

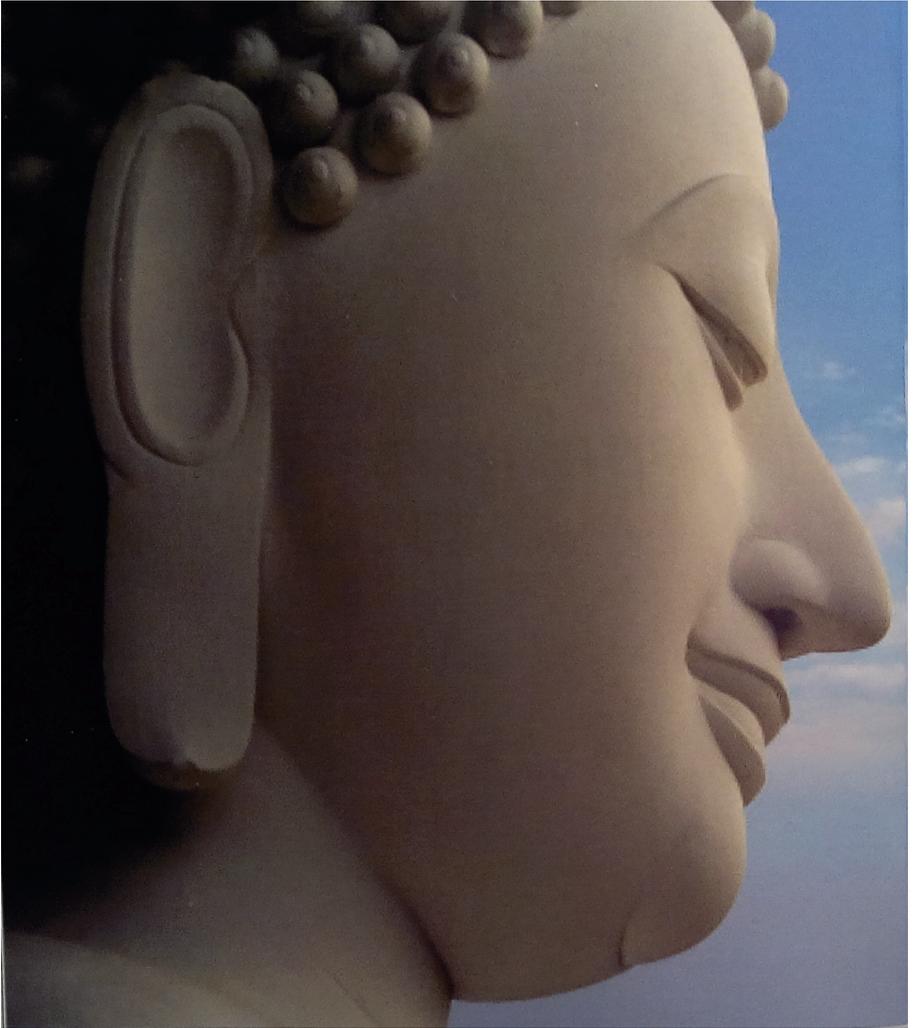
Manasikāradhamma – Dhamma zur Reflektion (2016)

Phra Ājāhn Gaṇhā Sukhakāmo
Wat Phrādhammārām, A. Denchai, J. Phrā



*Manasikāradhamma –
Dhamma zur Reflektion (2016)*

Phra Ājāhn Gaṇhā Sukhakāmo



Namo tassa
bhagavato
arāhato
sammāsambuddhassa

Ehre dem Erhabenen,
Vollendeten,
vollkommen Erwachten.

Für meine "großen Brüder"

Manasikāradhamma – Dhamma zur Reflektion

Phra Ājāhn Gaṇhā Sukhakāmo

Wat Phrādhammārām, Amphur Denchai, Dschangwat Phrā

Dhamma-Pūja

Erste Auflage (in Thai): Oktober 2016,

18,000 Exemplare

Copyright: Dieser Text darf ohne vorherige Genehmigung weder komplett noch in Auszügen verteilt oder vervielfältigt werden. Falls jemand diesen Text als Dhamma-Dāna drucken möchte, nehmen Sie bitte Kontakt zum Sangha im Wat Saphaweethammāram auf.

Einleitung

Im Einklang mit seiner Bedeutung heisst “Manasikāradhamma”, Dhamma aufzunehmen und es im Herz zu behalten. Das Buch “Manasikāradhamma” enthält Dhamma-Passagen aus Anleitungen, die Luang Por Gaṇha Sukhakāmo seinen Schülern bei vielerlei Gelegenheiten gegeben hat.

“Manasikāradhamma” eröffnet die Möglichkeit, die Aufgabe zu erfüllen, ein kleines Licht im Dunkel zu sein, für Menschen, die sich für Dhamma interessieren. Es bietet Elemente des Dhamma und liefert Anstöße zur Kontemplation, die im täglichen Leben angewendet werden können, um auf einen Praxisweg zu gelangen, der dem großen Lehrer, dem vollkommen erwachten Buddha und seinen Edlen Schülern nachfolgt, die bereits das Ufer vom endgültigen Nibbāna erreicht haben.

Mögen sich diese Verdienste entfalten und zu spirituellen Fähigkeiten und Pāramī der besten Art heranreifen, die in Form der Kraft von Sati und Paññā erscheinen und euch alle zum Eintritt in den Strom von Magga, Phala und Nibbāna führen.

Mit guten Wünschen
Thāvaradhammo Bhikkhu

Anmerkungen der Übersetzerin

Luang Por Gaṇhā Sukhakāmo hat freundlicherweise seine Erlaubnis gegeben, dieses Buch ins Deutsche zu übersetzen und es in gedruckter Form und im Internet zu veröffentlichen.

Diese Übersetzung ist auf einem Umweg übers Englische entstanden, da niemand verfügbar war, der meine deutschen Übersetzungsversuche hätte Korrektur lesen können.

