Geistesgegenwart stoppt den Strom · Was du rechtzeitig erkennst, verblasst, bevor es dich mitreisst

Abendvortrag am Ende der Regenzeit, 26. Oktober 2026 · Ajahn Jayapañño (ชยปญฺโญ ภิกขุ), Sakon Nakhon · Aus dem Thai (Isan-Dialekt) übersetzt von Daniel Schwörer, mit dem Segen des Lehrers, sādhu

[00:03] Drei Monate (die Regenzeit, die Klausur der Mönche) sind einfach so vergangen. Drei Monate sind vorbei, und das Leben vergeht genauso, einfach so. Nichts daran ist fest und sicher. Darum dürfen wir nicht nachlässig sein. Wir gehen Schritt für Schritt, nach unserer Kraft. Welches Temperament einer hat, ob er es lieber sauer oder lieber süss mag: Schaut auf euer eigenes Temperament.

[00:34] Beim Üben (bhāvanā) geht es darum, den Wissenden (im eigenen Geist) zu schulen. Welche Art jedem beim Schulen des Wissenden liegt, so soll er es machen. Haltet nicht daran fest, diese Art sei richtig und jene falsch. Der eine sagt, salzig schmeckt es gut; der andere sagt, sauer schmeckt es gut. Der Geschmack sitzt im eigenen Mund. Mit den Wegen der Übung ist es genauso: Mögen wir diesen Weg, dann sagen wir, jener Weg tauge nichts. Er ist gut für den, dem er gut tut.

[01:08] Wenn wir (einen Gemütszustand) rechtzeitig erkennen, dann verirren wir uns nicht in das Vergnügen daran. Die Lust daran (nandi), das Vergnügen: Kaum ist es gesehen, verblasst es. Beobachtet unser eigenes Herz. Es denkt und denkt, es hat immer noch Gedanken. Das kommt daher, dass wir das, was der Geist erschafft (saṅkhāra), nicht rechtzeitig erkennen. Wir halten daran fest, bis das Herz selbst so wird. Und das «Wissen», von dem wir meinen, wir wüssten, wüssten, wüssten: Das ist kein Wissen. Das ist die Wahrnehmung (saññā), das Erinnern. Es hat die Sache selbst noch nicht wirklich erkannt. Darum denkt es, denkt es immer noch.

[01:57] Wenn wir aber sehen, dass es denkt, rechtzeitig erkennen, dass es denkt, dann verschwindet der Gedanke, er hört auf, er denkt nicht weiter. Nur rechtzeitig erkennen, das ist alles. Die Gemütszustände, all diese Regungen, können wir nicht zwingen. Wir können sie nicht zwingen aufzuhören, wir können sie nicht zwingen loszulassen oder leer zu werden. Aber wenn die Geistesgegenwart (sati) rechtzeitig erkennt, dann verblasst das im Herzen von selbst. Und wenn es immer wieder verblasst, gibt das Herz den Dingen am Ende keinen Wert mehr. Was uns einmal köstlich schien, wird fad.

[02:47] So wird es Schritt für Schritt leichter, leichter, bis der Geist feststeht. Er ist in Gleichmut (upekkhā): nicht erfreut, nicht verstimmt. Schaut gut hin, verirrt euch nicht. Denn am Ende wird niemand (als Person) ein Arahant (ein vollständig Befreiter). Das Haben und das Sein (etwas haben, jemand sein) sind zu Ende, das Ich ist zu Ende. Was bleibt, ist einfach so.

[03:17] Die Übung ist in jedem Kloster anders, je nach Art und Gewohnheit der Lehrer. Keiner hat recht, keiner hat unrecht. Jeder Weg ist gut, der uns zu vollständigerer Geistesgegenwart und Wissensklarheit (sati-sampajañña) führt, zu Weisheit, und dazu, loslassen zu können. «Loslassen» ist nur ein Wort. Man muss keine Gründe suchen, die das Loslassen stützen. Solange wir noch nach Gründen suchen, können wir nicht loslassen. Es hat keinen Grund und keine Folge; es steht über Grund und Folge. Loslassen steht über Grund und Folge. Solange noch ein Grund da ist, kann man nicht loslassen.

