

DHAMMA-VORTRAG VOM 20. SEPTEMBER 2026 · DIE UNREIFE FRUCHT

Wer richtet, irrt · Ajahn Jayapaṇṇo (ชาปนฺณ โภทฺธิ), Sakon Nakhon · Übersetzung aus dem Thai · mit dem Segen des Lehrers, sādhu

[00:00] Ich freue mich mit den Dhamma-Freunden, die Mittel gespendet haben, um die Kuti (Mönchshütte) auszubessern. Die Bauarbeiten, das Ausbessern der Unterkünfte, das tun wir. Den Geist ausbessern, das Herz ausbessern, das tun wir Schritt für Schritt. Langsam schleifen, langsam glätten. Dann wird es von selbst gut und schön.

[00:29] Nur nicht ungeduldig werden. Beim Gutes-Tun nicht ungeduldig werden, beim Üben nicht ungeduldig werden. Schritt für Schritt, aber beständig. Wer viel auf einmal will, bekommt es nicht. Eine Frucht, die noch nicht reif ist, noch nicht süß: Man schüttelt sie nicht und drückt sie nicht. Davon wird sie nicht reif. Sie wird nur matschig und fault umsonst. Alles geht seinen Gang nach Ursache und Bedingung.

[00:59] Darum: Dieses Wollen (Verlangen) ist es, was die Probleme macht. Sogar das Wollen, Gutes anzusammeln, das Dhamma zu erkennen, dem Leiden zu entkommen. Was wirklich Spannung, Stress und Leiden (dukkha) ist, das ist das Wollen selbst. Hört das Wollen auf, hört auch das auf. Was man sucht, lässt sich nicht herstellen.

[01:29] Was der Geist erschafft (saṅkhāra): Wenn wir es nicht anhalten, dann täuscht es uns bald mit dem Guten, bald mit dem Können, bald mit dem Glück. Mit dem Richtigen, mit dem Schlechten täuscht es uns, mit irgendetwas täuscht es uns, damit wir loslaufen und es tun. Dieser Geist zappelt, zappelt hinaus. Das Verlangen (taṇhā) ist die Fessel, die ihn hinauszieht und hinausschleppt.

[02:02] Darum sind wir hier, um das Verlangen zu zerstören. Unser Lernen, unser Üben, sei es Geben (dāna), Tugend (sīla) oder Konzentration (samādhi): Alles soll dem Loslassen des Verlangens dienen, dieses Dürstens und Wollens.

[02:21] Das Falsche loslassen, das Schlechte loslassen, das geht noch leicht, weil man sieht, dass es schadet. Aber wer am Guten hängt, dem fällt es schwer, das Gute loszulassen. Wer am Richtigen hängt, am Richtigen festhält, dem fällt es schwer, das Richtige loszulassen. Ursache und Wirkung loslassen, wo man doch an Ursache und Wirkung festhält. Tief hinten, hinter dem Festhalten, dem Anhaften (upādāna), sitzt das Wollen, das Verlangen. Genau da liegt das Problem. Genau deswegen leiden wir: Unwissenheit (avijjā), Verlangen, Anhaften. Und ausgerechnet dort setzen wir nicht an.

[03:12] Kaum übt man, will man etwas werden, will gut sein, will wissen, will sehen. Man übt nicht, um das Wollen loszulassen. Darum zappelt es ohne Ende, rennt und sucht dort und hier. Hört das Suchen auf, dann findet man. Wenn das Zappeln und Suchen aufhört, dann findet man den wahren Frieden. Den Frieden des Geistes, des Herzens.

[03:41] Man setzt sich zur Meditation, und der Geist schweift ab und denkt sich Dinge aus. Man sitzt da und sagt Texte auf, sitzt da und denkt sich etwas zusammen und meint, man übe Konzentration. Auch das gibt es. Anhalten, damit es sich legt. Was der Geist erschafft, legt sich: Das Denken, das Ausdenken legt sich.

[04:02] Achtsamkeit (sati) zu üben ist der einzige Weg. Der einzige Weg, der uns diese Dinge sehen lässt, sie rechtzeitig erkennen lässt. Denn da ist Täuschung. Die Unwissenheit tritt mit Täuschung auf. Sie hat ihre Köder. Sie lockt, sie täuscht, sie überwältigt, sie bedrängt, auf tausend Arten. Wenn wir ihre Tricks nicht rechtzeitig durchschauen, werden wir leicht getäuscht. Sie täuscht uns vor, wir hätten losgelassen. Sie täuscht uns vor, wir täten viel Gutes. Und dabei leiden wir noch immer.

[04:50] Merkt euch das: Solange wir noch über andere urteilen, liegen wir falsch. Wir müssen nicht wissen, ob der andere recht hat oder unrecht. Das ist nicht unsere Sache. Wenn wir dem noch Gewicht geben, noch urteilen, noch

den Richter spielen, dann ist das falsch, falsche Ansicht (micchā-diṭṭhi). Niemand ist irgendetwas. Also machen wir kein grosses Aufheben davon.

