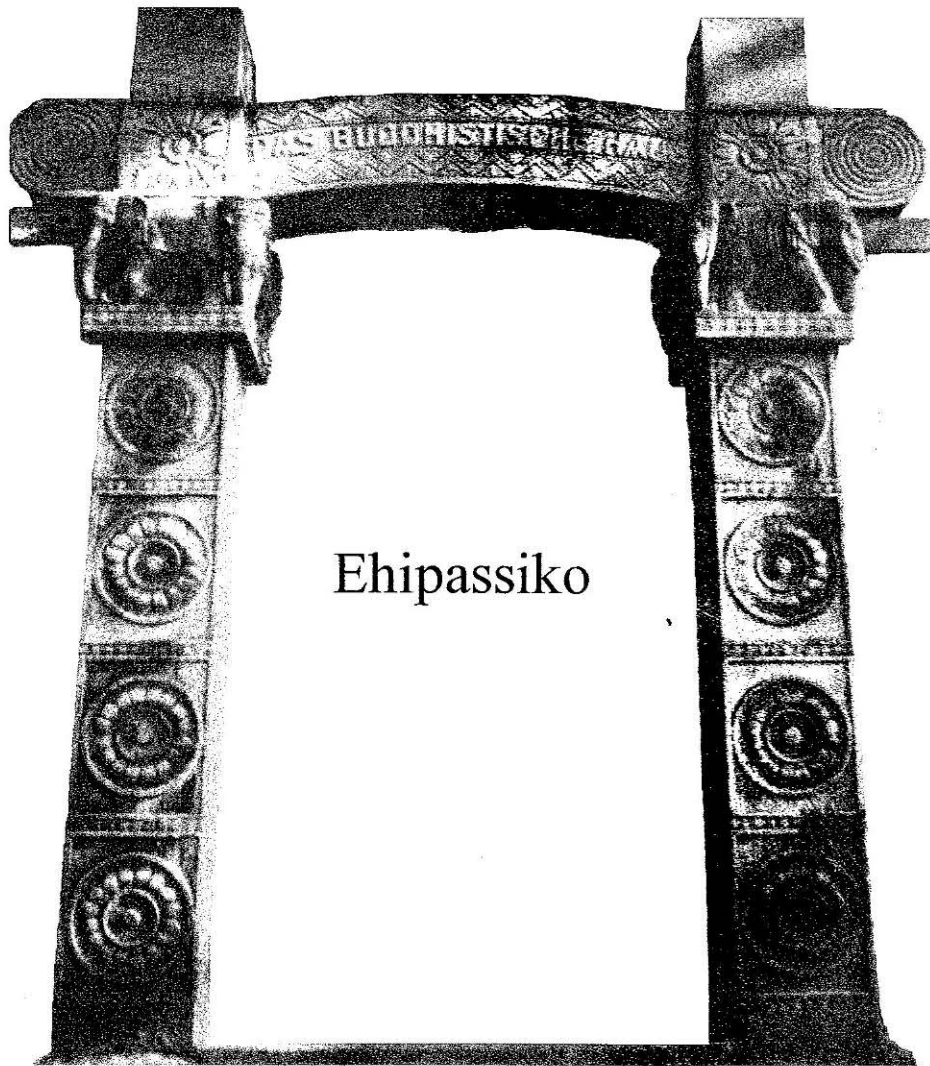


# Dhammadûta

Jahrgang 5, Nr. 1

Mai 2001



Ehipassiko

*Komm und sieh!*

## Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Gedanken zum Vollmond im <i>Vesak</i>  | 4  |
| Umgangsformen zwischen Mönchen und Laien<br><i>Frau Chandrasiri</i>                                      | 4  |
| Heilsam und unheilsam<br><i>Dr. Marianne Wachs</i>   | 9  |
| Läuterung des eigenen Geistes<br><i>Bhikkhu Bodhi</i>  | 11 |
| <i>Kusala</i> und <i>akusala</i> – eine Betrachtung<br><i>Dharmavajra</i>                                | 13 |
| „Karmisch-heilsam“ oder „karmisch-unheilsam“?<br><i>Dr. Helmtrud Rumpf</i>                               | 18 |
| Was sind heilsame ( <i>kusala</i> ) und unheilsame ( <i>akusala</i> ) Taten?<br><i>Bhikkhu Paññasara</i> | 21 |
| Unheilsames Handeln<br><i>Dr. Helmtrud Rumpf</i>   | 23 |
| Gedichte zum <i>Vesak</i>  | 26 |
| Programm des Buddhistischen Hauses Berlin  | 28 |

Liebe Dhamma-Freunde,

die 9. Ausgabe von *Dhammadīta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des *Vesak*festes. *Vesak* – die singhalesische Bezeichnung für den Monat Mai – wird im Buddhistischen Haus Berlin am Sonntag, den 6. Mai 2001 von 9 bis 17 Uhr mit Andachten, Rezitationen, Meditation und kurzen Vorträgen gefeiert. Vom ersten Vollmondtag im Mai 2001 an befinden wir uns im buddhistischen Jahr 2545.

