

Phra Ajaan Mun Bhuridatta Mahathera (1870–1949) war unbestritten der angesehenste buddhistische Mönch der jüngeren thailändischen Geschichte. Er wurde 1893 ordiniert und verbrachte den größten Teil seines Lebens wandernd durch Thailand, Burma und Laos, meist in Wäldern lebend und der Meditation gewidmet. Er zog eine große Schar von Schülern an und war – gemeinsam mit seinem Lehrer, Phra Ajaan Sao Kantasila Mahathera – maßgeblich an der Etablierung der asketischen Waldtradition beteiligt, die sich mittlerweile über ganz Thailand und in mehrere andere Länder ausgebreitet hat.

Trotz seines Ruhms als Lehrer wurden nur wenige seiner Unterweisungen für die Nachwelt festgehalten. Während seines Lebens wurde lediglich ein schmales Buch mit Auszügen aus seinen Predigten veröffentlicht: *Muttodaya* (Ein befreites Herz). Seine Schüler gingen allgemein davon aus, dass er selbst keine seiner Lehren niederschrieb. Doch nach seinem Tod fand man unter den wenigen hinterlassenen Papieren folgendes Gedicht. Auf der letzten Seite vermerkte er, dass er es während eines seiner kurzen Aufenthalte in Bangkok verfasste, im Wat Srapatum („Lotusteich-Kloster“), vermutlich in den frühen 1930er Jahren. Offenbar wurde er von einem anonymen Gedicht zum Thema Meditation inspiriert, das zu jener Zeit in Bangkok verfasst und gedruckt wurde, denn beide Gedichte beginnen nahezu identisch – mit den 39 Zeilen der folgenden Übersetzung, die mit „Einst war da ein Mann, der sich selbst liebte...“ beginnen. Ajaan Muns Gedicht entwickelt sich jedoch danach in eine völlig eigenständige Richtung und offenbart ein weit tieferes Verständnis der Schulung des Geistes.

Die Übersetzung des Gedichts brachte einige Schwierigkeiten mit sich, nicht zuletzt die Herausforderung, eine endgültige Lesart des ursprünglichen Manuskripts zu ermitteln. Ajaan Mun schrieb in einer Zeit, bevor die thailändische Rechtschreibung standardisiert wurde. Einige Passagen waren mit der Zeit verblasst, und einige scheinen von späterer Hand „korrigiert“ worden zu sein. Eine weitere Schwierigkeit bestand in der grundsätzlichen Frage, wie sich thailändische Poesie, die stark auf Reim, Rhythmus und eine reduzierte Syntax – ähnlich Telegrammen oder Schlagzeilen – setzt, ins Englische übertragen lässt. Dieser Stil verleiht der thailändischen Poesie eine gewisse Leichtigkeit, kombiniert mit tiefgründiger Bedeutung, macht es aber schwierig, eine einzige, präzise Botschaft für die Übersetzung festzulegen – eine hervorragende Lektion für alle, die glauben, dass Wahrheit durch Worte eindeutig vermittelbar ist.

Die folgende Übersetzung ist so wörtlich wie möglich gehalten, wobei der Text dort ergänzt wurde, wo es zur Verständlichkeit im Englischen notwendig erschien. Da das Original zwischen zwei poetischen Formen – *klon* und *rai* – wechselt, habe ich versucht, einen ähnlichen Effekt zu erzielen, indem ich zwischen Blankvers und freier Versform wechsele. Das Ergebnis ist wahrscheinlich zu wortgetreu, um als Poesie zu gelten, aber ich ging davon aus, dass der Leser mehr am Inhalt als an sprachlichen Effekten interessiert sein würde. Die Stellen, an denen ich größere Freiheiten bei der Übersetzung genommen habe, sind in eckige Klammern gesetzt – ebenso wie eine Passage, die ironischerweise von der Gefahr handelt, süchtig nach Korrekturen zu sein, und bei der das Original anscheinend nachträglich verändert wurde.

