



Buddhadasa, Anapanasati, S. 33-37

Um bei der Übung von *anapanasati* gute Ergebnisse zu erzielen, sind einige allgemeine Vorbereitungen nötig. Mit anderen Worten, wir müssen einige Veränderungen an unserer Lebensweise vornehmen. Wir müssen Nahrung essen, die Nahrung ist. Esst keine Nahrung, die ein Köder ist. Wir sollten den entscheidenden Unterschied zwischen „Nahrung“ und „Köder“ verstehen. Wir essen Nahrung, um das Leben auf angemessene Weise zu erhalten. Wir essen Köder zur Befriedigung unserer Geschmäckigkeit. Köder zu essen macht uns dumm, so dass wir unbedacht Essen in uns hineinstopfen und wie ein Fisch durch den Köder am Haken in Schwierigkeiten geraten. Wenn ihr Köder esst, werdet ihr den ganzen Tag und die ganze Nacht hungrig sein. Ihr werdet immer wieder in die Küche schleichen, um noch mehr Köder zu essen. Köder zu essen behindert unsere geistigen Fähigkeiten. Der Geist unterwirft sich dem Diktat des Köders und ist nicht fähig, Dhamma (die Wahrheit, das Gesetz der Natur, der Wirklichkeit) zu studieren.

Jes 55,1-3a;6-7

¹Auf, alle Durstigen, kommt zum Wasser! Die ihr kein Geld habt, kommt, kauft Getreide und esst, kommt und kauft ohne Geld und ohne Bezahlung Wein und Milch! ²Warum bezahlt ihr mit Geld, was euch nicht nährt, und mit dem Lohn eurer Mühen, was euch nicht satt macht? Hört auf mich, dann bekommt ihr das Beste zu essen und könnt euch laben an fetten Speisen! ³Neigt euer Ohr und kommt zu mir, hört und ihr werdet aufleben!

⁶Sucht den Herrn, er lässt sich finden, ruft ihn an, er ist nah! ⁷Der Frevler soll seinen Weg verlassen, der Übeltäter seine Pläne. Er kehre um zum Herrn, damit er Erbarmen hat mit ihm, und zu unserem Gott; denn er ist groß im Verzeihen.