Ein herzliches Dankeschön an die Dichterin Jona, die durch *Vesak* inspiriert wurde, das Gedicht *Der Wald* zu verfassen und für die Zeichnung von Gunter Bauer. Dieses Gedicht nimmt nicht am Wettbewerb teil. Die anderen Gedichte wurden mit einer Nummer versehen, damit der Name der Verfasser Ihre Wahl nicht beeinflusst. Die Redaktion bittet Sie, telefonisch oder schriftlich mitzuteilen, welches Gedicht Ihnen am besten gefällt. Für das beliebteste Gedicht ist ein Preis ausgesetzt. Der Name des oder der entsprechenden DichterIn wird in der nächsten Ausgabe bekannt gegeben.

Frau Chandrasiri hat dankenswerterweise einem Leserwunsch entsprochen und einen Artikel über „Umgangsformen zwischen Mönchen und Laien“ geschrieben. Er wird sicher dazu beitragen, Unsicherheiten abzubauen und mehr Verständnis füreinander aufzubringen. Zu dem Thema *kusala* und *akusala* (karmisch heilsam und unheilsam) sind die unterschiedlichsten Beiträge eingegangen. Vielen Dank an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag zu dieser Nummer beigetragen haben.

In der nächsten Ausgabe, die für Mitte Oktober geplant ist, soll das Thema „*sati* – Achtsamkeit, Eingedenksein, Besinnung, Sich-ins-Gedächtnis-Zurückrufen, Erinnerung, Im-Gedächtnis-Bewahren...“<sup>1</sup> – behandelt werden. Eigene Beiträge zu diesem Thema oder auch – kurze – Kommentare zu Beiträgen aus dieser Ausgabe sind herzlich willkommen. Bitte schicken Sie Ihre Artikel spätestens bis zum 15. September 2001 an die Redaktion.

Herzlichen Dank auch für die Geldspenden, die – wie immer – nur von einigen wenigen Menschen kamen. Bekanntlich ist die Herstellung einer Zeitschrift mit finanziellen Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadûta* wurde das Sparkonto Nr. 941280144 auf den Namen Dr. Helmutrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet. Wenn Ihnen daran gelegen ist, dass im Oktober 2001 die nächste Nummer der Zeitschrift erscheint, müssen auch Spenden auf dem Konto eingegangen sein.

Für die Redaktion verantwortlich

  
(Dr. Helmutrud Rumpf)

Dr. Helmutrud Rumpf, Joachim-Friedrich-Str. 21, 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61;  
helmtrud.rumpf@gmx.net  
Gestaltung des Titelblattes: Dr. Robin Thomson

<sup>1</sup> Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

## Gedanken zum Vollmond im Vesak

Jeweils bei Vollmond im Monat Mai – auf Sinhala *Vesak* – feiern Buddhisten weltweit am *Vesak*-Fest die Geburt, die Erleuchtung und den Eingang Siddharta Gautamas ins *Parinibbāna*. In buddhistischer Zeitrechnung beginnt nun das Jahr 2545. Warum hat nun aber gerade der Vollmond in der Buddhalehre eine so große Bedeutung?

In einem *Jātaka* – einer Vorgeburtsgeschichte des Buddha – wird berichtet, wie einst ein Hase für einen hungrigen Bettelmönch ins Feuer springt, um sich ihm als Nahrung anzubieten. Der Mönch aber ist in Wirklichkeit der Gott Sakra und vermag den Hasen, den *Bodhisattva*, zu retten, indem er ihn in den Vollmond setzte. So wird jeder Mensch am *Uposata* – am Vollmond-Feiertag – an das Vorbild des bis zur Selbstaufgabe opferfreudigen Hasen erinnert.

