

Wissen, um loszulassen · Abendvortrag vom 29. Mai 2020

Übersetzung des Thai-Transkripts aus dem Video (Dauer 50 Minuten) · Zeitmarken wie im Original

[00:20] (Rezitation zur Verehrung ... sādhu, sādhu, sādhu)

[01:40] Wir treffen uns an diesem Uposatha-Abend, um die Übung noch einmal durchzugehen. Was diese Übung betrifft: In Wahrheit wünschen wir, aus dem Leiden herauszukommen, und wir nehmen uns vor, die Praxis zu leben, sei es durch Geben, durch das Halten der Sittenregeln oder durch die Entfaltung des Geistes in der Meditation.

[02:10] Doch es gibt eine Sache, die den meisten Menschen entgeht, und sie ist der Grund, weshalb unsere Übung im Dhamma nicht vorankommt. Der Fehler besteht darin, dass wir den Geist von Anfang an falsch ausrichten. Wir kommen ins Kloster, und wir wollen Verdienst erwerben. Wir halten die Sittenregeln, und wir wollen Verdienst. Wir kommen zur Meditation, und wir wollen Verdienst. Selbst die Ordinierten wollen, wenn sie meditieren, übernatürliche Kräfte erlangen, Macht gewinnen, dies wissen und jenes erkennen.

[02:51] Wenn wir aber ehrlich zurückschauen, dann sehen wir: Das Leiden, das entsteht, entsteht aus dem Verlangen, aus taṇhā. Wir haben den Geist von Beginn an falsch gesetzt, und darum lässt keine einzige unserer Handlungen das Verlangen los. Wenn wir aber die Ursache des Leidens nicht aufgeben, wie soll dieses Leiden dann je erlöschen? Da ist nur das Wollen in der Übung selbst. Wir schauen nicht auf das Wollen und suchen nicht nach einem Weg, es loszulassen. Wir wachen nicht über unseren Geist, wir schauen nicht in unser Herz. Wir lassen es den Gedanken nachfließen und werden ihr Sklave. Wohin sie uns ziehen, dorthin rennen wir ihnen nach, und sie spinnen ihr Gewebe und täuschen uns weiter.

[03:41] Kehren wir zurück und schauen hin, dann sehen wir: Die Ursache des Leidens ist das Verlangen. Das Verlangen führt zum Leiden, da ist Wollen, da ist Festhalten. Wie also sollen wir dieses Wollen loslassen können? Das ist etwas, woran viele gar nicht denken. Wenn wir Samādhi üben, dann können wir das durchaus. Sagt man uns, wir sollen sitzen und den Atem betrachten, so können wir den Atem betrachten. Sollen wir untersuchen, so können wir untersuchen. Aber eines bleibt: Wir lösen das Wissenwollen nicht auf, das Gutseinwollen, das Werdenwollen. Wir gehen nicht tief genug, wir sehen dieses Verlangen nicht.

[04:30] In Wahrheit sind es drei Arten des Verlangens: das Begehren nach den Reizen der Sinne, nach Formen, Klängen, Düften, Geschmücken, Berührungen; das Verlangen zu sein; und das Verlangen, nicht zu sein. Wir sehen nicht, was uns im Hintergrund zum Handeln treibt. Wir setzen uns hin und betrachten den Atem, und da ist nur das Sehenwollen, das Wissenwollen, das Ruhigwerdenwollen. Sobald sich das Wollen auf diese Weise einmischt, beginnt der Geist zu spinnen. Wir richten die Aufmerksamkeit aus, aber wir richten sie darauf, zu sehen, was wohl geschehen wird, wir wollen, dass dies und jenes entsteht.

[05:29] In Wirklichkeit ist es unsere Aufgabe, die Natur zu studieren, die da ist, und sie einfach nur zu kennen. Wie ist die Natur dieses Körpers? Wie ist die Natur des Geistes? Dieser Körper ist ein Klumpen Kamma, der hier steht, altes Kamma. Woraus besteht er? Aus den vier Elementen, Erde, Wasser, Feuer, Wind, die zusammengekommen sind. Und der Geist, woraus besteht er? Aus den Regungen, in denen er sich zeigt: Gefühl, Wahrnehmung, was der Geist erschafft, Bewusstsein, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa. Zusammengenommen sind das die fünf Aggregate, die fünf Khandhas, nichts anderes.

[06:26] Wir untersuchen das nicht, wir denken nicht daran, es auseinanderzunehmen und uns innerhalb der fünf Khandhas kundig zu machen. Ich sage es gleich vorweg: Wer die fünf Khandhas nicht kennt, kann nicht meditieren. Er kann es schlicht nicht, da gibt es keinen Fortschritt. Denn die Wurzel des Leidens, das Verlangen, ist da, weil eben dieses da ist: Geist und Körper, nāma-rūpa, ein Selbst, ein Ich, ein Wir.

