



Ausschnitt aus einem Interview über die  
Entstehung und Entwicklung der Āyukusala-Tradition

## Worin gipfelt die Āyukusala-Tradition heute?

< <http://www.ayurama.eu/pdf/gipfelAyu.pdf> >

Samanī Sudhammā [SU] fragt am 17. 6. 2011 den Āyukusala Thera [AT]

SU: Wir haben uns soweit eine Übersicht darüber verschafft, wie sich die Āyukusala-Tradition seit den sechziger Jahren entwickelte. Nun möchte ich fragen, ehrwürdiger Āyukusala Thera, was ist die neueste ausschlaggebende Entwicklung. Worin gipfelt die Āyukusala-Tradition heute?

AT: Der Gipfel, der höchste Zweck und das höchste Ziel ist heute gleich wie von Anfang an, nämlich allen Personen, die ihr Interesse zeigen, zu einem Einstieg in die Praxis des Dhamma zu verhelfen. Und der höchste Zweck und das höchste Ziel des Dhamma ist die stufenweise Befreiung von allem Leiden und von allen Leidensursachen, wie sie von dem Lehrer aller meinen Lehrern, von dem historischen Buddha Gotama gelehrt worden ist.

SU: Ehrwürdiger, wenn du so eine stufenweise Vermittlung erwähnst, sage mir bitte konkreter, welche Stufen heute am aktuellsten sind. Da nehme ich also bereits deine Antwort vorweg, dass es bei jeder Person davon abhängig ist, wo sie sich gerade befindet und welche weiteren Stufen der Entwicklung für sie in Frage kommen. Etwas genauer gefragt, möchte ich hören, welche Stufen der Unterweisungen der buddhistischen Öffentlichkeit gegenwärtig im Vordergrund sind. Welche Themen werden in den Vorträgen und Meditationskursen der Āyukusala-Tradition als die Neuesten angeboten?

AT: Der buddhistischen Öffentlichkeit wurden in Kursen und Vorträgen zuletzt die Themen der Arbeit mit den tertiären Meditationsobjekten und die Themen der Gestaltung von Lebensstil des Āyusamana und Āyusamanī angeboten.

SU: Dies wäre also der gegenwärtige Gipfel des öffentlichen Angebots von der Āyukusala-Tradition. Ehrwürdiger, hier fällt mir aus meiner Erinnerung ein, dass die am häufigsten gestellten Fragen der Kursteilnehmer nach der Reflektion eines Langzeit-Retreats, die Folgenden sind: „Wie bekomme ich diesen guten, angenehmen meditativen Zustand am besten in mein Alltagsleben integriert?“ und „Wie kann ich die guten Ergebnisse halten und nicht wieder in alte Verhaltensmuster hineinrutschen?“ Auch hier kann ich mir selbst schon ein Teil der Frage beantworten: „Also in dem ich als Ayusamanī seit mehr als zwei Jahren lebe, habe ich einen meditativen Lebensstil durch regelmässiges Üben und Reflektieren in mein Leben integriert.“ Aber nun, Ehrwürdiger, kannst du mir jetzt bitte ganz kurz die ersten und wichtigsten Schritte zusammenfassen, durch die der Āyusamana- und Āyusamanī-Lebensstil eingeübt wird?

## Schritte der Kultivierung von Āyusamana- und Āyusamanī-Lebensstil

AT: Der erste Schritt ist das Festsetzen von Stundenplan, zu welchen Tageszeiten will ich meditieren und Pūja machen. Beides tut man am besten morgens vor dem Frühstück, einige Personen meditieren aber lieber am Abend; jeder kann dies ja selbst für sich entscheiden. Auch den Abendmeditierenden empfehle ich, gleich nach dem Erwachen am Morgen sich für mindestens eine ganz kurze Meditation zu setzen, bevor man etwas anderes tut.

SU: Und wie ist das mit der Zeit für die Pūja? Ich mache jeweils morgens am Schluss der Pūja die Planung des bevorstehenden Tages. Die Planung des bevorstehenden Tages mache ich mit meinen Schülern in den täglichen Gruppensitzungen im Anschluss auf das Reflektieren der Gehmeditation. Da macht man sich sowohl beim Meditieren wie auch beim Planen klar die Antworten auf die Fragen "Wo stehe ich und wohin will ich?"