Entschuldigung für alle damit verbundenen Unzulänglichkeiten.

Mein Dank gilt Thāvaradhammo Bhikkhu und allen Leuten, die an der thailändischen Ausgabe des Buches beteiligt waren. Ein besonderes Dankeschön an Hāsapañño Bhikkhu, der mir mit großer Geduld einen Einstieg ins Übersetzen ermöglicht hat, indem er mir die Methodik erklärt und meine Rohfassungen korrigiert hat. Die englische Version dieses Buches findet sich auf seiner Website:

<https://sites.google.com/site/wideanglewilderness/home>

Sāmaṇeri Viveka
Wat Supthaweedhammāram
Vassa 2017/2560



Alles entsteht, alles bleibt, alles vergeht.
Es gibt kein Haben, es gibt kein Sein, es gibt nur Dhamma.

Wenn wir nicht daran interessiert sind,
Dinge zu ergreifen und festzuhalten,
sind sie nichts als Dhamma.

Sie sind alle Nibbāna.

Es sind unsere spirituellen Fähigkeiten und Pāramī,
die uns fortschreitende Reife und Vertrauen bringen.

Praxis muss Zeit brauchen, damit sie der Pfad,
der Edle Pfad, werden kann, bis sie die Frucht wird.

Magga, Phala und Nibbāna¹
sind eine Angelegenheit des Praxiswegs.
Sie ist weder eine schwierige noch eine leichte Sache,
sondern etwas, das wir verfolgen und praktizieren müssen,
so dass Magga, Phala und Nibbāna entstehen.



¹ Pfad, Frucht und Nibbāna, diese sind das Ziel der Praxis.



“Zeit” ist ein wertvolles Gut,
sie hat Wert, sie ist das Höchste.
Dass wir ohne zu überlegen und zu reflektieren
an Glück und Komfort anhaften —
das können wir nicht machen.

Das Herz^a friedlich zu machen ist das Beste.
Wenn unser Herz friedlich ist, haben wir keine Probleme.

Der Erhabene Buddha will,
dass wir Loslassen praktizieren.
Wer immer reich oder arm ist,
das lassen wir los, es ist nicht wichtig.
Wer immer gut oder schlecht ist, das ist deren Sache.
Wenn wir so denken,
wird unser Herz friedlicher und kühlt ab,
weil wir die Dinge im Herz klären.
Wir lösen den Ursprung von Dukkha auf,
der in unserem Herz liegt.



^a Die Thaiwörter "dchit", "dschai" und "dschitschai" werden beinahe synonym für Herz und Geist benutzt. Leser sind eingeladen, die Begriffe im Geist nach Belieben auszutauschen.



Der Erhabene Buddha will nicht,
dass wir Dhamma-Vinaya² nachlaufen,
oder – in anderen Worten:
Verdiensten und Heilsamem im Außen.

Wenn wir unser Herz läutern und Ich und Selbst loslassen,
dann werden wir erkennen,
dass ihre Quelle Avijja³ ist, also “Verblendung”.

Wir üben unser Herz darin, friedlich zu sein.
Unabhängig davon, was entsteht,
gerade da ist, oder vergeht,
wir müssen das Herz friedlich machen.
Lasst euch davon nicht nervös machen.
Theater zu machen ist nutzloses Leid, nicht wahr?
Es ist überflüssig.



² Dhamma = die Lehreden des Buddha, Vinaya = das Regelwerk des Ordens ; beide müssen zusammen angewendet werden. ³ Avijja : Unwissenheit; die Dinge nicht sehen, wie sie wirklich sind.



Der Erhabene Buddha lehrt uns,
in Körper, Sprache und Geist friedlich zu sein,
und so genügsam zu sein, dass es gerade gut ausreicht.
Unser König ist genauso, er leitet uns an, so zu denken.
Fangt nicht an,
über anderer Leute Angelegenheiten nachzudenken.
Gebt ihnen Wärme, Liebe und Metta⁴,
indem ihr Dhamma praktiziert,
indem ihr Sīla⁵ und Dhamma zu eurem Weg macht.

Die 5 Tugendregeln sind die Basis auf der wir praktizieren,
so dass wir uns benehmen und respektieren können.
An den 5 Regeln ist nichts kompliziert.
Ungebildete Leute können genau wie
belesene Leute praktizieren,
Kinder können praktizieren und Erwachsene umso besser.



⁴ Wird oft als "liebende Güte" übersetzt. Eine Form bedingungslosen Wohlwollens, die nicht anhaftet und keine Gegenleistung erwartet. ⁵ Sīla: Tugend, Ethik; wird praktiziert durch Einhalten von Tugendregeln, wie z.B. nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen.



Der Erhabene Buddha wollte nicht,
dass wir übertrieben ehrgeizig und vernarrt sind
in unseren Besitz, sei es ein Haus, ein Auto,
Hausrat, Geld oder ähnliches.
Lasst euch nicht verblenden, werdet nicht aufgeregt.
Sonst schmälert das eure Güte und Pāramī⁶.

“Dhamma” ist in unserem Körper und unserem Herz.
Es ist nicht in den Büchern und Schriften.

Meistens gehen wir los und kümmern uns um äußere Dinge,
lösen anderer Leute Probleme.
Tatsächlich aber stammen die diversen Probleme,
die aufkommen, von uns,
kommen von unserem Selbst, unseren Handlungen.



⁶ Pāramī: Vollkommenheiten. 10 Qualitäten, die der Buddha in 3 Aspekten perfektioniert hat, z.B. Ethik, Weisheit und Gleichmut.



Entscheidet euch, nur gute Dinge,
nur die besten Dinge zu tun.
Dann bekommen wir den Ruf, ein "weiser Mensch" zu sein,
der sich zum "edlen Menschen" wandelt.

