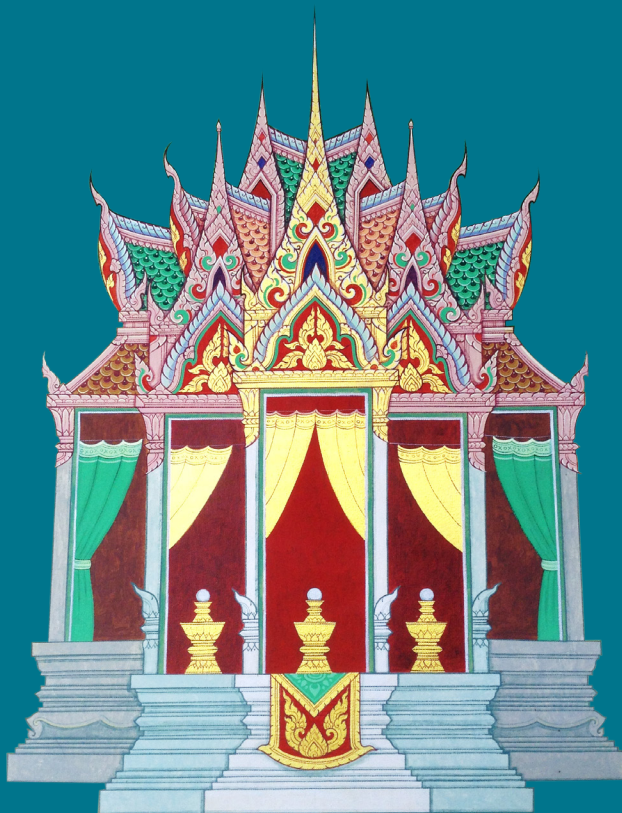


NIBBANA FOR EVERYONE



BUDDHADASA BHIKKHU

Cover: traditional Siamese representation of Nibbāna. Painting (detail) at the Buddhadāsa Indapañño Archives, Bangkok.

A 'Message from Suan Mokkh'

Nibbāna for Everyone

by Buddhadāsa Bhikkhu

Messages from Suan Mokkh Series - No. 2

Nibbāna for Everyone

by Buddhadāsa Bhikkhu

Translated from the Thai by Santikaro

นิพพานสำหรับทุกคน

This article was prepared in 1988 by Ajahn Buddhadāsa as part of a series of pamphlets to be distributed at a major exhibition on his life and work organized by Ajahn Runjuan Indarakamhaeng and other students at Chulalongkorn University in Bangkok.

Another English translation was published in 1990. This translation first appeared online in 1996 and then in slightly revised pamphlets.

This new electronic edition has been revised by Santikaro in collaboration with a network of volunteers.

© Liberation Park, 2016

Any reproduction, in whole or part, in any form, for sale, profit, or material gain, is prohibited, except for quotations in reviews or articles. Permission to reprint for free distribution may be obtained from:

Liberation Park

PO Box 205, Norwalk, WI 54648, USA

books@liberationpark.org

www.liberationpark.org

Published by The Buddhadāsa Indapañño Archives

Buddhadāsa Indapañño Archives

Vachirabenjatas Park (Rot Fai Park) Nikom Rot Fai Sai 2 Rd., Chatuchak, Bangkok, 10900 Thailand

Tel. +66 2936 2800 Fax. +66 2936 2900

www.bia.or.th

for free distribution only



Anumodanā

To all Dhamma Comrades, those helping to spread Dhamma:

Break out the funds to spread Dhamma to let Faithful Trust flow,
Broadcast majestic Dhamma to radiate long-living joy.

Release unexcelled Dhamma to tap the spring of Virtue,
Let safely peaceful delight flow like a cool mountain stream.

Dhamma leaves of many years sprouting anew, reaching out,
To unfold and bloom in the Dhamma Centers of all towns.

To spread lustrous Dhamma and in hearts glorified plant it,
Before long, weeds of sorrow, pain, and affliction will flee.

As Virtue revives and resounds throughout Thai society,
All hearts feel certain love toward those born, aging, and dying.

Congratulations and Blessings to all Dhamma Comrades,
You who share Dhamma to widen the people's prosperous joy.

Heartiest appreciation from Buddhadāsa Indapañño,
Buddhist Science ever shines beams of Bodhi long-lasting.

In grateful service, fruits of merit and wholesome successes,
Are all devoted in honor to Lord Father Buddha.

Thus may the Thai people be renowned for their Virtue,
May perfect success through Buddhist Science awaken their hearts.

May the King and His Family live long in triumphant strength,
May joy long endure throughout this our word upon earth.

from

Buddha dāsa Indapañño

Mokkhabalārāma

Chaiya, 2 November 2530

Nibbāna for Everyone

*An article written on 3 April 2531 (1988)
at Suan Mokkhabalārāma, Chaiya*

When you hear the words “Nibbāna for everyone,” many of you will shake your heads. You’ll think that I’m trying to dye cats for sale¹ and you probably won’t have any interest in the subject. This can only happen because you understand the meaning of this phrase too narrowly and out of line with the truth.

In the schools, children are taught that Nibbāna is the death of an *arahant*.² The ordinary man in the street has been taught that it’s a special city, empty of pain and chock full of the happiness of fulfilled wishes, supposedly reached after death by those who store up perfections (*pāramīs*) over tens of thousands of lifetimes. Modern social developers see it as an obstruction to progress that we shouldn’t get involved with or even discuss. Most students consider it a matter only for devout old folks at the temple, with no relevance for the young. Young men and women think it’s bland and unexciting, awful and frightening. All the candidates for the monkhood merely mouth without understanding the vow “May I go forth in order to awaken to Nibbāna.” The old monks say Nibbāna can’t happen anymore in this day and age and that an

¹ ‘Dyeing cats for sale’ is a Thai expression similar to ‘window dressing.’ It means dressing up something shabby and inferior in order to trick the customer into buying it. [All notes are added by the translator.]

² *Arahants* (worthy ones) have seen through ignorance, transcended self-centeredness, and are released from all suffering. ‘*Nirvāna*’ is the Sanskrit equivalent of ‘Nibbāna.’

arahant cannot exist anymore either. Nibbāna has become a secret that no one cares about. We've turned it into something barren and silent, buried away in the scriptures, to be paid occasional lip service in sermons while no one really knows what it is.

In fact, without this theme of Nibbāna, Buddhism would be as good as dead. When nobody is interested in Nibbāna, then nobody is genuinely interested in Buddhism. When nothing about Nibbāna interests us, then we can't get any benefits at all from Buddhism. I feel that it's about time for us to get interested and bring about this highest benefit, as befits the words "Nibbāna is the Supreme Thing" – namely, the highest goal of living beings, a purpose always inseparable from our daily lives.

Nibbāna has nothing in the least to do with death. 'Nibbāna' means coolness. It meant coolness back when it was just an ordinary word that people used in their homes, and when used as Dhamma language, in a religious context, it still means coolness. In Dhamma language it refers to the cooling or going out of the fires of defilement (*kilesas*, reactive emotions), while in ordinary people's usage it means the cooling of physical fires.

