

ABENDVORTRAG VOM 19. OKTOBER 2026 · DEN GEIST AN DEN ATEM BINDEN

Wissen nach aussen ist der Ursprung des Leidens, Wissen nach innen ist der Weg · Ajahn Jayapañño (จายปาญโญ ภิกขุ), Sakon Nakhon · Übersetzung aus dem Thai · mit dem Segen des Lehrers, sādhu

[00:00] Glück und Dhamma euch allen. Es dämmt schon, wir sitzen noch ein wenig zusammen und plaudern. Vor dem Ende der Regenzeit (dem Ende der dreimonatigen Klausur der Mönche) bleibt noch eine Woche, dann ist der Tag da. Noch sieben Tage bis zum Ende der Regenzeit. Das ging schnell, nicht wahr?

[00:29] Denn wenn wir im Leiden versinken, dann zieht sich die Zeit hin, sie dehnt sich endlos. Aber wie es sich für uns anfühlt, das ist nicht mehr wie früher. Wenn einen etwas quält, wenn das Herz schwer ist, ach, dann dauert es lange bis zum Abend, lange bis zur Nacht, lange bis zum Morgen, die Zeit schleicht dahin. Ist das Herz aber leicht und wohl, dann vergeht sie wie im Flug. Die Zeit bleibt ja, was sie ist. Nur unsere Sicht hat sich geändert.

[01:11] Das ist die Frucht des Übens. Wir denken vielleicht: Das schaffe ich nicht. Aber wenn wir innehalten und uns selbst anschauen, (den Geist) ein wenig anbinden, dann wird er ruhig. Denn sonst treiben wir mit dem Leiden davon, treiben mit seinen Regungen mit. Ist die Achtsamkeit (sati) gut, dann erkennt sie das Entstehen rechtzeitig, und es wächst nicht weiter. Ein Empfinden, ein Gefühl (vedanā), ist bloss ein Empfinden: gefällt, gefällt nicht. Nicht wir empfinden; es ist ein Vorgang des Empfindens. Das Sich-Erinnern und Wiedererkennen (die Wahrnehmung, saññā), auch da sind nicht wir es, die sich erinnern und wiedererkennen. Es ist das Arbeiten der fünf Aggregate (khandha): Form, Gefühl, Wahrnehmung, was der Geist erschafft (saṅkhāra), also das Denken. Es (der Geist) denkt. Aber wir sehen es denken.

[02:28] Wenn die Achtsamkeit wach ist und rechtzeitig erkennt, sieht sie den Vorgang, wie er abläuft: den Vorgang, der empfindet, der sich erinnert, der denkt, der weiss. Das sind eben die fünf Aggregate. Mehr als das gibt es nicht zu studieren. Wer die fünf Aggregate nicht versteht, der leidet, weil er sie fälschlich für ein Ich hält: Diese Form gehört mir. Mal ist es ich, mal ist es er. Der Geist erschafft ein Ich, er erschafft ein Er. Weil er sich verirrt. Er verirrt sich in ein Ich. Sieh, diese Verirrung ist es, die nach den fünf Aggregaten greift und sich einbildet, die fünf Aggregate seien ich, seien ein Selbst, ein Ich. Unwissenheit (avijjā) ist die Bedingung. Man schaut nur dies an, man schaut nur das an.

[03:29] Das Dhamma, das er (der Buddha) dargelegt hat, ist ein Weg, der unsere Sicht in diese Richtung lenkt. Wer deshalb oft zuhört, dessen Herz folgt dieser Richtung. Wie man auch zuhört, ob man dem Dhamma zuhört oder dem, was nicht Dhamma ist: Was man oft aufnimmt und womit man sich vertraut macht, daran findet das Herz Gefallen, da kommt Freude auf. Genau dort kehrt man die Gewohnheit um: Das Herz macht sich mit dem vertraut, was nützt, es macht sich mit dem Dhamma vertraut. Beim häufigen Hören des Dhamma mag zuweilen ein lustvolles Entzücken aufkommen, man schwelgt mit; das Herz erschafft etwas. Aber es erschafft in eine Richtung, die weder Schaden noch Gefahr anrichtet. Es erschafft noch, aber es ist ein heilsamer Gedanke (kusala-saṅkappa), ein Erschaffen in Richtung des Hergebens. Sieh, das ist seine Entwicklung: die Weisheit aus dem Hören (sutamayapaññā).