AT: Ja, so ist es perfekt, so mache ich es auch. Darin erkennen wir die Übereinstimmung der Strukturen von Meditation und Pūja mit den Strukturen der Tagesgestaltung. Da sind wir aber schon bei dem Erlernen von Inhalten der Āyukusalapūja, die nicht nur aus dem Buddha-Gruss und den Dhamma-Vorgehen bestehen. Und was machst du sonst noch im Zusammenhang mit der Pūja?

SU: Noch vor dem Buddha-Gruss leite ich die Teilnehmer meiner Morgengruppe dazu an, die Freude Anumodana durch die sogenannte Lebenserfolgsbeichte wach zu rufen. Dies bewirkt eine gute Energetisierung der darauf folgenden Pūja und Meditation. Für die Pūja benützen wir entweder den vollen Text der Āyukusalapūja oder deren Kurzfassung Cūla, die auf einem Papierblatt den Teilnehmern verteilt wird. Da sollte man vielleicht sagen, was sind die Bestandteile der kurz gefassten Cūla-Āyukusalapūja.

AT: Die grundlegenden Bestandteile jeder Pūja sind der Buddha-Gruss, die dreifache Zuflucht und der fünffache Ethik-Entschluss. Dann rezitieren wir in der Cūla-Āyukusalapūja die Gesamtmatrix der vier Schutzmeditationen, die wir danach gleich in ihrer Kurzform durchführen. Und dann kommt der Übergang zu der Hauptmeditationssitzung, deren Dauer und Gegenstand zuerst rituell bestimmt wird.

SU: Soviel zur Pūja. Dabei halte ich es noch für sehr wichtig, dass man die Inhalte der in der Pūja rezitieren Pali-Sätze ganz genau versteht.

AT: Ja, es ist sehr wichtig, dass man genau versteht, was man sagt und was man tut. Es muss da die achtsame Wissensklarheit über die Übergänge sein, die zwischen dem Gesprochenem Mantra, dem Vorgestellten Yantra und dem körperlich durchgeführten Tantra stattfinden. Dieses Unterscheiden zwischen den drei Aspekten wird am Besten beim Buddha-Gruss eingeübt.

SU: Auch halte ich es für sehr förderlich, dass man während des ganzen Tages sich zwischen den verschiedenen Tätigkeiten die Übergänge bewusst macht und kommentiert. So wird

also der ganze Tag zu einem Übungsfeld. Ehrwürdiger, sage mir nun bitte was du zur Tagesgestaltung des Āyusamana- und Āyusamanī-Lebens auch noch für wichtig hältst?

AT: So, wie wir es bisher geschildert haben, gibt es meiner Meinung nach ein gutes erstes Bild davon, wie ein Tag im Āyusamana- beziehungsweise Āyusamanī-Leben aussehen kann. Es ist gut, dass du, ehrwürdige Āyusamanī Sudhammā, die Wichtigkeit der Übergänge betonst, die bewusst gemacht und kommentiert werden. Es geht ja darum, dass man klar bewusst und achtsam erlebt, was man jeweils macht und worum es dabei geht. Dies gilt nicht nur für die rituelle Handlungen und Meditationen, sondern für alle Tätigkeiten, die dadurch tiefere Bedeutung bekommen. Das ganze Leben wird dadurch sinnvoll, man weiss also, was man macht und wozu es gut ist, was ja bei den sogenannten normalen Menschen kaum der Fall ist. Der Āyusamana beziehungsweise die Āyusamanī kann sich jeweils richtig über die erfolgreich durchgeführte Handlung freuen, sie achtsam beenden und zu der danach folgenden, realistisch begonnenen Handlung übergehen. So wird der ganze Tag nicht nur zu einem Übungsfeld, wie du gesagt hast, sondern alle Alltagshandlungen wirken dann auch als Quellen der Freude und Energie. Was ich da noch hinzufügen will, ist das Miteinanderteilen der Erlebnisse von den erreichten Alltagserfolgen und Problemmeisterungen, wie auch von den noch vorhandenen Schwierigkeiten. Solch ein Miteinanderteilen kann ja jederzeit stattfinden, wenn sich die Āyusamanas beziehungsweise die Āyusamanīs treffen. Doch ist es empfehlenswert, dass da rituell strukturierte Begegnungen geplant werden, die zum Beispiel an den Tagen von Poya Vollmondfeiern stattfinden.

