

MORGENVORTRAG VOM 8. OKTOBER 2026 · WIR SIND NICHT DIE RICHTER DER WELT

Grün und Rot sind bloss Übereinkunft · Ajahn Jayapañño (ชยปญฺโญ ภิက္ขุ), Sakon Nakhon · Übersetzung aus dem Thai · mit dem Segen des Lehrers, sādhu

[00:00] Dhamma am Morgen. Morgen für Morgen kommen wir und tun unsere Aufgabe wie gewohnt. Die Tage gehen dahin. Jetzt ist das Ende der Regenzeit nahe (das Ende des Regenzeit-Rückzugs der Mönche). Nach dem Ende der Regenzeit gehen die meisten (Mönche) auf Wanderschaft. Der Brauch ist aber, meist erst nach dem Kathina (der Robenspende) zu wandern, in Klöstern, die ein Kathina haben.

[00:36] Nun, grob gesagt: Ob es viele sind oder wenige, ob viele Mönche oder wenige, wir tun unsere Aufgabe wie gewohnt. Die Gelegenheit geht ständig vorbei. Macht den Augenblick, in dem ihr jetzt seid, gut. Wie gut, das weiss man nicht; aber so gut, wie wir es eben können. Strengt euch mehr an, denn unsere Zeit wird weniger.

[01:11] Man soll sich verhalten wie einer, der in einem Haus steht, das brennt. Was tun wir? Wie suchen wir uns selbst eine Zuflucht? Weniger auf anderes bauen, mehr auf sich selbst. Was wir an Dingen (Mönchsbedarf) über das Nötige hinaus haben, davon lassen wir einiges los, dann wird es leicht. Macht das Leben einfach.

[01:44] Eigentlich gibt es im Dhamma nicht viel zu reden. Es geht darum, das eigene Herz zu hüten. Mit Achtsamkeit (sati) und mit Weisheit (paññā) hinschauen, rechtzeitig erkennen und die eigenen Gemütsregungen in die Hand nehmen, damit sie zunächst einmal keinen Schaden, keine Gefahr und keine Feindschaft anrichten. Einer sein, der ohne Schaden lebt. Bevor man das Leiden hinter sich lässt, muss man zuerst frei von Schaden sein.

[02:13] Den Lebensunterhalt verdienen, das Leben führen, ohne jemanden zu schädigen: Das ist die Sittlichkeit (sīla). Erst dann steht das Herz fest. Erst dann steht der Geist fest, weil kein Schlechtes, nichts Unheilsames ihn stört. Dann geht das Denken in eine gute Richtung. Das Gute ist die Grundlage.

[02:37] Von Erreichen, von dieser oder jener Stufe muss man gar nicht reden. Das ist Übereinkunft (sammuti, vereinbarte Namen). Schaut, ob euer Herz weniger leidet. Nehmt die Wirklichkeit in diesem Augenblick: Gleitet es noch unbemerkt ins Mögen, noch unbemerkt ins Ablehnen? Schaut hin, erkennt es rechtzeitig. Wenn das Ohr auf einen Ton trifft, das Auge auf eine Form, die Nase einen Geruch wahrnimmt: Der Geist, der das aufnimmt, welche Bedeutung gibt er diesem Wissen, und in welche Richtung? Welche Ansicht hat er von dem, was er da weiss?

[03:13] Richtet eure Sicht (diṭṭhi) gerade. Urteilt über nichts. Denn wir sind nicht die Richter der Welt. Über unser eigenes Herz sollen wir Richter sein können. Unser Herz zu hüten verstehen, das ist alles. Wie gut einer ist, wie schlecht ein anderer, das ist Sache jedes Einzelnen.

[03:40] Auf dem edlen Weg (ariya-magga), dem Weg der geistig Edlen, steht ganz am Anfang das Wort «korrekte Sicht» (sammā-diṭṭhi). Darum müssen wir in unserem Leben die Ansicht über dieses Leben korrekt setzen. Am Anfang heisst korrekt: korrekt nach der Übereinkunft (sammuti, den vereinbarten Namen und Rollen). Überspringt die Übereinkunft nicht, solange ihr sie nicht kennt. Was immer unsere Aufgabe ist, tut sie und tut sie korrekt.

