

MORGENVORTRAG VOM 29. SEPTEMBER 2026 · SCHAU AUF DICH SELBST, NICHT AUF DIE ANDEREN

*Eine Mango wird nicht auf Befehl süß · Ajahn Jayapañño (จายปาญโญ ภิกขุ), Sakon Nakhon · Übersetzung aus dem Thai ·
mit dem Segen des Lehrers, sādhu*

[00:00] Heute Morgen ist der Himmel bedeckt. Die Regenzeit geht zu Ende, heute Morgen liegt viel Nebel. Das zeigt: Die kalte Jahreszeit rückt näher. Was geschieht, ist Ursache und kündigt an, was in Zukunft kommt. Die Gegenwart ist die Ursache für die Zukunft; die Dinge entstehen aus dem, was wir jetzt tun (kamma, Ursache und Wirkung). Darum sollten wir beharrlich gutes Kamma (gute Ursachen) ansammeln. Das ist sehr wichtig.

[00:46] Es ist besorgniserregend. Die Buddhisten selbst vernachlässigen das Lernen. Wer etwas sagt, dem glaubt man alles. Von Zeit zu Zeit kommen Nachrichten: Mönche streiten mit Laien, so etwas. Das sind Geschichten, die keine Geschichten sein müssten, wenn jeder seine eigene Rolle und Aufgabe kennen würde. Selbst wenn ein Fehler geschieht: Wenn wir nichts hinzufügen, hört es einfach dort auf.

[01:19] Man sieht die Nachrichten und wird traurig und ernüchtert. Die Leute gehen in den Tempel, und wenn sie dort sind, wächst ihr Ich (attā). Die Geschichte mit dem Luang Pu (einem alten Mönch), die in den Nachrichten war, die haben die Leute wohl gesehen. Wir verstehen die Rolle und Aufgabe des andern nicht. Frauen, Laien, Laienanhängerinnen (sīkā) gehen in den Tempel und kennen ihre eigene Rolle nicht. Den Laien kann man keinen Vorwurf machen, denn die Mönche sagen es ihnen nicht. Man muss gar nicht fragen, wer schuld hat und wer recht. Es ist auf beiden Seiten falsch.

[02:00] Und so ein Ereignis untergräbt das Vertrauen und den Glauben der Menschen, die davon berührt werden, die solche Nachrichten mitbekommen. Die Frage ist: Wenn eine solche Nachricht auftaucht, nützt sie dem Buddhismus? Wer es mit dem Buddhismus wirklich gut meint, sollte bei einer Nachricht hinschauen: Bringt sie Nutzen oder bringt sie Schaden?

[02:32] So ist es. Jeder wünscht sich das Gute. Die Laien kommen in den Tempel und wollen gute Mönche. Aber gut sein kann einer nur so weit, wie es ihm möglich ist; die Ursachen und Bedingungen jedes Einzelnen reichen eben so weit. Nehmt nicht den Massstab der Arahants (der Vollendeten) und des Buddha, um gewöhnliche Mönche (puṭhujjana) zu beurteilen. Ich sage das nicht, um jemanden in Schutz zu nehmen. Aber Verhalten und Üben gehen Schritt für Schritt, nach der Kraft jedes Einzelnen. Man kann nicht den Massstab derer anlegen, die schon ans Ziel gelangt sind.

[03:14] Wenn man mit Universitätswissen zu Kindergartenkindern spricht, werden die etwas verstehen? Aber auch der Akademiker war einmal im Kindergarten. Jedes Lebensalter hat seine Rolle und Aufgabe. Warum nehmen wir es so todernt? Wegen des Unverständnisses, nur deswegen.

[03:40] Davon gibt es heute viel: die sozialen Medien, die verschiedenen Promotoren. Wenn eine negative Nachricht über die Religion auftaucht, interessieren sich die Leute dafür; also wird sie ausgeschmückt und breitgetreten, in der Hoffnung auf Gewinn. Ohne zu bedenken, ob diese Nachricht der Religion als Institution nützt oder schadet.

