

## Wissen, ohne den Wissenden zu erschaffen

Ajahn Jayapañño (ชยปาญโญ ภิกขุ), Sakon Nakhon · Morgenvortrag vom 23. September 2026 · Deutsche Übersetzung ·  
Aus dem Thai, eng am Gesprochenen · runde Klammern: Pali und kurze Erklärungen des Übersetzers

[00:00] Glück und Dhamma zum Morgen. Wir prägen (das Dhamma) ein, wir erinnern daran, damit es nicht verblasst, damit es nicht vergessen geht und wir uns nicht verirren. Auch das Hören des Dhamma (der Lehre des Buddha) ist Übung. Es ist einer der Wege, auf denen dieser Geist frei werden kann. Das Studium, das Nachsinnen, das Rezitieren, das Hören, das Üben von Konzentration (samādhi): Das sind die Wege, die zur Wahrheit führen.

[00:42] Halten wir das Dhamma nicht für etwas Geheimnisvolles. Denn das Dhamma ist in Wirklichkeit die Wahrheit, die wir kennenlernen und verstehen müssen, damit wir uns nicht verirren und nicht festhalten; und ganz zuletzt: damit wir loslassen. Selbst dieser «Wissende», von dem unter den Meditierenden die Lehrer sprechen, dieses Suchen nach dem Wissenden, dieses Erschaffen eines Wissenden, ist noch immer etwas, das der Geist erschafft (saṅkhāra, Formannahme). In Wirklichkeit muss man nichts erschaffen und nichts suchen. Es (der Geist) weiss bloss, von sich aus. Einen Wissenden gibt es nicht, es gibt nur das Wissen. Gibt es einen Wissenden, dann ist das eben verblendetes Wissen.

[01:32] Es hängt davon ab, welche Ansicht wir zu diesem Tun (der Übung) haben. Das Wichtigste überhaupt ist die Ansicht. Darum beginnt der edle Pfad mit der Ansicht, mit der korrekten Ansicht (sammā-diṭṭhi), der richtigen, zutreffenden Sicht. Ist die Ansicht korrekt, dann geht auch das Denken in die korrekte Richtung, und Tun und Reden gehen in dieselbe Richtung, weil der Anfang stimmt.

[02:09] Darum müssen wir verstehen: Die Lehre des Buddha ist nicht bloss ein Glaubenssatz, und der Buddha hat uns nicht gelehrt zu glauben. Sie ist ein Hineingehen und Prüfen der Wahrheit dessen, was der Lehrer gesagt hat. Wenn wir ernsthaft studieren und üben, dann zeigt sich das Ergebnis von selbst, Schritt für Schritt; die Weisheit entsteht Schritt für Schritt.

[02:44] In der Sprache der Meditierenden wird das Wort «der Wissende» gebraucht. Das ist immer noch etwas Dinghaftes, es ist immer noch ein Selbst (attā), da ist noch ein Jemand. Schauen wir in Wirklichkeit auf die Lehre des Buddha: Geist und Körper (nāma-rūpa): Gefühl, Wahrnehmung, was der Geist erschafft, Bewusstsein, also die fünf Aggregate (khandha). Es gibt Form, es gibt Gefühl, es gibt Wahrnehmung, es gibt das, was der Geist erschafft, es gibt Bewusstsein. Woher kommt dann dieser Wissende? Woher kommt dieses «Herz» (citta, der Geist)? Wenn man verirrt ist, dann gibt es ihn. Er ist hängengeblieben, verstrickt: Darum nennt man ihn citta (im Thai klingt «hängenbleiben», tit, wie citta).

[03:41] Citta, mano, viññāṇa (Herz, Denksinn, Bewusstsein). Mano ist das Sich-Hinneigen, das Zielen auf etwas. Viññāṇa (Bewusstsein) ist der Zustand des klaren Erkennens: Wenn etwas auftritt, wenn etwas auf die Sinne trifft, dann entsteht das Erkennen. Aber weil es an der Form haftet, bleibt es in diesem Wissen hängen, und das nennt man dann citta. So dreht es sich im Kreis. Weil man das Wissen nicht ablegen kann, darum ist es Spannung, Stress und Leiden (dukkha). Man lässt das Wissen nicht los, weil man nicht weiss, wie. Bleibt es im Wissen hängen, dann ist es fort, dann fällt es aus der Wahrheit heraus, aus der Gegenwart. Es verirrt sich ins Wissen, greift nach dem Wissen, und daraus wird «ich weiss». Das ist die Verirrung.