Wenn wir dazu zurückkehren,
uns zu verbessern und zu korrigieren,
werden wir Nachfolger des Erhabenen Buddha,
werden Erben im Dhamma.
Das heisst, das Dhamma wichtig zu nehmen
und zu unserem Praxiskodex zu machen.
Dazu zurückzukehren, unser Herz zu läutern,
unser Verhalten und unsere Handlungen.
Wenn wir etwas nicht machen wollen,
dann machen wir es trotzdem.
Wenn wir nicht praktizieren wollen,
müssen wir trotzdem praktizieren,
weil es etwas Gutes ist, das Höchste.

Glück und das Aufhören von Dukkha⁷
liegen in einem Herz, das weiß, was genug ist.



⁷ Dukkha: Oft als "Leiden" übersetzt, beinhaltet aber alles, das unbefriedigend ist, dem Glück im Weg steht.



Der Erhabene Buddha lehrt uns,
damit wir aufhören, Sklaven der Kilesas⁸ zu sein.

Wenn wir sterben, dann lasst uns sterben,
weil wir Gutes getan haben.
Lasst uns sterben,
weil wir uns den Kilesas widersetzt haben.
Wenn wir so praktizieren, kann Samādhi⁹ aufkommen.

Da der Erhabene Buddha gelehrt hat,
dass es nur Dukkha ist, das entsteht,
das bleibt und das vergeht,
müssen wir ihm Gehör schenken.
Wir, die Angst, Bange und Schmerz erleben,
sollten uns dies merken:
Folgt nicht euren Stimmungen und eurem Verlangen!



⁸ Befleckungen: Sie sind Ausprägungen von Gier, Hass und Verblendung. ⁹ Samādhi: Stille, Konzentration



Unser Glück und das Aufhören von Leid
liegen in einem friedlichen Herz, darin,
dass das Herz nicht den Kilesas und Emotionen folgt.

Wir alle brauchen starkes Samādhi,
das stabil ist, nicht wackelig,
ängstlich oder unsicher.
Lasst euer Herz nicht durch Ausufern
beeinträchtigt werden.

Wenn wir noch nicht geübt und praktiziert haben,
dann können wir es nicht, wir haben nicht die Fähigkeit.
Der Erhabene Buddha wollte, dass wir entschlossen sind,
dass wir Dinge anpacken und kultivieren, die gut sind,
damit wir unser Herz und unsere Emotionen bezwingen.

Das Dhamma des Erhabenen Buddha
ist etwas Gutes, das Höchste.
Er wollte nicht, dass es zum einen Ohr hinein
und zum anderen wieder raus geht.
Er wollte, dass wir uns aufmachen,
um es für unsere Praxis zu benutzen.





Unser Leben ist dazu da,
Gutes zu tun und etwas aufzugeben,
nicht, um unserem Verlangen
und unseren Emotionen zu folgen.
Wir werden Güte zu unserer Grundlage machen,
werden Güte zum Weg unserer Praxis machen.

Wir müssen uns üben, um Menschen zu werden,
die viel aufgeben.
Egal, wie müde der Körper wird, es macht nichts,
weil wir kein körperliches Glück wollen.
Wir bringen Opfer für das Glück von Herz und Geist.

Wir müssen wichtige Angelegenheiten
in unwichtige verwandeln,
und Petitionen nicht zu Problemen werden lassen.
Wie eine Fata Morgana, die flimmert und sich dann auflöst,
oder ein aufkommender Wind, der wieder abebbt.
Egal, was aufkommt, bleibt und vergeht,
es ist nicht wirklich wichtig.





Wir machen unsere Arbeit so:
Wir passen auf, dass das Herz bei der Sache ist,
dass es glücklich und zufrieden bei der Arbeit ist,
denn diese "Arbeit" ist gut.
Sie gibt uns die Möglichkeit,
das Herz zu üben beim Körper zu bleiben,
sie gibt uns die Chance, etwas aufzugeben,
sie gibt uns die Chance, Zerstretheit zu überwinden,
Selbstsucht und Faulheit aufzugeben.

Weil alle von uns wissen, dass arbeiten bedeutet,
zu meditieren und Dhamma zu praktizieren,
etwas aufzugeben und Tugend zu entwickeln,
ist das Gehalt ein Nebenprodukt.
Es entsteht dadurch, dass wir gute Menschen sind,
jemand, der etwas aufgibt.

Leute, lauft nicht vor Problemen davon.
Lasst uns unser Herz läutern,
unsere Taten und unsere Worte bereinigen.
Das ist die richtige Vorgehensweise und die beste von allen.





Lasst alles los,
egal, ob es gut oder schlecht, Glück oder Leid ist.
Lasst vollkommen los von Vorlieben und Abneigungen,
schmeisst sie komplett raus aus dem Herz,
so dass nur der Atem übrigbleibt.

Egal, wie reich wir sind,
oder wie mächtig wir sind,
wenn unser Herz nicht friedlich ist,
dann sind wir nicht glücklich.

Der Erhabene Buddha hat uns alle gelehrt,
dass wir anfangen müssen zu praktizieren.
Die zahlreichen Probleme existieren nicht in dieser Welt.
Sie existieren, weil unser "Herz" Probleme hat.





Wir müssen unser Herz in der Gegenwart
bis zum Äußersten entspannt und glücklich machen.

Wir müssen unser Ich und unser Selbst
vollständig entfernen, und nur “Dhamma” haben.
Denn all diese Dinge sind nicht wir, gehören uns nicht.

Verlangen und gedankliches Ausufernd,
dass wir die Dinge so oder so haben wollen,
das ist das schlimmste Dukkha.

Der Erhabene Buddha hat uns gelehrt,
entspannt ein- und auszuatmen.

Es ist nicht nötig, viel zu denken,
es ist unsere Aufgabe,
einzuatmen und uns zu entspannen
und es ist unsere Aufgabe,
auszuatmen und uns zu entspannen.





Wenn wir Sīla wegwerfen und den Praxisweg verlassen,
dann sind wir keine Praktizierenden.

Wir werden Philosophen.

Philosophen können sich nicht selber helfen.

Sie können Dukkha nicht selber überwinden.

