

ABENDVORTRAG VOM 19. SEPTEMBER 2026 – DEUTSCH

Wie Leiden entsteht und wo man es beendet · Ajahn Jayapañño (ชยปญโญ ภิกขุ), Sakon Nakhon · Abendvortrag vom 19. September 2026 · Deutsche Übersetzung · Aus dem Thai, eng am Gesprochenen · runde Klammern: Pali und kurze Erklärungen des Übersetzers

[00:00] Dhamma-Grüsse zur Abendstunde; setzen wir uns zum Gespräch zusammen. Wir kehren zurück und gehen noch einmal die vier Grundlagen der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna) durch. Beim Atembewusstsein (ānāpānasati) besteht das Prinzip darin, am Anfang den Geist ruhig zu machen (samatha). In der vollständigen Erklärung seiner sechzehn Stufen aber sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit und die sieben Glieder des Erwachens (bojjhaṅga) mit enthalten. All diese verschiedenen Namen unterscheiden sich danach, wie vollständig die Achtsamkeit (sati), die Geistesgegenwart, schon ist, und nach den unterschiedlichen Punkten der Übung.

[00:38] Wenn wir also vom Atembewusstsein sprechen und dann zu den vier Grundlagen der Achtsamkeit oder den sieben Gliedern des Erwachens kommen, dann reden wir von ein und derselben Sache. Man beginnt mit der Ruhe, bevor man zur Einsicht (vipassanā) geht; die Ruhe braucht man ohnehin als Boden. Der Geist ist still und ausgeglichen, achtsam, sich erinnernd und wissend. Es hängt alles zusammen.

[01:05] Nun zu den vier Grundlagen der Achtsamkeit und dem Anhalten des Rades des Entstehens, das heisst des abhängigen Entstehens (paṭiccasamuppāda: eins entsteht, weil das andere da ist). Wenn die Achtsamkeit auf dieser Stufe noch nicht schnell genug ist, lässt sich das drehende Rad noch nicht anhalten, das Rad des Entstehens noch nicht zerstören. Darum braucht es eine geschulte Achtsamkeit, eine Geistesgegenwart, die im Körper weilt. Das ist der feste Stützpunkt, die grosse Basis.

[01:38] Wenn nun unsere Achtsamkeit vollständiger wird, wenn sie im Körper weilt und Kontakt (phassa) entsteht, wenn etwas auftritt (auf Auge oder Ohr), dann entsteht Gefühl (vedanā), es entsteht Gefallen oder Missfallen. Genau hier: Wenn die Achtsamkeit, das Wissen, das sich erinnert, da zu sein, rechtzeitig da ist, sieht sie, wie sich der Geist regt, wenn Gefallen aufkommt. Sie sieht das Gefallen, das aufkommt, und sie sieht das Missfallen, das aufkommt. Sie sieht: Hier gefällt dem Geist schon etwas, hier missfällt ihm schon etwas.

[02:16] Die Achtsamkeit ist es, die den Strom staut. Man wird vom drehenden Rad nicht mitgerissen, und so wird das Rad zerstört. Den Kreislauf (vaṭṭa) durchtrennen, hier durchtrennen. Wenn wir also gut hinschauen, achtsam sind und den Moment kennen, in dem es entsteht, in dem Gefallen entsteht, in dem Missfallen entsteht, und unsere Achtsamkeit erkennt es rechtzeitig, dann verblasst das Gefallen oder Missfallen und lässt los.

[02:46] Genau dies verbindet sich mit den vier edlen Wahrheiten. Spannung, Stress und Leiden (dukkha), kurz: das Leiden, ist etwas, das erkannt werden muss, und zwar achtsam erkannt; erst so sieht man das Leiden. Hat man es achtsam erkannt und schaut weiter hin, dann sieht man: Der Ursprung (samudaya), die Ursache, aus der das Leiden entsteht, ist etwas, das aufzugeben ist. Man lernt die Wirkung kennen, um sie bis zu ihrer Ursache zurückzuverfolgen.

[03:18] Das Dhamma (die Lehre des Buddha) greift also ineinander. Es kommt nur darauf an, unter welchem Gesichtspunkt die Lehrer es darlegen, doch es ist dieselbe Sache. Das wirkliche Studium muss genau auf diesen Weg kommen, den edlen Pfad. Erst dann sieht man das Dhamma, sieht man die Wahrheit.

[03:38] Andernfalls geht man in die Irre. Was man nur über das Ohr und über das Auge aufgenommen hat, ist nur Gemarktes, auswendig gelerntes Wissen (saññā). Auch wenn man es weiss, kann man doch nicht loslassen, weil das Wissen noch verblendet ist (es ist noch ein «Ich» hineingemischt). Das Verständnis, von dem wir meinen, es zu haben, ist noch verirrt in unserem Denken, verirrt im Gemarkten, in der Wahrnehmung, verirrt in dem, was der Geist erschafft (saṅkhāra, Formannahme).