Auch dem Mondstein, der häufig den Eingang der Dagobas in Sri Lanka schmückt, kommt eine besondere Bedeutung zu: Durch das Überschreiten dieser symbolischen Steinplatte tritt man sozusagen von der Welt des materiellen Besitzes und der menschlichen Schwächen in eine Welt des Sinnlichen, in die Welt des erleuchteten Buddha. Den schönsten Mondstein auf Sri Lanka findet man am Ausgang des Klosters von Abhayagiri in Anuradhapura. Er ist in vier halbkreisförmige Ringe gegliedert: der erste, der äußere Ring zeigt den Flammenkranz als Symbol für die menschliche Begierde und der mittlere Ring die heiligen Tiere (Elefant, Löwe, Stier und Pferd), der dritte Ring ist mit Pflanzenornamenten besetzt, und der innerste schließlich mit einer halben geöffneten Lotosblüte, die für *Nibbāna* steht. Vom Mondstein führen fünf Stufen in den heiligen Tempelbezirk; sie symbolisieren die Stufen der Versenkung.<sup>2</sup>

Mögen wir am Vollmondtag im *Vesak* des Hasens gedenken, der sich für den Bettelmönch aufopferte und unser Leben nur ein ganz kleines bisschen mehr dem Wohle anderer widmen!

H.R.

\* \* \*

## Umgangsformen zwischen Mönchen und Laien

Der erste buddhistische Mönchsorden wurde einige Monate nach der völligen Erleuchtung des Buddha im Jahre 519 in Isipatana – im heutigen Sarnath in Benares – von den

<sup>2</sup> Aus: Baedeker, *Sri Lanka*

fünf Asketen-Gefährten des Buddha gegründet. Der Buddha und seine Schüler wanderten von Ort zu Ort; es heißt, dass sie manchmal sogar 500 km am Tag zurücklegten. Eine Ausnahme bildete die dreimonatige Regenzeit, die im Juni begann.

Immer mehr wissbegierige Menschen hörten die Lehre; sie schlossen sich in einer immer größer werdenden Gruppe entweder als Mönche oder als Laienanhänger zusammen und folgten dem Buddha. Ihr Tagesablauf sah folgendermaßen aus: Am frühen Morgen, „wenn man die Linien der Handfläche schon verschwommen erkennen konnte“ – also so gegen 4 Uhr früh –, sorgten sie für den Körper. Dann zogen sie sich zurück, um ihren Geist zu sammeln; anschließend legten sie ihr Obergewand an, um mit der Bettelschale um Nahrung zu bitten. Das Wort *bhikkhu* bedeutet betteln. Einmal beklagten sich einige Bhikkhus (Mönche) bei dem Buddha, dass sie nachmittags bei ihrem Almosengang von einer Frau immer mit schmutzigem Wasser überschüttet wurden. Sofort ordnete der Buddha an, dass die Bettelgänge nur vormittags während der Zeit der Essenszubereitung stattzufinden haben. Die Bhikkhus sollten den Frauen nicht zur Last fallen, nachdem sie ihre Hausarbeit beendet haben oder wenn sich abends die Familie zusammen gefunden hatte.

Betteln bedeutete am Anfang nur, um Nahrung zu bitten. Brauchten die Mönche eine Robe, so ordnete der Buddha an, dass sie Fetzen oder Leichentücher sammeln, diese waschen, einheitlich färben und zu einer Robe zusammennähen sollten. Deshalb sind auch heute noch die Mönchsgewänder – auch die fabrikneuen – aus ungleichmäßigen Stoffstücken zusammengesetzt. Dadurch sollen die Mönche nicht eitel werden. Als die Anzahl der Bhikkhus gewaltig stieg und die gefundenen Stoffreste den Bedarf nicht mehr deckten, durften sie auch Stoff als Gabe annehmen. Wenn jemand erkrankte, so war ihm selbstverständlich erlaubt, von Laien gespendete Medikamente zu nehmen.

