

MORGENVORTRAG VOM 15. OKTOBER 2026 · VERLIERE NICHT GEGEN DEIN EIGENES HERZ

Verrichte die Arbeit nach aussen und vernachlässige nicht die nach innen · Ajahn Jayapañño (จายปาญโญ ภิกขุ), Sakon Nakhon · Übersetzung aus dem Thai · mit dem Segen des Lehrers, sādhu

[00:00] Heute geht es erstens um den Reis, die haltbaren Lebensmittel und einen Teil der Spenden, die wir für den Dhamma-Rundgang der Mönchsgemeinschaft bringen (die Mönche der Provinz besuchen reihum die Bezirke). Das ist ein Brauch, den die Mönchsgemeinschaft pflegt. Die Mönche von Sakon Nakhon ziehen von Bezirk zu Bezirk, und jetzt ist unser Bezirk an der Reihe. Wir unterstützen die Sache, so weit unsere Kräfte reichen.

[00:33] Zweitens: Heute sollten wir die Unterhaltsarbeiten abschliessen, die Reparatur der Unterkünfte und das Giessen dieses Betonbodens. Die Elektrik müssen wir vorerst ruhen lassen, weil das Geld nicht reicht. Wir tun, was Ursachen und Umstände erlauben. So viel wir haben, so viel tun wir. Es wurde schon viel Geld ausgegeben. Yom Phiphat und Yom Sukanya (zwei Laienunterstützer), das sind schon über hunderttausend, (andere) je fünfzigtausend, dreissigtausend, zehntausend, und davon gibt es noch viele.

[01:16] Ob das reicht? Ein Kloster zu bauen, das hört nie auf. Es geht immer weiter. Ist dies fertig, geht jenes kaputt. Ist jenes fertig, geht es von vorn los. Denn das ist der Lauf der Dinge: Alles Zusammengesetzte (saṅkhāra, hier: alles Bedingte), ob belebt oder unbelebt (ob ein Geist darin wohnt oder nicht), zerfällt mit der Zeit. Was wir tun können, wofür wir die Kraft haben, das tun wir. Was unsere Kraft übersteigt, dessen Zeit ist noch nicht gekommen, das müssen wir vorerst liegen lassen. Die Wichtigkeit muss in der richtigen Reihenfolge stehen.

[01:51] Das Leben ist nicht leicht, aber es ist auch nicht schwer, wenn wir verstehen, unseren eigenen Geist zu führen. Schwer und wirr wird es nur mit unserem eigenen Herzen, es zappelt. Die Arbeit nach aussen tun wir, aber die Arbeit nach innen dürfen wir nicht liegen lassen. Tut die innere Arbeit reichlich: die Aufgabe nach innen, die Aufgabe, auf sich selbst zu achten.

[02:25] Meistens hängen wir noch im Grübeln und Überlegen fest, hängen am Denken und Erwägen (vitakka und vicāra, dem anfänglichen und dem anhaltenden Denken). Wir können das Denken und das Erwägen nicht lassen. Solange wir daran hängen, entsteht keine Freude (pīti), kein Glück, wir kommen nicht zur Konzentration (samādhi), wir laufen noch umher. Also übt beharrlich, übt die Achtsamkeit (sati), bis sie (das aufkommende Denken) rechtzeitig erkennt. Das Denken und Erwägen, das Grübeln und Überlegen, das ist nun einmal da. Aber wenn wir es rechtzeitig erkennen, können wir es lassen, können es loslassen und hängen nicht mehr darin fest.

[03:04] Die Achtsamkeit ist das Allerwichtigste. Wenn wir sie nicht üben, kommt sie nicht rechtzeitig. Zumindest, wenn wir Achtsamkeit üben: Beim Kontakt (der Sinne) erkennen wir (die Regung, die darauf folgt) noch nicht rechtzeitig, aber wir sollen sie rechtzeitig erkennen, wenn sie (im Geist) zu kräuseln beginnt (wie Wasser, das sich kräuselt). Beim Empfangen erkennt man sie nicht rechtzeitig, sie ist schon da. Aber die Achtsamkeit soll wachen und sie rechtzeitig erkennen, wenn sie hinausgehen will. Das Auge sieht, und (die Regung) geht zum Mund hinaus. Das Ohr hört, und sie geht zum Mund hinaus. Wir denken, und sie geht zum Mund hinaus. (Die Achtsamkeit) kommt nicht rechtzeitig. Darum müssen wir Achtsamkeit haben, die wacht und zügelt.

