

MORGENVORTRAG VOM 18. SEPTEMBER 2019 · ÜBEN HEISST LOSLASSEN, NICHT ERGREIFEN

*Frag nicht, was du bekommst. Schau, was weniger wird · Ajahn Jayapañño (ชยปญโญ ภิกขุ), Sakon Nakhon ·
Übersetzung aus dem Thai · mit dem Segen des Lehrers, sādhu*

[00:00] Eine kleine Erinnerung an das Dhamma (die Lehre des Buddha) am Morgen. Heute ist bei uns das Wetter klar, während unsere Gefährten in Geburt, Alter, Krankheit und Tod (unsere Mitmenschen) mancherorts gerade in Not sind (durch die Überschwemmungen). In einer solchen Lage zeigt sich, wer ein wahrer Freund ist, der in schweren Zeiten hilft. Und auch der scheinbare Freund, der darauf lauert, aus der Not anderer Nutzen zu ziehen, kommt zum Vorschein, wenn das Leiden da ist.

[00:52] Unglück, Leiden, körperliche Not: Wenn wir mit Achtsamkeit genau hinschauen, sehen wir darin die Wahrheit (das Dhamma), die sich zeigt. Wir sehen, welcher Mensch ein wahrer Freund und welcher ein scheinbarer Freund ist; in schweren Zeiten kommt es ans Licht.

[01:12] Wir leben in der Welt, in der Gesellschaft, und müssen wissen, mit wem wir uns einlassen. Mit Achtsamkeit und Weisheit prüfen wir: Welchen Menschen soll man sich anschliessen, welche meiden? Das überlegen wir mit Achtsamkeit. Gute Freunde führen zu Gutem, man kann einander stützen. Mit guten Freunden gelingt vieles.

[01:49] Wir gehen unseren Lebensweg. Wo ein Hindernis liegt, wo es schmutzig ist, da weichen wir aus und wissen uns zu bewahren. Denn wir können nicht die ganze Welt glatt und schön machen, das können wir nicht. Wie heute Morgen beim Almosengang (dem morgendlichen Gang der Mönche, bei dem die Dorfleute Essen geben): Auf dem Weg standen da und dort Pfützen, es war matschig, und wir sind ausgewichen. Wachsam sein, Weisheit haben.

[02:33] Lebt gewöhnlich und einfach. Versucht nicht, dem Leben Bedingungen aufzuerlegen. Die Wahl der Menschen, mit denen man sich einlässt, ist wichtig. Darum gibt es das Sprichwort: Wer sich mit Toren einlässt, den führen die Toren ins Verkehrte. Wer sich an Weise hält, den führen die Weisen zum Guten.

[02:59] Was ist ein wahrer Freund? Ein Freund, der einem beisteht, hilft und stützt. Ein Freund, der einen behütet und beschützt und einen warnt, wenn man unachtsam auf einen schlechten Weg gerät. Einer, der Glück und Leid mit einem teilt. Einer, mit dem man keine Geheimnisse voreinander hat und der die eigenen Geheimnisse nicht an andere weiterträgt, sondern sie wahrt. Ein Freund, der einen beschützt, wenn schlechte Menschen einem zusetzen. Menschen dieser Art sollen wir uns anschliessen.

[03:46] Menschen, die das Dhamma (Rechtschaffenheit) im Herzen haben, verbinden sich, um einander aus Güte beizustehen. Menschen ohne Dhamma im Herzen verbinden sich, weil sie gemeinsame Interessen haben oder sich einen Vorteil erhoffen. Sie halten zusammen um des Nutzens willen, nicht aus Aufrichtigkeit. Das kann man nicht Freundschaft nennen, denn das Wort «Freund» (mitta) kommt von «Güte» (mettā): einander wohlwollen, sich umeinander sorgen, einander stützen wollen.

[04:21] In unserem Land, in der Gesellschaft, sehen wir das: Manche sind nur gut im Reden, im Schmeicheln. Manche ziehen einen mit ins Verderben. Wer bei uns über andere lästert, lästert über uns, sobald er bei anderen ist. Solche Leute sind nur mit dem Mund gut; ihnen soll man aus dem Weg gehen. Sie reden, um sich selbst zu nützen; sie halten einem eine kleine Gefälligkeit vor, um dafür einen grossen Vorteil herauszuholen. Von solchen sollen wir uns fernhalten.

