieht, Tiger. Daher sollte jemand, der sehr ängstlich ist, sich bei Tageslicht merken, wo alle Büsche um seinen Aufenthaltsort herum verteilt sind, damit er sie nachts erkennen kann und weiß, was sie sind. Andernfalls werden die Büsche in seiner Vorstellung zu Tigern, die ihn die ganze Nacht in die Irre führen, sodass er kaum in der Lage sein wird, zu schlafen oder Meditation zu praktizieren.

Wer am Fuße eines Baumes lebt, ist weit umsichtiger und vorsichtiger als jemand, der sich in einem geschlossenen Raum aufhält, sowohl was die mit seinen täglichen Verrichtungen verbundenen körperlichen Bewegungen als auch was das Liegen und Schlafen sowie sein *samadhi* betrifft. Daher ist es wahrscheinlich, dass sich sein *citta* entwickelt und schneller Fortschritte erzielt, trotz der Tatsache, dass keinerlei Druck auf ihn ausgeübt wird und ihn niemand dazu zwingt. Im Gegenteil, jeder Bhikkhu, der sich entscheidet, nach einer Methode des Trainings und der Selbstdisziplinierung zu suchen, nimmt dies freiwillig auf sich.

Manchmal, wenn ein Bhikkhu unter seinem Moskitonetz und im Schatten eines Baumes sitzend *samadhi* praktiziert, schleicht sich ein Tiger an ihn heran, um ihn sich anzusehen und ihn zu beschnuppern. Einige kommen vielleicht ganz dicht an den Ort heran, wo sich der Mönch aufhält, aber sobald sie erkannt haben, dass es sich hier um einen Menschen handelt, ziehen sie sich schnell zurück und entfernen sich, um niemals

¹⁶⁹ Angemessene und rechte Handlungen

wiederzukommen. Möglicherweise kommt ein Tiger ganz nahe heran, weil er nicht weiß, was da ist, und weil er so etwas noch nie gesehen hat. Es gibt aber Tiger, die über ungewöhnliche verborgene Eigenschaften zu verfügen scheinen, die sie sehr misstrauisch machen. Dies zeigte sich an dem Erlebnis eines *Bhikkhus*, der nachts seine Gehmeditation durchführte, ohne eine Laterne angezündet zu haben, denn es schlich sich ein Tiger bis auf zwei Meter Entfernung an das Ende des Meditationspfades heran, kauerte sich nieder, um den Mönch zu beobachten, und entfernte sich nicht. Dann hörte der *Bhikkhu* ein leises Geräusch, das er nicht einordnen konnte. Daraufhin leuchtete er mit einer Taschenlampe in die Richtung, aus der das Geräusch gekommen war, und sah diesen Tiger, der sofort davonsprang und danach nie wieder kam. In diesem Falle handelte es sich um einen großen gestreiften Tiger, etwa so groß wie ein Rennpferd. Es war kein Leopard, der sich gerne heranschleicht, um Hunde, die oftmals Menschen begleiten, wenn sie in die Wälder gehen, zu fangen und zu fressen.

Die *dhutanga Bhikkhus*, die nach der *rukhamula*-Art leben, machen verschiedene schreckliche und furchterregende Erfahrungen, von denen hier nur einige beschrieben wurden. Stellen Sie sich als Leser vor, Sie befänden sich in der Situation eines dieser nach *rukhamula* Art lebenden *Bhikkhus* und machten all diese Erfahrungen. Wie wäre Ihnen zumute? Könnten Sie das durchstehen und die Disziplin aufbringen, bis daraus ein Teil Ihrer eigenen Lebensgeschichte würde? Das wäre eine schöne und wunderbare Biographie und dieses Buch hätte einen Wert, beispielhaft, um zukünftigen Generationen als Richtschnur im Herzen zu dienen. Wer aber die Mühen und das asketische Training nicht auf sich nehmen kann, für den besteht Grund zu fürchten, dass eine Biographie der Art entsteht, die ihn, seine Ordensbrüder und die Lehre, die allen Buddhisten am Herzen liegt, in Misskredit bringt, eine Befleckung, die lange durch nichts bereinigt werden kann. Er wird auch zu einem Menschen mit Minderwertigkeitsgefühlen, wodurch wiederum die Sphäre der *kammattana* und der Lehre minderwertig werden, weil sie von jemandem abhängen, der unfähig ist und all diese Dinge von unvergleichlichem Wert mit sich in den Ruin zieht.