[03:58] Beim Üben: Verirrt euch nicht in die Stufen der Konzentration (samādhi) oder in die Bedeutung des Wortes jhāna (tiefe Konzentration). Wer in der tiefen Konzentration hängen bleibt, in dem entsteht keine Erkenntnis (ñāṇa). Die meisten verirren sich in die Stufen der Konzentration und halten an der Konzentration fest. Unter allen Befreiten sind die durch Weisheit Befreiten die Mehrheit. Die «Trocken-Einsichtigen» (sukkhavipassaka, die ohne tiefe Konzentration befreit sind) brauchen die Kraft der Konzentration nicht. Sie sehen nicht dies und das (keine Bilder, keine Welten), sie sehen nicht wie die anderen. Sie sehen aus wie die Dummen, aber sie leiden nicht, und sie haben sich nirgends verirrt.

[04:50] So leidet der Kluge mehr als der Unkluge; nicht, dass der Dumme nicht litte. Viel Klugheit, viel Spannung, Stress und Leiden (dukkha). Viel Verdienst (puñña), viel Haben, viel Sein: Wer damit ans Üben geht, bleibt am Haben hängen, bleibt am Sein hängen. Aber unsere Aufgabe ist es, beim Gemütszustand rechtzeitig da zu sein. Abschütteln, schnell. Die Geistesgegenwart erkennt es, und wir werfen es sofort ab. Haltet es nicht fest.

[05:23] Der Buddha lehrte die Jaṭilas (die Feueranbeter) in der Lehrrede vom Brennen (Ādittapariyāya-Sutta). Er verglich die Sinnesbrücken (āyatana: Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Denksinn) mit etwas Heissem, weil die Jaṭilas mit Hitze vertraut waren: Sie verehrten das Feuer. Mit der Hitze verglichen, konnten sie es leicht verstehen. Das Auge ist heiss. Man muss es schnell loslassen, nicht festhalten; hält man es fest, verbrennt man sich. Wer festhält, sieht nicht. Es brennt sofort. Das Ohr … Die Sinnesbrücken sind heiss. Darum muss man sie schnell abwerfen, wie eine glühende Kohle in der Hand: Hält man sie fest, verbrennt die Hand, und der Brand frisst sich weiter. Darum: rechtzeitig erkennen, schnell sehen, die Lust (nandi), das Vergnügen, ablegen. Ohne Lust keine Leidenschaft (rāga), kein Begehren; und umgekehrt: ohne Leidenschaft keine Lust.

[06:28] Darum heisst es in der Lehrrede von den vier Grundlagen der Geistesgegenwart (satipaṭṭhāna): mit Geistesgegenwart und Wissensklarheit, beim Kontakt (wenn ein Sinn auf etwas trifft) das Gefallen und das Missfallen ablegen, Begehren und Missmut (abhijjhā-domanassa). Wer Gefallen findet (und es erkennt), bei dem verblasst es sofort, er bleibt nicht im Gefallen hängen. Wer Missfallen findet und es rechtzeitig sieht, bleibt nicht im Missfallen hängen. Es verblasst Schritt für Schritt. Beobachtet gut, wenn es entsteht. Nehmt die Abneigung (dosa), die ist am leichtesten zu sehen: wenn sie hell auflodert, das Herz klopft, das Blut schiesst durch den Körper, der Atem keucht, der Körper zittert, die Ohren dröhnen und die Augen flimmern.

[07:23] Aber sobald die Geistesgegenwart es erkennt, sehen wir, wie es verblasst; das Feuer wird schwächer. Doch sind wir wieder ohne Geistesgegenwart, kommt unsere Geistesgegenwart nicht nach, kommt unsere Weisheit nicht nach. Es ist, wie wenn das Feuer kleiner wird und wir meinen, es sei schon aus. Eine Flamme hat Licht, und sie hat Hitze. Sobald die Geistesgegenwart erkennt, geht das Licht aus. Aber was bleibt, die Hitze, ist noch nicht verblasst. Rühren wir die Hitze an, denken wir an das Feuer, und das Feuer lodert wieder auf.