Throughout the Pāli scriptures, the word 'Nibbāna' is never used in the sense of death. When death is discussed, '*marana*' is used. Or '*Parinibbāna*' (thorough coolness) is used, such as when the Buddha said, "The Parinibbāna will occur three months from now."³

Nibbāna is one of the *dhātus* (natural elements). It is the coolness that remains when the defilements – greed, anger, fear, delusion – have ended. Two types of this element can be distinguished. In the first, the defilements are exhausted and cooled, but the organs that receive sensory stimuli aren't yet cool. In the second, this sensory system is also cooled. A white-hot

³ Mahāparinibbāna Sutta, DN 16.

charcoal illustrates the difference. After first going out, it is still too hot to be handled. We must wait a while longer until it is cool enough to be touched.

Through the changes and lapses that are commonplace in this world, later generations of Buddhists, changed the meaning of ‘Nibbāna’ to death. Nowadays we Thais use this later, distorted meaning. I myself was taught this way as a child. When I first became a bhikkhu, I still understood it erroneously and passed that understanding on to my friends and students. Only when I could study the original Pāli texts for myself did I discover that Nibbāna was a whole other affair than death. Instead, it’s a kind of life that knows no death. Nibbāna is the thing that sustains life, thus preventing death. It itself can never die, although the body must die eventually.

Other Indian religions contemporary with Buddhism also used the word ‘Nibbāna.’ In the Pāli texts there’s a passage about a Brahmin teacher named Bāvāri from the area of the Godhāvāri River in Southern India. He sent his sixteen students, also well-known teachers, to ask the Lord Buddha about his experience of Nibbāna. Some of them may have understood Nibbāna to mean death. In Theravāda countries, this story is well known as “The Sixteen Questions.”⁴ The point here is that the theme of Nibbāna was the highest concern of the Indian religions contemporary with Buddhism. Further, at least one group that understood it to mean death must have spread its teaching in the vicinity of Suvaṇṇabhūmī (Golden Land, the ancient name of Siam) before Buddhism arrived here. This persisted as the general understanding among the common folk, similar to what happened with ‘*attā*’ (self) and ‘*ātman*’ (soul).

⁴ The Solasapañhā make up the final chapter, “Pārāyana-vagga,” of the Sutta-nipāta, Khuddaka-nikāya. In many of the verses, the Buddha emphasizes conquering and going beyond death. He never speaks of seeking it out as a form of salvation or end of suffering.

Now let's return to our examination of Nibbāna as taught in Buddhism. When Prince Siddhattha first took up the homeless spiritual life, he wandered in search of the Nibbāna that is the total quenching of all dukkha. He wasn't looking for death! From the famous teachers of India at that time, he learned nothing higher than the experience of neither perception nor non-perception (*nevasaññānāsaññāyatana*), a degree of mental tranquility so deep that we can describe it neither as death nor as non-death. He couldn't accept this as the supreme Nibbāna, so he went off to search on his own until he discovered the Nibbāna that is the coolness remaining when the defilements have finally ended. He called this "the end of dukkha," meaning the exhaustion of all the heat produced by defilements. However much the defilements are exhausted, there's that much coolness, until eventually there is perfect coolness due to the defilements being finished completely. In short, to the degree that the defilements are ended, there will be that much coolness, or Nibbāna. Nibbāna is the coolness resulting from the quenching of defilements, whether they quench on their own or someone quenches them through Dhamma practice. Whenever the defilements are quenched, then there is the thing called 'Nibbāna,' always with the same meaning – coolness.

Next, notice that the defilements are concocted things (*saṅkhāra-dhammas*) that arise and pass away. As it says in the Pāli,

Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodha-dhamman'ti.

(Whatever things originate, all those things will cease.)

Any reactive emotion that arises ceases when its causes and conditions are finished. Although it may be a temporary quenching, merely a temporary coolness, it is still Nibbāna, even if only temporarily. Thus, there's a temporary Nibbāna for those who can't yet avoid some defilements. It is this temporary Nibbāna that

sustains the lives of beings who continue hanging onto defilement. Anyone can see that if the egoistic emotions existed night and day without any pause or rest, no life could endure it. If such life didn't die, it would go crazy and then die in the end. You ought to consider carefully the fact that life can survive only because there are periods when the defilements don't roast it. These periods outnumber the times when the defilements blaze.

These periodic Nibbānas sustain life for all of us, without excepting even animals, which have their levels of Nibbāna, too. We are able to survive because this kind of Nibbāna nurtures us, until it becomes the most ordinary habit of life and of mind. Whenever there is freedom from defilement, then there is the value and meaning of Nibbāna. This must occur fairly often for living things to survive. That we have some time to relax both bodily and mentally provides us with the freshness and vitality needed to live.

Why don't we understand and feel thankful for this kind of Nibbāna at least a little bit? Fortunately, the instincts can manage to find tastes of it by themselves. Conscious beings naturally search for periods that are free from craving, thirst, and egoism. We might call this natural urge "the Nibbāna instinct." If there is unremitting thirst, life must die. Thus, infants know how to suck the breast, and the mosquitoes that buzz around know how to suck blood to sustain their lives. Our instincts have this virtue built in: they search for periods of time sufficiently free from defilement or free from thirst to maintain life. Whenever there is freedom and voidness, there is this little Nibbāna, until we know how to make it into the lasting or perfect Nibbāna of arahant. It isn't death, but rather is deathlessness, in particular, spiritual deathlessness. Anyone who sees this fact will personally experience that we can survive only through this kind of Nibbāna. We don't survive just because of that rice and food that so infatuate people. We realize

that everybody must have this thing called ‘Nibbāna’ and must depend on it as their life’s sustenance. So who can object to our talking about “Nibbāna for everyone”?

In order to better understand the meaning of the word ‘Nibbāna,’ we ought to look at it from the perspective of linguistics. A material sense of the word is found in the phrase “*pajjotasseva nibbānam*” This ‘nibbāna’ refers to the ordinary quenching of a lamp and, more broadly, to the quenching of any source of heat or fire. When the rice porridge is still hot, the cook yells out from the kitchen, “Wait a moment, let it nibbāna first.” When the goldsmith melts down gold and pours it into a mold, he sprinkles water on it to cool it. The word used in Pāli here is ‘*nibbāpeyya*,’ to first make it nibbāna, or cool, before working it into some shape or form.

Even the wild animals that are captured from the jungle and tamed like pussycats are said to have been ‘nibbāna-ed.’ Similarly, sensual pleasures cool down the desires of foolish people in ways appropriate for them. Unwavering concentration on material forms (*rūpa-jhānas*) brings a coolness untroubled by the fires of sensuality. Although temporary, these absorptions (*jhānas*) are also certain levels of Nibbāna. The experience of nothingness (*ākiñcaññāyatana*) and the other formless absorptions (*arūpa-jhānas*) bring levels of coolness free from the fires that arise out of attractive material things. Nibbāna due to the ending of all defilements brings the final coolness that is the ultimate in all respects.