[03:55] Das Gefühl (vedanā) sehen wir nicht, und schon baut es Verlangen (taṇhā) und Anhaften (upādāna) auf, im Strom des abhängigen Entstehens (paṭiccasamuppāda: wenn dies da ist, kommt das; wenn dies aufhört, hört das auf). Genau von dieser Stelle (beim Gefühl) reden wir hier. Übte man nicht hier, wüsste man nicht, wo man sonst üben sollte. Wenn keine Achtsamkeit da ist, die rechtzeitig erkennt, dann kann man sich noch so streng üben, bis man fast stirbt: Man hat nur die Form, nur die Arbeit nach aussen. Die Arbeit nach innen entsteht nicht, weil die Achtsamkeit, die wacht und zügelt, nicht rechtzeitig kommt. Und so verirrt man sich.

[04:26] Heute sind die meisten verirrt. Lauter Tüchtige gibt es heute. Die Mönche sind tüchtig, die Laien sind tüchtig. Lauter Leute, die das Dhamma kennen. Aber warum streiten und zanken sie noch? Warum heben sie noch das Ich hervor, geben noch an, sie hätten recht, sie seien gut, sie seien besser als die anderen? Weil sie verblendet wissen (ihr Wissen ist mit Verirrung vermischt).

[04:56] Was wir vor allem zügeln müssen, ist unser eigenes Herz. Wenn jemand gut ist, freuen wir uns mit ihm. Wenn jemand nicht gut ist, müssen wir nicht noch auf ihm herumtrampeln. Bewahrt euer Herz so, dass es gut bleibt. Ein Herz, das sich an Schlechtem weidet, das ist eben selbst nicht gut. Schlecht ist es in unserem Herzen, nicht schlecht bei ihm. Unser eigenes Herz wühlt nach Schmutz und Unrat und lädt ihn sich selbst auf. Es ist nicht klug im Wählen.

[05:32] Wir müssen lernen, klug zu wählen, uns an das Gute und Schöne zu gewöhnen. Wie die Biene, die den Nektar der Blüten sucht: Wie weit es auch ist, sie fliegt hin, weil es ihr nützt. Nicht wie die Fliege, die sich auf Kadaver stürzt. Unser Herz begehrt nur das Üble, weil im Innern eine üble Ansicht sitzt.

[06:01] Grob sind die Menschen heute, grob und hart im Herzen. Aber bei den Mönchen ist es genauso. Beim Darlegen des Dhamma, beim Sprechen über das Dhamma, da wird die Sprache so gewählt, dass sie den Laien gefällt. Das ist das Grobe von heute. Die Dhamma-Lehrer von heute, ich will nicht das Wort «vulgär» gebrauchen, sie sind grob und rüpelhaft. Und die Leute mögen das. Wenn einer «ich» und «du» in der Gossensprache sagt (das Thai hat höfliche und grobe Formen dieser Wörter), gefällt es ihnen. Wenn er schimpft, gefällt es ihnen, es befriedigt sie. Aber es nützt nichts.

[06:39] Denn der Buddha war einer mit wohlklingender Rede, einer, der klug im Sprechen war. Aber die Leute von heute hören nicht zu, wenn man gut spricht. Wenn einer schimpft, gefällt es ihnen, sie loben ihn. Wer heute gut schimpfen kann, ist sofort ein Arahant (ein vollkommen Erwachter). Welcher Mönch andere (seine Mitmönche) tüchtig beschimpft, ist sofort ein Arahant. Und die Leute preisen ihn und schmeicheln ihm. Ihr Herz ist grob und hart geworden, darum mögen sie das Grobe. Wie die Fliege: Sie setzt sich gern auf Kadaver, auf Faules und Ekliges, und legt ihre Eier hinein, und daraus entsteht ihre Brut.