Es ist nur Wissen. Es ist nicht Sīla, Samādhi und Paññā¹⁰.

“Sīla” lässt uns zum Dhamma vordringen.

“Samādhi” sorgt dafür,

dass wir Befreiung und Erlösung erreichen.

Es ist nicht wichtig, ob wir viel oder wenig wissen,

das Wichtige ist, Sīla und Samādhi zu haben.

Unser “Herz und Geist” wird der entscheidende Faktor.

Der Erhabene Buddha will, dass wir “aufgeben”,
uns nicht abhängig machen, ergreifen und anhaften,
an Dinge aller Art, egal, ob gut oder schlecht.

Wir müssen uns fest in der Gegenwart verankern,
und Sīla, Samādhi and Paññā zur Hilfe nehmen,
um unser Leben und unser Herz zu entwickeln.

Denn es gibt niemanden ausser uns, der unserem Leben,
unserm Herz und unserer Tugend helfen kann.



¹⁰ Sīla, Samādhi, Paññā: Ethik, Konzentration und Weisheit, die drei Pfeiler der Praxis.



Wenn jemand in der Lage ist,
sein Herz frei von der Vergangenheit zu halten,
dann wird dieser Mensch friedlich, egal, wer er ist.

Verzichtet und haltet aus.
Selbst wenn Müdigkeit und Schwierigkeiten aufkommen,
müssen wir sie aushalten.
Wenn wir sie nicht aushalten, sind wir nicht standhaft,
wir haben keine Sīla, kein Samādhi, kein Paññā.
Die besten und höchsten Dinge sind die Dinge,
die dem Strom der Welt entgegenwirken.

Dieser Tage schaffen sich viele Leute
Probleme und Verderben,
das sich auf ihre Familie und Verwandten ausweitet,
weil sie ihr Herz nicht trainiert haben.
Sie haben nie die Tugendregeln gehalten,
Samādhi praktiziert, Weisheit entwickelt
oder ihr Herz geläutert.





Wenn das Dhamma nicht zurückkehrt,
wird die Welt zwangsläufig zerstört.
Die Welt wird zerstört,
weil wir unser Herz nicht zur Dhamma-Praxis anleiten.

Unser Problem ist, das Herz friedlich zu machen.
Versucht, euch für Samādhi zu interessieren,
dafür, das Herz friedlich zu machen.
Lasst die Weisheit momentan beiseite.
Macht das Herz erst friedlich,
dann brauchen wir keine Angst zu haben,
dass keine Weisheit aufkommt.

Wahre Schönheit liegt im Herz.
Wenn unser Herz friedlich ist, sind wir ein schöner Mensch.
Mit einem friedlichen Herz wird alles, das wir anschauen,
auch gut, schön, lieblich und gefällig sein.





Unser Herz friedlich zu machen
ist eine große, wichtige Aufgabe.
Mit dem Herz in Samādhi einzutreten,
ist keine schwere Arbeit,
aber höchst schwierig umzusetzen.
In Samādhi zu gehen, unser Herz friedlich zu machen,
gilt als schwierige und herausfordernde Aufgabe.

Der Erhabene Buddha wollte,
dass wir in der Gegenwart bleiben,
um die vier Grundlagen der Achtsamkeit¹¹ zu entwickeln.
Er wollte, dass wir Vergangenes komplett rausschmeissen.
Wenn wir die Vergangenheit nicht rausschmeissen,
sind wir Menschen ohne Weisheit.
Wenn wir Vergangenes nicht rausschmeissen,
sind wir Schuldner, wir haben ständig Schulden.



¹¹ Satipaṭṭhāna: Achtsamkeit auf Körper, Gefühle, Geist und Geistesobjekte.



Das “Vergangene”, das schon weg ist,
kann man mit dem “Tod” vergleichen,
so wie: diese Dinge sind bereits verflossen.
Wenn wir tot sind, können wir nichts mehr machen,
wir können nichts mehr retten.

Wir müssen den “Teufelskreis” anhalten,
indem wir schlechtes Kamma und Groll abschneiden.
Wir hegen und verschnüren diese nicht in unserem Herzen.
Wir versuchen, die Satipaṭṭhāna zu entwickeln,
so dass das Herz beim Körper weilt.
Wenn es nicht beim Körper bleibt,
kann es auch bei den Gefühlen weilen.
Wenn es nicht bei den Gefühlen bleibt,
dann kann es auch beim Herz weilen.
Wenn es nicht beim Herz bleibt,
dann kann es auch bei Geistesobjekten weilen.

“Dhamma” ist alles, das nicht Ich, nicht Selbst ist,
das entsteht, besteht und vergeht.
Versucht, die Grundlagen der Achtsamkeit zu entwickeln,
um das Herz friedlich zu machen,
um das Herz abzukühlen.





Ihr alle, die ihr Dhamma praktiziert,
bitte versteht es nicht so:
“Es ist unvereinbar mit der Welt,
es ist unvereinbar mit der Gesellschaft.”
Es ist die Dhamma-Praxis, die der Welt hilft,
die der Gesellschaft hilft,
es ist ein Ideal, ein Vorbild.

Wir schauen uns nach Frieden um. Das ist nicht richtig,
weil Frieden nicht anderswo ist.
Frieden ist im friedlichen “Herz”.
Dass wir keine Formen sehen wollen,
keine Geräusche hören wollen,
keine weltlichen Dhammas haben wollen,
das ist nicht richtig.
Das bedeutet, frei zu sein von Dingen, die nicht existieren.
Der Erhabene Buddha hat uns gelehrt,
frei zu sein von den Dingen, die existieren.





Wir haben erst ein paar Tage, Monate oder Jahre praktiziert,
und alles, was wir wollen, ist ein Nutzen.

Wenn wir einen Nutzen wollen,
dann wird uns das Ergebnis mit Sicherheit verbrennen,
denn bei Dhammapraxis geht es nicht um Resultate,
sondern um “loslassen” und “ablegen”.