[04:52] Um zu verstehen, müssen wir also im Studium zurückgehen zu den Sinnesbrücken (āyatana). In der Sprache des Pali heisst das: Elemente (dhātu), Aggregate (khandha), Sinnesbrücken (āyatana). Das ist das Studium vorwärts, von der Ursache zur Wirkung. In der Übung aber muss man rückwärts gehen: von der Wirkung zurück zur Ursache, um die Ursache zu zerstören, um den Ursprung (samudaya) klar zu erkennen, die Ursache des Leidens. Also kommt man herein und wacht über die Sinnesbrücken. Wer die Sinnesbrücken noch nicht rechtzeitig erkennt, ist noch weit weg von der Lehre des Buddha.

[05:47] Wenn wir über Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist wachen: Genau das ist das Studium des Dhamma. Man studiert die Wahrheit, die entsteht. Dafür gibt es keine Worte. Wachen über die Sinnesbrücken, sodass man sie rechtzeitig erkennt: Dann versteht man, dann kann man auseinanderlegen, was die Aggregate sind: das Aggregat der Form, das Aggregat des Gefühls, das Aggregat der Wahrnehmung, das Aggregat dessen, was der Geist erschafft, das Aggregat des Bewusstseins. Das sind noch Haufen (khandha heisst Haufen). Feiner betrachtet sind es Elemente der Form und Elemente des Geistes, bloss Elemente, nichts weiter. Sie entstehen, bestehen, vergehen, nur nach Ursachen und Bedingungen. Und die Lehre des Buddha zeigt genau hierhin. Hier sollen wir hereinkommen und studieren.

[06:57] Wenn wir also die Sinnesbrücken nicht rechtzeitig erkennen, dann sehen wir das Auftreffen nicht, den Kontakt (phassa). Um hereinzukommen und hier zu wachen, gibt es nur einen einzigen Weg: das Entfalten des edlen Pfades, das heisst die vier Grundlagen der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna). Das ist der offene Weg. Achtsamkeit (sati), die im Körper weilt, sodass man den Körper rundum kennt, das Gefühl klar erkennt, dieses «Herz» klar erkennt, also das, was sich verirrt, das, was verblendet weiss. Erst dann versteht man das Dhamma, die Wahrheit. Das Dhamma ist die Wahrheit. Es ist kein Selbst, keine Person, es besteht nicht dauerhaft. Auch das Dhamma ist unbeständig; nichts ist beständig. Darum gibt es keinen Grund, an etwas festzuhalten. Alle Dinge sind es nicht wert, dass man an ihnen festhält.

[08:11] Hier kommen wir also herein und studieren. Wir sehen die verschiedenen Regungen (des Geistes), statt uns nur im Äusseren zu verirren. Die vier Grundlagen der Achtsamkeit, genau das ist das Entfalten des edlen Pfades. Verirren wir uns nicht bloss in die Sache der Konzentration. Es gibt viel Konzentration, die in die Irre führt. Man sitzt und sieht Bilder (nimitta) und verirrt sich in die Bilder, ohne zu merken, dass man gerade aus der Konzentration herausgezogen wird in falsche Konzentration (micchā-samādhī). Kräfte gibt es, Wunderkräfte gibt es. Aber das ist nicht die Konzentration auf dem Weg, den der Buddha gelehrt hat. Aber er hat gesagt, dass es sie gibt, und es gibt sie tatsächlich.

[09:00] Wie bei den Asketen und Waldeinsiedlern, die das schon geübt haben, bevor der Buddha erwachte: Die verschiedenen Stufen tiefer Konzentration (jhāna) gab es damals schon. Man richtet den Geist auf dies oder das und kann es erkennen, wenn die Kraft des Geistes dafür ausreicht. Aber es dient nicht dem Beenden des Leidens, denn es ist ein Wissen, das nach aussen geht. Genau das ist die Ursache, aus der Leiden entsteht, der Ursprung (samudaya).

[09:27] Nun zum Entfalten der vier Grundlagen der Achtsamkeit. Die Grundlage am Anfang ist das Üben des Atembewusstseins (ānāpānasati). Das Atembewusstsein ist am Anfang ein Training. Denn dieser Geist verirrt sich nach draussen. Er kennt sein Zuhause nicht, er hat kein Haus. Also muss man ihn trainieren, ihn erziehen. Am schwersten ist genau dieser Anfang. Denn ein Geist, der das noch nie gekonnt hat, ist damit nicht vertraut. Man will ihn zahm machen, und er lässt sich nicht trainieren. Darum muss man diesen Geist zuerst bändigen. Wenn man das Wort «Herz» (citta) braucht, heisst das: Es ist noch verirrt. Man bändigt es, indem man ihm zusetzt, aber ohne es sterben zu lassen; man tötet es nicht.

