BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

1984 – XXX 5

Inhaltsverzeichnis

Spruch	98
Buddhas Vermächtnis Eine Übersetzung aus dem chinesischen Tripitaka	99
Wandel Innen und Außen von Lionel Stützer	114
Veranstaltungen der BGH im Mai 1984 und Vorschau auf Juni 1984	119
Veranstaltungen der BGB im Mai 1984	120
Mitteilung Ausstellung der Werke Lama Govindas	120

Jeder der in den Originalbeiträgen zu Wort kommenden Autoren ist für seinen Beitrag selbst verantwortlich.

Herausgeber und Versand	Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V Beisserstraße 23, 2000 Hamburg 63 Telefon : 040 / 631 36 96
Förderungsbeitrag	DM 60,-- jährlich für die Buddhistischen Monatsblätter.
Mitgliedsbeitrag	DM 80,-- jährlich (in diesem Preis ist der Bezug der Buddhistischen Monatsblätter enthalten) .
Konten	Postscheckamt Hamburg: 188 95 - 205 Bankleitzahl : 200 100 20 Hamburger Sparkasse : 1243 / 0 5 8 Bankleitzahl : 200 505 50

Auf Antrag kann Ermäßigung gewährt werden.

Redaktion der Buddhistischen Monatsblätter : Jägerstraße 12 b, 2070 Ahrensburg
Telefon : 04102 / 55 662
Redakteure : Karla Hinrichsen
Max Glashoff

Wer sich nur nach außen wendet,
ohne zu sich selbst zurückzukehren,
der geht als Gespenst um -
und hat er, was er da draußen sucht,
erreicht,
so zeigt sich, daß das , was er erreicht hat,
der Tod ist.

Tschuang - tse

Der sterbende (ins Nirvāṇa eingehende) Buddha
Moderne, vergoldete siamesische Bronze

B U D D H A S V E R M Ä C H T N I S *)

Eine Übersetzung aus dem chinesischen Tripitaka

Einführung

Die kurze Rede Buddhas, die hier veröffentlicht wird, ist in dem umfangreichen Pālikanon nicht zu finden, aber ihre Lehren stehen so sehr mit der dort überlieferten Tradition im Einklang, daß sie es verdient, einem größeren Kreis bekanntgemacht zu werden. Diese Rede, vielleicht ursprünglich unter einem Titel bekannt, der etwa *'Buddha pacchimovāda Parinibbāna Suttā'* lautete, ist uns nur in einer chinesischen Übersetzung des Ācarya Kumarajīva (gestorben 956 buddh. Zeitrechnung = 412 n.Chr.) überliefert, während das Sanskritoriginal (?), das von ihm benutzt wurde, seit langem verlorengegangen ist. Die Rede kann als ein weiteres Beispiel dafür angeführt werden, was man richtig als "ursprünglichen Dhamma" bezeichnen kann; das heißt, es sind die Lehren, die für alle buddhistischen Traditionen die Grundlage bilden.

Glücklicherweise sind drei englische Übersetzungen dieser kurzen Rede erschienen. Die erste stammt von Chu Ch'an, die mit anderen kurzen Reden 1947 von der 'Buddhist Society, London' unter dem Titel "The Sutra of 42 Sections and other Scriptures" (Das Sutra der 42 Abschnitte und andere Schriften) veröffentlicht wurde. Die

---

*) "The Buddha's Last Bequest" - A Translation from the Chinese Tripitaka. Buddhist Publication Society, Kandy (Sri Lanka) 1967. The Wheel Publication No. 112. (Hrsg.: Bhikkhu Khantipalo). Deutsche Übersetzung von Hermann Schiewe.

andere Übersetzung erschien als kleines Büchlein mit festem Einband unter dem Titel "The Last Word" (Das letzte Wort). Diese Übersetzung stammt von Mr. P.K. Eidmann, und sie wurde von Mr. Koyata Yamamoto im 27. Jahr des Showa in Japan veröffentlicht. Beide Übersetzungen haben ihre Vorzüge, wie man beim Vergleich feststellen wird; die erstere ist mehr erklärend und erweitert deshalb irgendwie den Kern, um den Sinn darzustellen, während die letztere sich enger ans chinesische Original hält, das offensichtlich an mehreren Stellen sehr knapp ist. Ich habe auch die Fassung von Dr. Chou Hsiang-Kuang (mit chinesischem Text) herangezogen, die 1961 in Kalkutta veröffentlicht wurde und wovon mir der Herausgeber der Zeitschrift "The Golden Lotus" freundlicherweise Exemplare zuschicken ließ. Diese Übersetzung habe ich dazu benutzt, einige wenige Formulierungen meiner eigenen Fassung zu ändern; aber da in der dritten Übersetzung der Sinn manchmal dunkel bleibt, war es mir nicht möglich, viel Gebrauch davon zu machen. Die drei Übersetzer haben dieses Sutra wie folgt betitelt: "The Sūtra of the Doctrine Bequeathed by the Buddha" (Das Sūtra über die Lehre, die der Buddha als Vermächtnis hinterlassen hat) - (Chu Ch'an), "The Sūtra of the Teachings Left by the Buddha" (Das Sūtra über die Lehren, die vom Buddha hinterlassen wurden) - (Eidmann) und "The Sūtra of the Buddha's Bequeathed Teaching" (Das Sūtra über die vom Buddha als Vermächtnis hinterlassene Lehre) - (Chou).
Die hier veröffentlichte Fassung beruht hauptsächlich auf einem Vergleich der beiden ersten Übersetzungen, woraus dann die besten Formulierungen sowohl unter dem Gesichtspunkt des buddhistischen Sinns als auch dem des englischen Stils ausgewählt wurden. Das Ergebnis ist von dem ehrwürdigen Yen Kiet mit dem chinesischen Original verglichen worden, und er hat eine Reihe wertvoller Verbesserungsvorschläge gemacht und Berichtigungen vorgenommen. Wir sind ihm insbesondere für die Neuübersetzung des letzten Abschnittes verpflichtet, bei dem die beiden vorliegenden Übersetzungen erheblich voneinander abweichen.

...

Neben dem unmittelbaren Nutzen, den das sorgfältige Lesen dieser kurzen Rede bringen wird, erhält der Laienanhänger auch ein gutes Bild von einem einwandfrei geführten Bhikkhuleben. Jetzt, wo man diesen Bhikkhus hier und da in zunehmender Zahl außerhalb der traditionell buddhistischen Länder begegnet, ist es gut, wenn Laienbuddhisten etwas über die Grundsätze ihres Lebens wissen. Natürlich werden nicht alle in ihrem Verhalten die Vollkommenheit erreichen, wie sie hier beschrieben ist, aber wenn man von einem solchen Bhikkhu weiß, dann hat man in ihm den wahren edlen Freund *(kalyāna-mitta)*. Weiß man nichts von einem solchen Bhikkhu, dann soll die Rede ein Wegweiser in die Richtungen sein, die zum eigenen Wachstum im Dhamma führen. Diese Rede enthält gute Nahrung, sowohl für den Bhikkhu wie für einen im Hause Lebenden. Tatsächlich wird dieses Sutta in China als so wertvoll eingeschätzt, daß es einer der ersten Texte ist, welcher dem neuen Bhikkhu zum Lesen gegeben und über den er von seinen Lehrern belehrt wird. Es ist auch in sehr billigen Ausgaben in Bangkok und anderswo gedruckt worden, damit es den chinesischen Laienanhängern leicht zugänglich ist. Unter ihnen ist es, wie der Autor erfuhr, sehr populär.