SU: Ja, und dazu gehören die Begegnungen mit dem Lehrer oder der Lehrerin, wofür die traditionellen Rituale überliefert sind. Das beste Beispiel dafür ist die Einladung des Lehrers zum Verzeihen der Fehler und zur Mitfreude über das gut Gemachte.

AT: Ja, in dem klösterlichen Leben ist dies ein Teil der täglichen Praxis. Im Leben von den Āyusamanas und Āyusamanīs, die im Beruf eingespannt sind, haben wir solche Begegnungen soweit nur auf der Basis mehr oder weniger regelmässiger Besuche in Āyurāma oder bei den Poya Vollmondfeiern gemacht.

SU: Da hat es auch damit verbundene Probleme gegeben, weil wir in räumlichen Entfernungen weit voneinander leben. Es gibt manchmal auch Probleme auf Grund des mangelnden Verständnisses des Vorgehens bei der Begegnung in Poya. Ich kenne einige Menschen, die zwar mit der Āyusamana-Lebenspraxis vertraut gemacht wurden, aber in dieser zum Beispiel die Funktion der Rituale nicht richtig verstanden hatten. So musste ich feststellen, dass die Vermittlung dieser Praxis gar nicht so einfach ist. So meinten einige interessierte Menschen missverständlicher Weise, dass sie in eine Schablone gezwängt und ihre Freiheit dadurch verlieren würden.

AT: Ja, es gab da einen älteren Meditierenden, der zwar als Āyusamana auftreten wollte, dabei aber in seiner Selbstüberschätzung gegen alle Rituale hetzte, weil sie angeblich einen Erleuchteten stören. Dies war offensichtlich nur ein Missverständnis ohne böse Absicht. Wir hatten aber auch mit Personen zu tun gehabt, die ihr Status der Āyusamanī

für Zwecke der Manipulation anderer Menschen ausnützen wollten. So hat eine Frau sogar die formelle Āyusamanī-Einweihung verlangt, um die Robe benützen zu können, doch der Praxis hat sie sich dann gar nicht gewidmet. Bald hatte es sich als ihr Trick entpuppt, durch den sie die Leute in ihrer Gruppe beherrschen wollte.

SU: Es tauchen, Bhante, verschiedene Probleme auf, wenn man das Āyusamana-beziehungsweise Āyusamanī-Leben formell bestätigen und irgendwie institutionell regeln möchte. Deswegen bin ich überzeugt, dass es nur die Sache der persönlichen Überzeugung und des situationell bedingten Ermessens bleiben soll, wieweit man sich dem Āyusamana- beziehungsweise Āyusamanī-Lebensstil widmet. Die Āyusamana-Lebenspraxis soll eigentlich den Fortschritt auf dem Weg des Dhamma fördern. Und das kann nur dann funktionieren, wenn man mit sich selbst ganz ehrlich ist, ohne an eine äusserliche Profilierung zu denken. Alles, was mit der Āyusamana-Lebenspraxis äusserlich zusammenhängt, soll das Selbstverständnis des Praktizierenden nur bestätigen und ihm Schutz und Rückhalt geben. Dass wir als Buddhisten und nach dem Lebensstil von Āyusamana respektive Āyusamanī leben möchten, um die völlige Befreiung vom Leid zu erreichen, heisst nicht, dass wir unsere äusseren Daseinsumstände vernachlässigen sollten.

AT: Da, bin ich mit dir, ehrwürdige Āyusamanī Sudhammā, ganz einverstanden. Wir haben bei uns selber und bei einigen Dhamma-Freunden ausprobiert, was man als Āyusamana beziehungsweise als Āyusamanī machen kann, wenn man nicht die Möglichkeit hat, im geschützten Raum eines Klosters zu leben. Wir haben es ausprobiert und bieten es nun auch den Anderen zum Ausprobieren an, was und wie viel davon wer übernehmen will, sei jedem frei gestellt.