Certain groups of teachers have made up the term ‘*sivamokkha-mahānibbāna*,’ which they explain as some kind of town or city. Although no one can make any sense of it, or knows where it is, they keep it around for people to bow to when this strange term is declaimed from the pulpits of their conventional temples.

We also find the word ‘*nibbuti*,’ meaning an ethical level of Nibbāna. It refers to a cool heart and cool life such as that which impressed a young woman on seeing Prince Siddhattha. She exclaimed, “Whoever’s son this gentleman is, his mother and father are *nibbuta* [cool]; whoever’s husband he is, that woman is *nibbuta*.” Such examples also have the meaning of Nibbāna. Nowadays, when chanting the benefits of ethical behavior, Thai monks intone, “*Sīlena nibbutim yanti*,” which means *nibbuti* is achieved through healthy morality (*sīla*). This comes after the lesser benefits of ethical living, such as acquisition of wealth and attaining happy births (*sugati*). The purpose here is to give Nibbāna a place in ordinary daily life.

This coolness of heart and peace of mind that everyone desires is the meaning of Nibbāna. However, many people misunderstand it and aim only for sex, which is hot stuff. Thus, they get a deceptive Nibbāna. People have clung to such an interpretation since, or even before, the Buddha’s time, and it can be found among the sixty-two wrong views listed in the Brahmajāla Sutta.⁵ Please consider the history and basic meaning of the word ‘Nibbāna.’ In all cases it points to coolness of heart and mind, according to the higher or lower awareness of each person. The essential meaning, however, is always in the nurturing and sustaining of life. It lessens the time when fires burn the mind just enough for us to survive and eventually develops to the highest level, which absolutely quenches all fires. The highest degree of realization in Buddhism, according to the Buddha, is the end of lust, the end of hatred, and the end of delusion, which is the final quenching of all fires and the coolest coolness that life can be.

Nibbāna is not the mind but is something that the mind can experience; or as the Buddha put it, it is a certain *āyatana*

⁵ DN 1.

that wisdom can experience. Forms, sounds, odors, flavors, and tactile sensations are material or physical āyatana, things experienced through the body. Meditative attainments such as the formless absorptions – from the experience of endless space (*ākāsaññāncāyatana*) up to and including the experience of neither perception nor non-perception (*nevasaññānāsaññāyatana*) – are mental āyatana that the mind can experience.⁶ Nibbāna is a spiritual āyatana for mindfulness and wisdom to experience and realize. We should consider it something that Nature has provided for us to realize the highest level of humanity. We ought to know it so that Nibbāna and our lives are not in vain. Every one of us has mindfulness and wisdom in order to touch Nibbāna. Don't let it go to waste!

The Nibbāna-element exists naturally so that Nibbāna will be realized, like a precious medicine that ends all dukkha. There is the dukkha or disease that ordinary medicines cannot cure. This disease of defilement must be cured by the extinction of defilements. Through this the *nibbāna-dhātu* is realized. This highest spiritual illness lies deeply hidden in us and torments us secretly. Anyone who can quench it has reached the pinnacle of being human.

To say “there is no Nibbāna” is more wrong than wrong can be because the nibbāna-element exists naturally, everywhere, always, only nobody is interested enough to find it. The Lord Buddha discovered and revealed it to us through his enormous compassion, but we cut the story short thinking that in this era there is no Nibbāna anymore, when we should instead say that nobody understands it or is interested in it. If we simply become

⁶ Here, Ajahn Buddhadasa does not imply that these refined meditative states are necessary attainments. Rather, he is using the traditional terminology to illustrate how the flavor of coolness pervades all the Dhamma teachings and is therefore immediately available to us all.

proper followers of the Buddha, Nibbāna will appear. It is already waiting for people to find it.

Nobody can create Nibbāna as it is beyond all causes and conditions. Nevertheless, we can create the conditions for realizing Nibbāna through actions which lead to the abandonment of the defilements. We won't claim, as some do, that doing good is a condition for Nibbāna. Condition (*paccaya*) implies causal necessity, but there is nothing which has such power over Nibbāna. The right words are "Doing good is a condition for realizing Nibbāna," which can be done in any age or time. Old folks like the phrase "stairway to Nibbāna" because they think Nibbāna is a place or city, which is what they have been taught. Still, it is an acceptable enough phrase meaning simply "supporting conditions for the realization of Nibbāna."

There are dozens of synonyms for Nibbāna, for example, the Deathless, Permanence, Peace, Safety, Health, Diseaselessness, Freedom, Emancipation, Shelter, Refuge, Immunity, Island (for those fallen into water), Highest Benefit, Supreme Joy, Other Shore, That Which Should Be Reached, and the End of Concocting. All of these are thoroughly cool because there aren't any fires to make them hot. Peaceful coolness is their meaning or value; unfortunately, it is a value too subtle to interest people who are still overly enveloped by selfishness. When brushing aside the defilements for the first time, you will certainly be delighted by Nibbāna more than anything ever before. This is available to and possible for everyone. May we take coolness as the supreme value.

The expression that best conveys the meaning of Nibbāna is "the end of dukkha." Although the Buddha used this term, it's of no interest for those people who feel that they don't have any dukkha or suffering. They don't feel they have dukkha; they just want the things they want and think there isn't any dukkha to

quench. Consequently, they don't care about quenching dukkha or about the end of dukkha. Even a large number of the many foreigners who come to Suan Mokkh feel this way. However, once we tell them there is a new life, or quenching of thirst, or life which is beyond positive and negative, they start to get interested. This is the difficulty of language, which we nonetheless must use to get people interested in Nibbāna. For each person, there must be one translation of the word 'Nibbāna' particular to that person. This is no minor difficulty. Yet deep down, without being conscious of or having any intention toward it, everyone wants Nibbāna if only through the power of instinct.

The study of Nibbāna in daily life is possible in order to have a better understanding of and a greater interest in Nibbāna's meaning. When seeing a fire go out or something hot cooling down, look for the meaning of Nibbāna in it. When bathing or drinking ice water, when a breeze blows or rain falls, take notice of the meaning of Nibbāna. When a fever subsides, a swelling goes down, or a headache goes away, recognize the meaning of Nibbāna as found in those things. When perspiring, sleeping comfortably, or eating one's healthy fill, see the meaning of Nibbāna. When seeing an animal with all its fierceness and danger tamed away, see the meaning of Nibbāna. All of these are lessons to help us understand the nature of Nibbāna in every moment. The mind will regularly incline towards contentment in Nibbāna and this helps the mind to flow more easily along the path of Nibbāna.

Whenever you find coolness in your experience, mark that coolness firmly in your heart, and breathe out and in. Breathing in is cool, breathing out is cool. In cool, out cool – do this for a little while. This is an excellent lesson that will help you to become a lover of Nibbāna (*Nibbānakāmo*) more quickly. The instincts will develop in an enlightened (*bodhi*) way more than if you don't practice like this. Natural Nibbāna – the unconscious quenching

of defilement – will occur more often and easily. This is the best way to help nature.