[04:10] Wenn schon Übereinkunft, dann eine gute, eine korrekte. Die Übereinkunft lernen, um sie zu verstehen, und sich dann nicht in ihr verirren. Wer nicht an der Übereinkunft hängt, dem ist es gleich, was daraus wird, denn sie hat keine Bedeutung mehr. Das heisst nicht, in einer Übereinkunft festzuhängen, sei es der Übereinkunft der Laien, der Übereinkunft der Mönche oder, wenn man daran hängt, der Übereinkunft der Übenden. Das hängt immer noch fest. Wo man sich festhält, dort hängt man.

[04:43] Wenn wir also den Geist nicht im Zaum halten, nicht das eigene Herz anschauen, dann haben wir keine Möglichkeit, die Wirklichkeit zu sehen, die gerade entsteht. Wer den Geist im Zaum hält, der entkommt der Schlinge

Māras (der Versuchung). Māra heisst hier: die falsche Ansicht, die uns fortzuziehen versucht. Mal sitzt die Gier dahinter. Sie ist ein Köder aus Sinnesfreuden (kāma): Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Berührungen, Wünsche.

[05:17] Sie lockt, und sie droht: Angst, Unzufriedenheit, Zorn. Diese beiden Ufer der Gemütsregungen (Mögen und Ablehnen) entstehen aus unserer Ansicht. Ist unsere Ansicht aber gerade, dann ist (der Geist) in der Mitte. Der Geist ist neutral, er mag nicht, er lehnt nicht ab. Er weiss (was da ist), und dann lässt er los. Er urteilt nicht, sagt nicht: Das ist gut, das ist richtig. Das ist es: Hütet und stützt euer Herz.

[05:52] Passt auf, dass unser Geist nicht herumstreunt, nicht ins Unheilsame abfließt. Holt ihn rasch zurück, erkennt es rechtzeitig und lässt es rasch los. Das Ganze, die ganze Übung, ist Übung am Herzen, die Anstrengung geschieht im Herzen. Die äussere Form, was man mit dem Körper tut, ist Sache jedes Einzelnen. Sie ist kein Massstab dafür, ob einer streng übt und ein anderer nicht. Daran kann man es nicht messen. Darum: Urteilt über niemanden, macht keine Vorhersagen (über niemandes Stufe).

[06:36] Diese Achtsamkeit (sati), von ihr rede ich jeden Tag. Habt Achtsamkeit, die im Körper weilt. Das Mittel zur Übung ist, dem Weg des Buddha zu folgen: das Atembewusstsein (ānāpānasati) entfalten, damit die vier Grundlagen der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna) entstehen. Es müssen die vier Grundlagen der Achtsamkeit sein, erst dann kann man von einem Üben (einem, der den Geist entfaltet) sprechen.

[06:59] Heute tun wir das meist ohne Verständnis. Man schaut nur auf die äussere Form der Übung, nur auf die Stunden, die man in Konzentration (samādhi) sitzt. Aber unsere Ansicht über dieses Sitzen ist nicht gerade. Wenn der erste Knopf falsch sitzt, kann es kein korrektes Ergebnis geben. Man muss es neu einstellen.

[07:29] Legt eure falsche Ansicht ab. Lasst das Gefühl, etwas zu können, los, lasst das Wissen los, lasst das Haben und das Sein los, legt es ab, und bleibt bei der Wirklichkeit im Augenblick. Ihr müsst nicht wissen wollen, was ihr noch nicht wisst. Und was ihr schon wisst: Haltet dieses Wissen nicht fest. Es darf nicht «ich weiss» sein. Es ist nur ein blosses Wissen, in dem kein Ich ist. Genau so: Wer hinschaut und es rechtzeitig erkennt, dessen Herz leidet nicht. Ihr wisst dann euer eigenes Herz zu bewahren.

[08:09] Wenn das Auge eine Form sieht: Gefällt (dem Geist) diese Form? Wenn das Ohr einen Ton hört: Gefällt ihm dieser Ton? Hier schaut rechtzeitig hin. Den Dhamma üben heisst, das eigene Herz anschauen. Wer den Geist entfaltet, muss sein eigenes Herz anschauen, nicht die anderen. Mischt euch nicht in andere ein. Andere für schlecht zu halten, macht uns nicht besser. Dass ein anderer schlecht ist, heisst nicht, dass wir gut sind.

