

In einfacher Sprache

108 Dhamma-Gleichnisse

von Ajahn Chah,

übersetzt vom Thailändischen ins Englische von Bhikkhu Thanissaro (Copyright 2011, Quelle: www.accesstoinsight.org , Übersetzung von www.zugangzureinsicht.org – frei ins Deutsche übersetzt)

„Dhamma ist einfach wie dies hier: erklären in Parabeln, da das Dhamma nichts an sich hat. Es ist weder rund, noch hat es Ecken. Es gibt keinen Weg, mit ihm bekannt zu werden, außer durch Vergleiche wie diese hier. Wenn du das hier verstehst, verstehst du das Dhamma.“

„Denke nicht, dass das Dhamma weit weg von dir ist. Es ist in dir drinnen; es handelt von dir. Sieh nur: Eine Minute fröhlich, die nächste Minute traurig, zufrieden, verärgert über diese Person, dann jene Person hassend: Das alles ist Dhamma...“

Einleitung

Der ehrwürdige Ajahn Chah war ein Meister im Verwenden von treffenden und ungewöhnlichen Vergleichen, um die Essenz des Dhamma heraus zu kristallisieren. Manchmal verwendete er einfache und anschauliche Vergleiche, um abstrakte Punkte verständlich zu machen; manchmal provozierte er, indem er eine Verbindung mit einem Bild schaffte und viele Stufen der Bedeutung erzeugte, welches Nahrung für weitere Gedanken gab. Mit manchen Vergleichen gab er Antworten, während er mit anderen Fragen provozierte.

Seit seinem Tod wurden zahlreiche Sammlungen von Parabeln aus seinen Lehrreden erstellt. Diese Übersetzung basiert hauptsächlich auf einer Sammlung eines seiner thailändischen Schüler, Ajahn Jandee, aus den frühen Jahren dieses Jahrzehnts. „Hauptsächlich“, weil ich folgende Änderungen darin vorgenommen habe:

* Drei Vergleiche der Originalsammlung wurden durch Parabeln ersetzt, die aus den Lehrreden „Disenchanted with what you like“ (Byya Khaiung Thii chawb) stammen: „Flaschenwasser, Quellwasser“; „Der Zaun“, und „In der Form eines Kreises“.

In zwei Fällen sind die Vergleiche ähnlich den anderen Vergleichen in der Sammlung. In einem Fall war der Vergleich mehr von historischem Interesse als von praktischem.

* Einer der Originalvergleiche „Wassertropfen, Wasserstrom“ enthält einige ergänzende Sätze aus der ursprünglichen Dhamma-Lehrrede.

* Manche Titel der Vergleiche wurden geändert, um sie passender für den englischen Sprachgebrauch zu machen.

* Um einen besseren Zusammenhang und Fluss zu bieten, wurde die Reihenfolge der Vergleiche geändert.

Ajahn Jandee bezog seine Sammlung direkt aus Aufnahmen von Ajahn Chahs Lehrreden, mit nur wenigen Änderungen. Ich habe versucht, seinem Beispiel zu folgen und eine Übersetzung so vollständig und natürlich wie möglich angestrebt.

Die ungeschönte Natur einiger der Parabeln ist genau das, was unerwartete Tiefe von Aussagekraft hervorruft und sie so provokativ macht. Ich hoffe, dass die Übersetzung in gleichem Maße erfolgreich die selbe Unvollständigkeit und gedankenprovozierende Qualität auch im Englischen wiedergibt.

Mehrere Personen haben das Originalmanuskript gelesen und mir dabei mit hilfreichen Empfehlungen zur Verbesserung geholfen. Im Einzelnen möchte ich Ajahn Pasanno, Ginger Vathanasombat und Michael Zoll danken.

Mögen alle, die diese Übersetzung lesen, Ajahn Chahs ursprüngliche Absicht, Dhamma in solch einfacher und bildlicher Form zu erklären, verstehen.

Thanissaro Bhikkhu

Oktober, 2007

Dein wahres Zuhause

Dein äußerliches Zuhause ist nicht dein wahres Zuhause.

Es ist dein vermutetes Zuhause, dein Zuhause in dieser Welt.

Was dein wahres Zuhause betrifft, so ist es Frieden.

Buddha weist uns, unser eigenes Zuhause zu errichten:

im Loslassen, bis wir Frieden finden.

Zum Ozean

Die Ströme, Seen und Flüsse, wie sie auch immer in den Ozean fließen;

einmal den Ozean erreicht, haben sie alle dasselbe Blau, denselben salzigen Geschmack.

Genauso ist es mit den Menschen: Es spielt keine Rolle, von wo sie kommen –

wenn sie den Strom des Dhammas erreicht haben, ist alles dasselbe Dhamma.

Grundwasser

Buddha ist das Dhamma; Dhamma ist Buddha. Das Dhamma, zu dem Buddha erwachte, ist stets präsent in dieser Welt. Es ist nicht verschwunden. Es ist wie Grundwasser. Wer immer einen Brunnen bis zum Spiegel des Grundwassers gräbt, wird Wasser finden. Da ist niemand, der das Wasser zum Entstehen bringt oder formt. Alles was zu tun ist, ist seine Anstrengung daran zu setzen, den Brunnen zu graben, tief genug, um schließlich das Wasser zu erreichen.

Wenn wir einsichtig sind, erkennen wir, dass wir keineswegs weit von Buddha entfernt sind. Wir sitzen ihm direkt gegenüber, jetzt in diesem Moment. Wann immer wir Dhamma verstehen, sehen wir Buddha. Diejenigen, die eifrig und stetig Dhamma praktizieren, - ob sie nun sitzen, stehen oder gehen, - sind in der Gewissheit, Buddha-Dhamma zu jeder Zeit zu hören.

Es ist alles in Ordnung hier

Buddha ist das Dhamma; das Dhamma ist Buddha. Er nahm das Wissen, zu dem er erwachte, nicht weg. Er ließ es genau hier. Um es in einfachen Worten auszudrücken, ist es wie mit Lehrern in den Schulen. Sie sind nicht von Geburt an Lehrer. Sie mussten zuerst den Lehrgang für Lehrer meistern, bevor sie Lehrer wurden und nun in Schulen lehren und dafür Geld bekommen. Nach einer Weile werden sie wegsterben – weg vom Lehrer-sein. In gewisser Weise kann man sagen, dass Lehrer nicht sterben. Die Qualitäten, die aus Menschen Lehrer machen, verbleiben genau hier. Dasselbe ist mit Buddha. Die vier edlen Wahrheiten, die ihn zum Buddha machten, sind nach wie vor hier. Sie sind keineswegs irgendwohin verschwunden.

Elefanten, Ochsen & Wasserbüffel

Den Geist zu trainieren, ist eine sinnvolle Tätigkeit. Das kannst du auch am Dressieren von Tieren wie Elefanten, Ochsen und Wasserbüffeln sehen. Bevor wir sie für Arbeiten einsetzen können, müssen wir sie trainieren. Nur wenn sie gut abgerichtet sind, können wir ihre Kraft nutzen und sie für verschiedene Aufgaben einsetzen. Jeder von euch weiß das.

Ein gut dressierter Geist ist um vieles wertvoller. Denke an Buddha und seine Schüler. Sie veränderten ihren Status von gewöhnlichen Menschen zu Menschen nobler Art, respektiert von Menschen überall. Und sie waren uns noch in viel größerer Weise hilfreich, als wir uns das jemals vorstellen könnten. All dies kommt von der Tatsache, dass sie ihren Geist gut trainiert haben.

Ein gut trainierter Geist ist in jedem Betätigungsfeld nutzbar. Er ermöglicht uns, unsere Arbeit mit Umsicht zu tun. Er macht uns vernünftig anstatt impulsiv und ermöglicht uns, angemessene Freude in allen Lagen unseres Lebens zu erfahren.

Die Wurzeln

Wir sind wie Bäume mit Wurzeln, einem Blattgrund und einem Stamm. Jedes Blatt, jeder Zweig ist abhängig von den Wurzeln, die Nährstoffe aus dem Boden ziehen, und diese hoch senden, um den Baum zu nähren.

Unser Körper mit unseren Worten und Taten, unsere Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen, sie sind wie die Äste, die Blätter und der Stamm. Der Geist ist wie die

Wurzeln, die die Nahrung aufnehmen und sie den Stamm hoch zu den Blättern und Ästen senden, so dass diese erblühen und Früchte tragen.

Die verlorene Geldtasche

Es ist, als ob du fortgehst und deine Geldtasche verlierst. Sie ist vorhin aus deiner Tasche gefallen, irgendwo entlang des Weges, und so lange du nicht bemerkst, was passiert ist, fühlst du dich entspannt – entspannt, weil du noch nicht weißt, warum es noch entspannt ist. Es ist des Unentspanntseins zu einem späteren Zeitpunkt halber. Wenn du dann vielleicht bemerkst, dass du das Geld wirklich verloren hast, dann fühlst du dich unentspannt, ab dem Moment, in dem es dir vor Augen kommt.

Die gleiche Wahrheit finden wir in unseren guten und schlechten Taten. Buddha lehrte uns, dass wir uns mit diesen Dingen auseinandersetzen und bekannt machen sollen. Wenn wir mit diesen Dingen noch nicht bekannt sind, haben wir kein Verständnis für richtig und falsch, gut oder schlecht.

Wagenräder, Wagenspur

Das Rad der Wiedergeburt ist wie ein Wagenrad. Ein Ochse zieht den Wagen. Wenn er ohne zu stoppen den Wagen zieht, wird der Wagen die Ochsenfurche ohne abzusetzen verwischen. Die Wagenräder sind nicht lang aber rund. Man könnte sagen sie sind nicht lang, aber ihre Länge ist rund. Wir sehen ihre Kreisform, aber nicht ihre Länge. So lange der Ochse ohne Anhalt zieht, drehen sich die Räder, ohne zu stoppen.

An einem späteren Tag stoppt der Ochse. Er ist müde. Er legt sein Joch ab. Der Ochse geht seinen Weg und der Wagen geht seinen Weg. Die Wagenräder stoppen, wie es ihnen entspricht. Wenn man sie dort lange belässt, lösen sie sich in Erde, Wasser, Wind und Feuer auf und werden wieder zu Gras und Schmutz.

Dasselbe passiert Menschen, die noch immer Karma machen: Sie kommen nicht zur Ruhe. Menschen, die von Wahrheit sprechen, kommen nicht zur Ruhe. Menschen mit falschen Ansichten können nicht zur Ruhe kommen.

Der Eisblock

Wenn du einen großen Eisblock in die Sonne stellst, kannst du sehen, wie er sich auflöst - in gleicher Weise wie der Körper altert, Stück für Stück, Stück für Stück. Nach einigen Minuten, in nur wenigen Stunden wird alles zu Wasser geschmolzen sein. Dies nennt man khaya-vaya: Enden, Auflösen.

Das Auflösen von zusammengesetzten Dingen passiert seit sehr langer Zeit, seit diese Welt entstanden ist. Wenn wir geboren werden, widerfährt uns das gleiche. Wir legen dies niemals ab. Wenn wir zur Welt kommen, nehmen wir an Krankheit, Alter und Tod teil. Im selben Moment werden wir Teil davon.

Sieh, wie sich dieser Körper auflöst. Jeder Teil löst sich auf. Die Haare vom Kopf lösen sich auf, Haare am Körper lösen sich auf, Finger- und Zehennägel lösen sich auf, die Haut löst sich auf. Alles, ganz egal was, löst sich entsprechend seiner Natur auf.

Kinder, Geschosse

Ein Gewehr schießt seine Kinder - seine Geschosse – nach außen. Wir schießen unsere nach innen, in unser Herz. Wenn sie gut sind, sind wir in unserem Herzen getroffen. Wenn sie schlecht sind, sind wir in unserem Herzen getroffen. Sie sind eine Angelegenheiten von Karma, unsere Kinder. Da gibt es gute und da gibt es schlechte, aber beide, die guten und die schlechten, sind in gleicher Weise unsere Kinder.

Wenn sie zur Welt kommen, sehen wir uns doch an: Je schlimmer sie dran sind sind, umso mehr lieben wir sie. Wenn eines von ihnen Kinderlähmung hat und zum Krüppel wird, dann wird es das, welches wir am meisten lieben. Wenn wir das Haus verlassen, sagen wir zu den älteren: „Sieh nach deiner kleinen Schwester. Kümmere dich um dieses.“ - weil wir es lieben. Wenn wir im Sterben liegen, sagen wir ihnen: „Kümmere dich um sie. Kümmere dich um mein Kind.“ Sie ist nicht stark, darum liebst du sie um so mehr.

Der Körper der Schlange

Wir Menschen wollen nicht leiden. Wir wollen nichts anderes als Vergnügen. Doch in Wahrheit ist Vergnügen nichts anderes als eine subtile Form des Leidens. Schmerz ist offenkundiges Leiden. Um es in einfache Worte zu fassen, Leiden und Genuss sind wie eine Schlange. Ihr Kopf ist Leiden, ihr Körper ist Vergnügen. Ihr Kopf enthält Gift. Ihr Maul enthält Gift. Wenn du dem Kopf nahe kommst, wird sie dich beißen. Wenn du sie am Körper fasst, scheint es sicher, doch wenn du daran festhältst und nicht loslässt, kann sie sich drehen und wird dich in selber Weise beißen. Das ist so, weil beides, der Kopf der Schlange und der Körper der Schlange, an derselben Schlange sind.

Beide, Freude und Traurigkeit, haben dieselben Eltern: Begierde und Illusion. Das ist der Grund, warum es Zeiten gibt, in denen du glücklich und dennoch rastlos und leicht krank bist - selbst wenn du Dinge erreicht hast, die du magst, wie materielle Gewinne, Status und Anerkennung. Wenn du diese Dinge bekommst, bist du glücklich, dennoch ist dein Geist nicht wirklich zur Ruhe gekommen, denn da ist immer noch dieser leise Verdacht, dies alles wieder zu verlieren. Du hast Angst, dass sie wieder verschwinden. Diese Angst ist es, die dich davon abhält, zu Frieden zu kommen. Manchmal verlierst du die Dinge wirklich, und dann leidest du richtig. Das

bedeutet, dass selbst, wenn diese Dinge angenehm sind, Leiden gärend in Vergnügen vorhanden ist. Wir sind uns dessen ganz einfach nicht bewusst. Gerade so, als würden wir eine Schlange anfassen wollen: Selbst wenn wir sie am Körper fassen, wenn wir sie halten und nicht loslassen, kann sie sich umdrehen und uns beißen.

Der Kopf der Schlange und der Körper der Schlange sind also das Böse und das Gute: Dies formt einen Kreis, der sich stets fortbewegt. Das ist der Grund, warum Vergnügen und Schmerz, gut und schlecht, nicht der Pfad sind.

Der König des Todes

Wir leben wie ein Huhn, das nicht weiß, was vorgeht. Am Morgen nimmt es seine Küken, um nach Futter zu scharren. Am Abend kommt es zurück, um im Hühnerstall zu schlafen. Am nächsten Morgen geht es wieder raus, um Futter zu suchen. Sein Besitzer streut jeden Tag Reis zum Fressen, aber es weiß nicht, warum sein Besitzer es füttert. Das Huhn und der Besitzer denken in völlig unterschiedlicher Weise.

Der Besitzer denkt: "Wie viel wird das Huhn wohl wiegen?" Die Gedanken des Huhns beschränken sich auf das Futter. Wenn es der Besitzer aufhebt, um es zu wiegen, denkt es, der Besitzer zeigt seine Zuneigung.