[08:08] Darum sehen wir das Aufhören des Leidens nicht: wegen der Fortsetzung. Darum meinen wir, es sei beständig. Wir sehen die Unbeständigkeit (anicca) nicht, weil sie von der Fortsetzung (santati, der Kette ohne Lücke) verdeckt wird. Es geht schnell. Wir erkennen es nicht rechtzeitig, und es entsteht neu. Aber es ist nicht das alte Feuer, es ist ein neues Feuer; nur der alte Brennstoff nährt es. Versteht ihr? Wenn unsere Geistesgegenwart es rechtzeitig erkennt, entsteht Weisheit, und wir sehen, wie es verblasst. Die Geistesgegenwart ist das, was den Strom (diese Fortsetzung) stoppt.

[08:49] Es geht um eine einzige Sache: die Geistesgegenwart. Die Geistesgegenwart ist der wahre Freund, auf den man sich verlassen kann. Mag das Feuer entstehen, mag es lodern, mag es brennen, wie es will: Hauptsache, wir haben Geistesgegenwart, die Besinnung. Geistesgegenwart heisst sich besinnen; Wissensklarheit heisst bei sich gewahr sein. Mit Geistesgegenwart und Wissensklarheit treiben wir nicht mit dem Gefühl davon, nicht mit der Wahrnehmung, nicht mit dem, was der Geist erschafft, nicht mit dem Bewusstsein. Wir verirren uns nicht in das Gefühl, nicht in die Wahrnehmung, nicht in das vom Geist Erschaffene, nicht in das Bewusstsein. Kurz: Wir sehen das Verlangen (taṇhā), aber wir werden nicht sein Besitzer. Wir sehen das Verlangen bloss als Verlangen, mehr nicht.

[09:50] Es ist, wie wenn wir Kindern beim Spielen zuschauen. Da sind fünf Kinder: Form, Gefühl, Wahrnehmung, was der Geist erschafft, Bewusstsein (die fünf Aggregate). Wir gehen nicht hinein und spielen mit. Wir sitzen und schauen zu, wie sie spielen. Gleich fängt es wieder an, bei der Form: Da, eine Form. Dieser Geist, in seiner Verirrung, geht hinein und greift zu, bei der Form, beim Gefühl, bei der Wahrnehmung, beim Erschaffenen, beim Bewusstsein. Dann ist das Herz nicht mehr leer. Sobald es zugreift, ist es nicht mehr leer.

[10:27] «Unwissenheit ist die Bedingung, aus der das Erschaffen (saṅkhāra) entsteht.» Nehmt diesen Satz und prüft ihn an euch selbst. Das Herz der Lehre ist das abhängige Entstehen (paṭiccasamuppāda: Wenn dies da ist, kommt das. Wenn dies aufhört, hört das auf). Und dann schaut die andere Seite an, die des Aufhörens: «Weil die

Unwissenheit verblasst und aufhört, hört das Erschaffen auf.» Genau das. Wenn unsere Geistesgegenwart mit dem Wissen zusammenfällt, ist das der wache Zustand. Darum ist der Zustand des Buddha in jedem von uns. Nicht, dass wir ihn nie gesehen hätten; wir haben nur nicht hingeschaut, dann, wenn es bloss weiss. Es weiss, und in diesem Wissen ist keine Meinung. Es denkt nicht weiter. Es weiss bloss, und dann ist es vorbei. Das hat jeder. Der Zustand des Buddha ist der wache Zustand. Nur pflegen wir ihn nicht, lassen ihn nicht wachsen.

[11:27] Die Lehre, die der Meister (der Buddha) verkündet hat, gehört dem, der geistesgegenwärtig ist, nicht dem, der vergesslich und verirrt ist. Denn wir lassen uns von unseren eigenen Gedanken täuschen. Gut: Wir denken, es sei gut. Schlecht: Wir denken, es sei schlecht. Mögen: Wir mögen es selbst. Erschaffen: Wir erschaffen es selbst. Aus Verirrung; wir halten es für uns. Doch wenn die Geistesgegenwart vollständiger wird, (sehen wir die Kette von Anfang an). Erstens: der Kontakt. Warum gibt es Kontakt? Weil es noch Sinnesbrücken gibt, und wo Sinnesbrücken sind, ist Kontakt (phassa). Es gibt das Auge, es gibt die Form. Ist ein Auge da und erscheint eine Form, so sieht das Auge; Sehbewusstsein entsteht. Wer aber rechtzeitig erkennt, der sieht bloss.