Der Leser wird bemerken, dass das Gedicht an manchen Stellen abrupt von einem Thema zum anderen zu springen scheint. In einigen Fällen wurden diese Übergänge durch das

Reimschema bestimmt, in anderen sind sie jedoch gar keine echten Themenwechsel. Man sollte bedenken, dass das Gedicht auf mehreren Ebenen operiert. Insbesondere ziehen sich zwei parallele Themen durch den gesamten Text: (1) eine Analyse des äußeren Fehlers, sich auf die Fehler anderer zu konzentrieren, anstatt auf die eigenen, und (2) eine Erörterung des inneren Fehlers des Geistes, die khandhas als etwas von seinem eigenen Bemühen, sie zu erkennen, getrennt zu betrachten (und zu kritisieren). Aussagen, die direkt eine Ebene betreffen, sind indirekt auch auf die andere anwendbar. So behandelt das Gedicht einen wesentlich größeren Bereich der Praxis, als es auf den ersten Blick den Anschein haben mag. Es ist ein Werk, das sich wiederholte Lektüre lohnt.

Ich möchte Phra Ajaan Suwat Suvaco (Phra Bodhidhammacariya Thera) meinen tiefen Dank aussprechen für seine unschätzbare Hilfe beim Entwirren einiger der schwierigsten Passagen des Gedichts. Etwaige verbliebene Fehler liegen natürlich allein in meiner Verantwortung.

„*The Ballad of Liberation from the Khandhas*“, by Phra Ajaan Mun Bhuridatta Mahathera, translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (BCBS Edition), 2 November 2013.

©1995 Metta Forest Monastery. The text of this page („The Ballad of Liberation from the Khandhas“, by Metta Forest Monastery) is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Deutsche Übersetzung: Tivagaro Bhikkhu, 2025
www.tivagaro.de

Die Ballade der Befreiung von den Khandhas

Ich verneige mich vor dem Wohlgegangenen,
dem höchsten Lehrer, dem Weisen aus dem Sakya-Geschlecht,
dem vollkommen Selbst-Erwachten.
Und vor den neun transzendenten Dhammas,
und vor der edlen Sangha.

Nun will ich eine kurze Darlegung
der Dhamma-Khandhas geben,
soweit ich sie verstehe.

Einst gab es einen Mann, der sich selbst liebte
und das Leid fürchtete. Er sehnte sich nach Glück,
frei von Gefahr, und so wanderte er umher,
rastlos. Wo immer Menschen sagten,
dass Glück zu finden sei, dorthin zog ihn sein Verlangen.
Doch das Wandern währte lange, lange Zeit.

Er war einer derer, die sich selbst liebten
und wahrlich den Tod fürchteten.
Er wünschte sich die Befreiung
von Alter und Vergänglichkeit.
Dann, eines Tages, erkannte er die Wahrheit:
Er ließ die Ursache des Leidens los,
das Vergängliche, das Zusammengesetzte.

Da fand er eine Höhle voller Wunder,
von endlosem Glück – sein eigener Körper.

Als er in die Höhle der Wunder blickte,
verging sein Leiden, sein Herz wurde still.¹
Er schaute und schaute, rings um den Berg,
und erfuhr grenzenlosen Frieden.

Doch er fürchtete: Würde er es seinen Freunden davon erzählen,
sie hielten ihn für wahnsinnig.
Besser wäre es, allein zu weilen,
versunken in Frieden,
frei von der Sehnsucht nach Begegnungen,
als durch die Welt umher zu schweifen,
gelobt und geschmäht,
zermürbt und geplagt.

Doch dann kam ein anderer Mann,

¹Der Begriff „Herz“ wird regelmäßig gebraucht und betrifft Pali: *Citta*.

geängstigt vom Tod,
sein Herz verwelkt, entmutigt.
Er trat zu mir, sprach offen
und voller Kummer:

*„Lange schon mühst du dich in Meditation.
Hast du es gefunden,
das wahre Dhamma deiner Träume?“*
(Eh! Woher kennt er meine Gedanken?)