[10:24] Wie wenn wir ein Tier gefangen haben und es zahm machen wollen. Am Anfang müssen wir es einsperren. Wir lassen es nicht frei. Es hat Kraft und Stärke, also geben wir ihm weniger zu fressen, damit es zahmer wird. Erst dann lässt es sich trainieren. Ein Geist, der nicht trainiert wird, ist wie ein Tier, wie ein wildes Tier: Er folgt seinem Instinkt. Er geht mit der Verirrung, beherrscht von Verblendung (moha), das heisst beherrscht vom Verirrtsein.

[10:57] Darum ist das Hereinkommen zum Kennen des Atems der Anfangsschritt, der am schwersten ist. Aber wir brauchen Geduld, wir brauchen Glauben, Vertrauen (saddhā) und Tatkraft (viriya) in der Übung. Man übt einfach so. Man muss nichts wissen wollen. Man übt, achtsam zu sein, sich zu erinnern und beim Atem zu wissen, bis beides fest beieinander bleibt. Was der Geist dann sieht, was er dann weiss: Kümmere dich nicht darum, nimm es nicht auf. Das kann täuschen. Da wird Blendwerk erschaffen, um zu täuschen. Es ist etwas, das der Geist erschafft.

[11:47] Wenn man fest am Atem weiss und er (der Geist) nicht mehr nach aussen schweift, dann kommt dieser Geist am Anfang zur Ruhe. Das nennt man samatha (das Ruhigmachen). Samatha ist das, was den Geist ruhig macht, was

ihn bei einem einzigen Gegenstand wissen lässt, das heisst: sich auf einen einzigen Gegenstand heften. Was man dabei sieht, nennt man darum jhāna (tiefe Konzentration): ein Sehen durch Hinstarren. Es ist noch kein ñāṇa (Erkenntnis), noch kein Werkzeug des Wissens. Man muss das Wissen noch absichtlich darauf richten.

[12:24] Genau hier, wenn man hierher kommt, gibt es Lockmittel, alle möglichen Bilder. Und die Meditierenden verirren sich: Sie sehen ein Bild und meinen, sie hätten das Dhamma erreicht, hätten das Dhamma erlangt. So täuschen sie einander (Lehrer und Schüler). Solange noch eine Absicht im Tun liegt, so lange ist man noch nicht bei der Einsicht (vipassanā) angekommen, noch nicht bei den vier Grundlagen der Achtsamkeit. Man hängt noch in der Ruhe, in den verschiedenen weltlichen Stufen tiefer Konzentration. Genau so kommt es, dass sich einer für einen Arahant (einen vollständig Erwachten) hält. Er weiss verblendet. Wer einer ist, ist keiner; wer keiner ist, ist einer (wer sich dafür hält, ist es nicht).

[13:17] Beim Üben des Atembewusstseins, wenn wir dem Ein- und Ausatmen folgen und wissen: Schaut genau hier hin. Wenn man klar weiss, dem Einatmen folgt, dem Ausatmen folgt, dem Einatmen, dem Ausatmen: Kurz ein, wissen. Kurz aus, wissen. Lang ein, wissen. Lang aus, wissen. Im Pali heisst das vitakka, das Hinlenken, und vicāra, das Prüfen, das Nachsinnen. Wenn man es so macht, ist das, was man gewinnt, nichts, was man sieht (kein Bild), und nichts, was man wird.

[14:07] Das Wachsen der Achtsamkeit entwickelt sich zur korrekten Achtsamkeit (sammā-sati). Denn nur wenn sie korrekte Achtsamkeit ist, entsteht korrekte Konzentration (sammā-samādhi), und erst dann entsteht Weisheit. Sonst ist es noch falsche Konzentration. Und wenn wir hier zurückgehen und nachschauen: Wenn man nur immer wieder bloss weiss, dann geht das «Ich-Sein», die Ansicht, dass da ein Ich ist, die Ich-Ansicht (sakkāya-ditṭhi), nach und nach zu Ende. Die Form ist nicht ich. Es gibt keine Ansicht mehr, diese Form sei ich. Da ist kein «ich weiss, ich sehe» mehr.

[15:00] Die Verirrten sitzen und sehen sich selbst als Lichtgestalt, als durchsichtige Gestalt, sie sehen sich als Kristall, als Flasche, sie sehen dies, das und jenes und meinen, sie hätten den Dhamma-Körper (dhammakāya) gesehen. Das gibt es nicht. Es ist etwas, das der Geist erschafft. Unter den Lehrern, die Konzentration lehren, bleiben die meisten genau hier hängen. Sie lehren ihre Schüler: Der hat es erreicht, die hat es erreicht, der hat gesehen, die hat gesehen. Du hast die Hölle gesehen, und was dann? Kannst du sie herausholen und deinen Freunden zeigen? Du hast den Himmel gesehen, und was dann? Kannst du ihn herunterholen und deinen Freunden zeigen?