[08:40] Darum: Über das Schlechte der anderen zu reden, macht uns nicht besser. Es zieht uns hinunter, weil wir uns im Schlechten wälzen. Unser eigenes Herz ist es, das schlecht ist. Man braucht niemanden zu tadeln, niemanden zu verleumden. Anūpavādo, anūpaghāto: nicht schlecht reden, nicht verletzen. Wie einer lebt, das lässt ihm.

[09:09] Zwingt niemanden. Man kann dem Rind nicht die Hörner niederdrücken, damit es Gras frisst. Das geht nicht. Selbst der Buddha hat gesagt: Für Menschen ohne Vertrauen (saddhā) wird der Dhamma zu etwas Schlechtem, zu etwas Üblem. Wer nicht an die Lehre des Buddha glaubt, dem erzählt man sie, und er hört nicht zu. Er hält uns für verschoben, für verrückt, für einen, der den Verstand verloren hat. Darum nützt es nichts.

[09:43] Wir lernen den Dhamma aus der Lehre des Buddha. Wir müssen ihn üben, damit er bei uns Wirkung zeigt. Schaut, wisst, erkennt es rechtzeitig. Verirrt euch nicht, fließt nicht ab. Wo ihr auch seid, was ihr auch seid: Seid bei euch gewahr. Wer bei sich gewahr ist, der erkennt das Gefühl (vedanā) rechtzeitig. Bei sich gewahr sein, das ist Achtsamkeit, die auf den Körper gerichtet ist (kāyagatāsati). Auch ohne Pali-Wörter ist es dasselbe: wenn Achtsamkeit da ist, das Bei-sich-gewahr-Sein, ein Gewahrsein seiner selbst, das rundum vollständig ist.

[10:24] Wenn es also zum Anstossen kommt, dann sind da die Sinnesbrücken (āyatana, Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist), dann ist da der Kontakt (phassa), und daraus entsteht Gefühl (vedanā): Gefallen entsteht, Missfallen entsteht. Angenehm, unangenehm, weder noch. Angenehmes Gefühl, unangenehmes Gefühl, weder-noch-Gefühl. Wir erkennen das Gefühl rechtzeitig. Wer das Gefühl rechtzeitig erkennt, bei dem gibt es kein Verlangen (taṇhā),

kein Anhaften (upādāna). Das ist der Weg, um den Strom des Entstehens zu durchtrennen, den Strom des abhängigen Entstehens (paṭiccasamuppāda). Wer ihn beim Gefühl durchtrennt, bei dem entstehen Verlangen und Anhaften nicht, und es gibt kein Werden und keine Geburt. Dann ist es kein Kreislauf (vaṭṭa) mehr.

[11:14] Wird nun unsere Achtsamkeit vollständiger, wird die Weisheit schärfer. Sie dringt ein, sie durchbohrt die Verunreinigungen (kilesa, Gier, Hass und Verblendung), die in unserem Herzen sitzen, und reinigt das Herz mehr und mehr davon. Das Gefühl, das einst heftig war, verliert seine Heftigkeit, wenn Achtsamkeit und Weisheit da sind. Wenn Leidenschaft (rāga) oder Abneigung (dosa) (als Gemütsregung) hereinkommen und anstossen, Achtsamkeit sie aber rechtzeitig erkennt, dann wird die Kraft dieser Regung schwächer. Der Dünkel (māna, das Sich-Vergleichen), der sonst immer sticht, hat keine Kraft mehr, weil die Achtsamkeit ein schützender Rahmen ist.

[12:00] Wenn wir also die Achtsamkeit mehr entfalten, wird unsere Konzentration (samādhi) fester. Sie wird korrekte Konzentration (sammā-samādhi). Bei sich gewahr sein, ohne zu leiden. Man muss nichts erwarten, denn am Ende bekommt niemand etwas. Nur vorübergehend sind wir hier.

