

MORGENVORTRAG VOM 11. OKTOBER 2026 · DAS GUTE, DAS NICHT BEFREIT

*Auch das Gute kann eine Last sein, wenn man daran festhält · Ajahn Jayapaṇṇo (ชยปณฺโญ ภิกขุ), Sakon Nakhon ·
Übersetzung aus dem Thai · mit dem Segen des Lehrers, sādhu*

[00:00] Glück, Wohlergehen und Segen mögen euch allen zuteilwerden. Heute ist ein Tag des Dhamma-Hörens (der Uposatha, der buddhistische Feiertag). Es bleiben noch gut zehn Tage bis zum Ende der Regenzeit (des Regenzeit-Rückzugs der Mönche). Wir sehen, wie schnell die Zeit vergeht. In dieser einen Regenzeit haben wir noch gar nichts getan, und schon ist ihr Ende da. Und unser Leben rückt näher an den Tod.

[00:33] Was also tun, wenn wir uns nicht bemühen, uns selbst eine Zuflucht zu suchen? Um einen, der schon Augen hat und das Licht sieht, muss man sich nicht sorgen. Aber einer, der noch im Dunkeln ist, der gibt zu denken. Wenn wir für das Herz, für den Geist noch keine Zuflucht haben, wohin geht es dann, wenn wir sterben? Darum müssen wir uns bemühen, uns selbst eine Zuflucht zu suchen.

[01:17] Nehmt die Lehre des Buddha, das Wissen, das er (aus eigener Erfahrung) herausdestilliert hat. Die Lehre des Buddha ist ein Wissen (ein Lehrgebäude). Man nimmt es, studiert es, lernt es, bis man es versteht. Dann hat man einen Grundsatz, nach dem man lebt und übt, wie es diese Lehre sagt. Und dann muss man es tun, nämlich danach leben und üben. Erst dann zeigt sich das Ergebnis klar. Erst dann entsteht ein Vertrauen (saddhā), das fest steht. Erst dann hat man wirklich die drei Juwelen (Buddha, seine Lehre und die Gemeinschaft seiner Schüler) als Zuflucht.

[01:58] So wie wir sagen: «Buddhaṃ, dhammaṃ, saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi» (ich nehme Zuflucht zu Buddha, Dhamma und Saṅgha). Wir haben Buddha, Dhamma und Saṅgha als Zuflucht, an die wir denken. Aber sind wir wirklich dort angekommen? Wer wirklich die drei Juwelen als Zuflucht hat, gelangt zunächst an einen guten Ort (in eine gute Wiedergeburt). Zunächst an einen guten Ort. Und darüber hinaus entsteht Weisheit (paññā), die diesen Geist aus dem Kreislauf der Wiedergeburten (saṃsāra) hinausführt, hinaus aus dem Im-Kreis-Gehen.

[02:37] Wenn wir uns also nicht bemühen, drehen wir uns weiter im Kreis und bleiben hier drin hängen. «Die übrigen Menschen laufen am Ufer entlang» (aus dem Dhammapada): Sie hängen an diesem Ufer fest, am Ufer des Übels und des Verdienstes (des Guten, das man ansammelt). Wir werden geboren wegen Verdienst und wegen Üblem. Geboren, sind wir einmal glücklich, einmal leidend, so geht es, ohne Ende.

[03:01] Darum hat die Lehre, das Wissen, die Wissenschaft des Buddha, einen Grundsatz, der das Studium in eine einzige Richtung lenkt: zum Ende des Leidens, zum Hergeben (zum Loslassen). Nehmt euch das im Herzen vor: Wir tun es, um herzugeben. Wenn wir es aber tun, um etwas hereinzuholen (für uns selbst), dann mag es zwar gut sein, was wir tun. Mancher sagt vielleicht: Ich gehe doch in den Tempel, ich mache doch Verdienst, ich tue doch Gutes. Ja, gut ist es schon. Aber dieses Gute stimmt noch nicht (es ist noch nicht gerade ausgerichtet).

[03:46] Denn ein Tun, mit dem man etwas hereinholen will, ist ein Tun, dessen Ergebnis uns bindet. Kamma (Ursache und Wirkung) trägt Frucht. Sei es dunkles Kamma, das Tun von Schlechtem, dessen Frucht Übles ist. Oder weisses Kamma, das Tun des Guten und Schönen, dessen Frucht Verdienst ist: Auch das hat eine Frucht, an der man hängen bleibt. Darum: Gut allein genügt nicht. Es muss gut sein, und es muss auch stimmen. Es muss dem Grundsatz entsprechen, den der Buddha gesetzt hat: Jedes Tun geschieht, um herzugeben, nicht um hereinzuholen.

