Erst bei dir sein, dann das Herz kennen · Die erste Tür ist der Atem, alles andere kommt danach

Abendvortrag vom 29. Oktober 2026 · Ajahn Jayapañño (ชยปญฺโญ ภิกขุ), Sakon Nakhon · Aus dem Thai übersetzt von Daniel Schwörer, mit dem Segen des Lehrers, sādhu

[00:29] (Der Anfang hallt in der Halle, nur einzelne Wörter sind zu verstehen.) Die Ordensregeln, die Lehrsprüche (das Dhammapada): Davon muss man euch auch ein wenig erzählen. Die Lehre selbst ist ja vorhanden. Aber wie leben wir so, dass das Leben nicht zu Leiden wird? Wir lernen das Leiden kennen, damit wir selbst nicht leiden.

[01:01] Das eine ist das Leiden (dukkha: Spannung, Stress und Leiden). Wir leiden, weil wir festhalten. Halten wir am Haben fest, leiden wir; halten wir am Nichthaben fest, leiden wir auch. Vorhin hat der Ajahn (der Lehrer, der vor mir sprach) über die Hindernisse (nīvaraṇa) gesprochen, die fünf Hindernisse. Ich nehme die Gelegenheit und führe das weiter. Die meisten fragen nämlich: Die Lehrer sagen, die fünf Hindernisse seien Verunreinigungen (kilesa); aber wie bringt man sie weg? In Wahrheit ist das nicht schwer. Wenn wir geistesgegenwärtig (sati) und bei uns gewahr sind, im Augenblick, dann entstehen die Hindernisse nicht.

[01:49] Ob es die Lust an den Sinnen ist, der böse Wille, das Zweifeln und Schwanken oder die Trägheit, das Gähnen und Dösen (und die Unruhe): Sie entstehen nicht. Dass sie entstehen, kommt daher, dass wir keine Geistesgegenwart haben; wir sind unaufmerksam, wir wissen nicht. Vergesst nicht: Die Lehre, die der Buddha verkündet hat, gehört dem Geistesgegenwärtigen, nicht dem Verirrten (dem, der ohne Geistesgegenwart lebt). Wir leiden, weil wir uns an den Dingen ergötzen. Ergötzen wir uns nicht, sind wir nicht dumm, dann leiden wir nicht. Das Leiden taucht nur auf, weil wir dumm sind, weil wir nicht rechtzeitig erkennen (was im Geist aufkommt, bevor es uns mitnimmt).

[02:28] Also schulen wir unsere Geistesgegenwart. Wir suchen einen Weg, sie so zu schulen, dass sie rechtzeitig erkennt, dass sie den Körper kennt und den Geist. Kennen wir Körper und Geist nicht, kennen wir die Lehre nicht. Wir können den ganzen Kanon der Schriften (das Tipiṭaka) studieren und sehen die Lehre doch nicht; wir sehen nur Buchstaben. Die wahre Lehre ist die Wirklichkeit, hier, an dieser Stelle. Aber wir schauen nicht hin. Wir schauen auf den einen, auf den anderen, auf die Lehrer, auf die Bücher. Dann sehen wir Bücher, wir sehen Lehrer. Aber die Wirklichkeit sehen wir nicht.

[03:14] Schauen wir auf unseren Körper und unseren Geist, dann sehen wir die Wirklichkeit, so wie sie ist. Dhamma (die Lehre) ist Natur. Das Wort «Natur» kommt von «Wirklichkeit» und «Entstehen». Das ist jetzt dörflich übersetzt. Wer es nach der Grammatik übersetzt haben will, soll einen gelehrten Mönch (einen Mahā, der Pali studiert hat) fragen. Das hier ist die Übersetzung vom Land: Natur, das, woraus alles entsteht, der gewöhnliche Lauf der Welt.

[03:47] (Isan-Dialekt, die Sprache des Nordostens) So etwas sieht man oft: Was uns zustösst, das sieht man als etwas Gewöhnliches an. Wer begreift, dass es gewöhnlich ist, dem geht es gut. Er macht nicht viel daraus. Wer es nicht begreift, macht viel daraus. Er denkt es sich selbst aus. Auch das Leiden denkt man sich selbst aus. Hört man auf zu denken, ist alles gut. Dann ist man nicht traurig. Aber: rechtzeitig erkennen. Denn die fünf Aggregate (khandha, die fünf Teile, aus denen wir bestehen) arbeiten weiter. Wissen, dass sie nach Ursache und Bedingung weiterlaufen: (der Körper,) Gefühl, Wahrnehmung, was der Geist erschafft, Bewusstsein.

[04:35] Weil die fünf Aggregate noch da sind, braucht es Geistesgegenwart, die (den Geist) trägt und hält und rechtzeitig erkennt. Luang Por Yai (der grosse ehrwürdige Vater) sagte: bei sich gewahr, wach, heiter; der Wissende, der Erwachte, der Heitere. Diese drei: bei sich gewahr sein, wach wissen, rechtzeitig erkennen in dem Augenblick, in dem der Geist weiss. Wie kommen wir dazu, das zu wissen? Wir müssen hineinschauen. Wir müssen den Körper anschauen, den Geist zügeln und hinschauen. Trägt die Geistesgegenwart unser Herz, dann schweift es nicht umher, es wirbelt nicht, es erschafft nichts, es denkt nicht. Aber wir bleiben nie in diesem Zustand.

[05:38] (Isan-Dialekt) In der Übung: Kaum sitzt einer gut (in der Meditation), sitzt er lange, schon gilt er als tüchtig. Aber wie es in seinem Herzen aussieht, weiss keiner. Nicht wahr? So etwas (dass einer als tüchtig gilt, bloss weil er lange sitzt) gibt es nur im Land Sarakhan (einem erfundenen Land). Wenn wir also schauen wollen, wie das Leben nicht zu Leiden wird: Machen wir es uns nicht schwer. Stellen wir weniger Bedingungen an das Leben. Bauen wir nicht immer mehr Bedingungen auf. Ein wenig Genügsamkeit führt schon zur Ruhe, führt dazu, dass man nicht prasst. Schaut keine Geistesgegenwart auf unser Herz, ist es verloren; dann rennen wir dem Herzen hinterher.

[06:32] Das ist die Sache mit dem Üben der Lehre: Man redet viel darüber, aber man tut wenig. Meistens mag man gar nicht darüber reden. (Isan-Dialekt) Die Entenküken-Übung, kennt ihr die? Wenn es laut knallt, peng, peng, peng, flattert die Entenmutter, und die Küken flattern alle hinterher (ohne zu wissen, warum). Das Wort «Konzentration» (samādhi) meint ein Herz, das fest steht, und heisst nicht einfach «ruhig». Ruhig ja, aber das ist nicht alles. Das Ruhige ist die Ruhe-Übung (samatha).

[07:31] Die Frucht der Ruhe-Übung, die Frucht des Ruhigmachens ist Ruhe. Aber die Konzentration, von der der Buddha spricht, die korrekte Konzentration (sammā-samādhi): Schaut im edlen Weg (ariyamagga, dem achtfachen Weg) nach. Sie muss mit korrekter Geistesgegenwart (sammā-sati) verbunden sein, erst dann ist sie korrekte Konzentration. Die Geistesgegenwart ist dabei, und das Herz steht fest. Es treibt nicht mit dem Kontakt (der Sinne) davon, es verliert sich nicht nach aussen. Trifft etwas auf das Herz, gerät es nicht ins Wanken, es schweift nicht ab. Die Geistesgegenwart trägt es. Das (was trägt) ist die korrekte Geistesgegenwart.