[04:43] Halten wir aber am Wissen fest, das wir gehört haben, dann geben wir sofort damit an. Lauter Erleuchtete gibt es heute. Aber sie streiten miteinander. Sie sind erleuchtet und streiten. Sobald das Herz sich verirrt, vom Wissen berauscht ist, kann es nicht loslassen. Es weiss und kann nicht loslassen. Dann ist es plötzlich tüchtig. Denn kaum weiss es, schon ist es tüchtig, dann gibt es damit an, dann drückt es andere nieder, dann urteilt es, die anderen seien im Unrecht, die anderen seien minderwertig. So verirrt es sich immer mehr, immer mehr. Wer sich sehr verirrt, bei dem wird viel daraus (viel Streit, viel Leiden). Wer sich nicht verirrt, bei dem ist es nichts.

[05:40] In dieser Verirrung will man siegen und die anderen niederdrücken. Wir sehen die Niederlage nicht, die ganz am Anfang steht: dass wir gegen unsere eigenen Verunreinigungen (kilesa) verloren haben, gegen den Dünkel, gegen unsere Überheblichkeit. Wir sehen sie nicht. Die Verunreinigung täuscht uns ein wenig mit dem Guten, sie täuscht uns ein wenig mit der Tüchtigkeit, sie täuscht uns ein wenig mit dem Rechthaben. Mehr braucht es nicht, und wir

sind ihr Sklave, wir verirren uns in ihr. Darum müssen wir umkehren, zurück zum Anfang, ganz wie ein Neuling: viel üben, die Achtsamkeit zum Wachsein trainieren. Wir schaffen die Ursache. Die Wirkung kommt von selbst, wenn die Ursache vollständig ist. Die Wirkung können wir nicht machen.

[06:30] Die Übenden von heute jagen allerlei Geisteszuständen nach und zwingen den Geist, so oder so zu sein. Sie wissen nicht, dass sie sich verirrt haben, dass sie in dem feststecken, was der Geist selbst erschaffen hat (saṅkhāra), in ihrem eigenen Erschaffen. Am Anfang, wenn wir Konzentration (samādhi) üben, das Atembewusstsein (ānāpānasati), am Anfang ist das noch Ruhe-Übung (samatha). Wenn wir das Wissen auf den Atem richten, der ein- und ausgeht, den Geist fest auf den Atem richten, der ein- und ausgeht, dann tun wir das aus zwei Gründen: erstens, damit die Achtsamkeit vollständiger wird; zweitens, damit die Achtsamkeit im Körper weilt und nicht nach aussen umherschweift. Bindet sie an, an den Körper oder an den Atem. Bindet sie an.

[07:22] Warum muss man die Achtsamkeit anbinden? Es ist nötig, sie anzubinden. Und warum ist es nötig? Es ist wie mit einem Wildtier, das wir eingefangen haben und zähmen wollen. Kaum haben wir es, können wir es nicht gleich abrichten. Ein Geist, der nie gebändigt wurde, springt wild umher, er bleibt nicht, er strampelt. Einen Augenblick unachtsam, und er rennt anderswohin. Er will nicht bleiben. Darum müssen wir ihn fest anpflocken. Die Achtsamkeit ist das Seil, der Körper ist der Pfahl, der Pfosten, der Pflock, an dem wir ihn festhalten. Angebunden, bis er nicht mehr strampeln kann. Das ist der Anfang: das Wissen darauf richten, ganz eng am Atem bleiben, bis der Geist nicht mehr umherschweift, nicht mehr abschweift, bis er keine Kraft mehr hat. Sucht noch nicht nach etwas anderem. Erst muss das gelingen: bloss diesen Atem wissen.

[08:18] Aus dem Wissen an einem einzigen Punkt wird nach und nach ein Wissen, das beim Einatmen und beim Ausatmen mitgeht. Der Anfang ist, das Wissen auf den Atem zu richten, beim Einatmen, beim Ausatmen. Schweift der Geist ab, fängt man neu an. Bis er weiss: Beim langen Einatmen weiss er. Er folgt und weiss. Dieser Atem soll wie ein Fahrzeug sein, auf dem wir sitzen. Wohin es fährt, lasst es fahren. Wir steigen nicht aus. Wir halten nicht am Strassenrand, gehen nicht dahin, dorthin, hierhin. Wenn er so bleibt, bis es ihm vertraut wird, beginnt dieser Geist ruhig zu werden. Am Anfang ist das Wissen eng an einem einzigen Gegenstand (ārammaṇa). Das ist Ruhe, die aus der Absicht entsteht, aus dem Richten des Wissens: Ruhe-Übung (samatha). Ruhig und leer sind zwei verschiedene Dinge. Und leer und leer sind auch zwei verschiedene Dinge (die Leere der Ruhe und die Leere der Einsicht).

