

## Über „Innere Feuer“

Auszug aus einem Abendgespräch im Meditationszentrum Nilambe  
Herr Upul Gamage

Frage:

Was ist Nibanna

Lehrer:

Nun, das ist ein Begriff aus dem Pali und bedeutet „löschen“, „das Feuer löschen“, „kein Feuer mehr, kein Brennen, vollkommen in Frieden“.

Es gibt viele verschiedene Feuer, die in uns brennen - und wir benutzen äußere sinnliche Anstöße als Brennstoff für diese inneren Feuer.

Das Begehren kann ein Feuer sein – denn es ist so: wenn man etwas Schönes sieht, wenn man etwas Schönes hört, wenn man etwas Wohlschmeckendes wahrnimmt, benutzen wir diese äußeren sinnlichen Anstöße als Brennstoff für das Begehren, um das Begehren zu steigern.

Wir benutzen andere Dinge als Brennstoff für das Feuer des Ärgers, das Feuer des Stolzes, das Feuer der Eifersucht. Das Feuer ist also in uns und was wir normalerweise tun ist, ihm etwas anzubieten! Wir schüren das innere Feuer, indem wir unseren Gewohnheiten entsprechend wahrnehmen, die Dinge mechanisch tun.

In der Meditation tun wir demnach zweierlei:

Das erste ist, wir versuchen den Brennstoff zu verringern, die Zufuhr von Brennstoff für das innere Feuer.

Und das zweite ist – wir versuchen das innere Feuer zu löschen.

Wir tun also zweierlei:

Wenn von nirgendwo Brennstoff kommt – dann brennen wir nicht. Aber die Kohle, das Feuer ist immer noch in uns. Aber wenn es da kein Feuer gibt – dann kann, was immer auch kommen mag, kein Brennstoff sein.

Alles kann Brennstoff sein, wo ein Feuer ist. Wenn es kein Feuer gibt – dann ist das Gesehene etwas Gesehenes, der Klang ist ein Klang.

Es gibt demnach zwei Meditationstechniken um mit diesem brennenden Leiden umzugehen:

Eine bezeichnen wir als Ruhemeditation.

Wenn wir Ruhemeditation üben, versuchen wir, äußere Einflüsse so weit wie möglich auszuschließen, vielleicht nicht zu 100%. Wir versuchen sie auszuschalten, zu minimieren. Dann können wir Frieden erfahren. Daher erfahren wir alle, wenn wir eine Zeitlang Ruhemeditation geübt haben, viel Ruhe, tiefen Frieden.

Aber das ist keine dauerhafte Lösung. Wenn wir in die normale Gesellschaft zurück müssen, kann möglicherweise Brennstoff für das innere Feuer kommen. Ärger kann wieder entstehen, Begehren kann wieder entstehen...

Aus diesem Grund müssen wir Einsichts- oder Vipassanameditation üben. Mit dieser Meditation gehen wir in das Feuer hinein und versuchen zu erkennen: Was ist die Grundlage dieses Feuers, nicht der Brennstoff, was ist die Grundlage? Was ist die Grundlage des Ärgers? Was ist die Grundlage des Begehrens, der Angst? Wir versuchen den Grund bis zur Hauptursache zu erkennen.

Danach kann der Erleuchtete in der normalen Gesellschaft sehr friedlich leben. Er mag getadelt werden, aber es gibt keinen Ärger, er kann den Tadel einfach ein Geräusch sein lassen. Der Erleuchtete kann schöne Dinge sehen, aber es ist kein Begehren in ihm und daher auch kein Brennen.