Auch wir wissen nicht, was vor sich geht: Woher wir kommen, wie viele Jahre wir leben, wohin wir gehen, wer uns dort hin bringt. Wir haben keinen blassen Schimmer.

Der König des Todes ist wie der Besitzer des Huhns. Wir wissen nicht, wann er sich unserer annimmt, da wir ganz vertieft sind - vertieft und fixiert in Form, Klang, Geruch, Geschmack, Tastempfindung und Gedanken. Wir haben kein Gespür, dass wir älter werden. Wir haben kein Gespür, was genug ist.

Der Anfang ist das Ende

Weißt du, wenn wir zur Welt kommen, sind wir schon tot. Altern und Tod sind dasselbe. Es ist gleich einem Baum. Ein Teil davon ist die Basis; ein Teil davon ist das Ende am Wipfel. Wenn da ein Ende ist, ist da auch eine Basis. Wenn da eine Basis ist, ist da auch ein Ende. Wenn da keine Basis ist, ist da auch kein Ende. Wenn da ein Ende ist, ist da auch eine Basis. Ein Ende ohne Basis: Das kann es nicht geben. So einfach ist das.

Das ist dann schon zum Schmunzeln. Wenn ein Mensch stirbt, sind wir traurig und bestürzt. Wir sitzen weinend, trauern - all diese Dinge. Das ist Unverständnis. Es ist Illusion, verstehst du? Wenn eine Person stirbt, schluchzen und weinen wir. So ist das seit jeher, wer weiß, wie lange schon. Wir halten nicht ein, um dies sorgfältig zu hinterfragen. In Wahrheit - verzeiht mir, wenn ich das so sage - erscheint es mir besser, anstatt zu weinen, wenn jemand stirbt, dass man weint, wenn jemand geboren wird. Aber wir machen alles verdreht. Wenn ein Mensch zur Welt

kommt, strahlen und lachen die Leute vor Freude. Tatsache ist: Geburt heißt Tod. Tod ist Geburt. Der Anfang ist das Ende, das Ende der Beginn.

Blätter

Wenn wir in einem stillen Wald sitzen und kein Wind weht, sind die Blätter ruhig. Wenn der Wind bläst, flattern die Blätter. Der Geist ist von derselben Sorte wie die Blätter. Wenn er in Kontakt mit einem Objekt kommt, beginnt er, seiner Natur gemäß, zu vibrieren. Je weniger du vom Dhamma verstehst, umso mehr vibriert dein Geist. Wenn er Vergügen verspürt, stirbt er im Vergnügen. Wenn er Schmerz verspürt, stirbt er im Schmerz. Es setzt sich in diesem Fluss fort.

Gefärbtes Wasser

Unser Herz ist wie Regenwasser, wenn es in seiner Normalität ist. Es ist sauberes Wasser, klar, rein und normal. Wenn wir grüne Farbe ins Wasser geben oder wenn wir gelbe Farbe ins Wasser geben, verändert sich die Farbe des Wassers in Grün oder in Gelb.

Dasselbe mit unserem Geist: Wenn er auf ein Objekt trifft, das er mag, ist er voller Freude. Wenn er auf ein Objekt trifft, das er nicht mag, beginnt er düster und unwohl zu werden. Ganz gleich wie das Wasser, das grün wird, wenn du grüne Farbe dazu gibst, oder gelb wird, wenn du gelbe Farbe dazu gibst. Er hört nicht auf, seine Farbe zu ändern.

Verwaist

Unser Geist ist, wenn sich keiner um ihn kümmert, wie ein Kind ohne Eltern, die sich darum sorgen, - ein verwaistes Kind, ein Kind ohne Beschützer. Eine Person ohne Beschützer leidet, und das gilt in gleicher Weise für den Geist. Wenn er nicht trainiert wird, wenn seine Ansichten nicht in Richtung klarer Ansichten begradigt werden, verursacht er eine Menge an Schwierigkeiten.

Warum es schwer ist

Wenn Leiden aufkommt, solltest du es als Leiden erkennen und dir ansehen, wodurch es entsteht. Wirst du irgend etwas erkennen? Wenn wir die Dinge in gewohnter Weise betrachten, ist da kein Leid. Zum Beispiel, während wir hier so sitzen, fühlen wir uns ungezwungen. Aber im nächsten Moment wollen wir den Spucknapf, und so heben wir ihn hoch. Jetzt stehen die Dinge anders. Sie sind anders als bevor wir den Spucknapf noch nicht hoch gehoben hatten. Wenn wir den Spucknapf hochheben, fühlen wir uns etwas schwerer. Dafür gibt es einen Grund. Warum

sollten wir uns beschwert fühlen, wenn dies nicht vom Anheben des Spucknapfes kommt? Wenn wir ihn nicht anheben, ist gar nichts. Wenn wir ihn nicht anheben, fühlen wir uns leicht. Was ist nun die Ursache und was das Ergebnis? Alles, was du nun tun musst, ist, dies einfach zu beobachten und dann weißt du es. Du brauchst dazu nirgendwo sonst hin zu gehen und zu studieren. Wenn wir etwas ergreifen, ist das der Grund für Leiden. Wenn wir los lassen, ist da kein Leid.

Eine Injektionsnadel

... Das ist Leiden. Gewöhnliches Leiden ist eine Sache; Leiden weit über das Gewöhnliche hinaus ist etwas anderes. Die gewöhnlichen Schmerzen dieser Körperlichkeit – Schmerz, wenn du stehst, Schmerz, wenn du dich setzt, Schmerz, wenn du dich hinlegst: Diese Art von Dingen sind gewöhnliche Leiden; das gewöhnliche Leiden der Körperlichkeit. Buddha erfuhr dieselben Empfindungen wie diese. Er fühlte Freude wie diese, Schmerzen wie diese, aber er erkannte, dass diese einfach gewöhnlich sind. Ihm gelang es, all diese gewöhnlichen Freuden und Schmerzen zum Stillstand zu bringen, weil er sie verstand. Er verstand gewöhnliches Leiden: Es war einfach so, wie es war. Es war auch nicht so stark. Statt dessen hielt er Ausschau nach Leid, das unerwartet herein schneit, Leid das weit über das Gewöhnliche hinaus geht.

Es ist, als ob wir krank sind und zum Arzt gehen, um uns eine Injektion geben zu lassen. Die Injektionsnadel durchdringt unsere Haut und bohrt sich ins Fleisch. Es schmerzt ein wenig, aber dann ist es eine gewöhnliche Sache. Keine große Sache. In dieser Weise sollte es für jedermann sein. Das Leiden jenseits des gewöhnlichen Leidens ist das Leiden durch upadana, oder Festhalten. Es ist, als ob man eine Injektionsnadel in Gift badet und sie in den Körper sticht. Es schmerzt nicht nur in gewöhnlicher Weise; es ist nicht einfach gewöhnliches Leiden. Es schmerzt genug, um dich zu töten.

Fleischstück zwischen den Zähnen

Sinnliche Begierde ist etwas, dem wir nur schwer entrinnen können. Es ist nichts anderes, als Fleisch zu essen, und wenn dann ein Stück Fleisch zwischen deinen Zähnen stecken bleibt: Mann, das schmerzt! Noch bevor du mit dem Essen fertig bist, musst du dir einen Zahnstocher nehmen, um es heraus zu bekommen.

Wenn du es heraus bekommen hast, fühlst du dich für eine Weile erleichtert, und du möchtest kein Fleisch mehr essen. Wenn dir aber wieder Fleisch über den Weg läuft, steckt auch gleich wieder ein Stück Fleisch zwischen deinen Zähnen. Du stocherst es wieder raus und fühlst dich wieder erleichtert. Das ist alles zum Thema Sinnesbegierde: Nichts weiter, als dass dir ein Stück Fleisch zwischen den Zähnen steckt. Du fühlst dich gestört und unruhig, und dann beförderst du

es aus deinem System, auf welche Weise auch immer. Du verstehst nicht, um was es geht. Es ist verrückt.

Der Durst bis zum Tod

Es ist wie ein Mann, der nach einer langen Reise Durst hat. Er fragt nach Wasser, aber die Person mit dem Wasser erklärt ihm: „Du kannst das Wasser trinken, wenn du es möchtest. Seine Farbe ist gut, es riecht gut, aber es ist giftig. Ich will nur, dass du es weißt. Es kann dich zu Tode vergiften oder dir Schmerzen bereiten die dem Tod gleichen...“ Aber der durstige Mann würde nicht darauf hören, weil er durstig ist.

Oder wie eine Person nach einer Operation. Er wurde vom Doktor dazu angehalten, nichts zu trinken, aber er bittet um Wasser zum Trinken.

Eines Menschen Durst nach Empfindungen ist dem gleich: Durst nach Bildern, Durst nach Klängen, nach Gerüchen, nach Geschmack; all diese sind wie Gift.

Buddha erklärte uns, dass Bilder, Klang, Geruch, Geschmack, Berührungsempfindung und Ideen Gift sind. Sie sind Fallen. Aber wir hören nicht auf ihn. Wie jener Mann, der Durst nach Wasser hat, nicht auf die Warnungen hören würde, da sein Durst so groß ist: Ganz egal, wie groß die Probleme oder Schmerzen sein werden, bittet er dennoch um das Wasser. Es interessiert ihn nicht, ob er, nachdem er das Wasser getrunken hat, stirbt oder Schmerzen erleidet. Sobald er ein Glas Wasser in die Hand bekommt, trinkt er. Ein Mensch, durstig nach Empfindungen, trinkt Bilder, trinkt Klänge, trinkt Gerüche, trinkt Geschmäcker, trinkt körperliche Berührung, trinkt Gedanken. Er kann nicht einhalten. Er wird trinken, bis er stirbt - gefangen in seiner Tat, mitten in der Sinnlichkeit.

In ein Waldameisennest stochern

Sinnlichkeit ist, wie einen Stock zu nehmen und ihn zu benutzen um in ein Nest von Riesenwaldameisen auf einem Baum zu stochern. Je mehr wir stochern, umso mehr Ameisen fallen auf uns, auf unser Gesicht, in unsere Augen, beißen in unsere Ohren und Lider. Die Nachteile unseres Tuns sehen wir jedoch nicht. Es hat alles seine Ordnung, soweit wir das erkennen können. Verstehe das: wenn du die Probleme der Dinge nicht erkennst, wirst du nie beginnen, daran zu arbeiten, um dich von ihnen zu befreien.

Ein Frosch am Haken

Tiere, die in Fallen gefangen werden, leiden. Sie sind niedergedrückt, fest stranguliert. Alles, was ihnen nun bleibt, ist auf den Jäger zu warten, bis er sie holt. Wie ein Vogel gefangen in einer Falle: Die Falle umschnürt seinen Nacken und ganz gleich, wie sehr er auch kämpft, er

kommt nicht frei. Er kämpft weiter, flattert vor und zurück, aber er ist gefangen. Alles, was er tun kann, ist, auf den Jäger zu warten. Wenn der Jäger dann da ist, dann ist es das. Das ist Mara. Vögel haben Angst vor ihm; alle Tiere haben Angst vor ihm, weil sie nicht entkommen können.

Unsere Fallen sind Bilder, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, körperliche Empfindungen und Gedanken. Sie schnüren uns nieder. Wenn wir an Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, körperlichen Empfindungen und Gedanken anhaften, sind wir wie ein Fisch am Haken, der auf den Fischer wartet. Soviel wir auch kämpfen, wir können nicht entkommen. In Wahrheit sind wir schlimmer dran als der Fisch am Haken. Wir sind mehr wie ein Frosch am Haken - wenn ein Frosch einen Haken schluckt, gelangt dieser geradewegs in seinen Magen. Wenn ein Fisch einen Haken schluckt, gelangt er nur so weit, wie sein Maul reicht.

Ein Gefühl, dass dein Arm zu kurz ist

Buddhas Lehren sind direkt, gerade heraus und einfach, schwer aber für jenen, der begonnen hat, sie zu praktizieren, und dessen Verständnis noch nicht reicht. Es ist wie ein Loch: Hunderte, tausende Leute würden sagen, dass das Loch tief ist, weil sie den Boden nicht erreichen können. Da ist selten einer, der sagen würde, dass das Problem darin liegt, dass sein Arm zu kurz ist.

Buddha lehrte uns, von schlechten Taten jeder Art Abstand zu nehmen. Wir blättern über diesen Teil hinweg und gehen gleich fleißig daran, Heilsames zu tun, ohne zuerst von Schlechtem Abstand zu nehmen. Das ist dasselbe, wie zu sagen, das Loch sei zu tief. Jene die sagen, die Arme sind zu kurz, sind selten.

Wuff! Wuff! Wuff!

Ich habe einmal einen Hund gesehen, der nicht allen Reis aufessen konnte, den ich ihm gegeben hatte. So legte er sich genau an dieser Stelle nieder und beobachtete den Reis. Er war so voll, dass er kein bisschen mehr essen konnte, aber er blieb dennoch genau dort liegen und beobachtete den Reis. Er wurde schläfrig und nickte ein, doch dann schnellte er plötzlich hoch und blickte auf den Rest des Futters. Wenn ein anderer Hund zum Fressen kam, ganz egal wie groß oder klein er auch war, knurrte er ihn an. Wenn sich Hühner dem Reis näherten, um zu essen, bellte er: Wuff! Wuff! Wuff! Sein Bauch war schon zum Bersten voll, aber er konnte keinen anderen essen lassen. Er war geizig und egoistisch.

Menschen können dem sehr ähnlich sein. Wenn sie das Dhamma nicht kennen, wenn sie keinen Sinn für ihre Aufgaben gegenüber ihren Übergeordneten und ihren Untergebenen haben, wenn ihr Geist eingenommen von den Verunreinigungen Hass, Gier und Illusion ist, sind sie, selbst wenn es ihnen überaus gut geht, geizig und egoistisch. Sie verstehen es nicht, zu teilen. Es fällt ihnen sogar schwer, armen Kindern etwas zu geben, oder alten Menschen, die

nichts zu essen haben. Ich habe mir darüber Gedanken gemacht, und es fällt mir auf, wie sehr sie wie gewöhnliche Tiere sind. Sie haben nicht annähernd die Tugendhaftigkeit von Menschen. Buddha nannte sie manussa-tiracchano: Menschen-wie-Tiere. Sie sind so, weil es ihnen an Wohlwollen, Mitgefühl, Einfühlungsvermögen und Gleichmut fehlt.

Der Hund auf dem Berg ungeschältem Reis

...es ist, als ob ein Hund auf einem Berg ungeschältem Reis liegt. Sein Magen knurrt - grumh, grumh - und er liegt da und denkt sich: „Wo kann ich nur etwas zu fressen her bekommen?“ Sein Magen ist leer, und so springt er auf von dem Haufen ungeschältem Reis, um nach etwas essbarem im Abfall zu suchen.

Da ist Futter geradewegs in dem Haufen, aber er bemerkt das nicht. Er kann keinen ungeschälten Reis fressen.

Wissen existiert, aber wenn wir es nicht in die Praxis umzusetzen, verstehen wir es nicht. Wir sind so dumm wie der Hund auf dem Berg von ungeschältem Reis. Es ist wirklich mitleiderregend. Essbarer Reis ist da, aber er ist versteckt in den Schalen. - In der gleichen Weise ist die Befreiung schon hier; aber sie ist versteckt durch unsere Vermutungen.