[04:10] Wir schauen nicht hin. Lauter tüchtige Leute, die verschiedenen Influencer. Wer so tüchtig ist, soll ordinieren und sich ernsthaft der Übung widmen. Kaum spricht ein Laie ein wenig über das Dhamma (die Lehre), laufen alle hinterher. Wäre einer wirklich so gut, könnte er ja ordinieren (Mönch werden). Wäre das Ordinieren nicht gut, hätte der Buddha nicht ordiniert.

[04:32] Wenn etwas unpassend, ungehörig ist, müssen wir es nicht in die Öffentlichkeit tragen und Unruhe stiften. Man weiss zwar: Wenn man es nicht selbst tut, tut es keiner für einen. Und dann tut man es und posaunt es auch

noch in den Medien hinaus, damit alle es sehen. Warum? Das ist einfach Unverstand. Sich brüsten, man tue Gutes, man sei fleissig und tüchtig. Und wofür hat der Buddha Fleiss verlangt?

[04:59] Bald ist jeder (Mönch) nur noch wie eine Taube, die man hält, damit sie einem etwas vorgurrt. Ohne jeden Gehalt. So weit ist der Buddhismus schon abgeirrt. Aber die Tempelkomitees (die Laien, die den Tempel verwalten) sind genauso. Sie gehen im Tempel ein und aus, um Vorteile für sich zu suchen. Es ist schwierig heutzutage, weil die Leute ihre Rolle und Aufgabe nicht verstehen. Schlecht nennt man, was einem nicht gefällt.

[05:36] Das ist unsere Rolle: Wir haben eine Aufgabe. Für die Laien beginnt die grundlegende Übung mit dem Geben (dāna). Doch hier verirrt sich jeder auf seine Weise. Lauter tüchtige Leute, lauter gute Leute. Die Mönche sind tüchtig, die Laien sind tüchtig. Dann rezitieren sie das Bāhum (die Siegesverse), bis sie fast umfallen, und wissen nicht, was es bedeutet.

[06:09] Die Leute reden, die Leute lästern. Heutzutage sind die Laien klüger als der Buddha, klüger als Lehre und Ordensregel. «Schmeiss (den Mönch) raus, ich brauche ihn nicht.» Das können sie, denn die Laien sind es, die das Essen bringen. Aber was bringt das? Der Buddha hat nie jemanden fortgejagt. Er gab jedem die Gelegenheit, sich zu bessern. Und ein Mensch kann nur so gut werden, wie seine Weisheit reicht.

[06:43] Wer lange in den Tempel geht, verirrt sich irgendwann und hält sich für vortrefflich. «Ich bin doch ein Berg von Verdienst.» Wie kann man so denken? Und die Mönche sind nicht die Angestellten der Laien, die man bestellt, wenn es Zeit ist, damit sie Verse rezitieren und Zeremonien abhalten. Das alles zerstört die Grundlage von Lehre und Ordensregel. Die Mönche sind nicht besser: Sie zanken sich, weil sie nicht zu einer Zeremonie eingeladen wurden.

[07:28] Zur Zeit des Buddha gab es solche Vorkommnisse nicht. Vieles vom Rezitieren gab es nicht. Wer ordinierte, den hielt er (der Buddha) an, sich selbst zu üben, den eigenen Geist zu läutern, still zu werden, sich zu beherrschen und wachsam zu sein. Die Laien sahen das. Wer gut übt, weckt Zuversicht (pasāda). Dann kommen sie, unterstützen ihn, versorgen ihn, hören das Dhamma, und Weisheit und Vertrauen (saddhā) folgen.

[08:03] Aber heute rechnen die Laien den Mönchen ihre Wohltaten vor. So steht der Mönch in der Schuld der Laien. Tut er nicht, was sie wollen, fürchtet er ihr Gerede. Die Leute sollen sagen, was sie wollen. Ob einer lobt oder lästert, das spielt keine Rolle, wenn wir fest in der Grundlage von Lehre und Ordensregel stehen.