[04:31] Man braucht sich nicht zu sorgen, dass man leer ausgeht, wenn man hergibt. Kamma bleibt nicht ohne Wirkung. Wir erwarten nichts, und doch geht es nach der Ursache, die wir gesetzt haben. Wir wollen nichts haben, aber wenn die Ursache gesetzt ist, kommt die Wirkung. So ist es eben. Es geht nicht nach unserem Wollen, es geht nicht nach unserem Denken, es geht nach der Ursache, die wir setzen.

[05:00] Geben, Hergeben, ist seiner Natur nach, in Wirklichkeit, der Weg, auf dem Wohlstand kommt, der Weg, auf dem Besitz kommt. Auch wenn wir ihn gar nicht wünschen. Wie das Zuckerrohr, das in die Presse kommt: Ob man es

wünscht oder nicht, der süsse Saft kommt heraus. So ist es eben. Wenn wir das studiert und verstanden haben, müssen wir die Erwartung nicht mehr mit uns herumtragen bei dem, was wir tun. Tun ohne Erwartung. Das Gute so tun, dass es stimmt. Tun, um herzugeben.

[05:45] Was heute so traurig ist: Wir kommen nicht an den Grundsatz heran, den der Buddha gesagt hat. Wir gehen in den Tempel, leben im Tempel, werden Mönch, leben im Tempel, und doch erreichen wir die wahre Lehre nicht. Wir hoffen nur auf einen äusseren, flüchtigen Nutzen, weil wir das Herz nicht öffnen und zuhören. Nicht dass es niemanden gäbe: Es gibt Lehrer, die die Lehre des Buddha weitergeben. Aber die meisten von uns öffnen das Herz nicht und hören nicht auf den Dhamma des Buddha. Wir halten an unserer eigenen Ansicht fest.

[06:27] Weil das Tun so (als Brauch) überliefert wurde, haben wir es falsch übernommen. Wozu geht man (in den Tempel)? Verdienst holen. Das Wollen führt uns hin. Wir gehen und schaffen die Ursache für Verdienst: durch Geben, durch das Halten der Sittlichkeit (sīla), durch das Entfalten des Geistes (bhāvanā, Meditation). Das ist das Setzen der Ursache. Das Verdienst ist die Wirkung, es ist, was aus der gesetzten Ursache zurückkommt. Wenn wir also nicht wissen, wie man die Ursache setzt, ist das ein Leben ohne Grundsatz, und dann kann kein Ergebnis gelingen.

[07:20] Darum müssen wir den richtigen Grundsatz gut hinstellen. Eine Stufe feiner ist dann die Methode, wie man es tut. Da kann es Unterschiede im Einzelnen geben, je nach der Wesensart (carita) des Einzelnen. Aber das Wissen muss richtig sein, der Grundsatz muss fest stehen. Erst dann haben wir eine Methode zu leben und zu üben, die zu uns passt. Üben nach dem Mass der eigenen Kraft, dem Dhamma angemessen, Schritt für Schritt, jeder für sich.

[08:04] Fehlt uns aber das Verständnis, dann machen wir es blind und abergläubisch, ohne zu wissen, wo oben und unten ist. Darum sehen wir kein Ergebnis. Die Fähigkeiten (indriya) wachsen nicht: Vertrauen nicht, Tatkraft nicht, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit wachsen nicht, weil das Wissen fehlt. Das müssen wir Buddhisten zugeben, zuerst vor uns selbst: Den meisten von uns Buddhisten fehlt das Wissen über die Lehre des Buddhismus. Fragt herum, schaut nach: Sind unter zehn Leuten auch nur zwei, die den Grundsatz verstehen, den der Buddha aufgestellt hat?

[08:57] Wir sind Buddhisten, die sich um die Lehre des Buddha gar nicht kümmern. Gut sein wollen wir aber schon. Wir tun Gutes, aber Gutes mit geschlossenen Augen und Ohren. Und darum ist es ein Gutes wie Rudern in einem Becken (man kommt nirgends hin): Es führt nicht zur Befreiung. Denn der Grundsatz, den der Buddha gesetzt hat, zielt auf die Befreiung vom Leiden, vom Anhaften, dem Festhalten (upādāna). Und wir Buddhisten wollen nicht studieren, wir heben den Kopf nicht, um hinzuschauen.