[04:15] Wie der Fisch, der im Wasser lebt: Er ist so ins Wasser verloren, dass er das Wasser nicht kennt. Wer im Leiden lebt, kennt das Leiden nicht, weil er nie innegehalten hat, um das Leiden anzuschauen. So ist es. Darum dient unsere Schulung der Achtsamkeit dazu, ein Verständnis dafür entstehen zu lassen, wie die Dinge wirklich sind. Wir reden hier nicht von der falschen Art Konzentration (micchā-samādhī). Es ist Konzentration (samādhī) in der Art, wie der Buddha sie lehrte, nämlich das Entfalten der vier Grundlagen der Achtsamkeit. So ist es korrekte Konzentration: Korrekte Achtsamkeit führt zu korrekter Konzentration.

[05:00] Wenn also unsere Achtsamkeit vollständig ist, rechtzeitig erkennt, wenn die Achtsamkeit vollständiger und die Weisheit reifer wird, dann nehmen wir die Form (den Körper) unter den fünf Aggregaten (khandha): Das Anhaften (upādāna) an der Form geht zu Ende, oder anders gesagt die feste Annahme, dieser Körper sei ich. In der Sprache der Schriften könnte man sagen: Die Ich-Ansicht (sakkāya-diṭṭhi) ist aufgegeben, das heisst die Ansicht, dieser Körper sei ich. Nicht dass man den Körper wegwirft. Aber die Ansicht, dieser Körper sei ich, ist aufgebraucht, ist zu Ende.

[05:47] Man legt den Körper ab und sieht darum den Geist; man legt die Form ab und sieht darum die geistige Seite (nāma). Auf der geistigen Seite ist unsere Achtsamkeit voll ausgebildet, und etwas trifft auf das Ohr, auf das Auge, auf die Sinnesbrücken. Weil es noch die sechs Sinnesbrücken (saḷāyatana) gibt, die inneren und die äusseren, gibt es Kontakt. Damit sind wir mitten im Studium des abhängigen Entstehens.

[06:22] Mit Unwissenheit (avijjā) als Bedingung beginnt der Geist zu erschaffen (saṅkhāra); daraus Bewusstsein; daraus Geist und Körper (nāma-rūpa); daraus die sechs Sinnesbrücken; daraus Kontakt; daraus Gefühl. Hier schauen wir hin, hier schneiden wir. Hier muss man es durchtrennen, dann hat man es rechtzeitig erwischt. Wenn man das Gefühl rechtzeitig erkennt, entsteht kein Verlangen (taṇhā). Ist kein Verlangen da, ist kein Anhaften da, sind Werden (bhava, zu jemandem werden) und Geburt nicht da. So hält es an, hält das Rad des Entstehens an. Es geht nicht weiter, weil die Achtsamkeit erwacht ist und weiss. Ist man zum Wissen erwacht, dann ist das Wissen nicht mehr verblendet.

[07:01] Verblendetes Wissen entsteht, weil man verirrt ist: verirrt im Geborenwerden, verirrt im Sterben, verirrt im Gewinnen, verirrt im Verlieren, verirrt im Haben, verirrt im Sein, verirrt im Glück, verirrt im Leid. Überall steckt das Wort «verirrt» darin. Darum, zum Kennen des Leidens: Bevor man aus dem Leiden herauskommen kann, muss man erst davon sprechen, es zu kennen. Sonst ist man im Leiden verloren, wie der Fisch im Wasser verloren ist und das Wasser nicht kennt.

[07:29] Leiden (dukkha: Spannung, Stress und Leiden) in dieser Bedeutung ist das, was unbeständig ist. Was unbeständig ist, das ist Leiden. Die Bedeutung des Wortes Leiden ist: Es wird alt und verfällt, es kann nicht bestehen bleiben, es ist nicht dauerhaft, es verändert sich. Anders betrachtet bedeutet es dasselbe wie Unbeständigkeit (anicca). Was unbeständig ist, das ist Leiden. Was Leiden ist, das ist Nicht-Selbst (anattā), das heisst: nicht ich, nicht mein Selbst.

[08:14] Wenn wir also die Achtsamkeit viel üben, beginnen wir damit, sie so zu schulen, dass sie im Körper weilt. Und es gibt nur einen Weg, um zur korrekten Achtsamkeit zu gelangen: am Anfang zuerst das Atembewusstsein zu entfalten. Darum muss Konzentration mit Achtsamkeit verbunden sein, erst dann ist sie korrekte Konzentration.