[12:34] Viele reden davon: «bloss sehen», «nur eben». Nur können sie es nicht. Wer es kann, hat kein Problem mehr. Alle reden so geschickt davon: «nur eben», «nur eben». Das ist die Art zu sehen, wie ein Arahant sieht. Das ist die Lehre, die der Buddha einem Mann namens Bāhiya gab: «nur eben» (im Gesehenen nur das Gesehene). Bāhiya hörte sie ein einziges Mal und wurde auf der Stelle Arahant. Darum üben wir. Unsere Geistesgegenwart wird vollständiger und erkennt es Schritt für Schritt: Es entsteht, es fliesst, aber es wird kürzer. Das Fliessen, das Werden und die Geburt (bhava und jāti, das Zu-jemandem-Werden), werden kürzer, eingegrenzt.

[13:25] So kommen wir dazu, bei uns gewahr zu sein. Wir tragen das Wissen nicht wie einen Besitz herum, wir tragen die Geistesgegenwart nicht herum. Auch die Geistesgegenwart ist Nicht-Selbst (anattā): Wenn wir einfach so da sind, entsteht sie manchmal auch nicht. Wir sehen es, wenn wir hinschauen: die Zeit, in der der Geist nichts erschafft, nichts ausschmückt. Er ist einfach da, erschafft nichts, ist nicht nachlässig. Nur verstehen wir diesen Zustand nicht, weil er uns noch nicht klar ist. Kaum sind wir so, will der Geist schon wieder etwas: reden, sich bewegen. Das Verlangen entsteht sofort. Es zuckt durch die Nerven, der Geist zappelt, nicht zu halten. Da ist er noch verirrt.

[14:15] Wenn aber unsere Geistesgegenwart rechtzeitig da ist: der Kontakt, das Bewusstsein, das entsteht, und die Geistesgegenwart, die Besinnung, das Wissen; alle drei wachen im selben Augenblick auf. Fallen sie in eins, dann hört es genau dort auf. Es hört beim Wissen auf, es geht nicht weiter. Nicht, dass wir nichts wüssten; wir wissen. Aber es geht nicht über das Wissen hinaus. Es weiss bloss. Das hängt von der Kraft unserer Geistesgegenwart ab.

[14:55] Darum betone ich immer nur das Üben der Geistesgegenwart: üben, bei uns gewahr zu sein. Sitzen und den Atem anschauen heisst üben, bei uns gewahr zu sein. Bei sich sein, aufwachen. Dann die Gehmeditation: Aber man geht und redet, geht und bewundert die Vögel und die Bäume, der Mund schwatzt, die Hand macht Fotos, Selfies. O je, so Übende! Wie soll man so beim Üben weiterkommen? Die Augen schauen Vögel und Bäume an, und das Herz treibt davon, wer weiss wohin.

[15:32] Gehen pflegt die Aggregate, es pflegt den Körper, denn langes Sitzen ermüdet, es macht schlaff. Also bewegen wir die Beine. Aber wir sollen geistesgegenwärtig sein beim Schreiten: gehen und bei uns gewahr sein, schauen, wie das Bein sich bewegt, hinschauen, rechtzeitig erkennen, wenn die Fusssohle den Boden berührt, die Berührung, die dabei entsteht. Darum lassen sie (die Lehrer) beim Gehen keine Sandalen tragen. Warum? Damit unsere Geistesgegenwart schneller wach wird. Manche tragen trotzdem welche.

[16:21] Genauso mit dem Schlafplatz: auf hartem Boden liegen. Es ist unbequem, man dämmert nicht weg, man schläft nicht ein, man geniesst das Liegen und Schlafen nicht und hängt nicht daran. Das sind alles Mittel der Übung, die der Buddha vorgegeben hat. Wir machen es ihm nach und üben. Greift nicht nach dem Atem: Ihr schaut ihn an, aber ihr nehmt ihn nicht, haltet ihn nicht fest, zwingt ihn nicht. Wer beim Atembewusstsein (ānāpānasati) bleibt, hat den Anfang, von dem aus er Atem und Körper anschauen kann. Darum sage ich immer: Wer den Atem nicht kennt, braucht vom Üben nicht zu reden.