[09:33] Dabei sind wir im Buddhismus geboren, im Buddhismus aufgewachsen, im Buddhismus alt geworden, wir sterben im Buddhismus, und wir sehen den Buddhismus nicht. Wie der Fisch, der im Wasser geboren wird, im Wasser aufwächst, im Wasser stirbt und das Wasser nicht kennt. Das ist ein Jammer. Ganz anders die Leute, die nie damit in Berührung gekommen sind.

[10:00] Zum Beispiel die, die in der Wissenschaft zu Hause sind, die an sie gewöhnt sind, wie in der westlichen Welt. Ihr Denken geht von Anfang an wissenschaftlich vor, und das ist dasselbe wie beim Buddha: Ursache und Wirkung. Wenn sie sich also für die Lehre des Buddha interessieren und sie studieren, sind sie ernsthafter dabei als die Thais. Die Thais sind nachlässig und flatterhaft. Sie kümmern sich nicht, sie sehen den Wert nicht. Sie haben etwas Kostbares und kennen es nicht, wie das Huhn, das einen Edelstein findet: Es scharrt ihn weg, weil es nicht weiss, was er wert ist, und läuft lieber Würmern und Insekten nach. (Die Thais) sehen den Wert des Buddhismus nicht.

[10:51] Wohin man die Leute lockt, dorthin gehen sie. Wo sie einen rufen hören, dorthin gehen sie, ohne zu wissen, was für ein Ruf das ist. Es klappert irgendwo (wie wenn man den Hühnern auf das Becken klopft), da muss Futter sein, und schon rennt der ganze Haufen hin. «Dort ist es heilig, hier ist es wunderbar, dort stellt sich der Erfolg ein.» Das ist nicht im Geringsten die Lehre des Buddha. Ein echter Buddhismus kennt keine Rituale. Der Buddhismus hat nie Rituale gehabt. Der Buddhismus lehrt nicht, an Glück zu glauben, sondern an das Tun, und das Ergebnis zu sehen.

[11:37] (Die Lehre) ist Weisheit des Menschen, für den Menschen, damit er sie studieren kann. Der Buddha hat sie nicht bei irgendjemandem gehört. Er hat sie durch eigene Weisheit klar erkannt und dann in Worte gefasst, damit die Nachkommenden sie studieren und danach üben können, zum Ende des Leidens im Herzen der Menschen. Seht, dieses Verständnis fehlt uns. Wir wollen nur Verdienst holen, im nächsten Leben reich geboren werden. Je länger einer im Tempel lebt, je länger er in den Tempel geht, desto mehr Gier, desto mehr Habenwollen, desto mehr Wünschen und Begehren.

[12:21] Und so sehen wir nicht, dass dieses Leben gar nicht so viel hermacht. Selbst wenn du Reichtum bis zum Himmel hättest, was dann? Kannst du ihn mitnehmen, wenn du stirbst? Niemand kann ihn mitnehmen. Der Besitz, den man hat, ist er wirklich ein Reichtum, der dem Herzen Freude macht? Man hat ein schönes Auto und leidet wegen des Autos: Angst, dass es kaputtgeht, Angst, dass es alt wird. Man hat viel Geld und leidet wegen des vielen Geldes: Angst, dass es ausgeht, Angst, dass man beraubt wird. Freut sich das Herz an diesen Dingen? Statt ein Besitz zu sein, an dem man sich freut, werden diese Dinge zur Last, die man trägt.

[13:09] Das kommt, weil wir nicht verstehen. Das Leben ist nicht lang. Warum suchen wir nicht die Ruhe des Herzens, des Geistes? Lasst Ruhe im eigenen Herzen entstehen. Zuerst Ruhe vor allem Üblen und Unheilsamen (es nicht mehr tun): Das ist die Sittlichkeit (sīla). Ruhe vor dem Anhaften, dem Festhalten: Das ist die Weisheit. Dann leben wir mit Achtsamkeit (sati), Konzentration (samādhi) und Weisheit (paññā). Auf dem Weg des Buddhismus braucht es diese drei: Achtsamkeit, das Sich-Besinnen und gegenwärtig Wissen; Konzentration, das Herz, das fest steht; Weisheit, die sieht, wie es wirklich ist.