[08:39] Womit wir auch immer beginnen, auf welche Scheibe wir als Meditationsobjekt (kasiṇa) auch immer starren, am Ende müssen wir das alles hinter uns lassen, denn diese Dinge sind nur Vorbereitung. Auch die Worte, die man beim Meditieren still wiederholt, sind eine Vorbereitung dieses Geistes, damit er bei einer einzigen Sache bleibt, das heisst fest bei einer einzigen Sache steht und nicht nach aussen abschweift.

[09:06] Der Weg aber, auf dem die Achtsamkeit vollständig wird und im Körper weilt, ist die Übung, sich beim Atmen seiner selbst gewahr zu sein: gewahr beim Einatmen, gewahr beim Ausatmen. Es gibt das Sich-Erinnern, es gibt Wissensklarheit (sampajañña), es gibt Achtsamkeit. Wenn wir so achtsam sind und etwas auftritt, Kontakt entsteht, Gefühl entsteht, dann ist am deutlichsten das schmerzhaftes Gefühl, nämlich alles Missfallen.

[09:47] Das Angenehme dagegen ist zart, ist fein. Auch wenn man es sieht, wird man seiner doch nicht überdrüssig. Man hält es noch gern fest, man sagt noch gern: Angenehm ist angenehm. Darum ist das, was man zuerst deutlich sehen und rasch aufgeben kann, die schmerzhafteste Seite, weil man ihren Schaden sieht.

[10:08] Auf der Seite aber, die wir als angenehm ansehen, sind wir noch in ihrem Reiz (assāda) verirrt, in dem, was gut an ihr ist. Darum heisst es Reize der Sinne (kāmaguṇa). Solange man noch im Reiz verirrt ist und den Schaden (ādinava) nicht sieht, schüttelt man es nicht wirklich ab. Solange man das Leiden im Leidhaften noch nicht kennt, so lange hat man nicht genug davon, und die Lust daran löst sich nicht. Das ist es, was wir rezitieren: atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā, «dann hat man genug vom Leiden; das ist der Weg zur Reinheit».

[10:44] Darum ist die wirkliche Praxis das Entfalten der Achtsamkeit, eine Achtsamkeit, die im Körper weilt. Sobald man Missfallen aufkommen sieht, erkennt man es rechtzeitig. Ist achtsames Wissen da, entsteht Weisheit, die jenen Zorn (dosa) zu beruhigen vermag. Er geht nicht weiter: kein Schimpfen, kein Stechen mit Blicken, kein Schlagen mit der Hand, mit dem Körper. Ohne Achtsamkeit und Weisheit, die es rechtzeitig erkennen, lässt er sich nicht beruhigen.

[11:23] Darum muss das, was man Geduld und Beherrschung nennt, eine Geduld und Beherrschung mit Weisheit sein. Am Anfang stützen wir uns darauf, mit Achtsamkeit niederzuhalten und rechtzeitig zu erkennen. Dann entsteht die Weisheit, jenen Zorn loszulassen. Oder, um es noch richtiger zu sagen: Wenn die Achtsamkeit jenen Zorn rechtzeitig erkennt, verblasst er. Das ist virāga, das Verblasen, virāga. Die Ursache des Entstehens erlischt genau hier.

[11:55] Die vier Grundlagen der Achtsamkeit: Achtsamkeit, die im Körper weilt. Am Anfang studiert man im Körper, lernt den Körper gründlich kennen. Man pflegt beständig, regelmässig den Körper im Körper (das heisst den Atem) zu betrachten. Das heisst: Sobald man sich erinnert, kehrt man zurück zum Wissen um den Atem. Dieser Atem ist der innere Körper.

[12:26] Der Körper im Körper, der innere Körper, ist der Atem. Ein Teil der Meditierenden aber meint irrtümlich: Man setzt sich hin, es erscheinen Bilder (nimitta), man sieht sich selbst durchsichtig, sieht sich selbst als Kristall, sieht sich als dies und jenes und noch etwas. Das ist nicht der Körper im Körper. Auch das Skelett als klaren Kristall zu sehen ist es nicht. Das ist etwas, das der Geist selbst erschaffen hat (citta-saṅkhāra).

[12:55] Der Körper im Körper, von dem der Buddha sprach, meint den Atem. Beständig den Körper im Körper zu betrachten heisst, die Achtsamkeit zu entfalten, damit sie vollständiger wird. Das lässt Weisheit entstehen, ein klares Durchschauen auf der Grundlage des Körpers, der Form. Wenn man so übt, dadurch dass man es oft tut, wird das Festhalten daran, dieser Körper sei ich, sich nach und nach lösen, sich lösen, sich lösen.

[13:35] Darum ist der Weg, auf dem man sich nach innen wendet und studiert, ein Weg, der aus der Verblendung hinausführt, die die Wurzel des Leidens ist. So ist es: Wenn Achtsamkeit da ist, die rechtzeitig erkennt, und man beim Gefühl aufgeben kann, dann gibt es Verlangen, Anhaften, Werden und Geburt nicht.