Räude

Buddha sagte: „Mönche, habt ihr nicht jeden Abend den Schakal hier herumlaufen sehen? Habt ihr ihn nicht gesehen? Still stehend leidet er. Herumlaufend leidet er. Sich setzend leidet er. Wenn er sich hinlegt, leidet er. Wenn er in die Spalte eines Baumes kriecht, leidet er. Sich in eine Höhle zurückziehend, fühlt er sich krank wie stets. Er leidet seiner Gedanken wegen, 'Hier stehen ist nicht gut', 'Sitzen ist nicht gut', 'Hinlegen ist nicht gut', 'Dieser Busch ist nicht gut', 'Dieser Baumspalt ist nicht gut', 'Diese Höhle ist nicht gut'. So bleibt er die ganze Zeit am Laufen. In Wahrheit hat der Schakal die Räude. Sein Unwohlsein kommt nicht von dem Busch oder der Baumspalte, oder der Höhle, dem Sitzen, dem Stehen oder Hinlegen. Es kommt von der Räude.“

Ihr Mönche seid genau so. Euer Unwohlsein kommt von euren falschen Sichtweisen. Ihr haltet an Ideen fest, die giftig sind, und deshalb seid ihr gequält. Ihr strengt euch nicht an, Herr über eure Sinne zu werden, und kritisiert lieber andere Dinge. Ihr wisst nicht, was in euch selbst vorgeht. Wenn ihr hier in Wat Nong Pah Pong seid, leidet ihr. Ihr geht nach Amerika und leidet. Ihr geht nach London und leidet. Ihr geht ins Wat Bung Wai und leidet. Ihr geht in irgend ein anders Kloster und leidet. Wo immer ihr hingehet, leidet ihr. Das kommt von der falschen Sichtweise, die noch immer in euch ruht. Eure Sichtweisen sind falsch und ihr haltet an Ideen fest, die Gift für eure Herzen sind. Wo immer ihr hingehet, leidet ihr. Ihr seid wie der Schakal.

Jedoch einmal von der Räude geheilt, könnt ihr entspannt sein, wo immer ihr hingeht: Entspannt in der Ferne, entspannt in der Wildnis. Ich denke sehr oft an das und bleibe daran, euch dies zu lehren, weil dieser Punkt des Dhammas ein sehr nützlicher ist.

Maden

Wenn wir rechte Sichtweise in unserem Herzen gedeihen lassen, können wir entspannt sein, wo immer wir sind. Es liegt daran, dass wir immer noch falsche Sichtweisen haben, immer noch an Gedanken festhalten, die giftig sind, dass wir nicht zur Entspannung kommen. In solch einer Weise festzuhalten, ist wie eine Made zu sein. Dort, wo sie lebt, ist es schmutzig; ihre Nahrung ist schmutzig. Ihre Nahrung würden wir nicht als Nahrung bezeichnen, aber es scheint passend für eine Made zu sein. Versuch es, nimm einen Stock und schubse sie aus den Exkrementen, an denen sie sich nährt, und beobachte, was passiert. Sie windet sich und windet sich, voller Streben, den Haufen Exkremente, an dem sie zuvor war, wieder zu erreichen. Nur dann fühlt sie sich recht.

Das ist dasselbe mit euch Mönchen und Novizen. Ihr habt nach wie vor falsche Sichtweisen. Lehrer kommen und geben euch Anweisungen, wie man zu rechten Sichtweisen kommt, aber es fühlt sich für euch nicht recht an. Ihr fahrt damit fort, zu euren Exkrementhaufen zurück zu gelangen. Rechte Sichtweise scheint nicht recht zu sein, da ihr an euren alten Haufen Exkremente gewöhnt seid. So lange die Made den Schmutz nicht sieht, in dem sie lebt, kann sie nicht entkommen. Dasselbe ist mit uns. So lange wir die Gefahren in den Dingen nicht erkennen, können wir ihnen nicht entkommen. Das macht es schwierig, zu praktizieren.

Flüsse

Es ist wie Flüsse die hinab ins Flachland fließen. Sie fließen entsprechend ihrer Natur bergab. Der Ayutthaya-Fluss, der Muun-Fluss - welcher Fluss auch immer: Sie alle fließen bergab. Keiner fließt bergauf. So verhalten sie sich gewöhnlich.

Angenommen, da wäre ein Mann am Ufer des Flusses, der seinen steten Strom bergab beobachtet, aber seine Ansichten wären falsch. Er möchte den Fluss bergaufwärts fließend haben. Er wird darunter leiden müssen. Er würde kein bisschen Frieden finden. Im Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen, er würde kein bisschen Frieden finden. Warum ist das so? Weil seine Denkweisen falsch sind.

Das Huhn und die Ente

Zwei Menschen sehen ein Huhn und eine Ente. Der Erste möchte, dass das Huhn eine Ente ist und die Ente ein Huhn, aber das geht nun mal nicht. Nie in ihrem Leben kann sich das ändern. Wenn dieser Mensch nicht damit aufhört, so zu denken, wird er leiden müssen. Der Zweite sieht

das Huhn als ein Huhn und die Ente als Ente. In dieser Weise gibt es kein Problem. Wenn deine Ansichten passen, dann ist da kein Leiden.

Das selbe findet sich hier. Anicca - die Dinge sind vergänglich - wir wollen sie konstant machen. So lange sie unbeständig sind, leiden wir. Eine Person, die die Unbeständigkeit der Dinge einfach als unbeständig sieht, hat es leicht. Da besteht kein Problem.

Seit dem Tag unserer Geburt laufen wir vor der Wahrheit davon. Wir wollen die Dinge nicht so, wie sie sind, aber wir können sie nicht davon abhalten so zu sein, wie sie sind. Sie sind einfach so, wie sie sind. Sie können nicht anders sein. Das ist, als würde man versuchen, aus der Ente dasselbe zu machen wie ein Huhn. Sie werden niemals gleich sein. Es ist eine Ente. Oder man versucht das Huhn zu einer Ente zu machen: Sie werden niemals gleich sein. Es ist ein Huhn. Wer auch immer versucht, Dinge so zu ändern, wird leiden. Aber wenn du denkst: "Oh, es ist einfach so, wie es ist," wächst in dir Kraft - was immer du auch versuchen magst, du kannst den Körper nicht beständig oder bleibend machen.

Salz, das nicht salzig ist

Einst kam ein Mönch, der von sich behauptete, ein Meditierender zu sein, und bat darum, hier bei mir zu leben. Er fragte nach der Art der Praxis, die wir hier üben, und ich sagte ihm: "Wenn du mit mir lebst, kannst du kein Geld verwenden und keine Dinge aufheben. Ich folge dem Vinaya."

Er sagte, er übe sich im Nicht-Anhaften.

Ich sagte: "Ich weiß nicht, was du meinst."

Darauf fragte er: "Wenn ich nun Geld benutze, ohne daran anzuhängen, kann ich dann hier bleiben?"

Ich sagte darauf: "Sicher, wenn du Salz essen kannst, ohne dass es salzig schmeckt, kannst du das. Wenn du aber einfach nur behauptest, dass du daran nicht festhältst, nur weil dir nicht danach ist, diese lästige Regel einzuhalten, dann wird es schwer für dich sein, hier zu leben. Aber wenn du Salz essen kannst, ohne dass es dir salzig schmeckt, dann werde ich dir glauben. Kannst du wirklich einen halben Scheffel Salz essen, ohne dass es salzig schmeckt? Diese Sache mit dem Nicht-Anhaften ist nicht etwas, wovon man nur spricht oder vermutet. Wenn du so redest, kannst du nicht mit mir leben."

Also ging er.

Der einsame Pfad

Was auch immer in unserem Geist vorgeht: Wenn unsere Beweggründe noch nicht gut genug sind, können wir es nicht loslassen. Mit anderen Worten; es gibt zwei Seiten: Diese Seite hier

und jene Seite dort. Leute neigen dazu, auf der einen Seite zu gehen, oder auf der anderen. Da ist selten jemand, der in der Mitte geht. Es ist ein einsamer Pfad. Wenn da Liebe ist, gehen wir auf dem Pfad der Liebe. Wenn da Hass ist, dann gehen wir auf dem Pfad des Hasses. Wenn wir versuchen, Liebe und Hass loszulassen, ist es ein einsamer Pfad. Wir sind nicht gewillt, ihm zu folgen.

Der Dorn

Die Dinge sind einfach so, wie sie sind. Sie bringen uns nicht zum Leiden. Wie ein Dorn: Lässt uns ein scharfer Dorn leiden? Nein. Es ist einfach ein Dorn. Er tut niemandem etwas zu Leide. Wenn wir auf ihn steigen, werden wir augenblicklich leiden.

Warum leiden wir? Weil wir auf ihn steigen. Das Leiden kommt also von uns selbst.

Einen Felsbrocken tragen

"Loslassen" bedeutet eigentlich das: Es ist, als würden wir einen schweren Felsbrocken tragen. Wie wir ihn so tragen, fühlen wir uns zwar ziemlich niedergedrückt, aber wir wissen nicht, was wir sonst damit tun sollten, deshalb tragen wir ihn weiter. Sobald uns jemand sagt, dass wir ihn wegschmeißen sollten, denken wir: "Was? Wenn ich ihn wegschmeiße, bleibt mir ja nichts mehr." So tragen wir ihn weiter. Wir sind nicht gewillt, ihn weg zu schmeißen.

Selbst wenn uns jemand sagt: "Na komm schon. Es würde dir in dieser Weise helfen und du würdest in so einer Weise einen Nutzen daraus ziehen", würden wir ihn immer noch nicht wegschmeißen, da wir Angst haben, ohne irgendetwas zurück zu bleiben. So tragen wir ihn weiter, bis wir wirklich so schwach und müde sind, ihn nicht mehr schleppen zu können. Das ist dann der Punkt, an dem wir loslassen.

Nur wenn wir loslassen, verstehen wir Loslassen. Wir fühlen uns leicht. Und wir können wirklich nachfühlen, wie schwer es ist, einen Felsbrocken zu tragen. Aber als wir ihn getragen hatten, haben wir nicht verstanden, wie klug Loslassen sein könnte.

Ein Holzsplitter

Buddha lehrt uns, durch Einsicht zu entkommen. Es ist, als ob man einen kleinen Splitter oder Dorn im Fuß hat. Wenn wir so herum gehen, gibt es Momente, in denen er schmerzt, und Momente, in denen er nicht schmerzt. Wenn wir ihn gegen einen Stumpf stoßen, schmerzt es. So tasten wir unseren Fuß ab, finden den Splitter jedoch nicht, und belassen es dabei. Nach einer Weile Herumspazieren stoßen wir unsere Zehe an einer Unebenheit, und der Splitter beginnt uns wieder zu schmerzen. Das geht so weiter und so fort. Warum? Weil der Splitter oder der Dorn noch immer im Fuß ist. Er ist noch nicht heraus. Der Schmerz kommt immer

wieder auf. Wenn es schmerzt, fühlen wir nach dem Splitter, aber wir können ihn nicht finden, und so lassen wir es wieder gut sein. Nach einer Weile schmerzt es dann wieder und wir fühlen wieder danach. So passiert es wieder und wieder. Wenn da Schmerz ist, müssen wir uns ansehen, was diesen ausmacht. Wir können es nicht einfach so gut sein lassen. Wenn unser Fuß schmerzt: „Oh! Dieser verdammte Dorn ist noch immer da.“

Wenn der Schmerz aufkommt, kommt in gleicher Weise auch das Verlangen, ihn herauszuziehen. Wenn wir ihn nicht herausziehen, wird der Schmerz wieder und wieder und nochmal wieder kommen. Unser Interesse, den Dorn zu entfernen, ist immer noch präsent. Vielleicht kommt einmal der Tag, an dem wir uns entscheiden, den Dorn herauszuziehen, koste es, was es wolle, denn er schmerzt.

Unsere Entschlossenheit, Energie in unsere Praxis zu stecken, sollte genauso sein. Wo immer da eine Störung ist, wo immer da Unwohlsein aufkommt, müssen wir die Dinge genau dort untersuchen; das Problem genau an dieser Stelle lösen - löse das Problem mit dem Dorn in deinem Fuß, indem du ihn einfach heraus bekommst.

Nach Fischen tasten

...solange du nicht ausreichend die Gefahren in diesen Dingen erkennst und nicht davon ablässt, du die Resultate aus deinem Handeln nicht siehst, wird deine Arbeit überhaupt keinen Zweck haben. Es ist, als ob du mit diesen Dingen herum spielst, mit dem Fingernagel an ihnen kratzt. Wenn wir deren Nachteile klar erkennen, wird auch die Vergütung für das Loslassen davon richtig klar. - Ah!

Es ist so ähnlich, als ob du Fische mit einer Trappe fängst. Du richtest deine Aufmerksamkeit auf diesen Korb, bis du etwas wahrnimmst. Du kannst das Geräusch, wenn etwas an die Seite des Korbes schlägt, wahrnehmen. Du nimmst an, ein Fisch ist in der Trappe, und beginnst, mit der Hand danach zu tasten, aber dein Fang ist kein Fisch. Es ist etwas anderes, das im Wasser lebt. Deine Augen sehen nicht, was es ist. Ein Teil von dir sagt dir, es ist ein Aal; ein anderer Teil von dir meint, es könnte eine Schlange sein. Du würdest es bedauern, davon Abstand zu nehmen, wenn es ein Aal sein könnte. Wenn es aber eine Schlange ist und du weiter tastest, wird sie dich beißen. Verstanden? Du zweifelst, weil die Dinge nicht klar sind. Dein Verlangen ist so groß, dass du nicht abhältst, denn es könnte ein Aal sein. Wie du es dann aus dem Wasser ziehst, siehst du die Schuppen auf dem Rückgrat, und ohne abzuwarten, lässt du los. Da ist niemand hier, der dir sagt: „Das ist eine Schlange! Lass los! Lass los!“ Keiner sagt dir das. Der Geist teilt es von selbst mit – und sicherlich viel klarer, als es dir je jemand erklären könnte. Warum ist das so? Weil du die Gefahr siehst: Die Schlange kann beißen. Wer braucht das dem Geist zu erzählen? Wenn du ihn in dieser Weise trainierst, dass er in dieser Weise versteht, wird er nicht daran festhalten.

Der Spucknapf

Über *anatta*: In einfachen Worten bedeutet dies „nicht-Selbst“, aber es hängt davon ab, ob da eine Empfindung von „Selbst“ da ist; ob da eine Wahrnehmung von „atta“ da ist. Das ist der Grund warum da „anatta“ ist. Und dies ist auch ein korrektes „anatta“. Wenn da kein „atta“ ist, kann „anatta“ nicht aufkommen. Zum Beispiel: Du hast keinen Spucknapf in deinem Haus, dann wird dich diese Angelegenheit „Spucknapf“ nicht weiter berühren. Ob er nun bricht, zerspringt oder von einem Dieb gestohlen wird, keine dieser Dinge berühren dein Herz - weil es dafür weder Grund noch eine Voraussetzung gibt. Warum so? Weil kein Spucknapf in deinem Haus ist.

Wenn da nun ein Spucknapf in deinem Haus ist, ist das eine Art des Aufkommens eines „Selbst“. Wenn der Spucknapf bricht, trifft es dich. Wenn er verloren geht, berührt es dich. - Weil der Spucknapf nun einen Besitzer hat. Das nennt man „atta“. Dies ist die Beschaffenheit, die es hat. Betreffend der Beschaffenheit von „anatta“ bedeutet diese, dass da kein Spucknapf im Haus ist, sodass es keinen Grund für eine Geisteshaltung gibt, über ihn wachen zu müssen, ihn zu beschützen, und keine Angst, dass ein Dieb ihn vielleicht stiehlt. Diese Haltungen sind jetzt nicht mehr präsent.

Man nennt diese Dinge Haltungs-Phänomene (*sabhava-dhamma*). Da sind Ursachen und Voraussetzungen, aber sie sind einfach nur da, das ist alles.