[15:44] Was man sieht: Woher kommt das Gesehene? Denkt gut nach: Woher kommt das, was man sieht? Aus der Wahrnehmung (saññā). Alles, was man sieht, ist ein Ort, an dem man selbst schon einmal gewesen ist. Ohne Ursache könnte es nicht entstehen. Wir sind schon in jedem Bereich geboren worden, in vielen Bereichen, vielen Leben; wir waren schon überall, von der tiefsten Hölle bis hinauf in die Brahma-Welt. Dieser Geist muss so umherziehen. Nur einen Ort hat er noch nie besucht: die reinen Bereiche (suddhāvāsa). Denn wer dorthin geht, kommt nicht mehr zurück. Von allen Brahma-Bereichen gehören nur die reinen Bereiche zur Lehre des Buddha; alle übrigen sind Brahma-Bereiche ausserhalb der Lehre.

[16:48] Die Kraft der tiefen Konzentration kann einen also dorthin schicken. Aber ohne die Kraft der Weisheit dreht man sich endlos im Kreis. Von Konzentration (allein) ganz zu schweigen. Darum ist das Sehen nichts Wesentliches. Verirrt euch nicht darin, freut euch nicht darüber. Genau das führt in die Irre. Man sieht Kristalle, Flaschen, Strahlen, Licht, Farben. Das kann man alles sehen. Aber es hat überhaupt keine Bedeutung.

[17:21] Geht man darüber hinaus, dann kann es bei manchen so weit kommen, dass sie die Gedanken anderer hören, die Gedankenstimmen dieser und jener Leute. Es kommen Bilder: Man sieht in die Ferne, sieht in die Nähe, sieht Ereignisse voraus. Das gibt es, das ist ganz normal. Das ist nichts Übermenschliches, es ist bloss weltliche tiefe Konzentration. Halte solche Dinge nicht für wichtig. Aber all die berühmten Zaubermeister sterben genau hier (bleiben hier stecken). Sie sind noch nicht einmal auf dem Weg der Lehre des Buddha angekommen, und dann laufen alle los, weihen (Amulette), beschwören Zauberzeichen (yantra), erschaffen dies und das und jenes. Gibt es Geisteskräfte? Ja, es gibt sie. Nicht dass es sie nicht gäbe; auch der Buddha hat nicht gesagt, dass es sie nicht gibt.

Aber sie sind nicht der Weg, um aus dem Leiden herauszukommen. Man ist damit immer noch nicht aus den niederen Bereichen (apāya) heraus.

[18:23] Darum legt diese Dinge ab. Sobald man etwas sieht, kehrt man an den alten Ort zurück, zum Atem. Zurück zur Wahrheit, zurück in die Gegenwart, immer wieder zurück. Zuletzt legt er (der Geist) die Gegenwart ab, legt den Atem ab, legt das Wissen ab, legt den Atem ab. Er trägt das Wissen nicht mehr mit sich herum. Er starrt nicht mehr. Aber die Achtsamkeit ist bereit, sie steht bereit. Wenn dann Kontakt entsteht, wenn Gefühl (vedanā) entsteht: Jetzt ist man ins Studium eingetreten, aus dem Weisheit entsteht.

[19:04] Weil es Sinnesbrücken gibt, gibt es Kontakt. Weil es Kontakt gibt, gibt es Gefühl. Wenn die Achtsamkeit genau hier rechtzeitig erkennt, dann staut sie den Strom, und er fließt nicht weiter zu Verlangen (taṇhā) und Anhaften (upādāna). Schaut zurück in das Rad des abhängigen Entstehens (paṭiccasamuppāda: Wenn dies da ist, kommt das. Wenn dies aufhört, hört das auf): Mit Unwissenheit (avijjā) als Bedingung gibt es das, was der Geist erschafft, gibt es Bewusstsein, Geist und Körper (nāma-rūpa), die sechs Sinnesbrücken, Kontakt, Gefühl. Werden und Geburt durchtrennt man genau hier. So durchtrennt man. Auch Feindschaft und Kamma (Ursache und Wirkung) durchtrennt man so. Wenn man das Gefühl rechtzeitig erkennt, sieht man, wie es verblasst, wie es erlischt, und man fließt ihm nicht nach. Darum entsteht Weisheit. Weisheit und Achtsamkeit gehören zusammen, sie stützen einander.