...

Bhikkhu Khantipalo
Wat Bovoranives Vihāra
Bangkok

DIE REDE MIT DER BELEHRUNG, DIE DER BUDDHA ALS VERMÄCHTNIS HINTERLIESS

(unmittelbar vor seinem Parinibbāna)

Ins Chinesische übersetzt von dem Inder Ācārya Kumarajīva, irgendwann vor dem Jahre 956 buddhistischer Zeitrechnung.

I. ANLASS*)

Als der edle Buddha, der Heilige der Sakyas, ... im Begriff stand, das endgültige Nibbāna zu verwirklichen, lag er während der mittleren Nachtwache zwischen den Zwillingsstämmen von Sālabäumen. Kein Laut störte den Frieden und die Stille. Dann sprach er, zum Wohle seiner Anhänger *(sāvaka)*, kurz über die wesentlichen Punkte des Dhamma:

II. ÜBER DIE ENTFALTUNG DER TUGEND IN DIESER WELT

1. Ermahnung, die Tugendgebote einzuhalten

O Bhikkhus, nach meinem Parinibbāna solltet ihr die Gebote des Pāṭimokkha**) achten und ehren. Behandelt sie wie ein Licht, das ihr in der Dunkelheit entdeckt habt, oder geht so mit ihnen um, wie ein armer Mann einen Schatz behandeln würde, den er gefunden hat. Euch sollte bewußt sein, daß sie eure wichtigsten Wegweiser sind, und es sollte im Vergleich zu der Zeit, als ich noch in der Welt verweilte, keinen Unterschied geben. Wenn ihr die Tugendgebote untadelig einhalten möchtet, so solltet ihr euch nicht dem Kaufen, Verkaufen oder Tauschen widmen. Ihr solltet weder Ländereien noch Häuser begehren, noch solltet ihr euch mit Knechten, Dienern und Tieren***) umgeben. Genauso, wie ihr einem Feuer oder einer Grube ausweichen würdet, so solltet ihr jede Art von Eigentum fliehen. Ihr solltet kein Gras mähen und keine Bäume fällen; auch solltet ihr keinen unberührten Boden umbrechen oder die Erde

---

*) Wahrscheinlich der Kommentar von Ācārya Kumārajīva.

**) Pāṭimokkha: Die 227 grundlegenden Verhaltensregeln für Bhikkhus (buddhistische Mönche).

***) Dies bezieht sich zweifellos auf Tiere als Eigentum, wie Rinder usw. Im alten Indien wurde der Reichtum am Besitz von Kühen, Pferden und anderem lebenden Inventar gemessen.

pflügen. Stellt auch keine aus verschiedenen Bestandteilen zusammengefügten Medikamente her; pflegt keine Wahrsagerei oder Zauberei nach der Stellung der Sterne; stellt keine Horoskope aufgrund der Zunahme und der Abnahme des Mondes, und errechnet keine Glückstage. All dies sind Dinge, die (für einen Bhikkhu) unpassend sind.

Benehmt euch untadelig, indem ihr nur zur rechten Zeit eßt und euer Leben in Reinheit und Zurückgezogenheit verbringt. Ihr solltet euch weder mit weltlichen Angelegenheiten befassen noch Gerüchte verbreiten. Ihr solltet weder Zaubersprüche murmeln oder Zaubertränke mischen, noch solltet ihr euch an Mächtige freundschaftlich binden, indem ihr ihnen und den Reichen gegenüber (besondere) Freundlichkeit an den Tag legt, während ihr diejenigen mit Geringschätzung behandelt, denen es (an weltlichem Reichtum, Macht usw.) mangelt. Alle diese Dinge dürfen nicht getan werden!

Ihr solltet mit einem standhaften Geist*) und mit rechter Achtsamkeit *(sammā sati)* die Erleuchtung anstreben. Weder solltet ihr eure Fehler verheimlichen, noch solltet ihr Wunder verrichten, wodurch ihr (euch und) andere Menschen vom rechten Weg abbringt. Was die vier Gaben angeht**), so seid zufrieden mit ihnen, indem ihr erkennt, was ausreichend ist. Nehmt sie an, wenn sie euch gegeben werden, aber häuft sie nicht auf. Dies ist kurzgefaßt das, was mit der Befolgung der Tugendgebote gemeint ist. Diese Tugendgebote sind von grundlegender Bedeutung, und sie stehen genau im Einklang mit der Freiheit *(mokkha)*, weswegen sie die Pātimokkha genannt werden. Indem ihr auf sie baut, könnt ihr alle Stufen der Sammlung *(samādhi)* und außerdem das Wissen über die Aufhebung des Dukkha erreichen. Aus diesem Grund, Bhikkhus, solltet ihr die Tugendgebote untadelig einhalten und nie dagegen verstoßen. Wenn ihr diese Tugendgebote makellos einhalten könnt, besitzt ihr etwas Vortreffliches, aber wenn ihr das

---

*) *Citta*. Obwohl der Einfachheit halber mit 'Geist' übersetzt, umfaßt dieser Begriff auch Gefühle, Wahrnehmungen, willentliche Aktivitäten und Bewußtsein.

**) Laienanhänger geben den Mönchen und Nonnen Roben, Nahrung, Obdach und sorgen für die notwendige medizinische Betreuung. Dies sind die vier Stützen eines Bhikkhu-Lebens.

nicht tut, wird euch keinerlei Verdienst zuwachsen. Aus diesem Grunde solltet ihr wissen, daß die Tugendregeln der Hauptsitz des Verdienstes sind, welcher sich dann einstellt, wenn sowohl Körper wie Geist *(citta)* beruhigt sind.

2. Ermahnung, Geist und Körper zu bewachen

O Bhikkhus, wenn ihr schon imstande seid, die Tugendgebote einzuhalten, müßt ihr als nächstes die fünf Sinne bewachen, indem ihr nicht zulaßt, daß die fünferlei sinnlichen Wünsche*) wegen eurer Zügellosigkeit eindringen; das ist genauso, wie wenn ein Kuhhirte Kühe davon abhält, in das Feld eines anderen einzudringen, das erntereif ist, indem er ihnen mit dem Stock droht. Bei einem Übeltäter, der sich den fünf Sinnen ausliefert, werden seine fünferlei Wünsche nicht nur alle Grenzen überschreiten, sie werden auch unkontrollierbar werden, genauso wie ein wildes Pferd, das kein Zaumzeug trägt, den Mann, der es führt, bald in ein Erdloch ziehen wird. Wenn ein Mensch beraubt wird, dann werden seine Sorgen darüber seine Lebenszeit nicht überdauern, aber das Böse des Räubers und die von ihm verübten Räubereien bringen diesem Unglück, das sich über viele Leben erstreckt und das sehr großes Dukkha verursacht. Ihr solltet euch selbst bewachen!

Deshalb beherrschen sich weise Menschen und befriedigen nicht ihre Sinne, sondern bewachen sie, so wie Räuber bewacht werden, denen der Freiheitsentzug nicht erlassen werden darf. Wenn ihr den Sinnen Freizügigkeit gewährt, werdet ihr binnen kurzer Zeit von Mara**) vernichtet werden. Der Geist ist der Herrscher über die fünf Sinne, und aus diesem Grunde solltet ihr den Geist gut bewachen. Tatsächlich solltet ihr euch mehr davor fürchten, (den Wünschen) des Geistes nachzugeben, als vor Giftschlangen, wilden Raubtieren, gefährlichen Räubern oder schlimmen Feuersbrünsten. Kein Gleichnis ist stark genug, (diese Gefahr) zu versinnbildlichen. Aber denkt an einen Mann, der einen Krug mit Honig trägt und der, während er geht, nur auf den Honig achtet, ohne ein tiefes Loch zu bemerken! Oder denkt an einen wütenden Elefanten, der

---

*) *Kilesa kāma:* die geistigen Befleckungen durch das Verlangen nach den fünf Sinnesobjekten.