[12:28] Dass wir an einem Menschen leiden, kommt daher, dass wir daran festhalten, er sei unser Kind, unser Enkelkind, jemand, der zu uns gehört, der also unser ist. Darum leiden wir an ihm. Ist er nicht gut, leiden wir an ihm, weil wir wollen, dass er gut sei. Versteht, dass seine Natur eben so ist. (Es ist wie bei) Blei: Wie man es auch giesst und formt, in welcher guten Form man es auch bringt, es kann nicht zu Gold werden. So muss man es verstehen. Die Natur jedes Menschen ist verschieden. Man kann niemanden zwingen.

[13:07] Und das Wichtigste: Der Buddha hat nie jemanden gezwungen. Er hat nur gesagt: Wer üben will, der übe. Die Wirkung gilt einem selbst, nicht anderen. Heute aber wollen die meisten zwingen. Sie wollen, dass andere so gut seien, wie unser Herz es gern hätte. Sie zwingen den und jenen, geben dem und jenem die Schuld, aber nie, nie zwingen sie ihr eigenes Herz, innezuhalten und sich keine Feinde zu schaffen.

[13:44] Wird die Achtsamkeit also vollständiger, wird die Konzentration fester: die Fähigkeit Achtsamkeit, die Fähigkeit Konzentration, die Fähigkeit Weisheit (indriya). Die Fähigkeit, die Weisheit heisst, reift heran. Aber diese fünf Fähigkeiten (indriya), die fünf Kräfte (bala: Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Konzentration, Weisheit), sind wichtig. Ohne Kraft kommt es nicht voran. Die Kraft, die Vertrauen (saddhā) heisst: Ohne Vertrauen geht es nicht, dann ist es aus. Es ist von Anfang an blind. Vertrauen ist das Saatgut, das man ausbringt.

[14:18] Wo Vertrauen ist, wo Glaube ist, da entsteht Tatkraft (viriya). Wenn wir nicht an Ursache und Wirkung glauben, nicht an die Worte des Buddha, nicht daran, dass die Lehre des Buddha uns aus dem Leiden führen kann, dann üben wir diese Lehre nicht. Sobald wir aber glauben, dass diese Lehre uns aus dem Leiden führen kann, dann strengen wir uns an, ihr zu folgen. Wie schwer und mühsam die Übung auch sein mag, wir werden nicht mutlos, wir geben sie nicht auf. Das heisst: Vertrauen haben und Tatkraft haben.

[15:02] Wer so weitergeht, bei dem entstehen Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit, die fünf Fähigkeiten. Wächst die Weisheit, wird unsere Ansicht gerader: korrekte Sicht (sammā-diṭṭhi). Wird die Ansicht gerader, wird auch das Denken gerader. Das Reden, das Handeln, die Lebensführung gehen in die korrekte Richtung, sie führen zur Befreiung.

[15:39] So löst sich dieser Geist nach und nach vom Leiden, ein wenig und noch ein wenig. Das Leiden ist kein Klumpen, keine Masse, die man packen und wegwerfen oder die man tragen könnte. Es verblasst nach und nach, es löst sich vom Anhaften. Die Bedeutung des Wortes Leiden (dukkha, Spannung, Stress und Leiden) ist: Es vergeht, es ist unbeständig, es zerfällt. Wir aber halten diese (vergänglichen) Dinge fest. Was verblasst, löst sich vom Anhaften: virāga, virāga, das Verblassen.

[16:18] Niemand lässt das Leiden los, niemand legt es ab, niemand bringt es zum Erlöschen. Man weiss nur. Leiden ist das, was man durchschauen muss. Der Ursprung (samudaya) ist das, was man loslassen muss. Das (und nicht das Leiden) ist loszulassen: (die Ursache) in der Kette des Entstehens. Darum ist das abhängige Entstehen

(paṭiccasamuppāda) die Lehre, in die der Buddha uns eintreten und die er uns studieren heisst. Wer das noch nicht kennt, ist noch weit davon entfernt, Buddhist zu heissen, sehr weit.

[17:00] Es gibt eine Übung, die der Buddha uns gelehrt hat: zuerst einmal über die Sinnesbrücken wachen. Über die Sinnesbrücken wachen, über Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist, das kann man nur, wenn Achtsamkeit da ist, das Sich-Erinnern und Wissen, und Wissensklarheit (sampajañña), das Bei-sich-gewahr-Sein, das Sich-Besinnen. Erst dann kann man wachen. Hier gilt es zu lernen.