[14:04] (Gegenüber anderen:) Erwartet nichts, schreibt nichts vor, zwingt nichts, mischt euch nicht ein. Wir können nicht sagen, warum der so ist und jener so. Jeder hat seine eigenen Gründe. Der Schlechte hat seinen Grund, Schlechtes zu tun, fragt ihn nur. Und der Gute hat seinen Grund, Gutes zu tun. Aber den Grundsatz, den der Buddha lehrt, den studieren wir nicht, bis wir ihn verstehen. Ich sage es immer wieder. Nicht einmal die erste Übungsregel, den Anfang des heiligen Lebens, das Geben (verstehen wir).

[14:45] Weil wir das Wissen nicht verstehen, haben wir keinen Grundsatz für unser Leben und Üben. Und so stimmt unser Üben, unser Tun nicht. Gut ist es, aber es stimmt nicht. Darum bleiben wir am Guten kleben, tragen das Gute, halten das Gute fest und leiden wegen des Guten. Wenn wir es aber so tun, dass es stimmt, dann nehmen wir uns im Herzen vor: Ich tue dies, um herzugeben, um mein Festhalten loszulassen. Wo ist Geiz in mir? Wo hänge ich an etwas? Kann ich das hergeben? Kann ich den Geiz im eigenen Herzen besiegen?

[15:26] Mit solchem Tun kämpfen wir beständig (gegen das Festhalten). Das Festhalten, das Hängen, das fest im Herzen sass, wird nach und nach dünner und löst sich. Zugleich nützt, was wir tun, den anderen. Es schadet niemandem, es bedroht niemanden. Und die Leute kommen gern zu einem, der ein gutes Herz hat, der gut und freundlich ist. Niemand geht gern zu einem Geizigen, einem Gierigen, einem, der nur darauf aus ist, andere zu übervorteilen. Das ergibt sich von Natur aus. Man muss es nicht sagen, es ist so.

[16:09] Und wenn wir die Selbstsucht hinausgeschafft haben, wird unser Herz besser. Es wird zunächst ruhiger. Wenn man es oft übt: Es braucht das häufige Üben, das häufige Tun, nicht ein einziges Mal und dann Schluss. Es wird zur Gewohnheit, es wird zum Wesenszug. Aus der Gewohnheit wird ein Wesenszug. Man hat Freude am Tun; die Freude am Tun (chanda) entsteht. Und wer Freude am Tun hat, der bemüht sich mehr. Freude am Tun und Tatkraft (chanda, viriya). Das geht von Natur aus, von selbst. Alles geht nach der Ursache, die man setzt, und nach den Bedingungen, die dazukommen und mitwirken. Die Wörter: Ursache und Bedingung.

[17:07] Wenn man also Freude daran hat, nimmt die Bemühung zu: Freude am Tun und Tatkraft. Was man tut, die Arbeit, die man tut, tut man nicht nachlässig, nicht halbherzig, sondern mit ganzem Herzen, mit Hingabe an das, was man tut. Der Geist ist bei der Arbeit, die er tut (das ist die Hingabe, citta). Und wenn es getan ist, prüft man: Wo fehlt noch etwas, das zu verbessern ist? Wo muss noch etwas dazu, damit es besser wird? Das ist das Prüfen (vīmaṃsā). Freude am Tun, Tatkraft, Hingabe, Prüfen: Diese Dinge heißen die vier Wege zum Gelingen (iddhipāda).

[17:59] Zugleich: Wenn wir Freude am Tun haben, freuen wir uns, wenn wir es tun. Wer Freude daran hat, dem wird das Tun zur Freude. Und wenn es gelungen ist, entsteht Glück im Herzen aus dem, was man getan hat. Seht ihr, wie sich unser Herz entwickelt? Genau hier. Den Geist in seiner Grundlage so zurechtzurichten, dass man ein Mensch mit gutem Herzen wird, das bringt die Weisheit hervor, mit der man die verschiedenen Lagen besser bewältigen kann. Weisheit entsteht.

[18:48] Seht, die Übung, der Grundsatz, ist nichts Kompliziertes. Nur nehmen wir es nicht an. Wir halten an den alten Wegen fest, wir glauben weiter an Überlieferung und Rituale, wir glauben weiter den Lügen. Die Wahrheit mögen wir nicht; wenn einer uns anlügt, das mögen wir wirklich (auf Isan gesagt, im Dialekt des Nordostens). Der Tempel dort gibt Lottozahlen, der Tempel hier hat ein Wunderding, der Tempel dort führt einen zu diesem und jenem (Heiligtum), vor dem man sich verneigt. Das ist traurig. Die Wahrheit ist da, aber wir wollen uns nicht auf die eigene Weisheit stützen. Stattdessen stützen wir uns auf andere und erwarten Halt von anderen. Das ist es, was einen an uns Buddhisten traurig macht.