**) *Māra:* symbolisch für Wünsche und infolgedessen für Geburt und Tod. Man unterscheidet fünf Erscheinungsformen Māras: Mara als geistige Befleckungen, als Tod, als willentliche Aktivitäten, als die fünf Daseinsgruppen und als himmlisches Wesen. Hier ist die erste gemeint.

nicht durch Fesseln gebändigt wird! Oder stellt euch einen Affen vor, der kaum oder nur unter größter Schwierigkeit unter Kontrolle gehalten werden kann, wenn er in einen Baum geklettert ist! Solche Situationen wie diese sind schwer unter Kontrolle zu halten; deshalb beeilt euch, eure Wünsche zu überwachen, und laßt sie nicht ungezügelt. Gebt dem Geist (mit seinen Wünschen) nach, und ihr werdet des Vorteils verlustig gehen, als Mensch geboren zu sein; überwacht ihn vollkommen, dann gibt es nichts, was ihr nicht imstande wäret zu vollbringen. Das ist der Grund dafür, o Bhikkhus, weswegen ihr euch mit Nachdruck bemühen solltet, euren Geist zu beherrschen.

3. Ermahnung, Nahrung maßvoll zu verwenden

O Bhikkhus, wenn ihr alle Arten von Nahrung und Getränken bekommt, solltet ihr sie so ansehen, als nähmet ihr Medizin. Seien sie gut oder schlecht: Laßt nicht eure Vorlieben oder Abneigungen darüber entscheiden, ob ihr sie annehmt oder ablehnt; benutzt sie nur zum Unterhalt eures Körpers, indem ihr durch sie Hunger und Durst stillt. Wie Bienen, während sie in den Blüten nach Futter suchen, nur den Nektar heraussaugen, ohne deren Farbe oder Duft zu beachten, ebenso, o Bhikkhus, solltet ihr euch verhalten. Nehmt von dem, was euch die Leute anbieten, gerade soviel an, um Entkräftung zu vermeiden. Aber bittet sie nicht um mehr, wodurch ihre Herzensgüte verdorben würde, genauso wie ein kluger Mensch, der die Kraft seines Ochsen richtig eingeschätzt hat, diese Kraft nicht erschöpfen wird, indem er den Ochsen überanstrengt.

4. Ermahnung über das Schlafen

O Bhikkhus, während des Tages solltet ihr den guten Dhamma ausüben und euch keine Zeitverschwendung gestatten. Am frühen und am späten Abend laßt in eurer Anstrengung nicht nach, während ihr in der Mitte der Nacht Suttas rezitieren solltet, um eure Kenntnisse zu vermehren. Gestattet euch nicht, euer Leben zugunsten des Schlafes nutzlos und fruchtlos zu verbringen. Ihr solltet die Welt so betrachten, als werde sie von einem großen Feuer verzehrt, und ihr solltet euch schnell aufraffen, euch da-

vor zu retten. Schlaft nicht (viel)!*) Die Räuber der drei Verstrickungen**) liegen immer auf der Lauer, Menschen zu töten, so daß (eure Gefährdung) sogar noch größer ist als die durch Haß in einem Haushalt. Wie könnt ihr deshalb, voller Furcht, schlafen und euch nicht aufrütteln. Diese Verstrickungen gleichen einer schlafenden Giftschlange in eurem Herzen. Sie gleichen einer schwarzen Kobra, die in eurem Zimmer schläft. Vernichtet die Schlange schnell mit dem scharfen Speer, der euch in der Einhaltung der Tugendgebote zur Verfügung steht. Nur wenn diese schlafende Schlange vertrieben worden ist, werdet ihr imstande sein, friedvoll auszuruhen; wenn ihr schlaft, ohne sie vertrieben zu haben, seid ihr Menschen ohne Scham *(ahiri)*. Das Kleid der Scham *(hiri)* ist unter allen Zierden die allerbeste. Scham kann auch mit einem eisernen Stachelstock verglichen werden, der alle menschliche Übeltat zügeln kann; aus diesem Grund, o Bhikkhus, solltet ihr euch immer unheilsamer Handlungen *(akusalakamma)* schämen. Ohne diese Scham solltet ihr nicht einen Augenblick sein, denn wenn ihr von der Scham getrennt lebt, werdet ihr euren ganzen Verdienst verlieren. Wer sich vor Schuld fürchtet *(ottappa)*, besitzt das, was gut ist, während derjenige, der sich vor Schuld nicht fürchtet *(anottappa)*, sich von Vögeln und wilden Tieren nicht unterscheidet.

5. Ermahnung, von Ärger und Übelwollen abzulassen

O Bhikkhus, wenn es jemanden gäbe, der käme und euch Stück für Stück zerschnitte, so solltet ihr ihn nicht hassen; vielmehr solltet ihr ihn in eure Herzensgüte *(mettā)* mit einschließen. Außerdem solltet ihr euer Reden bewachen und davon Abstand nehmen, euch über ihn abfällig zu äußern. Wenn ihr Gedanken des Hasses nachgebt, so blockiert ihr euren eigenen (Fortschritt im) Dhamma und verliert die Vorteile der (angesammelten) Verdienste. Duld-

---

*) Obwohl der chinesische Text das in Klammern stehende Wort nicht enthält, ist es doch wichtig, denn der Schlaf kann nur während kurzer Zeiträume intensiver Meditation völlig aufgegeben werden. Vergleiche die in den Suttas oft vorkommende Stelle über das Schlafen, in der es u.a. heißt: "... Während der mittleren Nachtwache leg dich in Löwenstellung auf die rechte Seite, wobei ein Fuß auf dem anderen ruht, achtsam, klarbewußt, den Gedanken des Wiederaufstehens vergegenwärtigend..."

**) Gier, Haß, Verblendung

samkeit *(khanti)* ist eine Eigenschaft, deren Wert nicht einmal durch Befolgung der Tugendgebote und durch die Ausübung asketischer Übungen *(dhutanga)* erreicht wird. Wer imstande ist, sich in Duldsamkeit zu üben, kann wirklich als ein großer und starker Mann bezeichnet werden; wer aber nicht imstande ist, Schmähungen so heiter zu ertragen, als trinke er Ambrosia, der kann nicht als jemand bezeichnet werden, der Dhamma-Wissen erworben hat. Warum ist das so? Der Schaden, der durch Ärger und Groll verursacht wird, zerstört all eure Güte und befleckt euren guten Namen so (sehr), daß ihn weder die Menschen dieser Generation noch die der nächsten hören wollen. Ihr solltet wissen, daß ärgerliche Gedanken schrecklicher sind als ein großes Feuer; deshalb schützt euch ständig gegen sie und gewährt ihnen keinen Zutritt. Unter den drei Räubern (den Verstrickungen) raubt keiner den Verdient mehr als Ärger und Groll. Bei den in Weiß gekleideten Laienanhängern, die Wünsche haben und den Dhamma nur wenig ausüben, mag der Ärger noch entschuldbar sein, weil sie kein Mittel haben, um sich zu zügeln; aber bei denen, die hauslos *(pabbajjita)* geworden sind, weil sie den Dhamma ausüben und das Wünschen aufgeben wollen, wird das Zulassen von Ärger und Groll schwerlich erwartet, genauso wie man nicht erwartet, daß sich aus einer durchscheinenden, dünnen Wolke Donner und Blitz entladen.