[05:26] In Wahrheit sind wir gar nicht so bedeutend. Nur ein kleines Teilchen, für eine kurze Spanne Zeit auf dieser Welt, mehr nicht. Verirrt euch nicht in richtig und falsch, bis Leiden daraus wird. Verirrt euch nicht in Ursache und Wirkung, bis Leiden daraus wird.

[05:47] Behütet den Geist. Bessert aus, was schadhaft ist, die Tugenden, die verloren gegangen sind. Schmückt diesen Geist mit Gutem, mit Heilsamem. Bessert aus, pflegt, baut, damit er fest steht. Mit Vertrauen (saddhā) als Grundlage, mit Tugend, mit dem Wissen, wie man weggibt (cāga): die Stimmungen weggibt und das Festhalten. Mit Weisheit, die in diesem Augenblick sieht, wie es wirklich ist.

[06:32] Das Dhamma ist kein Ich und kein Selbst. Die «Erwachten», die ein Ich und ein Selbst daraus machen, die sind zum Fürchten. Sie sehen alles, nur sich selbst nicht. Der da ist nicht gut, der da liegt falsch, der da ist gut. Wir nehmen unser eigenes Denken und urteilen damit über ihn. Wir nehmen unsere eigene Meinung und urteilen damit über ihn. Wir wissen doch gar nicht, welche Ursachen und Bedingungen bei ihm im Spiel sind. Wir können nicht darüber urteilen, was er zeigt, ob es richtig ist oder stimmt oder nicht richtig ist.

[07:16] Schaut hierher. Der Geist, der hinausläuft und Geschichten sucht, der ist übermütig, und das bringt Ärger. Das Wissen läuft nach draussen: Das ist die Ursache (samudaya), die Ursache, aus der Leiden entsteht. Aber das Wissen nach innen wenden, das ist den Pfad (maggā) gehen. Also schaut nur, was wir hier tun: Erschaffen wir die Ursache des Leidens, oder erschaffen wir den Pfad? Erschaffen wir den Grund für Leiden, oder erschaffen wir den Grund, damit das Leiden aufhört? Das ist nicht schwer. Das ist nichts Verwickeltes.

[07:53] Wenn wir aufhören, uns in die Dinge da draussen zu mischen, dann ist es erledigt. Man kümmert sich um das, was drinnen ist, um die eigenen Angelegenheiten. Man ordnet und regelt, was in einem selbst vorgeht. Ob die anderen gut sind oder schlecht, das soll uns nicht kümmern. Es geht uns nichts an. Wessen Ursache und Wirkung (kamma) es ist, dem gehört sie. Warum sollten wir leiden wegen etwas, von dem wir meinen, ein anderer mache es schlecht?

[08:24] Zuerst müssen wir für uns selbst geradestehen, dann erst können wir Verantwortung für die Gesellschaft tragen. Wer sich selbst nicht retten kann, nicht einmal für sich selbst geradesteht, der kann auch nicht für die Gesellschaft geradestehen. Ein Geist, der nicht entwickelt ist, kann nichts entwickeln. Der Ausgangspunkt ist falsch.

[08:51] Darum: Den Geist behüten, den Geist pflegen und verbessern, genau das ist Geistesentwicklung (bhāvanā). Sie lässt das Heilsame, das Gute, entstehen und wachsen. Korrekte Anstrengung: sich anstrengen, dass Unheilsames, das noch nicht entstanden ist, nicht entsteht. Sich anstrengen, dass Unheilsames, das schon entstanden ist, verschwindet. Sich anstrengen, dass Heilsames, das noch nicht entstanden ist, entsteht. Sich anstrengen, dass Heilsames, das schon entstanden ist, bestehen bleibt. Das liegt auf dem edlen Pfad: die korrekte Anstrengung.

[09:44] Und noch etwas dazu: Wer so handelt, übt die vier korrekten Anstrengungen (sammappadhāna). Und wer die vier korrekten Anstrengungen übt, hat die vier Grundlagen der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna) als Wegzeichen vor sich. Seht ihr, so kommt man auf den Weg der wahren Geistesentwicklung.

[10:11] Denn die Achtsamkeit, die wir zu üben beginnen, das Wachsein bei sich selbst, das nach innen zu schauen beginnt, wird immer vollständiger. Den Geist so zu tragen und zu halten, genau das ist die Anstrengung. Man kann auch auf dem Kopf stehen: Wenn die Achtsamkeit den Geist hält, ist das alles Konzentration. Sie ist nicht auf die Form des Sitzens oder der Gehmeditation beschränkt. Sie muss im wirklichen Leben da sein. Achtsam sein und wach bei sich sein. Ein Geist, der fest steht und nicht hin und her schwankt. Das muss in jedem wachen Augenblick da sein.

[10:59] Wenn Achtsamkeit und Konzentration so da sind, kann kein Leiden entstehen. Dann entsteht überhaupt nichts. Und die Natur der Dinge erkennt und versteht man nach und nach. Solange wir es nicht üben können, haben wir nur Gedanken, und wenn wir bis zur Loslösung (nibbāna) gelernt hätten. Dann denken wir uns aus, es sei so oder so. Das

Wirkliche sehen wir nicht. Wer die Bücher studiert, kennt eben die Bücher. Wer den eigenen Geist studiert, kennt den eigenen Geist, sieht den eigenen Geist. Leidenschaft, Abneigung und Verblendung (rāga, dosa, moha) entstehen nicht in den Büchern. Sie entstehen hier, in diesem Geist. Der Geist ist der Ort, wo sie entstehen und wo sie vergehen.

