

MORGENVORTRAG VOM 28. SEPTEMBER 2026 · ZUERST DIE SICHT GERADERICHTEN

*Ein Zuhause für das Herz · Ajahn Jayapañño (ชยปาญโญ ภิกขุ), Sakon Nakhon · Übersetzung aus dem Thai · mit dem
Segen des Lehrers, sādhu*

[00:00] Möge Wachstum in Tugend und im Dhamma euch allen zuteilwerden. In dieser Zeit hängt der Himmel voller Regen. An vielen Orten gibt es Überschwemmungen, die Katastrophen werden heftiger. Denn die Welt wird zerstört, und zwar von Menschenhand.

[00:27] Der Mensch ist der geschickteste Zerstörer. An Selbstsucht übertrifft kein Lebewesen den Menschen. Wenn die Natur verändert wird, ändern sich die Ursachen und Bedingungen. Der Berg, der einst den Wind abhielt (ist weg): Die Windrichtung ändert sich. Dem Wasserlauf, der einst floss, versperrt etwas den Weg.

[00:54] Dann fließt er nicht mehr so, wie es seiner Natur entspricht, und es kommt zu Veränderungen. Und der Mensch ist es, der die Folgen seines Tuns (kamma) empfängt. So ist es: Nichts ist wirklich beständig. Wir müssen mit dieser Ungewissheit leben, und zwar mit Verständnis.

[01:21] Es gibt nichts, worauf man bauen könnte. Mit Unfällen ist es genauso: Selbst wenn wir nicht nachlässig sind, können sie geschehen. Alle Dinge liegen jenseits unserer Kontrolle. Sie sind Nicht-Selbst (anattā), man kann ihnen nichts befehlen. Das ist die äussere Welt.

[01:48] Kehren wir zurück und schauen auf die innere Welt: Das sind unsere fünf Aggregate (khandha). Auch sie sind Nicht-Selbst, das heisst: Sie sind nicht wir, sie stehen nicht unter unserer Macht. Sie werden altern und verfallen, Krankheiten werden auftreten. Das ist ihr natürlicher Lauf. Wir müssen es annehmen.

[02:14] Und dann mit dieser Ungewissheit leben können, ohne an diesen Dingen zu leiden. Alles ist ungewiss, unbeständig. Darum: Haltet an nichts fest. Wahrnehmen und dann loslassen. Nicht festhalten. Wer nicht festhält, leidet nicht.

[02:45] Was auch geschieht, welche Hindernisse auch auftauchen: Wir lösen sie nach ihren Ursachen und Bedingungen. Was dabei herauskommt, das ist es eben. Erwartet nichts. Wenn unser Herz einen Ort hat, wo es wohnen kann, eine Zuflucht, dann gerät es durch Veränderung nicht in Not.

[03:12] Darum müssen wir ein Haus für das Herz bauen, damit es eine Bleibe hat. Sprechen wir zuerst über das Herz, zuerst über das Leiden, bevor wir davon sprechen, wie man vom Leiden frei wird. Man muss das Leiden sehen, das Leiden kennen, erst dann kann man es ablegen. Alles entsteht aus Ursachen und Bedingungen. Niemand kann hingehen und das Leiden auslöschen. Das Leiden erlischt von selbst. Wir aber sind hier, um das Leiden kennenzulernen.

[03:40] Das Leiden verstehen, die Ursache des Leidens verstehen und keine Ursache für Leiden schaffen. Das ist die eigentliche Bedeutung: keine Ursache für Leiden schaffen, das heisst, den Ursprung (samudaya) aufgeben. Das Leiden ist etwas, das man ganz erkennen soll. Der Ursprung ist etwas, das man lassen soll: keine Ursache schaffen, aus der Spannung, Stress und Leiden (dukkha) entstehen. Was aber schon entstanden ist,

[04:08] das verändert sich und zerfällt am Ende. Mit den Gemütszuständen ist es genauso. Wir können sie nicht beenden. Wir erkennen sie nur rechtzeitig. Rechtzeitig erkannt, lösen sie sich von selbst. Der Geist bleibt nicht im Gemütszustand hängen. Angenommen, wir werden zornig: Unser Herz bleibt im Zorn hängen.

[04:38] Es hängt dort fest, ist dort verirrt. Dann holen wir es heraus, heraus in die Gegenwart, heraus zu dem, was jetzt wirklich ist. Lass es sich nicht im Leiden verirren, lass es sich nicht im Glück verirren. In Wahrheit ist das Leiden eine Täuschung. Auch das Glück ist eine Täuschung.