[19:42] Darum müssen wir umkehren und von vorne beginnen. Zurück zum Buddha, ihm zuhören, tun, was der Buddha gesagt hat, nach dem Mass unserer Kraft. Geben, und zwar so, dass wir den Geiz im eigenen Herzen besiegen. Unser Verhalten soll fest innerhalb der Sittlichkeit stehen. Man muss nicht weit gehen: Reden wir von den fünf Regeln (sīla, die fünf Grundregeln). Sie sind die Grundlage des Menschseins. Alle Sittlichkeit geht von diesem Körper und diesem Herzen aus. Die vielen äusseren Regeln ziehen sich zusammen und bleiben zuletzt bei diesem einen Herzen: eine einzige Sittlichkeit, hier im Herzen.

[20:31] Darum: Wer seine Sittlichkeit vollständiger machen kann, dessen Herz wird ruhiger. Das Geben: Die Frucht des Gebens ist am Ende Glück. Die Frucht des Haltens der Sittlichkeit ist Ruhe. Sie sind verschieden fein, auf verschiedenen Stufen. Darum schaut gut hin: Wenn das Herz Sittlichkeit hat, wird es ruhig, es wird geborgen, es wird kühl. Kühles Herz, kühler Geist. Das wird aus dem Verdienst heraus entwickelt, das Verdienst ist es, was nährt; das Glück ist es, was das Herz nährt. Das ist der Grundsatz, wie sich Herz und Geist entwickeln.

[21:19] Wenn das Herz so ruhig und kühl ist, kann Übles und Unheilsames es nicht überwältigen. Die Sittlichkeit ist ein Panzer gegen das Üble, damit es in unserem Herzen nicht aufkommt. Wenn das Herz denkt, denkt es in die heilsame Richtung: Das ist Klugheit im Denken und im Fühlen, guter EQ und guter IQ (wie man heute sagt), klug im Denken, klug im Gefühl. Die Entwicklung des Herzens entfernt es Stück für Stück vom Leiden, schon vom Leiden der ersten (gröbsten) Art. Sie führt zur Zurückhaltung und Wachsamkeit (über die Sinne), sie führt zur Geistesentfaltung (bhāvanā), zur Entwicklung von Herz und Geist.

[22:09] Auf dem Grund der Sittlichkeit steht ein Herz fest, es schwankt nicht hin und her, es fließt nicht zu den äusseren Dingen hinaus, weil die Achtsamkeit es zurückhält und stützt. Die Achtsamkeit ist es, die den Strom des Entstehens aufhält. Die Achtsamkeit, das Sich-Besinnen und Wissen, ist die Bremse, damit es nicht mit dem Kreislauf (vaṭṭa) davonfließt. Wenn es anhalten kann, entsteht Weisheit, die weiss, wie es wirklich ist. Dann verblasst (das Anhaften), man verirrt sich nicht, man hält nicht fest. Es gibt eine Methode der Übung. Darum braucht es das Geben, es braucht die Sittlichkeit, erst dann entsteht die Geistesentfaltung, das Schulen und Entwickeln unseres Herzens.

[22:59] Der Grundsatz ist gesetzt für das Hergeben, für das Verlassen (des Verlangens), für die Befreiung. Die Methode aber ist bei jedem seine eigene, Sache des Einzelnen. Man kann sie nicht zum Massstab machen, um andere zu beurteilen. Die Rahmen und Regeln, die wir aufstellen: Erwartet nicht, dass andere sich in den Rahmen fügen, den wir gebaut haben. Jeder hat eine andere Wesensart. (Die anderen) sind nichts, worauf wir zu schauen hätten.

[23:36] Jetzt kehren wir um und schauen auf unseren eigenen Geist: Woran reibt er sich, was stört ihn? Hier, hier setzt man an. Wenn man nicht loslassen, nicht ablegen kann, trägt man alles mit sich herum. Am Ende stirbt man mit dem ganzen Leiden, das sich so aufgehäuft hat. Wer in diesem Leben den Weg nicht sieht, für den wird das nächste schwerer. Denn die meisten Wesen gehen nach dem Tod in die niederen Bereiche (apāya).