[07:11] Wollen wir das Verlangen sehen, müssen wir umkehren und nach innen schauen. Diesem Körper sollten wir nicht so viel Bedeutung beimessen. Er ist nur eine Hülle, die etwas umschliesst, er weiss von nichts. Wir aber verlieren uns an die Gestalt des Körpers, wir verlieren uns an die eine Schicht Haut, die ihn bedeckt, und sehen die Wirklichkeit nicht: dass dieser Körper aus Unreinem besteht, aus Dingen, die nicht schön anzusehen sind. Wir verlieren uns an Fleisch und Haut und sehen nicht einmal das Alter, das zu Besuch kommt, den Verfall und Zerfall des Körpers, der sich einstellt. Wir betrachten sein Vergehen nicht und klammern uns an die Vorstellung, dieser Körper werde von Dauer sein.

[08:05] In Wahrheit ist nichts von Dauer, alles ist nur vorübergehend. Wie lange es auch bleiben mag, am Ende stirbt es doch, dieser Körper zerfällt doch. Doch wenn dieser Körper zerfällt, dann kreist der Geist, in dem noch Verblendung ist, weiter in die neue Geburt, und so leidet er wieder und wieder, im Kreis. Übt nicht mit Verlangen. Bemüht euch, hinzuschauen: Dieser Körper weiss von nichts. Er ist ein Standort, eine Wohnstatt. Wir geben ihm zu essen, und er isst. Wir sagen, das sei «ich», so sagt man es in der Sprache der Menschen. Er folgt einfach seinen Ursachen und Bedingungen, es geht hinein und wieder hinaus, und voll wird er nie.

[08:59] Betrachtet das genau. Können wir den Körper festhalten? Können wir den Körper als «ich» festhalten? Was unbeständig ist, das ist Leiden, das ist Nicht-Selbst. Kennt man das Prinzip, ist es einfach: Unser vielfältiges Festhalten wird nach und nach verblassen, wenn wir sehen, wie es wirklich ist, mit Weisheit sehen, und nicht mit einem Geist, der sich etwas zurechtgesponnen hat. Wir sehen der Wirklichkeit gemäss, dass dies alles nur vorübergehende Dinge sind, nicht wahrhaft beständig. Gefühl, ob angenehm, unangenehm oder weder angenehm noch unangenehm: auch Gefühl ist nur vorübergehend, unbeständig. Das Denken ist unbeständig, das Bewusstsein, der Wissende, ist unbeständig. Nichts ist beständig.

[10:08] Wollen wir das Verlangen sehen, so schauen wir auf den Geist. Und um zum Geist zu gelangen, müssen wir durch den Körper hindurch zum Geist schauen. Der Buddha hat das festgelegt, da ist nichts Ungefährliches, es ist ein klares Muster: den Atem betrachten. Die Natur des Geistes ist flink, er schwankt und schweift, er denkt nach aussen. Aber die Natur des Bewusstseins ist, dass es nur eines auf einmal kennen kann, es nimmt jeweils nur eines wahr. Darum gibt es ein Übungsmittel, einen Kunstgriff, damit es beim Atem verweilt und dort weiss. Wissen, einfach nur wissen, das ist alles. Wir müssen nichts damit tun. Achtsam sein, sich einfach besinnen und wissen. Nicht zwingen, nicht lenken, einfach nur hinschauen und es wissen lassen. Kein Verlangen beimischen, nichts sehen wollen, nichts wissen wollen. Wie das Objekt gerade ist, so wird es betrachtet.

[11:33] Wenn wir den Atem beobachten, dann weiss der Geist im Atem. Bleibt er lange dort haften, wird er still, er schweift nicht mehr hinaus. Genau genommen ist die Natur dieses Geistes aber gar nicht still. Wisst, dass er nicht still ist. Er ist nur beim Atem, er nimmt im Atem wahr, er kennt nichts anderes, und wir meinen irrtümlich, er sei still. In Wahrheit ist er auch nicht leer, dieser Geist ist nicht leer. Verfällt hier keinem Missverständnis. Man sagt «leerer Geist, leerer Geist». Leer wovon? Leer von Anhaften, von upādāna, nicht leer von dem, was er kennt. Ein leerer Geist ist nicht einer, der nichts wahrnimmt, er ist nicht wie ein Stein. Er kennt alles, aber er misst dem Erkannten keine Bedeutung bei, er macht nichts daraus.

[12:25] Wenn er beim Atem weiss, weiss und weiss, allein durch das ruhige Verweilen und Hinschauen, dann entfaltet sich nach und nach das Hinwenden und Verweilen des Geistes, vitakka und vicāra. Man sieht das Grobe, das Feine, man sieht, wie der Atem sich beruhigt. Man weiss, man sieht den Körper im Körper, man sieht den Atem als einen weiteren Körper. Das erste Jhāna entsteht in diesem Augenblick. Es steigt von selbst auf seine Stufe, ganz natürlich. Wie man es nennt, ist gleichgültig. Die Erscheinungen, die der Buddha aufgeschlüsselt hat, sind sechzehn Erscheinungen, sechzehn Stufen. Wer die Atembetrachtung, ānāpānasati, in allen sechzehn Schritten vollziehen kann, den darf man einen Meister des Samādhi nennen, der kann Samādhi lehren.