SU: Und genau so ist es, Ehrwürdiger, meiner Meinung nach auch mit den Techniken der fortgeschrittenen Meditation. Dies wäre ja das zweite der Themen, über die wir uns am Anfang dieses unseres Dhamma-Gesprächs zu sprechen entschlossen haben. Da bezeichnest du ja als das neueste Angebot die Themen der Arbeit mit den tertiären Meditationsobjekten und die Themen der Gestaltung von Lebensstil des Āyusamana und Āyusamanī. Möchtest du jetzt über das Thema der fortgeschrittenen Meditation mit den tertiären Meditationsobjekten sprechen?

AT: Ja, gerne. Das Thema der Gestaltung von Lebensstil des Āyusamana und Āyusamanī haben wir ziemlich befriedigend durchgenommen. Zu einigen verwandten Unterthemen, die wir nur erwähnt haben, gibt es grundlegende Übersichtstexte, die wir ja oft den Fragenden geben oder auf ihre URL-adresse auf dem web von Ayurama verweisen. Da will ich als zwei wichtige Grundlagen deine folgenden Vorträge über Āyusamana-Lebenspraxis erwähnen:

Meine Beste Wahl < <http://www.ayurama.eu/pdf/bestwahl.pdf> > und

Lebenserfolgsbeichte < <http://www.ayurama.eu/pdf/Lebenserfolgsbeichte.pdf> >

SU: Auch beim Besprechen der fortgeschrittenen Meditation werden wir noch auf die Fragen der Āyusamana-Lebenspraxis zurückkommen; denn die Analyse der gesamten Lebenssituation ist ein Teil der Arbeit mit den tertiären Meditationsobjekten. Es soll klar sein, dass die Bearbeitung der tertiären Meditationsobjekte der weisen Lösung von Hindernissen und Problemen dient, mit welchen wir im Alltag und in der Meditation konfrontiert werden. Solche weise Lösung setzt Fertigkeiten kosalla voraus, die in drei Gruppen eingeteilt sind, nämlich āya-kosalla oder Geschick im Guten, apāya-kosalla oder Geschick in Meisterung des Bösen und upāya-kosalla oder Geschick im Wählen der rechten Mittel. Hierüber hat Āyusamanī Vajirā auf Deutsch vorläufig erst nur kurz berichtet; ausführlich schreibt sie darüber in einen grundlegenden Text „Meditative Meisterung Anspruchsvoller Angelegenheiten - Apaya“, der im ganzen Umfang vorläufig nur auf Tschechisch vorhanden ist:

Zvládání náročného Apaya < [http://www.ayurama.eu/pdf/Zvladani\\_apaya.pdf](http://www.ayurama.eu/pdf/Zvladani_apaya.pdf) >

AT: Ja, in diesem Text sind erklärt die drei Typen Anspruchsvoller Angelegenheiten und die drei Typen ihrer Meisterung, welche zum Beispiel auch die fünf Kunstgriffe von Vitakka-Santhāna benützen, die du seinerzeit erklärtest im Text „Wozu Meditieren“:

Wozu Meditieren < <http://www.ayurama.eu/pdf/WozuMeditieren.pdf> >

SU: Ehrwürdiger, weil wir ja am Anfang dieses Dhamma-Gesprächs angekündigt haben, dass wir über das neueste Angebot von Āyukusala zu Themen der Arbeit mit den tertiären Meditationsobjekten erörtern, bitte ich dich jetzt, doch eine kurze Übersicht darüber zu geben, welche Vorgehen dieser Arbeit neuerdings als das Beste angeboten wurden.

AT: Ja, ehrwürdige Āyusamanī Sudhammā, in so einem Interview kann es wirklich nur eine kurze Übersicht darüber geben. Das neueste des Angebots besteht eigentlich darin, dass wir jetzt in der Praxis umsetzen die alten, vor fünfundzwanzig Jahrhunderten in den Texten des Pali-Kanons festgehaltene Vorgehen. Diese habe ich dann vor fünfundzwanzig Jahren im letzten Kapitel meines Buchs über Abhidhamma der deutsch lesenden buddhistischen Öffentlichkeit nahe gebracht. Ich schlage vor, dass wir nun eine Pause machen, und uns das gesagte Kapitel ansehen, bevor wir mit der Aufnahme dieses Interviews weiter fahren.