Er bat mich, bei mir zu bleiben, und ich willigte ein.
„Ich werde dich zu einem mächtigen Berg führen,
zu einer Höhle voller Wunder,
frei von Leiden und Qual:
Achtsamkeit, tief versenkt in den Körper.
Dort kannst du verweilen,
dein Herz kühlen,
dein Leid beenden.

Dies ist der Pfad der edlen Linie.
Ob du ihn gehst oder nicht –
es liegt bei dir.“

„Ich täusche dich nicht, noch zwingen ich dich,
ich sage nur die Wahrheit, so wie sie ist.“

Dann stellte ich ihm Rätsel. Zuerst:

„Was läuft?“

„Was läuft, ist Viññāṇa,
Bewegungen, die in einer Reihe gehen, schnell,
eine nach der anderen.
Ohne an den Saññās zu zweifeln,
verstrickt sich das Herz ins Hin und Her.
Saññās greifen nach Dingen im Außen,
ziehen sie nach innen, um den Geist zu täuschen,
ihn verwirren zu lassen,
ihn suchend hinauszuschicken,
umherirrend.
Sie täuschen ihn mit zahllosen Dhammas –
wie eine Fata Morgana.“

„Was befreit sich völlig von den fünf Khandhas?“

„Das Herz – und nur das Herz.

Es greift nicht, es verstrickt sich nicht.
Kein Gift des Besitzens,
keine Täuschung mehr,
es steht für sich allein.
Kein Saññā kann es mehr verleiten,
ihm folgen zu wollen.“

„Wenn man sagt, es gibt den Tod – was stirbt?“

„Saṅkhāras sterben,
vernichten ihre Wirkungen.“

„Was bindet den Geist an diesen Kreislauf?“

„Die List der Saññās lässt ihn kreisen.
Der Geist gerät in die Irre,
weil er den Saññās traut,
an deren Neigung haftet,
die eine Ebene des Seins verlässt,
die andere betritt, wandernd,
so lange, bis ihm schwindelig wird,
er sich selbst vergisst,
sich völlig verdunkelt.
Egal wie sehr er sich bemüht,
den Dhamma zu finden –
keinen Blick kann er darauf werfen.“

„Was spürt den Dhamma auf?“

„Das Herz spürt ihn auf,
bemüht sich zu erkennen,
wie Saññās „gut“ sagen,
sich an „schlecht“ klammern,
den Geist dazu zwingen,
sich an Liebe und Hass zu binden.“

„Einmal essen und nie wieder suchen?“

„Das Ende des Begehrens nach Schauen, Wissen,
nach Hoffnung auf mehr Wissen,
das Ende der Verstrickungen.
Der Geist ruht still auf seiner Stätte,
lässt die Anhaftungen fallen.“

„Ein vierseitiger Teich, randvoll gefüllt?“

„Das Ende des Begehrens, das Aufgeben des Zweifels,

klar, ohne Makel, frei von Gefahr.
Saññās legen sich nieder,
Sāṅkhāras stören nicht mehr.
Das Herz ist erfüllt, es fehlt ihm nichts.
Ruhig und still verweilt der Geist,
ohne klagende Gedanken –
etwas, das Tag für Tag bewundert werden kann.

Selbst wenn man himmlische Schätze
in Millionenhöhe gewönne,
sie kämen nicht gleich
dem wahren Erkennen,
das alle Sāṅkhāras aufgibt.
Essentiell; das Ende des Begehrens.
Die Namen bleiben in ihrem Raum,
sie dringen nicht ein.
Der Geist, von nichts gebannt,
beendet das Ringen.

Wie ein Spiegel, der das Abbild zeigt –
glaube nicht an Saññās,
die wie dieses Abbild sind.
Gerate nicht in Täuschung
durch die Wirrungen der Sāṅkhāras.“

Wenn das Herz sich bewegt, kannst du einen Blick erhaschen:
das unverfälschte Herz.
Mit Gewissheit weißt du: Die Bewegung liegt in dir;
denn es wandelt sich.
Vergänglichkeit ist eine Eigenschaft des Herzens selbst –
kein Grund, andere zu tadeln.
Du erkennst die verschiedenen Arten der Khandhas
im Wandel des Geistes.