[20:03] Ohne Weisheit kann man nicht loslassen. Loslassen ist eine Sache der Weisheit, die rechtzeitig erkennt. Es ist nicht so, dass man sich vornimmt loszulassen, dass man ein Verlangen nach dem Loslassen hat, eine Absicht loszulassen und abzulegen. Wenn die Achtsamkeit so rechtzeitig erkennt, dann sieht sie das Gefühl. Je öfter sie es sieht, desto mehr lässt die Heftigkeit des Gefühls nach, seine Kraft geht zurück, zurück, zurück. Warum? Weil die Achtsamkeit vollständiger wird und die Weisheit umfassender.

[20:48] Und was man zuerst sieht, ist die Seite der Gefühle, die Leiden sind. Die kann man zuerst loslassen, die Seite des unangenehmen Gefühls. Die Seite des angenehmen Gefühls ist zwar ebenso Leiden, aber in ihr steckt noch Gefallen, darum kann man sie nicht loslassen. Man weiss, dass man es mag, und will es doch nicht lassen, weil man es für gut hält.

[21:17] Darum muss in Wirklichkeit bei einem, der in die Schulung kommt, die Abneigung (dosa) nach und nach abnehmen. Die Abneigung wird schwächer, bis es so ist: Trifft etwas von der unangenehmen Seite auf, dann kommt Unmut auf, Ärger im Herzen, ein Aufwallen. Aber man erkennt das Aufwallen des Geistes, den Ärger, rechtzeitig und kann es genau dort beruhigen. Es entwickelt sich nicht zu Wut, weil die Weisheit es rechtzeitig erkennt. Das heisst: Die Wut entsteht gar nicht erst.

[22:03] Aber was ich hier beschreibe, das sind schon die vier Grundlagen der Achtsamkeit, schon der Abschnitt über das Gefühl. Da sind wir schon ins Studium des Dhamma hinübergegangen. Warum? Weil man den Körper ablegt und darum den Geist sieht. Man legt das Denken ab und sieht darum die Wahrheit, das Dhamma. Man studiert eben dieses abhängige Entstehen. Nicht bloss Konzentration mit zugeführten Augen und Ohren: Daraus entsteht keine Weisheit. Tiefe Konzentration und dies und das hervorholen, davon reden und einander damit niederhalten: Damit lässt man nichts los. Mit der Kraft der tiefen Konzentration kann man es (den Zorn) niederdrücken. Aber sobald die Kraft zum Niederdrücken erschöpft ist,

[22:46] ist es wie mit einem Ast, den wir herunterbiegen. Viel Kraft, weit heruntergebogen. Aber sobald er aus der Hand rutscht, schnellert er umso stärker zurück, je weiter man ihn heruntergezogen hat. Wenn ein Meditierender zornig wird, ist das furchterregender als bei einem, der nicht meditiert. Wenn er sich über sich selbst verirrt (sich überschätzt), wiegt das schwerer als bei einem, der nie meditiert hat. Wie der Ast, den man herunterzieht und der zurückschnellt: So weit man ihn herunterzieht, so weit schnellert er zurück.

[23:20] Ist dagegen Weisheit entstanden, dann nimmt zuerst das Missfallen nach und nach ab. Die Abneigung wird losgelassen, das heisst: Sie entsteht nicht mehr. Das ist die wirkliche Bedeutung. Schaut in die Lehrrede, die der Dhamma-Spiegel ist: die Glieder des Stromeintritts, die Eigenschaften dessen, der die erste edle Frucht (die erste

Stufe des Erwachens) erreicht hat. Er wird nicht mehr zornig. Aber Unmut im Herzen gibt es bei ihm noch, es gibt noch Bedauern und Sehnsucht. Doch der Zorn ist schwächer geworden, bis er nicht mehr da ist. Als Nächstes geht auch der Unmut zu Ende. Dann erreicht der Geist die nächste Stufe, die man sakadāgāmī nennt (die zweite Stufe des Erwachens).

[24:22] Wenn man die Lehre des Buddha prüft, muss man sie prüfen, indem man sie beweist. Die verschiedenen Lehren nimmt man als Rahmen, als Wegweiser, als Annahme. Wir müssen den Buddhismus, die Lehre des Buddha, nach Grundsätzen studieren, systematisch. Nicht abergläubisch, nicht bloss dem Buch nachglauben; das geht nicht. Wir müssen sie zu Grundsätzen machen und auf korrekten Grundsätzen üben, mit einer klaren Methode. Erst dann sieht man das wirkliche Ergebnis.