Auch für die Aufnahme in den Orden wurden besondere Formen entwickelt. Den fünf Edlen nachzumachen, baten die Anwärter damals den Buddha – später und bis heute ihren Kloostervorsteher: „Meister, mache aus mir einen Einsamen, geruhe mir die Ordensweihe zu verleihen.“ „Tritt zu mir, Mönch! Der Dhamma ist verkündet. Führe ein heiliges Leben, um zur völligen Ausschaltung des Leidens zu gelangen.“

Manchmal sagte der Buddha auch: „Komm her, Bettler!“ Dies ist eine Anspielung auf die wenigen Dinge, die ein Mönch benötigt und besitzt. Er fragte dann: „Ist das dein Bettelnapf? – Ist das dein Obergewand?“ Beide Fragen wurden mit „Ja, Herr.“ beantwortet. Dann wurde gefragt, ob der zukünftige Mönch gesund sei, ob er Schulden habe, ob er einer gewinnbringenden oder nach Gewinn strebenden Gemeinschaft angehöre, ob er das 20. Lebensjahr vollendet habe. War ein Mönchsanwärter krank, so musste er sich im eigenen Interesse zunächst auskurieren; hatte er das 20. Lebensjahr noch

nicht vollendet, so konnten seine Eltern verlangen, dass er wieder zu ihnen zurückkehrt. Nonnen wurden auf ähnliche Weise befragt und antworteten dann: „Schülerin bin ich geworden, habe die Grundübel aufgegeben.“ Die so geweihten Mönche und Nonnen dürfen die Ordensregeln nicht verletzen, die der umsichtige, mitfühlende Buddha – gleichzeitig bemüht um das Wohl der Sangha (Mönchsgemeinde) als auch um das der *Upāsaka* und *Upāsikā* (Laienanhänger und –anhängerinnen) – erlassen hatte.

Der Buddha beschrieb den vollkommenen Bhikkhu folgendermaßen: Er ist nun Pilger geworden, die Ordenspflichten hat er auf sich genommen. Vom Töten hält er sich fern. Er straft nicht, jagt keinem Angst ein. Er strahlt allen Wesen gegenüber Liebe-Güte und Mitgefühl aus. Nichtgegebenes nimmt er nicht. Keusch lebt er in Entsagung. Das Lügen hat er verworfen. Er spricht sanfte, liebevolle Worte. Er trägt, was er hört, nicht weiter. Er verursacht keine Zwietracht. Er einigt Entzweites, festigt Verbundenes. Er pflückt keine Früchte oder Blumen. Einmal am Tag nimmt er Nahrung zu sich. Von Tanz, Gesang, Schaustellungen, Tumulten hält er sich fern. Er meidet Schmuck, Putz, Wohlgerüche. Er benutzt keine hohen, breiten Betten. Gold und Silber lehnt er ab. Geld fasst er nicht an. Diener und Dienerinnen nimmt er nicht. Von Geschäften hält er sich fern. Er ist mit dem Tuch am Leib und mit der erhaltenen Almosenspende zufrieden. Töne, Gerüche, Geschmäcke, getastete und mit dem Geist erfasste Dinge erwecken sein Interesse nicht. Er fühlt sich nie überheblich und schätzt andere. Das Ziel seiner Übung ist Nirwana. Dieses heilige Leben erfüllt ihn mit Glück. Nimmt er ein Gesicht wahr, so erweckt das in ihm weder Zu- noch Abneigung. Er wacht über seine Gedanken, zügelt seine Sinne. Er zieht sich in den Wald, in eine Höhle, auf einen Friedhof oder in eine einsame Hütte zurück, sitzt mit gekreuzten Beinen, mit aufgerichtetem Körper und pflegt die Einsicht. Die Bedürfnisse der Mönche werden als die vier Notwendigkeiten bezeichnet: Nahrung, drei Ober- und Untergewänder, eine den Wettereinflüssen trotzende Unterkunft und eventuell Medikamente.

Der *Vinaya Pitaka* enthält eine minutiöse Beschreibung der Ordensregeln sowie die Auswirkungen eines Vergehens gegen diese Regeln. Es sind insgesamt 227 Regeln. Während die fünf *Sīla* – die ethische Grundlage der buddhistischen Praxis für Laien – freiwillig befolgt werden, sind die Ordensregeln für die Mönche verbindlich. Einige Vergehen haben den sofortigen Ausschluss aus dem Orden zur Folge, andere werden minder streng geahndet. So müssen Mönche bei ihrem Verhalten große Achtsamkeit walten lassen, um nicht gegen eine der Ordensregeln zu verstoßen.

Nun bringen Laien aus Unwissenheit die Mönche jedoch oft in Situationen, in denen es für sie schwer ist, die Ordensregeln strikt zu beachten. Deshalb ist es so wichtig, dass die Laien wissen, wie sie derartige Situationen vermeiden können. Es folgen jetzt die wichtigsten Regeln, die stets beachtet werden sollten.