[05:00] Der Umgang mit solchen Menschen ist wie die Nähe zu einer Schlange, der man die Giftzähne gezogen hat: Sie beisst nicht, aber sie stinkt. Bei einer Unachtsamkeit kommt ihr Schmutz (das Schlechte an ihnen) zu uns herüber und bleibt an uns haften.

[05:17] Lebt gewöhnlich, mit Achtsamkeit, mit Weisheit, überlegt. Lasst euch nicht von süßen Worten ködern und von den eigenen Gedankengebilden mitreißen. Schaut genau hin: Manche reden süß und meinen es nicht aufrichtig. Das durchschaut man, wenn man hinschaut, und wählt entsprechend. Geht nicht auf Lob und Schmeichelei herein. Macht das Leben einfach, ohne umständliche Förmlichkeiten, und räumt weg, was im Herzen festsitzt.

[06:04] In den Tempel kommen, hierherkommen, um loszulassen, nach der Lehre des Buddha üben: Fragt nicht, was ihr dabei bekommt. Man bekommt nichts, gar nichts. Schaut stattdessen, ob die Gier leichter geworden ist, ob Dünkel, Verblendung und das Leiden im Herzen etwas nachgelassen haben. Prüft das nach und nach. Man kommt nicht, um hereinzuholen (um etwas anzusammeln). Was man hereinholt, macht nur schwer.

[06:46] Wirklich üben heisst, sich so zu üben, dass man zur Gewöhnlichkeit der Natur findet. Wer noch Posen macht, an der Form hängt, damit die Leute es sehen, der ist vom Grundsatz des Übens noch weit entfernt. Das gilt auch für uns: Wer in den Tempel kommt, soll sich nicht als Übenden aufspielen und das, was er hier tut, nicht vor anderen hertragen, damit sie ihn loben. Das ist ein niedriger Gedanke, etwas Niedriges, das im Herzen aufkommt. All das trübt das Herz. Eine verkehrte Sicht wie diese trübt es. In Wahrheit war da von Anfang an nichts (kein Ich, das etwas wäre); nur weil wir uns verirren und etwas sein wollen, leiden wir.

[07:42] Wenn wir die Lehre des Buddha studieren, dann um loszulassen, um hinauszugeben (das Gegenteil von hereinholen) und zur Natur zurückzukehren: gewöhnlich, nicht besonders, schlicht und normal. Gewöhnlich sein, die Natur sehen, wie sie ist. Verliert nicht den Weg, seid keine Sklaven der Gedanken, verirrt euch nicht in den eigenen Gedanken. Schaut hin, bis ihr seht, was leicht macht: loslassen können. Lasst los, gebt es weg. Haftet nicht an, nehmt nichts so ernst, dass ihr euch in Ursache und Wirkung verirrt (euch in dem verfangt, was ihr für Ursache und Wirkung haltet).

[08:25] So zu prüfen, so achtsam und wachsam zu sein, ganz ohne Pali-Namen (ohne die Fachwörter der alten Sprache): Das ist üben nach der Lehre des Buddha. Denn alle Dinge, die zum Überdross und zum Verblässen der Begierde führen, zur Genügsamkeit, zum Hergeben, zur Befreiung, das sind die Dinge der Rechtschaffenen (sappurisa). Aber alle Dinge, die zum Anhäufen führen, zum Angeben mit Wissen, zum Dünkel und Stolz, zum Hereinholen, das sind die Dinge der Unrechtschaffenen. Diese trüben das Herz.

[09:13] Jede Minute, die vergeht, seid achtsam und wachsam und schaut in euer Herz. Erkennt (was darin aufkommt) rechtzeitig, seht es und bleibt beim Gewöhnlichen. Verirrt euch nicht darin, dies und das sein zu wollen, haftet nicht an der Form. Bei Mönchen ist es ebenso: Mancher gibt sich eine Haltung, damit man ihm vertraut und ihn verehrt, hegt aber innen niedrige Gedanken und hofft auf Gaben und Ehre. Von solchen sagt der Buddha, sie seien innen verfault, wie eine Feige: aussen schön anzusehen, innen voller Würmer.