[13:58] Wenn nun die Achtsamkeit vollständiger wird, sieht man, vom Gefühl ausgehend, das Gefühl im Gefühl: Im Gefallen und im Missfallen steckt noch ein weiteres Gefühl, ein Sich-Freuen oder Sich-nicht-Freuen. Darum ist selbst dann, wenn man auf jemanden zornig ist, noch eine Lust, eine Freude am Zorn vorhanden. Deshalb kann man ihn nicht aufgeben. Wir sehen es nicht. Man grollt, hasst, sinnt auf Rache, will Böses, trägt nach und merkt nicht, dass man selbst es ist, der leidet.

[14:37] So ist die Verblendung, und so lässt sie nicht los. Doch eben diese Achtsamkeit: Wenn Achtsamkeit entsteht, verschwindet die Verblendung. Wenn Geistesgegenwart da ist, das Wissen, das sich erinnert, verschwindet sie. Darum ist das Einzige, was wir viel tun müssen, das Entfalten der Achtsamkeit. Die Achtsamkeit zur Reife bringen, damit die Fähigkeit der Achtsamkeit (satindriya) reifer wird.

[15:07] Wenn die Fähigkeit der Achtsamkeit reif ist, geht die Fähigkeit der Konzentration (samādhindriya), eine feine und zarte Konzentration, mit ihr einher. Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit sind beisammen, sie stützen sich

aufeinander. Wenn es darum in einem davon schwach ist, ist es nicht vollständig. Sie müssen im Gleichgewicht sein, Achtsamkeit, Konzentration, Weisheit. Es ist genau wie beim Kochen: Die Gewürze müssen genau stimmen, erst dann ist der Geschmack rund. Erst dann hat man Eifer (chanda), Freude am Üben.

[15:55] Wenn man also das Gefühl im Gefühl sieht, es rechtzeitig erkennt und die Achtsamkeit vollständiger wird, dann geschieht dies, wenn etwas auftritt: Es trifft auf, es gibt eine Welle. Achtsamkeit und Weisheit trennen das, was die Welle wahrnimmt, das Wissen, vom Gefühl selbst. Man verliert sich nicht darin, verliert sich nicht ins Festhalten am Gefühl. Gefühl entsteht, man weiss um das Gefühl, aber man verliert sich nicht ins Festhalten daran.

[16:39] Sieht man das immer wieder, so sieht man: Das Wissende, das, was da weiss, ist der Geist (citta); vorerst nennen wir es noch Geist. Und das Gewusste, das, womit der Geist beschäftigt ist, sei es Gefühl, Wahrnehmung oder das, was der Geist erschafft: Das sind zweierlei Dinge. Nun löst man sich nach und nach aus der Verblendung über das Wissen. Es ist nicht «ich weiss», es ist blosses Wissen, aber nicht «ich weiss». Ist keine Verblendung da, dann ist es nicht «ich weiss».

[17:22] Körper, Gefühl, Geist. Gefühl und Geist, das Wissende und das Gewusste, vermischen sich nicht. So verliert das Gefühl nach und nach seine Wichtigkeit, man misst ihm keinen Wert mehr bei. Seht ihr? Es wird leichter, das Gefühl wird leichter und leichter. Und nun kehrt das, was hinausging, um die Dinge zu wissen, zurück und weiss sich selbst.

[18:01] So hat es Luang Pho Yai Somphop (ein verehrter Lehrer) einmal gesagt: Es gibt drei Arten von Wissen. Wissen, wenn ..., in der Mundart, in der Luang Pho Somphop spricht; wissen, wenn man denkt; wissen, wenn man weiss. Dieses «wissen, wenn man weiss» ist der Geist, der zum Wissen erwacht ist. Sobald sein Wissen nicht mehr verblendet ist, sieht er wirklich, wie die Wahrheit ist, wie das Dhamma ist. Dhamma ist die Wahrheit.

[18:38] Es ist ein Wissen, das nicht durch den Vorgang des Denkens geht. Es durchschaut, ohne denken zu müssen. Es urteilt nicht. Es tut nur seine Aufgabe, zu wissen. Ist es frei vom verblendeten Wissen, dann ist es nicht mehr Geist (kein Jemand, der weiss). Es ist bloss das wissende Element, nämlich Bewusstsein (viññāṇa, das fünfte der fünf Aggregate). Nun streift man sie ab, die fünf Aggregate: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Formannahme, Bewusstsein. Sie sind nicht ich, sie sind Nicht-Selbst. So verläuft das Studium.