Setzt man lediglich seine Vorstellungskraft ein, um es für einen Moment auszuprobieren, so reicht dies aus, um zu erkennen, wie beschwerlich für den Körper und wie qualvoll für den Geist der Weg jener ist, die danach streben und kämpfen, solche Methoden anzuwenden. Sie tun dies gleich zu Beginn ihres Lebens als *Dhutanga-Kammattana*-Mönche, bis sie in der Lage sind, in allen Formen des Dhamma Wurzeln zu schlagen, weil sie entschlossen sind, diesen Weg zu gehen, wie beschwerlich er auch sein mag. Wo immer Menschen leben, jemand, der willensstark genug wäre, diesen Weg zu gehen und Opfer wie diese zu bringen, ist schwer zu finden. Denn die meisten Menschen fürchten sich davor zu leiden und denken nur an sich und nicht an Dhamma, den Weg, der zur Befreiung von Leiden führt.

Das Leben ohne Obdach und Schutz vor jeder möglichen Unbill kann eine entscheidende Rolle spielen, damit jemand erkennt, dass er Entsagungen vielfältiger Art auf sich genommen hat und von nichts abhängig ist. Sollte sich etwas ereignen, das zu seinem Tode führt, so ist er bereit, sich dem zu fügen und es auf ganz natürliche Weise geschehen zu lassen, ohne dagegen anzukämpfen oder Widerstand zu leisten mit Methoden, die auf der Überzeugung von der Wichtigkeit der eigenen Person beruhen. Wenn die Nahrungsmittel knapp sind oder es an jenen lebensnotwendigen Dingen mangelt, von denen die Welt abhängt und die sie für erforderlich hält, so nimmt er dies dem Dhamma zuliebe hin. Er zeigt keinerlei Anzeichen von Bedrückung und Entbehrungen oder Verärgerung in seinem Herzen, was zu einer Steigerung des Leidens führen und dies noch erdrückender machen würde. Was das Leiden und die Entbehrungen betrifft, die durch die harte Arbeit seiner Bestrebungen entstehen, so nimmt er diese hin und auf sich, weil er durch seine Anstrengungen die Befreiung von Leiden erreichen will. Selbst angenommen, ein hungriger Tiger käme vorbei, um ihn zu beißen, wegzuschleppen und zu fressen, so würde er sich hingeben und sein Leben opfern mit der Einstellung im Herzen: „Ich bin ein *Bhikkhu*, der bereits allem entsagt hat.“ Er hat keinerlei eifersüchtig gehegte Anhaftungen, die ihn davon abhalten, alles für das höchste Dhamma zu opfern, und er lebt daher überall in Zufriedenheit.