Schalen und Rinden

Ich gebe euch ein einfaches Gleichnis. Angenommen, du hast Bananen oder eine Kokosnuss am Markt gekauft und trägst sie nun mit dir. Da kommt jemand und fragt dich: „Warum hast du Bananen gekauft?“

„Ich habe sie gekauft, um sie zu essen.“

„Aber du wirst doch nicht auch die Schalen essen?“

„Nein“

„Ich glaub dir nicht. Wenn du die Schalen nicht isst, warum trägst du sie dann auch mit dir herum?“

Oder, angenommen du trägst eine Kokosnuss:

„Warum trägst du eine Kokosnuss?“

„Ich trage sie nach Hause, um Curry zu kochen.“

„Du machst Curry auch aus der Schale und der Rinde?“

„Nein.“

„Warum trägst du sie dann?“

So. Wie würdest du nun eine Antwort auf diese Frage finden?

Durch Verlangen. Wenn da kein Verlangen danach ist, kannst du Scharfsinn, Einsicht nicht aufkommen lassen.

So ist es, wenn wir Anstrengung in unsere Meditation stecken. Selbst wenn wir dies durch Loslassen tun, ist es dennoch wie mit der Banane und der Kokosnuss: Warum trägst du die Schale und die Rinde mit? Weil jetzt noch nicht die passende Zeit ist, sie weg zu werfen. Sie schützt noch das Fleisch darin. Die Zeit, um sie weg zu schmeißen, ist noch nicht gekommen, deshalb hältst du noch daran fest, bis es so weit ist.

Genauso ist es mit der Praxis: Vermutungen und Loslassen müssen miteinander vermengt sein, so wie die Kokosnuss vermengt mit der Rinde, der Schale und dem Fleisch ist, sodass du sie so gut tragen kannst. Wenn sie uns vorhalten, wir würden die Rinde essen, was dann? Wir wissen, was wir tun.

Mathe üben

Das Dhamma ist wie Mathe üben. Es gibt Multiplikationen, Divisionen, Additionen und Subtraktionen. Wenn wir in dieser Weise denken können, werden wir intelligent sein. Wir kennen die richtige Zeit und den richtigen Ort für Dinge. Wir subtrahieren, wenn wir subtrahieren sollten; wir multiplizieren, wenn wir multiplizieren sollten; wir dividieren, wenn wir dividieren sollten; addieren, wenn wir addieren sollten. Wenn wir jedoch nur multiplizieren, werden wir an dieser Bürde zu Grunde gehen. In anderen Worten, wir haben keinen Sinn für Genug. Kein Gefühl zu haben wann genug ist, heißt, keinen Sinn dafür zu haben, dass wir älter werden.

Jeder mit einem Gespür, älter zu werden, ist jemand, der ein Gespür hat, wann genug ist. Wenn etwas genug ist, dürfen die Worte: „OK, das ist genug“, durchaus aufkommen. Wenn da noch nicht genug ist, kann das Wort „OK“ nicht aufkommen, weil wir noch nicht genug haben. Wir werfen niemals etwas weg, lassen los oder legen etwas ab. Stets nehmen wir. Wenn wir „OK“ können, werden wir ungezwungen. Das ist genug.

Das zerbrochene Glas

Du magst sagen, "Zerbrich nicht mein Glas!" Aber du kannst nicht etwas zerbrechliches vor dem Zerschlagen schützen. Wenn es nicht jetzt bricht, wird es später brechen. Wenn du es nicht zerbrichst, wird es jemand anderer zerbrechen. Wenn es nicht jemand anderer zerbricht, wird es eines der Hühner tun. Buddha erklärte, dies zu akzeptieren. Er drang zu der Erkenntnis durch, dass das Glas schon zerbrochen ist. Das Glas, das noch nicht zerbrochen ist, hat er uns als bereits zerbrochen zu verstehen gegeben. Wenn du ein Glas nimmst, Wasser einfüllst, von ihm trinkst und es wieder nieder stellst, erklärt er uns, dieses als bereits zerbrochen anzusehen. Verstanden? Buddhas Verständnis war von dieser Art. Er sah das zerbrochene Glas in dem nicht zerbrochenen. Wann immer die Bedingungen nicht mehr bestehen, die es

zusammenhalten, zerbricht es. Entwickle diese Haltung. Benutze das Glas; achte darauf. Wenn es eines Tages aus deiner Hand gleitet: "Klirr!" Kein Problem. Warum kein Problem? Weil du es schon als zerbrochen gesehen hast, bevor es zerbrach. Klar?

Normalerweise meinen die Leute jedoch, "Ich hab so gut auf das Glas aufgepasst. Lass es niemals zerbrechen." Danach zerbricht es der Hund und du hasst den Hund. Wenn es dein Kind zerbricht, hasst du es ebenfalls. Du hasst denjenigen, der es zerbricht – weil du dich so abgeschottet hast, dass das Wasser nicht mehr fließen kann. Du hast einen Damm ohne Überlauf errichtet. Das einzige, was dem Damm nun passieren kann, ist bersten, stimmt's? Wenn du einen Damm errichtest, musst du auch für einen Überlauf sorgen. Wenn das Wasser bis zu einem bestimmten Level ansteigt, kann es sicher seitlich ablaufen. Wenn es zum Anschlag voll ist, kann es über den Überlauf abfließen. Du brauchst einen Überlauf wie diesen. Die Vergänglichkeit zu sehen, ist der Überlauf Buddhas. Wenn du es in dieser Weise siehst, kannst du zu Frieden kommen. Das ist die Praxis des Dhamma.

Salz

Wenn du Gutes tust, um Leiden ein Ende zu setzen, musst du gleichzeitig neben dem Tun von Gutem auch passende Qualitäten im Geist entwickeln. Wenn du keine richtigen Qualitäten entwickelst, wird kein Klarblick aufkommen. Gute Taten alleine sind wie rohes Fleisch oder roher Fisch. Wenn du es einfach liegen lässt, wird es verrotten. Aber wenn du es salzt, wird es für lange Zeit haltbar sein. Oder so, als würdest du es in den Kühlschrank geben.

Der umgestülpte Wasserbehälter

Wenn wir erst mal von schlechten Taten abgelassen haben, besteht gute Hoffnung, dass selbst, wenn wir immer nur ein bisschen Gutes tun, unsere Perfektion zu ihrer vollen Größe wächst. Wie ein Wasserbehälter, den man offen ins Freie stellt: Selbst wenn es nur alle Zeiten ein wenig regnet, ist da dennoch die Chance, dass er voll wird.

Wenn wir aber Gutes tun, ohne von schlechten Taten abzulassen, ist es, als würde man einen Wasserbehälter verkehrt ins Freie stellen. Wenn es regnet, trifft das Wasser auch auf den Boden des Behälters, aber auf die Außenseite und nicht auf die Innenseite. Da besteht keine Aussicht, den Behälter jemals zu füllen.

Der leckende Wasserbehälter

Wenn wir Schlechtes tun und dann versuchen, das Leck zu stopfen, indem wir Gutes tun, ist es, als würden wir ein Leck am Boden eines Topfes stopfen; oder als würden wir ein Leck im Boden eines Wasserbehälters stopfen. Der Boden des Topfes, der Boden des Behälters, sie sind in keinem guten Zustand. Unser Ablassen von schlechten Taten ist noch in keinem guten Zustand.

Wenn du Wasser einfüllst, wird es dennoch versiegen, und der Wasserbehälter wird austrocknen. Selbst wenn du den ganzen Tag Wasser nachfüllst, wird es stetig langsam versiegen, und am Ende wird kein Wasser mehr übrig sein. Du wirst nicht den Nutzen daraus ziehen, den du dir erwartest.

Wasser im Krug

Wenn keine Form des Bösen in unseren Herzen ist, verschwinden all unsere Sorgen. Ein Gefühl der Kühle kommt auf, da wir auf uns selbst achten. Der Geist wird tugendhaft. Wenn er ruhig wird, wird er konzentriert. Wenn er ruhig ist, beginnt er zur Einsicht zu erblühen. Wir wissen, wie wir den Geist klar und strahlend machen. Was immer unheilsam ist, lassen wir los. Was immer falsch ist, legen wir ab. Wir beobachten und legen die Dinge zur Seite, lassen sie los.

Es ist ähnlich wie Wasser in einem Krug. Wir nehmen einen Schöpflöffel voll raus und schütten es weg. Nehmen einen weiteren Schöpflöffel voll und schütten ihn weg - immer fort nehmen wir etwas Wasser raus und schütten es weg. Das Wasser in dem Krug wird letztlich zu Ende gehen. Der Geist, der mit der Praxis beginnt, ist dem gleich.

Aber wenn wir die Dinge nicht so sehen, ist es, als ob wir Wasser in den Krug schütten und es dann raus schöpfen, Wasser dazu schütten und es wieder raus schöpfen. Verdienst, Verlust, heilsam, unheilsam; falsch, richtig, falsch, richtig; schlecht, gut, schlecht, gut: angenehm gerade für den Moment, und dann leiden wir wieder.

Eine Gießform

Ihr Schullehrer seid eine Gießform, um Menschen zu formen, deshalb solltet ihr euch in Richtung Dhamma bewegen und Dhamma praktizieren. Benehmt euch in einer Weise, dass ihr ein Vorbild für andere seid. Ihr seid wie ein Modell, um Buddhafiguren zu gießen. Habt ihr so etwas je gesehen? Eine einzelne Gießform: Sie arbeiten sie mit Achtsamkeit, arbeiten das Gesicht heraus, die Augenbrauen, das Kinn... so dass alles ideal passt und nichts fehlt, dass das Buddha-Amulett später in schöner Form aus dieser Gießform kommt. Wenn diese dann heraus kommen, sind sie wirklich schön, weil sie von einem schönen Modell kommen.

Dasselbe ist mit Schullehrern, sie sind Gießformen für ihre Schüler und auch andere Leute allgemein. Du musst dich im Sinne von persönlichen Qualitäten eines guten Lehrers selbst schön machen. Verhalte dich konform mit deiner ethischen Disziplin, im Muster eines Vorbildes und einer Leitfigur. Lehne jede Form von Berausung und unpassendem Verhalten ab. Versuche einen hohen Moralstandard zu halten. Sei ein gutes Vorbild für die Kinder.

Schlingpflanzen

Kinder sind wie Schlingpflanzen. Wo immer eine Schlingpflanze zu sprießen beginnt, sucht sie nach einem Baum, um hochzuklettern. Wenn ein Baum 15 Zentimeter und ein anderer 10 Meter entfernt ist, an welchem, glaubt ihr, wird die Schlingpflanze hochklettern? Sie wird höchstwahrscheinlich nicht auf den 10 Meter entfernten klettern, denn dieser ist zu weit weg.

In gleicher Weise sind Schullehrer ihren Schülern am nächsten. Sie sind jene, die Schüler sich zum Vorbild nehmen. Daher ist es wichtig, dass ihr Lehrer gutes Benehmen und einen guten Standard im Verhalten habt, um dies den Kindern vorzuzeigen: in Fragen, was ihr tun und was ihr lassen solltet. Lehrt nicht nur mit eurem Mund. Die Art, wie ihr steht, wie ihr sitzt, wie ihr geht, in jedem Moment, in jedem eurer Worte. Ihr müsst es in eine Anleitung für die Kinder verwandeln. Sie werden eurem Beispiel folgen, denn Kinder sind schnell im Annehmen von Dingen. Sie sind schneller als Erwachsene.

Ein Becher voll schmutzigem Wasser

Viele Leute, die hierher kommen, haben ein hohes Ansehen in der Gesellschaft und gehobene Ansichten über die Welt: über sich selbst, über die Praxis der Meditation, über Buddhas Lehren. Manche von ihnen sind reiche Kaufleute, manche haben einige Abschlüsse, manche sind Lehrer oder Regierungsbeamte. Ihre Köpfe sind voller Ansichten über alle Arten von Dingen. Sie sind viel zu klug, um anderen Menschen zuzuhören. Es ist wie Wasser in einem Becher. Wenn der Becher voll mit schmutzigem Wasser ist, ist er zu nichts nutz. Nur, wenn du das Wasser ausschüttest, kannst du den Becher benutzen. Du musst deinen Geist zu erst von deinen Ansichten leeren, um lernen zu können.

Unsere Praxis geht weit über beides, Intelligenz und Dummheit, hinaus. Wenn du denkst, "Ich bin klug. Ich bin wichtig. Ich verstehe alle Lehren Buddhas klar," wirst du niemals die Wahrheit von anatta, nicht-selbst erkennen. Du wirst nichts anderes haben als Selbst - ich und mein. Aber die Lehren Buddhas sind der Ausstieg aus dem Selbst. Leerheit. Freiheit vom Leiden. Totale Auflösung. Das ist Nibbana.

Mangos pflücken

Wenn eine Mango 5 Meter über dem Boden hängt und wir sie haben wollen, können wir keine 10-Meter-Pflückstange verwenden, weil diese zu lang ist. Wir können auch keine 2-Meter-Pflückstange gebrauchen, da diese zu kurz ist.

Denke nicht, eine Person mit Hochschulabschluss hat es leicht, Dhamma zu praktizieren, weil sie so viel weiß. Denke nicht in solcher Weise. Manchmal sind Leute mit Hochschulabschluss zu lang.

Dein innerer Rekorder

Die Lehre, die ich euch heute gegeben habe: Wenn das Zuhören bei diesem Dhamma euren Geist leert und still gemacht hat, ist das genug. Ihr braucht euch an nichts zu erinnern. Manche von euch mögen dies nicht glauben. Wenn euer Geist still ist und ihr ihm erlaubt, was immer ihr auch hört, kommen zu lassen, und dabei auch eingehend betrachtet, seid ihr wie ein Kassettenrekorder. Wenn immer er in dieser Weise offen ist, eingeschaltet wie dies, ist alles da. Habe keine Angst, dass da nichts da ist. Jedes Mal, wenn ihr euren Rekorder öffnet, ihn einschaltet, ist alles da.

Äußere Rekorder können kaputt gehen. Nachdem ihr sie gekauft habt, können sie kaputt gehen. Aber euer innerer Rekorder, wenn die Dinge direkt ins Herz gehen: Oh, das ist wirklich gut. Er ist zu jeder Zeit da und verbraucht auch nicht eure Batterien.

Ballons

Zu Buddhas Zeiten gab es jene, die während sie so saßen und das Dhamma hörten, durch die höchsten Ebenen des Dhammas drangen. Die waren schnell. Wie Ballons: Die Luft in einem Ballon hat selbst das Bestreben, heraus zu kommen. Sobald du ihn nur ein wenig mit einer Nadel piekst, kommt sie mit einem Schwall in einem heraus.

Gleich ist es hier. Wenn du Dhamma im Einklang mit deinen Vorlieben hörst, wendet es deine Ansichten herum, von dieser zu jener, und du kannst bis zum wahrhaften Dhamma durchbrechen.

Nicht vergleichbar mit einem Ochsen

Ein Ochse hat einen beladenen Wagen einen langen Weg gezogen - je näher die Sonne dem Horizont kommt und der Abend naht, desto schneller wird er, denn er will sein Ziel noch erreichen. Er vermisst sein zu Hause.

Wir Menschen, je älter wir werden, je kränklicher wir werden, je näher wir dem Tod kommen: Das ist dann die Zeit zu praktizieren. Du kannst Alter und Krankheit nicht zur Ausrede machen, nicht zu praktizieren, denn dann bist du noch schlimmer als der Ochse.