Bei der Begrüßung eines Mönchs schüttelt man diesem nicht die Hand. In der Regel werden die Hände – die Finger bleiben gestreckt – wie zum Gebet in Höhe des Herzens oder bis über dem Kopf zusammengelegt. Dies ist eine Form, seine Verehrung zum Ausdruck zu bringen. Dabei kann man den Kopf oder den Oberkörper nach vorne neigen. Ist Ihnen diese Form der Begrüßung nicht nachvollziehbar, so bedenken Sie bitte, dass es für einen Bhikkhu/Thero/Mönch unmöglich wäre, in einer Versammlung allen die Hände zu reichen. Einige Menschen knien bei der Begrüßung eines hochverehrten Bhikkhu (oder ihrer Eltern) auch nieder und berühren den Boden mit den Händen. Das Sich-Verneigen ist lehrreich. Mit dieser Art der Ehrerbietung drückt der Laie nicht nur seine Verehrung dem Mönch gegenüber aus, sondern vor allem und in erster Linie der Buddhalehre gegenüber.

Es wird aber auch davor gewarnt, seine Ehrerbietung zu stark zum Ausdruck zu bringen, damit die Mönche keinen Stolz entwickeln. Man sollte die Mönche höflich mit ihrem Mönchsnamen, mit dem Wort „Mönch“, „edler Mönch“ (nachdem er über zehn Jahre Mönch ist) oder als „Thero“, „Maha Thero“, „Bhikkhu“ oder auch „Bhante“ ansprechen. Der Geburtsname – falls bekannt – wird niemals benutzt.

In Anwesenheit eines Mönchs sitze man nicht mit übergeschlagenen Beinen. Dies ist in den buddhistischen Ländern Südostasiens auch in öffentlichen Ämtern, gegenüber Eltern, Lehrern oder älteren Menschen eine Beleidigung. Die Füße sollten angezogen und nicht nach vorne ausgestreckt werden. Themen wie Politik, Vergnügungen oder Sexualität sind im Beisein von Mönchen zu unterlassen. Noch weniger darf eine Frau die Aufmerksamkeit eines Mönchs erregen oder ein Mann die einer Nonne. Man achte deshalb auf geschlossene Kleidung und vermeide jede Art von Parfümierung. In Anwesenheit eines barfüßigen Mönchs ohne Kopfbedeckung trage man selbst keine Schuhe oder Kopfbedeckung. Ist das nicht möglich, neige man den Kopf leicht als Ausdruck dafür, um diese Regel zu wissen.

Spendet jemand Essen für die Mönche, so hat er darauf zu achten, dass es nahrhaft ist und rechtzeitig aufgetragen wird. Mönche dürfen morgens etwas Leichtes, mittags etwas Stärkendes und anschließend nichts Festes mehr zu sich nehmen. Da Mönche sich in der Regel nicht selbst bedienen, sollten die Laien ihnen soviel Essen servieren, bis sie die Hand über den Teller halten und damit signalisieren, dass sie satt sind. Weder in Klöstern noch anderswo isst ein Laie zusammen mit den Mönchen, sondern erst, wenn diese fertig sind.

Angemessene, jedoch keine unnötigen luxuriösen Geschenke – auch Nahrung – sollte man schlicht verpackt auf einem weißen Tuch mit beiden Händen übergeben. Die

Übergabe mit nur einer Hand zeugt von Unaufmerksamkeit, Desinteresse und Oberflächlichkeit. Umstritten ist, ob man Geld spenden sollte, da Mönche den Ordensregeln gemäß mit Geld nicht in Berührung kommen dürfen. Lebt ein Mönch in Zurückgezogenheit, so braucht er kein Geld, reist er jedoch, so ist heutzutage der Umgang mit Geld unvermeidlich. Spenden Laien Geld, so nimmt der Mönch es an. – Nicht zu geben sind: Musikinstrumente, Gewehre, Puppen und weltlich – oft auch für Laien unnützer – Schnick-Schnack. Man lade Mönche nicht zu Schaustellungen ein. Auch eine Einladung in ein Restaurant ist umstritten. Als Frau setze man sich nie unmittelbar neben einen Mönch, als Mann nicht neben eine Nonne. Das gilt auch für eine Autofahrt. Man fahre möglichst zu Dritt.

Als Faustregel gilt, auf einen reibungslosen Umgang zu achten. Mönche sollten nie in Verlegenheit gebracht werden, da sie nicht befugt sind, Laien zurechtzuweisen. Sie machen auch dann keine Bemerkung, wenn sie etwas Unpassendes sehen oder hören. Ohne Ermahnung bemerken die Laien ihr unpassendes Benehmen den Mönchen gegenüber jedoch oft nicht.

