

**Buddhadasa, Anapanasati, S. 99f**

Es gibt ein einfaches Gleichnis, um den letzten Schritt zu erklären. Unser ganzes Leben hindurch waren wir Diebe. Wir haben Dinge gestohlen, die natürlich – also in der Natur, der Natur zugehörig – existieren, nämlich die *sankhara* (Phänomene, mit denen sich der Geist in der Meditation beschäftigt). Wir haben die Natur geplündert und diese *sankhara* für unser Selbst ausgegeben und wie unseren Besitz genutzt. Deshalb sind wir nichts anderes als Diebe. Dafür werden wir mit *dukkha* – dem schwer zu Ertragenden – bestraft. Wir erleiden *dukkha* wegen unserer Diebereien und Verhaftungen. Sobald wir durch die Übung sehen, wie die Dinge wirklich sind, lassen wir sie los. Wir hören auf, Diebe zu sein, und geben alles an seinen ursprünglichen Besitzer – die Natur – zurück. Behauptet niemals wieder, dass sie „Ich“ oder „Mein“ seien.

Nun jedoch erkennen wir, wie dumm es ist, sich solche Schwierigkeiten zu schaffen. Wir hingen so sehr an den natürlichen *Sankhara*, dass wir sie überall herumschleppten und uns auf diese Weise ganz schrecklich belasteten. Wir nennen diesen Zustand „unter der Last der Welt leben“ oder „in der Welt ertrinken“.

Lasst es uns nochmals klarstellen, dass, wann immer wir dumm und un aufmerksam sind, wir Gewichte aufheben und sie zu Lebensbürden anhäufen. Wenn wir erst wissen, was sie uns antun, werfen wir sie weg. Wenn wir von allen Banden befreit sind, lassen wir alle Bürden los oder wir lassen uns selbst los. Loslassen geschieht, und das Ergebnis ist Befreiung. Wenn ihr wollt, könnt ihr es Erlösung, Ungebundenheit, Entbürdung oder Losgelöstheit nennen.

**Phil 2,6-11**

<sup>6</sup>Jesus war Gott gleich,  
hielt aber nicht daran fest, Gott gleich zu sein,  
<sup>7</sup>sondern er entäußerte sich  
und wurde wie ein Sklave  
und den Menschen gleich.  
Sein Leben war das eines Menschen;  
<sup>8</sup>er erniedrigte sich  
und war gehorsam bis zum Tod,  
bis zum Tod am Kreuz.  
<sup>9</sup>Darum hat ihn Gott über alle erhöht  
und ihm den Namen verliehen,  
der größer ist als alle Namen,  
<sup>10</sup>damit alle im Himmel, auf der Erde und unter  
der Erde  
ihr Knie beugen vor dem Namen Jesu  
<sup>11</sup>und jeder Mund bekennt:  
Jesus Christus ist der Herr  
zur Ehre Gottes, des Vaters.