[13:31] Sind unsere Fähigkeiten aber nicht ausgereift, haben wir nicht genug Pāramī angesammelt, um das Ganze zu erlernen, weil wir nie das Gelübde abgelegt haben, ein Verkünder der Lehre zu werden, weil wir diese Absicht nicht hatten und keine Pāramī dafür angesammelt haben, weil wir nur das Wissen für uns selbst ersehen, dann heisst das nicht, dass wir alle sechzehn Schritte kennen müssten. Wir wissen in diesem Atem, wir untersuchen hinein, der Geist

wird still im ersten Jhāna, und das ist bereits die vierfache Vergegenwärtigung der Achtsamkeit, satipaṭṭhāna: Achtsamkeit und Wissensklarheit sind da, wir sehen den Körper im Körper, wir sehen den Atem ganz ruhig, und daraus steigt die Untersuchung auf. Sieht der Geist diese Form ringsum klar und deutlich, dann gibt es kein Anhaften mehr. Anhaften gibt es nur, weil man die jeweilige Aggregat noch nicht durchschaut hat.

[14:44] Kann man den Körper noch nicht loslassen, gibt es keinen Weg, den Geist loszulassen. Seid nicht fahrig, bildet euch nicht ein, ihr hättet losgelassen. Solange da noch einer ist, der loslässt, kann nichts losgelassen werden, das ist nur Einbildung, die der Geist sich zurechtspinnt. Die Atembetrachtung ist darum alles, sie entwickelt sich von selbst nach oben. Deshalb sage ich es immer wieder: Entfaltet ānāpānasati. Ihr müsst nicht viel wissen wollen, spürt nur diesen Atem, dann wird unser Geist nach und nach feiner, nach und nach stiller.

[15:34] Wenn wir in der Form wissen: Diese Form hat Sinnesbrücken, es kommt zum Auftreffen, zum Kontakt, phassa, und daraus entsteht Gefühl. Wenn dann Achtsamkeit Wache hält, wie ein fleissiger, kluger Torhüter, der jeden kennt, der hinein- und hinausgeht, in welchem Jhāna auch immer, doch beginnend beim Körper: Entsteht ein Gefühl, so untersuchen wir das Gefühl. Woraus entsteht das Angenehme? Woraus das Unangenehme? Woraus das Weder-noch? Wir suchen seine Ursache, damit wir das Gefühl wirklich sehen, und nicht bloss, dass uns das Bein wehtut, der Rücken, dies und das, denn das ist noch zu grob. Das Empfinden als angenehm, als unangenehm oder als weder angenehm noch unangenehm, das betrachten wir sorgfältig: Was ist Ursache, was Bedingung? Auch die verschiedenen Wahrnehmungen werden so nach und nach untersucht, in den Regungen, in denen der Geist sich zeigt.

[17:03] Sieht man das Gefühl klar, dann sieht man auch, wer da wahrnimmt: der Geist. Untersucht man den Geist, sieht man seine Ursache, nämlich welches Geistesobjekt auftritt und ihn zu dem gestaltet, was er wird, und wie das Ganze arbeitet. Kurz gesagt: Wir untersuchen die fünf Khandhas, rein und ausschliesslich, mehr ist da nicht. Verlieren wir uns aber im Nachdenken über ihre Namen, dann geht es uns wie heute überall: Man lehrt das Nibbāna, man redet vom Nibbāna, man redet vom äussersten Ende. Aber vom Anfang, von dem Anfang, der zur Befreiung hinführt, redet man nicht. Man redet über den Zustand, der auf der letzten Stufe liegt.

[18:01] Ich kann es gleich hier sagen: Wer den Geist erreicht hat, der kennt seinen Weg von selbst, der braucht niemanden, der ihn anleitet, sofern er seinen Geist geschult hat. Wir müssen darauf schauen, was wir rezitieren: gut praktizieren, gut und aufrichtig praktizieren, praktizieren, um das Dhamma zu erkennen, das aus dem Leiden hinausführt. Es ist dieser eine Geist, kein anderer. Er entwickelt sich von selbst, wenn wir unseren Geist betrachten können, und am Ende beginnen wir sehr viel zu lernen. Das führt zur Frucht, die nur der Übende kennen kann. Wie viel man auch hört, man kann es auf diesem Weg nicht verstehen. Das Wort «scharf», wie schön es auch geschrieben sein mag, bleibt nur Buchstaben. Aber wenn man vom Chili gekostet hat, dann ist es wie bei uns, die wir hier wachen und hinschauen.