[05:04] Alles ist nur Blendwerk (māyā). Doch gerade wegen unserer falschen Sicht zappeln wir, zerren, reißen und stossen weg, aus Verlangen: Verlangen nach Werden (bhava-taṇhā), der Wunsch, etwas zu haben und jemand zu sein; Verlangen nach Nicht-Werden (vibhava-taṇhā), der Wunsch, etwas loszuwerden und nicht zu sein.

[05:34] So bleiben wir verirrt, gefangen in der Schlinge des Verlangens, weil wir nicht wissen, wie man sie löst. Das Verlangen zerrt und zieht uns ständig mit. Darum verirrt sich ein ungeschulter Geist. Er leidet an diesem, er freut sich an jenem, sucht sich einen Platz für eine Weile und springt weiter,

[06:00] von diesem Ast zu jenem Ast, wie ein Affe. Auf keinem Ast ist er sicher. Diesen Baum hinauf, jenen hinunter, immer im Kreis. Mit dem Herzen ist es genauso: Ein Herz, das nicht geschult ist, ein Herz ohne Bleibe und ohne Zuflucht, ist nicht anders als der Affe. Dort ist es nicht glücklich. Hier findet es, es sei gut. Nach einer Weile verändert sich das Gute, verändert sich das Glück.

[06:28] Also sucht es wieder einen neuen Ort. Es stirbt diesem Gemütszustand ab und wird in jenem geboren, stirbt jenem ab und geht in den nächsten. So kreist es in Geburt und Tod ohne Ende, eben wegen des Herzens, das nicht weiss. Darum spricht die Lehre des Buddha von den vier Wahrheiten des geistig Edlen (ariyasacca): das Leiden, die Ursache des Leidens,

[06:55] das Aufhören des Leidens und die Übung, die zum Aufhören des Leidens führt. Darüber reden wir ständig. Aber wir verstehen das Leiden nicht. In welcher Gestalt zeigt sich Leiden? Wie sieht es aus? Wie sieht die Wahrheit des geistig Edlen vom Leiden aus? Wie sehen diese Wahrheiten aus? Wir kennen sie nicht, weil wir nie hingeschaut haben. Wir wissen nicht einmal, wie man hinschaut. Darum kennen wir das Leiden nicht, darum verirren wir uns im Glück und verirren uns im Leiden.

[07:33] Wie also können wir nach innen kommen und hinschauen? Der edle Pfad (ariyamagga) beginnt mit korrekter Sicht (sammā-diṭṭhi): zuerst die Sicht geraderichten. Die Richtung so festlegen, dass der Weg gerade verläuft, auch wenn wir den Weg selbst noch nicht kennen. Wir, die wir noch gewöhnliche Menschen (puthujjana) sind, haben Vertrauen (saddhā) in den Buddha. Wir sind noch blind.

[08:05] Aber wir stützen uns auf die Lehre des Buddha als Richtschnur, die unser Leben führt. Wenn wir den Buddha nicht verlassen, die Lehre des Buddha nicht verlassen, dann kann unser Leben frei von Leiden werden. Korrekte Sicht, korrekte Sicht: Wir haben noch keine Weisheit, die klar sieht. Aber wir stützen uns auf das Vertrauen als Führung.

[08:32] Vertrauen in die Lehre des Buddha haben und dann ihr folgen. Hören und danach handeln, was der Buddha gesagt hat. Nicht bloss zuhören und es nicht in die Tat umsetzen. Lernen und dann ernsthaft üben. Korrekte Sicht (sammā-diṭṭhi), die korrekte Ansicht.

[09:00] Wenn die Sicht korrekt ist, wird auch das Denken korrekt. Auf dem edlen Pfad voranzukommen, ist keine Frage der Form, keine Frage buddhistischer Bräuche. Es ist eine Frage des Wissens, des Verständnisses, wie man übt, nicht der äusseren Form der Übung. Heute haben wir nur die Schale davon.