Einst dachte ich, dass Saññās das Herz seien,
dass „innen“ und „außen“ wahre Unterscheidungen seien –
darum wurde ich getäuscht.
Jetzt herrscht das Herz, ohne Sorgen,
ohne Hoffnung, sich auf ein bestimmtes Saññā zu stützen.
Was auch immer entsteht oder vergeht,
es gibt keinen Grund, an Saññās zu haften
oder sie aufzuhalten.

Als würde man auf einen hohen Berg steigen,
hinabblicken in die tiefen Ebenen,

alle Lebewesen erblickend.

Hoch oben, zurückblickend,
erkennst du alle deine Angelegenheiten
von Beginn an,
einen Pfad bildend, wie Stufen.

*„Folgt das Steigen und Sinken des Flusses
der Wahrheit?“*

„Die Veränderung der Saṅkhāras kannst du nicht aufhalten.
Durch Kamma geformt,
sind sie nicht darauf aus, jemandem zu schaden.
Wenn du sie ergreifst
und sie hierhin und dorthin drängst,
wird der Geist getrübt und verirrt sich.
Denke nicht daran,
den natürlichen Lauf der Dinge zu bekämpfen.
Lass Gutes und Schlechtes ihren Weg gehen.
Wir lösen uns einfach
aus den Verstrickungen der Saṅkhāras –
das ist Frieden, das ist Kühlung.
Wenn du die Wahrheit erkennst,
musst du die Saṅkhāras loslassen,
sobald du ihren Wandel siehst.
Wenn du ihrer müde wirst,
lässt du sie leicht los,
ohne dass es erzwungen werden muss.

Das Dhamma kühlt.
Der Geist hört auf,
den Dingen unterworfen zu sein.“

„Die fünf Pflichten vollendet?“

Die Khandhas sind es, teilen die Formen
in fünf Bereiche,
jeder gefüllt mit seinen Angelegenheiten und Geschäften,
ohne Raum für anderes,
denn ihre Hände sind voll –
kein Platz für Glück oder Verlust,
für Lob oder Tadel,

für Vergnügen oder Schmerz.
Sie lassen jedes dieser Dinge
seinem eigenen Wesen folgen,
gemäß der Wahrheit.
Der Geist ist nicht mehr verstrickt
in eines dieser acht,
denn die physischen Khandha erzeugen unaufhörlich
Altern und Krankheit.
Die geistigen Khandhas ruhen nie.
Arbeiten wie Motoren,
denn sie tragen das Kamma dessen,
was sie getan haben:
Gute Taten bringen sie in Entzückung,
schlechte Taten beunruhigen das Herz,
machen es dunkel und getrieben,
als stünde es in Flammen.
Der Geist wird getrübt und stumpf.
Seine Liebe und sein Hass
sind seine eigenen Gebilde –
wen also könnte er beschuldigen?

„Willst du Alter und Tod entkommen?
Das liegt jenseits der Möglichkeit –
als wollten wir,
dass der Geist aufhört umherzuwandern,
verweilt bei einem Punkt in Stille
und hoffen, auf diese Ruhe bauen zu können.
Doch der Geist ist etwas Wandelbares,
völlig ungewiss.
Saññās bestehen nur zeitweise.
Sobald wir die Natur
aller fünf Khandhas durchschauen,
wird der Geist klar und rein,
makellos, ohne Verstrickung.
Kannst du es so erkennen,
ist es unvergleichlich,
denn du siehst die Wahrheit,
ziehst dich zurück
und gewinnst Befreiung.
Das ist das Ende des Pfades.
Nicht kämpfst du gegen den natürlichen Lauf-
der Wahrheit der Dinge.
Armut und Reichtum, Gut und Böse –
all das muss vergehen und schwinden.
Nichts kannst du festhalten,

worauf der Geist sein Ziel auch setzt.