[09:25] Wenn er also eng am Atem bleibt und nicht nach aussen umherschweift, wenn er jetzt nicht nach draussen kann, dann kehrt er nach innen. Er kann nicht hinausdenken, also wendet er sich nach innen und erinnert sich. Kaum sind die Augen zu, tauchen alte Bilder auf, reihenweise. Manche können nicht mit geschlossenen Augen sitzen. Kaum sind die Augen zu, denkt es, die Wahrnehmung (saññā) kommt auf. Dann schliesst die Augen eben nicht. Sitzt einfach und wisst den Atem. Ob die Augen offen sind oder geschlossen, in welcher Haltung auch immer. Es geht uns auch gar nicht um den Atem. Wir trainieren nur die Achtsamkeit, dass sie im Körper weilt, dass unsere Achtsamkeit vollständiger wird.

[10:16] Die Zustände, auf die man beim Sitzen in Konzentration stösst, sind nichts, womit man angeben oder prahlen müsste. Das ist Kinderkram, ich sage es von hier aus: Kinderkram. Die Bilder (nimitta), die erscheinen, sind Sache der Kleinkinder auf dem Weg der Konzentration. Was immer ihr seht, lasst es. Sehen, wissen, loslassen. Nicht daran Gefallen finden, sich nicht daran stossen. Sich nicht in diesen Zustand hinein verirren. Manche verirren sich: Sie sehen Lichter, Farben, hören Töne, riechen Düfte. Diese Dinge gibt es. Es ist nicht so, dass es sie nicht gäbe. Wer nicht rechtzeitig zurückkehrt, verliert den Weg und verirrt sich in den Dschungel der falschen Konzentration (micchāsamādhi). Selbst wer tiefe Konzentration (jhāna) erreicht, wer das höhere Wissen (abhiññā) erreicht, hat die Verunreinigungen damit noch nicht beseitigt.

[11:14] Die meisten verirren sich genau hier, und hier geben sie an. Die Erleuchtungsnarren sehen solche Dinge und sagen, sie seien erleuchtet. Sie sind noch in dem verirrt, was der Geist erschafft; wie sollen sie da die Wahrheit sehen? Aber es ist eine Durchgangsstation. Ob einer wenig oder viel sieht, ob einer lange oder kurz darin hängen bleibt, das hängt von den Ursachen und Bedingungen jedes Einzelnen ab, von der Frucht seines Kamma (vipāka).

Darüber lässt sich nicht urteilen. Wer sich verirrt, dem kann man keinen Vorwurf machen. Er wollte sich nicht verirren. Aber er hat sich verirrt.

[11:48] Sieh, wenn ihr also beim Atem bleibt, dann sagt euch im Voraus: Was immer ich sehe, ich treibe nicht hinterher. Zurück in die Gegenwart. Lasst euch nicht fortziehen. Manche sitzen mit geschlossenen Augen, atmen ein paarmal, und kaum geht der Geist auf Wanderschaft, kaum entsteht etwas Erschaffenes, schon sind sie hier und dort, sehen diese Person, jene Person. Das ist nahe am Wahnsinn, wenn es so weitergeht. Bald spricht man mit niemandem mehr, glaubt, was man selbst sieht, und hält die anderen für weniger tüchtig als sich selbst. Das Erschaffen, das Denken, geht auf und davon. Sie sehen den Himmel. Und was soll das heissen? Sie waren schon einmal dort (in einem früheren Leben). Wären sie nie dort gewesen, könnten sie sich nicht erinnern. Wo man einmal war, das gibt es wirklich. Hätte man es nie gesehen, könnte es einem nicht in den Sinn kommen.

[12:49] Diese Dinge haben die Wahrnehmung (saññā) als Geburtsort, sie stützen sich auf altes Kamma. Denn was man nie gesehen hat, kommt einem nicht in den Sinn. Und was einem nicht in den Sinn kommt, kann man nicht denken. Das Aufblitzen, die Wahrnehmung, ist wie der Kopf eines Streichholzes, der Kopf am Hölzchen. Kaum reibt man es an, schon flammt der Funke auf. Und was kommt danach? Das Aufflammen bleibt nicht beim Aufflammen, weil man es jetzt nicht rechtzeitig erkennt. Es greift auf das Hölzchen über: das ist das Erschaffen (saṅkhāra). Es brennt weiter und weiter, bis alles verbrannt ist. Dann erlischt es. Dann wird wieder gerieben, und es entsteht wieder so: Wahrnehmung, Erschaffen, Wahrnehmung, Erschaffen. Warum? Weil wir nichts haben, das den Strom aufhält. Weil wir noch nicht wach sind.