6. Ermahnung, sich von Arroganz und Verachtung fernzuhalten

O Bhikkhus, euch den Kopf reibend*), solltet ihr euch auf diese Weise betrachten: 'Es ist gut, daß ich allen persönlichen Schmuck abgelegt habe. Ich trage das rotbraune Flickengewand und die Schale, mit der ich für meinen Lebensunterhalt sorge.' Wenn Gedanken der Arroganz oder der Verachtung entstehen, müßt ihr sie schnell vernichten, indem ihr euch in dieser Weise betrachtet. Das Anwachsen von Arroganz und Verachtung ist schon bei denen nicht angebracht, die weiße Kleidung tragen und im Hause leben; wieviel weniger angebracht ist es für euch, die ihr in die Hauslosigkeit gezogen seid! Ihr solltet Nahrung (in euren Schalen) sammeln, um euren Körper zu unterhalten zum Zwecke der Dhamma-Ausübung, um die Erleuchtung zu gewinnen.

---

*) Das bedeutet nachdenken.

7. Ermahnung über die Schmeichelei

O Bhikkhus, ein Geist, der den Hang zur Schmeichelei hat, ist mit dem Dhamma unvereinbar; deshalb ist es richtig, einen solchen Geist zu untersuchen und zu korrigieren. Ihr solltet wissen, daß Schmeichelei nichts anderes als Täuschung ist, so daß diejenigen, welche den Pfad der Dhamma-Übung gehen, keine Verwendung dafür haben. Aus diesem Grund seid zuverlässig und untersucht und korrigiert die Fehler des Geistes, denn dies zu tun ist von grundlegender Bedeutung.

III. ÜBER DIE VORTEILE FÜR EDLE MENSCHEN, IN DIE HAUSLOSIGKEIT GEGANGEN ZU SEIN

1. Der Vorzug der wenigen Wünsche

O Bhikkhus, ihr solltet wissen, daß diejenigen, die viele Wünsche haben, wegen ihres Verlangens nach eigenem Vorteil viel Dukkha erfahren. Diejenigen, die wenige Wünsche haben, die weder etwas wünschen noch etwas suchen, erfahren solches Dukkha nicht. Deshalb schwächt unverzüglich eure Wünsche! Um außerdem alle Arten des Verdienstes zu erlangen, solltet ihr euch darin üben, wenige Wünsche zu haben. Diejenigen, die wenig wünschen, gestatten sich weder Schmeicheleien, um etwa den Geist eines anderen zu beeinflussen, noch werden sie von Wünschen geleitet. Diejenigen, welche sich um die Verringerung der Wünsche bemühen, erwerben sich damit einen zufriedenen Geist und haben weder Grund zu Kummer noch zu Furcht, und indem sie die Dinge, die sie erhalten, als ausreichend ansehen, leiden sie niemals Mangel. Tatsächlich (erwächst) auf dieser Grundlage Nibbāna. Dies ist die Bedeutung von 'wenige Wünsche haben'.

2. Der Vorzug der Zufriedenheit

O Bhikkhus, wenn ihr alle Arten Dukkha vermeiden wollt, müßt ihr darauf achten, zufrieden zu sein. Die Tugend Zufriedenheit ist die Grundlage des Glücks, des Friedens und der Zurückgezogenheit. Diejenigen, die zufrieden sind, fühlen sich selbst dann glücklich, wenn sie auf dem Boden schlafen müssen. Diejenigen, die nicht zufrieden sind, würden auch dann nicht glücklich sein, wenn sie in himmlischen Palästen wohnten. Solche

Menschen fühlen sich arm, auch wenn sie reich sind, während diejenigen, welche zufrieden sind, selbst in der Armut reich sind. Die ersteren werden ständig von ihren fünferlei Wünschen geleitet und werden von den Zufriedenen sehr bedauert. Dies ist die Bedeutung von 'Zufriedenheit'.

3. Der Vorzug der Zurückgezogenheit

O Bhikkhus, sucht die Freude der Ruhe und Gelassenheit. Vermeidet Verwirrung und Lärm und verweilt allein an abgesonderten Plätzen. Diejenigen, welche in Abgeschiedenheit verweilen, werden mit Hochachtung von Sakka und allen Himmelsbewohnern verehrt. Dies ist der Grund dafür, daß ihr eure Sippe und die Sippen anderer verlassen solltet, um allein an ruhigen Plätzen zu leben, wo ihr über Dukkha, über dessen Entstehen und dessen Vergehen, nachdenkt. Diejenigen, welche die Freuden der Gesellschaft genießen, müssen auch die Leiden der Gesellschaft ertragen, so wie ein großer Baum verdorren und umfallen mag, wenn sich viele Vögel auf ihm sammeln. Anhaftung an weltliche Dinge verstrickt in Dukkha, das von allen Menschen erlebt wird; das ist wie bei einem alten Elefanten, der in einem Sumpf steckengeblieben ist, aus dem er sich nicht selbst befreien kann. Dies ist die Bedeutung von 'sich zurückziehen'.

4. Der Vorzug des tatkräftigen Strebens

O Bhikkhus, wenn ihr eifrig strebt, wird nichts für euch schwierig sein. Wie ein bißchen Wasser, das ständig tropft, ein Loch durch einen Stein bohren kann, so müßt ihr immer tatkräftig streben. Wenn der Geist eines Anhängers *(sāvaka)* faul und unaufmerksam wird, so gleicht er jemandem, der versucht, durch Reibung Feuer zu entfachen, aber aufhört, bevor die Hitze ausreichend ist. Wie sehr er sich auch Feuer wünscht, er schafft es nicht. Dies ist die Bedeutung von 'tatkräftigem Streben'.

5. Der Vorzug der Aufmerksamkeit

O Bhikkhus, sucht einen edlen Freund *(kalyāna-mitta)*. Sucht den, der euch am besten helfen kann (bei der Entwicklung) der unübertroffenen, ununterbrochenen Aufmerksamkeit. Wenn ihr aufmerksam seid, kann keiner der (drei) Räuber, die Verstrickungen, in

euren Geist eindringen. Das ist der Grund dafür, daß ihr euren Geist in einem Zustand ständiger Aufmerksamkeit erhalten sollt, denn durch den Verlust der Aufmerksamkeit verliert ihr jeglichen Verdienst. Wenn eure Kraft der Aufmerksamkeit sehr groß ist, werdet ihr, auch wenn ihr unter die fünf Räuber des sinnlichen Verlangens fallt, nicht von ihnen verletzt werden, so wie ein Krieger, der durch einen Panzer gut geschützt in die Schlacht zieht, nichts zu fürchten hat. Dies ist die Bedeutung von 'ununterbrochener Aufmerksamkeit'.