[10:05] So wollen wir nicht sein. Nach aussen leben wir ganz normal weiter, ohne uns zu verstellen, ohne Theater. Das Leben normal halten, normal weitergehen, aber mit Achtsamkeit und Wissensklarheit (sampajañña), sich besinnen, rechtzeitig erkennen. Dann führt das zur Leichtigkeit, zur Einfachheit, zur Natur, dahin, nichts zu sein.

[10:40] An jedem Tag, an dem wir aufwachen, sammeln wir die Achtsamkeit schon beim Erwachen. Wir schauen in unser Herz: Ist etwas trüb darin? Wenn Zeit ist, setzt euch, übt Konzentration (samādhi), prüft und sichtet das Herz. Richtet den Kompass am Morgen gerade. Denn ist der Geist gut, begegnet ihm Gutes. Ist der Geist von Grund auf nicht gut, wird alles, was ihn berührt, zum Schlechten. Wer Gutes erleben will, muss diesen Geist gut machen. Das Gute liegt hier innen, nicht draussen. Ist es innen gut, ist alles gut.

[11:28] Beim Aufwachen das Herz prüfen. Im ersten Augenblick, in dem ihr zu euch kommt, schaut nach eurem Körper: In welcher Lage ist er? Seid nicht unachtsam. Regt und bewegt euch mit Achtsamkeit und schaut dabei hin. Setzt euch, übt den Geist, übt Konzentration, lasst den Geist still werden. Dann wird der Geist klar und frisch; Klarheit stellt sich ein. Kommt ihr aus der Konzentration, trägt die Achtsamkeit den Geist weiter und behütet ihn.

[12:13] So geht es den Tag hindurch, bis es Zeit ist zu schlafen, damit der Körper ruhen kann. Dann prüft noch einmal, ob sich etwas Trübes im Herzen abgelagert hat, das sich hineingeschlichen hat. Übt vor dem Schlafen Konzentration und kehrt euer Haus (das Herz) aus, dann lebt es sich leicht. Tag für Tag, Minute für Minute: Wer so handelt, der entfaltet den edlen Weg (ariyamagga). Es dauert nicht lange, bis die Frucht (das Ergebnis) sich zeigt. Das Dhamma des Buddha ist jenseits der Zeit (akāliko): Man kann es üben, es trägt Frucht, und das ist an keine Zeit gebunden. Es ist nichts, was man nur so daherredet.

[12:57] Und wenn wir in jeder Haltung des Körpers achtsam und wachsam sind, kann kein Fehler geschehen. Die Fehler, die geschehen, ob durch Ohr, Auge, Nase, Zunge, Körper oder Geist (die sechs Sinnesbrücken), geschehen, weil keine Achtsamkeit da ist, die mitgeht und schützt. Wenn aber die Achtsamkeit mitgeht und wir uns besinnen, läuft das Leben einfach. Wir bleiben nicht in Hindernissen hängen. Selbst wenn ein Hindernis kommt, sehen wir den Weg hindurch. Wer sich nicht verirrt, kommt über alle Hindernisse hinweg.

[13:41] Was geschieht, geschieht, wie es ist. Ob ein Ereignis schwer wiegt oder leicht, hängt davon ab, welchen Wert wir ihm geben. Nehmen wir es auf die Schultern, ist es schwer. Die ganze Welt auf die Schultern nehmen, das ist schwer. Tragen wir nicht, ist nichts schwer. Weil wir in unserer Verirrung selbst die Übereinkunft (sammuti, den Namen) und den Wert vergeben, entsteht Leiden im Herzen. Verirrt euch nicht in der Ursache, nicht in der Wirkung, nicht im Wissen (verfangt euch nicht darin). Dies und das sein zu wollen, das ist es, was uns ins Leiden führt. Es (das Leiden) bricht hervor, weil wir etwas wollen, weil das Verlangen (taṇhā) hier das Kommando hat.