Der Erhabene Buddha will, dass wir etwas ertragen:

Wir werden müde, es macht nichts;
wir werden sterben, es macht nichts.

Reisst euch zusammen, um das Dhamma zu sehen,
die Zeit, die Prinzipien und die Ordnung.

Das wird unser Ditṭhimāna,
unseren Ich-Dünkel, zurechtrücken.

Ausser dem Dhamma,
der Lehre und Praxis des Erhabenen Buddha,
gibt es nichts,
dass das Problem unseres Dünkels lösen könnte.





Wir müssen unser Herz so ausrichten
und unsere Handlungen so ausrichten:
Wo immer wir sind, da und dort werden wir praktizieren.
Es gibt keinen Platz, an dem wir nicht praktizieren,
wir praktizieren in allen Körperhaltungen.
Das nennt man den Edlen Achtfachen Pfad¹² gehen,
makellos, durch Körper, Sprache und im Geist,
als unsere fortwährende Übung.

Wir alle verstehen uns selber,
egal, ob wir ein Mönch oder ein Laie sind.
Wie können wir frei von Makeln sein?
Geben wir schon genug auf,
sind standhaft und verantwortungsbewusst genug?
Denn dies ist die Schönheit am Anfang,
in der Mitte und am Ende.
Die Schönheit des Menschseins
liegt nicht im Körper oder Gesicht.
Sie ist in "Sīla, Samādhi, Paññā",
was Verantwortung übernehmen,
standhaft sein und etwas aufgeben bedeutet.



¹² Die 8 "Rechten" Faktoren: Ansicht, Absicht, Rede, Handlung, Lebenserwerb, Anstrengung, Achtsamkeit und Konzentration



Der Erhabene Buddha vergleicht “Samādhi und Paññā”
mit einer Karre, die zwei Ochslen braucht –
einen linken und einen rechten,
um die Karre zu ziehen.

Das Leben eines Menschen ist die höchste Lebensform.
Wir werden geboren, um Pāramī,
Güte und Tugend aufzubauen.
Wenn wir uns noch nicht entschlossen haben
zu praktizieren,
werden diese Dinge im Laufe der Zeit verschwinden.

Dukkha muss gründlich verstanden werden.
Kennen wir es, nehmt Achtsamkeit und Wissensklarheit,
um euch selber zu durchschauen!
Alles wird friedlich und kühl.
Die Fähigkeiten und Vollkommenheiten¹³
reifen jeden Tag zunehmend heran.
Egal, wieviel körperliches Dukkha wir haben,
es ist das geistige Dukkha, das zählt.



¹³ Indrīya and Pāramī



Warum gibt es Dukkha?
Weil wir ein "Ich" ein "Selbst" haben.
Wir haben noch keine Methode, keine Grundsätze,
um im Einklang mit dem Edlen Pfad zu praktizieren.
Dieser Tage lösen Mönche und Laien aller
Länder und Religionen äußere Probleme.
Der Buddha kannte das Problem,
er wollte, dass wir die Probleme in uns lösen.
Die diversen Probleme liegen in uns.
Wir haben wahrscheinlich noch falsche Ansichten,
handeln und sprechen nicht richtig.
Das Herz hat noch keinen Buddha:
Buddho, den Wissenden, den Erwachten, den Erhabenen.

Manche Menschen wissen nicht,
dass sie etwas Schlechtes tun,
dass sie sich schlechtes Kamma schaffen.
Jemand, der nicht fleissig, sondern faul ist,
ist ein Erzeuger von schlechtem Kamma,
das heißt, er tut Böses...!
Solche Zeiten sind wichtig,
unsere Handlungen sind wichtig.
Mit Faulheit verschulden wir uns.





Als er Erhabene Buddha Ānanda belehrte, fragte er:
“Was ist das Wichtigste im Leben?”

Der Buddha lehrte dies:

“Das Wichtigste im Leben ist, Freunde zu haben
und sich mit guten Menschen zu umgeben.”

Die Menschen, mit denen wir den meisten Umgang haben,
sind “unser Vater und unsere Mutter”.

Unsere Eltern werden wichtige Menschen
in unserem Leben.

Wenn die Eltern gut sind,
empfangen die Kinder Gutes und werden gute Menschen.

Aus Mitgefühl lehrte der Erhabene Buddha:

“Asevanā ca bālānam paṇḍitānañca sevanā”.

Sich mit Weisen zu umgeben ist eine Wohltat,
weil die Weisen uns anleiten werden, nur Gutes zu tun,
sie geben uns Gutes und einen Weg der Praxis.

Lasst uns nicht hingehen und gucken,
was andere Leute machen,
ob sie gut oder schlecht sind.

Sonst saugen wir nur ihr schlechtes Zeug auf
und füllen unser Herz damit.

Lasst uns unser Herz mit Dhamma füllen.
Nehmt das Dhamma des Erhabenen Buddha,
um es in euer Herz zu lassen.





Unseren Wünschen und Emotionen zu folgen heisst,
sich Existenz und Geburt zu schaffen.
Aus Mitgefühl wollte der Erhabene Buddha,
dass wir Metta auf uns lenken,
indem wir jemand sind, der etwas aufgibt, der Sīla hat.
Denn andere Zufluchten
können uns nur vorübergehend schützen,
sie sind nicht wie die Zuflucht zu den Drei Juwelen¹⁴,
die uns in den Himmel
und zu Magga, Phala und Nibbāna führen können.

Egal, ob wir ein Mensch oder ein Tier sind,
wir alle folgen dem Anführer.
Wir folgen einem Beispiel, einem Vorbild.
Das "Vorbild" wird eine große Sache,
eine wichtige Angelegenheit.
Mögen alle Wesen verstehen, dass alles
"mit dem Vater beginnt, mit der Mutter anfängt."
Wir haben Mitgefühl mit unseren Kindern,
die Sorgen und Nöte haben,
dass sie weiterhin in Saṃsāra sterben und geboren werden.