[08:32] Die Religion (sāsana) besteht nur, solange die Lehre in ihr sichtbar ist. Gibt es die Lehre nicht mehr, die Lehre des Meisters (des Buddha), was wollen wir dann Buddhismus nennen? Die Buddhastatue? Die Mönchshütten, die Hallen? Die Orte, die Personen? Das kann man nicht Religion nennen. Denn das Wort für Religion, «sāsana» (auch sāsani), heisst nichts anderes als «Lehre».

[09:07] Die eigentliche Religion ist die Lehre des Buddha. Nicht die Mönche, nicht die Buddhastatue, nicht der Tempel, nicht die Ordinationshalle. Und auch keine Glaubenssätze. Der Buddhismus gründet auf der Wahrheit. Darum kann man ihn nicht am Glauben messen. Man muss herkommen und die Wahrheit suchen, damit Weisheit entsteht.

[09:31] Uns Buddhisten fehlt das Nachdenken, es fehlt die Weisheit, wenn wir in den Tempel gehen. Unser Vertrauen ist blind. Wo Vertrauen aufkommt, glaubt man, ohne Augen und Ohren zu öffnen. Man ist trunken vom Vertrauen, trunken vom Verdienst (puñña). Und so kommt es zu Spannung, Stress und Leiden (dukkha).

[09:57] Die Mönche sind nicht anders. Sie wetteifern: wer der Bessere ist, wer mehr bekommt. Manche hängen an Gaben und Ehren, manche hängen an Dingen. Alles läuft unter der Macht der Verunreinigungen (kilesa). Das ist das Gegenteil dessen, was der Buddha gelehrt hat, das Gegenteil der Lehre des Meisters. Man geht in den Tempel, um loszulassen. Man lebt als Mönch, um loszulassen. Nicht, um etwas zu bekommen.

[10:34] Man sieht es an vielen Orten in den Nachrichten, in vielen Meldungen: Mönche und Laien streiten. Und die Journalisten, die berichten heute nicht bloss. Sie machen Nachrichten und verkaufen Nachrichten. Es ist ein Geschäft. Sie fragen nicht, ob es Gutes oder Schlechtes bewirkt.

[10:59] Wenn man einander im Sinne von Lehre und Ordensregel ermahnt, dann ist das nicht dasselbe, wie die Vergehen und Fehler anderer öffentlich anzuprangern. Wenn Mönche unter sich über die Ordensregel sprechen, geht das die Laien nichts an. Aber die Laien sind heute so gescheit, dass sie über die Ordensregel der Mönche reden. Reden kann jeder, wissen kann jeder. Aber kann man es auch tun? Versucht es einmal. Reden und Tun sind nicht dasselbe. Schweiss (vom Tun) und Speichel (vom Reden), das ist ein grosser Unterschied.

[11:31] Wissen, ja, das könnt ihr. Aber verwendet dieses Wissen nicht, um den Buddhismus zu zerstören. Ihr, die ihr den Buddhismus studiert: Nehmt das erworbene Wissen, um die Lehre zu stützen, zu schützen, zu fördern, damit sie sich weit ausbreitet. Nicht, um mit diesem Wissen den Buddhismus selbst zu zerstören. Wer es wirklich gut meint und viel weiss, der soll ordinieren.

[12:06] Alles Schlechte wird in den Tempel gespült und wird zur Last des Tempels. Und dann will man nur das Gute haben. Aber es (das Gutwerden) fängt beim Nicht-Guten an. Bis einer gut wird, braucht es Zeit. Man kommt nicht herein, ordiniert, und ist im selben Augenblick gut. Warum bringt man dann nicht die guten Leute zum Ordinierten? Die guten Leute, die draussen so gut sind, warum kommen die nicht und ordinieren und helfen, es besser zu machen? Oder sind sie nur gut darin, andere zu beschimpfen?