[14:21] Wenn wir aber die ganze Runde schaffen, vom Aufwachen bis zum Schlafengehen, dann sehen wir: Es gibt im Leben keinen Augenblick mehr, der unachtsam ist. Wer die Achtsamkeit auf den Körper (kāyagatāsati) pflegt, also Achtsamkeit, die im Körper weilt, wer sich in diesem Körper besinnt, von dem heisst es (in den Lehrreden), er koste das Todlose (Nibbāna). Wir sehen das Nicht-Entstehen, das Nicht-Erschaffen, das Nicht-Sein. Wir bleiben leer, einfach so da, in der Leere, aber wir schauen. Achtsam, und wir schauen.

[15:05] Wer nicht schaut, ist unachtsam. Ohne Achtsamkeit ist man unachtsam: Man greift unachtsam nach diesem, nach jenem, reisst das an sich, will dies sein. Dieser Mangel an Achtsamkeit ist Nachlässigkeit, und sie führt auf den Weg zum Tod. Denn was (im Geist) entstanden ist, stirbt: alles, was der Geist erschafft (saṅkhāra). Damit ist nicht nur der Körper gemeint, nicht nur die äusseren Dinge, die von Natur aus vergehen; auch die Stimmungen, Gedanken und Gefühle, alles, was der Geist hier innen erschafft, vergeht.

[15:42] Selbst unser Körper vergeht ständig, aber wir sehen es nicht, weil wir nicht hinschauen. Dieser Körper ist kein Block, kein Klumpen, wie wir meinen. Er besteht aus unzähligen Zellen, und sie vergehen fortwährend. Unsere Haut bleibt nicht bestehen; sie stirbt und entsteht. Kopfhaar, Körperhaar, Nägel, Zähne, Haut (die ersten fünf Körperteile der Betrachtung): Sie sterben ständig, vergehen ständig, nur sehen wir es nicht.

[16:19] Darum haftet an nichts an. Es gibt nichts, woran wir uns festhalten könnten. Legt das Festhalten nieder und greift nicht wieder zu. Wollt nicht Besitzer (von irgendetwas) sein, wollt nicht dies und das sein. Bleibt gewöhnlich, ein schlichtes Leben: ruhig, genügsam, bescheiden, einfach, so wie es sich aus Ursachen und Bedingungen ergibt. Pflegt euer Herz, hütet es gut.

[17:03] Mit wem wir uns einlassen, hat auch Einfluss auf unser Üben. Gute Freunde bringen unser Leben zum Gedeihen. Wählen wir schlechte Freunde, ziehen sie uns mit auf den Weg des Niedergangs, in die niederen Bereiche (apāya, die Zustände des Elends), ins Tiefe hinab.

[17:32] Wenn wir den Geist so tragen können, ihn mit Achtsamkeit so halten, dann sehen wir: Unheilsames Kamma (Ursache und Wirkung; hier: schlechte Taten), ob in Gedanken, Worten oder Taten, wird nicht mehr begangen. Es gibt kein unheilsames Kamma mehr, das Schlechtes als Frucht trägt. Das Werden (bhava, das Zu-jemandem-Werden), das aus den Taten entsteht, wird ein höheres Werden sein. Beim Werden ist das Bewusstsein wie ein Samenkorn und das Werden wie das Feld. In das Feld, das wir haben, wird das Korn gesät, und darin geht es auf.

[18:27] Wird das schlechte Kamma gestoppt, die schlechte Seite des Kamma unterbunden, weil Achtsamkeit da ist, die rechtzeitig erkennt, dann sind die niederen Bereiche verschlossen. Sie werden durch das Tun verschlossen, dadurch, dass man loslassen kann. Über altes Kamma reden wir nicht, über die Fehler von früher reden wir nicht. Jeder hat noch die Chance, denn keiner von uns ist so verdorben, dass er eine der schwersten Taten (ānantariya-kamma, etwa Vater oder Mutter zu töten) begehen würde, die Weg und Frucht (die Stufen des Erwachens), Himmel und Nibbāna versperren. Solange man eine solche Tat nicht begangen hat, soll man eifrig Einsicht (vipassanā) entfalten, die (schlechten) Taten ablegen und sich selbst die niederen Bereiche verschliessen.