Das Herz, sein eigener Lehrer

Jeder von uns hier ist gleich. Wir unterscheiden uns nicht voneinander. Wir haben zur Zeit keinen Lehrer – wenn du dich dem Dhamma zuwendest, um aufzuwachen, muss sich das Herz

selbst lehren. Wenn es sich nicht selbst lehrt, magst du auch noch so viele Leute haben, die dich lehren, es würde nicht zuhören, es würde nicht verstehen. Das Herz selbst muss der Lehrer sein.

Es ist für uns nicht leicht, uns selbst zu sehen. Es ist schwer. Deshalb denk darüber ein bisschen nach. Wir haben alle schlechtes getan. Jetzt, wo wir alt sind, sollten wir damit aufhören. Mach es leichter. Verringere es. Es gibt sonst wirklich nichts. Das ist alles, was da ist. Drehe deinen Geist in Richtung Tugend.

Wasser und Öl

Wasser unterscheidet sich vom Öl, so wie sich kluge und dumme Personen unterscheiden. Buddha lebte mit Bildern, Klängen, Gerüchen, Geschmack, körperlicher Berührung und Ideen, aber er war ein Arahant und so sah er die Dinge „einfach so“, das ist alles. Er blieb dabei, los zu lassen. Das Herz erkannte er, dass es einfach so ist - das Herz, das ist alles; Gedanken waren einfach dies - Gedanken, das ist alles. Er mischte sie nicht zusammen.

Wenn du in dieser Art denkst, wenn du in dieser Art fühlst, kannst du diese Dinge auseinander halten. Gedanken und Gefühle sind auf der einen Seite, das Herz auf der anderen, so wie Wasser und Öl in einer Flasche getrennt bleiben.

Vermeintlicher Mönch, wirklicher Mönch

Wenn du einmal in Buddhas Lehre ordiniert bist, nimmt man an, du bist ein Mönch. Aber du bist jetzt noch kein wirklicher Mönch, weißt du. Du bist ein Mönch so weit wie deine Gestalt; der rasierte Kopf, die gelbe Robe. Du bist ein Mönch auf der Ebene einer Fiktion.

Gleich ob sie Holz schnitzen, Zement formen oder Bronze in eine Form gießen, um einen Buddha auf der Ebene einer Fiktion zu machen. Es ist nicht der wirkliche Buddha.

Jene, die nach wie vor Mönche nur auf der Ebene der Fiktion sind - in anderen Worten noch Gier, Hass und Illusion in ihren Herzen tragen: diese Dinge halten sie eingezäunt im Zustand des Werdens und der Geburt. Der Grund, warum wir Frieden nicht erreichen können, besteht in Gier, Hass und Illusion. Wenn du Gier, Hass und Illusion aus deinem Herzen nimmst, erreichst du Reinheit. Du erreichst wahres Mönch-sein. Das bedeutet, Mönch im Herzen zu sein.

Tische und Stühle machen

Es ist gut, den Geist zu Reinheit und Frieden zu bringen, aber es ist schwer. Du musst mit den Äußerlichkeiten beginnen - mit deinen körperlichen Taten und deiner Sprache - und deinen Weg nach innen arbeiten. Der Pfad, der zur Reinheit führt, um ein nobles Wesen zu sein, ist ein

Pfad, der Hass, Gier und Illusion weg waschen kann. Du musst Widerstand und Selbstkontrolle üben, deshalb ist es so schwer - aber was daran ist schwer?

Es ist, als ob du Holz nimmst, um einen Tisch oder einen Stuhl zu machen. Das ist schwer, aber was daran ist schwer? Das Holz muss durch diesen Ablauf gehen. Bevor es zu einem Tisch oder einem Stuhl wird, muss es durch die groben, die schweren Abläufe hindurch.

Dasselbe ist mit uns. Wir müssen dort geschickt werden, wo wir jetzt noch nicht geschickt sind, lobenswert, wo wir noch nicht lobenswert sind, vollständig, wo wir noch nicht vollständig sind.

Der Tausendfüßler

Wenn viele von uns zusammen leben, ist es leicht, zusammen zu praktizieren, wenn unsere Ansichten korrekt und miteinander im Einklang sind. Wenn wir gleichermaßen gewillt sind, Stolz zu bannen, und von ihm Abstand nehmen, kommen wir alle zusammen auf der Ebene von Buddha, Dhamma und Sangha. Du kannst nicht sagen, weil so viele Mönche da sind, spießt sich dies mit deiner Praxis. Es ist wie eine Art Tausendfüßler. Ein Tausendfüßler hat viele Beine. Wenn du ihn betrachtest, denkst du dir, dass er sicher mit so vielen Füßen durcheinander kommt. Aber er bewegt sich. Er kriecht vor und zurück, da ist tatsächlich keine Verwirrung. Es hat seinen Rhythmus, seinen Ablauf.

Dasselbe gilt für die Lehre Buddhas: Wenn du wie ein Schüler Buddhas praktizierst, ist es einfach. In anderen Worten, du praktizierst richtig, du praktizierst geradewegs voraus, du praktizierst, um Befreiung vom Leiden zu erlangen, und praktizierst korrekt. Selbst wenn da hunderte, tausende oder wie viele auch immer sind, spielt das keine Rolle. Wir können alle in den selben Ablauf fallen.

Fegen

Unsere Routine gibt uns Kraft. Wo immer es in dem Kloster sein mag, in deiner Hütte oder sonst wo: Wenn es schmutzig oder verdreckt ist, mach es weg. Du brauchst es nicht zum Wohle anderer zu tun. Du brauchst es nicht zu tun, um zu imponieren. Du tust es zum Wohle deiner eigenen Praxis. Wenn wir unsere Hütte ausfegen, ist es so, als würden wir allen Schmutz aus unserem Herzen fegen. Wir sind Menschen, die praktizieren. Ich wünsche mir, jeder von uns hat diese Haltung in seinem Herzen. Dann brauchen wir nicht stets nach Harmonie oder Kooperation zu rufen. Dann ist alles schon da.

Pfefferstauden pflanzen

Buddha, unser Lehrer, sagt: „Wie die Dinge verlaufen, hängt von ihnen ab.“ Wenn wir bei der Bemühung in unserer Praxis bleiben, können wir nicht kontrollieren, ob es nun schneller oder

langsamer voran geht. Das ist, wie eine Pfefferstaude zu pflanzen. Die Pflanze weiß, was sie tut. Wenn wir sie schnell wachsen haben wollen, sollten wir wissen, dass das ein Fall von Illusion ist. Nur wenn wir sie tatsächlich pflanzen, wird sie die Früchte tragen, die wir uns wünschen.

Wenn wir eine Pfefferstaude pflanzen, müssen wir ein Loch graben, sie gießen, sie düngen und Insekten von ihr fern halten. Das ist alles. Das ist, was von uns abhängt, von unserer Überzeugung. Ob da nun Pfeffer sein wird oder nicht, hängt von der Pflanze ab. Nicht von uns. Wir können nicht an der Pflanze ziehen, dass sie wächst.

Der Weg zum Kloster

Tugend, Konzentration und Weisheit: Diese drei Dinge nannte Buddha den Pfad. Der Pfad ist nicht Religion, das ist nicht, was Buddha wirklich wollte, aber dies ist der Weg, wie wir dort hinkommen.

Es ist dasselbe, wenn du von Bangkok nach Wat Nong Pah Pong kommst. Es geht dir nicht um die Straße die hierher führt. Im Grunde möchtest du das Kloster erreichen. Aber die Straße war notwendig, um hierher zu kommen. Die Straße hierher ist nicht das Kloster. Sie ist nur der Weg in das Kloster. Du musst der Straße folgen, um ins Kloster zu kommen.

Tugend, Konzentration und Weisheit sind der Weg zum Frieden; dieser ist, was wir wirklich wollen.

Medizin

... Es ist, als ob ein Arzt einem Patienten mit Fieber eine Flasche Medizin reicht. Auf der Außenseite der Flasche ist eine Etikette, welche die verschiedenen Krankheiten, die jene Medizin heilen kann, aufführt. Was die Medizin betrifft, die heilen kann, so befindet die sich in der Flasche. Wenn der Patient all seine Zeit vergeudet, die Etikette zu lesen, selbst wenn er sie hundert mal, tausend mal liest, wird es mit seinem Tod enden und er wird keinen Vorteil aus der Medizin ziehen. Er wird dann herum gehen und einen riesigen Ärger machen, erklären: der Arzt sei schlecht, die Medizin könne die Krankheiten wie beschrieben nicht heilen. Das, obwohl er niemals den Verschluss der Flasche geöffnet hat, um die Medizin zu probieren.

Feuerstäbe reiben

Die Praxis ist, wie wenn ein Mann Stäbe zum Feuer machen aneinander reibt. Er hat Leute sagen hören: „Nimm zwei Stücke Bambus und reibe sie aneinander und du bekommst Feuer.“ So nimmt er zwei Stücke Bambus und reibt sie aneinander. Aber sein Herz ist ungeduldig. Nachdem er sie etwas aneinander gerieben hat, will er, dass da Feuer ist. Sein Herz verlangt,

dass da so schnell wie möglich Feuer ist, aber es kommt nicht auf. Er beginnt, faul zu werden, und stoppt für eine Pause. Dann versucht er wieder ein bisschen, die Stäbe aneinander zu reiben, und stoppt wieder für eine Pause. Wann immer da auch Wärme war, sie ist weg, da die Wärme nicht durchgehend in Gang gehalten wird.

Wenn er dann immer so weiter macht: stoppt, wann immer er müde wird - wobei einfach müde werden nicht so schlimm ist: mischt sich seine Faulheit dazu, so geht das Ganze in die Brüche. Er entscheidet dann, dass da kein Feuer ist, er mag auch gar kein Feuer mehr und er gibt auf. Er stoppt. Er würde niemals wieder die Stäbe aneinander reiben. Dann geht er daran, dies zu verbreiten: „Da ist kein Feuer. In dieser Weise bekommst du keines. Da ist kein Feuer. Ich hab's schon probiert.“

Der Schlüssel zur Meditation

Übung ist wie ein Schlüssel, der Schlüssel zur Meditation. Es spielt keine Rolle, wie das Schloss auch aussehen mag, denn wir haben den Schlüssel in der Hand. Es kümmert uns nicht, wie fest das Schloss sein mag, denn wenn immer wir den Schlüssel drehen, um ein Schloss zu öffnen, erfüllen wir den Zweck. Wenn das Schloss keinen Schlüssel hat, können wir unserer Aufgabe nicht folgen. Was immer auch in der Kiste sein mag, wir kriegen es nicht heraus.

Heiß und kalt

... Es ist gleich wie: wo immer es brennt, wo immer es heiß ist, dort ist es, wo es erlischt. Wo immer es heiß ist, mach es genau dort kühl. In gleicher Weise liegt Nibbana am selben Platz wie Samsara, die Runde des steten Fortwanderns; Samsara liegt am selben Platz wie Nibbana.

So wie heiß und kalt am selben Ort liegen: Kälte liegt dort, wo es heiß ist. Wenn es heiß wird, verschwindet die Kälte. Wenn die Kälte verschwindet, wird es heiß...

Gegen den Strom

Zu praktizieren heißt, gegen den Strom zu gehen: gegen den derzeitigen Strom in deinem Herzen, gegen den Strom der Veruntrübungen. Alles was stromaufwärts, gegen den Strom geht, ist gezeichnet, schwer zu sein. Wenn du ein Boot stromaufwärts ruderst, ist es schwer. Güte und Tugend zu entwickeln, ist etwas schwierig, da wir Menschen Veruntrübungen haben. Wir wollen das nicht tun. Wir wollen nicht gestört werden. Wir wollen kein Durchhaltevermögen entwickeln. Meist wollen wir es nur im Fluss unserer Launen ziehen lassen. Wie Wasser: Es fließt seinen Weg. Wenn wir Dinge wie Wasser fließen lassen, ist es leicht, aber das hat nichts mit Praxis zu tun. Praxis heißt, zu widerstehen. Du musst Verunreinigungen widerstehen,

deinem eigenen Herzen widerstehen, steigere deine Kraft an Durchhaltevermögen. So ist es, wenn deine Praxis gegen den Strom geht.

Die Katze

Geistestrübungen sind wie Katzen. Wenn du einer Katze, wenn immer sie etwas will, zu essen gibst, wird sie immer öfter und öfter zurück kommen. Aber der Tag wird kommen, an dem sie dich zu kratzen beginnt, wenn du sie nicht fütterst. So solltest du sie nicht füttern. Sie wird miauen und miauen, aber wenn du sie ein oder zwei Tage nicht fütterst, wird sie aufhören, wieder zu kommen.

Dasselbe ist mit den Geistestrübungen. Wenn du aufhörst, sie zu füttern, werden sie nicht mehr stören. Dein Geist kann sich dann setzen und wird still.

Erst Arbeit, dann Lohn

Manche Menschen kommen, um zu praktizieren und wollen nichts außer Vergnügen. Aber wo kommt Vergnügen her? Was ist sein Ursprung? Jede Art von Freude kommt immer gefolgt von Schmerz. Nur dann kann da Vergnügen sein. Was immer wir tun: Wir müssen zuerst arbeiten, bevor wir unseren Lohn bekommen, um Dinge zu kaufen, oder? Wir müssen zuerst auf dem Feld arbeiten, um Reis zum Essen zu bekommen. Alles geht zuerst durch Leiden und Schmerz.

Zuckerrohr essen

Hast du jemals Zuckerrohr gegessen? Wenn du von außen nach innen isst, wie ist das? Je näher du zum Kern kommst, umso süßer wird es – bis zu dem Punkt an dem vielleicht nur mehr ein Zentimeter über ist, und du magst es nicht weg schmeißen. Was für ein Geschmack. Die Ameisen wollen es essen, aber du würdest es ihnen nicht geben.

Genau so lass auch deine Praxis sein. Praktiziere Dhamma wie eine Person, die Zuckerrohr isst.

Der Zaun

Bezüglich deiner Praxis, beginne Kraft und Durchhaltevermögen zu etablieren und dann beobachte. Beobachte deine Tätigkeiten, dein Kommen und Gehen. Beobachte, was du vorhast. Was immer aufkommt, Buddha leitete uns an, alles rundherum zu kennen. Aus welcher Richtung Dinge auch kommen, er hielt uns an, alles rundherum zu kennen. Wenn wir alles rundherum kennen, was auch immer auf diese Weise kommt, so sehen wir es. Was immer auf

jene Weise kommt, so sehen wir es. Richtig kennen wir. Falsch kennen wir. Fröhlich kennen wir. Stolz kennen wir. Wir kennen alles rundherum.

Jedoch ist unser Geist, wenn dieser beobachtet, noch nicht wirklich rundherum. Wir kennen nur diese Seite, aber lassen die andere weit offen. Es ist wie einen Zaun um ein Feld oder um ein Haus zu errichten und er reicht nicht rundherum. Wenn wir ihn nur an jener Seite errichten, werden Diebe von der anderen Seite kommen, von dort, wo er noch nicht umschließt. Warum ist das? Wir haben den Zugang nicht geschlossen. Unser Zaun ist noch nicht gut. Es ist also normal, dass sie durch diese Öffnungen kommen müssen. So beobachten wir wieder, ergänzen noch mehr Zaun, schließen ihn nach und nach, immer fort.

Einen Zaun zu errichten heißt, Aufmerksamkeit zu entwickeln und stets achtsam zu sein. Wenn wir das so machen, kann das Dhamma nicht weg. Es wird genau hier herkommen. Gut und schlecht, Dhamma, das wir sehen und verstehen sollten, wird genau hier entstehen.