„Wenn der Geist von sich aus unbeständig ist –
flüchtig, zittrig –
und du ihn dabei erkennst,
dann findest du das Höchste des Friedens.
Kleine Dinge verdunkeln unser Wissen um das Große.
Die Khandhas verschleiern den Dhamma vollkommen,
und genau dort wandeln wir fehl.
Wir vergeuden Zeit,
wenn wir nur auf die Khandhas blicken
und nicht den Dhamma sehen,
der - obwohl größer als die Khandhas -
dann wie Staub erscheint.

„Es gibt, es gibt nicht. Es gibt nicht, und doch gibt es.“

„Hier bin ich völlig ratlos,
kann es nicht begreifen.
Bitte erkläre mir, was es bedeutet.“

„Es gibt Geburt aus vielerlei Ursachen und Wirkungen,
doch sie sind keine Wesenheit,²
sie alle vergehen.
Das ist klar,
die Bedeutung des ersten Punktes:
Es gibt, es gibt nicht.
Der zweite Punkt – es gibt nicht, und doch gibt es –
dies weist auf das tiefe Dhamma,
das Ende der drei Daseinsebenen,
da, wo keine Saṅkhāras mehr sind,
und doch ein unerschütterliches Dhamma bleibt.
Das ist der eine Dhamma, wahrhaft für sich.
Dhamma ist einzig und unveränderlich,
über alles Sein erhaben,
vollkommene Stille.
Das Ziel des unbewegten Herzens,
in Ruhe verweilend,
still und klar.
Nicht länger betört,
nicht länger fiebrig,

²Sie haben keinen tatsächlichen Kern, keine Essenz.

seine Begierden entwurzelt,
seine Zweifel gelegt,
seine Verstrickung mit den Khandhas
beendet und besänftigt,
die Zahnräder der drei Daseinsebenen gebrochen,
die anmaßende Gier verworfen,
alle Lieben beendet,
keine Besitzansprüche mehr,
alle Sorgen geheilt,
so, wie das Herz es ersehnte.“

*„Bitte erkläre den Pfad des Geistes
auf eine weitere Weise,
und die Ursache des Leidens im Geist,
die den Dhamma verdunkelt.“*

„Die Ursache ist riesig,
doch kurz gesagt:
Es ist die Liebe,
die das Herz umklammert,
die es an die Khandhas bindet.
Wenn das Dhamma mit dem Herzen
in jedem Moment verbunden bleibt,
ist die Anhaftung beendet,
die Ursache des Leidens erlischt.
Erinnere dich daran –
dies ist der Pfad des Geistes.
Dann wirst du nicht mehr
in kreisender Ungewissheit taumeln.
Der Geist, wenn das Dhamma nicht stets mit ihm ist,
haftet an seinen Neigungen,
ist besorgt um die Khandhas
und versinkt in der Ursache des Leidens.“

„Kurz gesagt: Da ist Dukkha,
und da ist Dhamma;
immer mit dem Geist.
Betrachte dies, bis du die Wahrheit siehst,
und der Geist wird vollkommen kühl.
Egal, wie groß Freude oder Schmerz auch sein mögen –
sie werden keine Angst mehr bereiten.
Nicht länger betört von der Ursache des Leidens,
ist der Geist wahrlich wohlgegangen.
Schon dieses Wissen allein genügt,

um dein Fieber zu lindern,
um die Suche nach dem Pfad zur Befreiung zu beenden.
Der Geist, der den Dhamma erkennt,
vergisst den Geist, der am Staub haftet.
Das Herz, das des Dhammas höchsten Friedens erkennt,
erkennt gewiss, dass die Khandhas stets leidvoll sind.
Dhamma bleibt Dhamma,
die Khandhas bleiben die Khandhas – nicht mehr.“