6. Der Vorzug der Sammlung (Samadhi)

O Bhikkhus, wenn ihr euren Geist bewacht, wird der so bewachte Geist in einem Zustand der Sammlung bleiben. Wenn euer Geist in einem Zustand der Sammlung ist, werdet ihr imstande sein, das Entstehen und Vergehen der unbeständigen Welt zu verstehen. Aus diesem Grund solltet ihr ständig danach streben, die verschiedenen Vertiefungsstufen *(jhāna)* zu erreichen. Wenn eine dieser Vertiefungsstufen erreicht ist, wandert der Geist nicht mehr. Ein Anhänger, der sich darin übt, gleicht einem Bewässerungsfachmann, der in geeigneter Weise seine Bewässerungsgräben reguliert. So wie er das Wasser bewacht, selbst eine kleine Menge, so solltet ihr das Wasser der Weisheit bewachen, wodurch ihr verhindert, daß es versickert. Dies ist die Bedeutung von 'Sammlung'.

7. Der Vorzug der Weisheit

O Bhikkhus, wenn ihr Weisheit besitzt, dann sehnt euch nicht danach, sie zur Schau zu stellen. Schaut immer in euch hinein, so daß ihr in keinen Fehler hineinstolpert. Auf diese Weise werdet ihr imstande sein, Freiheit von den inneren und äußeren (Sinnesbereichen und Sinnesobjekten) *(āyatana)**) zu gewinnen. Wenn ihr dies nicht schafft, könnt ihr nicht Dhamma-Ausübende genannt werden, aber ihr seid auch keine gewöhnlichen, in Weiß gekleideten Personen, deshalb wird es keinen Namen geben, der auf euch paßt! Weisheit gleicht einem festverschnürten Floß, das euch über

---

*) Obwohl sich das Sutta bislang nur auf die fünf Sinne und die fünf Sinnesobjekte bezogen hat, d.h. auf die zehn sinnlichen Bereiche *(āyatanani)*, gibt es insgesamt zwölf, weil der Geist (als 6. Sinn) und die Geistobjekte hinzukommen. Es sind besonders der Geist und die Vorstellungen, die in diesem Abschnitt behandelt werden.

das Meer von Geburt, Alter, Krankheit und Tod bringen wird. Anders ausgedrückt, ist sie ein strahlendes Licht, mit dem das tiefe Dunkel der Unwissenheit vertrieben wird. Sie ist eine gute Medizin für alle, die krank sind. Sie ist eine scharfe Axt zum Abschlagen des würgenden Feigenbaums der Verstrickungen. Das ist der Grund dafür, weswegen ihr durch die Hör-, Denk- und Entwicklungsweisheiten*) euren Nutzen mehren solltet. Wenn ihr Einsicht *(vipassanā)* besitzt, die von (Entwicklungsweisheit) herrührt, dann werdet ihr imstande sein, klar (in euren eigenen Citta) zu schauen, obwohl eure Augen nichts weiter als fleischliche Organe sind. Dies ist die Bedeutung von 'Weisheit'.

8. Der Vorzug des Abstehens von nutzlosem Gerede

O Bhikkhus, wenn ihr euch allen Arten nutzlosen Diskutierens hingebt, wird euer Geist voller wirrer Gedanken sein, und obwohl ihr vom Haus in die Hauslosigkeit gezogen seid, werdet ihr nicht imstande sein, die Freiheit zu gewinnen. Das ist der Grund dafür, o Bhikkhus, weswegen ihr auf der Stelle von wirren Gedanken und nutzlosem Gerede ablassen solltet. Wenn ihr den Wunsch habt, das Glück des Nibbāna zu gewinnen, dann müßt ihr die Krankheit des nutzlosen Diskutierens völlig beseitigen.

IV. SELBSTZUCHT

O Bhikkhus, im Hinblick auf alle Arten von Vorzügen solltet ihr euch immer von Nachlässigkeit freimachen, als fliehtet ihr vor einem haßerfüllten Räuber. Dieser Dhamma, den der von höchstem Mitleid erfüllte Meister euch zum Nutzen gelehrt hat, ist jetzt abgeschlossen; doch liegt es an euch, eifrig zu streben, um diese Lehre in die Tat umzusetzen. Ob ihr nun im Gebirge lebt oder in den weiten Ebenen, ob ihr unter einem Baum verweilt oder in

---

*) Hörweisheit: Das Lernen durch Lehrer oder aus Büchern; es erfordert ein entwickeltes Erinnerungsvermögen.
Denkweisheit: Das Bedenken dessen, was gelernt worden ist; es erfordert logische und intellektuelle Entwicklung.
Entwicklungsweisheit, die aus der Entwicklung des Citta entsteht, bedeutet Einsicht und transzendentale Weisheit, die nicht durch intellektuelles Wachstum allein erworben werden. Sie dürfen aber auch nicht mit der sogenannten 'Intuition' verwechselt werden. Im Pāli lauten die drei Begriffe: *suta-maya-*, *cinta-maya-* und *bhāvana-maya-paññā*.

euren abgeschiedenen Unterkünften: Bewahret den Dhamma, den ihr erhalten habt, im Geist und laßt nichts davon verlorengehen. Ihr solltet euch immer bemühen, ihn eifrig zu üben, damit ihr nicht sterbt, nachdem ihr ein ganzes Leben vergeudet habt, was ihr dann hinterher bereut. Ich bin mit einem guten Arzt vergleichbar, der, nachdem er die Beschwerden diagnostiziert hat, eine Medizin verschreibt; ob sie aber eingenommen oder nicht eingenommen wird, hängt nicht vom Arzt ab. Oder anders ausgedrückt: Ich gleiche einem guten Führer, der den besten Weg zeigt, aber wenn ihn (der Fragende), nachdem er darüber aufgeklärt worden ist, nicht benutzt, liegt der Fehler nicht beim Führer.

V. ÜBER DIE BESEITIGUNG ALLER ZWEIFEL

O Bhikkhus, wenn ihr im Hinblick auf die Vier Edlen Wahrheiten Zweifel habt: auf die Unzulänglichkeit *(dukkha)* und den Rest (ihr Entstehen, ihr Vergehen und den Pfad, der zu ihrem Vergehen führt), so solltet ihr dazu sofort Fragen stellen. Gewährt solchen Zweifeln keine Zuflucht, sondern bemüht euch, sie zu beseitigen."

Bei dieser Gelegenheit sprach der Meister in dieser Weise dreimal, aber es gab niemand, der ihm Fragen stellte. Und warum war das so? Weil es niemand in der Versammlung gab, der irgendwelche Zweifel hegte.*)

Dann wandte sich der ehrwürdige Anuruddha, als er den Geisteszustand der Versammelten erkannt hatte, respektvoll an den Buddha: "Herr, der Mond mag sich erhitzen, und die Sonne mag erkalten, aber die vom Meister verkündeten Vier Edlen Wahrheiten können sich nicht verändern. Die Wahrheit vom Dukkha, die vom Meister gelehrt wurde, beschreibt wirkliches Dukkha, das nicht zu Glück werden kann. Die Zunahme der Wünsche ist wirklich die Ursache für das Entstehen von Dukkha; niemals kann es eine andere Ursache geben. Wenn Dukkha vernichtet wird, dann geschieht dies dadurch,

---

*) Das Mahāparinibbāna-Sutta (D. 16) bestätigt, daß alle in der Versammlung Anwesenden zumindest in den Strom Eingetretene waren. Sie hatten also Zweifel *(vicikicchā)* beseitigt, weil sie mit Weisheit *(paññā)* das Ziel des Dhamma erblickt hatten: Nibbāna.

daß die Ursache von Dukkha vernichtet worden ist, denn wenn die Ursache vernichtet ist, dann muß das Ergebnis auch vernichtet sein. Der Übungspfad, der zum Vergehen von Dukkha führt, ist der wahre Pfad, es kann keinen anderen geben. Herr, alle diese Bhikkhus sind voller Gewißheit und haben keinen Zweifel über die Vier Edlen Wahrheiten.