[08:12] Das Erste, was wir tun müssen, ist das Üben des Bei-sich-gewahr-Seins. Üben, oft bei sich gewahr zu sein; zuerst einmal zu sich zurückkommen und gewahr sein. Dafür nehmen wir die Grundlage, die der Buddha gelegt hat: Der Atem ist das, woran wir das Wissen üben. Wissen, geistesgegenwärtig sein, heisst: wissen, wenn wir einatmen; bei uns gewahr sein beim Einatmen. In unserer Alltagssprache: Beim Einatmen gewahr sein, beim Ausatmen gewahr sein. Beim einströmenden Atem wissen. Wissen wir so, dann denkt es (der Geist) nicht. Nichts fällt ihm ein, er denkt nicht, er fühlt nicht. Seht ihr? Da ist nur das Wissen und das, was gewusst wird: der Atem.

[09:00] Was ich hier beschreibe, sind die fünf Aggregate. Fühlen wäre das Gefühl (vedanā), aber Gefallen und Missfallen entstehen jetzt nicht. Dass einem etwas einfällt, wäre die Wahrnehmung (saññā). Denken wäre das, was der Geist erschafft (saṅkhāra); auch das entsteht nicht. Seht ihr? Da ist nur die Form (rūpa): der Atem, der Körper. Form und Geist (nāma-rūpa) sind aufeinander angewiesen. Dieser Geist ruht wissend beim Atem, bei der Form. Dann kann er nicht (zugleich) im Gefühl, in der Wahrnehmung, im Erschaffen wissen. Das ist der Punkt, an dem man bei sich gewahr ist. «Er betrachtet ständig den Körper im Körper» (aus der Lehrrede über die Grundlagen der Geistesgegenwart) heisst: Er weiss diesen Atem. Der Körper im Körper ist dieser Atem.

[09:52] Warum muss es der Atem sein? Weil mit dem Atembewusstsein (ānāpānasati) begonnen wird. Zuerst ist es Atembewusstsein. Dann entwickelt es sich weiter zu den vier Grundlagen der Geistesgegenwart (satipaṭṭhāna). Die vier Grundlagen der Geistesgegenwart sind die korrekte Geistesgegenwart. Erst dann kommt man zur korrekten Konzentration, und das ist der edle Weg. Jetzt rede ich schon vom edlen Weg. Das sind Pali-Wörter, Gelehrtensprache. Nicht, dass man die Lehre versteht, bloss weil sie ausgesprochen wird. Wenn wir die Lehre also wirklich studieren wollen, dann müssen wir, ausser aus den Büchern und von den Lehrern, bei unserem Körper und unserem Geist lernen, damit wir bei uns gewahr sind. Das ist die erste Tür.

[10:44] Bist du noch nicht bei dir gewahr, dann rede nicht davon, dass du das Herz kennst. Solange das Gewahrsein, das Sich-selbst-Spüren noch nicht gleichmässig ist, hat man das Wort «das Herz kennen» nicht in den Mund zu nehmen. Selbst wenn man das Herz einmal kennt, ist es nicht vollständig; es flackert auf und ist wieder weg, es hält nicht an. Die Aufgabe dieser Stufe, des Atembewusstseins, ist es, den Atem anschauen zu lernen. Der Geist, der sonst hinauswirbelt, wohnt draussen; der Ajahn nannte ihn vorhin einen Umherirrenden auf der Suche nach einer Geburt (sambhavesī, ein Wesen ohne Zuhause, das einen Ort zum Geborenwerden sucht). Dieser Geist bekommt nach und nach ein Zuhause. Er irrt nicht mehr umher.

[11:22] Das ist der Umherirrende: Mal ist er hier, mal dort, mal bei dieser Sache, mal bei jener, weil er kein Zuhause hat. Üben wir, den Atem anzuschauen, dann bauen wir zuallererst ein Haus für das Herz. Wir bauen ihm ein Haus, in dem es wohnen kann. Auch wenn wir ihm ein Haus bauen, mag es noch nicht darin bleiben. Das ist normal: Ein Geist, den wir noch nicht geschult haben, geht gern auf Wanderschaft. Darum müssen wir ihn bändigen. Nachgeben dürfen wir nicht. Lasst euch nicht von ihm täuschen. Man muss auch streng mit ihm sein, ihn zwingen: übe, beim Atem zu wissen.

[12:05] Am Anfang ist das sehr schwer. Beim Üben der Konzentration ist der Anfang das Schwerste. Aber wer den Anfang schafft, ist wie ein Kind, das stehen lernt. Kann es stehen, wird es bald gehen. Kann es noch nicht stehen, braucht man vom Gehen gar nicht zu reden; das ist unmöglich. Darum ist das Anschauen des Atems am Anfang schwer. Es ermüdet. Den Atem zu wissen ist keine leichte Sache. Schaut man lange hin, wird es manchmal eng in der Brust, manchmal ist einem übel, manchmal wird einem schwarz vor Augen. Aber man stirbt nicht daran. Solange man atmet, braucht man keine Angst zu haben.

[12:53] Nur wissen. Einatmen, wissen. Ausatmen, wissen. Dem Atem folgen und wissen. Mehr braucht man nicht zu wissen. Weiss man lange so, kommt das Wissen von selbst. Am Anfang braucht es die Absicht, das Wissen auf den Atem zu richten. Ohne Absicht bleibt er (der Geist) nicht beim Atem. Einen Augenblick schaut er auf den Atem, dann ist er unaufmerksam und weg. Darum fragen manche: Ich weiss doch um den Atem, warum denkt es dann noch? Weil das Wissen nicht die ganze Strecke lang anhält. Wie beim Busfahren.

[13:31] Der Bus fährt nach Kalasin. In Kumphawapi (einer Stadt auf halbem Weg) steigt einer gedankenlos aus. Dann kommt er nicht in Kalasin an. Bleibt er die ganze Fahrt sitzen und steigt nicht aus, kommt er ans Ziel. So ist es mit dem Wissen um den Atem am Anfang. Richtet man das Wissen darauf und folgt dem Atem beim Ein- und Ausströmen: Wie weit geht er hinein, wie weit hinaus, wie viel herein, wie viel hinaus; kurz oder lang, wissen; grob oder fein, wissen. Schaut man weiter und weiter hin, dann entsteht nach und nach Gefallen. Es gefällt einem, hinzuschauen. Freude am Tun (chanda) entsteht.

[14:11] Ist die Freude am Tun da, was ist dann noch schwer? So schwer es auch sein mag, wenn es einem gefällt, tut man es. (Isan-Dialekt) Wer Lust hat, dem macht man einen scharfen Papayasalat, und er isst, weil es schmeckt. Nicht wahr? Schmeckt es nicht (scharf genug), steckt man es in den Mund und kostet erst einmal. Hat man also Gefallen an der Übung gefunden, wird sie leicht. Ob andere üben oder nicht, ist egal. Hat man Zeit, kehrt der Geist von selbst zurück. Er kommt zurück und bleibt bei sich. Das genügt. Fällt es einem wieder ein, kehrt man zurück, kehrt zurück, kehrt zurück. Öfter und öfter und öfter.