[13:49] Darum: Die Zustände, auf die man beim Sitzen in Konzentration stösst, sind noch keine Erleuchtung. Ich sage es klar. Glaubt nicht, das sei Erleuchtung. Viele geben damit an, heute in den sozialen Medien: Ich habe dies erlangt, das erlangt, jenes. Wo immer etwas erlangt wird, da ist es falsch. Alles, was wir üben, dient dazu, dass die Achtsamkeit vollständiger wird, bis die Achtsamkeit im Körper weilt. Der Anfang, die wichtigste Frucht des Atembewusstseins: die Achtsamkeit so zu üben, dass sie wach beim Atem bleibt. Der Atem ist das Werkzeug, mit dem wir die Achtsamkeit zum Wachsein trainieren. Das Sich-Besinnen. Nicht bloss ein Wissen, sondern ein Sich-Besinnen, ein Sich-Erinnern.

[14:47] Je mehr man also übt, desto mehr verblasst das absichtliche Richten des Wissens auf den Atem, das Richten des Wissens auf den Atem wird leichter. Der Zustand der Konzentration wird leicht, er wird weit, er ist nicht mehr schwer, drückt und presst nicht mehr. Er ist weit und wissend. Und wozu, wenn das immer vollständiger wird? Wenn die Bereitschaft da ist und die Achtsamkeit vollständiger geworden ist, dann entsteht Konzentration, die korrekte Konzentration (sammā-samādhi) ist, von selbst. Denn die Achtsamkeit hält den Geist, dass er fest steht, und das ist Konzentration, korrekte Konzentration. Das Wort Konzentration umfasst beides: falsche Konzentration und korrekte Konzentration.

[15:43] Still sein, den Geist halten, dass er nicht umherschweift, nicht nach aussen abfließt: Das ist Konzentration nach Art des Buddha. Nicht verbissen mit zugekniffenen Augen und Ohren dasitzen und nichts mehr mitbekommen. Die Achtsamkeit ist fest, der Geist steht fest. Beim Kontakt erkennt man rechtzeitig, aussen wie innen. Was aussen geschieht, weiss man; was innen geschieht, sieht man. Wer rechtzeitig erkennt, treibt nicht mit. So kann man in der Gesellschaft leben, mit ihren Übereinkünften, ohne sich in den Übereinkünften zu verirren. Wenn die Achtsamkeit im Körper weilt, kann man den Atem loslassen.

[16:25] Wenn wir an diesem Punkt angelangt sind, dann entstehen aus dem, was wir durchlaufen haben, die vier Grundlagen der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna). Wer die vier Grundlagen der Achtsamkeit entwickeln kann, ist der, der das durchlaufen hat, der das Atembewusstsein geübt hat. Er überschreitet das Hängen an Regeln und Ritualen (sīlabbata-parāmāsa), das Üben in starren Formen, das Festhalten, das Verirren. Wer das Hängen an Regeln und Ritualen überschreitet, dessen Zweifel (vicikicchā) an dem, was der Buddha gelehrt hat, hört auf, denn er hat das Wirkliche gesehen. Dann endet auch die Ansicht, dieser Körper sei ich (sakkāya-diṭṭhi). Ich-Ansicht, Zweifel, Hängen an Regeln und Ritualen: Das sind die ersten Fesseln (saṃyojana, was an den Kreislauf bindet), die man durchtrennen kann. Das liegt nicht ausser unserer Reichweite.

[17:32] Wenn die Achtsamkeit vollständig wird, ist sie korrekte Achtsamkeit (sammā-sati), die Achtsamkeit der vier Grundlagen. Mit den vier Grundlagen entwickelt man die Achtsamkeit, damit reine Weisheit entsteht, das ist reine Einsicht (vipassanā). Den Körper betrachten ist Einsicht. Aber man betrachtet nicht mit Absicht. Weil man den Körper loslässt (nicht mehr absichtlich auf ihn gerichtet ist), sieht man den Geist. Erst jenseits der Absicht entsteht Weisheit. Denn solange wir noch eine Absicht haben, ist diese Absicht mit Verlangen (taṇhā) verbunden. Darum: Das Richten, das Machen, das Zwingen, das ist noch nicht der Weg der Weisheit.

[18:22] Die Übenden von heute zwingen den Geist, so und so und so zu sein. Das ist die Konzentration der Rishis (der Asketen ausserhalb des Buddha-Wegs), von der der Buddha gelehrt hat, dass sie nicht korrekt ist. Aber wir machen es trotzdem; es gefällt den Leuten. Man sieht Lichter, Farben, ein Flimmern und Flackern, hört dies und das und freut sich in seiner Verirrung, man sei erleuchtet. Selbst wer die Stimme der Gedanken hört, wer die Gedanken anderer hört, ist deshalb nicht erleuchtet. Selbst wer Ereignisse im Voraus weiss, ist deshalb noch nicht erleuchtet. Das sind übernatürliche Kräfte, die aus weltlicher tiefer Konzentration (lokiya-jhāna) entstehen. Vom Weg aus dem Leiden sind sie weit entfernt.