In dieser Versammlung werden diejenigen, die noch nicht getan haben, was zu tun ist (d.h. nicht zur Erleuchtung gelangt sind), sicherlich ein Gefühl der Sorge verspüren, wenn sie sehen, wie der Buddha ins endgültige Nibbāna eingeht. Diejenigen, die erst kürzlich den Dhammaweg betreten und gehört haben, was der Meister (gerade gesagt) hat, werden die Erleuchtung im Laufe der Zeit erreichen, weil sie den Dhamma so klar sehen wie einen Blitz in der Nacht. Aber gibt es jemand, der getan hat, was zu tun war (ein Arahant), der schon das Dukkha-Meer überquert hat und der folgendes denkt: 'Der Meister hat das endgültige Nibbāna erreicht; warum geschah dies so schnell?'".

Obwohl der ehrwürdige Anuruddha in solcher Weise diese Worte gesprochen hatte und der ganzen Versammlung der Sinn der Vier Edlen Wahrheiten klar geworden war, wünschte der Meister dennoch, alle in dieser großen Versammlung zu stärken. Mit einem von grenzenlosem Mitleid erfüllten Geist sprach er zu ihrem Nutzen.

"O Bhikkhus, seid nicht bekümmert. Auch wenn ich einen ganzen Äon *(kappa)* in der Welt lebte, würde die Verbindung mit euch doch zu einem Ende kommen, denn eine Begegnung ohne Abschied ist unmöglich. Der Dhamma ist jetzt für jeden und jedermann vollständig, deshalb brächte es überhaupt keinen Nutzen, wenn ich länger lebte. Diejenigen, welche (bereit) waren hinüberzusetzen, sowohl die himmlischen Wesen wie auch die Menschen, haben alle ohne Ausnahme die Erleuchtung erreicht, während diejenigen, die ihr Übersetzen noch nicht abgeschlossen haben, schon die notwendigen Voraussetzungen schafften.

Von jetzt an sollen sich alle meine Anhänger ohne Unterlaß weiter bemühen, wodurch der Inhalt des Tathagata-Dhamma ewig und unzerstörbar sein wird. Was aber die Welt betrifft, so gibt es dort nichts Ewiges, so daß allen Begegnungen Abschiede folgen müssen.

Deshalb gewährt dem Kummer keine Zuflucht, denn Unbeständigkeit ist das Wesen der weltlichen Dinge. Doch strebet eifrig und suchet die Freiheit. Zerstört mit dem Licht vollkommener Weisheit das Dunkel des Unwissens, denn in dieser Welt gibt es nichts Festes oder Dauerndes.

Jetzt, wo ich im Begriffe stehe, das endgültige Nibbāna zu erreichen, ist das vergleichbar mit der Befreiung von einer schlimmen Krankheit. Dieser Körper ist eine Sache, von der wir in der Tat gern befreit sind, er ist ein schlechtes Ding, das fälschlich den Namen Selbst trägt und das im Meer von Geburt, Krankheit, Alter und Tod versunken ist. Kann ein weiser Mensch überhaupt anders, als sich zu freuen, wenn er die Möglichkeit hat, sich von ihm zu befreien?

O Bhikkhus, ihr solltet den Geist immer dafür einsetzen, den Weg hinaus (aus dem Weiterwandern oder Saṁsāra) zu suchen. Alle Formen in der Welt, ohne Ausnahme, ob bewegt oder unbewegt, sind dem Verfall und der anschließenden Vernichtung unterworfen. Ihr alle solltet anhalten. Es ist unnötig, nochmals zu reden. Die Zeit vergeht. Ich möchte zur Freiheit (von der Existenz in dieser Welt) übersetzen. Dies sind meine allerletzten Unterweisungen."

***

WANDEL INNEN UND AUSSEN

von Lionel Stützer

"Wandelbar ist die Welt." Angesichts der Ereignisse und der wachsenden kritischen Lage in der ganzen Welt ist eine eingetretene Beunruhigung verständlich, und man fragt sich: Was soll nun werden? Dieses Unbehagen tritt bei jenen stärker hervor, die nach den Wirren des gewesenen Krieges zu einem gewissen Wohlstand und zu einer relativ mühelosen Erfüllung ihrer vielen, zumeist unnötigen Wünsche gelangten. Sie ahnen, daß alles, was zur eigenen Befriedigung diente, in Frage gestellt werden könnte, was an sich allzu verständlich ist, denn: "Menschen sind Wesen, die Wohl suchen und Wehe verabscheuen." Die in der Welt immer wieder gemachte Erfahrung bestätigt sich: "Durchkreuzter Wille ist Wehe." Mit zunehmenden Jahren schwinden die Freunde, die in bösen und guten Zeiten hilfreich zur Seite standen, einer nach dem anderen dahin. Eine Begleiterin aber weicht nicht von der Seite: Es ist die Angst, die Sorge um die Erhaltung und - womöglich - um die Mehrung des Wohles.

Wer einmal eine Massenpanik miterlebt hat, weiß, welche Kraft und Macht der Angst innewohnt in zersetzender und auflösender Hinsicht. In gefährlichen und bedrohlichen Situationen fällt die Maske der Konvention - die Tünche der Wohlanständigkeit wird durchsichtig. Angst wirkt nicht nur lähmend, sondern auch enthemmend. Bei dem einen werden die Fesseln der von der machtsüchtigen Umwelt aufgenötigten Dressur gesprengt. In schicksalsschweren Stunden erfahren wir dann nicht nur die wahre Beschaffenheit der Außenwelt, sondern auch die der Innenwelt in ihrer ganzen erbärmlichen Ichbezogenheit und Schwäche.

Es kann aber auch sein, daß bei Menschen edlerer Art eine von der Umwelt verkannte innere Größe und Weltüberlegenheit zum Vorschein kommt - eine Fähigkeit, "über sich selbst hinauszuwachsen", die die Frucht verwirklichter Selbstlosigkeit ist. Des öfteren wurde erläutert, je mehr wir vom "Schicksal" geschlagen werden, desto mehr erfahren wir von uns selber. Wird der Mensch von Krankheit, Kummer, Jammer, Gram und Verzweiflung heimgesucht, so neigt er im allgemeinen dazu, Vergleiche mit anderen, die (noch) davon verschont blieben, zu ziehen und zu klagen: "Aber warum ICH?" Wer jedoch über die Einengung der Ichbezogenheit hinausragen kann, mag fragen: "Warum ich nicht? Bin ich etwas Besonderes?"

Denn gab es je ein Menschenwesen in der Welt, das, wenn geboren, verschont geblieben wäre von Krankheit, Altern und Zerfall, von Kummer, Jammer, Gram und Verzweiflung - das nicht mit Unliebem vereint und von Liebem getrennt wurde und nicht der Gefahr des Verlustes seiner Habe ausgesetzt war? Warum ist Angst dann aber jene dem Leben anhaftende Empfindung, die uns wie der Schatten ständig begleitet? Diese Empfindung ist instinkthaft. Instinkte sind jedoch nicht zufällige Beigaben, sondern gewordene Triebe aufgrund wiederholter Erfahrungen, die im Bereiche des Unbewußten sich kondensierten. Menschen haben vor allem möglichen Angst, z.B. vor Dingen, die zwar noch nicht eingetreten sind, aber im Bereiche der Möglichkeit liegen; denn aus innewohnender Erfahrung wissen wir, was eintreten k ö n n t e.