[17:25] Das ist der Weg, der aus der Verblendung herausführt. Darum hat der Buddha gesagt: Ihr Mönche, wer die Sinnesbrücken noch nicht gründlich kennt, der ist noch sehr weit entfernt von der Lehre und der Ordensregel (Dhamma-Vinaya). Das Wort Mönch (bhikkhu) heisst hier nicht nur Ordinierte. Ein Bhikkhu ist einer, der die Gefahr im Kreislauf des Werdens (saṃsāra) sieht. Wer ordiniert ist, es aber auf die leichte Schulter nimmt und die Gefahr im Kreislauf noch nicht sieht, der kann noch nicht Bhikkhu heissen; er ist nur ein Bhikkhu der Übereinkunft nach.

[18:00] Das heisst, er sieht die Gefahr im Kreislauf noch nicht wirklich. Wer die Gefahr im Kreislauf des Werdens wirklich sieht, den nennt der Buddha einen Bhikkhu. Deshalb wacht er über die Sinnesbrücken. Wer mit Achtsamkeit über die Sinnesbrücken wacht, der übt. Das heisst: die Lehre des Buddha lernen und ihr folgen. Nach innen kommen und das wahre Lehrbuch studieren.

[18:32] Denn was der Buddha gelehrt hat, liegt in diesen fünf Aggregaten (khandha). So versteht man die fünf Aggregate als fünf Aggregate, nicht als uns. Nicht wir sind es, die die fünf Aggregate verstehen. Man sieht sie als Haufen, nicht als uns. Man sieht: Form, Gefühl, Wahrnehmung, was der Geist erschafft (Formannahme, saṅkhāra), Bewusstsein. Von den Aggregaten dringt man tiefer, zu den Elementen (dhātu): Elemente, Aggregate, Sinnesbrücken, Körperteile (ākāra, die 32 Teile).

[19:17] In den Schriften steht es in der Vorwärtsrichtung (anuloma), von der Wirkung zur Ursache (so gesprochen), das ist die Kette des Entstehens. In der Übung aber muss man umkehren. (Noch einmal:) Von der Ursache zur Wirkung, das ist die Kette des Entstehens; in der Übung muss man rückwärts gehen (paṭiloma), von der Wirkung zurück zur Ursache, um die Ursache gründlich zu kennen, den Ursprung (samudaya). Wer aber (der Kette) nach aussen folgt, verirrt sich.

[19:57] Deshalb gibt es lauter Menschen, die sich im Wissen verirren (verblendet wissen), weil sie das Wissen nicht loslassen können. Sie halten am Wissen fest, und dann streiten sie. Wer wirklich weiss, streitet mit niemandem. Was einer auch sagt, lässt ihn. Es ist nicht unsere Aufgabe. Wer es noch nicht sieht, dem sagt man, er solle hinschauen, und er erkennt es nicht. Einem Blinden sagen, er solle Grün und Rot anschauen: Was man ihm auch sagt, er versteht es nicht, bis seine Augen von selbst heilen. Dann erst weiss er: Dieses hat man nach Übereinkunft Grün genannt, jenes Rot.

[20:31] Und das Rot, das Grün, das die Augen sehen, ist immer noch Übereinkunft. Genau das versteht man nicht. Kaum sieht man etwas Grün, etwas Rot, legt man fest: Das ist das Wirkliche. In Wahrheit sind Grün und Rot bloss Übereinkunft, nur Blendwerk. Darum: Die Übung, die übt jeder für sich. Niemand kann für den anderen hinschauen. Unser Herz, wer sollte es für uns anschauen?

[21:01] Ob richtig oder falsch, das wissen wir selbst. Wenn man den Mut hat, vor sich selbst offen zu sein, sich selbst nichts vorzumachen, sich nicht zu belügen, und sich schämt, wo die eigene Übung noch nachlässig ist, dann nennt man das: Scham (hiri) ist entstanden, man spürt die Scham vor dem Schlechten, vor dem Unheilsamen. Dann lässt man diese Dinge nach und nach los. Erst wenn man sieht, dass sie Schaden bringen, sucht man einen Weg, sie loszulassen. Sieht man sie als Schaden, als Leiden, dann sucht man den Weg, sie loszulassen, sie abzuschütteln.