[19:12] Das wahre Studium der Lehre, das wahre pariyatti, ist das Studium dieses Körpers und dieses Geistes, das Hinschauen auf das Leiden, das in uns entsteht. Schaut auf das Wirkliche, ihr braucht keine Bücher, schaut auf das, was in euch geschieht. Entsteht Leiden, sucht die Ursache des Leidens. Kennt man die Ursache, lässt man die Ursache los. Den Pfad zu entfalten ist nicht kompliziert, denkt nicht, es sei kompliziert. Haben wir Achtsamkeit, die korrekte Achtsamkeit ist, dann wird dieser Geist geschult, geläutert, entwickelt, bei jedem Schritt, bei jedem Atemzug. Das ist die Übung im Dhamma. Aber wir haben nie hingeschaut, woher die Ursache des Leidens kommt. Versucht es einmal: Wenn Leiden entsteht, wenn Verdruss im Herzen aufkommt, dann geht tiefer zurück und schaut, ob nicht ein Wollen mit im Spiel war, bevor das Leiden kam. Man kann es nicht leugnen: Zuerst kam das Verlangen und gab den Befehl, und darum ist das Leiden entstanden.

[20:25] Gestützt auf den Körper schweift der Geist nicht mehr. Das ist die Schulung unserer Achtsamkeit, die Schulung des Sich-Besinnens, damit es vollkommener wird. Neben dem Sichbewusstsein muss auch das Sich-Besinnen da sein, Wissensklarheit und Achtsamkeit, sampajañña und sati. Sind sie beide da, sind wir auf diese Weise wach und wissend, dann weiss man, wenn Leiden entsteht, dass Leiden entstanden ist, und verliert sich nicht in Anhaften an dieses Leiden. Man redet so viel: leerer Geist, leerer Geist, leerer Geist. Man spricht vom Zustand des Nibbāna, so

und so. Nibbāna ist Nibbāna, es lässt sich nicht mehr in Begriffe fassen. Was ausgesprochen wird, ist alles nur Konvention. Man kann es nicht sagen, Nibbāna lässt sich nicht sagen. Und daher: Auch wenn sie das Nibbāna lehren, wir aber noch nicht einmal wissen, wie man den Atem zur Ruhe bringt, wie sollten wir da einen Zugang zum Verständnis haben?

[22:06] Wenn wir nicht losgehen, bleiben wir in den Büchern und im Wissen verloren. Darum betrachtet es genau: Beginnt mit der Atembetrachtung, wisst einfach im Atem, wisst ihn, und fragt nicht, was nach dem Wissen kommt. Es entwickelt sich von selbst. Der Buddha hat nichts anderes gesagt als: Spürt diesen einatmenden, diesen ausatmenden Atem. Erst wenn unsere Achtsamkeit vollkommen ist, unser Sich-Besinnen vollkommen ist, kann Weisheit entstehen. Ob man es Atembetrachtung nennt, Achtsamkeit auf den Körper, kāyagatāsati, oder die vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit: Es ist ganz und gar dasselbe. Es sind nicht verschiedene Seiten, verschiedene Abschnitte, verschiedene Haufen. Es entwickelt sich aus einem einzigen, aus diesem einen Geist.

[23:09] Der Geist des Weltlings, der Geist des Edlen, der Geist des Erwachten, der befreite Geist: Es ist dieser eine, da ist nichts sonst. Befreit heisst befreit von upādāna, von allem Ergreifen und Festhalten. Leerer Geist heisst leer von Anhaften. Nennt es, wie ihr wollt, aber verliert euch nicht in den Namen und zieht nicht los, um einen leeren Geist zu suchen. Wie sollte er leer werden, wenn da noch einer ist, der sucht? Das versteht man nicht. Darum sage ich: Wenn ihr das Dhamma übt, dann bringt nicht das Ich in die Übung, bringt nicht das Selbst, die Person in die Übung, bringt nicht das Verlangen in die Übung. Kommt, um hinzuschauen, damit der Geist sieht, damit er weiss, und lasst dann das Wollen los. Nicht so, dass man übt und immer mehr will, übt und immer mehr will. So verirren sich heute die Leute.

[24:17] Darum: Leiden kann nicht entstehen, wenn wir mit Achtsamkeit mitwissen. Es kann nicht entstehen, weil da keine Verblendung ist. Das ist alles, da ist nichts darüber hinaus. Dass es als Glück entsteht, als Leiden, als ich, als du, das entsteht aus Verblendung, aus dem Fehlen von Achtsamkeit und Wissensklarheit, aus avijjā. Die Methode der Betrachtung ist überhaupt nicht schwer. Aber wir trauen uns selbst nicht, wir wollen uns immer auf andere stützen, und wir sind in der Übung nicht aufrichtig, nicht ernsthaft, wir tun es spielerisch. So kommt nichts dabei heraus. Spielerisch getan, bringt es nichts, spielerisch getan, bekommt man eben Spielerei. Man muss es mit der Übung ernst meinen. In jedem Teilchen des Wachseins Körper und Geist zügeln, so beharrlich sein.

[25:40] Ist man so beharrlich, sich immerzu bewusst, dann weiss man, was hereinkommt und was hinausgeht, man sieht, was da ist und was vergangen ist. Man ist wach für die Regungen, die der Geist durchläuft. Ist Zorn im Geist, weiss man, dass Zorn da ist. Ist Begierde im Geist, weiss man, dass Begierde da ist. Man ist ihm auf der Spur und lässt sich nicht täuschen. Darum betrachtet genau: Ein Zustand, der sich zeigt, so wunderbar er auch sein mag, ist nur ein Zustand, er ist unbeständig. Verliert euch nicht ans Festhalten, ans Wollen, ans Glauben. Verliert euch nicht daran, es ist nicht von Dauer.