[19:14] Selbst beim ehrwürdigen Ahimsaka, Aṅgulimāla (dem Räuber, der viele Menschen getötet hatte und dann Mönch wurde), sehen wir das: Er hatte sehr viel Unrecht getan, aber sein Unrecht reichte nicht bis zu den schwersten Taten, dem schweren Kamma, das (den Weg zum Erwachen) abschneidet und zerstört. Wer aber schweres Kamma begeht wie Ajātasattu (der König, der seinen Vater töten liess), der fällt in die Hölle, auch wenn er den Buddha mit Gaben versorgt. Nutzen wir diese Gelegenheit, dieses Glück, das wir haben, entwickeln wir unseren Geist und suchen den Weg, die niederen Bereiche zu verschliessen.

[19:48] Kommen keine schlechten Gedanken im Herzen auf, entsteht kein Werden innen (im Geist), und dann gibt es auch kein Werden draussen (in der Welt). Kommen gute Gedanken auf, entsteht innen ein Werden, und draussen entsteht ein gutes Werden. Mehr ist da nicht. Alles geht von innen aus, alles kommt von innen. Verzeiht euch selbst, was ihr falsch gemacht habt, und fangt neu an: neu üben, neu ausrichten, das eigene Verhalten ändern. Das ist das Beheben von Kamma nach der Lehre des Buddha.

[20:31] Wenn die Frucht einer Tat, die wir einmal begangen haben, sich zeigt und wir sie rechtzeitig erkennen, nicht davonlaufen, nicht kämpfen, nichts aufgreifen und festhalten, dann ist es damit vorbei. Diese Frucht ist bloss eine Reaktion nach Ursachen und Bedingungen. Niemand ist ihr Besitzer. Das Leiden hat keinen Ort, wo es sich niederlassen könnte. Wo kein Ich (attā) ist, sehen wir: Es ist gar nichts. Leer bleiben, in der Mitte bleiben, nicht nach links, nicht nach rechts fallen.

[21:06] In seiner ersten Lehrrede sprach der Buddha vom mittleren Weg (majjhimā paṭipadā), vom Üben in der Mitte, ohne in die Extreme (Genusssucht und Selbstquälerei) zu gehen. In welcher Gesellschaft wir auch leben, wir sollen uns in Körper und Herz den Umständen anpassen, mit klarem Erkennen, nicht eigensinnig und überheblich, nicht auffallen wollen, nicht anders sein wollen. Wer auffallen will, haftet noch verirrt an, sehr stark verhaftet an «mein Ich». So gibt es keinen Weg zum wahren Zustand (zur Wirklichkeit, wie sie ist).

[21:42] Beim Üben halten wir uns an den mittleren Weg. Die Ursache kennen, die Wirkung kennen, sich selbst kennen, das Mass kennen, die Zeit kennen, den Ort kennen, die Menschen kennen. Wer diese Ursachen und Wirkungen kennt, der heisst ein Weiser, ein Wissender, einer mit dem vollen Verstehen (pariññā; das Thai-Wort dafür ist auch das Wort für den akademischen Grad, damit spielt der Lehrer). Das wahre volle Verstehen ist das Wissen um alles, was der Geist erschafft, das Wissen um den ganzen Haufen des Leidens. Dieser Körper und dieser Geist sind die Welt, die wir studieren sollen. Studiert hier innen, dann seht ihr. Verirrt euch nicht zu sehr in das Etwas-sein-Wollen. Wer sich tief verirrt, kommt schwer heraus. Nichts zu sein ist das Beste.

[22:32] Wer sehr gross ist (ein grosses Ich hat), leidet auch viel. Ein grosses Stück Boden trägt viele Dinge (so trägt ein grosses Ich viel Last). Viel Ich, viel Leiden. Geht zur Gewöhnlichkeit, lebt nach der Natur, nach Ursachen und Bedingungen, mit Achtsamkeit als Stütze, mit Weisheit: wissen, was man wählt, was man nutzt, was man lässt, was man meidet. Was keinen Nutzen bringt, damit gebt euch nicht ab. Was nur euch nützt und anderen schadet, tut nicht. Was uns und den anderen nützt, das tut rasch.