[09:30] Nur die Form, wir studieren nur die Form, aber wir kommen nicht an die Übung heran, die wirklich dem edlen Pfad folgt. Die meisten Buddhisten sprechen gar nicht vom edlen Pfad. Selbst ordinierte Mönche berauschen einander mit Glück, mit Verdienst (puñña, das Gute, das man durch gute Taten ansammelt), mit dem Himmel und kommen davon nicht mehr los. Darum sollten wir

[09:58] auf den Buddha hören, der uns den Weg zeigt. Die Sicht geraderichten: Die falsche Sicht lassen wir am Anfang Schritt für Schritt los. Es ist schwer, eine Sicht loszulassen. Das Schwerste ist der Anfang. Wer anfangen kann, kann weitergehen. Wie ein Kind, ein Säugling, der zur Welt kommt:

[10:30] Bevor es gehen kann, ist das Schwerste das Stehen, das wacklige erste Stehen, bis es sicher steht. Wenn es aber sicher stehen kann, lernt es nach und nach von selbst, Schritte zu machen. Auch wenn die Eltern es stützen, übt es selbst, seine Muskeln zu bewegen. Wir können es nicht hinter uns herziehen.

[10:56] Darum ist beim Lernen der erste Punkt der schwierigste: korrekte Sicht. Ganz am Anfang: an Ursache und Wirkung glauben. An Kamma (Ursache und Wirkung) und seine Folgen glauben. Glauben, dass Gutes tun Gutes bringt und Schlechtes tun Schlechtes. Und aus dem Glauben an gute und böse Vorzeichen herausgehen,

[11:23] an günstige Tage und Stunden, an jedes Gerücht von einem guten Omen, an Amulette und Talismane. Unser Leben verläuft nicht nach irgendjemandes Weissagung. Unser Leben verläuft nach unserem Handeln, nach unserer Absicht. Wenn diese Sicht entsteht, dann verschwinden Wahrsager, Geisterbeschwörer und fremde Lehren

[11:50] aus unserem Geist und unserem Herzen. Wir müssen nichts herbeiholen, das Geist und Herz zusätzlich beschwert. Die Drei Juwelen (Buddha, Dhamma, Saṅgha) sind die wahre Zuflucht. Heute kommen die Buddhisten, sogar die Mönche selbst, nicht an die Drei Juwelen heran. In vielen Klöstern sieht man Götterfiguren, aufgestellt, ohne zu wissen, was was ist.

[12:16] Manches kommt sogar von ausserhalb der Religion, ausserhalb des Glaubens. Das alles, weil das wirkliche Verständnis fehlt. Manche studieren Buddhismus als Fach und bleiben bei den Geschichten aus dem Dhammapada-Kommentar hängen. Man predigt gern nur die Geschichten, man predigt gern nur über den Lohn des Verdienstes.

[12:45] Predigten, die lehren, wie man übt, um in den edlen Pfad einzutreten, gibt es wenige. Man spricht nicht vom edlen Pfad, sondern gleich von Konzentration. Wie soll das gehen? Der Reihe nach, von korrekter Sicht über korrekte Absicht (sammā-saṅkappa), bis es bei korrekter Achtsamkeit und korrekter Konzentration ankommt. Die verschiedenen Meditationszentren laden zum Sitzen in Konzentration ein, aber es fehlt das Wissen und Verständnis, wie man sitzt, wie man übt.

[13:13] Zuerst die Sicht geraderichten, nach der Lehre des Buddha. Der edle Pfad hat acht Glieder, acht Punkte, die man der Reihe nach lernt, am Anfang zuerst die korrekte Sicht. Wenn wir die Sicht richtig setzen, folgt auch das Denken richtig. Wenn wir also an Ursache und Wirkung glauben,

[13:41] dann schaffen wir gute Ursachen und lassen schlechte Ursachen fallen, das heisst, wir lassen alles Schädliche fallen und lassen Ursachen des Guten entstehen. Denn das Tun (kamma) gehört dem, der es tut. Was wir sind, sind wir durch unser Handeln. Niemand kann uns Glück oder Unglück bringen. Was wir erleben und was uns begegnet,

[14:08] gut oder schlecht, ist alles die Folge unseres eigenen Handelns. So ist es: Wenn man den edlen Pfad mit acht Gliedern lernt, sitzt man da und sagt auf: Leiden, Ursprung, Aufhören, Pfad. Aber man hat nie gesehen, wie das wirklich ist. Wie sieht die Übung aus, wie geht man den Weg? In der Übung beginnt man zuerst mit dem Pfad.

[14:35] Und der Pfad beginnt mit korrekter Sicht. Wenn wir dem Pfad folgen, sehen wir zuerst das Aufhören des Leidens. Das ist nirodha. Wenn wir das Aufhören sehen, dann sehen wir den Moment, in dem das Herz leidet, und den Moment, in dem es nicht leidet, in dem es leer von Leiden ist.