[26:30] Sitzt und betrachtet genau, was geschieht, wenn wir in Samādhi sitzen. Wenn unser Geist sich anheftet und beim Atem weiss, wird er nach und nach leichter. Am Anfang mag es schwer sein, weil er hineinkommt und den Atem packt, aber er findet von selbst seinen Weg, sich zu entspannen. Bleibt einfach wissend dabei. Ist es schwer, ist es anstrengend, dann findet er von selbst seine Art loszulassen. Wissen, wissen, betrachten, den Regungen folgen, den Zuständen, die sich wandeln. Auch die Unruhe ist unbeständig, auch der Atem ist unbeständig. Was grob war, führt zum Feinen, hinab zur Beruhigung, und auch diese Beruhigung ist unbeständig, es kommt wieder. Betrachtet darin die Unbeständigkeit, so wie wir die drei Merkmale rezitieren. Nichts liegt ausserhalb der drei Merkmale: unbeständig, leidvoll, nicht ich. Betrachtet das gut.

[27:49] Und wenn ihr sitzt, wisst einfach, bemüht euch. Wer die Atembetrachtung übt, wie lange er auch sitzen mag: Solange wir achtsam sind, solange wir mit Achtsamkeit wissen, nickt man nicht ein, wird man nicht schläfrig. Man weiss. Und während wir wissen, wird der Zustand nach und nach verfeinert, immer feiner, und wir begegnen allmählich der Ruhe. Wir sehen das Glück der Konzentration schon in ihren Anfängen, wir sehen, dass da Ruhe ist, Wohlbefinden in der Konzentration. Wenn man nur das sieht, wenn ein Übender nur dies sieht, dann wächst sein Vertrauen in die Übung um ein Vielfaches.

[28:42] Manche sehen das nicht. Sie verirren sich und wollen Lichter, wollen Farben. Manche verlieren sich darin und täuschen einander: Da sitzt einer friedlich in der Meditation, und schon fällt eine Kristallkugel herab, oder ein Wunderding taucht auf. Verrückt, das ist alles erfunden. Was soll da schon sein? Man sitzt mit geschlossenen Augen und betrachtet den Atem, mehr als das Wissen bekommt man da nicht. Darum betrachtet es gut, damit ihr euch nicht verirrt. Und wenn eure Achtsamkeit schwach ist, seid vorsichtig: Wer Samādhi ohne Achtsamkeit übt, falsches Samādhi, für den wird es umso gefährlicher, je länger er übt. Falsches Samādhi. Wir denken vielleicht, Samādhi sei immer gut. Es gibt aber auch Samādhi, das nicht gut ist, und zwar reichlich, und viele verirren sich darin.

[29:33] Wenn die Achtsamkeit nicht mitkommt, spinnt der Geist Geschichten zusammen und täuscht uns. Er spinnt sie, weil das Verlangen im Geist die Regie führt. Es ist ein Trugzustand, den der Geist sich zurechtmacht: Er gaukelt uns vor, wir wüssten, wir seien tüchtig, wir seien gut, und bald schon gaukelt er uns vor, wir seien Wundermenschen. Hat er sich selbst fertig getäuscht und hält sich für wunderbar, dann geht er hin und täuscht andere. So entstehen die Geistermedien, so werden die «Herren» und «Herrinnen» ausgerufen, ein einziges Durcheinander ist das heutzutage. Ein Körper, ein Geist, nichts kann sich da beimischen. Es gibt keine Besessenheit durch Geister, es gibt nur den eigenen Wahn, der einen selbst besetzt. Bei den Geistermedien ist es genauso, das ist ihr eigener Wahn, und dann gibt es Dumme, die ihnen auch noch glauben.

[30:34] Das Bewusstsein stützt sich auf die Form. Es schichtet sich nicht übereinander, es ist nicht wie beim Motorrad, wo einer hinten aufsitzt. Der Buddha hat nie gesagt, es sei so. Eine Form, ein Name, vier Namen-Gruppen, Körper und Geist: ein Körper, ein Geist, mehr nicht. Wären da ein Körper und zwei Geister, dann wüsste der es besser als der Buddha. Ihr Geistermedien alle, hört auf, dumm zu sein, hört auf mit dem Wahnsinn. Ihr führt die Menschen in den Ruin. Das alles entsteht aus reinem Verlangen, dieses ganze Gesindel.

[31:18] Man sitzt in Meditation und sieht nicht, was man selbst ist. Man verliert sich, nimmt die Erscheinungen, die nimitta, todernst. Ein nimitta kann, wenn kein Verlangen da ist, kein Begehren, wenn der Geist sich nicht hinneigt und hineindichtet, durchaus ein Zeichen sein. Aber sobald sich Verlangen beimischt, neigt sich der Geist hin, spinnt weiter und täuscht uns eine ganze Geschichte vor. Man braucht kein grosses Beispiel: Wer gern Lotto spielt, träumt, wenn die Ziehung näherrückt, alles Mögliche, weil er es sich selbst ausdenkt, weil er es selbst haben will, und so betrügt er sich selbst. Genau dieser Vorgang entwickelt sich weiter, die Täuschung nimmt Gestalt an, und so werden sie zu «Herrinnen» und «Herren». In Wahrheit sind es nur Dumme, die sich vor Verrückten verneigen. Menschen mit gesundem Verstand tun das nicht.