„Was den Ausdruck betrifft:
„Kühl, gelassen und frei von Fieber“ –
dies bezieht sich auf den Geist,
der sich selbst befreit hat
von der süchtig machenden Täuschung
(die glaubt, alles korrigieren zu müssen).
Saṅkhāra-Khandha bringt kein Glück,
ist wahrlich leidvoll,
denn es muss altern, erkranken, täglich sterben.
Wenn der Geist den unvergleichlichen Dhamma erkennt,
löst er sich aus seiner trügerischen Verirrung,
die das Leiden verstärkt.
Diese Verirrung ist schweres Übel des Geistes.
Doch wenn er den Dhamma klar erkennt,
beseitigt er seinen Irrtum,
und kein Gift bleibt im Herz zurück.
Wenn der Geist den Dhamma erkennt,
voller Gutem,
frei von Makel,
dann lässt er alles fallen,
was ihn ruhelos machen könnte.
Er verweilt achtsam, in sich selbst,
ohne Verstrickung.
Seine Liebe zu den Khandhas endet,
seine Neigungen sind geheilt,
seine Sorgen verschwinden,
alles Staub ist verweht.
Auch wenn der Geist denkt,
in seiner Linie naturgemäß,
halten wir ihn nicht auf.
Und weil wir ihn nicht aufhalten,
kommt er von selbst zur Ruhe.
Das ist Befreiung von der Unruhe.“

„Wisse: Das Übele und Unheilsame entsteht
aus dem Widerstand gegen die Wahrheit.“

„Übel entsteht aus Nichtwissen.
Wird die Tür zur Unwissenheit geschlossen,
entsteht höchster Frieden.
Alles Übel verstummt,
vollkommene Stille.
Alle Khandhas sind leidvoll,
ohne wahres Glück.“

„Früher war ich dumm und in Dunkelheit,
als wäre ich in einer Höhle.
In meinem Wunsch, den Dhamma zu erkennen,
versuchte ich, das Herz zu packen
um es stillzuhalten.
Ich klammerte mich an Etiketten des Geistes,
verwechselte sie mit dem Herzen,
bis es zur Gewohnheit wurde.
So war ich lange Zeit verstrickt
in der Beobachtung jener Dinge.
Falsche Etiketten verdunkelten den Geist,
und ich ließ mich täuschen,
mit den Khandhas spielend –
welch Irrtum!“

„Ich erhob mich endlos,
urteilte über andere,
doch erreichte nichts.
Auf die Fehler anderer zu schauen
vergiftet das Herz –
als würde man sich entzünden,
von Ruß geschwärzt, verbrannt.
Wer auch immer recht oder unrecht hat,
gut oder schlecht ist –
es ist ihre Angelegenheit.
Unsere ist es,
das Herz auf sich selbst zu lenken.
Lass keine ungeschickten Haltungen
sich darauf niederlassen.
Lass es vollkommen werden
in Verdienst und Geschick –
das Ergebnis lautet Frieden.
Andere als schlecht und sich selbst als gut zu sehen
ist ein Makel des Herzens,
denn man klammert sich an die Khandhas,
die dieses Urteil fällen.
Hältst du dich an die Khandhas,

so werden sie dich gewiss verbrennen,
denn Alter, Krankheit und Tod
treten in den Kampf –
voller Zorn und Begierde,
offensichtliche Fehler,
Sorgen, Kummer und Ängste,
während die fünf Formen der Sinnesempfindung
ihre unzähligen Heerscharen holen.
Wir finden keine Befreiung
von Leiden und Gefahr,
weil wir die fünf Khandhas für unser Eigen halten.
Sobald du deinen Irrtum erkennst,
zögere nicht.
Beobachte unaufhörlich
die Unbeständigkeit der Saṅkhāras.
Gewöhnt sich der Geist daran,
wirst du den einen Dhamma erkennen –
abgeschieden im Geist.“

„Unbeständigkeit‘ betrifft das Herz,
da es sich von seinen Etiketten löst.
Erkennst du dies, dann beobachte es
immer und immer wieder –
mitten in der Bewegung.
Wenn alle äußeren Objekte verblassen,
erscheint das Dhamma.
Sobald du diesen Dhamma siehst,
verheilt die innere Unruhe.
Der Geist wird sich sodann nicht mehr
an Dualitäten binden.
Schon diese eine Wahrheit
beendet das Spiel:
Das Wissen um das Nicht-Wissen –
so lautet die Methode für das Herz.“