[14:48] Dann müssen der Atem und die Geistesgegenwart, die wir üben, nicht mehr mühsam herbeigeschleppt werden. Nach und nach löst sich das absichtliche Ausrichten des Wissens. Aber es weiss. Es ist ein Wissen, das nicht mehr gewollt werden muss, ein Wissen ohne Absicht. Die Geistesgegenwart weilt im Körper. Ob man sich rührt, die Stellung wechselt, mit grossen oder kleinen Bewegungen, sich hin und her bewegt: Die Geistesgegenwart erkennt es rechtzeitig. Das Wissen ist überall im Körper gegenwärtig. So beginnt man, den Körper zu studieren, den Körper als Grundlage (der Geistesgegenwart). Jetzt rede ich von den vier Grundlagen der Geistesgegenwart: dem Betrachten des Körpers.

[15:33] In welche Richtung das Betrachten geht, dafür braucht es jetzt kein Buch mehr. Es richtet sich nicht mehr nach einem Buch. Es betrachtet von sich aus. Wessen Temperament dazu neigt, den Körper als unschön (asubha) zu betrachten, der betrachtet ihn so. Betrachtet man den Körper als etwas Zusammengesetztes (aus Teilen), gut. Betrachtet man ihn als unbeständig, auch gut. Wohin es geht, geht es. Es wird nicht festgelegt. Es geschieht von selbst. Man hat nicht die Absicht, etwas Bestimmtes zu sehen. Ist noch Verlangen (taṇhā) da, ist es keine Einsicht (vipassanā). Ist noch Absicht da, kann man die Absicht nicht ablegen, dann entsteht keine Weisheit.

[16:11] Kann man sie ablegen, dann sieht es von selbst. Was man sieht, ist nichts, wonach man greifen sollte. Aber wenn man gesehen hat, dann hört das feste Dafürhalten auf, dieser Körper sei ich. Es ist noch da, aber es nimmt nach und nach ab. Unsere Ansicht ändert sich. Wir üben die Lehre nicht, um irgendetwas zu ändern. Wir üben, um

unsere Ansicht zu ändern. Die Ansicht (diṭṭhi) ist das Entscheidende. Weil eine Ansicht da ist, gibt es Gedanken. Seht ihr?

[17:03] Ist die Ansicht korrekt, die korrekte Sicht (sammā-diṭṭhi), dann gehen die Gedanken in die korrekte Richtung: korrektes Denken (sammā-saṅkappa). Korrekt sehen, korrekt denken, korrekt reden, korrekt handeln: Das ist der edle Weg. Wo will man ihn sonst hernehmen? Wenn nicht bei Körper und Geist, wo will man den edlen Weg hernehmen? Kehrt man um und wird hier, bei sich, wissend, dann sieht man. In Worten ist es überhaupt nicht schwer. Man muss es aber auch verstehen: den Atem anschauen, hineinschauen, nur wissen, den Atem anschauen.

[17:48] In Wahrheit braucht die Übung der Lehre nicht viel Unterricht. Heute sind alle «tüchtig»; lauter Leute, die die Lehre verwirklicht haben. Sie lehren bis hinauf zum Nibbāna (dem Erlöschen, dem Ziel), als könnten die Zuhörer nicht selbst sehen. Denn in Wahrheit muss man es selbst wissen. Die Zustände des Geistes muss man selbst sehen. Aber die Anleitung, die Methode müssen wir studieren, bis wir sie verstehen. Und da gibt es nicht viele Grundsätze. Was der Buddha lehrte, ist die erste Tür: zuerst durch diese gehen. Das ist das Üben des Atembewusstseins. Das Atembewusstsein ist der Anfang.

[18:26] Wer durch diese erste Tür nicht durchkommt, braucht vom Üben des Geistes (bhāvanā) nicht zu reden. Das ist nicht abschätzig gemeint. Welche Schule auch immer: Wer noch nicht bei sich gewahr ist, soll nicht davon reden, dass er das Herz kennt. Und auch nicht von «wissen», «rechtzeitig erkennen» oder «nur eben wissen». Davon braucht man nicht zu reden, man kann es ja nicht. Heute sind alle tüchtig, und die Leute mögen das. Diese Lehrer machen den Leuten weis, das Verwirklichen sei einfach; schon vom Zuhören verwirkliche man. Und sie verwirklichen tatsächlich, wenn die Fähigkeiten (indriya: Vertrauen, Tatkraft, Geistesgegenwart, Konzentration, Weisheit) reif sind. Aber die meisten bilden sich nur ein, sie seien durchgebrochen.

[19:03] Sie streiten ohne Ende, diese Kenner der Lehre, diese Verwirklichten. Wissen, ohne loslassen zu können, was nützt das? Wissen, ohne es anwenden zu können, was soll das heissen? Die Lehre studieren, die Lehre üben: Man muss die Lehre auch gebrauchen können. Die Lehre lindert das Leiden, sie treibt das Leiden aus, sie ist eine Arznei gegen das Leiden. Wer übt und dabei immer mehr leidet, immer gestresster wird, der ist auf dem falschen Weg. Die Arznei ist gut, die Arznei des Buddha. Die Lehrbücher, das Geschriebene, das ist alles gut. Aber wer die Arznei nimmt, weiss nicht, wie man sie anwendet.

[19:43] Er hat Kopfweh und nimmt ein Mittel gegen Bauchweh. Das macht nur die Arztrechnung höher. Wer nicht weiss, welche Krankheit er hat, und Arznei nimmt, wie soll die ihn heilen? Mit der Lehre ist es genauso: nicht aufs Geratewohl zugreifen. Eine Arznei muss man anzuwenden wissen. Bevor wir also eine Arznei nehmen, müssen wir wissen, was uns fehlt. Seht ihr? Sogar wenn wir mit Fieber zum Arzt gehen, fragt der Arzt zuerst, was wir denn haben. Er ist doch Arzt. Warum sagt er uns nicht, was wir haben? Warum muss er uns zuerst fragen? Weil er es auch nicht weiss. Seht ihr? Und was heisst das für uns?

[20:26] Alle rennen der Lehre nach, aber sie wissen nicht einmal, an welcher Krankheit sie leiden. Nicht einmal woran sie leiden, wissen sie. Wird das heilen? In diesem Leben nicht, in hundert Leben nicht. So ist das. Darum müssen wir zuerst auf uns selbst schauen. Zuerst zurückkommen und bei uns gewahr sein. Mischt euch nicht in die anderen ein. Versucht, mehr bei euch gewahr zu sein. Übt das Wissen, schaut auf den Atem. So weit man kommt, so weit kommt man. Wer das Ergebnis haben will, bekommt es nicht. Sind aber die Ursachen vollständig, bekommt man es, ohne es zu wollen. Denn es folgt den Ursachen. Wir schaffen die Ursachen.

[21:14] «Wir üben die Lehre, wir üben die Lehre», und man weiss nicht, wo man übt. Man übt am Geist, am eigenen Herzen (Geist und Herz sind hier dasselbe). Trägt die Geistesgegenwart unseren Geist ständig, sind wir ständig bei uns gewahr: Denkt er etwas Schlechtes, dann sehen wir: Jetzt denkt er schlecht. Und wir können diesen Gedanken ablegen. Unheilsames, das entstanden ist, legen wir ab. Die Geistesgegenwart trägt; sie lässt nicht zu, dass der Geist schlecht denkt. Unheilsames, das noch nicht entstanden ist, kann nicht entstehen. Heilsame Gedanken, die entstanden sind, bewahren wir im Herzen. Heilsames, das noch nicht entstanden ist, entsteht.