[15:01] Dann sehen wir, woraus das Leiden entsteht und wie weit seine Ursache reicht. Wer die Ursache klar erkennt, der hat den ganzen Haufen Leiden durchschaut. Mehr braucht es nicht. Man geht also rückwärts. Und wenn man lernen will, die Sicht geradezurichten, wo tritt man dann ein?

[15:31] Korrekte Sicht kann man sich in Wahrheit nicht ausdenken. Dhamma lässt sich nicht erdenken. Dhamma, das gedacht ist, Dhamma, das auswendig gelernt ist, Wissen aus Denken, Wissen aus Gedächtnis: Das lässt sich nicht

ablegen. Wer aber klar und wirklich erkennt, der greift von Anfang an gar nicht erst danach. Keine Ursache schaffen, dann gibt es keine Wirkung.

[16:00] Sobald aber eine Ursache da ist, folgt ganz natürlich die Wirkung. Darum, in der wirklichen Übung: das Denken ablegen, das Wissen ablegen, die Ansichten ablegen, die Formen ablegen, die Grundsätze und Methoden ablegen. Und dann hören, was der Buddha sagt. Die Lehrer einstweilen zur Seite stellen.

[16:29] Das Atembewusstsein (ānāpānasati) ist der Anfang des Weges. Es ist schwer. Wie ein Kind, das stehen lernt, ein Kind, das die ersten wackligen Stehversuche macht: Bis die Beine stark genug sind, braucht es Übung. Am Anfang das Wissen (das wache Gewahrsein) absichtlich auf den Atem richten, den Atem beobachten: So entsteht Ruhe, indem man die Aufmerksamkeit auf den Atem heftet. Das nennt man den Geist ruhig machen (samatha).

[16:57] Ein Meditationsgegenstand der Ruhe (samatha-kammaṭṭhāna), eine Grundlage für die Arbeit, die Ruhe entstehen lässt. Wer das nicht tut, kommt nicht weiter. Wer neu zum Üben kommt, will gleich weit hinaus, bis zum Nibbāna. Aber den Anfang macht er nicht. Er will beim Nibbāna ansetzen. Wie soll das gehen? Lernen, den Atem beobachten, in der Gegenwart bleiben, beim Körper bleiben.

[17:26] Den Geist fest und eng wissend (beim Atem) halten, ohne sich auf etwas anderes zu stützen. Die geistige Seite (nāma) und die Form (rūpa) stützen sich gegenseitig, Körper und Geist stützen sich gegenseitig. Lass sie eng beieinander bleiben, ohne sich an anderes zu hängen. Eng beim Atem bleiben und ihn wissen. Auch das ist nicht beständig. Auch diese Konzentration ist nicht beständig. Bald wird sie sich vom Wissen um den Atem lösen. Die Zustände, die dabei auftreten,

[17:54] sind nur eine Erfahrung für eine Wegstrecke, mehr nicht. Nehmt sie nicht für bare Münze. Das alles dient dazu, die Achtsamkeit (sati) zu üben. In dem Moment, in dem wir wissend in der Gegenwart sind, genau das ist das wirkliche Studium der Lehre des Buddha. Denn in diesem Moment kann man über die Sinnesbrücken (āyatana: Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist) wachen.

[18:23] Die Sinnesbrücken kennenlernen, den Kontakt (phassa, der Augenblick, in dem Sinn und Gegenstand sich treffen) rechtzeitig erkennen lernen. Hier liegt der Weg. Darum gibt es das Wort, das der Buddha gesprochen hat: «Ihr Mönche, wer die Sinnesbrücken noch nicht tief versteht, der ist noch weit entfernt von Dhamma und Vinaya (Lehre und Ordenszucht).» Wer einen ganzen Schrank voller Bücher mit sich trägt, ist trotzdem weit entfernt von Dhamma und Vinaya,

[18:49] wenn er die Sinnesbrücken noch nicht versteht und sie nicht studiert: unsere Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist. Genau das ist der Weg des Lernens. Anders ausgedrückt ist es das Studium der fünf Aggregate, Geist und Körper (nāma-rūpa). Man beginnt mit dem Studium der Form, eine Übung vom Groben zum Feinen.

[19:21] Hier ist der Eingang. Darum glauben wir am Anfang an die Lehre des Buddha, mit Vertrauen als Grundlage. Wer dementsprechend übt, gelangt dazu, die Wahrheit zu sehen, und Weisheit entsteht. Wer dem Vertrauen folgt (saddhānusārī), geht am Anfang zuerst mit dem Strom des Vertrauens,

[19:49] tritt in das Studium der Wahrheit ein und folgt dem Dhamma (dhammānusārī), tritt in die höchste Weisheit ein und folgt der Weisheit (paññānusārī). Das führt zur Befreiung (vimutti). Der edle Pfad beginnt mit dem Atembewusstsein, geht zu den vier Grundlagen der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna) und zu den sieben Gliedern des Erwachens (bojjhaṅga).