[19:11] Sonst wird daraus Narrenkram: Amulette weihen, Zauberzeichen (yantra) beschwören, Zaubergegenstände herstellen. Weil man den Weg verloren hat, entfernt man sich mit jedem Augenblick weiter vom Buddha. Aber die Leute preisen und rühmen sie, oh, ah, und scharen sich um sie. Man nennt diese Leute «keji» (verehrte Meistermönche). Wir ehren sie als keji. Das klingt wie ein erhabenes Wort. In Wirklichkeit heisst «keji» (Pali: keci, «gewisse Leute») bloss: eine Gruppe, eine Sorte, eine Art von Leuten. Die Bedeutung dahinter: die Abweichler. Sieh, und wir verirren uns. Kaum ist der Kopf geschoren (kaum ist einer Mönch), schon sind wir Wundermänner. Sie weihen Amulett-Münzen ohne Unterlass, geben Münzen und sonst was heraus und treiben Handel damit.

[20:00] Und dann betreiben sie Handel mit dem Buddha. Wer den Mund aufmacht und sagt «Buddha-Geschäft», der verrät in diesem Augenblick den Buddha. Denn der Buddha hat uns nicht gelehrt, Handel zu treiben und Gewinn zu suchen. Er hat uns nicht gelehrt, einander zu betrügen. Sie nennen den Namen des Buddha, preisen Wunderwirkungen an, und worauf hoffen sie (die Käufer)? Sie hoffen nur auf ein Ding, das Blendwerk ist. Wer so etwas kauft, gibt Geld für einen Gegenstand aus, und was hat er mehr davon? Mit Geld allein kann man das nicht kaufen. Für solche Dinge braucht man auch Dummheit, erst dann kann man sie kaufen. Denn man kauft, was keinen Nutzen hat. Und kommt mir nicht damit, das sei Privatsache. Privatsache, ja. Aber es liegt nicht auf dem Weg der Lehre des Buddha. Zauberglaube ist Sache der Dummen, nicht Sache derer, die Weisheit haben.

[21:06] Wenn nun unsere Achtsamkeit vollständiger geworden ist, kehren wir zurück zur Lehre des Buddha. Sobald die Achtsamkeit im Körper weilt: Weil es die Sinnesbrücken (āyatana) gibt, gibt es Kontakt (phassa). Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist. Weil es die Sinnesbrücken gibt, gibt es Kontakt, es kommt zum Zusammentreffen. Wenn es zum Zusammentreffen kommt, kommt es zum Kräuseln (im Geist, wie auf einer Wasserfläche): Kontakt, Gefühl (vedanā). Hier setzt man an. Hier lässt man Werden und Geburt los. Hier durchtrennt man Werden und Geburt. Denn mit dem Gefühl kommt Verlangen (taṇhā), kommt Anhaften (upādāna), kommt Werden (bhava), kommt Geburt (jāti). Schaut zurück auf das abhängige Entstehen (paṭiccasamuppāda): Mit Unwissenheit als Bedingung kommt, was der Geist erschafft, kommt Bewusstsein, kommen Geist und Körper, kommen die sechs Sinnesbrücken, kommt Kontakt, kommt Gefühl. Mit Kontakt kommt Gefühl, kommt Verlangen. Seht ihr? Anhaften, Werden, Geburt.

[22:05] Das ist die Geburt: jedes Mal, wenn das Gefühl aufkommt: Das bin ich. Das ist eine Geburt, eine Runde. Was geboren ist, altert und stirbt. In diesem Sinn gibt es im abhängigen Entstehen kein Wort für Krankheit. Wenn man Geburt, Alter, Krankheit, Tod sagt, dann ist der Körper aus Fleisch gemeint. Im abhängigen Entstehen aber heisst es: Geburt, Altern, Sterben (jāti, jarā, maraṇa). Warum? Weil es die geistige Seite betrifft. Seht ihr?

[22:45] Wenn nun unsere Achtsamkeit rechtzeitig erkennt: Es kommt zum Kontakt am Ohr, am Auge, und man sieht sein Kräuseln. Gefallen und Missfallen kommen auf. Man sieht, dass es gefällt oder missfällt, und treibt nicht mit der Stimmung mit, mit dem Empfinden, dem Gefühl. Man weiss, und man kann es anhalten. Denn die Achtsamkeit ist das, was den Strom aufhält. Man muss nichts tun, nur rechtzeitig erkennen. Die Kraft des Gefühls, seine Stärke,

nimmt dann ab. Es löst sich auf. Man sagt: Es verblasst (virāga). Das ist der Weg der Übung, um die Achtsamkeit so zu entwickeln, dass sie rechtzeitig erkennt.