Durch korrektes Verhalten und von Herzen kommende Gaben sollte der Laie den Bhikkhu an seine Pflichten erinnern und seinen Weg gehen lassen. Je stärker ein Mönch seinen Geist entwickeln kann, umso besser kann er die Laien unterstützen. Je stärker die Laien einen Mönch unterstützen, indem sie ihn von unbedeutenden, jedoch lebenswichtigen täglichen Aufgaben entbinden, umso intensiver kann dieser auf seinem eigenen Weg vorankommen, was wiederum den Laien zugute kommt. Die Weltentsagung soll den Laien ein ehrwürdiges Beispiel sein. Hilft man den Bhikkhus, so ist das nicht nur eine gute Tat mit heilsamem Karma, sondern auch direkt von Vorteil für beide Seiten.

So besteht also eine beidseitige Abhängigkeit und ein gesundes Gleichgewicht. Es sollte zwischen Mönchen und Laien aufrecht erhalten werden. Angemessenes Verhalten der Mönche veranlasst die Laien, Gutes zu tun; dies wiederum erinnert die Mönche an ihre Pflichten. In der Praxis des Gabenspendens, des ethischen Verhaltens und der Geistesentfaltung – Meditation – können sich Mönche und Laien großartig unterstützen. Mögen alle Wesen in ihrem heilsamen oder weltlichen Glück verweilen und sich auf dem Weg zur Erleuchtung weiter entwickeln, bis sie Nirwana erreichen.

Frau Chandrasiri



## Heilsam und unheilsam

Der Buddhismus kennt nicht die Begriffe „gut“ und „böse“, die auf einen absoluten Dualismus verweisen. Statt dessen spricht er von „karmisch heilsam“ (Pali: *kusala*) und „karmisch unheilsam“ (Pali: *akusala*) und bezieht sich damit ganz auf die Erfahrungswirklichkeit des Menschen. Nyanatiloka bezeichnet in seinem *Buddhistischen Wörterbuch*<sup>3</sup> *kusala* als „alle von Gier, Hass und Verblendung freien und den Keim zu günstigem Geschehe in sich tragenden Willenshandlungen (...), ebenso wie auch alle damit verbundenen Geistesfaktoren und Bewusstseinszustände“ (114). *Akusala* ist für ihn „jedes mit den unheilsamen Wurzeln, wie Gier, Hass oder Verblendung verbundene und den Keim zu künftigem Leiden und Ungemach in sich tragende Wirken“ (20).

Wie bereits diese Definitionen zeigen, hängen *kusala* und *akusala* mit dem Karma (Pali: *kamma*) zusammen. Unter Karma versteht man nach Nyanatilokas *Buddhistischem Wörterbuch* (98) den die Wiedergeburt erzeugenden oder Charakter und Geschick der Wesen beeinflussenden heilsamen oder unheilsamen Willen sowie die damit verbundenen Geistesfaktoren. Dieser Wille äußert sich in Taten, Worten und Gedanken. Wie er sich auswirkt, lässt sich an den Gedanken demonstrieren. Eine Neigung des Geistes wird durch das geschafft und verstärkt, was man häufig denkt. Wer sinnlichen Vorstellungen nachhängt, verstärkt die Sinnlichkeit. Wer Hassgedanken hegt, verstärkt die Abneigung und wer häufig daran denkt, andere zu verletzen, verstärkt die Grausamkeit. Dagegen erfüllt sich das Herz von dem, der liebevolle Gedanken hat, mit Liebe und die Abneigung wird schwächer. Wer oft daran denkt, anderen zu helfen und sie zu fördern, der verstärkt das Mitgefühl und die Neigung, andere zu verletzen, wird schwächer.

Die drei Wurzeln des heilsamen Wirkens sind Gier- und Hasslosigkeit, sowie Unverblendung (= Einsicht), die des unheilsamen Wirkens Gier, Hass und Verblendung. Die Folgen des heilsamen Wirkens sind immer heilsam. Sie führen auf eine heilsame Fährte. Die Folgen des unheilsamen Wirkens sind nach dem Gesetz des Karma immer unheilsam. Sie führen auf eine leidvolle Fährte. Wenn man sich dies vergegenwärtigt, dann erscheint es logisch, dass man sich vom Weg des Unrechts abwendet oder es zumindest dahin bringt, dass das Unheilsame im eigenen Tun, Sprechen und Denken wesentlich abgeschwächt wird.

