

Buddhadasa, Anapanasati, S. 89f

Objekte zum Anhaften gibt es in Hülle und Fülle. Da sie recht tiefgreifend und subtil sind, ist es schwierig, sie zu sehen und zu verstehen. Trotzdem können wir vier Erscheinungsformen von Verhaftetsein identifizieren.

In die erste Kategorie fallen alle materiellen Objekte, die mit sinnlichem Verlangen zu tun haben. Besitz jeglicher Art, Bedarfsgegenstände, Juwelen, Schmuck, Gold und Geld etc., also Dinge, die wir sehen, hören, schmecken, fühlen und über die wir nachdenken. Sie sind Objekte des Anhaftens an das Begehren. Die anderen drei Kategorien beziehen sich auf nicht materielle Objekte.

Die zweite Kategorie besteht aus unseren falschen Meinungen, Glaubenssätzen, Ansichten und Theorien. Hier handelt es sich um Dinge, die wir nicht verstehen können, aufgrund von Unwissenheit aber annehmen und daran festhalten. Wir haben viele solcher unrichtigen Meinungen und Ansichten.

Die dritte Kategorie umfasst die althergebrachten Aktivitäten und Rituale, denen wir folgen. Jede bzw. jedes einzelne davon, ob religiös oder weltlich, basiert auf Aberglauben. Mit vielen dieser Bräuche identifizieren wir uns.

Die letzte und wichtigste Kategorie beinhaltet all jene Dinge, die wir als „Ich“ oder „Mein“ festhalten.

Überprüft bei jeder Ein- und Ausatmung ununterbrochen jede Art von Verhaftetsein. Auf diese Weise lösen sich die Dinge automatisch vom Geist. Befreit die Objekte des Anhaftens. Lasst los, lasst los!

In diesem Hauptziel stimmen alle Religionen überein: das Ausrotten des Anhaftens an „Ich“ und „Mein“.

Mt 27,31.33.35-37.39-43.45f.50f.54

³¹Dann führten sie Jesus hinaus, um ihn zu kreuzigen. ³³So kamen sie an den Ort, der Golgota genannt wird, das heißt Schädelhöhe. ³⁵Nachdem sie ihn gekreuzigt hatten, verteilten sie seine Kleider, indem sie das Los über sie warfen. ³⁶Dann setzten sie sich nieder und bewachten ihn dort. ³⁷Über seinem Kopf hatten sie eine Aufschrift angebracht, die seine Schuld angab: Das ist Jesus, der König der Juden. ³⁹Die Leute, die vorbeikamen, verhöhnten ihn, schüttelten den Kopf ⁴⁰und riefen: Du willst den Tempel niederreißen und in drei Tagen wieder aufbauen? Wenn du Gottes Sohn bist, rette dich selbst und steig herab vom Kreuz! ⁴¹Ebenso verhöhnten ihn auch die Hohepriester, die Schriftgelehrten und die Ältesten und sagten: ⁴²Andere hat er gerettet, sich selbst kann er nicht retten. Er ist doch der König von Israel! Er soll jetzt vom Kreuz herabsteigen, dann werden wir an ihn glauben. ⁴³Er hat auf Gott vertraut, der soll ihn jetzt retten, wenn er an ihm Gefallen hat; er hat doch gesagt: Ich bin Gottes Sohn.

⁴⁵Von der sechsten Stunde an war Finsternis über dem ganzen Land bis zur neunten Stunde. ⁴⁶Um die neunte Stunde schrie Jesus mit lauter Stimme: Eli, Eli, lema sabachtani?, das heißt: Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? ⁵⁰Jesus aber schrie noch einmal mit lauter Stimme. Dann hauchte er den Geist aus. ⁵¹Und siehe, der Vorhang riss im Tempel von oben bis unten entzwei. Die Erde bebte und die Felsen spalteten sich. ⁵⁴Als der Hauptmann und die Männer, die mit ihm zusammen Jesus bewachten, das Erdbeben bemerkten und sahen, was geschah, erschrakten sie sehr und sagten: Wahrhaftig, Gottes Sohn war dieser!