[07:21] Es sind nur noch wenige, die sich wirklich für sich selbst bemühen, wirklich um die Befreiung, wirklich um das Dhamma des Meisters (des Buddha). Darum wird der Strom uns verschlingen, wenn wir nicht mutig genug sind: mutig, kühn und entschlossen, nach Dhamma und Vinaya (der Lehre und der Ordensregel), nach der Lehre des Buddha zu leben und zu üben. Das heisst nicht, dass wir uns mit der ganzen Welt verfeinden müssen. Man muss Weisheit (paññā) gebrauchen. Nicht meinen, nur man selbst wisse, nur man selbst sei tüchtig, nur man selbst sei gut. So geht es nicht.

[08:02] Man muss auf niemanden schauen. Ob einer gut ist oder nicht, geht uns nichts an. Zügelt euer eigenes Herz, dass es gut bleibt. Macht aus Körper, Rede und Geist Sittlichkeit (sīla), steht fest in der Sittlichkeit, haltet sie mit Achtsamkeit, dann entsteht Konzentration, damit Weisheit entsteht, die den Dingen entsprechend erkennt, wie sie sind. Sittlichkeit, Konzentration, Weisheit: Das gilt nicht nur für die Mönche, sondern für alle, ob Laie oder Mönch.

[08:38] Wenn wir Achtsamkeit haben, die wacht und zügelt, die hinschaut und rechtzeitig erkennt, dann sehen wir zumindest das Kräuseln, auch wenn wir beim Kontakt (der Sinne) nicht rechtzeitig sind. Dann dringt (die Regung) nicht nach aussen, nicht in die Rede, nicht in den Blick, nicht in die Miene, nicht in die Handlung. So wird man zu einem, der keinen Schaden anrichtet, keine Gefahr, keine Feindschaft, der sich keine Feinde macht. Zuerst wird man einer, der ohne Vergehen ist, der die Vergehen durchtrennt, die einen im Kreislauf (von Geburt und Tod) halten. Erst das führt dahin, einer ohne Leiden zu werden, frei von Spannung, Stress und Leiden (dukkha). Solange man noch Kamma (Ursache und Wirkung) mit Schuld schafft, ist man vom Leiden ohnehin nicht frei.

[09:20] Das ist es. Die Lehre des Buddha ist etwas, das wir nehmen und selbst üben. Nicht etwas, das man herumträgt, um (über andere) zu urteilen und zu messen. Wissen: Es ist nicht schwer, die Lehre des Buddha zu kennen, Bücher gibt es in Menge. Versteht dieses Wissen gut, und dann übt. Macht dieses Verständnis korrekt. Erst

dann sieht man das wahre Ergebnis. Man muss nicht tüchtig sein, nicht gut, nicht besser als irgendwer. Aber man kann alles loslassen.

[10:00] Das Dhamma: Wer (daran) hängt und (daran) festhält, der ist im System der Regeln (und nicht darüber hinaus). Tut, was Ursachen und Umstände verlangen. Tun und dann loslassen. Nach dem Loslassen ist es leer. Wenn ständig ein Ich, ein Selbst da ist, dann ist es Leiden ohne Ende. Darum: Die Achtsamkeit, die wir üben, üben wir an uns selbst, nicht an anderen. Wacht und zügelt euch gut.

[10:25] Das Denken, das Grübeln, das Überlegen entsteht. Das Grübeln, das ist die Wahrnehmung (saññā): Es fällt einem etwas ein. In der Sprache der Leute: Es fällt einem ein. Wenn wir rechtzeitig sehen «jetzt ist mir etwas eingefallen», dann denken wir nicht weiter. Denn das Denken stützt sich auf das Einfallen. Kamma (Ursache und Wirkung) ist der Ursprung (des Einfalls), altes Kamma bringt ihn hervor, das ist die Wahrnehmung. Das Denken ist, was der Geist erschafft (saṅkhāra): Es neigt sich schon hin, es formt schon, es ist schon entstanden. Wenn wir es rechtzeitig sehen, dann fällt uns etwas ein, aber wir denken es nicht weiter. Dann ist (der Geist) frei von allem, was er erschafft (visaṅkhāra). Er lässt los, lässt das Grübeln los, lässt das Überlegen los.