...

## Fortgeschrittene Vipassana und die tertiären Meditationsgegenstände

Fortsetzung des Interviews am 23. 6. 2011

AT: Nachdem wir abgemacht haben, vor dem Fortsetzen des Dhamma-Gesprächs uns das letzte Kapitel des Buchs über Abhidhamma anzusehen, habe ich es als meine Aufgabe verstanden, darin die konkreten Vorgehen der fortgeschrittenen Meditation und die ihnen zugrundeliegenden Paradigmen zu identifizieren. Bevor ich auf die Ergebnisse meiner Suche ausführlicher eingehe, um sie als Grundlage für das gegenwärtige Angebot von

Āyukusala auszuwerten, will ich dir, ehrwürdige Āyusamanī Sudhammā, erzählen, welche zwei wichtige Fragen mich persönlich in diesem Zusammenhang beschäftigten.

SU: Ehrwürdiger Ayukusala, ja, ich möchte deine persönlich wichtigen zwei Fragen hören. Dann werde ich sie auch mir stellen. Welche Fragen waren es?

AT: Es waren die Fragen „Warum widmen wir unsere Zeit und Energie den Themen dieses Dhamma-Gesprächs?“ und „Für wen machen wir die Aufnahme, für wann wollen wir den aufgenommenen Text publizieren?“ Als Antwort auf die erste Frage war mir sofort klar, dass mir die Themen Freude machen und sie mir eine Bestätigung davon geben, dass die konkreten Vorgehen gut funktionieren und in meiner Praxis des Dhamma mir dazu beigetragen haben, ein glückliches Leben zu leben. Die Antwort auf die zweite Frage hat etwas Zeit gebraucht. Da erinnerte ich, dass ich ganz am Anfang dieses Projekts beschlossen habe, den resultierenden Text ins Tschechische zu übersetzen, damit er als Unterlage für Gespräche dient, die ich auch wieder diesen Sommer mit den Freunden führen will, die sich zu der Teilnahme im Seminar „Lebensstil des Ayusamana“ angemeldet haben, wie auch für die Freunde, die sich für den intensiven Langzeit-Meditations-Retreat melden, in welchem die Vorgehen der fortgeschrittenen Meditation mit den tertiären Meditationsobjekten eine grosse Rolle spielen.

SU: Lieber Ehrwürdiger Ayukusala, zu deiner ersten Frage: „Warum widmen wir unsere Zeit und Energie den Themen dieses Dhamma-Gesprächs?“ Bei dieser ersten Frage geht es mir so ähnlich wie dir. Es ist so, dass mir die Themen unseres Gesprächs über Dhamma eine grundsätzliche freudvolle Angelegenheit sind. Es macht mir auch Freude, mich über die Vorgehensweisen und die möglichen Wege deren Weitervermittlung an andere Menschen zu unterhalten. Mir ist durch diesen unseren Interview und durch unsere andere Gespräche auch immer wieder intensiviert und umfassender bewusst geworden, wie mir die eigene Erfahrung nach dem Lebensstil als Āyusamanī zu leben gut tut. Ich sehe, wie das Studium des Dhamma und das tägliche Meditieren eine heilsame Wirkung auf mich hat. Seither bin ich innerlich freier und bewusster. Durch die fortschreitende Überwindung von Gier, Hass und Ich-Wahn bin ich gelöster und dadurch auch zufriedener und glücklicher in meinem Alltagsleben geworden. Ich bin meistens in einer heiter-freudigen Gemütsverfassung und begegne andere mit einem vorurteilsfreiem Verhalten. Aus der Antwort, Ehrwürdiger, auf deine zweite Frage „Für wen machen wir die Aufnahme, für wann wollen wir den aufgenommenen Text publizieren?“ ergibt sich in soweit für mich, dass ich allen Menschen auch so ein zufriedenes und glückliches Leben wünsche. Also für wen?... Für alle, die interessiert sind! Diesen Interessierten will ich gerne zeigen und vermitteln, was mit Authentizität möglich ist. Ohne missionieren zu wollen, will ich zeigen, was durch wenig Anstrengung aber mit Kontinuität in der Praxis und mit der Bereitschaft, die volle Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, erlebbar wird. Es ist mein Wille, so zu handeln, dass es zu eigenem Wohle und auch zum Wohle aller Wesen beiträgt. Hierfür muss man sich immer wieder aus eigener Einsicht selber entscheiden und danach handeln. So will ich auch weiterhin die Willenskraft kultivieren.