In conclusion, Nibbāna is not death. Rather, it is the coolness and deathlessness that is full of life. In the Pāli scriptures, the word ‘Nibbāna’ is never used regarding death. Nibbāna is a natural element always ready to make contact with the mind in the sense that it is one kind of *āyatana* (sensible thing). If there were no Nibbāna, Buddhism would have no meaning. The genuine kind of Nibbāna, different from the Nibbāna of other sects, was discovered by the Buddha. Natural Nibbāna can happen simply because the defilements arise and end naturally, because they are just another kind of concocted nature. Every time the defilements don’t appear, Nibbāna becomes apparent to the mind. This temporary Nibbāna nourishes the lives of living things so they survive and don’t go crazy. At least, it lets us sleep at night. Nibbāna isn’t any kind of special city anywhere. It is realized in the mind that is now void of besieging defilements. For the morality of ordinary people at home, its name is ‘*nibbuti*.’ Nibbāna isn’t the mind, but it appears to the mind as a certain *āyatana*. We can experience Nibbāna here and now by breathing in cool and breathing out cool. It is the automatic quenching of heat, of thirst, of dukkha in ordinary life, even without our being conscious of it. It is the eternal nourishment and sustenance of life.

I hope that you all will begin to know that talking about “Nibbāna for everyone” isn’t just dyeing cats for sale, but is the genuine cat for catching rats – that is, for ending dukkha, distress, anxiety, and suffering according to the mindfulness and wisdom of each person!



เรารู้จักกันน้อยเกินไป ะ รู้จักแคบๆ ติคุๆ ตามธรรมเนียม, ^{ว่า}
 เป็นเรื่องของพระอรหันต์ที่ตายแล้ว, ไม่มีประโยชน์อะไร.
 มีไว้สำหรับพูด หรืออย่างวิมานในอากาศ,
 หรือไว้ทดลองกันให้ทำบุญ โดยไม่ต้องการพิสูจน์ ^{ด้วย} ~~ด้วย~~.
 นิพพานหลายระดับ ะ ของ พืช - สัตว์ - สัตว์ - ชาวบ้าน - สัตว์อื่น - พุทธ.
 ความวิวัฒนาการของสติปัญญา หรือ วัฒนธรรมทางศาสนา.
 โดยประวัติของคำ ะ มีตั้งแต่เป็นคำชาวบ้านใช้ จนกระทั่งศาสนาใช้
คำชาวบ้าน ะ ไฟ ถ่านไฟ ข้าวต้ม ฯลฯ หลอมทอง สัตว์ที่
คำศาสนา ะ ของเก่า ะ กามารมณ์ - รูปฌาน - อรูปฌาน
ความหมายทั่วไป ะ เย็น ชีวิคเย็น นิพพุทะ โค้เพราะคิด
พุทธศาสนา ะ ระดับสติวิจจวล ะ คับลงแห่งความร้อน
 คับแห่งกิเลส ะ เป็นเอง - ทำให้คับ
 มีหลายชั้น ะ รูปฌาน - อรูปฌาน - โลกุตตระ ทุกชั้น
 ในฐานะ สขญ. ะ สิ่งมุ่งหมาย โดย สขญ.
 ก. ในฐานะสิ่งที่ สขญ. ต้องการ
 ข. ในฐานะลักษณะหนึ่งของ สขญ.
 (พุ ฌเริญช ธิ เฮอร์สค์) มุ่งผูกเสือก, เค็กคูกนร
 กระทั่งวัยรุน-หนุ่มสาว-พ่อแม่ - คนแก่
 รู้จักให้เต็มตามความหมาย ะ ชีวิคจะดีกว่านี้มาก
 จะรู้จักมีชีวิคเย็น ค่ายการควบคุมความร้อน
 ในฐานะปริญญา ะ วาคักชโย - โทสักชโย - โมทักชโย, ทัณิ ปริญญา
 ชัมมัม โบนัม ในพุทธศาสนา ซึ่งควรรู้จัก จะ ได้ มี.

พลิก

“Nibbāna in Buddhism.” Notes typed by Buddhadāsa Bhikkhu.
 Ref. Archives document of the Buddhadāsa Indapañño Archives
 BIA 3,1/20 (1/2) Box 6. page 111



About the Author

Buddhadāsa Bhikkhu was born in 1906, the son of a southern Thai mother and an ethnic Chinese father. He followed Thai custom by entering a local monastery in 1926, studied for a couple years in Bangkok, and then founded his own refuge for study and practice in 1932. Since then, he has had a profound influence on not only Thai Buddhism but other religions in Siam and Buddhism in the West. Among his more important accomplishments, he:

- Challenged the hegemony of later commentarial texts with the primacy of the Buddha's original discourses.
- Integrated serious Dhamma study, intellectual creativity, and rigorous practice.
- Explained Buddha-Dhamma with an emphasis on this life, including the possibility of experiencing Nibbāna ourselves.
- Softened the dichotomy between householder and monastic practice, stressing that the noble eightfold path is available to everyone.
- Offered doctrinal support for addressing social and environmental issues, helping to foster socially engaged Buddhism in Siam.
- Shaped his forest monastery as an innovative teaching environment and Garden of Liberation.

After a series of illnesses, including strokes, he died in 1993. He was cremated without the usual pomp and expense.

About the Translator

Santikaro went to Thailand with the Peace Corps in 1980, was ordained as a Theravada monk in 1985, trained at Suan Mokkh under Ajahn Buddhādāsa, and became his primary English translator. Santikaro led meditation retreats at Suan Mokkh for many years, and was unofficial abbot of nearby Dawn Kiam. He is a founding member of Think Sangha, a community of socially engaged Buddhist thinker activists that has given special attention to the ethical and spiritual impact of consumerism and other modern developments.

Santikaro returned to the USA's Midwest in 2001 and retired from formal monastic life in 2004. He continues to teach in the Buddhist tradition with an emphasis on the early Pāli sources and the insights of Ajahn Buddhādāsa. He is the founder of Liberation Park, a modern American expression of Buddhist practice, study, and social responsibility in rural Wisconsin. There he continues to study, practice, translate the work of his teacher, teach, and imagine the future of Buddha-Dhamma in the West.

‘Messages from Suan Mokkh’

- 1. *Education Critique* *
- 2. *Nibbāna for Everyone*
- 3. *A Single Bowl of Sauce Solves All the World's Problems* *
- 4. *Kamma in Buddhism* *
- 5. *Let's All Be Buddhadāsas* *
- 6. *Help! Kālāma Sutta, Help!* *

Recommended Reading (Books)

- *Mindfulness With Breathing: A Manual for Serious Beginners*
- *Handbook for Mankind*
- *The First Ten Years of Suan Mokkh*
- *Heartwood of the Bodhi Tree*
- *Keys to Natural Truth*
- *The Prison of Life*
- *Under the Bodhi Tree: Buddha's Original Vision of Dependent Co-Arising* *

* forthcoming

Online Resources

www.suanmokkh.org

www.liberationpark.org

www.bia.or.th

Buddhadāsa Indapañño Archives

Established in 2010, the Buddhadāsa Indapañño Archives collect, maintain, and present the original works of Buddhadāsa Bhikkhu. Also known as Suan Mokkh Bangkok, it is an innovative place for fostering mutual understanding between traditions, studying and practicing Dhamma.