Wenngleich das Leben, wie es von jenen nach Art des *rukhamula* im Schatten eines Baumes im Geiste der Entsagung geführt wird, keine Bedeutung für Menschen im Allgemeinen haben mag, so hat es dennoch eine Bedeutung im Dhamma, das den höchsten Wert besitzt. Daher bekommen diese, entgegen der Ansicht und Meinung der Menschen in der Welt, welche deren Leben und Handlungen als bedeutungslos erachten, unschätzbarem Wert. Menschen, die solche Opfer bringen können, sind jedoch selten zu finden. Der Erhabene Buddha erkannte mit Einsicht, wie wichtig die Eigenschaften dieser *dhutanga* als effiziente Methode zur Unterwerfung der *kilesas* im Herzen der in der Welt lebenden Menschen waren. Darum verordnete er jenen in der Welt, die bereit waren, ihm zu folgen, diesen Weg zu gehen, damit jene, die das Herz eines Kriegers haben, befähigt würden, das Endziel des Lebens der Reinheit (*brahmacariya*) zu erreichen. Der Zweck dieser Lehre ist, ihnen als ein Vehikel zu dienen, in welchem sie durch die Welt des *samsara* reisen und im Kampf obsiegen können, um dem Erhabenen Buddha zu folgen und schnell mit ihm auf die gleiche Stufe zu gelangen, ohne lange darauf warten zu müssen. Denn diese Regel des Dhamma dient den Praktizierenden als Ansporn, damit sie entschlossen und entschieden ihrem Ziel, das Leben in Freiheit von der Unzufriedenheit (*dukkha*) zu erreichen, zustreben können. Es gibt keinerlei Zweifel daran, dass dies in Abhängigkeit von all jenen Dingen des Umfeldes erfolgen kann, die als Ansporn dienen, die sie fördern und anhalten, stetig und regelmäßig ihre Bestrebungen zu verfolgen, bis es ihnen gelingt, das Ziel zu erreichen, ohne auf Hindernisse zu treffen.

Die vorangegangenen Ausführungen genügen als knappe Erläuterung des Weges für jene *Bhikkhus*, die daran interessiert sind und die vielleicht einen Vergleich zwischen sich und diesen Wald-*Bhikkhus* anstellen möchten, denn beide Gruppen streben danach, sich auf dem Wege des Dhamma zu entwickeln.

Sie mögen ihnen auch hinreichend klar gemacht haben, wie sie praktizieren sollten, um auf einen Weg zu gelangen, auf dem sie *dukkha* sicher und gründlich entfliehen können, ohne herumzusitzen und - mehr oder weniger - auf *dukkha* zu warten, das aus den Aktivitäten des *citta* entsteht. Denn, das *citta* ist der Führer, dasjenige, das gewohnheitsmäßig Gefallen an Dingen hat, die in seine Umlaufbahn geraten.

Diese Dhamma-Wahrheit ist so wichtig, dass es nicht fehl am Platze ist, sie als das erste Grundprinzip des *kammatthana* zu bezeichnen, denn nahezu alle *Dhutanga Kammatthana Bhikkhus*, die aufrichtig die Bedeutung von Dhamma suchen, praktizieren diese Dhamma-Regel gern. Ich, der ich dies schreibe, weiß nicht viel und ich bin überhaupt nicht klug, doch habe ich ein Herz und muss diese Dhamma-Regel einfach mögen. Es ist nur so, wenn ich es zu erreichen suche, erlange ich es nicht, und ich gebe daher meine Lage ohne Scham zu.

Die *dhutanga*-Regel der *pindapata*

Pindapata ist eine wesentliche Pflicht jener *Bhikkhus*, die als Söhne der Sakya im *Sangha* (*Sakyaputta Buddha-Jinarasa*) ordiniert sind. Dies ist im Buddhismus eines der offensichtlichsten Merkmale und es wird allgemein von den *Bhikkhus* anerkannt, dass *pindapata* ein wesentlicher Teil ihres Lebens ist. Das zeigt sich in den Anweisungen *anusanas*¹⁷⁰, die allen *Bhikkhus* nach der Ordinationszeremonie gegeben werden. Dann werden sie sowohl über das Leben im Schatten eines Baums (*rukhamula senasana*) als auch über *pindapata* unterwiesen. Diese Anweisungen werden als so wichtig angesehen, dass sie nach jeder Ordinerung wiederholt werden. Der Erhabene Buddha hatte diese beiden Praktiken zu seiner Herzensangelegenheit gemacht und sie immer als wichtige Pflichten angesehen, die er bis zum Tag seines *parinibbana* einhielt. Die einzigen Ausnahmen bildeten Umstände, die es ihm unmöglich machten, diese Pflicht zu erfüllen, wie beispielsweise, als er die *vassa* im Lelaika Wald mit dem Elefanten Palilayyaka verbrachte, denn in jenem Wald lebten keine Menschen, die ihm hätten Nahrungsmittel geben können, wenn er auf *pindapata* ging.