[11:14] Dieses Herz führt dann zur Freude (pīti). Die Freude führt zum Glück, zur Zufriedenheit, zum Glück, das aus der Ruhe kommt. Nicht das weltliche Glück, das sich in den Reizen der Welt verliert, Reizen, die von Verunreinigungen (kilesa) und Verlangen gefärbt und berauscht sind. Sondern ein Glück ohne alles, was stört: ein Herz, das still und ruhig ist. Ein Glück, dem nichts gleichkommt. Es gibt kein Glück, das der Ruhe gleichkäme.

[11:53] Wenn wir keine Achtsamkeit haben, die so hinschaut und rechtzeitig erkennt, hängen wir weiter in unserem Einfallen und Denken fest, und auch unser Handeln läuft so. Wo wollen wir dann das Dhamma studieren? Wir kennen die ganzen Bücher, können sie aber nicht anwenden. Dann nützt es nichts. Alles Wissen ist nur dazu da, dass wir es nehmen und uns selbst damit belehren. Niemand kann uns belehren. Selbst der Buddha kann uns nicht belehren. Denn am Ende glaubt (das Herz) nur sich selbst. Es ist sein eigener Richter, der sagt, was falsch und was richtig ist, weil es seiner eigenen Ansicht glaubt.

[12:33] Aber wir stützen uns auf die Lehre des Buddha, leben und üben danach, damit die korrekte Sicht entsteht, bis wir über diese Sicht hinausgehen. Das heisst, wir hängen nicht mehr an dieser Sicht, wir haften nicht mehr an Ansichten (diṭṭhupādāna, das Anhaften an Ansichten), kein Anhaften mehr in der Ansicht, rein von Ansichten (diṭṭhi). Wenn keine Ansicht da ist, ist kein Denken da. Dann sind wir frei von dem, was der Geist erschafft, vom Formen und Zurechtmachen. Dass (das Herz) aber noch denkt, kommt daher, dass noch eine Ansicht da ist. Es sieht etwas und verirrt sich in «gut» oder «nicht gut». Verirrt es sich in «gut», denkt es weiter, es fällt ihm mehr ein, es gefällt ihm. Sieht es «nicht gut», dann zürnt es, hasst es, weist es ab. Es sieht noch nicht, dass diese Sache nun einmal so ist, wie sie ist.

[13:26] So. Wir kommen herein und schauen auf unser Herz, auf unseren Geist. Wachen und zügeln. Was immer einer über uns sagt, lasst ihn. Selbst wenn es (das Gesagte) duftend wie eine Blume daherkommt, ist da nichts. Selbst wenn der Leib aus Gold wäre, ist da nichts. Es ist nicht wir (kein Ich). Es ist nicht er.

[13:48] Darum haben wir zuallererst Achtsamkeit, die über unseren Mund wacht. Wenn sie nicht rechtzeitig kommt, verletzt man einander leicht. Man meint es gut, aber es schiesst hinaus, der Speer, der aus dem Mund schiesst, und verletzt diesen und jenen. Wie wenn man einen Nagel einschlägt: Er bohrt sich ins Herz des Zuhörers. Selbst wenn man den Nagel wieder herauszieht, selbst wenn man sich entschuldigt hat, die Narbe bleibt. Darum verletzt einander nicht mit dem Mund, mit Reden, die keine liebevollen Worte sind (piyavācā), die keinen Nutzen bringen und nichts Gutes.

[14:33] Auch wenn wir es gut meinen, müssen wir klug sein im Ermahnen und im Belehren. Nicht sich selbst, das eigene Temperament zum Massstab machen, das geht nicht. Darum: Achtsamkeit, die wacht und zügelt. Schaut gut auf euer Herz, auf euren Geist, tragt ihn behutsam. Wer noch nach Verdienst (puñña, dem Guten, das man ansammelt) und nach Heilsamem strebt, der bemühe sich darum. Übt diesen Geist, dass er sich an das Gute und

Schöne gewöhnt. Und wisst: Wenn er sich mit Schlechtem abgibt, dann ist der Grund des Geistes nicht gut. Benehmt euch nicht wie Māra (die Versuchung) und geht dann herum und behauptet, ihr seiet etwas Besonderes. Lauter gute Menschen gibt es heute, die andere tadeln. Sie tadeln andere und halten sich für gut.