„Sobald wir die Unbeständigkeit durchschauen,
hört die Quelle des Geistes auf,
neue Probleme zu erzeugen.
Was bleibt, ist der ursprüngliche Geist –
wahr, unveränderlich klar.
Das Wissen um die Quelle des Geistes
bringt Befreiung von allen Sorgen und Irrtümern.
Gehst du hinaus zu den Rändern des Geistes,
bist du sofort im Irrtum.“

„Dunkelheit‘ entspringt dem Geist,
der sich am Guten festhält.
Jene Anhaftung
ist ein Konstrukt der Geist-Enden.
Die Quelle des Geistes
ist bereits gut,
wenn das Dhamma erscheint
und den Zweifel zerstreut.
Erkennst du den höchsten Dhamma,
der die Welt übersteigt,
werden alle alten, verworrenen Suchbewegungen
ausgerissen und losgelassen.
Das einzige verbleibende Leiden ist
die Notwendigkeit zu essen und zu schlafen,
entlang an den Gegebenheiten.
Das Herz bleibt gezähmt, nahe der Quelle des Geistes,
denkend, aber nicht verhaftet an Gedanken.
Die Natur des Geistes ist es, zu denken,
doch wenn er die Quelle des Geistes erkennt,
wird er von Sorgen befreit,
abgeschieden von Störungen
und still.“

„Die Natur der Saṅkhāras –
wenn sie erscheinen,
verschwinden sie.
Sie alle zerfallen,
keines bleibt.“

„Hüte dich vor dem Geist,
wenn du ihn verfeinern willst,
denn du neigst dazu, ihn zu zwingen
und in der Stille zu klammern.
Bringe das Herz dazu,
immer und immer wieder
seine eigene Unbeständigkeit zu betrachten,
bis es zur Gewohnheit wird.
Wenn du „Ob!“ erreichst,
kommt es von selbst:
Das Erkennen des Liedes des Herzens,
gleich einer Fata Morgana.
Der Buddha lehrte,
dass die Verblendungen der Einsicht
sich als wahr verkleiden,
wenn sie es in Wirklichkeit nicht sind.

Das Erkennen geistiger Phänomene,
das von selbst kommt,
ist unmittelbare Schau,
nicht wie das Hören und Verstehen
auf der Ebene des Fragens.
Die Analyse von Phänomenen,
geistig und körperlich,
ist ebenfalls keine Schau,
die von selbst kommt –
also sieh hin.
Das Erkennen, das von selbst kommt,
ist nicht dieses Lied der Gedanken.
Das Wissen um die Quelle des Geistes
und die Augenblicke des Geistes,
befreit die Quelle des Geistes
von Kummer.
Das sichere, selbstständig erscheinende Wissen
um die Quelle des Geistes - um die Saṅkhāras –
die Dinge des Wandels –
dies ist keine Angelegenheit
von Heraustreten und Erkennen.
Es ist auch kein Wissen,
das auf Etiketten in Gegensätzen beruht.“

Der Geist erkennt sich selbst
an der Bewegung des Liedes.

Sein Wissen um die Bewegung
ist nichts als aufeinanderfolgende
Augenblicke des Geistes.
Tatsächlich lassen sie sich nicht trennen:
Sie sind eins und dasselbe.
Wenn der Geist zwei wird,
ist es Saññā, welches Dinge verstrickt.
Unbeständigkeit ist sich selbst genug –
warum sich auf jemand anderen richten?“

„Wenn das Herz seine eigene Vergänglichkeit sieht,
wird es aus der Dunkelheit befreit.
Es verliert seinen Geschmack daran
und gibt seine Zweifel auf.
Es hört auf, nach Dingen zu suchen,
innen wie außen.
Seine Anhaftungen fallen alle fort.