¹⁷⁰ Instruktionen, Ratschlägen

Die regelmäßige Ausübung der *pindapata* ist eine Pflicht, die denen, die sie ausüben, Frieden und Glück im Herzen bereitet. Dies bedeutet erstens, dass man sich beim Umhergehen an Orten, wo es Häuser gibt und wo Menschen zusammenleben, und auch wenn man zu solchen Orten geht oder von ihnen kommt, ständig um seine eigene Entwicklung bemüht, was dem Üben von *cankama* an dem Ort, an dem man sich aufhält, gleichzusetzen ist. Zweitens ist es eine Änderung der Körperhaltung und körperlichen Aktivität für die Zeit, während der man auf *pindapata* geht. Drittens können jene, die ständig damit befasst sind, Weisheit zu entwickeln, wenn sie *pindapata* gehen, gelegentlich verschiedene Dinge vorübergehen hören oder sehen, die in ihre Sinnesportalen gelangen und sie erregen. Diese Dinge können die Weisheit fördern und sie können sie packen und aus ihnen Nutzen ziehen. Viertens überwindet *pindapata* die Trägheit, eine denjenigen Menschen angeborene Eigenschaft, die nur Ergebnisse haben wollen, aber zu träge sind, jene Handlungen durchzuführen, ohne die es keine Ergebnisse gibt. Fünftens überwindet sie die Einbildung, die uns glauben lässt, dass wir hochrangige und wichtige Menschen seien, deren Familie seit langem in der Oberschicht etabliert, reich und wohlhabend in jeder Weise ist. Deshalb missfällt einem *pindapata*, die einen praktisch zum Bettler macht.

Das, was man während der *pindapata* erhält, kann man essen und es reicht aus, um einen am Leben zu erhalten. Es ist aber nicht so viel, um den Körper an Kraft und Energie gewinnen zu lassen, sodass er zum Feind des Herzens wird, das sich um Dhamma bemüht, und den Fortschritt erschwert.

Wenn man einmal am Tage isst, sollte man ausreichend essen, aber nicht so viel, dass der Magen schwer wird und man Verdauungsschwierigkeiten bekommt, weil man die natürliche Kapazität des Verdauungssystems überlastet hat. Im Allgemeinen werden Fasten und Hunger als normal angesehen für alle, die Dhamma untersuchen, um *dukkha* restlos zu beseitigen. Darüber hinaus sollte man, wenn man nur einmal am Tage isst, auch untersuchen und überlegen, welche Nahrungsmittel für den Körper wertvoll sind, dem Magen keine Schwierigkeiten bereiten und auch für das *citta* von Wert sind, sodass die Meditationsübungen (*bhavana*) ruhig verlaufen und das *citta* nicht durch unzuträgliche Ernährung getrübt wird. Beispielsweise sind Nahrungsmittel, die zu scharf gewürzt oder zu sehr gesalzen sind, was zu Sodbrennen führt und einen bedrückt, keine Hilfe bei den Bemühungen um Dhamma. Körper und Geist (Herz) sind eng miteinander verbunden und können einander schnell beeinflussen. Es wird daher gelehrt, wenn man die Wahl hat, jene Nahrungsmittel auszuwählen, die sowohl für den Körper als auch für den Geist förderlich (*sappaya*) und wertvoll sind. Hat man aber keine Wahl und weiß man, dass die einem vorgelegten Nahrungsmittel nicht vorteilhaft auf das Wohlbefinden wirken, so ist es besser, nichts davon zu essen. Äße man sie dennoch, so würde man nur den Körper schädigen und im Geiste *dukkha* und Angstgefühle bewirken. Wer aber nur einmal am Tage isst, achtet wahrscheinlich sehr genau auf sich selbst, sodass er nicht vom Wohlgeschmack der verschiedenen Nahrungsmittel verleitet wird.