[19:19] Darum stützt man sich auf die Kraft von Achtsamkeit und Weisheit. Der Buddhismus ist ganz und gar eine Sache der Weisheit, keine Sache von Wundern und Geheimnissen. Das Dhamma, das der Buddha lehrte, liegt offen da und fordert die Prüfung durch die Verständigen heraus, durch die Weisen. Darum lässt sich die Redensart «Wenn du nicht daran glaubst, dann spotte wenigstens nicht» (in Thailand über Geister und Übersinnliches gesagt) auf den Buddhismus nicht anwenden. Denn der wahre Buddhismus heisst: prüfen, bis man die jeweilige Sache klar durchschaut, und erst dann sich festlegen, erst dann entscheiden, ob man glaubt oder nicht glaubt, ob es so ist oder nicht. Man muss es mit Weisheit wissen.

[20:07] Ob wir also mit geschlossenen Augen sitzen, ob wir gehen, was wir auch tun: Das ist äussere Form, das ist äussere Körperhaltung. Konzentration aber ist der Geist, der fest steht. Ein Geist, der fest steht, ist Konzentration. Er schwankt nicht, er fliesst nicht mit dem mit, was ihn berührt. Er verlässt seine Basis nicht, das heisst, er wird nicht über das Ohr, über das Auge fortgezogen. Das nennt man Konzentration: ein Geist, der fest steht.

[20:40] Das bedeutet nicht, dass er still sein muss in der Art, dass er nichts weiss. Er weiss alles, aber er weiss bloss. Er geht nicht hinaus, um zu wissen. Was auch entsteht, das weiss er; er hat kein Verlangen, nachzuschauen. Darum tut er nur seine Aufgabe, bloss zu wissen. Er ist weder dumm noch klug; gibt es keinen Anlass, gibt es für ihn auch nichts zu wissen. Auch das Bewusstsein ist unbeständig. Form ist unbeständig, Gefühl ist unbeständig, Wahrnehmung ist unbeständig, Formannahme ist unbeständig, Bewusstsein ist unbeständig, die fünf Aggregate sind unbeständig.

[21:17] Eben weil sie unbeständig sind, nennt man sie dukkha: Spannung, Stress und Leiden, im Sinn der edlen Wahrheit vom Leiden. Deren Bedeutung ist: das, was unbeständig ist, nicht der Schmerz von Körper und Geist, wie wir ihn so vor uns sehen. Unbeständigkeit: Das ist die wirkliche Bedeutung von Leiden. Darum sagte der Buddha: Es

ist nur Leiden, das entsteht, es ist nur Leiden, das vergeht. Denn es gibt nichts sonst, ausser dem Leiden gibt es gar nichts. Und verirrt, wie wir sind, greifen wir danach. Eben wegen der Verblendung greift man danach.

[21:55] Unwissenheit, Verlangen, Anhaften: Hier wird das Rad des Entstehens gebrochen, der Strom des Entstehens (geschnitten wird beim Gefühl, bevor Verlangen und Anhaften folgen). Das ist die Stelle, an der wir wirklich eingreifen und schneiden können. Man kann es beruhigen und aufhalten. Man schult die Achtsamkeit, damit sie rechtzeitig erkennt. So wie Luang Pu Buddhadasa (ein verehrter thailändischer Lehrer) es verglichen hat: Das Entfalten der vier Grundlagen der Achtsamkeit, bei dem man sich dem Gefühl zuwendet, es kennt und rechtzeitig erkennt, gleicht dem Durchschneiden einer Liane in der Mitte. Schneidet man ihr Mittelstück heraus, kann sie weder Blüten noch Früchte treiben. Denn Blüten und Früchte treibt sie an ihren Zweigen und Ästen, an ihrer Spitze.

[22:45] Wenn wir in der Mitte schneiden, in der Mitte kappen, dann nimmt kein neues Werden (bhava) Gestalt an (man wird zu niemandem mehr). Das hält die Ursache des Entstehens an. Hat man die Ursache des Entstehens angehalten, nimmt kein Werden Gestalt an. Wenn es kein Werden gibt, auf dem es stehen könnte, hat das Bewusstsein keinen Ort, an dem es wohnen kann. Wird nun unsere Achtsamkeit vollständiger, dann läuft es nun rückwärts (paṭiloma: die Kette des abhängigen Entstehens zurück, vom Gefühl zur Unwissenheit). Erst hier beginnt man zu zerstören, was im Geist eingelegt ist und gärt (āsava), und die Neigungen, die tief unten schlummern (anusaya). Wendet man sich nicht auf diese Weise nach innen, kann man sie nicht aufgeben.