[20:17] Das ist der Weg der Edlen. Tragt keine Lehrbücher mit euch herum, tragt keine Lehrer mit euch herum, tragt keine Grundsätze und Methoden mit euch herum. Lernt, um es in die Tat umzusetzen. Dann versteht ihr wirklich, was der Buddha lehrt. Nicht nur rezitieren, singen und aufsagen. Nicht nur aufschreiben und auswendig lernen wollen. Man muss es üben, damit wir mit Achtsamkeit unseren Geist jederzeit stützen und tragen können.

[20:51] Achtsamkeit als Wecker haben, genau das ist einer, der meditiert (bhāvanā). Es heisst nicht, wie viele Stunden man in tiefer Konzentration (jhāna) sitzt. Die Stunden sind nicht der Massstab. Auch nicht, wie gut man die Regeln und Gebräuche der Übung einhält. Es geht darum, die Fesseln (saṃyojana), die Bindungen, zu lösen, zuerst die ersten (drei).

[21:18] Die Ich-Ansicht (sakkāya-diṭṭhi), den Zweifel (vicikicchā) und das Hängen an Regeln und Ritualen (sīlabbata-parāmāsa) loslassen. Dann ist man kein gewöhnlicher Mensch mehr. Die Ansicht, das sei ich, das sei mein Selbst: Der Körper ist da, aber die Ansicht, dieser Körper sei ich, ist zu Ende. Das sind die ersten (drei) Fesseln.

[21:45] Die Ich-Ansicht, der Zweifel, das Hängen an Regeln und Ritualen. In der Übung ist das Erste, was man loslassen kann, das Hängen an Regeln und Ritualen: eine Übung, die festhält, bei der ein Ich der Übende ist, eine Übung aus dem Selbst heraus. Heute tragen wir unsere Übungen herum, um damit anzugeben: Der ist streng, der ist gut, der macht viel.

[22:14] Man kann es nicht loslassen. Wer das Hängen an Regeln und Ritualen nicht überschreitet, sieht die Wahrheit nicht. Und solange man die Wahrheit nicht sieht, entsteht keine Weisheit, und der Zweifel an der Lehre des Buddha geht nicht zu Ende. Wer aber das Hängen an Regeln und Ritualen überschreitet und die Wahrheit sieht, dem verschwindet der Zweifel an der Lehre des Buddha.

[22:43] Er vertraut dem Buddha von ganzem Herzen. Auch wenn wir es noch nicht können, glauben wir, dass das die sichere, wahre Wirklichkeit ist. Das ist Vertrauen, das entstanden ist und nie mehr zurückweicht. Nicht das Vertrauen, mit dem man heute Hunderttausende und Millionen spendet und das dann, wenn etwas Schlimmes geschieht, einfach schwindet. Denn das ist kein wahres Vertrauen. Das ist Verirrung.

[23:12] Sobald wir aber keinen Zweifel mehr an der Lehre des Meisters haben, dann ändert sich dieses Vertrauen nicht, selbst wenn man uns mit dem Schwert die Kehle durchschneiden wollte. Man kann Körper und Leben der Übung hingeben. Auch wenn wir nicht viel schaffen, hört das Tun nicht auf. Es gibt Mut und Kühnheit. Selbst wenn man ganz allein ist, übt man.

[23:40] Man wirbt niemanden an, um eine Gruppe zu bilden, man sucht keine Gefolgschaft, aber man steht fest auf dem Weg. Wenn Weisheit entsteht, erst dann ist man frei von der Ansicht, dieser Körper sei ich, diese Form sei ich, das ist die Ich-Ansicht: die Ansicht, es gebe ein festes Selbst, ein Ich und ein Du. Wer diese drei Fesseln durchtrennt, diese drei loslässt,

[24:07] ist kein gewöhnlicher Mensch mehr, kein Verirrter. Er tritt auf den geraden Weg, den edlen Pfad, von dem der Buddha gesagt hat: (Wer ihn betritt,) fällt seiner Natur nach nicht mehr tief. Es gibt keinen Rückwärtsgang mehr. Ob man schnell vorankommt oder nicht, hängt von den Ursachen und Bedingungen jedes Einzelnen ab. Wer aber bis hierher kommt, hat keinen Rückwärtsgang mehr, das heisst, er geht nicht zurück und fällt nicht tief.