Ob ein Dhutanga Kammatthana Bhikkhu die Praxis ausübt, im Schatten eines Baumes zu leben (rukhamula), als regelmäßige Pflicht auf pindapata geht oder regelmäßig nur einmal am Tage isst, all dies sind lediglich seine eigenen Trainingsmethoden, um Druck auf die kilesas auszuüben, die zu Unruhe und Instabilität des citta führen. Durch dieses Training wird die Kraft der *kilesas* beschnitten, sodass sie nicht mutig und vital genug sind, um ungestüm wie ein störrisches Pferd auf dem Schlachtfeld auszuweichen. Daher besteht der Wert, der aus diesen *Dhutanga*-Praktiken gewonnen wird, darin, dass sie Körper und Herz leicht machen und beflügeln, sodass sie sich leichter als normalerweise trainieren lassen. Der Körper hat dann nicht so viel Vitalität, dass er zu einer Belastung für das *citta* wird, als wenn man ihn so viel essen, hier und da eine Zwischenmahlzeit einnehmen oder etwas naschen lässt, was äußerst hemmungslos wäre. Dies unterscheidet sich sehr von der Lebensweise der *Dhutanga Kammatthana Bhikkhus*, die lernen und sich darin üben zu wissen, was bei allem, womit sie zu tun haben, vernünftig und angemessen ist.

Aus der Almosenschale essen

Dies ist die *dhutanga*, aus einem einzigen Gefäß zu essen, was bedeutet, dass man alle Nahrung aus der Almosenschale zu sich nimmt, worin sie gesammelt wurde. Sowohl Pikantes als auch Süßspeisen befinden sich in nur einer Schale und werden nicht in getrennten Gefäßen außerhalb der Schale aufgetragen. Dies würde nämlich in der Tendenz Gefräßigkeit und Völlerei fördern, was im Widerspruch zum Wesen eines *Dhutanga-Bhikkhu* steht, der sich entschlossen hat, einfach zu leben und mit wenig zufrieden zu sein. Dies ist richtig und angemessen für ihn, denn dann ist er nicht mit all den Vorbereitungen für Essen, Sitzen, Schlafen und so weiter befasst.

Der Wert, den *Bhikkhus* durch das Essen aus der Almosenschale gewinnen, kann groß sein. Dies hängt von der Stärke der Achtsamkeit und der Weisheit des Einzelnen ab, mit der er diesen Wert zu seinem eigenen Nutzen forschend untersucht, nach ihm sucht und ihn herausarbeitet. In der Ausübung dieser *dhutanga* gibt es auch drei Stufen - die niedrigste, die gemäßigte und die hervorragendste. Auf der niedrigsten Stufe werden alle Nahrungsmittel, wenngleich sie in die eine Schale gegeben werden, für sich und so in der Schale angeordnet, dass die verschiedenen Arten der Speisen voneinander getrennt sind. Beispielsweise befinden sich pikante Speisen und Reis auf der einen Seite der Schale und Süßspeisen auf der andern. Oder, sie sind möglicherweise durch ein geeignetes Nahrungsmittel, wie zum Beispiel eine Banane, die die Vermischung der Speisen verhindert, voneinander getrennt. Für die gemäßigte Stufe gilt, dass ebenfalls alle Speisen in die Schale gegeben aber nur so weit voneinander getrennt werden, dass sie, in sich als Einheit intakt, nicht miteinander vermischt werden. Auf der hervorragendsten Stufe werden alle Speisen, gleichgültig ob süß oder pikant, miteinander vermischt und in keiner Weise voneinander getrennt gehalten.

Bevor er nun in die Schale greift um zu essen, sollte der *Bhikkhu* darüber nachdenken (*paccavekkhana*): *Patisankha yonisa pindapatam patisemavi... etc.*¹⁷¹ Dies ist eine angemessene Art und Weise der Betrachtung all der Speisen, die da zusammen in einer Schale sind. Er sollte dies mit aller Kraft der Weisheit, über die er verfügt, mindestens eine Minute lang tun, denn das Gute, das aus dieser Betrachtung entsteht, wenn sie richtig durchgeführt wird, ist in geheimnisvoller Weise in den vermischten Speisen verborgen.