[17:05] Den Atem wissen, den Körper wissen, den Körper loslassen; dann erst kommt das Studium des Geistes. Wer den Körper noch nicht ganz kennt, ihn nicht klar durchschaut, kann ihn nicht loslassen. Solange noch Zweifel da sind, lässt er nicht los. Wer aber den Atem anschaut, bei manchem Temperament, der beginnt dabei, auch den eigenen Körper zu betrachten, ihn zu studieren, sich selbst zu durchleuchten. Doch das ist zum Teil auch nur ausgedacht: dass man verfault, verwest, stinkt, dass die Teile vom Körper abfallen. Das ist Wahrnehmung, die Wahrnehmung des Unschönen (asubha-saññā).

[17:56] Den wahren Sinn dieser Wahrnehmung verstehen wir noch nicht. Man soll sich vergegenwärtigen, dass der Körper nicht schön ist. Aber die Wahrnehmung des Unschönen ist ausgedacht: sich vorstellen, man verwese, man verfaule, man stinke. So weit (bis zum Verwesen) ist es noch nicht. Es genügt zu wissen, dass er nicht schön ist; dann entsteht kein Begehren. Das ist ein Mittel für die, die zur Leidenschaft neigen, das Gegenmittel zum Temperament der Leidenschaft. Es ist noch kein Mittel, das die Krankheit heilt, nur ein Schmerzmittel. Es ist kein Mittel gegen das Fieber, nur eines gegen den Schmerz.

[18:41] Darum schauen wir weiter, unsere Geistesgegenwart schaut, wir sitzen und leuchten in unser eigenes Herz. Wenn etwas auf uns trifft und wir ohne Geistesgegenwart sind: Was soll's, ärgert euch nicht darüber. Es ist nicht so, dass die Ursache da ist und die Wirkung sofort kommt. Es geht Schritt für Schritt. Wir bauen die Ursachen langsam auf. Lauert nicht darauf, etwas zu bekommen, hetzt nicht hinterher. Jetzt reicht es noch nicht. Solange wir hinterherhetzen, solange wir uns aufwühlen, reicht es nicht. Also schaut nur. Was auch immer es weiss: Haltet nicht am Wissen fest, verirrt euch nicht ins Wissen.

[19:27] Besonders bei der Konzentration. Ich mache mir Sorgen um Mönche: Ein Teil der Übenden verirrt sich in die falsche Konzentration (micchā-samādhi). Sie sitzen, das Herz wird still, und dann geniessen sie es und treiben nach draussen davon. Sie kriechen in die Erde zu den grünen Schlangen, den Erdschlangen und den schwarzen Schlangen, dann steigen sie hinauf und plaudern mit den Himmelsgeistern, den Göttern und den Riesen. Sie bleiben nicht an ihrem Ort, sind nicht bei sich gewahr. Solche Konzentration ist gefährlich. Das ist falsche Konzentration. Sie führt in die Verkehrung (vipallāsa), auf gut Dorf-Thai: Man wird verrückt. Es beginnt mit der Verkehrung der Ansicht, die Sicht ist falsch; daraus wird die Verkehrung der Wahrnehmung, man nimmt die Dinge anders wahr, als sie sind; und daraus die Verkehrung des Geistes. Dann ist die Dreierreihe vollständig: Der Geist ist verkehrt.

[20:33] Am Ende landen sie in der Psychiatrie. Die Psychiatrie heilt die Verkehrung des Geistes nicht, sie behandelt den Körper. Die Medikamente wirken auf die Form (den Körper), nicht auf den Geist. Einfach gesagt: Sie schliessen die Werkstatt, in der der verkehrte Geist arbeitet. Aber der Geist selbst ist noch da. Darum ist der sicherste Weg, Konzentration zu üben, der, den der Buddha gezeigt hat: zuerst das Atembewusstsein.

[21:15] Wenn wir den Atem anschauen, beim Einatmen und beim Ausatmen mitgehen, hin und her, dann finden wir Freude daran, Freude am Atem, und studieren beim Atem. Das ist das Studium des Körpers. Wir schauen Schritt für Schritt. Dann sieht man schon etwas. Der Geist hat sein eigenes Röntgengerät; auch das innere Auge kann entstehen. Aber es ist nur ein Sehen, nichts weiter: Sehen heisst bloss sehen. Dieses Sehen aber bringt uns dazu, dass die Ansicht verblasst, dieser Körper sei wir.