[23:18] Vergesst nicht: Wir sind nur vorübergehend in dieser Welt. Jeder Mensch, alle Dinge in dieser Welt müssen am Ende zerfallen. Verirrt euch nicht im Guten (haltet euch nicht für gut), nicht im Festhalten. Denn solange das, was seit langem im Geist eingelegt ist und gärt (āsava), nicht versiegt ist, werden Werden und Geburt weiter erschaffen. Wo Werden und Geburt sind, da ist das Sterben. Das Werden ist das Feld, das Bewusstsein ist das Samenkorn, und

die Geburt geht daraus hervor. Was geboren ist, stirbt. Mehr ist da nicht. Denn die Ursache des Sterbens ist das Geborenwerden, im Körperlichen wie im Geistigen.

[24:07] Auch bei uns selbst: Denken, Überlegen, Erschaffen entsteht hier (im Geist) und stirbt hier und entsteht dort wieder (beim nächsten Gedanken), ohne Unterlass. Ohne Achtsamkeit, die rechtzeitig erkennt, entsteht und stirbt es so weiter, entsteht und stirbt, und so leidet man. Verirrt euch nicht in der Form, nicht in der Welt, nicht in den Übereinkünften. Seid ihr, wie ihr seid, aber wisst und seht die Natur, wie sie ist. Denn dieses Verständnis (der Natur) zeigt sich innen, es hat mit dem Äusseren nichts zu tun.

[24:41] Lebt gewöhnlich, ganz gewöhnlich. Da ist nichts Wunderbares, nichts Aussergewöhnliches, nur das rechtzeitige Erkennen. Dann läuft das Leben nach Ursachen und Bedingungen: kein Glück, kein Leiden, nur Dhamma (hier: Erscheinungen), das sich zeigt. Es stützt sich auf Ursachen und Bedingungen, wird erschaffen und fortgesetzt, eines nach dem anderen. Sind die Ursachen erschöpft, ist es zu Ende. Mehr ist da nicht.

[25:10] Üben, damit es (das Leiden) zu Ende geht, nicht um hereinzuholen. Geben (dāna), Sittlichkeit (sīla), Geistesübung (bhāvanā): Alles muss zum Loslassen führen, zum Ausstieg aus dem verirrten Festhalten, nicht zum Hereinholen. Nur dann gilt es als Dhamma des Tathāgata (des Buddha), als Dhamma des Lehrers, als die Wahrheit, die er verkündet hat. Es ist nicht schwer, wenn wir es wirklich tun wollen. Es ist nicht zu schwer für einen Menschen, es zu erkennen. Dass wir es nicht erkennen, liegt an der Verirrung: Wir irren weg vom Buddha, greifen verirrt zu und meinen, das sei der Weg. So bleibt es schwer, ohne Unterlass. Nimmt man es (das Hereingeholte) heraus, wird es immer leichter, und am Ende ist es aufgebraucht.

[26:05] Man bekommt nichts, wenn man in den Tempel kommt. Aber man muss wissen, was aufgebraucht wurde: Ist die Gier verblasst? Ist der Zorn verblasst? Ist die Verirrung, dies und das sein zu wollen, leichter geworden? Ist die Achtsamkeit vollständiger geworden? Erkennt man rechtzeitig? Wer das so tun kann, bleibt die ganze Zeit beim Heilsamen (bei dem, was gut ist). Mit Achtsamkeit sich so zu besinnen, das ist das Entfalten der vier Grundlagen der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna: Körper, Gefühl, Geist und Dhamma betrachten).

[26:41] Wird die Achtsamkeit vollständiger, dann reift die Weisheit mit. Wird die Fähigkeit (indriya) der Achtsamkeit vollständiger, wird die Fähigkeit der Konzentration vollständiger, und die Fähigkeit der Weisheit wird vollständiger. Ist die Weisheit ganz gereift, zerstört sie die Verirrung (die Verblendung), wie die Sonne, die am Morgen aufgeht und die Dunkelheit vertreibt. So verhalten sich Dunkel und Licht zueinander. Die Unwissenheit (avijjā) verblasst, mehr ist da nicht.

[27:16] Ein kleiner Gedanke am Morgen, als Erinnerung, als Mahnung zur Achtsamkeit, zum Nachdenken: gewöhnlich leben, die Natur verstehen, sich nicht zu sehr darin verirren, dies und das sein zu wollen, denn das ist Leiden. Ich wünsche euch allen, jedem Einzelnen, Glück und Gedeihen für immer.