Eines Tages wird man unerwartet aber sehr entschieden die Gelüste (*tanha*) sehen, die sich hinter dem Hunger der *dhatu khandha* (dem Körper), welcher normalerweise nicht als *tanha*¹⁷² angesehen wird, verbergen. Aber der Hunger von *tanha*, der sich hinter dem Hunger der *dhatu khandha* verbirgt, ist in der Tat sehr geheimnisvoll, äußerst schwer zu erkennen und sehr schwer in den Griff zu bekommen, weil *tanha* ständig seine Spuren verwischt und den Hunger der *dhatu khandha*, der zu jener Zeit äußerst groß ist, durchdringt und infiltriert. Dies verschleiert die Tatsache, dass auch der normale Hunger der *dhatu khandha* von der unsichtbaren Natur der *kilesas* durchdrungen ist. Man lernt diese Art von *kilesas* dann mit Hilfe der Untersuchung vor und während der Mahlzeit sehr gut kennen und wird die Heilkraft von *patisankha yoniso...* als wirksamste Waffe zur Zerstörung dieser Art unsichtbarer *kilesas* schätzen lernen. Man wird diesen Dhammavertreter dann weder in seinen inneren noch in seinen äußeren Angelegenheiten vergessen und schließlich zu jemandem werden, der es in allen Körperhaltungen in seinem Herzen besitzt.

Die Methode der Analyse der verschiedenen Arten von Nahrung und die Untersuchungsmethoden wird aus der Befürchtung, dass dies zu weit führen würde, nicht im Einzelnen erklärt.

¹⁷¹ Dieses sind die ersten Worte einer Reflektion, die den Mönchen gegeben wurde und die sie täglich rezitieren. Sie lautet in etwa: Mit Weisheit betrachte ich dieses Almosenessen (pindapata). Es dient nicht dem Genuss, dem Vergnügen, der Verschönerung, der Kräftigung dieses Körpers. Es dient nur zur Erhaltung dieses Körpers, ihn gesund am Leben zu erhalten um meinen heiligen Lebenswandel zu unterstützen. So denkend, möge ich den Hunger beseitigen ohne mich zu überessen, so dass ich ohne Tadel und leicht leben kann.

¹⁷² Begierde

Die *Dhutanga*-Regel, nur *pamsukula*¹⁷³ Stoffe zu verwenden

Die Einhaltung der Regel, nur *pamsukula* Stoffe zu verwenden, ist die Methode zur Vernichtung der *kilesas*, welche die weltlichen Ambitionen und den Wunsch nach Schönheit und Attraktivität betreffen. Diese *kilesas* werden von den weisesten Männern als widerlich und überheblich angesehen, wogegen alle durchschnittlichen Narren der Welt sie mit Stolz und Befriedigung betrachten und sich in ihnen vergessen. Aber der *Dhutanga Bhikkhu*, der nach innerer Schönheit strebt, was ein reines und klares Herz bedeutet, muss diesen *kilesas* widerstehen, die danach trachten, dass Schönheit und Attraktivität ihnen das Gefühl vermitteln, fliegen und auf Wolken gehen zu können. So muss er sich also aufmachen und nach *Pamsukula*-Stoffen suchen, die im Leichenhaus oder auf dem Müll abgelegt worden sind, sie nehmen, waschen und Stück für Stück zusammennähen, um ein *sabong*, *civara* oder *sanghatti*¹⁷⁴ zu fertigen, und sie lediglich als Körperbedeckung nutzen, damit er „*Samana-Dhamma*“¹⁷⁵ entwickeln kann. Dann mag er den „*Samana*“-Traditionen ohne jegliche Besorgnisse oder Ängste folgen. Seine Gedanken sind frei von emotionaler Bindung, die unruhig mit irgendjemandem oder irgendetwas verknüpft ist, außer der Form des Dhamma, an der er gerade arbeitet und in die er vertieft ist.