[25:01] Denn der Buddhismus ist eine Wissenschaft, mit der man beweist. Er ist eine Theorie, die der Buddha niedergeschrieben hat, damit wir diese Theorie selbst in die Übung nehmen. Erst dann sieht man das Ergebnis, auch wenn in der Theorie die Zusammenfassung des Ergebnisses schon aufgeschrieben steht. Solange wir es nicht selbst gesehen haben, kann man es nicht glauben; dieser Geist glaubt es nicht, denn er glaubt nichts so leicht.

[25:35] In der Übung ist also die Achtsamkeit die Hauptfigur. Aber vergesst nicht: Auch die Achtsamkeit ist unbeständig. Sie entsteht und vergeht, entsteht und vergeht. Sie ist nichts Beständiges, das wie eine lange Linie stehen bleibt. Was wir tun können, ist nur, die Ursache dafür zu schaffen, dass diese Achtsamkeit öfter entsteht; die Ursache schaffen. Darum sagt man: die Achtsamkeit entfalten, die Achtsamkeit zur korrekten Achtsamkeit machen, die Achtsamkeit vollständiger werden lassen.

[26:14] Darum gehört in der Lehre des Buddha, in den Grundsätzen der wirklichen Übung, das Wort Achtsamkeit vom Anfang an dazu, in drei Stufen. Die Achtsamkeit am Anfang ist das Üben des Atembewusstseins. Die Achtsamkeit in der Mitte ist die Achtsamkeit der vier Grundlagen der Achtsamkeit. Die Achtsamkeit am Ende ist die Achtsamkeit als Glied des Erwachens (sati-sambojjhaṅga). Das Bereitstehen, die Vollständigkeit der Achtsamkeit hat verschiedene Stufen. Es gibt also nichts, was wir in der Übung gewinnen; es geht nur die Verirrung nach und nach zu Ende.

[27:01] Hier kommt man herein und studiert. Wenn man das Gefühl rechtzeitig erkennt und es immer öfter sieht, dann verblasst es. Das Gefühl wird weniger, weniger. Die Weisheit ist es, die loslässt. Loslassen durch Weisheit. Dann sieht man es schneller. Aus dem Studium im Rad des abhängigen Entstehens sieht man das Auftreffen. Vom Sehen des Aufwallens kommt man zum Sehen des Auftreffens.

[27:39] Wie wenn wir das Wasser anschauen, wenn etwas hineinfällt: Es gibt Wellen, Kreise, die sich ausbreiten. Wir lernen einwärts, Kreis für Kreis für Kreis, bis wir den Punkt sehen, an dem etwas auf das Wasser trifft und die Wellen auslöst. Vom Sehen des Aufwallens kommt man herein zum Sehen des Auftreffens. Man kommt herein und studiert das, was auftrifft, und das, worauf es trifft. So studiert man rückwärts (paṭiloma).

[28:26] Und dann studiert man das, was getroffen wird, den Geist. Genau dieses «Herz» wird getroffen. Weil ein Ich da ist, gibt es Kontakt. Wo ein Schirm ist und Licht, da gibt es Schatten. Weil ein Ich da ist, gibt es Kontakt, gibt es das, was sich verirrt. Dann sieht man: Das, was gewusst wird, und das, was hereinkommt und weiss, sind nicht dasselbe. Der Gegenstand ist nicht der Geist, der Geist ist nicht der Gegenstand.

[29:03] So studiert man rückwärts: sich seiner bewusst sein, wach sein, wissen, wissen. Sobald man alles rundum weiss, legt man das Wissen ab. Wissen, ohne loszulassen, oder loslassen, ohne zu wissen: Da ist man noch verirrt. Die meisten bleiben im verblendeten Wissen hängen, weil sie das Wissen nicht ablegen können. Wenn aber Weisheit entsteht, wenn die Achtsamkeit vollständig ist und Weisheit entsteht, dann ist es nur eben Wissen, nur eben Wissen, nur eben Wissen. Bloss wissen. Man weiss, und man hat von Anfang an nicht danach gegriffen. Darum muss niemand loslassen. Wo kein Entstehen ist, ist auch kein Sterben. Die Ursache des Entstehens ist zu Ende; es erlischt beim Gefühl.

[30:03] Erst dann sieht man deutlich, wie es entsteht, wie die fünf Aggregate arbeiten; nicht aus dem Buch. Das Auge trifft auf Form. Man studiert es von den Sinnesbrücken her: Auge und Form, die sechs Sinnesbrücken. Daraus

entsteht Sehbewusstsein, das Sehen. Das Sehen: Bewusstsein ist entstanden, gestützt auf Form. Das Bewusstsein entsteht, das Bewusstsein am Auge, das Bewusstsein am Ohr. Die Stützen des Bewusstseins (viññāṇaṭṭhiti), die Orte, an denen es steht: Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist: die sechs Arten des Bewusstseins.