[24:38] Er hat sich selbst die Tür zu den niederen Bereichen (apāya) verschlossen, verschlossen mit Achtsamkeit und Weisheit. Was über dem Kamma steht, ist genau diese Einsicht (vipassanā-ñāṇa), das heisst Weisheit. Darum: Wenn wir nicht den Worten des Buddha folgen, dann kreisen wir, so viel Gutes wir auch tun, ohne Ende weiter im Kreislauf (vaṭṭa).

[25:05] Die wahre Lehre des Buddha ist das Beenden des Leidens. Darum ist die Lehre, die wir studieren, eben die vier Wahrheiten des geistig Edlen. Zugleich ist auch das Gutes-Tun, wenn wir es mit korrektem Verständnis tun, eine Übung, die unserem Gehen Kraft gibt und uns schneller vorankommen lässt,

[25:35] hin zum Loslassen. Keine Lehre des Buddha fordert uns auf festzuhalten. Schon das Geben beginnt um des Loslassens willen. Tugend (sīla), Konzentration und Weisheit sind alles Übungen, die hinausführen. Nicht Übung, um Verdienst zu bekommen, Übung, um in den Himmel zu kommen, Übung, um das Nibbāna zu bekommen, wie es heute üblich ist.

[26:03] Sondern hin zum Nichts-Haben und Niemand-Sein. Heute sind alle so klug: Jenes Zentrum ist streng, dieses Zentrum ist gut. Gut ist ja gut. Aber wenn wir in so ein gutes Zentrum gehen, sind wir dann schon gut? Das Gute kann ein Lehrer sein, das Schlechte kann ein Lehrer sein. Es liegt an uns, welchen Teil wir nutzen. Darum ist, solange wir noch leben,

[26:33] das Dringendste, uns zu bemühen, diesen Geist aus der Blindheit herauszuführen. Dunkel sind wir gekommen, hell sollen wir gehen. Und das Festhalten aufgeben. Dass es nicht gelingt, liegt nur daran, dass man das Alte nicht lassen kann: die gewohnten Übungsweisen, die alten Überzeugungen, all das, was man seit langem tut. Es tut einem leid darum,

[26:59] man wagt nicht, es abzulegen, man hält es fest umklammert. Wenn ihr aber wirklich zurückkehrt und hinschaut, beobachtet einmal: Wenn wir Achtsamkeit haben, die sich erinnert und die uns wach hält, in der Gegenwart, ist da Glück? Ist da Leiden?

[27:27] Ist da ein Ich? Ist da ein Du? Ist da Dunkel? Ist da Licht? Ist da Klugheit? Ist da Dummheit? Da ist überhaupt nichts. Das kann man nachprüfen, das kann man sehen. Da ist kein Ich und kein Du. Aber genau das sehen wir nicht, genau hier schauen wir nicht hin. Wir laufen weit weg. Den Anfang können wir nicht,

[27:53] wollen aber das Nibbāna sehen. Und so lockt man einander mit einer Stadt aus Kristall, einer Stadt voller Paläste (Bildern vom Himmel), man redet und redet. Man lockt einander mit Befleckungen (kilesa) und zieht einander mit Verlangen. Man lässt nicht los. So wird man zu einem guten Menschen, der nicht loslassen kann, einem guten Menschen, der noch mit dem Finger auf andere zeigt und sagt, sie seien nicht gut, der sich selbst für gut hält und andere klein macht,

[28:20] ohne zu wissen, dass er selbst derjenige ist, der leidet. Am Richtigen festhalten, am Guten festhalten, an Ursachen festhalten, an Wirkungen festhalten, alles ist Leiden. Denn das Anhaften (upādāna), das Festhalten, entsteht aus dem Verlangen (taṇhā). Weil Verlangen da ist, entsteht Anhaften. Das Verlangen entsteht aus der Unwissenheit (avijjā). Unwissenheit, Verlangen, Anhaften. Wenn unsere Achtsamkeit vollständiger wird, erkennen wir die Sinnesbrücken rechtzeitig, erkennen den Kontakt rechtzeitig, den Moment der Berührung. Wissen, und dann endet es beim Wissen.