[23:33] Wenn nun unsere Achtsamkeit schneller wird, wenn sie schneller erwacht, dann reicht das Kräuseln beim Kontakt nicht mehr weit. Das Gefühl nimmt nach und nach ab. Was man am Anfang am deutlichsten sieht, ist die Abneigung (dosa), der Zorn. Wenn die Achtsamkeit rechtzeitig erkennt und sieht, dass der Geist zornig ist, dann sieht man, wie es verblasst. Erkennt sie es aber nicht rechtzeitig, dann, nun ja, dann bricht es sich Bahn. Die fünf Aggregate arbeiten auf Hochtouren. Der Atem schnauft und keucht, das Blut kocht, alles nimmt seinen Lauf, der Körper zittert. Unsere Reaktion kommt von der geistigen Seite (nāma), vom Geist (citta), der befiehlt. Seht ihr? Es wirkt auf den Körper. Dabei ist der Körper in Wirklichkeit nur die vier Elemente, Erde, Wasser, Feuer, Wind. Er weiss nichts. Er empfindet nichts. Er ist nur das Werkzeug des Geistes, nur ein Werkzeug, nur ein Sklave, ein Gehilfe des Geistes. Der Geist ist der Herr, der Körper ist der Knecht.

[24:55] Wenn nun unsere Achtsamkeit immer öfter rechtzeitig erkennt, wird die Abneigung, die gröbste Seite, nach und nach leichter, weicher, weicher, bis keine Abneigung mehr aufkommt. In der Umgangssprache sagt man: Er hat die Abneigung abgelegt. In dem Mass, in dem man die Abneigung ablegen kann, das sind die Stufen der Übung. Die letzte Frucht ist: Der Abstand bis zum Erkennen wird kürzer, die Abneigung entsteht nicht mehr. Man hat sich ganz davon losgesagt, man hat keine Abneigung mehr. Das ist die Eigenschaft des Edlen auf der ersten Stufe (die erste Stufe des Erwachens): Er hat abgelegt, nämlich den Zorn. Auch wenn noch Verdruss da ist, erkennt die Achtsamkeit ihn rechtzeitig, sie kann ihn zurückhalten, er wächst nicht weiter. Darum kommt es nicht mehr vor, dass er beschimpft, tadelt, schlägt, anderen Schaden zufügt; das ist für ihn nicht mehr möglich. Er ist einer, der keinen Schaden, keine Gefahr, keine Feindschaft mehr anrichtet. Seht ihr?

[26:00] Dann geht die Entwicklung weiter nach innen, weil Weisheit entsteht. Die Seite des Unmuts (paṭigha), der Verdruss im Herzen, wird nach und nach leichter. Trifft einen ein Kontakt auf der negativen Seite, wird das Kräuseln nach und nach geringer, geringer. Nachdem die grobe Abneigung erloschen ist, verschwindet auch der Unmut. Die negativen Stimmungen verschwinden. Dann hängt man noch an dem, was feiner ist als das: an der Seite der Leidenschaft (rāga). Wenn kein Unmut mehr aufkommt, hebt sich der Geist um eine Stufe, nach innen; dem Namen nach, der Übereinkunft nach, nennt man das sakadāgāmī (die zweite Stufe des Erwachens). Darum: Was der Buddha gelehrt hat, lässt sich prüfen und bestätigen. Es widerspricht sich nicht. Den Zustand, der entsteht, sehen wir, und wir verstehen ihn. Es braucht keine Erklärung, wenn man die Wahrheit sieht.

[27:04] Darum müssen wir viel üben. Denn selbst wenn uns jemand das Erlöschen (nibbāna) beschreibt, können wir es nicht wissen, solange wir nicht dort angekommen sind. Nicht grübeln, nicht wissen wollen, was wir noch nicht wissen. Es bringt gar nichts. Bleibt nur wissend in dieser Gegenwart. Dann sehen wir, wie sich die Entwicklung nach und nach wandelt. Unsere Ansicht (diṭṭhi) wird nach und nach gereinigt, sie wandelt sich, es gibt eine Entwicklung. Im Abschnitt über die vier Grundlagen der Achtsamkeit sagt er (der Buddha) noch: «mit Achtsamkeit, die im Körper weilt, mit Wissensklarheit (sampajañña) und Achtsamkeit, Begehren und Missmut gegenüber der Welt ablegend». Das heisst: Wenn man sieht, dass Gefallen oder Missfallen aufkommt, und es rechtzeitig erkennt, kann man es ablegen. Gegenüber diesem Mögen und Nichtmögen kann man gleichmütig bleiben. Niemand zwingt den Geist, loszulassen. Aber er verirrt sich nicht mehr in Mögen und Nichtmögen. Dass es sich nicht verirrt, kommt daher, dass die Achtsamkeit wach ist. Sie hat etwas, woran sie sich besinnt. Das Sich-Besinnen entsteht.