[32:13] Üben wir Samādhi abweichend von dem Prinzip, das der Buddha gelehrt hat, dann entsteht Gefahr, dann wird man verrückt. Darum hat der Buddha die Atembetrachtung gelehrt. Ich sage nicht, dass irgendeine Schule falsch liege. Welche Meditationsgrundlage es auch sei, jedes kammaṭṭhāna mündet am Ende in die Atembetrachtung. Die Rezitationsworte und was es sonst gibt, muss man am Ende alles lassen. Selbst die Atembetrachtung, dieses Wissen um den Atem, auch den Atem muss man am Ende lassen. Man weiss nur, um loszulassen, nicht um zu nehmen. Sieht man den Atem, lässt man den Atem. Sieht man den Körper, lässt man den Körper. Was man sieht, das lässt man, statt sich an das zu klammern, was da aufgetaucht ist.

[33:15] Deshalb: In der Übung des Dhamma gewinnt man nichts, man wird nichts gewinnen. Es gibt nur Schwinden, Schwinden, Schwinden. Der Zorn, einst gross, schwindet. Die Gier, einst gross, die Begierde, einst gross, schwindet. Die Verblendung, einst gross, schwindet nach und nach. Das Leiden, das einst schwer war, das man getragen hat, schwindet nach und nach. Man gewinnt gar nichts. Denkt nicht, ihr übt, um etwas zu bekommen. Wer meint, er übe, um etwas zu bekommen, ist auf dem falschen Weg. Darum kommen wir und spüren diesen Atem. Hat man den Körper gesehen, hat man den Geist gesehen, dann geht es seinen Gang von selbst.

[34:02] Es ist wie früher bei den Reisbauern: Sie spannten den Büffel vor Egge und Pflug. Am Anfang war es mühsam, solange der Büffel noch nicht pflügen konnte, noch nicht wusste, wie man Egge und Pflug zieht. Man musste ihn führen, zwingen, anschieben. Doch sobald er es konnte, hatten wir nur noch die Aufgabe, Egge und Pflug zu halten und hinter ihm herzuziehen. Wohin er ging, selbst wenn man nicht sah, er hielt die Furche, gerade in der Spur, weil er

es konnte, weil er geübt war. Mit dem Samādhi ist es ebenso. Es ist schwer am Anfang, solange wir es noch nicht können. Aber sobald wir es können, begegnen wir einem immer grösseren Wohlbefinden.

[34:53] Darum muss die Übung des Dhamma uns Schritt für Schritt vom Leiden entfernen. Nicht so, dass man umso mehr leidet, je mehr man übt, umso mehr will, je mehr man übt. Das ist der falsche Weg. Man muss nicht viel wissen. Den eigenen Körper und den eigenen Geist zu kennen, das genügt, mit nur diesem Wissen kann man dem Leiden entkommen. Denn das Leiden entsteht genau hier, es entsteht nirgendwo sonst, nicht in der Götterwelt, nicht in der Brahmawelt, sondern in diesem einen Geist. Wenn ihr also übt, verirrt euch nicht, richtet Geist und Absicht gut aus. Ist es nicht fein, soll der Zustand sein, wie er ist. Wird es kein Samādhi, soll es so sein. Sagt der Geist, er sei zerstreut, soll es so sein, man weiss, dass er zerstreut ist. Alles wird mit Achtsamkeit gewusst. Denkt er, weiss man, dass er denkt. Ist er still, weiss man, dass er still ist. Einfach nur wissen. Die Zerstreuung ist nicht von Dauer, die Stille ist nicht von Dauer, nichts ist von Dauer.

[35:58] Manche haben von ihrem Temperament her eine feine Konzentration, andere nicht. Aber allmählich entsteht Weisheit, die wach und wissend ist, und man legt das Anhaften, das Ergreifen und Festhalten, Stück für Stück ab. Das ist der Ausweg aus dem Leiden. Man braucht seinen Namen gar nicht zu nennen: Tut man dies, dann zeigt es sich so. Der Buddha hat nicht verlangt, dass man glaubt. Er hat nicht gesagt, dieser Name, dieses Jhāna, jenes Jhāna, sondern er hat gesagt: Tut man dies, wird es so. Von der Ursache zur Wirkung, mehr nicht. Also nehmen wir es uns vor und tun es, bleiben dabei. Was auch geschieht, es sei, wie es sei, wir wissen es einfach, wissen weiter. Was die anderen sagen, sei ihnen überlassen. Sie haben nichts mit uns zu tun, wir nichts mit ihnen. Jeder ist auf seine Weise gekommen, jeder geht auf seine Weise. Wir wohnen in dieser Welt nur vorübergehend zu Gast.