[23:33] So ist es: Beim Studium in der Lehre des Buddha muss man richtig üben. Das Sitzen, das Stehen, das Gehen, das Liegen aber, ob langsam oder schnell, das ist kein Massstab, nach dem sich urteilen lässt. Darum können wir uns selbst nicht zur Norm für andere machen. Man kann sich nicht miteinander vergleichen. Oder, um es richtig zu sagen: Mischt euch nicht bei anderen ein. Stellt sie nicht in Frage. Wünscht nicht, sie sollten so sein wie wir. Sorgt gut für euch selbst. Entfaltet viel Achtsamkeit.

[24:20] Für jemanden, der neu übt, ist es schwer, den Atem zu beobachten. Hier ist es schwer, am allerschwersten. Das Schwerste an der Übung ist der Anfang. Hat man nicht genug Geduld, nicht genug Entschlossenheit, dann gibt man die Bemühung wie von selbst auf, denn es macht überhaupt keinen Spass. Den Atem beobachten, bis es in die Spur kommt, das ist sehr schwer. Wenn man es aber kann, ist es angenehm. Die Schulung der Achtsamkeit ist angenehm, wenn man sie kann.

[24:58] Das Leiden, das man hatte, all die Geschichten, die wir mit uns herumgetragen haben: Man lernt, einmal etwas abzusetzen, einmal etwas hinzulegen. Das Leiden, das so gross war wie ein Berg, wird so leicht wie ein Termitenhügel. Der Unterschied ist gewaltig. Beim gewöhnlichen Menschen (puthujjana) ist das Leiden wie der Berg Sumeru. Kommt man aber bis hierher, tritt man in den edlen Pfad ein, bis zur ersten edlen Frucht (der ersten Stufe des Erwachens), dann bleibt von dem, was einst so gross war wie der Berg Sumeru, so viel wie ein Termitenhügel, so viel wie eine Faust, und es nimmt stufenweise weiter ab. Das lässt sich überhaupt nicht vergleichen.

[25:42] Wenn man das so sieht, möchte man sich vor dem Buddha verneigen, mit dem Haupt bis auf den Boden, sich wirklich mit Geist und Herz verneigen. Sich verneigen vor seiner Güte, dass er sich die Mühe gemacht hat, dummen Leuten wie uns den Weg zu weisen, damit wir den hellen Weg sehen. Man ist tief ergriffen von der Wohltat des Buddha, die mit nichts zu vergleichen ist. Und man will es vergelten, in Dankbarkeit (kataññū) gegenüber dem Buddha, in Dankbarkeit gegenüber dieser Lehre, ohne jedes Zögern und ohne Zweifel. Man kann sagen: Man wäre sogar bereit, dafür zu sterben. Man übergibt den Körper und bringt das Leben dar, wirklich, um es dem Meister (dem Buddha) zu widmen, wirklich, im Bewusstsein eben dieser Wohltat. Die Güte des Buddha ist gross.

[26:32] Wenn wir uns also nach innen wenden und hier studieren, werden wir sehen, wie das Leiden in unserem Herzen verblasst. Vielleicht können wir es nicht sagen, nicht richtig erklären. Aber das Leiden, das Sich-Winden wird leichter. Wir wissen gar nichts, aber das Herz ist unbeschwert. Es lässt sich auf keine Händel ein, es zahlt niemandem etwas heim. Leute von aussen mögen hinschauen und denken, man sei dumm. Aber es ist ein Dummer, der nicht leidet. Die Klugen, die leiden, weil sie nicht erkennen, dass sie selbst dumm sind.

[27:14] Im Verlauf der Praxis heisst das also: sich nach innen wenden und zuerst, am Anfang, den Kreislauf von Geburt und Tod (saṃsāra) durchtrennen, das heisst zuerst einmal dieses Rad zerstören. Erst dann kann man in umgekehrter Folge zurückgehen, in umgekehrter Folge studieren, ihm rückwärts folgen und bis zu seiner Wurzel gelangen, um sie zu zerstören, nämlich die Unwissenheit. Und nun geht man es noch unter einem anderen Gesichtspunkt durch.

[27:45] Die Achtsamkeit wird vollständig, man ist mit Achtsamkeit ausgestattet. In den Versen über die sieben Glieder des Erwachens (er rezitiert die Pali-Verse und erklärt sie): bojḥaṅgo satsaṅkhāto, das ist es, jederzeit mit Achtsamkeit ausgestattet zu sein. Dhammānaṃ vicayo tathā, man durchforscht die Dinge. So zu üben heisst, sich zu bemühen, das ist Tatkraft (vīriya). Das bringt Freude (pīti) hervor, ein erfülltes Herz, und entwickelt sich weiter zum Zur-Ruhe-Kommen (passaddhi).