In der Form eines Kreises

In der Praxis, denke nicht, dass du sitzen musst, dass es Meditation ist; dass du zurück und vor gehen musst, dass es Meditation ist. Denk nicht so. Meditation ist einfach eine Sache der Praxis. Ob du nun eine Zeremonie gestaltest, hier sitzt und zuhörst, oder von hier weg gehst, setzte deine Praxis mit dem Herzen fort. Sei aufmerksam, was passend ist und was nicht.

Beschließe nicht, dass es passend ist, eine asketische Praxis während des Regenretreats zu führen und diese dann wieder abzulegen, wenn es vorüber ist. Das ist nicht in Ordnung. Dinge balancieren sich auf diese Weise nicht aus. Das ist, als ob man ein Feld frei macht. Wir schneiden weg und hacken weg, und stoppen, wenn wir müde sind. Wir legen unsere Hacke weg und kommen nach ein oder zwei Monaten zurück. Die Triebe sind nun höher als die Stümpfe. Wenn wir nun versuchen, das Feld wieder frei zu machen wie zuvor, ist uns das zu viel.

Ajaan Mun sagte einst, dass wir unsere Praxis wie einen Kreis formen müssen. Ein Kreis, der nie zu einem Ende kommt. Lasse sie kontinuierlich sein. Lasse sie stetig sein, ohne anzuhalten. Ich hörte ihm zu und dachte: „Wenn dieses Dhammagespräch zu Ende ist, was werde ich dann tun?“

Die Antwort ist, sich seine Wachsamkeit *akaliko* zu machen: zeitlos. Gehe sicher, dass dein Geist zu jeder Zeit erkennt und sieht, was passend ist und was nicht.

Feuer und Flut

Buddha lehrte, dass dies die Art und Weise ist, wie Körper und Geist beschaffen sind. Das ist die Art, wie sie sich fortsetzen. Sie werden niemals auf andere Weise existieren: Zuerst kommen sie zum Entstehen, dann werden sie alt, beginnen zu schmerzen, und dann sterben

sie. Das ist so eine reine Wahrheit, Oma, die du gerade erfährst. Es ist eine noble Wahrheit. So betrachte sie mit Weisheit, dass du sie auch verstehst, das ist alles.

Selbst wenn Feuer dein Haus nieder brennt, selbst wenn Wasser dein Heim überschwemmt, lass es nur so weit passieren, wie es dein Haus betrifft, nur so weit wie dein Heim. Wenn Feuer brennt, lass es nicht dein Herz verbrennen. Wenn Fluten steigen, lass sie nicht dein Herz überfluten. Lass sie nur dein Haus überfluten. Lass es nur dein Haus verbrennen, es ist nur etwas außerhalb von deinem Körper. Betreffend dein Herz, lass es loslassen, denn jetzt ist die richtige Zeit. Es ist Zeit zum Loslassen.

Das Glas abstellen

Praktiziere, indem du loslässt. Halte nicht daran. Wenn du doch daran hältst, halte nicht daran fest. Verstehst du nicht-daran-halten? Dieses Glas hier: Wir halten es, um es hoch zu heben und es anzusehen. Wenn wir alles darüber wissen, stellen wir es hin. Das nennt man, nicht daran halten - in anderen Worten: es halten, aber nicht festhalten. Du hältst es, um es anzusehen und zu verstehen, und dann stellst du es ab. Du fühlst dich leicht. Es ist das gleiche wie mit diesem...

Die vergifteten Bananen

Ich begann mein Klosterleben, ordiniert als Novize, als ich neun Jahre alt war. Ich bemühte mich, zu praktizieren, aber ich verstand wenig zu dieser Zeit. Ich verstand erst, als ich zum Mönch geweiht wurde. Oho! Ich sah die Gefahr in allen Dingen. Ich beobachtete die Sinnlichkeit, mit der die Menschen leben, und anstatt dies wie sie als Vergnügen zu betrachten, sah ich es mehr als Leid. Es ist wie eine gebackene Banane. Wenn wir sie essen, ist sie gut und süß. Wir kennen die Süße ihres Geschmacks. Aber wenn wir wissen, dass jemand Gift in die Banane getan hat, denken wir nicht daran, ob sie süß ist, wissend, dass wir sterben, wenn wir sie essen würden. Richtig? Das ist die Art, wie meine Sichtweise seit jeher war. Als ich daran war, zu essen, sah ich das Gift, das innen war. So betrieb ich es weiter und weiter, bis zu diesem Punkt, wo ich jetzt schon so viele Jahre ordiniert geblieben bin. Wenn du es siehst, reizen dich solcherart Dinge nicht mehr zum Essen.

Studieren vs. In einen Kampf ziehen

Es gibt gelehrte Mönche, die die Texte studiert haben, die viel gelernt haben. Ich sage ihnen, gebt Meditation einen Versuch. Diese Sache, nach Büchern zu gehen: Wenn du studierst, studierst du im Einklang mit den Texten, aber wenn du in den Kampf ziehst, musst du raus und weg von den Texten. Wenn du einfach im Gleichklang mit den Texten in den Kampf ziehst, bist du kein ebenbürtiger Gegner für den Feind. Wenn es ernst wird, musst du raus aus den Texten.

Die Hand

Jene, die die Texte studiert haben und jene, die Dhamma praktizieren, neigen dazu, einander misszuverstehen. Jene, die die Texte studieren, neigen dazu, zu sagen: „Mönche die nichts tun außer zu meditieren, sprechen einfach nur nach ihren eigenen Sichtweisen.“ Sie sagen dies ohne Rückhalt in irgendeiner Form.

Es gibt da einen Weg, wie beides als eines gesehen werden kann, welcher uns zu verstehen hilft. Es ist wie die Handfläche und der Rücken der Hand. Wenn du den Arm vor dir gerade ausstreckst, ist es, als ob deine Handfläche verschwunden ist. In Wahrheit ist sie aber nicht verschwunden. Sie ist nur unterhalb versteckt. In gleicher Weise verschwindet dein Handrücken, wenn du die Handfläche nach oben drehst. In Wahrheit ist er aber nicht verschwunden. Er ist nur unterhalb.

Daran solltest du dich erinnern, wenn du über Praxis nachdenkst. Wenn du denkst, dass deine Praxis irgendwohin verlaufen ist, beendest du die Praxis und hoffst, Resultate zu erlangen. Aber ganz egal, wieviel du auch studiert hast, würdest du das Dhamma nicht verstehen, weil du es jetzt noch nicht im Einklang mit der Wahrheit kennst. Wenn du einmal die wahre Natur des Dhammas verstanden hast, beginnst du, loszulassen. Da ist dann ein Wille, Anhaftung abzustreifen, ein Punkt, ab dem du dann an nichts mehr festhältst. Selbst wenn du dann noch an Dingen hältst, wird es weniger und weniger.

Das ist der Unterschied zwischen Studieren und Praktizieren.

Geschriebene Wörter

Halt. Steck dein Gelehrtenwissen in eine Mappe oder in eine Kiste. Fang nicht an, darüber zu sprechen. Du brauchst diese Art von Wissen nicht hierher zu bringen. Hier gibt es eine neue Art von Wissen. Wenn Dinge wirklich auftreten, ist das nicht mehr dasselbe.

Das ist, als ob man das Wort „Gier“ schreibt. Wenn sich Gier im Herzen entfaltet, ist das nicht dasselbe wie das geschriebene Wort. Das Gleiche, wenn du zornig bist: Wenn du „Zorn“ an die Tafel schreibst, ist das eine Sache. Es sind Buchstaben. Wenn es in deinem Herzen aufkommt, ist es zu schnell für dich, um irgend etwas zu lesen. Es kommt im Herzen in einem einzigen Schwall auf. Das ist wichtig. Sehr wichtig.

Von einem Baum fallen

Es ist dasselbe mit abhängigem Entstehen. „Unwissenheit ist die Ursache für Gestaltungen. Gestaltungen sind die Ursache von Bewusstsein. Bewusstsein ist die Ursache für Name und Form.“ Wir haben das gelernt, erinnern uns, und es ist wahr. So hat Buddha die Dinge für seine

Schüler zertrennt, um sie zu studieren. Aber wenn die Dinge wirklich aufkommen, sind sie zu schnell für dich, um sie zu zählen.

Es ist gleich, als ob man von einem Baum – bamm! - auf den Boden fällt. Wir wissen nicht, an welchem Ast wir vorbei sind. In dem Moment, wo der Geist mit einem angenehmen Objekt beschäftigt ist, wenn es etwas ist, das er mag, geht es schnurgerade zu „angenehm“. Er kennt die verbindenden Schritte dazwischen nicht. Sie folgen im Einklang mit den Texten, aber sie verlassen sie auch. Sie sagen nicht: „Da, hier ist Unwissenheit. Da, hier ist Gestaltung. Da, hier ist Bewusstsein. Da, hier ist Name und Form.“ Sie haben keine Zeichen, dass du sie lesen kannst. Es ist, wie wenn du aus einem Baum fällst. Buddha sprach über die mentalen Momente in vollem Detail, aber ich nutze den Vergleich, aus einem Baum zu fallen. Wenn du von einem Baum rutschst – bamm! - misst du nicht die Meter und Zentimeter, die du gefallen bist. Alles, was du weißt, ist, dass du auf den Boden gefallen bist und dass es schon weh tut.

Das Messer

Seinen Körper zu trainieren, um ihn zu stärken, und seinen Geist zu trainieren, um ihn zu stärken, ist von derselben Art, aber die Methoden sind verschieden. Wenn du den Körper trainierst, musst du die verschiedenen Körperteile bewegen, aber wenn du den Geist trainierst, musst du ihn bremsen und zur Ruhe bringen, gleich wie wenn du dich konzentrierst. Versuche, deinen Geist dazu zu bringen, von allem los zu lassen. Lass ihn nicht über dieses und jenes oder irgend etwas nachdenken. Bring ihn dazu, bei einem Objekt zu bleiben. Er wird dann stark. Einsicht kommt dann auf. Es ist wie mit einem Messer, das du gut geschärft gehalten hast. Wenn du es nur benutzt, um Steine, Ziegel und Gras zu schneiden, ohne zu schleifen, wird es seine Schneide verlieren.

Lernen, wie man schreibt

Gehe sicher, dass du jeden Tag praktizierst, jeden Tag. Wenn du Faulheit verspürst, mache weiter. Wenn du dich emsig fühlst, mache weiter. Praktiziere Dhamma, egal ob es nun Tag oder Nacht ist. Wenn der Geist friedvoll ist, mache weiter. Wenn er nicht friedvoll ist, mache weiter. Es ist so, wie du als kleines Kind schreiben gelernt hast. Am Anfang sahen die Buchstaben nicht sehr hübsch aus. Ihre Körper waren zu lang; ihre Füße waren zu lang. Du hast wie ein Kind geschrieben. Dennoch wurden die Buchstaben mit der Zeit besser, weil du praktiziert hast.

Das Kind und der Erwachsene

Konzentration und Einsicht müssen zusammen kommen. In der ersten Phase wird der Geist durch Konzentration zur Ruhe kommen und still werden. Der Geist wird dann aber nur ruhig bleiben können, wenn du sitzt und deine Augen geschlossen hast. Das ist Gleichmut. Du musst

durch Konzentration als Grundlage gehen, die dir am Ende hilft, Verständnis und Einsicht zu gewinnen. Dann wird dein Geist ruhig bleiben, ob du nun mit geschlossenen Augen sitzt oder du mitten auf einer Straße in einer geschäftigen Stadt gehst.

Gleich wie hier: Du warst einmal ein Kind. Jetzt bist du erwachsen. Das Kind und der Erwachsene sind dieselbe Person. In gleicher Weise könntest du sagen, Gestilltheit und Einsicht sind separate Dinge. Oder wie Speise und Exkrememente: Du kannst sagen, dass sie dasselbe sind, aber aus einem anderen Winkel betrachtet kannst du sie auch als unterschiedlich beschreiben.

Ein Stab

Meditation ist wie ein Stab. Einsicht liegt an diesem Ende des Stabes. Gleichmut liegt an jenem Ende des Stabes. Wenn du den Stab hoch hebst, wird dann ein Ende des Stabes damit hoch kommen, oder kommen beide Enden hoch? Wenn du ihn hoch hebst, kommen beide mit ihm hoch. Was immer Einsicht ist, was immer Gleichmut ist, es ist alles dieser Geist.

Ein Bild malen

Erfolg in der Praxis ist mit Einsicht verbunden: Erkenntnis-Meditation - dort wo Verständnis und Geist zusammen bleiben. Manche Menschen brauchen gar nicht viel zu tun, und doch kommen diese Dinge von selbst zusammen. Menschen mit Einsicht haben generell nicht viel zu tun. Konzentration ist wie ein Künstler zu sein. Du schaust auf etwas und du verstehst es. Du verstehst es, bis es da in deinem Herzen bleibt. Du kannst aus dem, was in deinem Herzen ist, ein Bild malen. Du musst dafür nicht davor sitzen und es nach seiner Erscheinung abmalen. Eine Person, die nicht versteht, ist jene, die davor sitzen und skizzieren muss, bis es in ihr Herz sickert. Mit Einsicht brauchst du nicht davor zu sitzen und zu skizzieren. Du schaust und du verstehst. Du kannst direkt aus deinem Verständnis malen. So sind die Dinge.

Das Essen, das du magst

Das Objekt deiner Ruhemeditation würde dir nicht Anlass zu Sachlichkeit und einsichtsfähigem Ernst geben, wenn es nicht im Einklang mit deinem Charakter wäre. Das Objekt, das dir entspricht, findest du selbst, indem du oft daran denkst. Normalerweise bemerken wir das nicht, aber um Vorteile daraus zu ziehen, sollten wir uns damit beschäftigen. Es ist wie viele verschiedene Speisen, die auf einem Tablett angerichtet sind. Du kostest das Essen aus jeder Schale, jede Art von Speise, und du weißt für dich selbst, welche du magst und welche du nicht magst. Von jenen, die du magst, wirst du sagen, dass sie schmackhafter sind als die anderen. Hier spreche ich von Essen. Das kannst du mit deiner Meditation gleichsetzen. Welches Objekt auch immer mit deinem Charakter einhergeht, wird dir angenehm sein.

Eine Eidechse fangen

Die Art, deinen Geist auf ein Objekt zu richten, an einem Objekt zu bleiben, heißt, dich selbst mit dem Geist vertraut zu machen und dich selbst mit dem Objekt vertraut zu machen. Es ist, wie wenn Leute eine Eidechse fangen. Die Eidechse liegt inmitten des Hohlraumes eines Termitenhügels mit sechs Löchern. Sie schließen fünf der Öffnungen und belassen ein Loch, aus dem die Eidechse kriechen kann. Dann sitzen sie vor dem einen Loch und warten. Wenn die Eidechse herauskommt, können sie sie fangen.

Dein Fokus auf den Geist ist dem gleich. Verschließe deine Augen, verschließe deine Ohren, verschließe deine Nase, verschließe deine Zunge, verschließe deinen Körper und lasse nur deinen Geist offen. In anderen Worten, trainiere, von deinen Sinnen abzustehen, und bleibe nur bei deinem Geist.

Meditation ist, wie wenn Leute eine Eidechse fangen. Du lenkst deinen Geist auf den Atem, bist achtsam und bedacht, aufmerksam zu sein. Was immer du tust, sei dir bewusst, was du tust. Das Gefühl, das in diesem Moment in dir aufkommt, ist, dass du dir bewusst bist, was du tust. Dieses Gefühl ist es, das dich achtsam macht.

Wassertropfen, Wasserstrom

Beginne damit, deinen eigenen Geist zu sammeln. Sei stets vorsichtig, dass du auf die fünf Ethikregeln achtest. Wenn du einen Fehler machst, stoppe, komm zurück und fange von vorne an. Vielleicht kommst du vom Weg ab und machst wieder einen Fehler. Wenn du es bemerkst, komm zurück, fange erneut an, wieder und wieder.

