



Buddhadasa, Anapanasati, S. 67-73

Wenn wir von anapanasati sprechen, sprechen wir auch über eine natürliche Entwicklung des Geistes, des menschlichen Lebens. Die-se natürliche Evolution ist nicht das gleiche wie unsere Meditations-übung, obwohl beide zusammen stattfinden und sich gegenseitig unterstützen. Der Geist folgt einem bestimmten Weg der Evolution, von wo immer er ist, hin zu dem, was Erleuchtung oder Er-wachen genannt wird. Während diese Evolution stattfindet, und sie hat bereits begonnen, nutzen wir anapanasati, um sie zu ergründen und zu verstehen. Das dadurch gewonnene Verständnis ermöglicht es uns wiederum, diese Evolution mittels anapanasati zu unterstützen. Anapanasati muss Schritt für Schritt geübt werden. Fangt immer am Anfang an. Jede Sitzung fängt damit an, sati (Achtsamkeit, Sammlung) am Atem festzumachen. Wir sind oft ungeduldig mit dem, wo wir sind und wollen woanders hinkommen. Es wäre weise von uns, diesen Impuls zu bezähmen.

Mk 4,26-32

²⁶Jesus sagte: Mit dem Reich Gottes ist es so, wie wenn ein Mann Samen auf seinen Acker sät; ²⁷dann schläft er und steht wieder auf, es wird Nacht und wird Tag, der Samen keimt und wächst und der Mann weiß nicht, wie. ²⁸Die Erde bringt von selbst ihre Frucht, zuerst den Halm, dann die Ähre, dann das volle Korn in der Ähre. ²⁹Sobald aber die Frucht reif ist, legt er die Sichel an; denn die Zeit der Ernte ist da.

³⁰Er sagte: Womit sollen wir das Reich Gottes vergleichen, mit welchem Gleichnis sollen wir es beschreiben? ³¹Es gleicht einem Senf-korn. Dieses ist das kleinste von allen Samenkörnern, die man in die Erde sät. ³²Ist es aber gesät, dann geht es auf und wird größer als alle anderen Gewächse und treibt große Zweige, sodass in seinem Schatten die Vögel des Himmels nisten können.