[21:55] Das bedeutet: Es hört auf, diesen Körper fälschlich für ein Ich zu halten. Diese Art von Ansicht wird abgelegt, die Ich-Ansicht (sakkāya-diṭṭhi), und sie bleibt abgelegt. Wer das wirklich sieht, zweifelt nicht mehr. Es gibt kein «richtig oder falsch» mehr; es leuchtet nur auf, und es ist vorbei, erledigt. Nicht der kleinste Zweifel bleibt, nicht das geringste Zögern. Die Frage und die Antwort kommen zugleich. Dann ist es dort zu Ende; es erlischt beim Wissen, wie Feuer, das ins Wasser fällt.

[22:47] Wir greifen nicht mehr zu, weil der Geist von Anfang an nichts mehr aufnimmt. Wir erkennen rechtzeitig, schneller und schneller. Was der Geist erschafft, wird leichter. Unsere Gedanken werden weniger; nicht, dass wir dumm würden, aber der Geist ist zu faul zum Denken. Denn was er denkt, wird sogleich gelöscht. Er sitzt nicht mehr da und schweift und spinnt wie früher. Die Augen sehen Formen, Farben, Licht, dies und das, und das Herz kann

dabei ruhig beim Wissenden bleiben. Die Augen sehen, aber der Geist misst dem keine Bedeutung bei. Er sieht, er weiss, aber so: Das Bewusstsein weiss, ohne den Dingen Bedeutung beizumessen. Dann wird nichts daraus.

[23:30] Nimmt der Geist die Dinge aber auf und beginnt sie auszuschmücken, dann geht es los. Er träumt mit, was er sieht: Lachen die anderen, lacht er mit; weinen sie, weint er mit; lieben sie sich, liebt er mit; hassen sie sich, hasst er mit. Er macht sich selbst zum Schauspieler in ihrem Stück. So weit kann man sich verirren. Sobald wir es erkennen: herausziehen, hochziehen, zurück in die Gegenwart. Das ist das Hauptmittel, die beste Medizin für den, der übt. Kommst du mit dem Denken nicht weiter, weisst du nicht ein noch aus: Kehr zurück zum Atem. Geht es nicht weiter, bist du in einer Sackgasse, und in der Sackgasse kommst du nicht weiter: Kehr zurück zum Atem.

[24:20] Dass es nicht weitergeht, hat zwei Gründe. Erstens: Wir sind auf dem falschen Weg. Also zurück zum Anfang. Zweitens: Unsere Kraft reicht nicht. Also zurück zum Anfang und neu üben. Zurück in die Gegenwart, gestützt auf den Körper. Körper und Geist sollen sich aufeinander stützen; trennt sie nicht. Manche sagen, man müsse Körper und Geist voneinander trennen. Aber das ist nur Gerede. In Wirklichkeit sind sie beieinander, nur kleben sie nicht aneinander. Sie können beieinander sein, ohne zu kleben.

[24:55] Wie ein Fisch, der sich im Wasser bei einem Baumstamm aufhält. Bleibt er dort, ist er sicher: Kein Wurfnetz, keine Angel, kein Speer erwischt ihn. Aber er klebt nicht am Baumstamm. Verlässt er den Baumstamm, gerät er sofort ins Netz, an den Haken, in die Reuse, die sie aufgestellt haben. Wann immer wir den Atem verlassen, erwischt es uns. Wann immer wir die Gegenwart verlassen: In dem Augenblick, in dem wir hinausgehen, trifft es uns.

[25:28] Darum übt gut. Vielleicht habt ihr ein Wort des Buddha noch nie gehört, denkt darüber nach: «Wer die Geistesgegenwart auf den Körper (kāyagatāsati) kostet, der kostet das Todlose (nibbāna).» So viel wie: einfach bei sich gewahr sein. Seht ihr? Da ist kein Ich, kein Anderer, kein Lieben, kein Hassen, kein Richtig, kein Falsch, kein Gut, kein Böse. Seht ihr? Kein Dumm, kein Klug. Da ist nur das blosse Wissen.