Deine Achtsamkeit wird eine höhere Frequenz erreichen, wie Wasser, das du aus einem Krug leerst. Wenn wir den Krug etwas neigen, fließt das Wasser in Tropfen: glug.....glug.....glug. Da sind Pausen im Fluss. Wenn wir den Krug etwas mehr neigen, kommen die Tropfen in höherer Frequenz: glug, glug, glug. Wenn wir den Krug vielleicht noch mehr neigen, verschwindet das „glug“ und der Fluss verwandelt sich in einen kontinuierlichen Strom. Da sind keine Tropfen mehr, aber sie sind deshalb nicht weg. Sie sind so zahlreich, dass sie sich in einen kontinuierlichen Strom verwandelt haben. Sie schmelzen ineinander, in einen Strom aus Wasser.

Wasserbüffel hüten

... Es ist dasselbe mit der Praxis. Wenn wir auf unseren Geist achten, wenn Achtsamkeit über den Geist wacht, wer immer den Spuren seines Geistes folgt, wird den Fallen Maras entkommen.

Es ist wie Wasserbüffel hüten:

eins, Reisplanzen;

zwei, Büffel;

drei, Büffelbesitzer.

Der Büffel möchte die Reisplanzen fressen. Die Reisplanzen sind, was der Büffel will. Der Geist ist wie der Büffel. Sein Objekt sind die Reisplanzen. Achtsamkeit ist wie der Büffelbesitzer. Wenn wir einen Büffel hüten, müssen wir ihm folgen, um sicher zu gehen, dass er die Planzen nicht frisst. Wir lassen ihn ziehen, aber wir achten auf ihn. Wenn er den Reisplanzen nahe kommt, schreien wir nach ihm. Wenn der Büffel uns hört, nimmt er wieder Abstand. Aber wir dürfen nicht nachlässig werden. Mache in keinem Fall ein Mittagsschläfchen. Wenn du während des Tages ein Nickerchen machst, werden die Reisplanzen mit Sicherheit alle weg sein.

Den Büffel schlagen

Der Geist ist wie der Büffel. Seine Objekte sind die Reisplanzen. Achtsamkeit ist wie der Büffelbesitzer. Was machst du, wenn du einen Büffel hütetest? Du lässt ihn ziehen, aber du versuchst, ihn im Auge zu behalten. Wenn er an die Reisplanzen geht, schreist du nach ihm. Wenn der Büffel dich hört, nimmt er Abstand davon. Aber du kannst dann nicht nachlässig und unbekümmert werden. Wenn er stur ist und nicht hören will, musst du einen schweren Stock nehmen und ihn richtig schlagen.

Und dann, was denkst du, wo geht er hin?

Ein Kind erziehen

... In dieser Praxis wurden wir also angehalten, zu sitzen. Das ist die Praxis des Sitzens. Und dann beobachtest du. Da werden gute sein und schlechte Stimmungen, alles im Einklang mit deren Natur. Lobe deinen Geist nicht einfach; bestrafe ihn auch nicht einfach. Hab ein Gefühl für die richtige Zeit und den richtigen Ort dafür. Wenn es Zeit ist, zu loben, lobe ihn etwas - gerade genug, verwöhne ihn nicht damit. Es ist, wie wenn man ein Kind erzieht. Manchmal musst du ihm einen Klaps geben. Nimm eine kleine Rute und versohle es damit. Es geht nicht, ohne es zu versohlen. In anderen Worten, es ist notwendig, dass du ihn manchmal bestrafen musst.

Aber du kannst ihn nicht die ganze Zeit bestrafen. Wenn du ihn die ganze Zeit bestrafst, wird er einfach verloren gehen. Wenn du ihm Vergnügen gibst, wenn du ihn ständig belohnst, wird er nicht fähig sein, irgendwo hin zu gelangen.

Die übliche Form

Der übliche Weg, in Konzentration zu sitzen ist, seine Füße zu überkreuzen, der rechte über dem linken Fuß und die rechte Hand über der linken Hand. Sitz gerade. Manche Leute sagen, du kannst es im Gehen tun, du kannst es im Sitzen tun, kannst du es auch im Knien? Sicher - aber ihr seid beginnende Schüler. Wenn du schreiben lernst, musst du zu erst üben, klare Buchstaben mit allen Einzelheiten zu schreiben. Wenn du dann deine Buchstaben verstehst und du nur für dich selber schreibst, um sie zu lesen, kannst du in einem Gekritzeln schreiben, wenn du möchtest. Das ist nicht falsch. Aber zu erst musst du die übliche Form lernen.

Reis säen

Sitze und achte auf deinen Ein- und Ausatem. Bleib entspannt und bequem und lasse dich nicht ablenken. Wenn du abgelenkt bist, stoppe. Schau, wohin dein Geist geht und warum er nicht dem Atem folgt. Schau nach ihm und bringe ihn zurück. Bringe ihn dazu, mit deinem Atem zu gehen, und an einem dieser Tage wirst du etwas Gutem begegnen. Aber bleib daran, zu tun, was du tust. Mache es, als würdest du dir nichts daraus erwarten, nichts wird passieren, du hast keine Ahnung, wer es tut, - aber du bleibst daran, es zu tun. Es ist wie Reis aus dem Speicher zu nehmen und auf dem Grund zu säen. Es sieht so aus, als würdest du ihn wegwerfen. Du verstreust alles über dem Grund, als wärst du daran nicht interessiert. Aber er wird sich in Keime und Pflanzen verwandeln. Du setzt die Setzlinge dann auf dem Feld aus und zur Belohnung bekommst du dann Reisspezialitäten zu essen. Genau so einfach geht das.

Ein Kind erziehen

Manchmal ist der Atem nicht recht. Er ist zu lang, zu kurz und stürzt dich in eine Unruhe. Das ist, weil du deinen Geist zu stark daran fixierst, du presst ihn zu sehr. Es ist als ob du einem Kind beibringst, wie man sitzt. Wenn du es ständig schlägst, wird es dann intelligent werden? Du kontrollierst zu viel. Dasselbe ist hier. Denk darüber nach: Wenn du von deinem Haus zu deinem Obstgarten gehst, oder von deinem Haus zu deinem Arbeitsplatz, warum bist du dann nicht irritiert von deinem Atem? Weil du nicht verkrampft an ihm hältst. Du lässt ihn alleine im Einklang mit seinen Angelegenheiten. Die gewissen Körperteile schmerzen deshalb, weil du deinen Fokus auf sie richtest und dein Geist zu stark an ihnen hängt.

Einen Verwandten verabschieden

Achte auf deinen Atem. Richte deinen Fokus auf deinen Atem. Sammle deinen Geist auf den Atem. In anderen Worten, mache ihn gewarnt auf den Atem in diesem Moment. Du musst nicht auf viele Dinge bedacht sein. Halte daran, den Geist zu neigen, neige den Geist, um nach

und nach klar zu werden, immer und immer klarer, unaufhaltsam, ohne abzusetzen, bis das Gefühl des Atems sehr subtil ist, dann ist der Geist extrem wach.

Jeder Schmerz, der in deinem Körper aufkommt, wird sich nach und nach legen und wird still. Vielleicht möchtest du den Atem wie einen Verwandten betrachten, der auf Besuch kommt. Du begleitest ihn zum Abschied zur Busstation oder zum Bootanlegeplatz. Sowie sie dann den Motor starten, setzt sich der Bus oder das Boot in Bewegung und da stehend beobachtest du, wie es in der Ferne Abschied nimmt. Wenn dein Verwandter weg ist, gehst du zurück nach Hause.

Auf den Atem zu achten, ist dieselbe Sache. Wenn der Atem grob wird, wissen wir es. Wenn der Atem klar ist, wissen wir es. So wie er immer klarer und klarer wird, wir beobachten, beobachten, weiter, folgen ihm, neigen den Geist, neigen den Geist, machen den Geist wachsender und wachsender und lassen den Atem klarer und klarer werden. Unter Umständen wird der Atem so subtil, dass kein Ein- und Ausatmen mehr da ist. Da ist nur mehr ein Sinn von „Wachheit“.

Stets beobachten

Wenn du für eine Minute vergesslich bist, bist du für eine Minute verrückt. Wenn deine Achtsamkeit für zwei Minuten erlischt, bist du für zwei Minuten verrückt. Wenn sie einen halben Tag erlischt, bist du für einen halben Tag verrückt. So ist das.

Achtsamkeit bedeutet, etwas im Geist zu behalten. Wenn du etwas machst oder sagst, erinnere dich, wachsam zu sein. Wenn du etwas tust, bist du wachsam, was du tust. Das im Geist zu haben, ist wie Ware zum Verkauf in deinem Haus zu haben. Du achtest auf deine Dinge, auf die Leute, die kommen, um deine Ware zu kaufen, und auf Diebe, die kommen, um sie zu stehlen. Wenn du in dieser Weise daran bleibst, kennst du bald jede Person und den Grund ihres Kommens. Wenn du deine Waffe so in der Hand hältst - sprich, du dabei bleibst, zu beobachten - werden die Diebe es nicht wagen, dir etwas anzutun, wenn sie dich so sehen.

Das gleiche ist es mit den Objekten des Geistes. Wenn du achtsam und aufmerksam bist, sind sie nicht im Stande, dir etwas anzutun. Du weißt: Ein gutes Objekt wie dieses würde dich nicht für immer in einer guten Stimmung halten. Da ist keine Sicherheit. Es kann zu jeder Zeit verschwinden. Warum solltest du dann daran festhalten? „Ich mag das nicht.“: Das ist nicht sicher. Wenn das dann der Fall ist, sind Objekte null und nichtig, das ist alles. Wir halten uns dazu an, entsprechend diesem Weg zu lernen, wir bleiben dabei, achtsam zu sein, wir achten ohne abzusetzen auf uns: am Tag, in der Nacht, zu jeder Zeit.

Besucher empfangen

Mache deinen Geist aufmerksam und wach. Achte auf ihn. Wenn jemand zu Besuch kommt, winke ihn fort. Da ist kein Platz für sie zum Herumsitzen, denn da ist nur ein Sitzplatz. Versuche

da zu sitzen und den ganzen Tag Besucher zu empfangen. Das ist, was man unter „Buddho“ versteht. Bleib standhaft, genau hier. Halte die Achtsamkeit aufrecht, sodass sie auf den Geist aufpassen kann. Wenn du genau da sitzt, werden alle Besucher, die dich seit eh und je besucht haben, seitdem du damals klein und zart geboren wurdest, genau hier eintreffen, wo du jetzt ganz allein „buddho-st“.

Was die Gäste betrifft, die Besucher, die einher wandern und alle möglichen Dinge fabrizieren, lasse sie im Einklang mit ihren Angelegenheiten ziehen. Den Akt des Geistes der mit ihnen einherzieht, nennt man cetasika. Was immer es ist, wohin immer es auch geht, wen interessiert es? Mache dich mit den Besuchern, die kommen und bleiben wollen, nur bekannt. Du hast nur einen Sitz, um zu empfangen, das heißt, du lässt nur einen nach dem anderen dort hin. Die anderen werden keinen Sitzplatz haben. Wenn sie nun kommen, um mit dir zu reden, werden sie sich nicht mehr nieder setzen können. Das nächste Mal, wenn sie kommen, wann immer sie kommen, werden sie diese Person, die nicht weg geht, hier sitzend vorfinden. Wie viele Male werden sie noch kommen, wenn alles, was sie tun können, mit dir zu sprechen ist? Du wirst sie alle kennen lernen, alle, die seit dem Zeitpunkt gekommen sind, an dem du dir zum ersten Mal Dingen bewusst warst. Sie alle werden dich besuchen.

Hühner in einem Stall

Wenn Achtsamkeit und der aufgeladene Geist zusammen kommen, ist da eine Art von Gefühl. Wenn der Geist bereit ist, zur Ruhe zu kommen, setzen wir ihn an einem friedvollen Platz fest, wie ein Huhn, das wir in den Stall gegeben haben. Das Huhn verlässt den Käfig nicht, aber es geht vor und zurück. Sein Vor- und Zurückgehen ist kein Problem, weil es nur im Käfig auf und ab gehen kann. Diese Reize des Geistes, wenn wir Achtsamkeit nutzen, um ihn zum Frieden zu bringen, diese Gefühle an diesem friedvollen Platz, sind nichts, das uns aufrührt. In anderen Worten, wenn er fühlt, wenn er denkt, lass es ihn innerhalb dieses Friedens tun. Da ist kein Problem.

Ein ungezogenes Kind

Es ist, als ob ein ungezogenes Kind Spaß hat und uns irritiert, bis wir es anschreien oder ihm einen Klaps geben müssen. Wir sollten verstehen, dass dies einfach die Natur des Kindes ist. Wenn du das verstehst, kannst du das Kind ziehen lassen, um weiter zu spielen. Deine Empfindung von Störung und Irritation wird verschwinden, und du bist gewillt, die Natur des Kindes zu akzeptieren. So ändern sich deine Gefühle über Belange.

Wenn wir die Natur der Dinge verstehen, können wir sie ziehen lassen, sie alleine lassen. Unser Geist kann friedvoll und kühl sein. Das bedeutet, dass wir richtig verstehen. Wir haben die rechte Sichtweise. Das ist das Ende des Problems, das wir zu lösen haben.

Mit einer Kobra leben

Merke dir: Alle Objekte deines Geistes, ob sie nun Dinge sind, die du magst, oder Dinge, die du nicht magst, sind wie giftige Kobras. Wenn sie dich attackieren und beißen, kannst du sterben. Objekte sind wie Kobras, deren Gift heftig ist. Die Objekte, die wir mögen, haben viel Gift. Die Objekte, die wir nicht mögen, haben viel Gift. Sie halten den Geist davon ab, frei zu sein. Sie können weg von den Gesetzmäßigkeiten des Buddha-Dhammas in die Irre führen.

Lass die Kobra sein

Objekte und Stimmungen sind wie Kobras, deren Gift heftig ist. Wenn sich nichts in den Weg der Kobra stellt, schlängelt sie sich fort im Einklang mit ihrer Natur. Trotzdem sie das Gift in sich trägt, zeigt sie es nicht. Sie verursacht uns keine Gefahr, da wir nicht nahe an sie heran gehen. Die Kobra zieht im Einklang mit ihren Kobra-Angelegenheiten ihres Weges. In dieser Weise setzt es sich fort.

Wenn du intelligent bist, lässt du alles allein. Du lässt gute Dinge so sein, du lässt schlechte Dinge so sein; du lässt die Dinge, die du magst, allein, so wie du eine giftige Kobra alleine lässt. Du lässt sie ihres Weges schlängeln. Sie schlängelt vorüber, trotzdem sie Gift in sich trägt.

Ein Brennofen

Versuche, diese Dinge in dir selbst klar zu sehen: Das nennt man paccattam. Was immer an äußeren Objekten ankommt und Kontakt aufnimmt, es ist stets paccattam ohne Unterbrechung. Um es einfach auszudrücken, es ist, wie Kohlen oder Briketts anzufeuern. Hast du jemals einen Ofen für Holzkohle oder Briketts gesehen? Sie machen Feuer, etwa einen Meter vor der Öffnung des Ofens, und der Ofen zieht den Rauch und das Feuer selbst hinein. Betrachte es wie dies. Es ist verständlich in dieser Weise. Es ist ein Vergleich. Wenn du einen Ofen für Holzkohle oder Briketts in passender Weise, nach den richtigen Spezifikationen baust, machst du ein Feuer einen Meter oder eineinhalb Meter vor der Öffnung des Ofens. Wenn der Rauch aufkommt, zieht es alles in den Ofen, ohne dass etwas außen bleibt. Die Hitze zieht hinein, baut sich im Ofen auf und verliert sich nicht außen. Die Hitze zieht hinein und verbrennt die Dinge rasch. So ist es.