[22:10] Was ist das? Man kann es die vier korrekten Anstrengungen (sammappadhāna) nennen. Man kann im edlen Weg nachschauen: die korrekte Anstrengung. Wie man es nennen will. Kann man das Herz tragen, dann wächst der Weg von selbst, der edle Weg. Seine acht Glieder kommen nicht eines nach dem anderen daher. Er ist ein Zusammenwirken, das sich in diesem Herzen sammelt. Alle acht Glieder treiben einander an, stützen einander, drehen sich zusammen. Wie ein Rad mit vier oder acht Speichen: Dreht es sich, drehen sich alle Speichen zugleich. Jedes Glied stützt das andere. Sie arbeiten nicht getrennt.

[23:00] Das ist es. Ist man in den edlen Weg eingetreten (ich will nicht zu hoch greifen, sonst verliere ich euch), dann ist man aus den niederen Bereichen (apāya, den Zuständen des Elends) heraus. Der Buddha nennt so jemanden einen Menschen, der nicht mehr fallen kann. Warum? Weil er Schlechtes nicht mehr tun kann. Böses kann er nicht tun, also gibt es für ihn keine niederen Bereiche. Warum kann er es nicht? Weil die Geistesgegenwart vollständiger geworden ist. Sie erkennt rechtzeitig. Denkt er Schlechtes, tut er es nicht. Und die schlechten Gedanken verschwinden nach und nach aus unserem Herzen. Die Absicht ist es, woran das Kamma (Ursache und Wirkung) bemessen wird.

[23:41] Seht ihr? Wer nichts Böses tut: Muss dieser Geist noch einmal geboren werden, dann hat er keinen Platz in den Bereichen des Bösen. Seht ihr, wo sich das beweist? Die Lehre, die der Buddha dargelegt hat, muss nicht auf das nächste Leben warten. Man kann sie sofort beweisen, jetzt. Geboren oder nicht geboren, das entscheidet sich jetzt, wenn wir hier hineinschauen. Trägt die Geistesgegenwart so, wird sie vollständiger, mehr und mehr. Sie trägt und hält: Das ist das Üben des edlen Weges.

[24:20] Wenn die Geistesgegenwart so im Herzen weilt, dann zeigt sich Folgendes: Weil die Sinnesbrücken (āyatana: Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Denksinn) noch da sind, gibt es Kontakt (phassa, wenn ein Sinn auf etwas trifft). Wo es Kontakt gibt, gibt es ein Kräuseln (eine erste Regung im Geist). Kontakt, Gefühl. Das Ohr trifft auf einen Laut, und sofort ist es im Herzen: gefällt, gefällt nicht, schön, nicht schön, lästig, nicht lästig. Das Auge trifft auf eine Form: gesehen, hübsch, nicht hübsch, gut, nicht gut. Schon ist geurteilt. Das alles entsteht im Herzen. Seht ihr?

[25:07] Erkennt man nun rechtzeitig, was beim Kontakt entsteht: Am deutlichsten sieht man es auf der Seite der Abneigung (dosa). (Aus der Lehrrede:) «Geistesgegenwart, die im Körper weilt, mit Wissensklarheit (sampajañña), geistesgegenwärtig, nachdem er Begehren und Missmut gegenüber der Welt abgelegt hat.» Gefallen und Missfallen: wissen, dass es gefällt, ohne sich in das Gefallen zu verirren; wissen, dass es missfällt, ohne sich in das Missfallen zu verirren. In den vier Grundlagen der Geistesgegenwart ist das der Abschnitt vom Gefühl: angenehmes Gefühl, unangenehmes Gefühl, weder angenehm noch unangenehm.

[25:57] So kommt man in die vier Grundlagen der Geistesgegenwart hinein. Und dieser Abschnitt ist Einsicht (vipassanā). Da wird der Blick nicht mehr auf einen Gegenstand geheftet, nichts mehr festgelegt wie beim Atembewusstsein, beim Anschauen des Atems. Es ist die Fortsetzung des Atembewusstseins. Ich betone: nur aus dem Atembewusstsein. Ist das Atembewusstsein vollständig, gibt es die vier Grundlagen der Geistesgegenwart. Sind die vier Grundlagen vollständig, entstehen die sieben Glieder des Erwachens (bojjhaṅga). Sind die sieben Glieder vollständig, entsteht wahres Wissen (vijjā). Ist das wahre Wissen vollständig, ist die Befreiung (vimutti) vollständig. Das ist der edle Weg.

[26:40] Man braucht nicht anderswo zu suchen. Wer bis zum Tod nur darüber nachdenkt, bei dem geschieht es nicht, solange er es nicht im Augenblick des Denkens sieht. Darum taugt der edle Weg in den Büchern, auf dem Papier, nichts. Weil wir ihn nicht in unserem Herzen entstehen lassen. Wir studieren nur aussen, weil wir uns selbst nicht studieren. Darum: umkehren und Körper und Geist studieren. Denn wir studieren die fünf Aggregate, und das ist der Weg, der uns aus dem Leiden herausführt, aus der Dummheit.

[27:20] Sind wir bei uns gewahr, in dem Augenblick, in dem wir im Jetzt gewahr sind: Gibt es da Gefallen? Gibt es Abneigung? Gibt es Glück? Gibt es Leiden? Gibt es da andere? Gibt es da uns? Gibt es Geburt? Gibt es Tod? Nichts davon. Es gibt eine einzige, beständige Wirklichkeit, die eine Sache: die Gegenwart. Versucht es, dann wisst ihr es;

am Ende wisst ihr es. Wo ist das, was wir «ich» nennen? Was ist «ich»? Gibt es das? Gibt es kein Ich, gibt es auch kein Du. Gibt es kein Ich, wo soll sich das Glück hinsetzen? Wo soll sich das Leiden hinsetzen?

[28:11] So. Das Leiden heilt man im eigenen Herzen, an der eigenen Ansicht. Darum kehren wir um und tragen und halten das Herz, damit das Leiden weniger wird. Sind wir im Jetzt bei uns gewahr, entsteht kein Leiden. Wie viele Tage dieser Körper noch lebt, wann er stirbt: nicht unsere Sache, kein Grund zur Sorge. Dem Vergangenen hängt man nicht nach, um das Künftige sorgt man sich nicht. Man weiss nur im Jetzt. «Atītaṃ nānvāgameyya, nappaṭikaṅkhe anāgataṃ» (ein Vers des Buddha): Das Vergangene ist vorbei, das Künftige ist noch nicht da. Darum keine Träumereien.

[28:58] Auch mit den guten Taten, dem Verdienst (puñña), ist es so: Es gibt eine Frucht in künftigen Zeiten. Aber legt sie beiseite, sie ist noch nicht da. Nehmt die Frucht in der Gegenwart. Ist unsere Ansicht korrekt, dann dient jede unserer Handlungen, jede Handlung auf dem Weg des Buddha, einzig dem Hergeben (dem Weggeben, dem Loslassen). Der Buddha hat es geradeheraus gelehrt. Er hat nicht gesagt, es gebe keinen Himmel; er sagte, es gebe ihn. Wer Gutes tut und gibt, erwirbt Verdienst und wird als Reicher geboren. Aber das ist nicht das höchste Ziel. Das höchste Ziel ist, unser Herz zu reinigen.