¹⁴ Die "Drei Juwelen" von Buddha, Dhamma, Saṅgha.



Wir sind glücklich und haben kein Dukkha,
weil wir nicht verblendet sind und anhaften.
Weil alles nur Dinge sind, die verstanden werden müssen.
Da ist niemand, der gewinnt oder verliert,
da ist niemand, der aufgibt oder loslässt.
Wir praktizieren,
um unsere spirituellen Fähigkeiten zu entwickeln,
wie eine Henne ihre Eier ausbrütet.
Damit die Temperatur nicht zu warm und nicht zu kalt ist,
steht sie nicht auf und verlässt das Nest.
Wenn die Zeit reif ist,
schlüpfen die Küken von selbst.
Unsere Dhamma-Praxis ist ganz genauso.

Alle Dinge kommen, um uns zu lehren.
Sie sind Götterboten, die uns Richtung Nibbāna lenken.

Wir sind kluge Leute, die nicht aufhören zu denken.
Lasst uns zwischen Friedlichsein und Denken abwechseln,
so dass “Samādhi” und “Paññā”
auf natürliche Weise zusammenkommen können.
So dass Frieden und Gelassenheit
im Herz entstehen können.





Menschen, die Samādhi haben, sind glückliche Menschen.
Ihr Herz und Geist sind,
als ob im Herz eine Klimaanlage installiert ist.

Das Leben, das uns noch bleibt,
kann als das Höchste angesehen werden.
Es dient dazu,
unsere spirituellen Fähigkeiten zu entwickeln.
Es dient dazu, für Magga, Phala und Nibbāna zu üben.
Wir wollen nicht in den Himmel, wir brauchen ihn nicht,
auch wenn er bequem, angenehm
und voller Vergnügungen ist.
Aber auch im Himmel ist die Lebenszeit begrenzt,
das kann nicht besser sein,
als seine Fähigkeiten zu entwickeln,
um ins Nibbāna zu gehen.

Das Glück und Ende von Dukkha des Menschen,
ist ein Herz, das Nibbāna erreicht.
Ein Herz, das friedlich ist, das Buddho hat,
den Wissenden, den Erwachten, den Erhabenen,
das nicht den Emotionen folgt, ihnen nicht nachläuft.





Nach der Geburt kommen natürlich Alter, Krankheit,
Tod und Trennung, ob wir wollen oder nicht.
Das sind ständige Begleiter in der konventionellen Realität,
die wir kennen und verstehen müssen.
Alle Dinge, denen wir begegnet sind,
sind vergänglich und halten nicht lange.
Gute Dinge werden natürlich verschwinden,
schlechte Dinge werden auf natürlichem Wege vergehen.
Lasst uns hingehen und verstehen,
dass es nichts Unvergängliches, Bleibendes gibt.
Dann kommt unser Herz bei Sati und Paññā an,
so dass das Herz in der Lage ist, darunter nicht zu leiden.

Öl fließt an die niederste Stelle.
Wenn wir nicht entschlossen sind zu praktizieren,
zieht unser Herz vor, sich auch so zu verhalten.
Es fließt an die niederste Stelle.
Wenn wir nicht entschlossen sind zu praktizieren,
haben wir wenig Toleranz
für Müdigkeit und Schwierigkeiten.
Los Leute, wir werden schon nicht sterben!
Schlimmstenfalls werden wir müde und dünn.





Tut regelmäßig Gutes,
denn Güte bedeutet, eine leuchtende Zukunft zu haben.
Je älter wir werden,
desto heiliger und kostbarer werden wir.

Wohin gehen wir mit unserem Herz...?
“Lasst das Herz beim Herz verweilen.”
Unser Herz ist der Wissende,
ergründet euer Herz, um es wirklich deutlich zu machen.
Legt eure Launen und Emotionen ab;
lasst das Herz das Herz genau kennenlernen.
Das Herz wird friedlich werden,
wir können die spirituellen Fähigkeiten stetig entwickeln.
Es wie mit dem Pflanzen von Bäumen.
Wir pflanzen kleine Bäume
und geben ihnen Wasser und Dünger.
Die Bäume wachsen fortwährend.
Genauso ist es mit dem Entwickeln der Fähigkeiten
und dem Pflastern des Edlen Pfads.
Wir müssen es ohne Unterbrechung jeden Tag tun.
Werdet nicht schlaff und faul,
vergesst es nicht und werdet nachlässig.





Wenn ihr glücklich seid, lasst euch nicht verblenden,
sondern achtet auf gutes Sati-Sampajañña¹⁵.
Wenn ihr Dukkha habt, lasst euch nicht verblenden,
habt gutes Sati-Sampajañña.
Lasst uns umkehren und den, der weiß, finden.
Es ist unser Herz.

Arbeiten ist eine gute Sache, es bedeutet, etwas aufzugeben.
Arbeit heisst loslassen von Selbstsucht.
Lasst uns so gut es geht Verantwortung übernehmen,
entschlossen an die Arbeit gehen,
und bei der Arbeit glücklich sein,
während wir wach sind und tagsüber unsere Arbeit tun.
Wenn wir nicht arbeiten, zeigt das,
dass wir einen Makel haben,
dass wir unsere Selbstsucht noch nicht überwunden haben.
Menschen, die entschlossen sind zu arbeiten,
sind gute, clevere Leute,
die dabei sind, ihre Selbstsucht aufzugeben.
Der Erhabene Buddha wollte nicht,
dass unser Glück durch Essen oder Schlafen entsteht.
Er wollte, dass wir Glück und das Aufhören von Dukkha
durch Arbeit und Verzicht erreichen.



¹⁵ Achtsamkeit und Wissensklarheit



Wir müssen die Ursachen und Bedingungen schaffen,
um der Pfad und die Frucht zu werden.