Liberation Park

Liberation Park is a Dhamma refuge in the USA's Midwest inspired by Suan Mokkh. Here, Santikaro and friends work to nurture a garden of liberation along the lines taught by Ajahn Buddhadāsa, where followers of the Buddha-Dhamma Way can explore Dhamma as Nature and in the Pāli suttas.



“When you hear the words ‘Nibbāna for everyone,’ many of you will shake your heads. You’ll think that I’m trying to dye cats for sale and you probably won’t have any interest in the subject. This can only happen because you understand the meaning of this phrase too narrowly and out of line with the truth.”

Buddhadāsa Bhikkhu



Ajahn Buddhadasa:

NIBBANA FÜR JEDERMANN

Wenn Ihr einen Satz hört wie, "Nibbāna" für jedermann", werden manche von Euch ungläubig den Kopf schütteln und annehmen, daß Euch jemand einen Bären aufbinden will. Deshalb könnte es sein, daß Ihr überhaupt kein Interesse an diesem Thema habt. Das kommt daher, weil wir so wenig über die Bedeutung des Begriffs "Nibbāna" wissen und nicht verstehen, was das eigentlich ist.

Kleinen Kindern wird in der Schule beigebracht, daß Nibbāna der Tod der Arahants (die erwachten Nachfolger des Buddha) ist. Laien wurden in Thailand gewöhnlich dahingehend informiert, daß Nibbāna eine besondere Stadt oder ein Land ohne Leiden, aber dafür mit soviel Glück, wie man sich nur wünschen kann, ist. Dieser Platz wird gewöhnlich von jenen erreicht, die bereits in mehreren tausend Wiedergeburten Vervollkommnungⁱ erlangt haben. Die Fortschrittler der gegenwärtigen Generation sehen in Nibbāna ein Hindernis für den ökonomischen und sozialen Fortschritt, etwas, das nicht untersucht oder auch nur erwähnt werden sollte. Studenten legen Nibbāna gewöhnlich in die Schublade für alte und fromme Buddhisten, weshalb sie diesem Begriff keine Beachtung zu schenken brauchen. Junge Leute halten Nibbāna für etwas Schales ohne Geschmack, etwas wirklich Schreckliches. Wenn die Ordinationsanwärter sagen, daß sie ordiniert werden wollen, um Nibbāna klar zu erkennen, so ist das meistens ein reines Lippenbekenntnis. Alte Mönche sagen, daß es heutzutage weder Nibbāna noch einen Arahant, einen, der Nibbāna erlangt hat, geben kann. Schließlich wurde Nibbāna zu einem Mysterium, dem niemand Beachtung schenkt, und das Thema wird in den buddhistischen Schriften steril gehalten, um gelegentlich erwähnt zu werden, ohne zu wissen, um was es wirklich geht.

Tatsache ist: ohne Nibbāna kann der Buddhismus an sich nicht bestehen. Wenn wir uns nicht für Nibbāna interessieren, dann interessieren wir uns auch nicht für Buddhismus. Das wiederum heißt, wenn uns im Buddhismus nichts interessiert, dann erhalten wir auch keine wohltuenden Resultate vom Buddhismus. Ich glaube, daß die Zeit für uns gekommen ist, Nibbāna Beachtung zu schenken, und das Beste daraus zu machen. Dann könnt Ihr die Übung an die Bedeutung von Nibbāna als der höchsten, veredelndsten Tugend oder als das höchste Ziel lebender Wesen anpassen und wir können uns in unserem täglichen Leben die ganze Zeit mit Nibbāna befassen.

ⁱ Vervollkommnung in den zu Buddhaschaft führenden Qualitäten (*pāramitā*): Großzügigkeit, taugliche Verhaltensweise, Entsagung, Weisheit, Anstrengung, Geduld, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit, liebevolle Güte und Gleichmut.

Nibbāna hat mit dem Tod überhaupt nichts zu tun. Das Wort Nibbāna heißt kühl. Auch wenn es von den Laien zu Hause benutzt wird, bedeutete es kühl. Nachdem es ein Ausdruck in der Dhamma-Sprache der buddhistischen Religion wurde, blieb die Bedeutung gleich, bezog sich jetzt aber auf die Kühle, die man durch das Erlöschen der Geistesstrübungen erfährt. In der Sprache der Laien jedoch behält es die Bedeutung der Kühle als Resultat des Erlöschens eines gewöhnlichen Feuers bei.

Im Palikanon wurde Nibbāna niemals mit der Bedeutung von Tod angewandt. Wenn über Tod gesprochen wird, findet man entweder das Wort "Marana" oder "Parinibbāna" wie im folgenden Satz: "Das Parinibbāna wird in drei Monaten eintreten."

Nibbāna ist ein natürlicher Zustand. Es ist der kühle Geisteszustand ohne jegliche Herzenstrübungen (Kilesa). Dieser Zustand wird zweifach unterteilt: in den ersten Geisteszustand, der frei von Herzenstrübungen ist und deshalb kühl; bei dem jedoch das System der Körpersinne, das die Sinneseindrücke empfängt, noch nicht kühl ist; und in den zweiten Geisteszustand, dessen Körpersinne bereits ebenfalls kühl sind. Die erste Art eines kühlen Geistes kann mit einem hellbrennenden Kohlestück verglichen werden, welches, wenn es gelöscht wird, immer noch zu heiß zum Anfassen ist. Wir müssen eine Weile warten, bis es völlig kühl ist, damit wir es anfassen können.

Die Bedeutung von Nibbāna hat sich erst durch die Erklärungen der Menschen späterer Generationen in "Tod" gewandelt. Das ist ein weit verbreitetes Phänomen in dieser Welt. Sogar die Thais verwenden das Wort heute in diesem Sinne. Als Schuljunge wurde mir das so beigebracht, und als frisch ordinierter Mönch habe ich das Wort immer noch so verstanden. Ich habe diese falsche Bedeutung sogar an meine Freunde oder Schüler weitergegeben. Erst nachdem ich den ursprünglichen Palikanon studiert hatte, fand ich heraus, daß Nibbāna etwas anderes als Tod ist. Es ist Leben ohne Tod und es ist die Essenz, die alle Lebewesen erhält. Obwohl der Körper dem Tod überlassen bleiben mag, wird der Geist im Zustand von Nibbāna nicht sterben.

Auch andere Religionen in Indien, die gleichzeitig mit dem Buddhismus auftraten, haben dieses Wort Nibbāna benutzt. Wie aus dem Palikanon hervorgeht, schickten die Anführer der anderen religiösen Glaubensvorstellungen, die sich in der Gegend des Gotāvāriflusses in Südindien aufhielten, ihre Leute zum Buddha, um ihn über seine Version des Nibbāna zu befragen. Diese Fragen sind bekannt als Solasapañhā (16 Fragen) des Pārāyanavagga im Khuddakanikāya des Palikanons. Wir können schließen, daß Nibbāna das höchste Thema der mit dem Buddhismus zeitgenössischen Religionen war. Unter ihnen mag eine Gruppierung Nibbana als Tod interpretiert haben und mag seine Lehre in Suvannabhumi (Südostasien) verbreitet haben, bevor der Buddhismus in diese Gegend gelangte. Die Bedeutung von Nibbā

na als Tod war so wahrscheinlich bereits örtlich verankert. Etwas ähnliches ist auch mit dem Begriff "attā" oder "atman" (Selbst) geschehen.