[29:44] Tun, um nichts (mehr) zu haben. Tun, damit es (das Leiden) zu Ende geht. Warum müssen wir das tun? Weil es noch nicht zu Ende ist. Wäre es zu Ende, müssten wir nichts mehr tun. Darum schleifen wir an unserem Herzen. Auch durch das Geben, das Hergeben. Dass wir Gaben geben, jeden Tag geben, ist eine Übung im Hergeben. Aber die meisten Buddhisten kennen die Übung nicht; sie wissen nicht, wie man das anwendet. Sie hoffen nur auf Gewinn: «Sādhu (so sei es), möge ich dies und das werden.» (Isan-Dialekt) Mancher sagt: Möge ich nach dem Tod nicht wiedergeboren werden. Aber nach dem Tod wird er trotzdem wiedergeboren (die Bitte allein tut es nicht). Er bittet um den Tod und bittet, nicht geboren zu werden. Nicht wahr?

[30:38] So. Wir tun es, um unser Herz zu reinigen. Es räumt unsere Selbstsucht weg. Dass unser Leben so mühsam ist: Niemand macht es uns mühsam. Wir stellen uns selbst die Bedingungen, aus Unklugheit. Jemand sagt ein Wort, das uns nicht passt, und wir sind drei Tage und drei Nächte wütend. Du Wilder! Ich bin genauso hart! Du bist wer, ich bin auch wer! Da hält sich einer überall für tüchtig und merkt nicht, dass er dumm ist. Bildet sich ein, er sei wirklich jemand: «Ich verzeihe dir nie, ich bin besser als du.» Und leidet dabei, weil er nicht loslassen kann. Er schleppt es mit sich herum und geht noch damit prahlen, wie tüchtig er sei. Seht ihr?

[31:26] Tun wir es aber zum Hergeben, dann werden die Bedingungen in unserem Leben weniger. Die Lasten, die Bedingungen unseres Lebens werden weniger. Das Leben wird einfacher. Man lebt mit Wissenschaft, also mit Verstehen, und mit Kunst, also mit Schönheit in der Lebensführung. Unser heutiges Leben sehen wir nicht. Wir rennen nur dem Wirbel nach: Die Religion sei dies und das, wie reich man werden wolle. Die grossen Geschichten, die jeden Tag in den Nachrichten sind, laufen doch alle auf Geld hinaus. Oder nicht?

[32:17] Leiden, weil man viel hat, gibt es auch. Nicht gut. Dem einen kommen Räuber und plündern, dem anderen verschleudert der Sohn alles, dem dritten trägt der Mann das Geld zur Nebenfrau, weil Geld da ist. Wer viel besitzt, wird umso misstrauischer. Die wirklich Reichen, die wirklich viel Geld haben, sind nicht glücklich. Sie leiden an dem vielen, das sie haben. Angst, dass man sie beraubt, Angst, dass man sie ausplündert und umbringt. Zuletzt die Angst, früher zu sterben als der Besitz (und ihn zurücklassen zu müssen). Seht ihr? Und wollt ihr so sein?

[33:05] Darum suchen wir den Weg aus dem Leiden, damit das Leiden in diesem Herzen abklingt. Warum leiden wir? Wir leiden, weil wir festhalten. Leiden gibt es, weil wir festhalten. Warum halten wir fest? Weil wir wollen. Festhalten gibt es, weil wir wollen. Warum wollen wir? Weil wir dumm sind. Unwissenheit (avijjā), Verlangen (taṇhā), Anhaften (upādāna). Wir flicken immer am Ende der Kette, an den Folgen. Das ist wie der Affe, der ein Netz entwirren will: Es nimmt kein Ende. Man muss an der Wurzel schneiden: bei der Dummheit. Legt man die Dummheit ab, legt man alles ab. Dann gibt es nichts mehr zu sagen. Es war von Anfang an nichts da, also ist nichts da.

[34:05] Was der Buddha lehrt, ist also nichts, das zu weit weg wäre: das Üben des Atembewusstseins. Aber die meisten meinen, das sei zu hoch, zu weit, ausser Reichweite, und üben nicht ernsthaft. Sie halten es für etwas Hohes, das man verehren und anbeten muss, aber sie tun es nicht. Versucht es: Seid beim Atem gewahr, und dann fragt noch einmal: Glück? Leiden? Es bleibt nur das blosse Wissen. Nur Wissen, das zusammen mit der Geistesgegenwart entsteht, dem Sich-Besinnen (dem anderen Wort für Geistesgegenwart). Es ist der wache Zustand.

[34:49] Darum ist der Buddha (buddha, der Wache) in jedem Geist. In jedem Herzen ist der Wache. Man braucht ihn nirgends zu suchen. Man braucht nicht sehnsüchtig auf den Weg zu warten, auf den edlen Weg, auf die Einsicht. Sie sind im Herzen. Weckt den Wachen auf. Weckt den wachen Zustand. Ein wenig, ein bisschen, und dann mehr und mehr und mehr. Nicht, dass wir es einmal tun und es gleich gelingt. Wir verlassen uns darauf, es oft zu tun. Oft üben, oft wissen. Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen, Strecken, Beugen, Essen, Trinken, Ausscheiden: alles unter der Geistesgegenwart, dem Sich-Besinnen. Das ist das Üben des Geistes (bhāvanā).

[35:44] Wollen wir aus dem Leiden heraus, müssen wir die Lehre des Buddha lernen und sie üben. Nicht bloss wissen. Blosses Wissen taugt nichts. Wie einer, der weiss, wie man das Fiebermittel einnimmt, es aber nicht einnimmt. Er hält den Beipackzettel, hält die Arznei und sitzt da und liest den Beipackzettel. Das Fieber vergeht nicht. Nimmt er die Arznei, hat er die Chance, gesund zu werden. Darum muss man ernsthaft üben. Die Übung ist kein Spiel, keine Spielerei. Und sie ist nichts zum Ausdenken. Ich sage es immer: Die Lehre kann man sich nicht ausdenken. Sie ist eine Wirklichkeit jenseits des Denkens, noch jenseits des gelernten Wissens.

[36:36] Seht ihr, es gibt keine Erklärung dafür. Denn die Wörter, mit denen man erklärt, sind nur Übereinkunft (sammuti). Aber wenn wir es sehen, verstehen wir von selbst, wir erkennen es selbst. Zum Beispiel: Haben wir Geistesgegenwart, die gleich am Anfang weiss, erkennen wir rechtzeitig. Beim Kontakt sehen wir: Da ist Abneigung entstanden. Es kräuselt sich, und schon ist Abneigung da, unser Zorn. Er wird dort angehalten, er entwickelt sich nicht weiter. Erkennt man es an dieser Stelle rechtzeitig, dann hört es auf. Man kann nicht mehr schimpfen, nicht beschimpfen, nicht mit Blicken töten, nicht mit Blicken verletzen, auf keine Weise Schaden anrichten. Das Feuer im Innern wird nicht nach aussen getragen.

[37:30] So leben wir als Menschen ohne Vergehen. Wir leben, ohne Schaden anzurichten, ohne Feindschaft zu stiften. Seht ihr? Wer rechtzeitig erkennt, kann so leben, weil die Geistesgegenwart den Strom stoppt. Ist man aber unaufmerksam, geht es durch das Auge hinein und durch die Hand hinaus, durch das Ohr hinein, durch den Mund hinaus. Man weiss noch nicht, dass es hier (am Auge) aufgetroffen ist, und es ist schon dort (in der Tat). Es ist sehr schnell. (Isan-Dialekt) Man sitzt friedlich beisammen, und eine Weile später streitet man und wirft sich die Sachen an den Kopf. Stimmt doch? Es ist sehr schnell. Aber erkennen wir es rechtzeitig, können wir es anhalten.