[30:55] Wenn wir das gut studieren, sehen wir, wie die fünf Aggregate arbeiten. Gestützt auf Form entsteht Sehbewusstsein: Sehen, am Anfang nur bloss Sehen. Ist gesehen, dann erkennt man das Gesehene wieder, das heisst, man erinnert es und erkennt es: Wahrnehmung (saññā). Wahrnehmung entsteht. Ist es erkannt, was kommt dann? Ein Gedanke kommt auf. Gefallen kommt auf, Missfallen kommt auf. Seht ihr? Wahrnehmung, Gefühl, was der Geist erschafft.

[31:54] Ein Gedanke, ein Gefallen; was der Geist erschafft und das Gefühl können die Reihenfolge wechseln. Aber es beginnt bei der Form und geht zum Bewusstsein. Das Bewusstsein, das (in der Aufzählung) ganz am Ende steht, kommt (im Ablauf) zuerst. Die Form ist altes Kamma (die Wirkung früherer Ursachen), seht ihr? Sobald eine Ursache da ist, ein Auftreffen, entsteht Bewusstsein, entsteht Wahrnehmung. Die Arbeit der fünf Aggregate hat ihre volle Runde gedreht. Gefallen entsteht, Missfallen entsteht. Die Runde ist voll.

[32:39] Das ist das Hereinkommen, um den Strom seines Entstehens zu studieren. Wer es nicht so sieht, soll nicht sagen, er sehe das Dhamma, soll nicht sagen, er habe das Dhamma erreicht. Bilder sehen: Das sind Kinder in der Konzentration, kleine Kinder im Kindergarten. Denn in der Lehre des Buddha bedeutet das Erreichen des Dhamma, dass das Leiden weniger wird. Wenn man weiss und versteht, verirrt man sich nicht, und dann gibt es kein Leiden. Keine Freude, kein Widerwille, kein Bangen, kein Hinterherjagen, kein Verlangen.

[33:21] Beim Studium sieht man das eben so. Ob man es schneller oder langsamer sieht, ob man sich mehr oder weniger verirrt, das hängt von der Vollständigkeit der Achtsamkeit ab. Sobald die Achtsamkeit jederzeit bereitsteht, in allen vier Grundlagen, Körper, Gefühl, Geist und Dhamma: Was man dann sieht, folgt keiner festgelegten Reihenfolge. Was kommt, kommt von selbst; wir können es nicht bestimmen. Aber wenn die Achtsamkeit vollständiger wird und jederzeit bereitsteht, dann bekommt sie, von den vier Grundlagen der Achtsamkeit aus, einen neuen Namen: Achtsamkeit unter den sieben Gliedern des Erwachens (bojjhaṅga).

[34:08] Das ist der Weg zum wahren Wissen (vijjā), zur Befreiung (vimutti). Wer nicht diesen Weg geht, kommt nicht zur Befreiung. Wie es keine Fussspur in der Luft gibt, so gibt es keinen Edlen ausserhalb von Dhamma und Vinaya (der Lehre und der Ordensregel). Kurz gesagt: Der wirkliche Kern von Dhamma und Vinaya ist eben der edle achtfache Pfad. Hier kommt man herein und studiert.

[34:35] Wenn die Achtsamkeit bereitsteht, dann schauen wir in die Worte des Buddha, in die Lehre des Buddha: bojjhaṅgo sataṅkhāto, jederzeit mit Achtsamkeit versehen; die Achtsamkeit steht bereit. Das Durchleuchten des Dhamma, das Erforschen des Dhamma entlang dem Strom, dhammāṇaṃ vicayo tathā, «das Dhamma ist so». Dann die Anstrengung, die Tatkraft (viriya). Dann entsteht Freude (pīti). Dann das Zur-Ruhe-Kommen (passaddhi). Daraus wird Konzentration, wird Gleichmut (upekkhā). Genau das ist das Entfalten des edlen Pfades.

[35:34] Bojjhaṅgo sataṅkhāto, dhammāṇaṃ vicayo tathā, viriyaṃ pīti passaddhi, bojjhaṅgā ca tathāpare, samādupekkhā bojjhaṅgā: Konzentration und Gleichmut; man weilt in Gleichmut, achtsam, und schaut. Satta te sabbadassinā, muninā sammadakkhātā, bhāvitā bahulikātā (diese sieben, vom allsehenden Weisen richtig gelehrt, entfaltet, oft geübt): jederzeit bereit, jederzeit durchleuchtend. Und dann kommt das Wort abhiññāya, das höhere Wissen, höher und höher. Dann folgt abhiññāya, sambodhāya (zum höheren Wissen, zum Erwachen), gestützt auf die Kraft der Achtsamkeit, die vollständiger wird.