Jetzt wollen wir fortfahren, Nibbāna, so wie es im Buddhismus gelehrt wird, zu betrachten. Als er den Mönchsstatus annahm, zog der Buddha auf der Suche nach Nibbāna - im Sinne des totalen Erlöschens von Leiden, und nicht im Sinne von Tod - von einem Lehrer der damals in Indien bestehenden Sekten zum anderen. Der höchste Bereich, den er fand, war "Nevasaññānāsaññāyatana" (den Bereich von weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung), d.h. die Ruhe des Geistes bis hin zum Ausmaß von weder Tod noch Nicht-Tod. Das konnte er nicht als ausreichend akzeptieren und setzte seine Suche auf eigene Faust fort. Schließlich erreichte er Nibbāna, den kühlen Zustand des Geistes, der aus dem Erlöschen der Herzenstrübungen resultiert. Er nannte es "das Ende des Leidens", was das Erlöschen der von den Herzenstrübungen erzeugten Hitze bedeutet. Je weiter unsere Herzenstrübungen schwinden, desto höher ist der Grad der Kühle, den wir erlangen. Das wird so weitergehen, bis der höchste Grad der Kühle erreicht wird, weil alle unsere Unreinheiten vollständig verschwunden sind. Also, je weniger geistige Beeinträchtigungen, desto mehr Kühle oder Nibbāna existiert auf einer bestimmten geistigen Ebene. Zusammenfassend kann man sagen, Nibbāna ist die Geisteskühle, die aus dem Erlöschen von Herzenstrübungen entsteht, egal ob sie nun durch eigene Anstrengung oder von alleine erlöschen.

Nun wollen wir uns der Tatsache zuwenden, daß Herzenstrübungen auch "Sankhāradhamma" (zusammengebraute Dinge), oder Geburt und Tod unterworfenen Dinge sind. Daraus folgt, daß Herzenstrübungen auftreten, und daß sie, wenn die damit ursächlich verbundenen Bedingungen nicht länger vorhanden sind, einfach erlöschen. Obwohl dieses Erlöschen zeitlich begrenzt ist, oder, mit anderen Worten, die Kühle nur zeitweilig auftritt, entspricht dieses Phänomen doch der wahren Bedeutung von Nibbāna, wenn auch nicht der des Dauerhaften. So existiert also ein temporäres Nibbāna für jene, die unvermeidlicherweise noch einige Verunreinigungen übrig haben. Tatsächlich ist es dieses temporäre Nibbāna, das alle Wesen erhält, trotzdem sie noch bestimmte geistige Blockaden besitzen. Jeder kann verstehen, daß es niemand aushalten würde, falls die Herzenstrübungen Tag und Nacht, jede Sekunde, ohne Unterlaß in uns aktiv wären. Unter solchen Bedingungen müßten Lebewesen entweder sterben oder wahnsinnig werden und dann schließlich dennoch sterben. Laßt uns der Tatsache, daß wir überleben, weil es Zeiten gibt, in denen die Feuer der Herzenstrübungen nicht brennen, große Beachtung schenken. Tatsächlich können wir sagen, daß diese Zeiträume länger anhalten als jene, in denen die Feuer brennen. Das periodische Auftreten von Nibbāna erhält uns alle ohne Ausnahme und bis zu einem gewissen Grad

sogar Tiere gesund und am Leben. Dank dieser Art von Nibbāna überleben wir. Dieser uns erhaltende Zustand ist also normal für das, was wir Leben oder Geist nennen. Wenn die Herzenstrübungen abwesend sind, ist der Wert oder die Bedeutung von Nibbāna anwesend. Wir haben Zeiträume der körperlichen und geistigen Ruhe (oder Entspannung), die uns erfrischen und uns lebendig und gesund erhalten. Warum wissen wir nichts darüber oder fühlen Dankbarkeit für diese Art von Nibbāna? Es ist ein Glücksfall, daß es unser Instinkt schafft, dieses Nibbāna für uns zu bekommen. Das heißt, jedes Wesen, das ein Herz und einen Geist besitzt, wird nach Zeiten Ausschau halten, in denen Herzenstrübungen oder starkes Verlangen abwesend ist. Wenn ein Lebewesen nicht endendes Verlangen aufrechterhält, wird es sterben müssen. Deshalb weiß ein Kleinkind, wie man Milch saugt und ein Moskito weiß, wie man Blut saugt, um sich am Leben zu erhalten, bis er erschlagen wird. Unser Instinkt hat die Eigenschaft, daß er in einem für die Lebenserhaltung genügendem Ausmaß nach Zeiten sucht, in denen der Geist frei von Herzenstrübungen, oder Verlangen ist. Wann immer das auch geschieht, tritt ein kleines Nibbāna ein. Dieses Phänomen der kleinen Nibbāna wird anhalten, bis man lernt, wie man sie in beständiges oder vollständiges Nibbāna umwandeln und so zu einem Arahant werden kann. Und das ist dann nicht Tod, sondern Nicht-Tod, besonders der des eigenen Geistes. Wer immer diese Wahrheit sieht, wird selbst erkennen, daß wir alle durch diese Art von Nibbāna überleben und nicht nur durch das Essen, in das wir so vernarrt sind. Wieso können wir also nicht behaupten, "Nibbāna ist für jedermann"?

Um die Bedeutung des Wortes "Nibbāna" noch besser verstehen zu können, müssen wir es sprachwissenschaftlich oder lexikographisch untersuchen. Bezogen auf die materielle Welt gibt es den Ausdruck "Pajjotasseva nibbānam" und hier steht das Wort im Zusammenhang mit dem gewöhnlichen Erlöschen von Feuer. Zum Beispiel, der gekochte Reis ist noch heiß, und ein Kind ruft aus der Küche heraus: "Warte noch ein Weilchen, bis er Nibbāna wird!" Ein anderes Beispiel ist es, wenn ein Goldschmied etwas Gold eingeschmolzen hat und dann Wasser darüber schüttet, um es abzukühlen. Der Pali Ausdruck, der in diesem Fall verwendet wird, ist "Nibbāpeyya", was bedeutet, "etwas Nibbāna zu machen oder es abzukühlen". Ausgekühlt, wird das Gold zu Goldschmuck verarbeitet. Sogar für den Zustand wilder Tiere, die im Dschungel gefangen und abgerichtet wurden, sich zahm wie Hauskatzen zu benehmen, wird das Wort Nibbāna benutzt. Auch sinnliche Freuden kühlen nicht-wissende Menschen auf ihre eigene Weise ab.