[15:26] Das Dhamma, das der Buddha gelehrt hat, ist kein Werkzeug, um einander zu verletzen. Dhamma und Vinaya (die Lehre und die Ordensregel) sind keine Waffe, mit der man einander umbringt. Sie sind eine Übung, die jeder als Rahmen und als Leitlinie nimmt, um sich selbst zu schleifen. Nicht das erworbene Wissen herumtragen, um diesen und jenen zu verletzen. Schaut herein in euer Herz. Wenn es etwas Schlechtes denkt, sehen wir das? Wenn wir so hinschauen und es rechtzeitig erkennen, dann hört dieses schlechte Denken auf. Das Tun hört auf, die schlechten Worte hören auf.

[16:05] Auch wenn es noch entsteht, also wenn wir beim Kontakt nicht rechtzeitig sind, aber das Kräuseln sehen, und die Achtsamkeit es rechtzeitig erkennt, dann geht es nicht hinaus. Es schafft keine Gefahr, keine Feindschaft. Was auch immer hereinkommt, und sei es ein Feuer, das man auf uns wirft: Wenn wir es rechtzeitig erkennen, ist es wie ein Feuer, das ins Wasser geworfen wird. Es erlischt. Es endet bei uns. Wir müssen keine Feindschaft und keine Gefahr schaffen. Schafft keine Feindschaft, kein Kamma (Ursache und Wirkung). Lasst es hier enden. Es endet bei uns. Es muss nicht bei jemand anderem enden.

[16:49] Selbst wenn einer uns beschimpft oder über uns lästert, müssen wir nicht zurückschlagen. (Wenn) wir nicht sind, was er sagt, müssen wir nicht zornig werden. (Und wenn) er es sagt, und wir sind so, wie er sagt, dann ist es die Wahrheit, und es gibt keinen Grund, ihm zu zürnen. Es ist kein Thema, kein Anlass, keinerlei Angelegenheit für uns. Das Leben ist nicht lang. Verschwendet keine Zeit damit, jemanden zu hassen oder jemanden zu lieben. Verschwendet keine Zeit mit Mögen, keine Zeit mit Verabscheuen. Löst die Fesseln des Herzens, damit es frei wird, frei von allem, woran es sich klammert und womit es sich bindet.

[17:32] Wenn wir also nicht wachen und zügeln und unser Herz nicht schützen können, dann sind wir noch nicht aus der Schlinge Māras (der Versuchung) heraus. «Wer seinen Geist bewacht, kommt aus der Schlinge Māras frei» (aus dem Dhammapada). Vom Dhamma, das der Buddha lehrt, muss man nicht viel wissen. Wissen gerade so viel, wie wir in die Übung umsetzen können. Wisst nicht zu viel. Man bleibt im Wissen stecken, verirrt sich im Wissen, und dann gibt man mit dem Wissen an und verkündet es überall ins Leere.

[18:11] Heute ist die Mönchsrobe zum Logo von Influencern geworden. Mit dieser Robe macht man sich einen Namen, macht sich beliebt. Seid keine Marketing-Mönche. (Solche Mönche) sehen, dass anmassendes, übergriffiges, freches Reden die Leute befriedigt, also machen sie es. Beliebtheitspunkte sammeln zu wollen, das nützt nichts. Darum achtet gut auf euch selbst. Die Laien genauso. Wenn ihr zusammenlebt, stösst nicht aneinander. Lebt so, dass ihr von Anfang an keinen Schaden anrichtet. Nachgeben können.

[18:56] Auf dem wahren Schlachtfeld, auf dem Schlachtfeld mit dem eigenen Ich (attā), ist der Verlierer der Sieger. Wer nachgibt, ist der Sieger, ist der Starke. Darum müssen wir hinschauen, dass wir nicht gegen unser eigenes Herz verlieren. Gegen die ganze Welt zu verlieren, macht nichts. Aber verliert nicht gegen das eigene Herz. Das ist es. Sucht euer Herz, dann wacht, zügelt und schaut hin, damit (die Achtsamkeit) rechtzeitig erkennt. Dieser eine Geist, dieses Herz ist es, das sich verirrt.