[36:35] Darum: Was wir in den Bildern sehen, ist alles nur Blendwerk. Verirrt euch nicht in die Freude daran, wälzt euch nicht darin. Die, die sich einbilden, das Dhamma erreicht zu haben, streiten endlos miteinander, weil sie das erreichte Dhamma nicht ablegen können. Sie können das Wissen nicht ablegen, und so leiden sie am Wissen. Wer weiss, ohne loszulassen, dessen Wissen ist nicht leer.

[37:00] Was wir also tun, ist, die Achtsamkeit zu entfalten. Konzentration ist eine Folge der Achtsamkeit. Es muss korrekte Achtsamkeit sein, dann wird es korrekte Konzentration. Ist es falsche Achtsamkeit, dann ist es falsche Konzentration, und die führt zur Verkehrung (vipallāsa). Schon das bloss Sehen von Bildern, und die Verkehrung ist da: verkehrte Wahrnehmung, verkehrte Ansicht, und das führt zum verkehrten Geist; man wird verrückt. Darum ist der Weg, den der Buddha lehrt, der sicherste Weg. Tretet nicht aus dem Weg heraus, den der Buddha gezogen hat.

[37:55] Atembewusstsein. Hab es nicht eilig, die vier Grundlagen der Achtsamkeit zu wollen. Studiere die vier Grundlagen der Achtsamkeit noch gar nicht. Solange du das Atembewusstsein nicht kennst, kannst du Tag und Nacht die vier Grundlagen lesen und wirst sie nicht verstehen. Erst recht der Strom des abhängigen Entstehens: Den kann man nicht bloss aufsagen, und dann wäre er da. Man muss seinen Ablauf gründlich verstehen, wie ein Wissenschaftler, der einen Versuch gemacht hat und die Vorgänge sieht, wie sich die Dinge verändern, wie sie entstehen, wie sie sich entwickeln. Mit unserem Geist ist es genauso, mit den Stimmungen, den Regungen. Wenn wir gut studieren, sehen wir es. Sobald man klar erkennt, gibt es keinen Zweifel mehr.

[38:45] Leiden, Glück, alle Stimmungen: Was da ist, ist da, weil man verirrt ist. Was zu Ende geht, geht zu Ende, weil man verirrt war. Verirrt im Bekommen, verirrt im Guten, verirrt im Haben, verirrt im Sein, verirrt im Geborenwerden, verirrt im Sterben, verirrt im Glück, verirrt im Leid. Ist man nicht verirrt, dann ist da gar nichts: Leerheit (suññatā). Alles ist da, aber niemand nimmt es als bedeutsam. Nur eben Elemente, wie es die Natur so ergibt. Kein Bedeutsamnehmen, kein Ich, kein Du, kein Entstehen, kein Sterben. Das ist alles. Woher sollte Leiden kommen? Ist man nicht verirrt, kommt es nicht dazu. Woher sollte Glück kommen? Sobald man nicht verirrt ist, kommt es nicht dazu. Weil die Unwissenheit (avijjā) verblasst und erlischt, erscheint nichts mehr, was der Geist erschafft, erscheint kein Bewusstsein, kein Geist und Körper. Von Anfang an ist da gar nichts.

[40:00] Darum: Hier bringt man es in Ordnung. Der Weg aus dem Leiden ist das Entfalten der Achtsamkeit. Konzentration ist ein Teil davon, aber nicht das Ganze. Verirrt euch also nicht in die Konzentration, verirrt euch nicht in eure eigenen Gedanken und Ansichten. Übt nach euren Kräften. Prüft nach: Man sieht das Verblassen. Wo man sich früher für so oder so wichtig hielt, wird es nach und nach weniger. Das Ego, das Selbst (attā), wird nach und nach kleiner, wird leichter. Das Sich-wichtig-Nehmen in allen Formen wird leichter. Zuletzt bleibt gar nichts mehr übrig.

[40:47] Für die Übung möchte ich das mitgeben, ein paar Kleinigkeiten. Und ich betone: Ich sage es zum Anhören, nicht damit ihr es glaubt. Geht und übt, und prüft euch dabei auch selbst. Lauft nicht mit gesenktem Kopf drauflos, ohne je zurückzuschauen. Beim Schritt nach vorn schau zurück auf das Alte. Schaut gut hin, woher wir kommen, wie wir leben, wohin wir gehen. Ein klares, sicheres Ziel, ein korrekter Weg und ein ernsthaftes Gehen: Dann erreicht man am Ende von selbst das andere Ufer. Für diesen Morgen möchte ich hier abschliessen. Seid gesegnet.