[36:58] Wer bei sich selbst zu bleiben weiss und den Dingen keine verblendete Bedeutung beimisst, in dem kann kein Leiden entstehen. Schaut genau, wenn Leiden entsteht: Ist da Verlangen im Spiel? Findet es, und lasst es los. Sucht, bis ihr es findet, und beendet es hier in diesem Herzen. Hier endet es. Bildet euch nicht ein, es läge anderswo in der Ferne. Weil da Wollen ist, ist da Leiden. Wollen und Festhalten, mehr ist da nicht. Gelingt es uns, wenn wir im Atem wissen und im Atem klar sehen, dass ein Gefühl entsteht, angenehm oder unangenehm, dann untersuchen wir hinein und sehen, wer da verblendet geniesst, wo es entsteht. Betrachtet es gut, dann sieht man es nach und nach.

[37:59] Kann man den Körper noch nicht loslassen, erreicht man den Geist nicht. Wir stützen uns auf diesen Körper, um durch ihn hindurch den Geist zu betrachten. Wer also gereifte Fähigkeiten hat und den Geist betrachten kann, der betrachte den Geist. Wer den Geist nicht betrachten kann, betrachte Körper und Atem. Wer Körper und Atem noch nicht zu betrachten weiss, für den bleibt das letzte Mittel: das Rezitieren, das Verwenden eines Meditationsworts, um den Geist anzubinden, damit er nicht nach aussen schweift. Es geht der Reihe nach. Wer aber den Geist betrachten kann, dessen Fähigkeiten sind in der Entfaltung gereift, der findet den Weg von selbst. Wacht man so, kennt man die Regungen, in denen der Geist sich zeigt. Wo Wissen ist, entsteht Kenntnis, entsteht Sehen, entsteht Verstehen, und dann verirrt man sich nicht. Wo keine Verblendung ist, ist kein Anhaften, das Anhaften ist zu Ende. Da ist niemand, der loslässt. Es ist ganz einfach seine Natur.

[39:06] Betrachtet tiefer und tiefer, dann seht ihr sein Spinnen, die Wesenlosigkeit der Gedanken, die Wesenlosigkeit von Glück und Leiden, die er aus Unwissenheit zusammengespinnen hat. Da ist kein Kern, den man ergreifen könnte. Darum betrachtet es gut. Jeden Tag, jeden einzelnen Tag, den wir leben: beharrlich sein, gezügelt sein, unseren Körper und Geist gut betrachten. Richtet den Geist aus, richtet die Absicht aus, schaut hinein, damit er wach und wissend ist. Spricht man in der Sprache der Lehrtexte, ist es eine Sprache, die wir vielleicht nicht verstehen, umso weniger, solange wir noch nicht imstande sind

[40:31] Wer sich selbst aus dem Leiden herausführen kann, der ist der Edle. Besiegt euch selbst. Betrachtet, spürt im Atem, stützt euch auf diesen Atem. Man muss in der Übung nicht viel wissen. Haben wir im Atem einmal gesehen, dann sehen wir, dass ein aufkommender Gedanke sich auf der Stelle abschütteln lässt. Allein indem man ins Wissen im Atem zurückkehrt, sieht man sofort, dass an diesem Gedanken nichts Wesentliches ist. Denkt er, weiss man es, weil die Achtsamkeit nachfolgt und sich besinnt. Denkt er hundert, weiss man hundert. Denkt er tausend, weiss man tausend. Weil er denkt, weiss man. Hört gut zu: Weil er denkt, weiss man. Weil man weiss, hört er auf zu denken.

Das ist alles, man braucht nicht viel. Gerade weil er denkt, kommt man zum Wissen. Man schaut hin, und sobald er weiss, hört er auf zu denken.

[41:44] Was den «leeren Geist» betrifft, gebe ich euch heute dies mit: Der Geist ist leer von Anhaften. Es heisst nicht, leer, ohne irgendetwas. Es ist da, aber niemand ist Eigentümer von irgendetwas. Es heisst nicht, dass man stumpf dasitzen muss mit Speichel am Kinn wie die Geistesschwachen. Nein. Das Dhamma zu üben heisst nicht, geistesschwach zu werden. Die Edlen sind von guter Weisheit. Nicht so, dass man umso schwachsinniger wird, je mehr man übt, nein: Man weiss, aber man hält nicht fest, verliert sich nicht, ist leer von Anhaften. Was da ist, ist nur in der Konvention da. Man weiss der Wirklichkeit gemäss, dass alle Dinge unbeständig sind. So belehrt man den Geist, damit er sich nicht ans Festhalten verliert, an Gegenstände und Besitz, an Personen, an Stimmungen, an was auch immer. Betrachtet es gut.