[28:18] Jetzt ist es nicht mehr Glück (sukha). Vorher, in der tiefen Konzentration (jhāna), sprechen wir von pīti und sukha (Freude und Glück), etwas Feinem; die Bedeutung ist eine andere. Bei den sieben Gliedern des Erwachens heisst das Wort passaddhi, das Zur-Ruhe-Kommen. Der Körper kommt zur Ruhe, der Geist kommt mit zur Ruhe. Bojḥaṅgā ca tathāpare, samādupekkha: Es ist Konzentration, es ist Gleichmut (upekkhā).

[28:55] Seht ihr? Wenn wir zurückgehen und in den Versen über die sieben Glieder des Erwachens nachsehen: Bojḥaṅgo satsaṅkhāto, dhammānaṃ vicayo tathā, vīriyaṃ pīti passaddhi, bojḥaṅgā ca tathāpare, samādupekkhabojḥaṅgā, sattete sabbadassinā (Achtsamkeit, Ergründen, Tatkraft, Freude, Ruhe, Konzentration und Gleichmut: diese sieben, gelehrt von dem, der alles sieht). Dort stehen die Worte muninā sammadakkhātā, bhāvitā bahulīkatā (vom Weisen gut gelehrt; entfaltet und viel geübt). Bahulī, bahulī, bahu, bahu bedeutet: es mehr werden lassen, immer mehr. Abhiññāya: zu einem Wissen, das sich immer weiter vertieft, bis es vollständig ist, sambodhāya, zum Erwachen, und so führt es nibbānāya, zum Nibbāna.

[29:46] Nibbāna heisst: Es entsteht nichts. (Gewöhnlich wird es mit «Erlöschen» übersetzt, wie bei einer Flamme.) Dreht diese Übersetzung einmal um. «Es erlischt, und was erlöschen könnte, ist zu Ende»: So sagt man es einfach. Die wirkliche Bedeutung aber ist: Es entsteht nichts. Es ist frei von allem, was der Geist erschafft (visaṅkhāra), es ist nicht vom Geist erschaffen (saṅkhāra).

[30:12] Darum ist es in der Praxis nicht schwer. Wir machen es bloss runder und voller. Ob man Filme schaut, Musik hört oder was auch immer, das nimmt einem niemand übel. Das ist nicht der Massstab. Manchmal schaut das Auge und hört das Ohr, aber was der Geist dabei denkt, weiss ausser uns niemand. Es hängt davon ab, wie die innere Übung (bhāvanā) des Einzelnen beschaffen ist.

[30:37] Darum sollten wir niemanden tadeln. Wir sollten nicht auf jemanden schauen und sagen, der übt nicht, der macht die Andacht nicht, der rezitiert nicht. Das hat nichts miteinander zu tun. Diese Dinge sind bloss Beiwerk, Nebenpunkte. Heute aber machen wir sie zum Herzstück, bis daraus ein Festhalten an der äusseren Form der Übung wird. Denn wer nicht der Form folgt, an der wir uns bisher immer festgehalten haben, den tadeln und kritisieren wir, er übe nicht.

[31:09] So ist es, weil wir uns im Festhalten an Grundsätzen und an äusseren Formen verirrt haben. Und das ist nichts anderes als sīlabbata-parāmāsa, das Hängen an Regeln und Ritualen. Darum: die Achtsamkeit entfalten, das Wissen wachsen lassen. Wenn es ganz erlangt ist, tut es nur seine Aufgabe, bloss zu wissen. Oder in der Sprache, die man dafür verwenden mag: nur eben wissen.

[31:39] Bei den Gesichtspunkten, unter denen er lehrte, lehrte der Buddha je nach dem Temperament der Zuhörer. Wie bei Bāhiya: Ihn lehrte er, diese Welt als etwas Leeres anzusehen. Aus einem anderen Blickwinkel dagegen lehrte er die Flechtenasketen (jaṭṭila), dass die Sinnesbrücken etwas Brennendes sind, in der Feuerpredigt (Ādittapariyāya-Sutta), damit sie es leicht verstehen konnten. Denn die Flechtenasketen hatten zuvor das Feuer verehrt, sie waren mit der Hitze vertraut.

[32:18] Darum müssen wir zuerst uns selbst erforschen, nicht stur den Lehrern hinterherlaufen, ohne auf uns selbst zu schauen. Heute ist es meistens so, dass wir an der äusseren Form der Lehrer festhalten, an ihr hängen bleiben. Denn

auch wenn die Lehrer gut geübt haben, es getan haben, es durchschaut haben: Wenn wir sie in allem nachahmen, heisst das nicht, dass wir alles erlangen.

[32:43] Manchmal ahmen die Schüler ihre Lehrer nach, sogar die Art zu sprechen, die Art zu gehen, das Räuspern und Husten. Sie merken sich alles, kopieren alles, und doch wird nichts daraus. Und das gilt nicht erst heute. Selbst einer, der hinter dem Buddha herging und den Saum seiner Robe hielt, wurde noch nicht wie der Buddha. Den gab es. Ich erinnere mich nicht mehr an den Namen, ich weiss nicht, wie er hiess.