[12:41] Das gibt es in jeder Gesellschaft. Die, die klüger sind als die Mönche, die kommen nie in den Tempel. Die stehen draussen und wissen es besser als die Mönche drinnen. Warum? Weil jeder an seiner eigenen Ansicht (diṭṭhi) festhält. Viel Ego, ein grosses Ich. Lauter Ichs, die aufeinanderprallen. Jeder hat als Einziger recht.

[13:11] Wir sind nicht der Mittelpunkt des Universums, um den sich alles drehen müsste. Wir sind nicht die Achse der Welt. Wir sind nur ein winziges Bruchstück für eine kurze Zeit. Darum haltet euch nicht für wichtig. Wir haben nichts Besonderes an uns. Ohne uns bleibt die Welt, wie sie ist. Darum sind wir überhaupt nichts Wichtiges.

[13:46] Legt das Ich ab, lasst den Dünkel (māna) los. Nehmt die falsche Ansicht heraus und richtet sie gerade. Kennt eure Aufgabe: die Grenzen dessen, wie wir auftreten, die Grenzen dessen, wie wir uns verhalten. Heute ist alles verwischt. Laien üben das Dhamma und kennen ihre Grenzen nicht. Sie kommen in den Tempel, halten die acht Tugendregeln, scheren sich den Kopf und benehmen sich, als wären sie Mönche. So ist das.

[14:28] Und nicht nur das, auch die Mönche selbst bringen heute alles durcheinander. Nehmt die Geschichte mit dem Novizen, der das Pāṭimokkha (die Ordensregeln) auswendig kann. Das ist eine gute Sache. Aber es ist nichts, was man verbreiten sollte. Denn die Ordensregel, das Pāṭimokkha, ist Sache der Ordinierten, nicht Sache derer, die nicht voll ordinieren sind (anupasampanna). Und ein Novize ist kein Ordinierte (er ist noch nicht voll ordinieren).

[14:55] Seht ihr, wir verstehen es nicht und loben drauflos: «Wie gut, wie tüchtig!» Aber die Frage ist: Ist es dem Dhamma nach angemessen, ist es richtig? Uns fehlt die Umsicht, wenn wir etwas glauben. Es fehlt die Umsicht, weil wir gar nicht wissen, wie weit unsere Rolle und Aufgabe reicht. Heute geben die Laien die Richtung vor, sie belehren die Mönche: «Luang Por (ehrwürdiger Vater, Anrede für einen Mönch), du musst das so und so machen.» Man weiss nicht mehr, wer wessen Lehrer ist.

[15:30] So ist heute alles durcheinander im Buddhismus. Bald sind die Mönche im Tempel nur noch wie Tempelhunde. Warum? Weil sich die Ansicht der Leute geändert hat. In den Tempel zu kommen ist wie eine Last. Man kommt nicht aus Vertrauen. Es zerfällt immer mehr, und am Ende bleibt nur die gelbe Robe als Zeichen des Mönchtums.

[15:59] Aber die Lebensweise ändert sich. Der Ordinierte benimmt sich wie ein Laie, und der Laie versucht, sich wie ein Ordinierte zu geben. Lauter tüchtige Leute, besonders die Zeremonienleiter, die «Chans» (Laien-Vorbeter) und «Thits» (ehemalige Mönche). Die wollen den Mönchen etwas beibringen. Wenn ihr so tüchtig seid, warum habt ihr dann die Robe abgelegt (den Orden verlassen)?

[16:28] Unser Buddhismus ist keine leichte Sache. Er ist nichts, was man verwahrlosen lassen darf. Er geht jeden etwas an. Wer es mit dem Buddhismus gut meint, muss mithelfen, ihn zu bewahren, zu behüten und zu schützen.

Mithelfen, das Schlechte aus ihm zu entfernen, jeder nach seiner Aufgabe. Und die Aufgabe ist: die eigene Rolle zu lernen und sie zu üben.