Die erste Tugend des Mönchs
ist das Loslassen von Sakkāyaditṭhi,
Loslassen von Ich-Dünkel,
und das Annehmen von Dhamma als etwas Wichtiges,
das unsere Grundlage wird.
Seid nicht sentimental, schmeißt das Selbst komplett raus,
ohne Rücksicht auf Verluste.

Die Wörter “müde”, “anstrengend” or “schwierig”
existieren nicht.

Benutzt die Praxis, um euch daran festzuhalten,
benutzt die grundlegenden, kleinen und wichtigen Punkte
des Dhamma-Vinaya als Werkzeug beim Üben.

Unser Herz ist wie ein Samen, der in der Erde wächst.
Es ist noch nicht stark und kühn.
Wir müssen Sati-Sampajañña entwickeln
und die acht Faktoren des Edlen Pfads zur Hilfe nehmen.





Diese Gefühle sind Atta (Selbst), sie sind eine Fessel.

Wir müssen uns auf das Satipaññā
des Erhabenen Buddha verlassen.

Es nicht nur eine Philosophie,
wir müssen uns in die Grundsätze der Praxis hineinknien.
Wir müssen sie anpacken, wir müssen entschlossen sein.

Sonst sind wir wie ein leckender Eimer:

Alles geht in ein Ohr hinein
und kommt aus dem anderen wieder raus.

Das Dhamma des Erhabenen Buddha stemmt sich gegen
die Emotionen, das Selbst und die Welt, die wir lieben,
mögen und die uns verblendet.

Es gibt niemanden, der aufgeben und aufhören will,
außer dem Erhabenen Buddha und den Arahants.

Weil sie Sati-Sampajañña,
Achtsamkeit und Wissensklarheit entwickelt,
und sich gründlich kennengelernt haben.

Der Erhabene Buddha wollte nicht,
dass wir nachlässig sind und uns vergnügen.
Denn unter solchen Menschen gibt es niemanden,
der klug oder besonders ist.





Wir hier haben eigentlich nicht viele Probleme,
aber wir folgen unseren Emotionen.
Wir lassen uns von unserem Denken
und unseren Wünschen leiten und Probleme kommen auf.
So werden wir schon zu Lebzeiten, vor dem Tod,
bei lebendigem Leibe verbrannt.

Wenn wir etwas angestellt haben,
dann wissen wir das selber.
Egal, ob wir es im Geheimen oder in der Öffentlichkeit,
im Beisein einer Person oder hinter deren Rücken tun,
wir können es nicht vor uns verbergen.
Der Erhabene Buddha wollte,
dass wir das in unserem Herz bereinigen.

Der Buddha wollte,
dass wir die Betrachtung des Körpers betonen.
Egal, wie schwierig es wird, oder wie müde wir sind,
wir müssen trotzdem weiter Dhamma praktizieren.
Er wollte, dass wir “Indrīyasamvara”, praktizieren,
also Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist zügeln,
und dass wir entschlossen im Dhamma sind,
indem wir nicht nachlässig sind.





“Indrīyaśamvara”, okay.
Wir müssen uns außerdem durch Sīla zügeln.
Wir benutzen unsere Sīla, um uns dahin zu führen,
ein Mitglied des Ariyaśaṅgha zu werden.
Jede der Regeln ist wichtiger als unser Leben.
Der Erhabene Buddha wollte nicht,
dass wir an der Sīla herumfummeln,
die Regeln reformieren,
um sie unseren Kilesas anzupassen.

Wir wissen nicht, wie man das Herz friedlich macht.
Wir wissen nicht, wie das Herz loslassen kann.
Wenn unser Körper gesund ist, vergessen wir uns.
Wenn uns Gewinn, Ehre und Lob zuteil werden,
vergessen wir uns.
Das nennt man “Die Kuh vergißt ihre Füße.”¹⁶
Das können wir nicht machen, oder?



¹⁶ Ein Sprichwort, das bedeutet: “Seine Wurzeln, seinen Ursprung vergessen”.



Wir benutzen unseren Körper und Geist,
um das Herz zu entwickeln,
so dass es in der Lage ist, Körper und Geist zu trennen.
Denn, wenn wir altern, dann tun wir's im Körper,
wenn es wehtut, dann schmerzt es im Körper,
wenn wir sterben, dann sterben wir im Körper.
Aber unser Herz ist Nāmadhamma,
es ist noch nie gealtert...hat nie wehgetan...
ist nie gestorben.

Wir haben äußere Fertigkeiten,
aber das nützt hier nichts.
Wir müssen im Innern fähig sein, was heisst,
dass wir uns der Läuterung unseres Herzens
zuwenden müssen, uns verbessern müssen,
so dass wir uns respektieren können,
dass wir uns verehren können...bis wir darin firm sind.

Wenn wir nicht den Mut haben, etwas Gutes zu tun,
dann sind wir wie Geister¹⁷.



¹⁷ Dies bedeutet, dass wir nur körperlich ein Mensch sind, aber das Herz weilt auf einer Ebene, die unterhalb der menschlichen liegt.



Der Erhabene Buddha hat jeden Tag gesagt:
Seid nicht vergesslich, seid nicht nachlässig.
Ihr müsst dahin zurückkehren,
euch selber zu verbessern, euch zu verändern.
Wenn wir einen Makel haben, dann tadeln wir uns:
“Ich habe wenig Verdienste, kein Glück, wenig Pāramī.”
Das ist nicht richtig, das ist nicht fair,
denn alle Menschen können es packen,
können praktizieren.
Mögt ihr dem Erhabenen Buddha glauben.
Mögt ihr dem Erhabenen Buddha folgen.
Alle Menschen können es.

“Sīla”, die Tugendregeln, sind Punkte,
um Böses, schlechtes Kamma, Hass und Gefahr
am Entstehen zu hindern.

“Sīla” ist die Grundlage aller Güte die entsteht.





Mönche müssen nicht begabt oder klug sein.
Möget ihr in jeder Hinsicht eure Regeln halten,
das reicht vollkommen aus.
Zügelung durch Sīla ist eine sehr wichtige Sache,
weil sie zu unserer Grundlage wird.