[24:14] Wir müssen uns selbst eine Zuflucht finden, unbedingt. Sich auf sich selbst stützen, auf den Dhamma, auf die Wahrheit. Der Dhamma ist die Wahrheit. Bleibt bei der Wahrheit, schafft das. Habt die Weisheit, zu leben, ohne zu leiden. Ruhig sein mitten auf dem Schlachtfeld, mitten im Krieg, im Krieg der Verunreinigungen (kilesa). Dieses Herz kann ruhig sein, weil es sich nicht mit ihnen einlässt. Wenn es unruhig ist, gebt nicht anderen die Schuld. Wir selbst schicken das Herz hinaus in die Unruhe. So ist das.

[24:54] Hofft nicht dauernd, im nächsten Leben dies oder das zu werden. Hört auf. Hört auf mit dem Geborenwerden, hört auf mit dem Leiden. Denn das Geborenwerden ist die Ursache für Altern, Krankheit und Tod. Am Ende entkommt keiner. Und in diesem Leben sind wir im Buddhismus geboren, das gilt als das Leben, das am besten bereit ist. Fragt man, ob Verdienst und Vollkommenheiten (pāramī), die wir angesammelt haben, genügen: Sie genügen. Es liegt nur daran, ob wir aufhören oder nicht.

[25:32] Jeder kann dem Leiden entkommen, wenn er übt, was der Buddha gesagt hat. Sind die Fähigkeiten gereift, ist Weisheit da, dann wird man vom Leiden frei. Aber weil wir kein Vertrauen haben, sind unsere Fähigkeiten schwach. Wir hören nicht auf die Worte des Buddha, wir üben nicht richtig, und darum finden wir den Ausgang aus dem Leiden nicht. Schlimmer noch: Viele kennen das Leiden nicht einmal. Sie sehen die Gefahr im Geborenwerden nicht.

[26:13] Seht, es geht um das Gute: Wenn es gut ist, muss es auch stimmen. «Supaṭipanno, ujupaṭipanno» (gut übend, gerade übend; aus der Rezitation über die Saṅgha, die Gemeinschaft der Schüler): Das bringt uns weit weg vom Leiden. «Ñāyapaṭipanno»: üben, um den Dhamma zu erkennen, der aus dem Leiden hinausführt; immer weiter weg gehen, bis man am Ende vom Leiden frei ist. «Sāmīcipaṭipanno» (richtig übend). Hier liegt es (die Befreiung), wo sonst? In welchem Leben soll es sein, wie lange wollen wir noch warten? Dieses Leben ist bereit.

[26:49] Hört auf mit dem Ringen, hört auf mit dem Wollen im eigenen Herzen, hört auf mit dem Verlangen (taṇhā). Wie schwer dieses Leben auch sein mag, wie mühsam auch: Es soll das letzte sein. Genug. Schluss. Es muss nicht weitergehen. Man muss nicht gut sein, nicht tüchtig, gar nichts. Mit allem aufhören, alles ablegen. Das ist der Grundsatz, den der Buddha lehrt: dass wir in uns hinein auf uns selbst schauen können. Dazu brauchen wir Achtsamkeit, das Sich-Besinnen und Wissen, und zwar die korrekte Achtsamkeit (sammā-sati). Das sage ich immer.

[27:29] Dass wir Fehler machen und Übles tun, kommt daher, dass wir unachtsam sind, dass wir nicht bei uns sind. Jedes Mal, wenn wir aufeinander schimpfen, fehlen Achtsamkeit und Weisheit. Jedes Mal, wenn wir einen Fehler machen, fehlen Achtsamkeit und Weisheit. Sind Achtsamkeit, Wissensklarheit (sampajañña) und Weisheit genau dort, in dem Augenblick, dann tut man nichts Falsches, nichts Übles. Seht, der Grundsatz, auf den der Buddha zeigt, führt hierher: in sich hinein auf sich selbst schauen. Der Weg, um auf sich selbst zu schauen, beginnt beim Körper und geht dann zum Herzen. Wer sich selbst nicht kennt, kann dem Leiden nicht entkommen. Wer die fünf Aggregate (khandha) nicht kennt, sie nicht durchschaut, kann dem Leiden nicht entkommen.