[19:32] Wenn wir also nicht hereinkommen und hier hinschauen, dann hat ein Leben von weiteren hundert Jahren keinen Sinn. Man wartet auf den Tod. Alt wird man wie ein Mastrind (das nur Fleisch ansetzt), aber ohne Weisheit. Man wird nicht alt an Wissen, nicht alt an Verständnis, nicht alt an Sittlichkeit und Dhamma. Darum schaut gut hin. Ob einer gut ist oder schlecht, ist nicht unsere Aufgabe. Achtet auf euch selbst, bewahrt euer Herz gut. Schafft kein Übles in eurem Herzen. Ist im Herzen nichts Übles, entsteht auch nichts Übles im Körper, und nichts Übles in der Rede. Denn das alles kommt aus unserem Herzen, aus unserem Geist.

[20:19] Umgekehrt: Wenn man Gutes und Schönes tut, muss das Gute aus dem Herzen, aus dem Geist kommen. Erst dann ist es gut ohne Hintergedanken. Mit guter Absicht, mit gutem Willen, gut reden, gut handeln, so entwickelt es

sich zum Guten. Wie weit einer kommt, das ist eine Sache der Ursachen und Umstände jedes Einzelnen. Die Bedingungen sind nicht bei allen gleich. Darum macht nicht euch selbst zum Massstab, an dem ihr andere messt, und macht nicht andere zum Massstab, an dem ihr euch messt.

[21:06] Studiert die Lehre des Buddha gut. Tag für Tag, bei allem, was wir tun, schaut hin, bis ihr es seht. Kommt nicht ohne Achtsamkeit. Wenn ihr ins Kloster kommt, kommt nicht ohne Achtsamkeit, kommt nicht ohne Weisheit. Kommt nicht in der verirrten Vorstellung, hier liesse sich Verdienst (puñña) schöpfen, abmessen, rafften und scheffeln. Kommt mit Wissen und korrektem Verständnis. Wer ins Kloster kommt, soll sich wohlfühlen. Wer ins Kloster kommt, soll etwas hören, das ihn zur Übung an sich selbst führt. Das Dhamma hören, oft üben, dann wird der Geist vertraut damit, und er findet Gefallen daran. Gutes Zuhören heisst Zuhören mit einem Herzen, das neutral bleibt. Auf diesem Weg entsteht Weisheit, die Weisheit aus dem Hören (sutamayapaññā).

[21:58] Alles ist schon Dhamma, wenn wir es als Dhamma sehen, das heisst, wenn es aus dem Herzen, aus dem Geist kommt. Wenn das Herz Dhamma ist, dann ist ein Windstoss, ein Sandkorn, ein Lichtblitz, alles Dhamma. Denn Dhamma ist die Wahrheit, die Wahrheit der Dinge, wie sie sind. Wenn wir das wissen und verstehen, verirrt es (das Herz) sich nicht. Dann ist kein Wir da, dann ist kein Anhaften an den Dingen da. Sie laufen nach ihren Ursachen und Umständen, so wie sie laufen. Kein Wir, das hineingeht und sie der Übereinkunft nach (sammuti) «gut» nennt. Kein Wir, das hineingeht und sie «schlecht» nennt. Schaut herein in euer Herz.

[22:44] Darum sei hier vor allem gesagt: Das Dhamma gehört dem Menschen, der Achtsamkeit hat, nicht dem Menschen, der vergesslich ist. Diese innere Arbeit lassen wir alle liegen und richten uns nur auf die Arbeit nach aussen, um unsere Wünsche zu befriedigen, unser Verlangen zu befriedigen. Wenn wir dann gut sind, dann aus der Kraft des Verlangens heraus, nicht gut aus Weisheit. Gut aus Verlangen, aus dem Begehren, das sich nach etwas streckt. Darum ist das weit entfernt vom Wort «frei vom Leiden». Versunken und berauscht, so leben wir heute.