[28:26] Das ist die Übung: Klarheit gewinnen auf der Grundlage des Körpers, Klarheit gewinnen auf der Grundlage des Gefühls, das Betrachten des Körpers (kāyānupassanā), das Betrachten des Gefühls (vedanānupassanā), dann hinein zum Geist selbst, das Betrachten des Geistes (cittānupassanā). Am Anfang, bei Körper und Gefühl, durchtrennt man das künftige Werden. Dann geht man hinein und studiert den Geist: das Betrachten des Geistes. Das ist der Beginn des Vorgangs, in dem man Werden und Geburt abträgt, oder das, was (im Geist) eingelegt ist und gärt (āsava), bis man die Wahrheit erreicht: das Betrachten des Dhamma (dhammānupassanā). Körper, Gefühl, Geist, Dhamma, wenn man es nach den vier Grundlagen der Achtsamkeit erklärt. Wenn die Achtsamkeit aber vollständig ist, bleibt das Werkzeug dasselbe: Körper, Gefühl, Geist, Dhamma. Nur die Schnelligkeit der Achtsamkeit, die Schärfe der

Weisheit, die Vollständigkeit sind grösser. Von dem Namen «vier Grundlagen der Achtsamkeit» kommt man so zu den sieben Gliedern des Erwachens (bojjhaṅga).

[29:44] Wenn wir ehrlich reden: Der edle Pfad (ariyamagga) beginnt mit dem Atembewusstsein, dann die vier Grundlagen der Achtsamkeit, dann die sieben Glieder des Erwachens. Ausserhalb davon gibt es keinen Weg, den edlen Pfad zu sehen. Es gibt nur einen edlen Pfad, den man sich ausdenkt. Wer diese Dinge nicht kennt, wer die Übung nicht kennt, findet nicht den richtigen Weg. Darum: Wollt noch nicht wissen, was zu weit entfernt ist. Findet euren Anfangspunkt, für die Neuen: Übt eure Achtsamkeit. Was das Temperament angeht, ob einer lieber sitzt, lieber steht, lieber geht, lieber liegt, lieber dies oder jenes tut, lieber rezitiert: Das ist nicht der Massstab. Hängt nicht an der Form.

[30:32] Die meisten Übenden heute: Wenn der Lehrer sie nicht an der Hand führt, wie Entenküken, die der Mutter nachlaufen, dann meinen sie, sie hätten nicht geübt. Wie viele Jahre, wie viele Leben auch vergehen, mehr wird daraus nicht. Das ist keine Herabsetzung. Es liegt daran, dass wir nicht erwachsen werden wollen. Wir warten darauf, gefüttert zu werden, warten darauf, gerufen zu werden. Wir können uns noch nicht selbst helfen, sind noch schwach und laufen der Mutter nach wie Entenküken. Wie viele Jahre, wie viele Leben auch vergehen, wir werden nicht gross. Dabei: Wenn die Küken gross sind, gehen sie auseinander und suchen sich selbst ihr Futter. Diese hier warten nur und laufen nur hinterher. Geht die Mutter nicht, gehen sie auch nicht. Und wie sieht das dann aus? Wie viele Jahre, wie viele Leben auch vergehen, man dreht sich im Kreis, läuft hinterher wie die Entenküken, in einer Reihe.

[31:27] Man muss Verantwortung für sich selbst übernehmen, sich um sich selbst kümmern, auf sich selbst achtgeben, sich selbst zügeln. In der Übung hat das mit niemandem sonst zu tun. Ob jemand anders übt oder nicht, darum müssen wir uns nicht kümmern. Darum: Wer für sich selbst verantwortlich ist, der kann üben, und er kommt schnell voran, er muss nicht warten. Den Geist ständig zügeln. Wird man vom langen Sitzen müde, steht man auf und geht. Wird man vom langen Gehen müde, steht man. Wird man vom langen Stehen müde, legt man sich hin. Auch im Liegen kann man üben: die Achtsamkeit entwickeln. Wie viel oder wenig jeder davon erreicht, darüber wollen wir nicht urteilen. Denn Ursachen und Bedingungen sind nicht bei allen gleich. Man erreicht nicht alle gleich viel.

[32:28] Darum möchte ich euch dies mitgeben, als Anfangspunkt für alle, die das Atembewusstsein entwickeln: Nehmt es mit und probiert es aus. Wollt noch nicht mehr wissen als das. Erst bei euch gewahr sein. Verirrt euch nicht in den Bildern (nimitta). Das ist sehr gefährlich. Bald ist man erleuchtet, bald sieht man diesen, sieht man jenen, sieht die Hölle, sieht den Himmel. Sieht man lange genug, redet man mit niemandem mehr und kann nicht mehr unter Leuten leben. Man versteht nicht, dass das Übereinkunft ist. Man versteht nicht, dass das Täuschung ist, Blendwerk. Das ist die Gefahr der Konzentration, die falsche Konzentration ist.