[16:59] Es dauert nicht lange, und einer nach dem andern von uns stirbt. Nehmt es nicht so ernst. Wer liebt, stirbt. Wer hasst, stirbt. Früher oder später müssen wir sowieso sterben. Was soll man da so viel festhalten? Bei allem, was geschieht, gibt es einen, der unrecht hat, und einen, der recht hat. Aber wenn man vergeben kann, ist es zu Ende. Ist entschieden, wer recht hat, und man vergibt trotzdem nicht, dann zieht sich die Geschichte in die Länge und schafft Gefahr und Feindschaft gegeneinander.

[17:30] Vergeben ist keine schwere Sache. Und es ist ein Geben, das grossen Segen bringt. Aber wir bringen es nicht über uns. Wir nehmen übel, wir tragen nach, wir binden Zorn und Rachsucht an uns und behalten den Groll im Herzen. Was nützt das? Wendet euch zurück und schaut in euer Herz: Wenn ihr solche Nachrichten über die Religion seht, ist der Geist dann gut oder schlecht? Zerstört euch nicht mit Schadenfreude.

[18:06] Wenn ein Mönch schlecht ist, dann ist die Wirkung seiner schlechten Tat Sache des Mönchs, nicht der Laien. Wenn aber die Laien Schlechtes tun, dann fällt die schlechte Wirkung auf die Laien selbst zurück. Niemand kann für einen andern etwas tun. Versteht: Bis ein Mensch gut wird, muss er durch die Übung gehen. Wenn einer sich vornimmt, herzukommen und sich zu üben, dann gebt ihm die Gelegenheit. Er ist noch nicht gut, aber er bemüht sich. Das ist besser, als sich nicht zu bemühen.

[18:40] Es geht Schritt für Schritt. Wollt nicht zu schnell etwas Gutes haben. Kaum ordiniert, ist einer noch kein Arahant. Das muss man verstehen: die Wirklichkeit, das Angemessene, das Gebührende. Nehmt also nicht den Massstab des Buddha, um neu ordinierte Mönche zu beurteilen. Nehmt nicht den Massstab eines Chao Khun (eines hochrangigen Mönchs), um die alten Dorfmonche draussen auf dem Land zu beurteilen. Die Umstände, die Ursachen und Bedingungen jedes Einzelnen sind verschieden. Dass einer nicht gut ist, heisst nicht, dass er nicht gut sein will. Er bemüht sich, und weiter reicht es eben nicht. Was wollen wir da erzwingen?

[19:25] Eine Mango, die noch nicht reif ist, ist ganz natürlich sauer. Man kann ihr nicht befahlen, süss zu sein. Süss wird sie nicht auf Befehl. Aber wenn wir uns gemeinsam um sie kümmern und sie pflegen, dann wird diese Mango, die einmal sauer war, mit der Zeit und mit ihrer Entwicklung süss, wenn sie reif ist. Eine junge Mango zwingen zu wollen, süss zu schmecken, wie soll das gehen? Genau das verstehen wir nicht.

[19:56] Wir mischen uns zu viel in die Angelegenheiten anderer. Wendet euch zurück und kümmert euch viel mehr um eure eigenen Angelegenheiten, schaut viel mehr auf euch selbst. Dann bleibt die Religion bestehen: wenn wir die Lehre verstehen und danach handeln können. Nicht: wissen, aber nicht tun können. Das nützt nichts. Da hat einer den Bauch voller Wissen, aber nur im Mund, und sich selbst kann er nichts beibringen. Laien und Mönche, beide gleich.

[20:33] Der Buddha hat das Dhamma gelehrt, damit wir es benutzen, um uns selbst zu läutern. Nicht, um andere zu läutern. Nicht, um andere zu belehren, sondern um uns selbst zu belehren. Nehmt das Geben (dāna): Der Zweck des Gebens ist das Hergeben, das Loslassen. Wir tun es beharrlich und schauen dabei auf unseren Geist, auf unser Herz. Nach und nach schleifen und glätten wir uns: Wir üben das Ablegen, üben das Loslassen, üben das Freigeben, üben das Geben, üben das Verzichten.