AT: Da bin ich froh, dass du das Thema der Willenskraft einführst. Der Wille kommt ja in der westlichen Vermittlung des Dhamma oft zu kurz. Dabei ist der Wille im Dhamma mit keinem Krampf verbunden, der Wille wird kultiviert durch wenig Anstrengung, aber durch die Kontinuität in der Praxis, wie du soeben gesagt hast.

SU: Wenn man es wirklich will, wird durch die Ausdauer der Weg frei. So kann man mit klarem Denken die Selbstverantwortlichkeit fördern, in der Verantwortung für das eigene Leben ein zufriedeneres und glücklicheres Dasein geniessen. Somit hat jeder die Möglichkeit, Wesentliches vom Buddhismus zu gewinnen. Nun, lieber Bhante, zurück zu dem Vorgehen der fortgeschrittenen Meditation, zu dem du sagtest, dass der Umgang mit den tertiären Meditationsobjekten bei intensiven Langzeit-Meditations-Retreat eine grosse Rolle spielt. Was genau spielt hierbei eine grosse Rolle?

AT: Die wichtigste Rolle spielen die geistigen Fertigkeiten kosalla, die in drei Gruppen eingeteilt sind, nämlich erstens die āya-kosalla des Umgangs mit dem Guten, zweitens die apāya-kosalla Fertigkeiten des Umgangs mit dem Bösen und drittens die upāya-kosalla Fertigkeiten des Umgangs mit den Mitteln. Ich werde dann kurz erklären, wie diese Fertigkeiten in der fortgeschrittenen Meditation zur Geltung kommen, insbesondere wenn man mit den tertiären Meditationsobjekten arbeitet.

SU: In deinem Buch erwähnst du an mehreren Stellen eigentlich nur die upāya-kosalla Fertigkeiten, welche du in Anlehnung auf Abhidhamma-Kanon als das „Bewandert sein in den rechten Mitteln“ auf der Seite 102 definierst. Die rechten Mittel erklärst du je nach Kontext als Kunstgriffe der „gewaltlos geschickten Vorgehen“ von Sammlung, Entspannung und so weiter. Nirgendwo habe ich aber eine übersichtliche Aufzählung von den Fertigkeiten upāya-kosalla gefunden.

AT: Das letzte Kapitel meines Buchs wurde zunächst nicht zwecks Auflistung der Fertigkeiten verfasst, es wurde als Einführung in die Strategien der Macht entworfen und im Kontext der anderen Kapiteln über die Strategien der Wirklichkeitsverankerung; die Strategien der Ekstase und der anderen Vorgehen komponiert. Dieses letzte Kapitel, das wir uns neulich angesehen haben, ist vor allem der Schulung des Willens gewidmet, wie man es gleich am Anfang lesen kann. Als Ausgangslage dient die Matrix der sogenannten „vier rechten Kämpfe“, welche ja zu den Grundlagen gehört, deren Kenntnis wir von allen Teilnehmern unserer Kurse und Seminaren erwarten, die mit dem von Nyanatiloka verfassten „Wort des Buddha“ vertraut sein sollten.