[33:11] Darum ist der Weg, den der Buddha zu gehen lehrte, den er uns wies, damit wir ihn gehen, sich nach innen zu wenden. Die Gehmeditation ist Bewegung für den Körper. Sitzt man lange, wird er steif und schmerzt. Man muss ergänzend die Haltung wechseln, stehen, gehen, sitzen, liegen; so ist der Körper nun einmal. Der wirkliche Weg zum Gehen aber (gemeint ist der Pfad, auf dem Mönche bei der Gehmeditation auf und ab gehen): Hier geht es hinein und hinaus (der Atem), hier geht es hin und zurück. Das ist der Weg, auf dem der Buddha ging.

[33:46] Es ist nicht nötig, einen Weg für die Gehmeditation zu bauen, Steine zu streuen, Kies zu streuen, Sand zu streuen. Wer hat denn dem Buddha einen Weg gebaut? Heute will man zeigen, dass das Kloster ein Praxiskloster ist, und da muss vor der Hütte ein solcher Weg sein, so und so und so. Das ist auch gut, wenn man ihn baut und dann darauf geht, und ihn nicht bloss zum Prahlen und Vorzeigen baut.

[34:07] Der wirkliche Weg aber ist der Atem. Genau hier drin geht man auf und ab. Māra (die Versuchung) kann es nicht sehen. Man geht hier drin hin und her, hinein und hinaus, hinein und hinaus, und ist sich hier drin seiner selbst gewahr. Die Fähigkeiten des Geistes (indriya) und die innere Übung werden reifer. Denn wenn die Fähigkeit der Achtsamkeit vollständig ist, folgen die Fähigkeit der Konzentration und die Fähigkeit der Weisheit (paññindriya) nach.

[34:32] Darum sollten wir uns nicht in äusseren Formen verirren. Kehrt zurück und studiert euch selbst. Form (der Körper), Gefühl, Wahrnehmung, Formannahme, Bewusstsein: Das sind die Themen, die wir studieren. Wenn man den Körper klar durchschaut, ohne Zögern und Zweifel, dann gibt es an ihm nichts, woran man festhalten müsste. Er hat seinen Wert verloren. Wenn man ihn gründlich kennt, hat er seinen Wert verloren. Kein Zweifel mehr. Darum muss man sich wirklich nach innen wenden und hinschauen.

[35:09] Was die geistige Seite angeht, Gefühl, Wahrnehmung, Formannahme, Bewusstsein: Es sind bloss Elemente. Da ist nichts, da ist kein Ich, da ist überhaupt nichts. Es (dieses Wissen) ist nicht eingezwängt in den Rahmen von richtig und falsch. Es steht über richtig und über falsch, über gut und über böse, über Ursache und über Wirkung, über Leid und über Glück. Es steht über der Welt, ist frei von der Welt, wird nicht länger von ihr beherrscht. So ist es frei.

[35:49] Darum nehmt euch vor, es gut zu machen. Entfaltet Achtsamkeit. Ist sie nicht rechtzeitig da, schweift man ab, das macht nichts. Das ist ganz gewöhnlich. Und dann lässt man sie nach und nach vollständiger werden, Stufe um Stufe. Übt allmählich weiter.

[36:06] Was aber die Dinge betrifft, die erscheinen, während man in der Meditation sitzt, die verschiedenen Bilder und Erscheinungen: Das sind bloss Dinge, an denen man vorbeigehen muss, mehr nicht. Es ist bloss Trug (māyā), mehr nicht. Es ist nichts, was man ernsthaft für wirklich nehmen sollte. Man sieht es, und das ist alles. Mehr ist da nicht. Darum haltet nicht daran fest. Was ihr auch wisst, was ihr auch seht, haltet nicht daran fest. Wisst einfach. Es gibt keinen Grund, es mit sich herumzutragen.

[36:36] Man muss nicht gut darin sein, man muss nicht gut sein, man muss niemandem überlegen sein. Sich seiner selbst gewahr zu sein, das genügt. Das möchte ich euch heute Abend mitgeben; ich bin zurückgegangen und bin es für euch noch einmal durchgegangen.

[36:51] Zum Schluss freue ich mich (anumodanā) über jeden Vorsatz zu üben. Auch wenn wir hier keine feste Form haben, in der alle in Reih und Glied hintereinander hergehen müssen wie Soldaten, wie kleine Enten, so sorgen wir doch jeder für sich selbst. Worüber wir auch miteinander reden, lasst es mit Achtsamkeit geschehen, mit Geistesgegenwart. Für heute Abend lasse ich es dabei bewenden. Segen und Gedeihen.