[28:11] Die Brahma-Welten (die höchsten Himmel) kennen, die Höllen kennen, die Himmel kennen, die Unterwelt kennen: Das befreit nicht vom Leiden. Kein Wissen reicht an das Wissen über sich selbst heran, an das Kennen des eigenen Körpers und Herzens. Hat man es durchschaut, verblasst das Anhaften. In der Übung dürfen wir nicht blindlings drauflosüben, ohne alles rundum zu verstehen. Unser Wissen muss fest stehen, einen Grundsatz müssen wir haben, und das Tun muss ernsthaft sein. Nicht viel und gross (zur Schau) tun, nicht halbherzig, nicht um gesehen zu werden, nicht zum Angeben, nicht zur Schau. Es muss ohne Unterbruch getan werden.

[28:56] Mit Achtsamkeit das eigene Herz stützen, damit es fest steht, in Konzentration, ohne Unterbruch. Einer sein, der in Gleichmut (upekkhā) lebt: achtsam und gegenwärtig sein. Das ist das Studium des Dhamma, das ist die Übung des Dhamma. Schaut hierher. Die äussere Arbeit gehört zugleich als Beiwerk dazu. Man nimmt nicht das eine und wirft das andere weg. Die Übung muss vollständig sein: Geben muss man, Sittlichkeit muss man haben, Konzentration und Geistesentfaltung müssen gelingen. Lasst nichts fehlen, lasst nichts zu viel werden. Denn die verschiedenen Teile der Übung stützen einander. Keiner darf fehlen, keiner darf zu viel sein. Alles muss genau zusammenpassen, nicht zu viel, nicht zu wenig. Entwickelt euch nach und nach.

[29:58] Am Ende sieht man dann: Diese Welt ist nur ein Trugbild. Was angeblich da ist, hat es nie gegeben. Wir haben es alles selbst nur so benannt, nach Übereinkunft (sammuti). Glück wie Leiden sind nichts als Blendwerk. Alle Dinge, alles, was man für wirklich hält, ist in Wahrheit nicht wirklich. Es ist leer, leer von einem Selbst darin. Kein Wesen, keine Person, kein Ich, kein Du. Wenn man es schick sagen will, nennt man es Leerheit (suññatā): Nichts ist da, nichts davon ist etwas. Oder nennt es, wie ihr wollt. Die Begriffe, die Bezeichnungen, die Namen sind Übereinkunft.

[30:46] Wenn wir aber umkehren und hinschauen, es einmal nachprüfen: Wenn wir einfach nur gewahr sind, ist da irgendetwas? Wissend in der Gegenwart: Da ist kein Er, kein Ich, kein Glück, kein Leiden. Da ist nur das Wissen und das, was gewusst wird, Geist und Körper (nāma-rūpa), die sich aufeinander stützen. Nur das wissende Element, ein Element der Natur, mehr nicht. Wer soll da glücklich sein, wer leiden, wer geboren werden, wer sterben? Aber sobald man unachtsam ist, ist ein Ich da. Nicht unachtsam: kein Ich. Unachtsam, und schon ist ein Ich da.

[31:29] Der Weg zum wahren Studium des Dhamma ist das Studium dieser fünf Aggregate. Nicht nur in den Büchern studieren. Kehrt um, nach innen, und übt richtig. Stellt das Herz auf einen festen Grundsatz. Mühsam ist es, es geht gegen den Strich, so ist der Anfang, weil es unserer Gewohnheit widerspricht, der alten Art, wie wir gelebt haben. Aber wenn wir nicht gegen den Strich gehen, wenn wir nicht üben, wenn wir Herz und Geist, uns selbst und den Körper einfach im Strom des Kamma treiben lassen, wie es eben kommt, dann ist die Gelegenheit, so etwas noch einmal tun zu können, schwer zu bekommen.

[32:18] Nicht, dass sie nie mehr käme. Die Gelegenheit gibt es. Aber sie ist sehr schwer zu bekommen, so schwer wie im Gleichnis von der blinden Schildkröte (die alle hundert Jahre auftaucht und ihren Kopf durch ein treibendes Joch stecken soll). Überlegt einmal, wie schwer das ist. Darum: In diesem Leben haben wir die beste Gelegenheit. Viel ist es nicht: Der Dhamma, den der Buddha lehrt, zusammengefasst, ist nichts anderes als dieser Körper und dieses Herz. Bei sich gewahr bleiben, das Herz stützen und halten. Lasst es nicht hinausschweifen, um sich draussen etwas zu suchen. Was die anderen sind oder tun, darüber zu urteilen ist nicht unsere Aufgabe, Noten zu geben ist nicht unsere Aufgabe. «Niemand soll über andere ein Urteil sprechen» (sinngemäss nach den Lehrreden).