[38:12] Und das Missfallen wird leichter und leichter, je schneller unsere Geistesgegenwart es erkennt. Es verliert nach und nach seine Heftigkeit, bis beim Kontakt nur noch ein kleiner Verdruss entsteht; aber er bleibt dort stehen, er wird nicht zum Zorn. Das ist ein Mensch, bei dem die Abneigung schon dünn geworden ist. Hier sage ich etwas anderes als die Leute: Die Bücher sagen, wer die erste edle Frucht erreicht hat (sotāpanna, die erste Stufe des Erwachens), habe die Abneigung abgelegt. In Wahrheit aber: Wenn die Geistesgegenwart sie rechtzeitig erkennt und ablegt, ist das der Weg (das Üben). Entsteht die Abneigung gar nicht mehr, ist das die volle Stufe der ersten Frucht (das Ergebnis).

[39:04] Wer in diesem Leben so weit kommt, mit dem braucht man nicht mehr zu reden. Er ist sich selbst Zuflucht geworden. Weiter braucht man ihn nicht zu lehren. Denn wer den Weg betreten hat, kennt seinen Weg von selbst. Hat er ihn, braucht man ihm nichts mehr beizubringen. (Das ständige Belehren) ist nichts als blinder Glaube. Hat man ihm gezeigt, wie es geht, sieht er die Frucht selbst. Wer geht, sieht und kennt die Übung von selbst, weil er geht. Wie beim Gehen: Wir gehen von hier zum Ziel. Können wir gehen, setzen wir nur Schritt um Schritt, links und rechts. Ein drittes Bein gibt es nicht. Aber mit jedem Schritt, den wir tun, wird es besser.

[40:00] Darum: Die Übung wiederholt sich an dieser Stelle. Sie wird nur feiner und feiner, das heisst, die Geistesgegenwart wird vollständiger. Je mehr die Weisheit reift, desto feiner werden die Zustände des Geistes. Je

schärfer die Weisheit wird, desto feiner dringt sie in die Verunreinigungen ein. So schleifen Weisheit und Geistesgegenwart einander. Die Übung ist also überhaupt nicht verwickelt. Heute redet man von diesem und jenem. Lasst den Himmel weg, lasst die Hölle weg, redet von der Gegenwart. Handelt man jetzt gut, dann ist es egal, wohin man nach dem Tod geht.

[40:46] Man muss nichts erbitten, nichts geloben, sich um nichts sorgen. Ist die Gegenwart richtig, braucht man die Zukunft nicht zu fürchten. Gewiss in der Gegenwart, keine Angst vor der Zukunft. Schulen wir also unsere Geistesgegenwart, bis sie vollständig ist, dann können wir den Geist tragen, bis er fest steht in der Konzentration. Der Geist, der sonst mochte und nicht mochte, tut das weniger und weniger, bis er in der Mitte steht: kein Gefallen, keine Abneigung, keine Schieflage. Das ist die Mitte (majjhimā). Der Geist ist in der Mitte, die Geistesgegenwart trägt ihn, er steht fest, in der Mitte. Erst dann kommt er zum Üben der Weisheit, der Einsicht.

[41:45] Kommt man nicht bis hierher, ist es keine Einsicht. Heute stirbt die meiste Übung an der «Einbildung» statt an der Einsicht (ein Wortspiel: vipassanā, Einsicht; vipassanük, wobei nük «sich ausdenken» heisst). Man bildet sich ein, ich sei dies und das, ich hätte dies und das gesehen. Da ist man schon mit den Gedanken davon, schon zerstreut. Darum: Glaubt dem Buddha. Wir müssen nicht viel wissen. Nehmt ein einziges Wort, das der Buddha gesagt hat, als Ermutigung: «Das Atembewusstsein, geübt und oft getan, führt zum Nibbāna.» Allein dieses eine Wort des Buddha macht es lohnend, das Atembewusstsein zu üben.

[42:25] Wird unsere Geistesgegenwart vollständiger, lernen wir, verstehen wir, erkennen wir die Lehre des Buddha, ohne dass uns jemand etwas erklären muss. Man weiss es von selbst: paccattaṃ, jeder für sich. Wir reden doch alle davon, paccattaṃ, paccattaṃ, und gehen dann doch hin und fragen die Lehrer nach der Lehre. Und unter den Lehrern weiss keiner, wer dümmer und wer klüger ist, heutzutage. Darum: Die Lehrer verehren wir, wie es ihnen zusteht. Aber der, dem wir folgen sollten, ist der Meister (der Buddha). Denn er führt uns gewiss nicht in die Irre. Der Buddha ist die Wegmarke.

[43:15] Versucht es, dieses Leben. Setzt das ganze Leben ein. Setzt dieses Leben als Einsatz, das Leben und den Geist, die euch noch bleiben. Dem Buddha glauben, ohne Zweifel, und ohne Zögern danach handeln. Wir haben schon so vielen anderen geglaubt, und uns selbst haben wir viel geglaubt. Wagen wir es einmal, ein Leben lang auf die Probe zu stellen? (Isan-Dialekt) Wer sich traut. Wer sich nicht traut, schüttelt den Kopf (und lässt es). Angst vor dem Tod? Gestorben wird hier sowieso. Zum Üben gehört der Mut, etwas einzusetzen. Haben wir ein so festes Vertrauen (saddhā), folgt die Tatkraft (viriya) von selbst. Vertrauen, Tatkraft, Geistesgegenwart, Konzentration, Weisheit: Die Fähigkeiten (indriya) reifen nach und nach.

[44:16] Da sagen wir «Vertrauen», und heute weiss man nicht, worauf man vertraut. Der Mund sagt «Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi» (zum Buddha nehme ich Zuflucht). Kommt etwas Weisses (ein Gewand, ein Bild), verbeugt man sich davor. Kommt etwas Grünes, verbeugt man sich auch, wer weiss wovor. Seht ihr? Und dabei sagt man doch: Zum Buddha nehme ich Zuflucht. Wer zum wahren Vertrauen gelangt, zur Fähigkeit des Vertrauens, den kann Māra (die Versuchung) nicht mehr vom Weg wegziehen. Und müsste er sterben: Er ändert seine Gesinnung nicht, sein Vertrauen nicht. Das ist wahres Vertrauen. Ist das Vertrauen fest, dann strebt man eifrig in der Übung, man verzagt nicht vor der Mühe. Die Tatkraft, die Anstrengung entsteht. Die Geistesgegenwart, das Sich-Besinnen wird vollständiger.

[45:10] Die Konzentration wird fester. Die Weisheit wird schärfer. Ist die Weisheit entstanden und schärfer geworden, nährt sie wiederum das Vertrauen, denn dieses Vertrauen ist ein Vertrauen, das aus Weisheit kommt, ein Vertrauen, das mit Weisheit verbunden ist. Je klarer man erkennt, desto fester wird das Vertrauen. So dreht es sich im Kreis und lässt die Fähigkeiten heranreifen, die Kräfte (bala). Alle Dinge, die zum Erwachen gehören (bodhipakkhiya-dhamma), sind eine einzige Sache. Sie lassen sich nicht trennen. Sie laufen an einem Ort zusammen.