[21:41] Zugleich wird die Kraft der Achtsamkeit vollständiger, indem man das Gefühl studiert, ihm rechtzeitig folgt, und tiefer hinein weiss, bis zum Kontakt (phassa), dem Anstossen. Wo stösst es an? Es stösst am Herzen an: Berührungen (phoṭṭhabba), Gedankenobjekte (dhammārammaṇa). So studiert man vom Körper her, zum Gefühl, zum Geist. Doch

gerade der Geist, der sich verirrt: Wenn er sich selbst nicht kennt, ist er nur ein Wissender, der anderes weiss. Sich selbst kennt er noch nicht, er ist noch nicht aufgewacht.

[22:27] Wenn der Wissende selbst gewusst wird, dann hört der Wissende auf. Es bleibt nur das bloss Wissen. Erst dann sieht man wirklich, wie der Strom des Entstehens läuft, wie der Strom des abhängigen Entstehens läuft. Nicht bloss dasitzen und aufsagen: Durch Unwissenheit (avijjā) bedingt, ist da, was der Geist erschafft, ist da Bewusstsein, sind da Geist und Körper. Man kann es aufsagen, bis man stirbt, und sieht es nicht, weil man nie hingeschaut hat.

[22:55] Darum sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna) reine Einsicht (vipassanā), von der Grundlage des Körpers an. Beim Betrachten des Körpers (kāyānupassanā) macht man sich die Grundlage des Körpers klar. Sobald kein Zögern und kein Zweifel mehr da ist, fällt die feste Annahme weg, dieser Körper sei ich. Auf Pali heisst das Ich-Ansicht (sakkāya-diṭṭhi, die Ansicht, dieser Körper sei ich). (Dass sie wegfällt,) ist das Merkmal der ersten Stufe der geistig Edlen, der ersten Stufe.

[23:29] Wird die Achtsamkeit vollständiger, geht es vom Körper zum Gefühl: Betrachten des Körpers, Betrachten des Gefühls (vedanānupassanā). Man durchschaut das Gefühl, angenehm, unangenehm, weder noch. So gibt es kein Anhaften am Gefühl. Das Gefühl ist noch da, aber kein Anhaften. Man durchschaut den Geist, so verirrt er sich nicht. Erst dann sieht man den wahren Strom des Dhamma, sieht die Wirklichkeit.

[24:03] Es geschieht mit der Kraft von Achtsamkeit und Weisheit. Aus dem Leiden kommt man durch Weisheit, nicht durch Konzentration. Konzentration ohne Weisheit verirrt sich in den Wald, ins Dickicht. Man hält an der Konzentration fest, an der Übungsform, an Bräuchen und Überlieferungen, an allem. Man hält am Guten fest, am Richtigen, und bleibt im Guten und Richtigen hängen. Man hält an der Ursache fest, an der Wirkung, und ist immer noch verirrt, wie einer mit gesunden Augen, der sich in Grün und Rot verirrt.

[24:39] Geht man aber noch tiefer, dann hat es nie Grün und Rot gegeben. Denn beim Rot sind es die Menschen, die nach Übereinkunft gesagt haben, es sei rot. Beim Grün sind es die Menschen, die nach Übereinkunft gesagt haben, es sei grün. Die Farbe selbst ist einfach so, wie sie ihrer Natur nach ist. Sie ist nicht grün, sie ist nicht rot. Wer das klar sieht, streitet mit niemandem über Grün und Rot, fragt nicht, welches Rot, wie rot. Er weiss, und es (das Gesehene) erlischt. Es erlischt im Wissen. Dieser Körper (kāya-saṅkhāra, der bedingte Körper) bleibt, und man trägt ihn behutsam weiter.

[25:13] Es sind nur Geist und Körper (nāma-rūpa), die aufeinander angewiesen sind. Wie in einem gemieteten Haus wohnen. Wie ein Angestellter, der auf den Feierabend wartet. Auf Isan (im Nordosten) sagt man: Bleib bis zum Tod, einfach so. Bleib und warte, bis es stirbt. Warte auf den Tag des Todes, einfach so. Kein Verlangen und Zappeln mehr, keine Sorge um irgendetwas, kein Wunsch mehr. Es bleibt nichts übrig. Einer, der ohne Wünsche lebt. Er tut, aber er wünscht nichts, er erwartet nichts.