[23:26] Kehrt um und schaut herein in euer Herz. Schaut oft hin, tragt es oft behutsam. Lasst den Geist nicht davonlaufen und sich an äusseren Dingen weiden. Er hat seinen Wohnort verloren. Er ist wie ein Umherirrender, ohne Wohnung, ohne Obdach, und so leidet er, lebt in Elend und Not, hat kein Haus, kein Dach. Dieses Herz hier, das noch nicht gestorben ist, sucht noch einen Ort, um (neu) geboren zu werden. Es ist ein Umherirrender auf der Suche nach einer Geburt (ein sambhavesī), ohne festen Ort, ein Hungergeist (peta, ein ruheloses Wesen ohne Zuhause), es kennt seinen Wohnort nicht.

[24:08] Dann bringen wir (den Geist) an seinen Ort, an den Ort, wo er hingehört: zum Körper, zu unserem eigenen Leib. Wenn Achtsamkeit mitgeht, trägt sie ihn Schritt für Schritt behutsam, (der Geist) bei sich gewahr in jeder Haltung, beim Hin- und Hergehen, die Achtsamkeit als Stütze. Denn am Ende liegt die Übung bei Achtsamkeit und Weisheit. Der edle Pfad (ariyamagga), zusammengefasst, bleibt nur Achtsamkeit und Weisheit. Und zuletzt geht man über die Achtsamkeit hinaus, über die Weisheit hinaus. Alle Dinge sind Nicht-Selbst (anattā). Er (der Geist) lässt alles los: lässt das Richtige los, lässt das Falsche los, lässt das Gute los, lässt das Schlechte los, lässt das Glück los, lässt das Leiden los, lässt das Gewinnen los, lässt das Verlieren los, lässt das Haben los, lässt das Sein los, und geht über die Welt hinaus.

[24:59] Was in Paaren auftritt (Gewinn und Verlust, Glück und Leiden), die Dinge in Paaren, das ist die Welt, das Weltliche (lokiyadhamma). (Von dort geht es) hin zu dem, was über die Welt hinausgeht (lokuttaradhamma), zu dem, was eins ist, über der Welt. Das liegt an der Achtsamkeit, die wir üben. Das Temperament jedes Einzelnen und die Mittel, mit denen jeder übt, mögen verschieden sein. Das ist kein Massstab. Welches Temperament einer hat, so übt er. Wenn das Herz bei einer Übung gedeiht, dann übt sie. Tut, was zuträglich ist (sappāya), wo immer ihr seid, damit es wächst.

[25:40] Versteht die Lehre des Buddha korrekt. Macht euch selbst zum Versuchsraum. Nehmt diesen Körper und diesen Geist als Versuchsraum, als Übungsraum (ein Wortspiel mit dem Thai-Wort für Labor). Dhamma üben heisst, an diesem Körper und an diesem Geist üben, nirgendwo sonst. Pfl egt und schult ihn, dann verblasst die Verirrung allmählich, und Weisheit entsteht allmählich.

[26:14] Achtsamkeit. Diese eine: Achtsamkeit. Sie ist der wahre Freund. Achtsamkeit ist die Stütze, der wahre Freund, der auf dem korrekten Weg mitgeht. Mit Achtsamkeit und Weisheit führen sie uns hinaus aus der Verirrung, aus allem Leiden. Am Ende ist nichts mehr ein «Etwas». Sucht man alles ab, ist es leer, Leerheit (suññatā): leer von dem (Ich), das hingeht und den Dingen Bedeutung beimisst.

[26:50] Für diesen Morgen gebe ich euch nur dies Kleine mit: Habt Achtsamkeit und bewahrt euer Herz. Wie auch immer, ich freue mich mit euch allen (anumodanā), über die Arbeit nach aussen und die Arbeit nach innen. Sie stützen einander. Möge unser Leben und Üben, unser Tun, Ursache und Umstand dafür sein, dass wir der Lehre des Meisters (des Buddha) nahekommen und sie erreichen, die uns alle, jeden Einzelnen, aus dem Leiden hinausführen wird.