[46:02] Die Lehre, die der Buddha aufgestellt hat, ist also ein Leitfaden, ein Grundsatz für die Übung, damit man sich nicht verirrt. «Alle Dinge soll man nicht festhalten» (ein Wort des Buddha). Es gibt also nichts, das man festhalten dürfte. Das Richtige nicht, das Falsche nicht, das Gute nicht, das Schlechte nicht, Böses und Verdienst nicht. Denn das

alles ist nur vorübergehend. Was es gibt, ist unbeständig; was beständig ist, gibt es nicht. Darum sollten wir nichts festhalten. Nur die Dinge wissen, wie das Leiden: Es entsteht aus Ursachen und Bedingungen. Es entsteht, damit wir es wissen, nicht damit wir seine Besitzer werden. Das ist alles.

[46:59] Aber weil wir es ergreifen und sagen, es sei unseres, darum leiden wir. Leiden gibt es, weil man festhält. Festhalten gibt es, weil man will. Wollen gibt es, weil man verirrt ist (weil man nicht weiss). Unwissenheit, Verlangen, Anhaften. Unwissenheit, Verlangen, Anhaften. Hier setzt man an, bei der Ursache. Und das Verirrtsein sitzt in diesem Herzen. Darum: Kehrt hierher zurück, dann heilt man das Verirrtsein. Verirrtsein und Wissen liegen nahe beieinander. Sie sind zwei Seiten. Wissen und Verirrtsein sind wie Handfläche und Handrücken: Man kann sie nicht trennen, aber man kann die Seite wählen.

[47:55] Sie liegen sehr nahe beieinander. Darum ist das Üben der Geistesgegenwart, bis Wissen entsteht, der einzige Weg aus dem Leiden. Erkennt die Geistesgegenwart rechtzeitig, mahnend und wissend, dann ist das wahres Wissen (vijjā). Dann weiss der Geist bloss. Es urteilt nicht, es misst dem Gewussten keine Bedeutung bei. Anders gesagt: nur eben wissen, nur eben sehen, nur eben hören, nur eben. Es gibt der Sache keinen Wert, keine Bedeutung, kein Urteil. Oder noch anders: Es hat keine Ansicht über das, was es weiss. Dann ist man vom Schaden der Ansichten frei.

[48:43] Ohne Ansicht gibt es keinen Gedanken. Der Gedanke ist das, was der Geist erschafft. «Durch das Verblassen und Aufhören der Unwissenheit hört auf, was der Geist erschafft, und mit ihm Bewusstsein, Geist und Körper, die sechs Sinnesbrücken, Kontakt, Gefühl, Verlangen, Anhaften, Werden» (die Kette des abhängigen Entstehens, paṭiccasamuppāda). Hört die Unwissenheit auf, dann entsteht von Anfang an nichts. Wie Licht, das leuchtet, die Dunkelheit vertreibt. Darum: das Üben der Geistesgegenwart, der einzige Weg. Die Geistesgegenwart ist der wahre Freund. Man muss nicht wissen wollen. Heute leidet man, weil man die Lehre wissen will, aber sich selbst nicht kennt.

[49:26] Kehrt man um und weiss, dann kann man annehmen. Nimmt man an, ist es zu Ende. Man leidet, weil man nicht annimmt, nicht annimmt, was ist. Es ist so, und man will, dass es anders sei. Es ist so, und man will nicht, dass es so sei. Seht ihr? Verlangen nach Werden, Verlangen nach Nichtwerden (bhava-taṇhā, vibhava-taṇhā). Ich bin jetzt in viele Richtungen gegangen; langsam werdet ihr schläfrig. (Isan-Dialekt) Die da unten (im Saal) sagen: Soll er reden, was er will. Nur, was man mag oder nicht mag: Redet er, was man mag, hört man gern zu; redet er, was man nicht mag, brennt es in den Ohren. Passt auf: Der Weg aus dem Leiden ist, keine Ursachen für Leiden mehr zu schaffen.

[50:37] Was schon geschaffen ist, ist entstanden; es wird von selbst vergehen und aufhören. Wichtig ist: keine neuen Ursachen für Leiden schaffen. Was ist die Ursache des Leidens? Im Vers, den der Buddha bei seinem Erwachen sprach, heisst es: «Baumeister, der du das Haus baust, ich habe dich erkannt. Du wirst mir kein Haus mehr bauen.» Der Baumeister des Hauses ist das Verlangen, das das Werden (bhava, das Zu-jemandem-Werden) baut. Jede Geburt ist Leiden, immer wieder. Erkennen wir das Verlangen rechtzeitig, werden wir nicht seine Sklaven. Erkennen wir rechtzeitig, was der Geist erschafft, werden wir nicht dessen Sklaven. Nur rechtzeitig erkennen, sonst nichts. Man muss nichts tun.

[51:33] Seht ihr? Da ist keine Absicht, loszulassen oder abzulegen. Da ist kein Ich, das loslässt oder ablegt. Da ist kein Ich, das übt. Solange noch ein Ich da ist, das tut, ist es noch nicht die eigentliche Übung. Dieses Ich, das noch tut, nennt man das Hängen an Regeln und Ritualen (sīlabbata-parāmāsa): das Üben nach der Form, nach Regeln und Gebräuchen (sīla-vata). Die meisten Übenden kommen hier nicht hinüber. Darum bleiben ihre Zweifel an der Lehre des Buddha ohne Ende. Komme ich hinüber oder nicht? Das ist der Zweifel (vicikicchā). Seht ihr?

[52:13] Darum: üben, im Jetzt bleiben, auf sich selbst schauen, langsam üben. So weit wir schauen können, so weit sind wir. Macht es nicht den anderen nach. Wichtig: Heute macht man Entenküken-Übung; man zwingt einander dazu. Wenn ich das sage, trete ich den Lehrern auf die Füsse. Aber sie sind nun einmal Entenküken. Warum? Weil sie noch nicht in die Grundschule kommen, müssen sie zuerst in den Kindergarten. Die da (bei der Gehübung) hintereinander in einer Reihe gehen, das sind lauter Kindergartenkinder, noch nicht in der Grundschule. Wenn ich so rede, ärgert sich gleich wieder jemand.

[52:53] Darum: Wacht auf, werdet gross, schafft es. Ihr müsst euch auf euch selbst stützen können. Die Lehrer sind nicht für immer eure Zuflucht. Darauf warten, dass der Lehrer es mit euch tut, geht nicht. Wir müssen es selbst tun. Wir müssen uns auf uns selbst stützen. Warum darauf warten, dass ein anderer uns führt, und es nicht selbst tun? Das ist es: Wir entwickeln uns nicht. Kommt man nicht voran, bleibt man gleich weit, wie viele Jahre und Leben auch vergehen, auf derselben Stufe. Entenküken-Übung. (Isan-Dialekt) Geht ruhig weiter in der Reihe; Gehen ist ja auch gut. Also zurück zum Weg, den der Buddha gelehrt hat. Seid ihr wieder wach?

[53:41] Übt das Wissen um den Atem. Folgt ihm langsam hinein, wisst. Hinein, wissen; hinaus, wissen. Nehmt es nicht zu ernst, macht keine Sache auf Leben und Tod daraus, aber nehmt es auch nicht auf die leichte Schulter. Nicht verbissen, nicht nachlässig. Lasst es eine natürliche Übung sein, zwingt nichts. Wisst es nur, lasst den Körper selbst atmen. Wir müssen nicht an seiner Stelle atmen. Nur wissen, langsam wissen, beim Einatmen und beim Ausatmen mitgehen. Wird die Geistesgegenwart vollständiger, verblasst die Absicht, das Wissen auszurichten, von selbst. Weil das Atembewusstsein vollständig ist, entstehen die vier Grundlagen der Geistesgegenwart.