[21:06] Die Tugendregeln (sīla): das Zügeln von Körper, Rede und Geist. Ihr Zweck ist, dass kein Schaden und keine Feindschaft entstehen. Nicht, um etwas zu bekommen. Aber kaum hält einer ein paar Regeln, wird er streng, schleppt seine Regeln mit sich herum und darf sie nicht fallen lassen. Man fragt sich, was das für Regeln sein sollen. Regeln haben und die Regeln benutzen, um andere zu verletzen: Wo ist da Tugend? Tugend (sīla) heisst, nicht zu verletzen. Wer noch verletzt, wie kann das Tugend sein?

[21:40] So geht es von der Tugend zur Geistesübung (bhāvanā), zur Schulung des Geistes. Nach und nach, behutsam. Wir tun es nach unserer Kraft. Nach und nach pflegen wir den Geist. So weit wir unseren Geist entwickeln können, so weit ist es. Das hat mit anderen nichts zu tun. Aber um unsere eigenen Angelegenheiten kümmern wir uns nicht, wir

sind nur mit den anderen beschäftigt: Jener soll so gut sein, dieser so. Und bist du selbst schon gut? Bevor du sagst, der andere sei nicht gut: Bist du selbst schon vollkommen gut? Wenn wir noch nicht hundertprozentig gut sind, dann urteilt über niemanden, er sei nicht gut.

[22:24] Darum schaut genau hin. Wie der Mönch Buddhādāsa gesagt hat: «Hat er auch Schlechtes an sich, lass es sein. Nimm das Gute, das er hat, das ist der Welt von Nutzen und sehenswert. Und das Schlechte an ihm, das brauchst du nicht zu kennen.» Denn vom Schlechten zu wissen macht unseren Geist nicht gut. Sucht nur den Umgang mit dem, was gut und schön ist. Das ist die Art des Weisen.

[22:53] Wie die Biene, die den Nektar in den Blüten sucht. Wie weit er auch entfernt ist, sie lässt sich nicht entmutigen. Und wie nah ein Kadaver auch liegt, die Biene beachtet ihn nicht, sie rührt ihn nicht an. Der Weise nimmt von der Welt nur, was nützlich ist, und lässt liegen, was schädlich ist. Denn davon hat man gar nichts.

[23:20] Wir aber konsumieren Nachrichten, die weder gut noch schön sind, und gewöhnen uns daran. Sie trüben unseren Geist, ohne dass wir es merken. Und dann nennen wir uns fromme Verdienstsammler, eifrige Tempelgänger. Wenn man so in den Tempel geht, kann man es auch lassen. Wenn es sonst keiner sagt, sage ich es: Wer hingeht und dem Tempel Probleme macht, braucht nicht hinzugehen. Wer hingeht, soll keine Probleme machen, dem Tempel keine Probleme bereiten. Für die Mönche gilt dasselbe: Wer da ist und Probleme macht, muss nicht bleiben. Mehr ist es nicht.

[23:57] Wie viel von der Lehre ist in unserem Herzen? Ein wahrer Buddhist muss ein Herz voller Freundlichkeit (mettā) als Grundlage haben. Er muss Wohlwollen haben, Mitgefühl (karuṇā) füreinander. Diese Freundlichkeit ist es, die die Welt trägt, die sie stützt, damit sie in Frieden und Glück lebt. Wenn keine Freundlichkeit im Herzen ist, hat das Ordinieren keinen Sinn, und täglich in den Tempel zu gehen hat auch keinen Sinn.