Das, was unheilsam ist, verstößt gegen die fünf Übungsregeln (Pali: *sīla*), die die Basis der buddhistischen Ethik bilden. Jemand, der Lebewesen tötet, stiehlt, andere gegen ihren Willen zur Ausübung von Sexualität zwingt, lügt und seinen Geist durch den

<sup>3</sup> Konstanz: Christiani 1983

Genuss von Rauschmitteln aller Art trübt, handelt unheilsam. *Akusala* handelt auch derjenige, der sich den Leidenschaften hingibt, sich gehen lässt, so dass sich seine unheilsamen Eigenschaften wie z.B. Gier, Neid, Eifersucht verstärken und der seine Aufmerksamkeit den Dingen zuwendet, die nicht der Beachtung wert sind. Als besonders unheilsam gilt die Auffassung: „Das bin ich, das gehört mir, das ist mein Ich.“ Jeder, der nicht erkennt, dass es in und an ihm nichts Ewiges, Unteilbares und Unwandelbares gibt, verstößt gegen die Wirklichkeit und muss leiden, da er von der Wirklichkeit immer wieder ent-täuscht wird.

Wurzel aller Dinge, die heilsam sind, ist die Beharrlichkeit. Heilsames körperliches, sprachliches und geistiges Wirken ist vielfältig. Will man das Heilsame in sich verstärken, muss man bei unwahrhaftigen Menschen wahrhaftig bleiben, ehrlich unter Betrügern, offen bei den Unaufrichtigen, dankbar unter den Undankbaren, hilfreich unter Menschen, die kein Entgegenkommen kennen, demütig unter den Arroganten. Man muss sich sagen: „Mögen andere begehrlisch sein – wir werden uns im Loslassen üben. Mögen andere voll Hass und Bosheit sein – wir werden uns vom Übelwollen befreien. Mögen andere gewalttätig sein – wir werden dem Drang, andere zu verletzen, nicht folgen.“<sup>4</sup>

Als äußerst heilsam gilt die Großzügigkeit. Dabei geht es darum zu geben, ohne an etwas zu hängen, auch nicht an dem eigenen Leib und Leben. So wird dem falschen Ich-Gefühl entgegengewirkt und die wirklichkeitsgemäße Ichlosigkeit tritt immer mehr zu Tage. Dies wird unterstützt durch die heilsame Sinneszügelung, das heißt das Trainieren der Fähigkeit, nicht an der Gesamterscheinung und den Einzelheiten der Sinnesindrücke zu haften. Ausgesprochen heilsam ist daneben noch das Entfalten der Geistesstille, denn in ihr können keine unheilsamen Gedanken Fuß fassen.

Buddha hat nicht das Stehenbleiben oder den Rückschritt, sondern das Weiterentwickeln der heilsamen Dinge gutgeheißen und betont, dass man in seinem Bemühen nie nachlassen darf. Dies Bemühen sollte sich auf zweierlei richten: darauf, die noch nicht aufgestiegenen unheilsamen Dinge nicht entstehen zu lassen und darauf, die noch nicht entfaltenen heilsamen Eigenschaften zu entfalten. Jeder muss sich darum bemühen: Fortschritte auf einem heilsamen Pfad sind nur aus eigener Kraft zu erreichen. So etwas wie Fremderlösung gibt es im Theravada-Buddhismus nicht. In dieser Hinsicht ist er ganz und gar realistisch.

Viele, die etwas Heilsames tun, haben den Wunsch, später die Früchte des heilsamen Handelns zu ernten. Das wird als die niedrigste Stufe angesehen. Daneben gibt es

<sup>4</sup> Majjhima-Nikāya 8; I: 42

einige Fortgeschrittene, die heilsam handeln, ohne je eine Belohnung zu erwarten. Das wird als die mittlere Stufe angesehen. Die oberste Stufe haben nur Erwachte realisiert. Sie haben alles – Geistiges und Körperliches, innen und außen – fallen gelassen, haften an nichts mehr und handeln spontan so, wie es die Umstände erfordern. Für sie sind „heilsam“ und „unheilsam“ nur zwei Seiten einer Medaille – Gegensätze, die auf einer relativen und nicht auf der absoluten Ebene existieren. Das bedeutet aber nicht, dass sie unheilsam handeln könnten, da das für sie keine Folgen hätte. Sie handeln immer heilsam, da das karmische Gesetz, das Gesetz von Ursache und Wirkung, für sie zu einer Selbstverständlichkeit geworden ist, mehr noch, da es zwischen ihnen und diesem karmischen Gesetz keinen Unterschied mehr gibt. Sie sind Ursache und Wirkung.