[54:35] So kommt man vom Körper zum Herzen. Beim Kontakt sieht man das Kräuseln, und so beginnt man, das Gefühl zu studieren, das Gefühl des Körpers. Beim Studieren des Gefühls: Wo entsteht das Gefühl? Wie entsteht es? Was ist es, das da ist, das sieht, das weiss? Nach und nach studiert man hinein. Das, was gewusst wird, und das, was weiss, sind nicht dasselbe. Der Geist ist nicht das Objekt (ārammaṇa), das Objekt ist nicht der Geist. Sie trennen sich. In der Übung sieht man das nach und nach.

[55:26] Wer so weit kommt, mit dem braucht man nicht zu reden. Dann gibt es wirklich nichts mehr zu sagen. Er tut es von selbst. Er hört zwar zu, aber er glaubt nicht blindlings. Wer so weit ist, glaubt niemandem leichthin. Aber er lehnt auch niemanden ab. Er urteilt nicht. Er prüft. Seht ihr? Er glaubt nicht vorschnell, nur dies sei wahr und alles andere nicht. Was auch immer jemand sagt, er widerspricht nicht, aber er stimmt auch nicht zu. Er lässt es in der Mitte stehen. Denn er glaubt der Wirklichkeit.

[56:12] So geht die Übung Schritt für Schritt voran, fest. Er versteht die Welt besser. Er versteht die Übereinkunft (sammuti) besser. Er leidet weniger, aber er kann noch mit der Übereinkunft leben. Er stellt sich nicht gegen die Welt. Er brüstet sich nicht, über den anderen zu stehen. Je mehr er weiss, desto bescheidener wird er, desto mehr kann er nachgeben. Wer anderen nicht nachgeben kann, ist der Verlierer. Wer darauf aus ist, andere zu besiegen, hat von Anfang an verloren: Er hat gegen sein eigenes Herz verloren. Wer nachgeben kann, hat sein Herz besiegt. Darum ist der, der nachgibt, der Sieger. Jeder von uns will Sieger sein, und alle verlieren von Anfang an: «Ich muss dich besiegen», sonst nichts.

[57:10] Darum: In der Übung müssen wir alles, was wir aus den Büchern und von den Lehrern lernen, richtig verstehen und dann geradlinig üben. Erst dann sieht man die Frucht. Zum Beispiel beim Geben: Geben wir, um herzugeben, dann sehen wir, wie unser Herz leichter wird. Der Geiz in unserem Herzen nimmt ab, und zugleich tauchen Güte (mettā) und Wohlwollen in unserem Herzen auf. Warum? Weil die Selbstsucht weggewaschen wird. Güte, Wohlwollen, der Blick auf das Wohl der anderen kann entstehen.

[57:51] Und wenn Güte und Wohlwollen füreinander da sind, dann gibt es kein Schädigen mehr. Es wird von selbst weniger. Man schädigt einander aus Selbstsucht. Ohne Selbstsucht schädigt man nicht. Sittlichkeit (sīla) ist der gewöhnliche Zustand, in dem man nicht schädigt: Man hat sich von der Absicht zu schädigen gelöst. Nicht: Man hat die Absicht, sich vom Schädigen zu lösen; sondern: Die Absicht selbst ist weg. Die Sprache mag es hin und her drehen, aber überlegt gut. Es heisst einfach: Man denkt nicht daran zu schädigen. In unserer Alltagssprache.

[58:38] Denkt man nicht daran zu schädigen, dann gerät man mit niemandem in Streit. Seht ihr? Man muss nicht jeden Abend dasitzen und «pāṇātipātā veramaṇī» (ich enthalte mich des Tötens) aufsagen. Grosse Worte im Mund: «sabbe sattā» (mögen alle Wesen glücklich sein), oh! Und wenn es ernst wird, wer kommt dann zuerst, man selbst oder die anderen? Man sagt das eine und ist das andere. Darum: Kehrt um und schaut in euer Herz. Schaut gut hin. Tragt und haltet es. Seid vorsichtig. Das gebe ich euch mit: Ihr müsst es schaffen. Sonst kann euch niemand helfen. Lasst ihr euer Herz unachtsam trübe werden, ist eine schlechte Bestimmung (duggati) zu erwarten.

[59:28] Der Ajahn hat es vorhin gesagt: Ob man in den Himmel oder in die Hölle kommt, liegt an uns selbst. Nach dem Tod gibt es keinen Himmelsgeist (devatā), der uns in den Himmel trägt, und keinen Höllenwächter, der uns in die Hölle zerrt. Gibt es nicht. Was keiner sagt, sage ich: Wer in diesem Augenblick Schlechtes denkt, ist sofort in den niederen Bereichen. Wer in diesem Augenblick Gutes denkt, ist sofort in einer guten Bestimmung. Durch die Kraft des Kamma (von Ursache und Wirkung). Seht ihr? Können wir uns also selbst garantieren, dass wir unseren Geist nicht unachtsam zu Unheilsamem abgleiten lassen? Wenn wir es ernst meinen, wenn wir aus den niederen Bereichen heraus wollen, dann müssen wir ihn genau hier bewahren.

[60:12] Üben wir nicht schon jetzt, wird unsere Chance mit jeder Sekunde kleiner. Je mehr Zeit vergeht, desto kleiner wird sie. Meint ihr es gut mit euch selbst, dann bewahrt euer eigenes Herz. Wer sein eigenes Herz bewahren kann, kann die ganze Welt bewahren. Es liegt an unserem Herzen. Das gebe ich euch mit. «Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā» (Alle Dinge haben den Geist als Vorläufer, der Geist ist ihr Höchstes, aus Geist sind sie gemacht). Ich freue mich über eure Entschlossenheit (anumodanā, das Mitfreuen am Guten der anderen). Und ich betone wie immer: Alles, was ich gesagt habe, ist gesagt, damit ihr es hört, nicht damit ihr es glaubt.

[61:11] (Isan-Dialekt) Es ist, wie wenn ich hier sitze und rede: wie ein Jujubebaum (bak than: ein dorniger Baum mit kleinen, herben Früchten). Schaut genau hin, vergleicht gut. Die Jujuben fallen herunter: reife, unreife, wurmstichige. Wer sie aufliest, sucht sich aus. Diese ist noch nicht reif, darum ist sie herb. Die man essen kann, isst man langsam. Bevor man isst, bevor man sie in den Mund steckt, schaut man nach, ob ein Wurm drin ist. Wer hastig zugreift und mit der Hand hineinfährt, dem ritzen die Dornen der Jujube die Hand. So ist es: Die Lehre hören ist wie Jujuben auflesen. Will einer viele auf einmal und wirft einen Stock hinauf, dann Vorsicht, der fällt ihm auf den Kopf. Mit den Worten der Lehrer ist es genauso: Wo ein Wort zu hart trifft, da ist das der Stock auf dem Kopf (man wollte zu viel auf einmal).

[62:06] Darum: Wählt aus, was zu eurem Temperament passt. Nehmt das mit und denkt darüber nach, dann bringt es Nutzen. Zum Schluss freue ich mich mit euch (anumodanā) und wünsche euch allen von Herzen Segen. Weil wir alle Gutes getan haben, sei dies die Kraft, die uns näher bringt an Weg und Frucht (die Stufen der Befreiung), an das Nibbāna, in künftiger Zeit. Jedem von euch, allen. So sei es.