[11:50] Und wenn man die Zeit einfach verstreichen lässt, ohne aus dem Leben etwas Wesentliches zu gewinnen, dann ist das schade. Die äussere Arbeit geht ihren Gang nach Ursache und Bedingung, nach dem, was die Welt vereinbart hat (sammuti). Die Pflicht tun. Das heisst nicht, keine Verantwortung zu übernehmen. Die Pflicht tun. Wenn wir schon mit dem Vereinbarten leben, dann machen wir das Vereinbarte gut, machen es richtig. Wenn es nach der Vereinbarung richtig ist, dann versteht man das Vereinbarte, und dann hängt man nicht am Vereinbarten. Ohne das Vereinbarte gäbe es keine Befreiung (vimutti), es gäbe gar nichts. Befreiung gibt es nur, weil es das Vereinbarte gibt. Gäbe es gar nichts, gäbe es auch nichts zum Vergleichen.

[12:55] Und dann schaut genau zurück: In dem Augenblick, in dem die Achtsamkeit bei der Gegenwart ist, gibt es da etwas? Da ist gar nichts. Da ist niemand. Nur das Wissen, weil es einen Grund gibt zu wissen. Wer das nicht tut, verirrt sich. Verirrt in Freude und Kummer, verirrt in Liebe und Hass, verirrt in der Welt. Und sieht die Wahrheit nicht.

[13:28] Darum: In der Zeit, die noch bleibt, übernehmt Verantwortung für euch selbst, sorgt für euch selbst. Lebt, wie ihr wollt, aber mit Achtsamkeit, mit Wissen, mit Geistesgegenwart und wach bei euch selbst. Lebt, ohne zu leiden. Lebt, ohne Schaden und ohne Gefahr zu sein. Kein Leiden, kein Schaden, keine Gefahr. Einer, der frei ist von Leiden und frei von Schaden.

[13:58] Darum schaut genau hin: Der Weg liegt genau hier. Wenn man von Geistesentwicklung spricht, scheint sie weit weg. In Wahrheit ist sie gar nicht weit. Wenn wir es nicht verstehen, dann tun wir es einfach irgendwie. Wir tun Gutes und wissen nicht, was für Gutes. Wer es aber kennt, macht es richtig. Dann fasst das Vertrauen fest Fuss in unserem Geist, in unserem Herzen. Und wenn Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit da sind, schulen sie einander, und die Kräfte des Geistes (indriya) reifen.

[14:39] Heute wollen die meisten das Dhamma nur wissen, aber nicht üben, damit sie es selbst sehen. Sie kennen die Bücher und nehmen dieses Wissen, um über den und die und jenen zu urteilen. Das ist verrückt. Viel gelernt und berauscht vom Wissen. Verirrt in den Büchern, verrückt nach Gelehrsamkeit. Berauscht von den Schriften, berauscht vom Wissen.

[15:19] Darum: Anhalten. Alles anhalten. Bei der Gegenwart bleiben, das genügt. Das Dhamma anschauen, das entsteht, das heisst die Wahrheit, die im gegenwärtigen Augenblick entsteht. Mehr nicht. Man muss sie nicht draussen suchen. Sucht sie hier drinnen.

[15:49] Die Zeit vergeht, und das Leben geht seinem Ende zu. Warum die Zeit mit den Angelegenheiten anderer Leute vergeuden? Das bringt nichts Wesentliches. Sorgt für euch selbst. Lernt, den Geist zu behüten. Wenn wir unseren Geist behüten und für ihn sorgen können, dann erst können wir anderen helfen. Wer sich selbst nicht retten kann, wem will der helfen?

[16:17] Schaut genau hin: Ein Geist, der alles ablegt, ist leicht und wohl. Nichts kann ihm Bedingungen stellen. Lebt ohne Bedingungen, macht keine Bedingungen. Rechnet nicht mit irgendjemandem oder irgendetwas ab. Lebt, ohne irgendetwas zu erwarten. Alles regelt sich ganz von selbst nach seinen Ursachen und Bedingungen.

[16:49] Schaut genau hin. Das gebe ich euch mit: Unseren Geist müssen wir gut behüten und pflegen. Was nicht gut und nicht schön ist, das räumen wir hinaus. Was gut ist und nützt, das bewahren wir.

[17:04] Zum Schluss freue ich mich noch einmal mit euch über jede gute Absicht, ob äussere Arbeit oder innere Arbeit, ganz gleich, solange sie einander stützt. Sobald wir entschlossen sind, zu verzichten und wegzugeben (cāga), um die

Selbstsucht abzuwaschen, genau das ist der Weg zur wahren Befreiung. Weggeben, weggeben. Loslassen. Für heute belasse ich es dabei. Seid gesegnet.