[25:55] Was soll das Leben dann noch schwer machen? Was soll noch Glück sein, was soll noch Leiden sein? Was soll man gewinnen, was soll man verlieren? Denn es gibt kein Ich. Das Ich, genau das ist das Problem. Gebt nicht den anderen die Schuld. Alle Probleme entstehen wegen des Ichs, nicht wegen anderer Menschen, nicht wegen anderer Dinge. Bessert euch selbst. Macht es gut, schaut gut hin, bedenkt es gut.

[26:30] Die vier Wahrheiten des geistig Edlen (ariyasacca), das ist der Kern der Lehre des Buddha. Denn der ganze Dhamma, den der Buddha gelehrt hat, dient dem Verblässen des Leidens, führt zur Befreiung, zur Freiheit. Wenn wir gut hinschauen: Wenn Achtsamkeit da ist und man bloss weiss, wenn Achtsamkeit da ist und man bloss wach ist, dann ist das ein Verweilen jenseits der Zeit.

[27:06] Das Wort akāliko, akāliko heisst: jenseits der Zeit. Nicht von der Zeit beherrscht. Frei, ohne Zeit und Zeitpunkt. Aber wir schaffen es nicht vollständig, darum ist es eine Freiheit für eine Weile, für eine gewisse Zeit. Zeitweilig befreit (samaya-vimutta), das ist der Geist dessen, der noch in Übung ist (sekha), der noch lernt. Wer aber die Übung abgeschlossen hat (asekha), der ist nicht nur zeitweilig befreit (asamaya-vimutta). Befreit, ohne von der Zeit beherrscht zu sein. Rundum befreit.

[27:56] Wirklich jenseits der Zeit, jenseits der Welt. Jenseits aller Ursachen und Wirkungen. Jenseits von richtig und falsch, gut und böse, Schlechtem (pāpa) und Verdienst (puñña, Gutem, das Frucht trägt). Jenseits von Geburt und Tod. Da gibt es kein Geboren-Werden und kein Sterben mehr. Genau dort ist es. Darum entfaltet es viel, tut mehr davon: (Es ist) unsere Zuflucht.

[28:15] Zugleich lasst das Gute, das wie Dünger nährt, nicht fehlen, damit das Herz gedeiht und schön wird. Gutes tun, um das Herz zu nähren. Verdienst tun, um das Herz zu nähren. Verdienst tun, um das Herz zu reinigen. Nicht, um etwas zu bekommen, zu erlangen, zu haben, zu sein. Sorgt euch nicht darum. Krankheit gibt es, das ist natürlich. Alter gibt es, das ist natürlich. Trennung gibt es, das ist natürlich.

[28:50] Sorgt euch nicht, hängt nicht daran. Denn am Ende sterben alle gleich. Niemand entkommt. Dieser Körper, dieses Zusammenspiel von Geist und Körper (nāma-kāya-saṅkhāra): Wie reich einer auch ist, auch wer viel hat, kann nichts mitnehmen. Wer aber Weisheit hat, setzt das, was er hat, zum Nutzen ein, bevor er stirbt. Geld und Gold sammeln wir nur für kurze Zeit. Das Gute aber bleibt im Herzen, es nährt und trägt unser Herz. Es ist ein Besitz, den wir mitnehmen können, falls wir noch einmal geboren werden müssen. Wer es aber nicht zu tun versteht, für den ist es schwer, für den geht es nicht.

[29:44] Darum: Die Grundsätze der Lehre des Buddha üben wir nach der Kraft unserer Achtsamkeit, unserer Weisheit und unserer Fähigkeit. Tut nichts über eure Kraft. Schaut mehr auf euch selbst. Für heute Morgen freue ich mich über die gute Absicht von euch allen, die ihr gemeinsam die Religion (sāsana, die Lehre) pflegt, hütet und bewahrt, damit sie bleibt, jeder nach seiner Stellung und Aufgabe. Ich wünsche euch Gedeihen.