Dasselbe ist mit Gefühlen einer Person, die praktiziert: Da ist ein Gespür, dass alles zu rechter Sichtweise hineingezogen wird. Das Auge sieht Form, das Ohr hört Klänge, die Nase riecht Gerüche, die Zunge schmeckt Geschmack - und alles wird in eine richtige Sichtweise gezogen. Da wird stets Berührung sein, die auf diese Weise kontinuierlich alle Zeit in Einsicht mündet.

Fallende Mangos

Benutze deine Ruhe, um Bilder, Klänge, Gerüche, Geschmack, körperliche Empfindungen und Gedanken, die Kontakt geben, zu kontemplieren – egal, ob sie gut oder schlecht sind, fröhlich oder traurig. Es ist, wie wenn eine Person auf einen Mangobaum geklettert ist und ihn schüttelt, so dass die Mangos herunter fallen. Die faulen nehmen wir nicht. Wir nehmen nur die guten. Wir verbrauchen unsere Kraft nicht, weil wir nicht auf den Baum geklettert sind. Wir heben nur das auf, was am Boden ist.

Die Spinne

Ich habe ein gutes Beispiel aus dem Beobachten von Spinnen gewonnen: Die Spinne macht ein Gewebe wie ein Netz. Sie spinnt ihr Netz und spannt es in verschiedenen Öffnungen. Ich setzte mich einst und beobachtete eine. Sie spann ihr Netz wie eine Filmleinwand und wie sie fertig war, ringelte sie sich still in der Mitte des Netzes zusammen. Sie rannte nicht herum. Sobald eine Fliege oder ein anderes Insekt hinein flog, vibrierte das Netz. Sobald das Netz vibrierte, rannte die Spinne zu dem Platz hinaus und fing das Insekt zum Fressen. Wenn sie fertig war, ringelte sie sich in der Mitte des Netzes, wie zuvor, zusammen. Es spielte keine Rolle, welches Insekt sich im Netz verfang, eine Biene oder was immer: Sobald das Netz vibrierte, rannte die Spinne hinaus, um es zu fangen. Dann ging sie zurück und hielt still, in der Mitte des Netzes, wo niemand sie sehen konnte, jedes Mal.

Während ich das Verhalten der Spinne so sah, kam mir ein Verständnis auf. Die sechs Sinnesbereiche sind Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist. Der Geist bleibt in der Mitte. Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper sind aufgespannt wie ein Netz. Sinnesobjekte sind wie Insekten. Sobald ein Bild zum Auge kommt, ein Klang zum Ohr, ein Geruch zur Nase, ein Geschmack zur Zunge, oder eine Berührung den Körper trifft, weiß der Geist bescheid. Die Dinge vibrieren direkt bis zum Geist. Genau das ist genug, um Verständnis aufkommen zu lassen.

Wir können zusammengerollt leben, wie sich die Spinne zusammenrollt im Netz. Wir brauchen nirgendwo hin zu gehen. Wenn Insekten in unser Netz fliegen und es bis ins Herz vibriert, gehen wir hinaus, um es zu fangen, sobald wir es bemerken. Dann kehren wir zurück zu unserem ursprünglichen Platz.

Nachdem du die Spinne beobachtet hast, kannst du das, was du gelernt hast, auf deinen Geist anwenden. Es ist das gleiche. Wenn der Geist Unbeständigkeit, Leiden und Nicht-Selbst sieht, ist er weit und offen gespannt. Er ist nicht mehr länger Besitzer von Vergnügen, Besitzer von Leid, weil er klar seinen Weg sieht. Er hat es kapiert. Was immer du tust, du fühlst dich leicht. Du hast kein Verlangen nach irgendetwas mehr. Deine Meditation kann nichts als nur mehr Fortschritte machen.

Wilde Hühner

Ich werde dir ein Beispiel geben. Es ist wie wilde Hühner. Wir alle wissen, wie wilde Hühner sind. Es gibt kaum ein Tier auf der Erde, das vorsichtiger gegenüber Menschen ist. Als ich damals in diesen Wald hier kam, lehrte ich die Hühner. Ich beobachtete sie und zog viele Lehren aus ihnen. Zuerst kam mir eines während einer Gehmeditation über den Weg - wenn es näher kam, sah ich es nicht direkt an. Was immer ich machte, sah ich nicht in seine Richtung. Ich machte keine Bewegung welche es schrecken hätte können. Nach einer Weile versuchte ich, still zu stehen und es anzusehen. So wie meine Augen es streiften, rannte es davon. Wenn ich aufhörte, auf das Huhn zu sehen, begann es wieder im Mist zu scharren, auf der Suche nach Futter wie zuvor. Aber jedes Mal, wenn ich es ansah, rannte es fort.

Nach einer Weile beobachtete es offensichtlich, wie ruhig ich war, und legte seine Wachsamkeit ab. Sobald ich ihm jedoch etwas Reis in seine Richtung warf, rannte es weg. Aber das war mir gleich. Ich setzte fort, stets Reis für es zu streuen. Nach einer Weile kam es zurück, aber es machte keine Anstalten, den Reis zu fressen. Es wusste nicht, was es ist. Es dachte, ich plane, es umzubringen und Curry aus ihm zu machen. Aber ich nahm keine Rücksicht darauf, ob es isst oder nicht.

Nach einer Weile begann es, im Mist um den Platz hier zu scharren. Wahrscheinlich ist ihm in den Sinn gekommen, was es ist. Am nächsten Tag kam es zum selben Platz zurück und begann wieder, Reis zu fressen. Wenn der Reis aus war, streute ich mehr für es. Es rannte wieder weg. Aber als ich das wieder und wieder tat, wurde es so, dass es nur mehr ein wenig zurück wich und dann wieder kam, um weiter Reis zu fressen. Nun verstand es.

Zuerst hatte das Huhn den Reis als Feind angesehen, weil es nicht bekannt damit war. Es sah es nicht klar. Das war der Grund, warum es stets davon lief. Aber als es zahmer wurde, kam es zurück, um nachzusehen, was der Reis nun wirklich war. Das war dann der Moment, wo es wusste: „Das ist Reis. Das ist kein Feind. Es ist nicht gefährlich.“ So war es, als die wilden Hühner begannen, zum Fressen zu kommen, von diesem Tag an bis heute.

In dieser Weise lernte ich von wilden Hühnern. Wir sind genau wie sie. Bilder, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, körperliche Berührungen und Gedanken sind Wege, um uns Wissen über das Dhamma zu vermitteln. Sie geben Lehren für jedermann, der praktiziert. Wenn wir sie klar und im Einklang mit der Wahrheit sehen, sehen wir, dass das ist, was sie sind. Wenn wir die Dinge nicht klar sehen, werden sie immer unsere Feinde sein und wir werden stets vor ihnen davon laufen.

Affen

Lass mich ein Beispiel geben. Angenommen du hast einen Affen zu Hause als Haustier. Der sitzt nicht still. Er mag herum springen und nach diesem und jenem greifen, nach aller Art von Dingen. So sind Affen. Jetzt kommst du ins Kloster. Wir haben hier auch einen Affen, und dieser sitzt ebenfalls nicht still. Er springt herum und fasst genau so nach Dingen, aber er irritiert dich nicht, oder? Warum? Weil du schon einen Affen kennst. Du weißt, wie Affen sind. „Der Affe bei mir zu Hause ist wie dein Affe hier im Kloster. Dein Affe ist wie meiner. Sie sind die gleichen

Affen.“ Wenn du nur einen Affen kennst, ganz egal in wieviele Provinzen du gehst, wie viele Affen du auch siehst, werden sie dich nicht irritieren, richtig? Das ist jemand, der Affen versteht. Wenn wir Affen verstehen, werden wir nicht zu Affen. Wenn du Affen nicht verstehst, ist es so, dass, wenn du einen Affen siehst, du selbst zu einem Affen wirst, richtig? Wenn du ihn siehst, wie er dies und das anfasst, denkst du: „Grrr!“, du wirst böse und irritiert: „Dieser verdammte Affe!“ Das ist jemand, der Affen nicht versteht.

Jemand, der Affen versteht, sieht, dass der Affe zu Hause und der Affe im Wat Tham Saeng Phet die gleichen Affen sind. Warum sollten sie dich dann irritieren? Wenn du siehst, dass das die Art ist, wie Affen sind, ist das genug. Du kannst gelassen sein. Wenn der Affe herum läuft, ist er nur der Affe, der rennt. Du wirst nicht ebenfalls zum Affen. Du bist gelassen. Wenn er vor und hinter dir springt, bist du nicht irritiert vom Affen. Wenn du Affen nicht verstehst, bist du irritiert. Wenn du irritiert bist, wirst du zum Affen - verstehst du? In dieser Weise werden die Dinge ruhig.

Wenn wir Sinnesobjekte kennen, sie beobachten: Manche sind anziehend, andere nicht - aber was? Das ist deren Sache. So sind sie. So wie Affen. Alle Affen sind dieselben Affen. Wir verstehen Sinnesobjekte. Manchmal sind sie anziehend, manchmal nicht. So sind sie. Wir müssen uns mit ihnen bekannt machen. Wenn wir mit ihnen bekannt sind, lassen wir sie gehen. Sinnesobjekte sind nicht sicher. Sie sind alle unbeständig, leidvoll und ohne Selbst. Wir bleiben dabei, sie so zu sehen. Wenn da Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist ein Objekt empfangen, kennen wir sie, sehen sie, wie wir den Affen sehen. Dieser Affe ist wie der Affe zu Hause. Dann können wir gelassen sein.

Der Baum drückt sich selbst

Sucht und Verlangen führen zum Leid. Aber wenn wir darüber kontemplieren, lehnt sich die Kontemplation aus dem Leiden heraus. Es denkt über Verlangen nach und zerrt an dem tiefen Verlangen, sodass es von selbst vergeht oder weniger wird.

Es ist wie ein Baum. Sagt ihm irgendjemand, was er tun soll? Gibt ihm irgendwer einen Tip? Du kannst ihm nicht sagen, was er tun soll. Du kannst ihn zu nichts bringen. Er lehnt sich hinaus und drückt sich selbst hinunter. Wenn du Dinge so betrachtest, dann ist das Dhamma.

Schwer heben

Achtsamkeit und Wachsamkeit sind wie zwei Personen, die einen schweren Baumstamm heben. Eine dritte Person beobachtet sie, und wenn sie sieht, dass der Stamm schwer ist, kommt sie und hilft. Wenn er so schwer ist, wie dies, kann sie nicht die Hilfe unterlassen. Die Person, die hier hilft, ist Beobachtung. Sie kann nicht still stehen. Wenn da Achtsamkeit und Wachsamkeit ist, muss Beobachtung hinein laufen und sich anschließen.

Flaschenwasser, Quellwasser

Es ist wie Wasser in eine Flasche zu füllen und es jemanden zum Trinken zu geben. Wenn er es getrunken hat, muss er zurückkommen und nach einer weiteren fragen, denn dieses Wasser ist keine Quelle. Es ist Wasser in einer Flasche. Aber wenn du der Person die Quelle zeigst und ihr sagst, dass sie dort Wasser bekommt, kann sie dort sitzen, weiter trinken, und sie würde nicht nach mehr fragen, denn das Wasser geht nicht aus.

Wenn wir Unbeständigkeit, Leiden und Nicht-Selbst sehen, ist es dasselbe. Es wirklich zu wissen, geht tief, und wir wissen jeden Weg hinein. Gewöhnliches Wissen kennt nicht alle Wege hinein. Wenn wir alle Wege hinein wissen, wird es nie abgestanden. Was immer aufkommt, wir verstehen es korrekt - und die Dinge lösen sich auf. Wir wissen auf korrekte Weise, pausenlos.

Stilles, fließendes Wasser

Hast du je fließendes Wasser gesehen? Hast du je stilles Wasser gesehen? Wenn dein Geist friedvoll ist, ist er wie stilles, fließendes Wasser. Hast du schon mal stilles, fließendes Wasser gesehen? Da! Du hast nur fließendes und stilles Wasser gesehen. Genau da, genau da, wo deine Gedanken dir nicht folgen: Wo der Geist still ist aber auch Beobachtung entwickelt. Wenn du deinen Geist betrachtetest, wird er wie fließendes Wasser und nun still. Es wirkt, als wäre er still, es wirkt als würde er fließen. Darum nennt es sich stilles, fließendes Wasser. Dort, wo Beobachtung aufkommen kann.

Der Stamm im Kanal

Es ist, als ob man einen Stamm abschneidet, in den Kanal wirft und ihn im Kanal mit dem Wasser treiben lässt. Wenn er nicht wurmstichig wird, nicht verrottet, nicht zerbricht, sich nicht verkeilt, nicht an diesem oder dem anderen Ufer hängen bleibt, dann treibt er den Kanal hinunter. Ich bin überzeugt, dass er am Ende den Ozean erreicht.

Ebenso ist es mit uns. Wenn wir im Einklang mit Buddhas Weg praktizieren, wenn wir der Strömung korrekt folgen, müssen wir zwei Dinge auflösen. Welche zwei? Die zwei Extreme, von denen Buddha sagte, das Weise in sie niemals ernst involviert sein sollten. Das erste ist sinnliche Zügellosigkeit. Das zweite ist Selbsttortur. Das sind die beiden Ufer des Kanals. Der Stamm, der den Fluss hinunter treibt, dem Wasserstrom folgt, das ist der Geist.

Wellen ans Ufer

Leiden und geistiger Stress sind nicht sicher. Sie sind unbeständig. Behalte dies im Kopf. Wenn diese Dinge aufkommen, erkennen wir sie in dem Moment und lassen sie los. Diese Stärke des Geistes wird fortlaufend mehr und mehr sehen. Wenn er widerstandsfähiger geworden ist, kann

er schnell von Veruntrübungen loslassen. Mit der Zeit wird es so sein, dass, was immer hier aufkommt, sich sofort auflöst, wie Wellen des Meeres, die an Land kommen. Sobald sie das Ufer erreichen, lösen sie sich auf. Eine neue Welle kommt, und sie löst sich auch auf. Sie kann nicht über das Ufer hinaus. Unbeständigkeit, Leiden und Nicht-Selbst, sind das Ufer der See. Was die herankommenden Sinnesobjekte angeht, ist das alles was an ihnen ist.

Die Säge

... Aber wenn der Geist alles sieht und versteht, braucht er das Dhamma nicht mit sich zu tragen. Wie diese Säge: Sie benutzen sie, um Holz zu schneiden. Wenn alles Holz geschnitten und alles getan ist, legen sie die Säge weg. Sie brauchen sie nicht mehr zu benutzen. Die Säge ist das Dhamma. Wir benutzen das Dhamma, um den Pfad, der zu den Früchten führt, zu praktizieren. Wenn die Arbeit getan ist, legen wir das Dhamma, das da ist, ab. Wie eine Säge um Holz zu schneiden: Sie schneiden dieses Stück, sie schneiden jenes Stück. Wenn sie mit dem Schneiden fertig sind, legen sie die Säge weg. Wenn das der Fall ist, hat die Säge Säge zu sein und das Holz Holz.

Das nennt man den Punkt des Beendens, dieser Punkt ist wirklich wichtig. Das ist das Ende des Holzschneidens. Wir brauchen kein Holz mehr zu schneiden, denn wir haben genug. Wir nehmen die Säge und legen sie weg.