"Rūpajhāna oder Jhāna" (Vertiefung der feinmateriellen Sphäre) bringt zeitweise Kühle jenseits des Feuers der Sinnlichkeit. Auch das kann Nibbāna auf einer bestimmten Ebene genannt werden. "Akiñcaññāyatana", der formlose Bereich (Arūpajhāna), ergibt Kühle

jenseits des von der betörenden Körperlichkeit erzeugten Feuers. Nibbāna als Ergebnis des Erlöschens aller Herzenstrübungen liefert die höchste Kühle in allen Bereichen.

Manche religiösen Lehrer bestimmter Gruppen haben das Wort "Sivamokkhamahānibbāna" aufgebracht und haben seine Bedeutung sogar als ein Zuhause oder eine Stadt erklärt. Das ist unverständlich. Es ist besser für uns, das Wort als etwas zu behalten, dem man mit aneinandergelegten Händen Ehre erweist, wenn man es vom Dhamma-Sitz aus gesprochen hört.

Es gibt noch einen anderen Ausdruck, "Nibbuti", welcher die Bedeutung von Nibbāna auf der Ebene von Moral beinhaltet. Es bezeichnet Ruhe und Zufriedenheit in einer entspannten Weise oder mit anderen Worten - ein kühles Leben - wie in den folgenden Fällen demonstriert wird. Ein junges Mädchen rühmte Prinz Siddhattha: "Welchen Eltern dieser Mann auch geboren wurde, sie müssen glücklich "nibbutā" (kühl) sein, welches Mädchen er auch geheiratet hat, sie muß "nibbutā" sein." All das hat die Bedeutung von Nibbāna. In der heutigen Zeit lehren die Mönche in Thailand den Verdienst der aus Sila erwächst: "Silena nibbutim yanti - diejenigen, die Sila praktizieren, erlangen "Nibbuti" durch Sila." Dieses entsteht, nachdem sie all ihre weltlichen Besitztümer genossen haben und in die "Sugati" (die glücklichen Zustände) eingetreten sind. Diese Lehre zielt darauf ab, das Konzept von Nibbāna in unser tägliches Leben mit einzubeziehen.

Die geistige Kühle und Ruhe, die jedermann will, birgt die Bedeutung von Nibbāna in sich. Aber sie wird mißverstanden und so laufen die Menschen dem Feuer der sinnlichen Freuden entgegen. Was sie jedoch erhalten, ist nur ein falsches Nibbāna. Solche Ansichten und Praktiken existieren seit der Zeit des Buddha oder sogar schon vorher, wie aus den 62 "Ditthis" (Ansichten) die in der Brahmajālasutta erläutert werden zu ersehen ist.

Wir haben also die historischen Spuren des Wortes Nibbāna gesehen und wie seine Bedeutung zusammengefasst werden kann, um jeden Aspekt von Kühle und Ruhe einzuschließen, entsprechend der hohen oder niedrigen Gefühle jedes einzelnen. Der entscheidende Punkt liegt in dieser Tatsache: "Nibbāna erhält und unterhält das Leben". Es löscht das geistige Feuer und verringert die Brennzeit genügend, so daß Lebewesen überleben können. Der höchste Zustand von Nibbāna kann erreicht werden, wenn alle Feuer der Herzenstrübungen ausgelöscht sind. Der höchstmögliche Grad von Errungenschaft im Buddhismus bezieht sich laut Buddha auf das Erlöschen von Lust, Ärger und Verblendung. Das ist das höchste Erlöschen aller Feuer, und die nachfolgende Kühle ist die höchste, die das Leben erlangen kann.

Nibbāna ist nicht der Geist selbst, sondern der Zustand, den der Geist erreichen kann. Der Buddha bezog sich darauf als einen "Ayatana" (Bereich), der durch Geistesgegenwart und Weisheit erreicht werden kann. Sehbares, Geräusche, Gerüche, Geschmäcker und Tastobjekte gehören dem stofflichen "Ayatana", dem materiellen oder körperhaften Bereich an. Unser Körper kann ihn erreichen. "Akāsānañcāyatana" (der Bereich des unbegrenzten Raumes) und andere Bereiche bis hinauf zu "Nevasaññānāsaññāyatana" (der Bereich von weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung) sind geistige Bereiche, die der Geist erreichen kann. Nibbāna jedoch ist ein Bereich der Weisheit, den geistesgegenwärtige, weise Menschen wahrnehmen oder erlangen können.

Nibbāna kann deshalb als etwas betrachtet werden, das die Natur für Menschen auf einer höheren spirituellen Ebene bereithält. Wir sollten dieser Tatsache Beachtung schenken, damit beide - Nibbana und auch wir alle - nicht umsonst existieren.

Jeder von uns hat Geistesgegenwart und Weisheit, um Nibbāna zu erspüren. Bitte verschwendet sie nicht.

Der Bereich von Nibbāna ist etwas, das von Natur aus existiert, damit Menschen es erlangen können. Es ist wie eine wertvolle Medizin, die alle Arten von Leiden heilen kann. Tatsächlich existiert ja ein Leiden oder eine Krankheit die von keiner gewöhnlichen Medizin jemals kuriert werden kann. Dies ist die Krankheit, die von den Herzenstrübungen verursacht wurde und welche mit der Erlöschung der Herzenstrübungen kuriert werden muß, was wiederum zum Zustand von Nibbāna führt. Diese Krankheit ist das Schlimmste Gebrechen der Psyche, sie ist insgeheim in uns verborgen und quält uns. Wer immer es zum Erlöschen bringt, wird eine Person sein, die den Gipfel ihres Menschseins erreicht hat.

Zu sagen, daß es in der heutigen Zeit kein Nibbāna gibt, ist vollkommen falsch, denn der Nibbāna-Zustand ist in der Natur stets gegenwärtig. Aber keiner ist an der Suche danach interessiert. Der Buddha hat ihn entdeckt und war so überaus freundlich, ihn aufzuzeigen. Aber wir beenden die Diskussion indem wir behaupten, daß Nibbāna nicht existiert, anstatt zu sagen, daß niemand etwas darüber weiß, noch daran interessiert ist. Wenn wir uns nur als wahrhaft rechtschaffene Nachfolger Buddhas benehmen, wird Nibbāna auftreten, weil es auf die Menschen, die auf der Suche danach sind, gewartet hat.

Wir können Nibbāna nicht erschaffen, weil es sich jenseits aller ursächlichen und unterstützenden Bedingtheiten befindet. Aber es ist uns möglich, förderliche Umstände für das Erreichen von Nibbāna zu erzeugen, indem wir alles, was wir können, tun, um uns von Herzenstrübungen fern zu halten. Wir werden nicht behaupten, was die Leute für gewöhnlich sagen, daß wir etwas Gutes tun, damit die gute Tat zu einer unterstützenden

Bedingung für Nibbāna wird. Die richtige Aussage lautet, daß eine solche Tat ein förderlicher Umstand zum Erreichen des Nibbāna ist, das in jedem Zeitalter verwirklicht werden kann. Ältere Menschen schätzen in diesem Zusammenhang den Ausdruck "eine Treppe zum Nibbāna", die sie dann in ein Gebäude oder eine Stadt (d.h. Nibbāna) führt. Man hat es ihnen so beigebracht. Man kann das mehr oder weniger so stehen lassen, da es sich wieder auf die förderlichen Umstände zum Erreichen von Nibbāna bezieht.