[29:02] Wenn man den Kontakt rechtzeitig erkennt, entsteht kein Gefühl (vedanā). Denn gerade das Gefühl und der Kontakt sind die Quelle von Kamma, von Handeln. Wenn man einfach sieht, einfach hört, einfach wahrnimmt, dann ist da nichts. Es liebt nicht, es hasst nicht, es hält nicht fest. Gewusst und vorbei. Nur eben wissen.

[29:30] Dann ist das Herz nicht leidend und nicht glücklich. Es kann allein sein, ohne das Verlangen als zweiten Gefährten. Das ist Abgeschiedenheit (viveka), die Abgeschiedenheit des Geistes (citta-viveka). Ist der Geist abgeschieden, führt das zur Abgeschiedenheit von allem, woran man hängt (upadhi-viveka): Auch das kleine Anhaften geht zu Ende. Abgeschiedenheit: Gestützt auf Abgeschiedenheit entsteht das Verblassen (virāga), das Nachlassen, ein Verblassen, bis nichts mehr bleibt.

[30:06] Das Aufhören (nirodha). Und dann das Zurückgeben (paṭinissagga), zurück zur ursprünglichen Wirklichkeit, zur Natur: nur noch Elemente, wie sie von Natur aus sind, ohne Leiden, weder kurz noch lang, weder weit noch eng, jenseits von allem Haben. Das ist die Übung, die der Buddha lehrt, zusammengefasst im Atembewusstsein.

[30:43] Am Anfang sehen wir nach und nach, der Reihe nach. Wenn die Achtsamkeit vollständiger wird, werden daraus die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Das ist Meditation zu jeder Zeit. Sie wird rund, sie wird vollständiger, je nach der Kraft der Achtsamkeit. Wenn wir also nicht geradeaus lernen, ist es schwer, korrekt zu üben.

[31:10] Es ist unmöglich. Verirrt euch nicht nur im Verdienst. Denn auch Verdienst ist unbeständig, alles ist unbeständig. Wenn wir aber mit Verständnis bei der Wirklichkeit bleiben, dann leiden wir nicht und werden von den acht weltlichen Bedingungen (lokadhamma: Gewinn und Verlust, Ansehen und Missachtung, Lob und Tadel, Glück und Leid) nicht befleckt.

[31:37] Phuṭṭhassa lokadhammehi cittaṃ yassa na kampati, asokaṃ virajaṃ khemaṃ, etaṃ maṅgalaṃ uttamaṃ. Ein Geist, der nicht wankt, wenn die acht weltlichen Bedingungen ihn treffen (ohne Kummer, fleckenlos, geborgen): Das ist der höchste Segen (Maṅgala-Sutta). Dieser Geist ist in der Mitte, gefestigt, in der Gegenwart.

[32:03] Nicht verirrt. Da ist niemand, der da ist, niemand, der übt. Wo keine Absicht ist, da ist kein Kamma. Die Wirkung ist da, aber niemand, der sie empfängt. Kein Anhaften, nur Tun an sich (kiriya). Dann ist niemand da, der die Folgen des Kamma empfängt.

[32:30] Wenn das «Ich» (wörtlich das grobe «ich», 𑖦𑖻) endet, dann endet das Kamma. Wenn das Kamma endet, endet das Werden, endet das Geborenwerden. Glück und Leiden sind nur Täuschung, mehr nicht. Wir sind verirrt: verirrt im Mögen, verirrt im Ablehnen, verirrt im Haben, verirrt im Jemand-Sein, von uns selbst gemacht, aus Unverständnis. Darum am Anfang die Sicht geraderichten. Auch wenn in uns noch keine Weisheit entstanden ist, die das Dhamma klar erkennt,

[32:58] stützen wir uns auf das Vertrauen in die Lehre des Buddha, das die Richtung bestimmt, in die wir üben. Ich betone: Es muss der Buddha sein. Die späteren Lehrer sind Nachfolger des Buddha (anubuddha). Sie lehren gut und sprechen gut, aber wir geben ihnen ihren Platz. Unser Ziel ist die Lehre des Buddha. Denn noch können wir niemandem glauben.

[33:27] Im Moment können wir den Lehrern nicht glauben, wir können dem Buddha nicht glauben. Aber es gibt nur einen einzigen Menschen: Wenn wir noch niemandem glauben können, dann ist der, dem wir am meisten glauben sollten, der Buddha. Darum muss es der Buddha sein. Dann gehen wir Schritt für Schritt hinein, sehen das Licht des Dhamma und glauben dann auch den Worten der Lehrer.