Gegen die Angst helfen auch keine Verheißungen, wie: "In der Welt habt ihr Angst, aber ich habe die Welt überwunden!" Denn der Verängstigte hat die Welt sicher nicht überwunden, sondern klammert sich vielmehr an die Erwartung, die Welt könne alle offenen und geheimen Wünsche erfüllen. Er verkennt immer noch die Vorbedingungen zur Überwindung des Leidens, und in ihm regt sich noch der Wunsch, daß das, was der Vergänglichkeit unterworfen, nicht vergehen möge und was mit Unvollkommenheit, Mangelhaftigkeit behaftet ist, vollkommen und stets befriedigend sein sollte und daß das geliebte Ich nicht untergehen, sondern "von Ewigkeit zu Ewigkeit" gleichbleibend sein möge - oder auch: Daß mit dem Abscheiden aus diesem Dasein alles auf immer vernichtet sei.

Aber ist das nicht wahnhaftes Denken, tiefste Unwissenheit? Denn wo etwas ist, kann nie nichts sein. Der Buddha sagte, die ganze Welt sei in Wahn versunken, was auch heißt, Menschen seien von Wahn umfangen. Vielleicht meint man, "da kann er recht haben, andere sind verrückt, nur ich nicht, ich kann's beurteilen. Schließlich habe ich Bücher über Buddhismus gelesen, Vorträge angehört, also weiß ich Bescheid."

Doch es besteht ein großer Unterschied zwischen einem angelesenen oder gehörten und einem e r l e b t e n Wissen.

Erlebtes Wissen des Buddha-Dharma zeigt sich in einer Lebensführung im Sinne der Entsüchtung und der Selbstlosigkeit. Weil der Mensch ein denkendes Wesen ist, ist er in besonders hohem Maße

dem Gedankenhunger ausgesetzt. Was aber nur selten erkannt wird, ist die b e d i n g t e Entstehung der immer wieder auftauchenden quälenden, erhebenden, beglückenden oder verzweifelnden gedanklichen Gebilde. Gedanken können aus einer nüchternen, klaren und vom Zwange der Emotionen freien Betrachtung der Wirklichkeit aufsteigen oder wie Quälgeister und Kobolde im Haupte herumschwirren, den Schlaf und die Ruhe rauben, entstanden aus Wunscheswille, Zu- und Abneigung, und von Gier, Haß und Wahn gewoben sein.

Beim unwissenden Weltmenschen können die Gedanken durch körperliche, empfindungsmäßige, wahrnehmungsentstandene, erinnerungsbedingte und reflexive Vorgänge derart beherrscht werden, daß die Vorstellung: "All das bin ich, gehört mir und ist mein Selbst", zur fixen Idee wird. In Wirklichkeit ist der Geist mit seiner Funktion des Denkenkönnens der Erschaffer, Gestalter und Anführer alles Gewordenen. Unser alltägliches, reflexives Denken wie auch das intuitive Denken (das unmittelbare Einschnellen in die Wirklichkeit) wurzeln im Geiste und werden durch ihn bedingt. Wie wir denken, so ist und so wird unser Charakter, der das Ergebnis des Wirkens in dreifacher Form ist, nämlich durch die Art der Verarbeitung der empfangenen geistigen Impulse, deren Wiedergabe durch Rede und Ausdruck und das daraus entspringende Handeln. Aber der Mensch ist zugleich empfänglich für all jene Impulse, die seinem Geisteszustand entsprechen. Er ist ein zusammengesetztes Wesen, und der Geist wird durchflutet von Einflüssen, deren Entstehung in längst entschwundener Vergangenheit liegt. Die gegenwärtige Beeinflußbarkeit und Empfänglichkeit gestaltet ständig aufs neue das Persönlichkeitserleben, das, was "ich" zu sich sagt und sich als Fels im Sturm des Lebens glaubt. Zu jeder Zeit durchströmen uns Kräfte aus unsichtbaren Bereichen (ähnlich wie die nichtwahrgenommenen elektrischen Wellen), und diese kommen auf darauf "abgestimmten" Resonanzböden zur Auswirkung. Im Oberflächenbewußtsein leuchtet nur ein kleiner Ausschnitt dessen auf, was im Innern verborgen liegt. Höllisches, Tierisches, Gespenstisches, Menschliches sowohl als auch Göttliches und überirdisch Strahlendes liegt innerlich verborgen und harrt der Auslösung wie der Auflösung. So wirken Kräfte nicht nur von außen nach innen, sondern auch von innen nach außen.

In diesem Zusammenhang sei erwähnt: Es ist nicht gleichgültig, welche Art der körperlichen Nahrung aufgenommen wird, denn Nahrung kann sowohl zur Gesundung wie zum Verderben des Körpers gereichen.

Daher sei man "achtsam bei der Nahrungsaufnahme, nicht zur Genußsucht und um der Schönheit willen, sondern um den Körper zu erhalten und das Leben zu fristen, Schaden abzuwehren und einen reinen Lebenswandel führen zu können. So wird das frühere unheilsame Wirken getilgt und neues unheilsames Wirken kommt nicht auf. Untadelhaft werde ich leben, um den reinen Wandel zu vollenden". (Majjhima Nikāya 125) Aber achtsam sei man auch bei den Empfindungen. Denn wird durch sie das Feuer des Begehrens entfacht, dann brennt es weiter im Innern auf der ständigen Suche nach neuer Nahrung. Wer nach Frieden strebt, bewacht daher die Tore der Sinne. Auch Wahrnehmungen, die zur Begehrlichkeit anreizen, werden vom Weisen gemieden, aber solche, die dazu dienen, den Geist zu erhöhen, die Harmonie, Ausgleich und Stärkung ermöglichen, sind als heilsam zu betrachten. Das versteht und erfährt man beim Betrachten buddhistischer Kunstwerke. Durch die bewußt miterlebte Pūjā werden die Sinnesbereiche, das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Gefühl und Denken mit einbezogen und erfahren eine heilsame Wendung. Gedanken, deren Entstehung durch Gier, Haß und Wahn bedingt sind, sollte man keine Beachtung schenken: so verlieren sie an Wirksamkeit. Ein einsichtiger Mensch würde nicht das klare, leuchtende Bewußtsein durch Rauschmittel irgendwelcher Art beeinträchtigen oder gar verlieren - auch nicht durch Ideenrausch und haltlose Phantasien. Doch führt ein ernsthafter Buddhist nicht etwa ein freudloses Dasein. Durch die Befreiung vom Zwange erlebt er ein unvergleichliches inneres Glück: das Glück der Befreiung.

Das Glück der Befreiung hat die Überwindung der fünf Hemmungen zur Grundlage. Diese sind: Sinnenlust, Übelwollen, Trägheit, Unruhe und Zweifel. Solange die Welt uns umbrandet und lockt, haben wir uns immer mit ihnen auseinanderzusetzen. Jeder Nicht-Vollendete erfährt, wie die S i n n e s g e b i e t e nach Sättigung des Hungers drängen. Doch keine Sättigung ist von Dauer und muß immer wieder erneutem Hunger weichen.