[24:34] Unser Geist ist nicht geschult und nicht zurechtgebracht worden, darum versteht er das nicht. Je länger einer in den Tempel geht, desto mehr bildet er sich ein, er sei wichtig. Er verwaltet und organisiert alles, bis er seine eigene Rolle nicht mehr sieht. Und die Mönche mit den geschorenen Köpfen, die im Tempel sitzen, kennen ihre Aufgabe ebenso wenig und lassen die Laien den Tempel führen. So ist es heute. Und dann kommen die Medien, die Nachrichten, die Strömungen; man greift einander an, es geht drunter und drüber, und alles treibt mit dem Strom der Welt.

[25:12] Wir stehen jetzt mitten auf dem Schlachtfeld, mitten im Krieg, im Krieg der Propaganda. Wenn wir nicht klug genug sind, sterben wir auf diesem Schlachtfeld, sterben wir in dieser Schlacht, und kommen nicht heil davon. Darum brauchen wir eine Rüstung, die uns schützt: die Achtsamkeit (sati). Und wir brauchen eine Waffe, mit der wir den Feind besiegen: die Weisheit (paññā).

[25:45] Da läuft alles zusammen. Jede Übung endet bei Achtsamkeit, Konzentration (samādhi) und Weisheit. Woanders kann sie nicht hinführen. Man muss nicht wissen, wie die Brahma-Welt ist, wie die Himmel Tāvātīṃsa und Tusita sind, wie der Himmel ist, wie die Hölle ist. Das muss man nicht wissen. Bei sich selbst gewahr sein, das genügt. Wer bei sich gewahr ist, hat es geschafft, denn er verirrt sich nicht mehr. Nur darum geht es.

[26:17] Übt die Achtsamkeit, damit sie wach ist und rechtzeitig erkennt. Denn die Achtsamkeit, die Geistesgegenwart (sati), ist das Wachsein in der Welt. Die Achtsamkeit ist der Damm gegen den Strom. Die Achtsamkeit ist eine Eigenschaft, die grossen Nutzen bringt, sie ist heilsam. Die Achtsamkeit ist das Höchste des Heilsamen. Ohne Achtsamkeit gibt es keine Weisheit. Alles kommt hierher zurück.

[26:43] Am Ende versteht man: Alle Dinge sind von Natur aus so, wie sie sind. Niemand ist Besitzer von irgendetwas. Sobald die Selbstsucht weg ist, nimmt das Ich ab. Dann nimmt das Verlangen (taṇhā) ab, der Kontakt (phassa) nimmt ab, das Kamma (Ursache und Wirkung) nimmt ab. Wo das «Ich» endet, endet auch das Kamma. Die Ansicht «das bin ich, das ist der andere», dieses «Ich» und «der andere», das ist die Verblendung. Gibt es kein Ich, gibt es auch keinen andern.

[27:29] Und wie wollen wir es nun halten mit dem Leben, das uns bleibt? Wie leben, ohne dass das Herz leidet? Denkt darüber nach, nehmt es euch zu Herzen. Denn das Dhamma ist das Werkzeug, um Spannung, Stress und Leiden (dukkha) zu zerstören. Es ist ein Abführmittel gegen das Leiden. Wer das Dhamma lernt, dessen Leiden muss weniger werden. Nicht: leiden, weil man weiss. Darum muss man das Gewusste in die Übung bringen, und nicht bloss wissen und es sich merken (saññā).

[28:02] Und dann redet man darüber, greift einander an, macht Stimmung, macht Geld. Davon gibt es heute viel: Verrückte, die herauskommen und über das Dhamma reden, Mönche wie Laien, alle durcheinander, jeder in eine andere Richtung. Warum? Sie sind verrückt, sie sind verkehrt (vipallāsa). Es kommt die Mode der Wundermänner auf, die Mode der Erleuchteten. Inszenierte Arahants gibt es heute. Edle (Erwachte) nach der Mode, beworbene Edle, Arahants, die man mit Gas gereift hat.