Es lässt seine Liebe und seinen Hass,
alles, was es niederdrückt.
Es kann seine Wünsche beenden,
die Sorgen vergehen –
zusammen mit den schweren Lasten,
die es klagen ließen –
als würde ein Regenschauer
das Herz erfrischen.
Das kühle Herz erkennt sich selbst.
Es ist kühl,
weil es nicht mehr
in der Welt umherwandern muss,
um nach Menschen zu schauen.
Indem es die Quelle des Geistes
im gegenwärtigen Moment erkennt,
ist es unerschütterlich,
unberührt von Gut oder Böse,
denn sie müssen vergehen,
wie alle anderen Hindernisse.
Vollkommen still,
denkt die Quelle des Geistes nicht,
und deutet nichts.
Es bleibt allein bei seinen eigenen Dingen:
keine Erwartungen,
keine Verstrickung,
keine Sorgen mehr.
Sitzend oder liegend,
erkennt man an der Quelle des Geistes:
„Befreit.“

*„Deine Erklärung des Pfades
ist tief durchdringend,
allumfassend und klar.
Doch noch eine letzte Bitte:
Erkläre mir ausführlich
den Geist,
der noch nicht von der Ursache des Leidens
befreit ist.“*

*„Die Ursache des Leidens
ist Anhaftung und Liebe,
völlig betört,
schafft sie immer neue Daseinszustände,
ohne zu ermüden.
Auf niederer Ebene sind die Makel*

die fünf Stränge der Sinneswahrnehmung;
auf höherer Ebene
die Anhaftung an Jhāna.
Was diese Dinge im Geist bewirken?
Alles dreht sich darum,
von Saṅkhāras gebannt zu sein,
gefangen in dem,
was lange Zeit geschah –
es als gut zu sehen,
das Herz mit Irrtum zu nähren,
es in Rastlosigkeit
und Zerstreuung ausufern zu lassen.
Betört von Irrtum, ohne Scham,
gefesselt an das Bewundern
alles Begehrten –
vergessen, sich selbst zu sehen,
ohne jede Ahnung der Gefahr;
betört vom Blick auf die Fehler anderer,
empört über ihr Böses,
doch die eigenen Fehler
als nichts betrachtend.
So groß die Fehler anderer auch sein mögen –
sie können uns nicht in die Hölle stürzen.
Doch unsere eigenen Fehler
können uns sofort in die tiefste Hölle reißen,
selbst wenn sie kaum
eine sichtbare Trübung sind.
Also halte Ausschau nach deinen Fehlern,
bis es zur Gewohnheit wird.
Meide sie –
und du wirst gewiss
Frieden finden,
frei von Gefahr und Furcht.
Erkennst du deine Fehler klar,
dann schneide sie ab – sofort.
Zögere nicht,
sonst wirst du sie nie los.“

„Das unaufhörliche Verlangen nach Gutem –
das ist die Ursache des Leidens.
Es ist ein großes Vergehen:
die übermäßige Angst vor dem Schlechten.
„Gut“ und „Schlecht“ sind Gifte des Geistes,
gleich Speisen, die Fieber entfachen.
Der Dhamma bleibt unklar,

weil wir tief im Herzen
uns nach dem Guten sehnen.
Wächst das Verlangen nach Gutem,
zerrt es den Geist
in tobende Gedanken,
bis er sich selbst aufbläht mit Übel,
und alle seine Trübungen sich mehren.
Je größer der Irrtum,
umso stärker gedeihen sie,
und tragen einen immer weiter
fort vom wahren Dhamma.“

„Diese Erklärung der Ursache des Leidens
diszipliniert mein Herz.
Zu Anfang war die Bedeutung
noch wirr und zersplittert,
doch als du den Pfad erklärtest,
bewegte sich mein Herz nicht mehr –
in Ruhe verweilend,
still und friedlich,
endlich zur Vollendung gelangt.“

„Dies nennt man die Verwirklichung
der Befreiung von den Khandhas –
ein Dhamma, das unbewegt verweilt,
ohne Kommen oder Gehen,
eine wahre Natur – die einzige –
ohne etwas, das sie
ablenken oder antreiben könnte.“

Damit endet die Erzählung.
Ob recht oder nicht –
betrachte es mit Einsicht,
bis du es wirklich erkennst.