[33:57] Das hängt zusammen. Darum zuerst die Sicht geraderichten. Yassa saddhā tathāgate acalā supatitṭhitā, sīlaṅca yassa kalyāṇaṃ ariyakantaṃ paṇisaṃsitaṃ, saṅghe pasādo yassatthi ujubhūtaṅca dassanaṃ (wer unerschütterliches Vertrauen in den Vollendeten hat, eine schöne Tugend, die die Edlen lieben und loben, Vertrauen in die Saṅgha und eine gerade Sicht). Wessen Zuversicht und wessen Sicht gerade ist, genau so.

[34:24] Adaliddoti taṃ āhu amoghaṃ tassa jīvitam: Die Weisen nennen einen solchen Menschen nicht arm, sein Leben ist nicht unfruchtbar. So steht es in den Versen vom edlen Reichtum (ariyadhana-gāthā), dem Schatz der Edlen. Wir werden einen kostbaren Schatz finden: den Schatz Vertrauen, den Schatz Tugend, Zuhören (suta), Weggeben (cāga) und Weisheit.

[34:56] Diese Dinge: Das Wort «Schatz» bedeutet nicht etwas, das man in der Hand hält. Es bedeutet das, was den Geist froh macht, eine Freude des Geistes. Vertrauen macht diesen Geist froh. Weggeben. Vollendet im Vertrauen, vollendet im Weggeben, vollendet im Zuhören.

[35:26] Unsere Sicht geraderichten, als Richtschnur für die Übung, um unsere Ansichten (diṭṭhi) zu reinigen. Wie weit jemand kommt und wie, das ist die Sache jedes Einzelnen. Aber es gibt nur diesen einen Weg. Seid nicht nachlässig. Verirrt euch nicht in dem Glauben, ihr wäret klug und gut, bis ihr an eurer eigenen Klugheit und Güte leidet.

[35:54] Je mehr man hat, desto mehr leidet man. Gerade das Haben macht uns verschieden. Das Nicht-Haben aber macht uns gleich. Darum legt die Lehre des Buddha den Schwerpunkt auf die vier Wahrheiten des geistig Edlen, und unsere Übung legt den Schwerpunkt auf den edlen Pfad als Anfang. Die Einzelheiten, die Bräuche, die verschiedenen Regeln der Übung, das ist Sache jedes Einzelnen und jedes Ortes.

[36:27] All das ist nicht der Massstab. Es ist Übung, um sich selbst zu schleifen. Heute prahlt man mit der Übung: Ich übe gut, ich übe streng, du bist lasch. Genau das ist das Hängen an Regeln und Ritualen. Man kommt nicht darüber hinaus und stirbt dabei, bleibt genau hier stecken. So verirrt übt man. Man hält fest

[36:54] an Grundsätzen, hält fest an Lehrern, hält fest an Büchern und Gelehrsamkeit, verirrt sich darin und prahlt damit. Darum: Legt alles ab. Legt alles ab, wirklich alles. Dann wird unser Herz leicht. Findet einen Ort, wo das Herz wohnen kann, sucht, bis ihr ihn findet, und dann lasst es beim Herzen enden. Es geht nicht weiter.

[37:21] Gutes endet hier. Nicht-Gutes soll auch hier enden. Hört auf mit Gut und Nicht-Gut, hört auf mit Richtig und Falsch. Nur wissen und dann aufhören. Denn gut oder richtig, das sind nur Übereinkünfte, mehr nicht. Alle Dinge sind Nicht-Selbst, alles ist vorübergehend. Darum ist nichts beständig. So, merkt euch nur dieses eine Wort (unbeständig), und fertig.

[37:50] Wer sieht, dass es unbeständig ist, ist am Ziel. Da gibt es nichts mehr weiter. So einfach ist das. Und mit der Übung geht jeder nach seiner Kraft. Schaut nicht auf die anderen. Schaut viel auf euch selbst. Schaut oft und immer wieder auf euren Geist, auf euer Herz. Denn am Ende kann uns niemand helfen. Die Lehrer können nicht helfen, der Buddha kann nicht helfen.

[38:19] Seid euch selbst eine Zuflucht. Das Selbst als Zuflucht, das Dhamma als Zuflucht. Nur wer übt, wird sehen. Wer nicht übt, nicht schleift, nicht poliert, bei dem wird nichts daraus. Attā hi attano nātho: Man ist sich selbst die Zuflucht. Danto seṭṭho manussesu: Wer sich selbst geschult hat, ist der Beste unter den Menschen. Für heute Morgen beende ich den Vortrag hier. Seid gesegnet.