[42:40] Heute haben wir die Gelegenheit zu atmen. Atmet so, dass es von Nutzen ist. Atmet nicht ins Leere, ohne den Wert daraus zu ziehen. Und trennt nicht: Das ist Geben, dies ist Sittlichkeit, jenes ist Meditation. Alles ist Meditation, bhāvanā. Denn bei allem, was wir tun, welche Tätigkeit es auch sei, sollen wir um unsere Absicht wissen. Ist da eine schlechte Absicht, erkennt man sie und lässt sie los. Ist da eine heilsame Absicht, erkennt man sie, handelt, und lässt dann los

[44:21] Schaut, damit er sieht, schaut, damit er weiss. Das ist alles, mehr ist da nicht. Jeden Tag, jeden einzelnen Tag sind wir es allein, die das Dhamma leben und üben, damit es uns zur Zuflucht wird. Die Lehrer haben nur die Aufgabe, es vorzutragen, es vorzumachen und es vorzuleben. Ob wir es werden oder nicht, liegt an unserem eigenen Tun. Wenn wir immerzu nach aussen starren, bringt das keinerlei Nutzen. Wir sollten die Fehler bei uns selbst suchen, bis wir sie sehen. Sieht man, dass man selbst gefehlt hat und Mängel hat, dann bessert man sich, man nimmt es an und korrigiert es, und so kann es gut werden.

[45:23] Senden wir den Geist nach aussen, ist das die Ursache für Leiden, das ist samudaya. Wissen wir aber hier innen, so ist das die Entfaltung des edlen Pfades, und sie führt zur edlen Frucht, zum edlen Menschen, zu den Edlen. Das Leiden, das erkannt wird, ist das Tor zum Nibbāna. Das ist nicht schwer. Wo man ist, was man trägt, ob man den Kopf schert oder nicht, ob man Weiss trägt oder nicht, ob man Gelb trägt oder nicht, das spielt keine Rolle. Alle können üben, alle haben die Möglichkeit zur Verwirklichung, die Möglichkeit, das eigene Leiden zu löschen. Es wählt nicht nach Herkunft, Stand oder Kaste, es wählt nicht den Mönch und nicht den Laien. Diese Übung des Dhamma teilt nicht auf, und der Buddhismus gibt jedem Menschen die Gelegenheit, hereinzukommen und zu lernen, die Natur von Körper und Geist zu erforschen.

[46:28] Leiden wegen des Namens, Leiden wegen der Form. Kann man Geist und Körper loslassen, gibt es keinen Standort mehr für Glück und Leiden. Wie man es auch dreht und wendet, es kreist immer um diese fünf Khandhas: Bhārā have pañcakkhandhā, bhārahāro ca puggalo, «Eine Last fürwahr sind die fünf Aggregate, und der Lastenträger ist die Person». Ergreift man sie, wird es zum Leiden. Dabei sind die fünf Khandhas, Geist und Körper, in Wahrheit gar nicht das Leiden. Zum Leiden wird es, weil da Anhaften an den fünf Khandhas ist. Wie können wir es loslassen? Man haftet, weil man verblendet ist. Ist die Verblendung erschöpft, ist auch das Anhaften erschöpft.

[47:44] Der Buddha hat es klar gesagt, und wir müssen auch wissen: Wie der Buddha spricht, so ist es, und wie es ist, so spricht er. Das ist das Kennzeichen des Buddha. Der Buddha hat gesagt: Wer dies viel übt, viel entfaltet, für den führt es zum Nibbāna, oder zumindest, wenn noch ein Rest von Anhaften bleibt, in die Reinen Gefilde der Brahmawelt, als einer, der nicht wiederkehrt. Auch Laien können das üben. Es ist nicht so, dass Laien das Dhamma nicht verwirklichen könnten. Laien haben dieselbe Gelegenheit wie die Mönche, da gibt es keinen Unterschied. Ein Mönch, der die Grundsätze der Übung noch nicht tief begriffen hat, steht sogar schlechter da als die Laien.

[48:41] Darum kümmert euch nicht so sehr um andere. Kümmert euch viel um euch selbst, aber um euch selbst kümmern ohne Eigennutz. Kümmert man sich eigennützig um sich selbst, ist das wiederum Leiden. Man muss sich um sich selbst kümmern, um die Selbstsucht loszulassen, das Wollen loszulassen, erst dann kann man sich vom Leiden befreien. Denn die Selbstsucht, das Wollen, ist es, was Leiden entstehen lässt. Wer dem Leiden entkommen

will, lässt die Selbstsucht los, lässt das Wollen los. Es schwindet nach und nach, und das Leiden wird nach und nach leichter. Beobachtet es: Wenn Leiden entsteht, ist unmittelbar Verlangen im Spiel. Ohne Verlangen entsteht kein Leiden. Selbst wer Gutes getan hat, leidet, denn er hat Gutes getan und will nun gut sein. Er hängt noch am Guten, er will noch das Gute haben, und so leidet er. Das ist alles, mehr ist da nicht.

[49:35] Das gebe ich euch an diesem Abend mit. Nach dem Schluss wird noch Gelegenheit zum Gespräch sein. Die ehrwürdigen Lehrer mögen sich nach Belieben der Geistesentfaltung widmen, mit den Laien setzen wir das Gespräch dann noch fort. Für heute soll es genug sein. Evam.