Synonyme oder andere Wörter, die für Nibbāna stehen, sind zahlreich, tatsächlich sind es Dutzende, wie z.B. Todlosigkeit, Beständigkeit, Frieden, der Zustand ohne Angst oder Gefahr, Gesundheit, der Zustand, frei von Krankheit zu sein, Freiheit, Befreiung, die Zuflucht, der Unterschlupf, die Festung, der rettende Balken für Menschen in Seenot, der höchste Gewinn, die höchste Glückseligkeit, das andere Ufer, und andere. Diese Ausdrücke bedeuten alle dasselbe wie "Kühle", denn es gibt kein brennendes Feuer mehr. Sie gehören einer so verfeinerten Ebene an, daß Menschen, die noch zu sehr in Herzenstrübungen verstrickt sind, nichts damit zu tun haben wollen. Wenn erst einmal einige ihrer Herzenstrübungen verschwunden sind, werden sie sicherlich mit Nibbāna mehr als mit allen anderen Dingen zufrieden sein. Dieser Vorgang kann in jedem Menschen geschehen. Laßt uns das Wort "Kühl" unter allen Bezeichnungen für Nibbāna als die wertvollste festhalten.

Der Ausdruck, der die Bedeutung von Nibbāna am Besten vermittelt, ist : "das Ende des Leidens". Er wurde von Buddha benutzt aber er ist immer noch nicht interessant genug für jene, die nicht spüren, daß sie leiden. Sie sehen das nicht so. Sie wollen, was sie wollen. Für sie gibt es kein Leiden zu beenden. Deshalb brauchen sie kein Erlöschen oder ein Ende des Leidens. Sogar eine Menge Westler hier in Suan Mokkh denkt so. Wenn ihnen jedoch erzählt wird, daß es ein neues Leben gibt, ein Leben, in dem der Durst gelöscht wird, oder daß ein Leben jenseits von positiv und negativ existiert, fangen sie an, sich ausgesprochen dafür zu interessieren. Es ist schwierig allein mit Hilfe der Sprache, die Menschen zu überzeugen, sich für Nibbāna zu interessieren. Für jedes Individuum brauchen wir eine besondere Übersetzung des Wortes Nibbāna. Das ist gar nicht so einfach.

Tief drinnen will jeder Nibbāna - ohne sich des Bedürfnisses bewußt zu sein, ohne jeglichen Vorsatz, sondern rein durch die Kraft des Instinkts.

Das Studium von Nibbāna in unserem täglichen Leben ist möglich. Wir erhalten dadurch ein größeres Verständnis für die Bedeutung von Nibbāna und wir werden in wachsendem Maße damit zufrieden sein. Wenn wir ein Feuer ausbrennen oder etwas Heißes abkühlen sehen, erkennen wir die Bedeutung von Nibbāna. Wenn wir ein Bad nehmen oder Eis essen oder ein Windstoß uns abkühlt oder wenn es regnet, können wir das zum Anlaß nehmen die

Bedeutung von Nibbāna zu erkennen. Wenn das Fieber sich legt oder die Schwellung zurückgeht und der Kopfschmerz verschwindet, werden wir durch diese Vorfälle wieder auf die Bedeutung von Nibbāna hingewiesen. Während wir schwitzen, schlafen oder gesättigt sind, erinnern wir uns an die Bedeutung von Nibbāna. Dann wieder sehen wir seine Bedeutung, wenn wir Zeuge werden, wie Tiere gezähmt werden und danach nicht mehr wild oder gefährlich sind. Diese Beispiele sind Lektionen die uns jedesmal helfen, die Natur von Nibbāna zu verstehen. Unser Geist wird regelmäßig dazu geneigt, mit Nibbāna zufrieden zu sein, und das hilft dem Geist, leichter den Weg zu Nibbāna entlangzufließen.

Wann immer Ihr etwas Kühle in eurem Geist erspüren könnt, bleibt Euch dieser Kühle bewußt und atmet aus und ein. Während des Einatmens ist es kühl und so ist es auch beim Ausatmen. Ein - kühl, aus kühl. Macht das ruhig eine Zeit lang, es ist eine gute Lektion für Euch, damit Ihr schneller ein "Nibbānakāmo" (jemand, der Nibbāna zu verwirklichen wünscht) werdet. Euer Instinkt wird sich mehr und öfter dem Erwachen zuwenden. Natürliches Nibbāna oder das Erlöschen der Herzenstrübungen, ohne bewußte Anstrengung, wird öfter und leichter eintreten. Das ist wirklich die beste Art der Natur unter die Arme zu greifen.

Zusammenfassend können wir sagen: Nibbāna ist nicht Tod, sondern Kühle oder Nicht-Tod, ein Zustand der Gesundheit und des Wohlbefindens. Im Palikanon wurde das Wort nie im Bezug auf Tod gebraucht. Nibbāna ist ein natürlicher Zustand, bereit, durch den Geist berührt zu werden, da es eine Art Sphäre oder Bereich ist. Wenn Nibbāna nicht existiert, hat der Buddhismus keine Bedeutung. Die echte Art des Nibbāna, die sich von den Nibbānas in anderen Lehren unterscheidet, wurde von Buddha entdeckt. Das natürliche Nibbāna ist möglich, denn Herzenstrübungen steigen auf und verschwinden, da sie eine Art der bedingt entstandenen Dinge sind. Dieser natürliche Prozeß löst das Auftreten von Nibbāna jedesmal aus, wenn die Herzenstrübungen abwesend sind. Diese Art Nibbāna erhält das Leben aller fühlenden Wesen und hilft ihnen zu überleben und nicht verrückt zu werden. Zumindest erlaubt es ihnen zu schlafen. Nibbāna ist keine besondere Stadt, sondern es ist in unserem Geist, solange die Herzenstrübungen nicht aktiv sind. Auf die moralische Übung der Laienanhänger bezogen, wird Nibbāna zu "Nibbuti". Nibbāna ist nicht der Geist, aber kann dem Geist als ein "Ayatana" erscheinen. Nibbāna kann hier und jetzt gegenwärtig sein, indem wir kühl einatmen und kühl ausatmen. Es ist der Bereich, der die Hitze abkühlt, den Durst löscht und die Leiden unseres täglichen Lebens beendet - automatisch, ohne daß wir uns dessen bewußt sind. Es ist wirklich ein Vorgang, der die ganze Zeit unser Leben erhält. Ich hoffe, daß Ihr alle nun anfangt zu begreifen, daß "Nibbāna für jedermann" keine Schönfärberei ist und auch kein Versuch, Euch "einen Bären aufzubinden", sondern daß es

sich um eine Tatsache handelt, die zum Ende des Leidens führt, in dem Ausmaß, der der Kraft von Geistesgegenwart und Weisheit eines jeden einzelnen entspricht.

Mokkhabalarama

3. April 1988

Übersetzung ins Deutsche durch Viriya (Manfred Wiesberger)