[33:04] Andere herabsetzen, beschimpfen, verspotten, abwerten: In Wahrheit ist es unser eigenes Herz, das gering ist. Was im Geist ist, das zeigt er auch. Wer andere beschimpft, bei dem ist eben nur das vorrätig (sein Besitz ist so): Innen ist nur Abfall, also kann nur Abfall herauskommen. Sind aber innen gute, schöne Eigenschaften, Gutes und Schönes, dann kommt auch nur Gutes und Schönes heraus. Darum zeigt das äussere Verhalten, wie das Herz innen ist. Ist das Herz gut, dann denkt es gut, dann redet es gut, dann handelt es gut, weil das Gute von innen kommt. Darum kann ein guter Mensch gar nicht schlecht über andere reden. Wer noch Schlechtes denken kann, der ist nicht gut.

[33:58] Seht, wer wirklich in sich hineinschaut und studiert, der sieht: Er sieht das Schlechte an sich selbst, die Fehler, die Verblendung an sich selbst, das Unsinnige an sich selbst. Wer übt, sieht nicht, dass er klüger geworden ist. Er sieht die eigene Dummheit, dass er dumm gewesen ist. Und wenn er sie sieht, ist die Dummheit vorbei. Wer aber noch meint, klug zu sein, der ist noch nicht klug, der wird noch getäuscht. So ist das. Kehrt zurück und schaut auf das eigene Herz: Da ist kein Glück, da ist kein Leiden. Es ist alles nur Täuschung und Blendwerk, in die wir uns selbst verirrt haben.

[34:45] Wie auch immer: Am Ende stirbt man doch. Von heute bis zu dem Tag, an dem das Leben zerbricht, lasst das Leben nicht ein Leiden sein. Lebt auf dem Grund dessen, was wirklich ist, bei uns selbst. Ohne Verlangen, ohne Ringen, woraus soll da Leiden werden? Ein Reicher mit zehn Milliarden, hundert Milliarden (Baht) isst doch auch nur, bis er satt ist. Zweimal oder dreimal satt kann er nicht essen. Häuser über Häuser, und doch braucht er nur Platz zum Sitzen und zum Liegen. Da hat keiner mehr als der andere.

[35:23] Was alle gleich haben und was wir nutzen können, ist der Atem, der ist bei allen gleich. Diesen Atem nehmen wir als Werkzeug, als Gerät, um unsere Achtsamkeit zu üben. Nur die Achtsamkeit üben, bis das Wissen genau dort (beim Atem) entsteht. Man muss nicht herumlaufen und Weisheit suchen. Man muss nicht wissen wollen, nicht sehen wollen, nicht zwingen, nicht treiben. Einfach schauen. Der Schauende sein, nicht der Macher. Lernen, Schritt

für Schritt: von der Form (dem Körper) hinein zum Gefühl (vedanā), zur Wahrnehmung (saññā), zu dem, was der Geist erschafft (saṅkhāra), zum Bewusstsein (viññāṇa). Der Grundsatz des Lernens, den der Buddha lehrt, ist der Grundsatz dieser fünf Aggregate.

[36:09] Darum: Findet euch selbst eine Zuflucht, bevor dieser Atem erlischt. Holt den höchsten Nutzen heraus. Und zugleich soll die äussere Arbeit ordentlich getan sein, zum Nutzen und zum Glück, wie wir es zu Beginn gesagt haben: zum Nutzen und zum Glück. Denn dieses Glück, dieses Verdienst, ist Dünger, es nährt und stärkt das Herz, damit die guten Eigenschaften immer weiter wachsen und gedeihen.

[36:45] Das Leben ist nicht lang. Darum verliert keine Zeit mit Leiden. Steigt rasch heraus aus diesem Schlammloch des Leidens. Tretet ein in die Gegenwart. Zum Schluss sage ich Anumodanā (ich freue mich mit euch) zu jedem eurer Vorsätze, euch zu üben und euch selbst auf den Weg zu führen, den der Buddha gelehrt hat. Vergesst nicht: erstens das Wissen, zweitens der Grundsatz, drittens das Tun. Sie müssen zusammenstimmen, und es muss ernst gemeint sein. Erst dann zeigt sich das Ergebnis, nämlich die wahre Erfahrung. Für heute Morgen ist es Zeit. Ich höre hier auf. Seid gesegnet.