[28:40] Die haben die Farbe, aber nicht den Geschmack. Wie eine Mango, die man unreif pflückt und mit Gas reift: Sie wird zwar gelb, aber sie ist nicht süß, sie ist sauer. Saurer noch als die grüne Mango. Diese falschen Edlen können einen schlimmer täuschen als gewöhnliche Mönche.

[29:00] Darum: Was auch immer ihr glaubt und hört, prüft es gut, auf der Grundlage der Vernunft, und vergleicht es mit der Lehre des Buddha, ob es in dieselbe Richtung geht. Wenn das schwierig ist, gibt es eine einfache Regel zum Prüfen. Der Buddha hat gesagt: Was immer zum Hereinholen führt, das ist es nicht, das ist falsch. Hereinholen ist der Ursprung (samudaya, der Ursprung des Leidens). Was immer zum Hergeben führt, das ist das Dhamma, das man üben soll. Das ist der Weg (maggā).

[29:38] Mehr ist es nicht. Hebt die Hand, schliesst sie zur Faust (nehmen) und öffnet sie wieder (geben): Da seht ihr schon Dhamma und Nicht-Dhamma. Hergeben oder nehmen? Hereinholen oder herausgeben? Nur das. Da ist nichts Verwickeltes daran. Das Hergeben, der Verzicht (cāga), macht das Herz leicht. Am Ende löst es sich von den Verunreinigungen, die es hinunterziehen, und der Geist steigt höher und höher.

[30:13] Das ist eine einfache Übung: Achtsam sein, wachen, auf unseren Geist, auf unser Herz schauen. Nur das. Dafür braucht es keine Sprache. Man braucht keine Sprache, keine Worte, keine Förmlichkeiten, um darüber zu reden. Schaut in der Gegenwart auf euer Herz, schaut nicht auf die anderen. Seht das Verblassen (virāga), seht das Entstehen, seht das Vergehen. So versteht man nach und nach, wie die Natur (des Herzens) ist. Das ist die Geistesübung (bhāvanā), die Schulung des Geistes.

[30:48] Glaubte niemandem. Denn Glauben allein, Vertrauen allein, kann das Leiden nicht beenden. Wenn Vertrauen nicht mit Weisheit verbunden ist, verirrt es sich. Nur die Weisheit kann Spannung, Stress und Leiden beenden: die Weisheit, die klar sieht, wie es wirklich ist.

[31:09] «Buddha» heisst: der Zustand des Erwachenseins. Der Buddhismus ist die Lehre dessen, der erwacht ist. Das ist die eigentliche Religion: die Grundlage von Lehre und Ordensregel. Und das ist etwas, das wir selbst in die Übung bringen müssen. Nicht: lernen, und dann bei anderen Fehler suchen. Wisst es richtig zu gebrauchen.

[31:44] Ein scharfes Schwert in der Hand eines königlichen Beamten schützt vor Mord und Totschlag und schützt das Eigentum. Dasselbe scharfe Schwert in der Hand eines Räubers wird gebraucht, um zu töten und die Habe anderer zu rauben. So auch das Wissen: Wer es nicht richtig zu gebrauchen weiss, richtet damit Schaden an. Verliert euch nicht ins Wissen, berauscht euch nicht an Büchern, seid nicht vernarrt in Gelehrsamkeit, hängt nicht an Grundsätzen, bis ihr die Wahrheit nicht mehr seht.

[32:19] Wendet euch zurück und schaut in euren Geist, in euer Herz, und wacht über euch. Nachrichten entstehen, es gibt sie, das ist der Lauf der Welt. Die Medien kochen gerade über. Treibt nicht mit den Nachrichten mit. Was auch geschieht, lasst nicht zu, dass es in euer Herz eindringt und dort zu Leiden wird. Behütet euer Herz gut.

[32:42] Für heute Morgen freue ich mich noch einmal (anumodanā) über den Vorsatz von euch allen, die ihr der Religion Gutes wollt. Helft weiterhin mit, die Religion zu bewahren und zu tragen.