In früheren Zeiten waren die *Pamsukula*-Stoffe wirklich wertlos, wie beispielsweise Leinentücher und Kleidungsstücke, die am Straßenrand weggeworfen wurden. Es war nicht eine Stoffabmessung mit der Bezeichnung *Pamsukula*-Stoff, den die gläubigen Laien spenden, wie dies heute in unserem Lande geschieht. Jene, die in der Lage sind, auszuziehen und den echten *Pamsukula*-Stoff zu finden, müssen *Bhikkhus* sein, die sich entschieden haben, dem allgemein akzeptierten Lauf der Welt zu entsagen, ihre Herzen darauf ausgerichtet haben, Tugend als ihren Reichtum zu erwerben, und auch ihr Lebensziel und ihren Lebenszweck auf Dhamma ausgerichtet haben. Dies bedeutet letztlich, dass sie sich und ihr Leben vollständig dem Erhabenen, dem Dhamma und dem *Sangha* gewidmet und sich in völliger Hingabe und Entschlossenheit zu deren Diener gemacht haben.

Indem sie alles wegwerfen, was die meisten Menschen als wertvoll betrachten, und der allgemeinen Zustimmung der Gesellschaft entsagen, und stattdessen, wie die meisten Menschen denken, wertlose Menschen und gesellschaftliche Außenseiter werden, gewinnen ihre Herzen in wundervoller und fast unglaublicher Weise an Wert. So wie es bei dem Erhabenen Buddha der Fall war, denn er wurde, als er sein Zuhause verließ, allem Reichtum des Königshauses entsagte und als Asket ordinierte, in den Augen der damaligen Gesellschaft wertlos. Das Ergebnis aber, das daraus entstand, war weit, weit jenseits dessen, was man sich hätte vorstellen können, denn er wurde der höchste Lehrer der drei Welten bis zum heutigen Tag. Die Beachtung dieser *dhutanga*-Regel ist eine Methode, *Bhikkhus* ständig daran zu erinnern und sie zu belehren, sich wie weggeworfene Kleidungsstücke zu verhalten. Sie erfüllt den gleichen Zweck wie die vorgenannten *dhutangas*, nämlich: Sie dient auch dazu, den Wert des *citta* zu steigern.

Die *Dhutanga*-Regel, im Wald zu leben

Die Beachtung der Regel, im Wald zu leben, ist eine Tradition jener *Dhutanga-Kammatthana-Bhikkhus*, die die Praxis nach der Tradition des Ehrwürdigen Lehrmeister Mann befolgen, der diese als die wichtigste aller *Dhutanga*-Regeln betrachtet hat.

Die *Dhutanga*-Regeln, die sie oft und regelmäßig einhielten, waren: 1) *leben im Wald*, 2) *leben im Schatten eines Baums (rukhamula)*, 3) *regelmäßig auf pindapata gehen*, 4) *nur einmal am Tage essen*, 5) *aus der Almosenschale essen*, 6) *Pamsukula-Roben tragen* (wobei sie jedoch Roben, die Laien in gutem Glauben

¹⁷³ Stoffe (Lumpen), die vom Eigentümer als wertlos betrachtet und weggeworfen worden sind

¹⁷⁴ Dies sind die drei Kleidungsstücke des *Bhikkhus*. Der Rock (*Sabong*), die Hauptrobe (*Civara*) und die äußere Robe (*Sanghati*), die aus einem doppellagigen Stoff besteht

¹⁷⁵ Das Dhamma der Eremiten. Die *Samana* Tradition ist die Lebensweise der Eremiten im Wald. Der Erhabene Buddha wird oft als *Samana* Gotama bezeichnet.

spendeten, nicht ablehnten. Jedoch der Ehrwürdige Lehrmeister Mann trug bis zu seinem Tod niemals Roben, die ihm gegeben wurden. Es gab aber nur wenige seiner Anhänger, die diese Regel nach ihm befolgten), 7) *leben auf einem Friedhof oder in einem Leichenhaus*, 8) *Beibehaltung der Sitzposition (nesajja)*¹⁷⁶ 9) *keine Speisen annehmen, die einem angeboten werden, nachdem man von der pindapata zurückgekehrt ist.*¹⁷⁷