[33:10] Darum entwickelt man die Achtsamkeit, damit korrekte Achtsamkeit entsteht, die vier Grundlagen der Achtsamkeit. So kommt man aus den niederen Bereichen (apāya) frei. Dieser Weg ist der einzige, der aus den niederen Bereichen hinausführt. Einen anderen gibt es nicht. Auch mit übernatürlichen Kräften nicht, mit dem Fliegen durch die Luft. Unter allen, die übernatürliche Kräfte aus weltlicher tiefer Konzentration hatten, von der Zeit des Buddha bis heute, übertrifft keiner Devadatta (den Vetter des Buddha), was Kräfte und tiefe Konzentration angeht. Und doch fiel Devadatta in die Hölle. Darum übt keine Konzentration nach Art Devadattas. Übt Konzentration nach Art des Buddha: für die Weisheit. Trainiert die Achtsamkeit zum Wachsein, damit Weisheit entsteht, die klar sieht, wie es wirklich ist. Sonst verirrt man sich und bleibt ein Rishi, ein Waldasket.

[34:14] Wir müssen den Weg nicht suchen. Denn wir haben grosses Verdienst, wir haben viel aufgebaut, darum sind wir dem begegnet, der den Weg zeigt: dem Buddha. Wir brauchen nur dem Buddha zu vertrauen und den Weg zu gehen, den der Buddha gezeigt hat. Spielt euch nicht auf. Wollt nicht tüchtiger sein als der Buddha. Heute will man den Weg nicht, den der Buddha gezeigt hat. Die meisten Lehrer spielen sich auf, geben mit ihrer Tüchtigkeit an, erheben sich zu diesem und jenem und gehen nicht den Weg, den der Buddha gezeigt hat. Bald stürzen sie in den Abgrund. Dieser Weg ist schmal. Man geht wie auf einer Schwertschneide. Bleibt man nur einmal stehen, fällt man.

[34:58] Darum ist der sicherste Weg, den der Buddha gezeigt hat, das Entwickeln des Atembewusstseins. Es ist die sicherste Übung (kammaṭṭhāna), die zuträglichste, die geradeste. Es ist die eine Übung, die alle Übungen in sich vereint. Wie tüchtig einer auch sein mag, seine Übung fällt unter das Atembewusstsein. Das Atembewusstsein ist wie ein grosser Strom, der alle Nebenflüsse in sich aufnimmt. Es ist wie die Fussspur der Landtiere, die Spur des Elefanten: Alle Spuren der Landtiere haben darin Platz. Welche Übung einer auch mitbringt, sie muss in das Atembewusstsein münden, um zu den vier Grundlagen der Achtsamkeit zu gelangen. Sonst gibt es keinen Weg, den edlen Pfad kennenzulernen, keinen Weg, das Wirkliche zu sehen. Denn es gibt nur diesen einen Weg.

[36:07] So. Wir mühen uns also nach und nach, wissen den Atem, wissen den Atem. Haltet nicht am Atem fest. Haltet nicht an den Zuständen fest, die man innen sieht. Verirrt euch nicht in ihnen. Während wir uns an dem ergötzen, was wir sehen, lassen wir den Atem fallen, ohne es zu merken. Wir lassen die Gegenwart fallen. Übt die Achtsamkeit, bis sie den Atem nicht mehr wissen muss, sondern bei sich gewahr ist, weil die Achtsamkeit reifer geworden ist. Die Worte dafür lauten: den ganzen Körper vollständig erfahren (sabbakāyapaṭisaṃvedī). Der Körper aus Fleisch ebenso wie der Atemkörper. Jede Haltung, klein oder gross, jede Bewegung hin und her: Die Achtsamkeit ist wach und erkennt jede Bewegung rechtzeitig. Kaum regt sich der Geist und will nach links oder rechts ausweichen, erkennt sie es schon. Sie kann ihn halten, dass er nicht nach aussen umherschweift. Wissen nach aussen ist der Ursprung des Leidens (samudaya). Wissen nach innen aber ist der Weg (magga).

[37:16] Darum schaffen wir gute Ursachen. Wie viel Wirkung wir ernten, hängt von den Ursachen ab, die wir schaffen, und von den Bedingungen, die hinzukommen. «Ursachen und Bedingungen» heisst: Bei gleichem Grundkapital kommt bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger hinzu, und so fällt das Ergebnis verschieden aus. Gleiches Kapital heisst nicht gleicher Ertrag. Die Bedingungen und Umstände jedes Einzelnen sind nicht gleich. Darum vergleicht euch nicht. Kümmert euch um euch selbst. Für heute wollen wir hier aufhören.