[26:17] Was entsteht, hört auch auf: Das Entstehen ist die Ursache (des Aufhörens). Was entstanden ist, wandelt sich. Es entsteht, damit wir hinschauen; es besteht und wandelt sich, damit wir es verstehen; und zuletzt zerfällt es. Dann geht uns die eine Wahrheit (die Unbeständigkeit) auf, wenn wir gut hinschauen. Darum übt: Schaut in euer eigenes Herz. Beim Gehen, beim Stehen, beim Kommen, beim Gehen, beim Reden: immer mit Geistesgegenwart wachen und zügeln. Nicht loslassen, nicht abschweifen, nicht davontreiben, nicht sich vergnügen, nicht einander verleiten, nicht viel herumstreifen, um die Blumengärten zu bewundern.

[26:53] Kommt und tut eure eigene Arbeit. Die andere Arbeit, die Arbeit nach aussen, tun wir für die Welt, einfach so. Das ist noch nicht unsere eigene Arbeit. Die Arbeit, auf die wir uns stützen können, ist die Arbeit nach innen: die Übung (bhāvanā). Sie ist unsere Zuflucht. Böses und Gutes (pāpa und puñña) sind noch Frucht des Kamma (Ursache und Wirkung), eine Last, die wir zu tragen haben. Solange wir noch anhaften, sind Böses und Gutes Fesseln. Das Gute führt zu neuer Geburt, das Böse führt genauso zu neuer Geburt.

[27:31] Darum müssen wir loslassen: alles ablegen, uns selbst ablegen. Zurück zum Wissen, zurück zum Wissen unseres Atems. Hört auf mit dem Schwatzen, übt. In welche Richtung es auch geht, was auch kommt: übt weiter. Schaut nicht aufeinander, schaut nicht auf andere herab. Schaut auf euch selbst, nicht auf die anderen. Der ist nicht gut: Wissen wir denn, dass er nicht gut ist? Wir sehen ihn so handeln und sagen, er sei nicht gut. Wir denken bloss, er sei nicht gut. Gut, böse, richtig, falsch: Das ist nur Übereinkunft (sammuti). Verirrt euch nicht darin. Gut sein ist gut, aber haltet nicht am Guten fest. Macht Schritt für Schritt weiter.

[28:22] Das Ende der Regenzeit ändert nichts. Die Grundlage der Übung gilt, wo immer wir sind. Schaut auf euch selbst. Wo es eine Arbeit gibt, bei der wir helfen, einander beistehen können, wo sich eine Gelegenheit zum Hergeben bietet, da tun wir es. So nimmt die Selbstsucht in allem ab, was wir tun: um unsere Selbstsucht abzulegen, um unser Ich, unser Selbst abzulegen, um den Dünkel (māna) abzubauen, das Grosstun mit uns selbst. «Ich sag's euch: Ich kann drei, vier Stunden sitzen.» Damit ist man nicht besser als die anderen; der grosse Dünkel ist nicht

abgelegt. Verringern wir den Dünkel, machen wir ihn kleiner: Dünkel und Ansichten (diṭṭhi-māna) sind noch nicht abgelegt.

[29:07] Darum: Bleibt gewöhnliche Menschen, einfach so, lebt bescheiden und unauffällig. Ein Dummer, der nicht leidet, ist besser als ein Kluger, der leidet. Man muss niemanden besiegen, mit niemandem wetteifern, sich mit niemandem vergleichen. Schaut hin, hütet euer eigenes Herz. Wer es tut, der kann loslassen. Wer es nicht tut, kann nicht loslassen. Das kann einem niemand abnehmen.

[29:43] Die Regenzeit ist zu Ende: Geben, Sittlichkeit, Geistesübung (dāna, sīla, bhāvanā), übt weiter wie bisher. Tut es, bis der Tod kommt. Übt, dann kennt ihr den Weg; bahnt euch selbst den Weg durchs Dickicht. Und wenn die Zeit des Sterbens kommt und wir unsere Übung in der Gegenwart ganz vollbracht haben, müssen wir uns um die Zukunft nicht sorgen. Ist die Gegenwart richtig, braucht man sich um die Zukunft nicht zu kümmern. Das gebe ich euch für heute mit. Es ist Zeit. Seid gesegnet.