Das Übelwollen, in vielerlei Formen sich manifestierend, braucht sich nicht nur in primitiver Rachsucht auszuwirken. Auch das Bevormundenwollen mit vorgespielten - vielleicht auch geglaubten - "guten Absichten" wurzelt oft in Machtsucht und Verachtung. Wer und was hat einen Menschen zum Richter über andere bestellt? Der Buddha sagt: "Richtet nicht über andere, legt an Menschen keinen Maßstab - ihr schadet euch, ihr Bhikkhus." Übelwollen wurzelt sehr oft in Neid, eine der übelsten menschlichen Eigenschaften, denn er verdirbt den Charakter und ist wie ein verzehrendes Feuer. Ein anderes Hemmnis ist die Trägheit. Ein träger Mensch verkümmert nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch: Menschsein muß aber immer wieder erarbeitet werden!

Aber ebenso gefährlich ist das Gegenteil der Trägheit: die Ruhelosigkeit, die in besonders hohem Maße dem westlichen Menschen zu eigen ist. Sie wurzelt in der Angst, dem quälenden Übel, das allem Leben anhaftet. Der Versuch, die stete Veränderlichkeit der Erscheinungswelt in Begriffen erstarren zu lassen, gebiert den Zweifel und führt zur inneren Zerrissenheit. Es heißt in den Texten: "Ebenso betrachtet der Jünger die fünf in ihm weilenden Hemmungen wie eine Schuldenlast, wie Krankheit, wie Gefangenschaft, wie Knechtschaft, wie ein nicht-enden-wollender trister Weg: jedoch die überwundenen Hemmungen wie Genesung, wie Befreiung aus der Gefangenschaft und der Fron und wie das Verweilen an einem sicheren Ort. Wenn er wahrnimmt, daß die fünf Hemmungen in seinem Inneren geschwunden sind, erwacht in ihm Glückseligkeit und Freude."

Mögen viele Wesen das Glück der Befreiung verwirklichen!

Aus: "Der Kreis", Nr. 125, 9/10-1976

***

BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT HAMBURG E.V., Beisserstraße 23, 2000 Hamburg 63, Telefon : 040 / 631 36 96, Sprechzeiten : montags, ,mittwochs, donnerstags und freitags 19.00 - 20.00 Uhr, sowie dienstags 18.00 - 19.00 Uhr.

Veranstaltungen im M A I und Vorschau auf J U N I 1984

Datum	Uhrzeit	Beschreibung
dienstags (nur 08.05, 29.05.1984	19.00	Za - Zen
freitags	19.00	Buddhistische Weisheiten, Bewegung und Meditation. Leitung Wolfgang Krohn. Kosten siehe letzte Seite.
Samstag 12.05.	18.00 - 20.00	Erarbeitung einer Lehrrede - Gemeinsames Gespräch
Dienstag 15.05.	18.30	Puja und Feier zum Vesakh- Fest. Alle Freunde sind herzlich eingeladen
Samstag 26.05.	15.00	" Wir sprechen über die Buddhalehre - Grenzen der Kommunikation " . Leitung H. Tradel
Freitag 01.06.	19.00	Sesshin mit Reverend GESSHIN MYOKO (Zen - Priesterin)
Samstag 02. 06.	9.00 - 21.00	Essen bitte selber mitbringen. Tee wird gereicht. Anmeldung im Geschäftszimmer erbeten.
Sonntag 03.06.	9.00 - 18.00	Kosten siehe letzte Seite
Montag 04.06.	20.00	Vortrag von Gesshin Myoko in der Christuskirche, Eimsbüttel : Zen und die Evangelien.

Weitere Veranstaltungen in unserem Hause :

Samstag 05.05.	13.30. - 19.00	" Führung ins Unbewußte " für Anfänger Leitung , Anmeldung und Auskunft :
Sonntag 06.05.	10.30. - 16.00	Klaus Lange, Telefon: 040 / 48 32 17 Kosten siehe letzte Seite
Sonntag 13.05.	9.00 - 15.00	Zen der ZEn - Arbeitsgemeinschaft e.V. Anmeldung und Auskunft: Telefon: 603 49 42 oder in der Geschäftsstelle. Kosten siehe letzte Seite.
Samstag 19.05.	9.00 - 18.00	Einführung in das Spiel : " Erkenne Dich Selbst " und Lehrgespräche, Leitung Vimalo. Kosten siehe letzte Seite.
Dienstag 22.05	19.30	Zen der Zen Arbeitsgemeinschaft
mittwochs (ab 19.05.)	19.30	" Führung ins Unbewußte", Leitung K. Lange Kosten siehe letzte Seite.
donnerstags	17.00 - 18.00 18.15 - 19.15	" Bewegung und Atem ". Anmeldung und Auskunft Ursula Carstens, Tel:27 33 75-Kosten s.letzte Seite.

Veranstaltungen in Berlin im Mai 1984

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Geschäftsstelle	Dr. Bodo Angermann, 1 Berlin 28 (Hermsdorf) Seestraße 12, Tel: 404 3838, Postf. 28 01 01
Freitags 4., 11., 18., 25.05.	TREFFEN STADTMITTE , 1 / 30 Ansbacher Straße 63 (Klingel - Frauenbund 15.00 - 16.00 Uhr - Gespräch, 16.00 - 18.00 - Lehr-Ergründung 18.00 - 19.00 Uhr Meditation (Zur Klarbewußtheit und Metta) Kein Einlaß nach 18.00 Uhr

---

Freitag 04.05.	18.00 Uhr	Reihe: " Buddhismus und Kunst ". Rienzi Alagiyawanna, Ceylon. " Die glückseligen Gesänge der Erlösten. Buddha,seine Mönche und Nonnen". - Louise- Henrietten Oberschule 1/42, Germaniastraße 4 - 6(U - Bahn , Alt Tempelhof, Bus 73 und 65
Sonntag 13.05.	7.15 Uhr	Rias I und II. Buddhistische Morgenandacht v.Guido Auster.
Samstag 19.05.	15.00 Uhr	" Die 37 zur Erleuchtung gehörigen Dinge ". Prof Lama Loden Sherab Dayab Rinpoche. Bonn. Gelupga Richtung. Buddhistisches Haus Frohnau,Edelhofdamm 54, 1/28, (Bus 12 und 15 Zeltinger Plat)

MITTEILUNGEN

Mittler zwischen Ost und West
LAMA ANAGARIKA GOVINDA - Gelehrter - Künstler - Geistiger Lehrer

Unter diesem Motto findet vom 07. Mai bis 01. Juni 1984 eine Ausstellung der Werke Lama Govindas im Rathaus in Stuttgart statt. Parallel dazu veranstaltet die Buddhistische Religionsgemeinschaft Arya Maitreya Mandala eine Vortragsreihe über verschiedene Themen. Redner sind bekannte Persönlichkeiten des buddhistischen Lebens.

Auskünfte über : Rev. Karl Schmied, AMM , Postfach 12 44, 7310 Plochingen, Tel: 071 53 / 210 86

Seminargebühren der Kurse in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg

Buddhistische Weisheiten, Leitung Wolfgang Krohn	je Abend	DM 5,--
Sesshin mit Gesshin Myoko	Wochenende	DM 65,--
" Führung ins Unbewußte " Leitung Klaus Lange	Wochenende	DM 30,--
	je Abend	DM 10,--
Zen der Zen Arbeitsgem.		DM 10,--
" Erkenne Dich selbst" Leitung Vimalo		Kostenbeteiligung
" Bewegung und Atem " Leitung Ursula Carstens	10 Abende	DM120,--

Ermäßigung ist möglich