Frisch ordinierte Mönche, die sich entwickeln wollen,
die Pfad, Frucht und Nibbāna wollen.
Sie sollten sich keine Mönche zum Vorbild nehmen,
die schon lange ordiniert sind,
aber deren Qualität nachgelassen hat,
die nicht den Standard einhalten.
Wenn Mönche, die mit uns im Tempel leben,
uns nicht respektieren können, zeigt das,
dass wir “B-Qualität-Mönche” sind.





Neue Mönche sollten drauf achten,
keine schlechten Mönche,
die nicht dem Standard entsprechen,
zum Vorbild zu nehmen.

Wenn sie bekannt sind, spielt das keine Rolle.

Wenn sie berühmt werden, spielt das keine Rolle.

Wenn sie Geld, Gewinn, Ruhm, Lob und
viele Laienanhängerinnen haben, das ist ihre Sache.
Seht es so: Das ist nicht Dhamma, das ist nicht Vinaya,
das ist nicht die Lehre des Erhabenen Buddha.

Jeder Mönch, jeder Novize,
der bisher Ansichten eines Mönches
außerhalb Dhamma-Vinaya hatte,
muss umkehren und zurück zum Körper kommen.
Der Erhabene Buddha hat so gelehrt.





Der Saṅgha der erleuchteten Schüler
des Erhabenen Buddha
ist die Bedeutung von “Ariyaṅgha” (Edler Saṅgha).
Jeder, der richtig praktiziert, gehört zum Ariyaṅgha.
Der Saṅgha, den wir hier versammelt sehen,
der den Kopf rasiert und braune Roben trägt,
den nennen wir “Konventionellen Saṅgha”
(Sammutisaṅgha).
Es ist noch nicht der Ariyaṅgha,
den der Erhabene Buddha wollte.
Es ist die “Sīla”, die die Menschen zu
Mitgliedern des Ariyaṅgha macht.

Wir alle müssen uns auf jeden Fall respektieren,
so dass wir uns trauen können.
Nahe Menschen werden uns zu schätzen wissen.
Wenn ihr Respekt für euch habt und euch trauen könnt,
dann ist alles in Ordnung.





Mönche, die nicht auf Pindapat gehen,
obwohl sie nicht krank sind, die gelten als nutzlos,
als Mönche, die vom Standard abgesunken sind.
Dies sind Mönche, die die Lehre des Buddha zerstören.

Nehmt sie nicht als euer Vorbild,
sondern ignoriert es mit Gleichmut.
“Welches schlechte Kamma jemand auch macht,
stört euch nicht daran,
wer immer etwas Schlechtes tut,
das ist deren Angelegenheit.”

Der Erhabene Buddha hat so gelehrt,
weil wir Glück und das Aufhören von Dukkha
in uns selber erzeugen müssen.
Sowohl Sati als auch Paññā sind in uns selbst.

Wir sind geschickte, kluge Leute.
Es ist vermutlich weder möglich noch richtig,
Glück und das Aufhören von Dukkha
von anderen Leuten zu verlangen.
Wir müssen das Glück und Ende von Dukkha
in uns selbst erzeugen,
indem wir nicht den Kilesas folgen.
Der Erhabene Buddha sagt: “Sehr gut! So ist es richtig.”





Der Erhabene Buddha wollte nicht,
dass wir uns mit äußeren Dingen beschäftigen,
mit Geschäften draussen.

Aus Liebe und Mitgefühl wollte er,
dass wir uns in den Praxisweg vertiefen,
denn diese Praxis ist wichtig und ermöglicht,
dass die Lehre des Buddha wächst und gedeiht.
Berühmt sein, Gewinn, Ruhm und Lob zu bekommen,
sind unwichtige Faktoren.
Dann werden wir Mönche, Sāmaṇeras und Laien,
die dem Standard entsprechen.

Wir haben eine Menge Ich-Dünkel.
Wenn wir darüber noch nicht meditiert
und reflektiert haben,
und wir sind schon seit vielen Jahren ordiniert,
dann haben unsere “Kilesas”
genauso viel Erfahrung wie wir.





Mönche, die viel mit dem Herz nach draussen gehen,
Laien, die ihr Herz gerne nach draussen schicken:
Ihr müsst sowohl Körper und Geist
zurück zum Körper bringen.
Das nennt man Neubeginn nach einem Fehler.
Macht es nicht nochmal.
Wenn wir es weiterhin tun,
weil wir keine Achtsamkeit haben,
werden wir ausgekochte, hinterlistige Menschen,
unsere Kilesas täuschen uns,
und wir gehen los und täuschen andere.

Lasst uns diese Gelegenheit, diese Zeit so sehen:
“Wir sind wertvolle Wesen,
die als Mensch geboren wurden.
Wir haben die Fähigkeit, etwas wirklich Gutes zu tun,
nämlich Magga, Phala und Nibbāna für uns zu erschaffen.
Die Praxis braucht keine spezielle Gelegenheit,
eine Zeit oder einen Ort.
Wir können überall praktizieren, egal, wo wir sind.
Wir alle müssen uns im Herzen läutern.
Der Erhabene Buddha lehrte:
“Ich will, dass keiner von uns nachlässig ist!”



Ein gutes Herz -
ein entspanntes Herz



Lasst uns herausfinden, was “Nibbāna” ist.
“Sīla” in all ihren Regeln ist der Weg zu Nibbāna.
“Samādhi” ist der Ausdruck von Nicht-Gier,
Nicht-Hass und Nicht-Verblendung.
Das ist der Weg zu Nibbāna.
“Paññā” heisst, gründlich zu verstehen.
Wir zerschneiden jede Art von Wollen
und entfernen es aus dem Herz.
Das ist der Weg zu Nibbāna.
Wer immer die Kilesas und Āsavas besiegt hat,
der/die wird es selber wissen.
Das kann uns niemand verleihen,
wie einen Titel, Rang oder Status.