SU: Ehrwürdiger, dies ist kurz und klar formuliert, jedoch in der Kürze sehr anspruchsvoll zu verstehen. In dem Buch „Das Wort des Buddha“ sind diese „vier rechten Kämpfe“, als die „vier rechten Anstrengungen“ genannt. Ich wurde insbesondere angesprochen durch die Anstrengung der fünf Wege Vitakka-Santhāna zur Überwindung übler Gedanken, wie sie ausführlich in deinem Buch als Techniken für das Umformen leidbringender Prozesse instruiert sind. Über diese fünf Techniken werden wir sicher noch sprechen. Nun erkläre mir aber bitte das vorher Erwähnte. Wie die geistigen Fertigkeiten kosalla in den Vorgehen der fortgeschrittenen Meditation zur Geltung kommen?

AT: Die geistigen Fertigkeiten gehören zur inneren Ausrüstung des Meditierenden, sie ermöglichen ihm, direkt zu merken und zu unterscheiden, was heilvoll āya und unheilvoll apāya ist. Die upāya-kosalla Fertigkeiten des Umgangs mit den Mitteln verwalten den sachgemässen Einsatz aller konkreten Vorgehen. In den Texten der späteren Schulen von Buddhismus wird upāya-kosalla als etwas magisch Wunderbares gepriesen, was einem normalen Mensch undurchsichtig bleiben muss und daher unerklärlich ist. In unserer auf dem Pali-Kanon gründenden Āyukusala Tradition erklären wir upāya-kosalla als die Wahl der Kunstgriffe von gewaltlos geschickten Vorgehen, die sich nach einem klarem Unterscheiden von dem karmisch Heilsamen āya und dem karmisch Unheilsamen apāya richtet und dabei geeignet achtsam auf die wissenschaftlich vorweggenommene Ergebnisse zielt, wie dies der Wissenschaft über Eignung (sa-upāya-sati-sampajañña) und der Wissenschaft über Zweck (sa-atthaka-sati-sampajañña) entspricht. Nachdem man gemäss diesen Kriterien die tatsächlich gegebene Situation ausgewertet hat, wählt man aus dem Repertoire der eingeübten Techniken die geeignete.

SU: Ehrwürdiger, dies ist sicher ganz genau und klar für einen Meditierenden formuliert, der in der abhidhammischen Analyse gut geschult ist. Da will ich aber fragen, welches Repertoire von Techniken zur Bewältigung der tertiären Meditationsgegenstände du den Teilnehmern von Āyukusala Meditationskursen lehrst? Kannst du mir sie bitte aufzählen?

AT: Nein, das kann ich nicht. Ich helfe jedem einzelnen Meditierenden individuell seinen tertiären Meditationsgegenstand festzulegen. Danach begleite ich den Meditierenden bei der Entwicklung des angemessenen Vorgehens, welches er dann als seine eigene Technik der Meditation in sein Repertoire aufnimmt. Mit der wachsenden Erfahrung wächst langsam die Zahl der persönlich bewährten Techniken, die einem in seinem Repertoire zur Verfügung stehen. Ausführlicher kann ich nichts mehr über das Repertoire der Techniken zur Bewältigung der tertiären Meditationsgegenstände sagen.

SU: Ehrwürdiger, dann sage mir, bitte, was für konkrete Anweisungen du im Rahmen des Meditationskurses den Langzeitmeditierenden gibst.

AT: Ehrwürdige Sudhammā, vor zwei Jahren hast du bei den Langzeitmeditierenden am Anfang der dritten Meditationswoche den Dhammavortrag gehört, der für die Langzeitmeditierende speziell komponiert ist. In diesem Vortrag betone ich jeweils, dass die Entwicklung des angemessenen Vorgehens zur Meisterung des tertiären Meditationsgegenstands eine Sache der edlen Freundschaft kalyāna-mittatā ist, das heisst, dass die konkrete Technik unter der Aufsicht des Lehrers entwickelt wird.

SU: Ich erinnere mich, dass du in dem gesagten Dhammavortrag die drei Stufen der erlebnismässigen Durchdringung, nämlich ñāta-pariññā, tīraṇa-pariññā und pahāna-pariññā als den Rahmen für die Arbeit mit dem tertiären Meditationsgegenstand erklärt hast, wie sie im letzten Kapitel deines Buchs beschrieben sind .

AT: Ja, ehrwürdige Sudhammā, die rahmenhafte Belehrung für die Langzeitmeditierende ist genau so aufgebaut, wie du es jetzt erinnert hast.