Die *Bhikkhus*, die der Tradition des Ehrwürdigen Lehrmeisters Mann folgen, mögen alle diese Regeln sehr. Was die übrigen *dhutangas* betrifft, so werden sie von ihnen auch gelegentlich geübt. Wir werden sie aber hier nicht näher erörtern, da sie bereits ausführlich in der „Biographie des Ehrwürdigen Lehrmeister Mann“ behandelt wurden. Leser, die mehr über diese Regeln erfahren wollen, sollten im Abschnitt über die dreizehn *dhutangas* in „*Dhamma Vibhaga Pariccheda*“¹⁷⁸ nachsehen. Hier jedoch werden weitere Erläuterungen der *dhutangas* lediglich im Zusammenhang mit den Praktiken des jeweiligen *Dhutanga-Bhikkhus* gegeben, die demnächst beschrieben werden. Die oben aufgeführten *dhutangas* wurden von denen gern und ständig praktiziert, die der Tradition des Ehrwürdigen Lehrmeister Mann folgten. Auch die vierzehn *khandha vatta*¹⁷⁹ werden hier nicht erläutert, da sie leicht in vielen Büchern nachgelesen werden können, wie beispielsweise im zweiten Band der *Vinaya-Mukha*¹⁸⁰. Wenn der Leser mehr über sie wissen möchte, so sollte er auf die vorhandene Literatur zurückgreifen.

Die *Kammattana Bhikkhus* praktizieren immer nach der allgemeinen Art der dreizehn *dhutangas* und nach den vierzehn *khandha vatta*. Wenn sie auch von diesen in einigen Details abweichen, so halten sie sich dennoch an die Grundprinzipien der zuvor beschriebenen Regeln, ohne von ihnen abzuweichen und andere Praktiken zu befolgen. Aber die Dinge, die sie praktizieren, und die Erfahrungen, die sie machen, unterscheiden sich tatsächlich in gewisser Weise von Fall zu Fall je nach ihren unterschiedlichen Persönlichkeiten.

Allgemein machen *Bhikkhus*, die es gewohnheitsmäßig vorziehen, tief in den Wäldern oder auf Bergen zu leben, eher außergewöhnliche Erfahrungen als solche, die in leichter zugänglichen Wäldern leben. Auch der Ehrwürdige Lehrmeister Mann, der Gründer dieser besonderen Ausrichtung der *Dhutanga-Kammattana-Bhikkhus*, neigte immer dazu, in Wäldern, Höhlen und auf Bergen zu leben, und er belehrte die *Bhikkhus* gerne dahingehend, um sie mehr für das Leben in den Wäldern und Bergen als an den für Menschen üblichen Orten zu interessieren. So hatten jene *Bhikkhus*, die gerne in diesen einsamen Wäldern lebten, oftmals viele ungewöhnliche Erlebnisse und machten außergewöhnliche Erfahrungen, die zu Geistern, *devata*, *Indra*, *Brahma*, *nagas*, Tigern und anderen Tieren in Beziehung standen. Gelegentlich wurden sie auch von den *Savaka Arahants* besucht, die kamen, um sie zu belehren.

¹⁷⁶ D.h. sich so viele Nächte lang, wie man beschlossen hat, nicht hinzulegen

¹⁷⁷ Die übrigen *Dhutangas*, die hier nicht gesondert aufgeführt werden, sind:

- a Der Besitz von nur seinen drei prinzipiellen Roben.
- b Auf der *pindapata* kein Haus auslassen.
- c Im Freien leben.
- d Sich mit jeder Behausung zufrieden geben.

¹⁷⁸ Sie werden auch in der englischen Übersetzung „Die Visuddhimagga“ („Der Weg der Läuterung“) erläutert.

¹⁷⁹ Siehe Anhang auf Seite

¹⁸⁰ Siehe Anhang auf Seite