Dr. Marianne Wachs

\*\*\*

### **Läuterung des eigenen Geistes<sup>5</sup>**

Im *Dhammapāda* (183) wird die Verwirklichung der Lehre Buddhas anhand drei einfacher Anweisungen zusammengefasst: „Lasse davon ab, Schlechtes zu tun; lerne Gutes zu tun; läutere deinen eigenen Geist“. Diese drei Anweisungen zeigen, wie die Lehre stufenweise fortschreitend von außen nach innen und bis zum Wesentlichen vorstoßend verwirklicht werden kann. Jeder einzelne Schritt zieht ganz natürlich den nächsten nach sich; die Läuterung des eigenen Geistes, auf die die drei Anweisungen hinauslaufen, zeigt, dass es sich hier um den Kern der buddhistischen Lebensweise handelt.

Die Buddhalehre versteht unter der Läuterung des eigenen Geistes das unaufhörliche Bemühen, den Geist von den Befleckungen, von diesen dunklen unheilsamen geistigen Kräften zu reinigen, die unter der Oberfläche des Bewusstseinsstroms vorhanden sind und unsere Gedanken, Werte, Einstellungen und Taten beeinträchtigen. Die drei bedeutendsten Befleckungen wurden von dem Buddha als die „Wurzeln des Übels“ – Gier, Hass und Verblendung – bezeichnet; sie haben zahlreiche Auswüchse und Varianten hervorgebracht: Ärger und Grausamkeit, Geiz und Neid, Einbildung und Hochmut, Heuchelei und Eitelkeit und die unterschiedlichsten falschen Ansichten.

Unsere Zeitgenossen halten nicht viel von Begriffen wie Befleckung und Läuterung. Sie mögen uns zunächst vorwerfen, rückwärtsgewandt einem veralteten Moralismus zu frönen, der vielleicht zu einer Zeit seine Daseinsberechtigung hatte, als Prüderie und Tabus vorherrschten, jedoch für uns als emanzipierte Vertreter der Moderne seine Gültigkeit verloren hat. Natürlich schwelgen wir nicht alle im Sumpf eines totalen Ma-

---

<sup>5</sup> aus: Newsletter No. 4, Summer 1986, Buddhist Publication Society, Sri Lanka

terialismus; viele Menschen suchen nach Erkenntnis und geistigen Gehalten. Wir möchten dieses Wissen jedoch unter unseren eigenen Bedingungen erreichen. Als Erben der neuen Freiheit glauben wir, dass es durch eine zwanglose Suche nach Erfahrung gewonnen werden kann, ohne dass eine besondere Innenschau, persönliche Veränderung oder Selbstkontrolle erforderlich wäre.

In der Buddhalehre ist jedoch gerade die Läuterung des eigenen Geistes das Kriterium, um wirkliche Erkenntnis zu erzielen. Der Zweck jeder Innenschau und jeden erkennenden Verstehens besteht darin, den eigenen Geist von Befleckungen zu reinigen; *Nibbâna* – das Ziel der Lehre – wird klar und deutlich als Freisein von Gier, Hass und Verblendung definiert. Vom Standpunkt des *Dhamma* sind Befleckung und Reinheit keine puren Postulate eines strengen autoritären Moralismus, sondern wesentliche reale und solide Faktoren, um die Situation des Menschen in der Welt richtig zu verstehen.

Befleckung und Läuterung werden als grundlegende Unterschiede erfahren, denn sie sind für diejenigen von wesentlicher Bedeutung, die nach Befreiung vom Leiden suchen. Sie stellen die beiden Extreme dar, zwischen denen sich der Pfad zur Befreiung entwickelt – sie sind zum einen zunächst Problematik und Ausgangspunkt, zum anderen dann Entschluss und Ziel. Die Befleckungen, erklärt der Buddha, sind der Grund allen menschlichen Leidens. Da sie als Gier und Verlangen, als Wut und Groll in unserem Inneren brennen, zerstören sie Herzen, Leben, Hoffnungen und ganze Zivilisationen; blind und durstig werden wir von ihnen durch den Kreislauf von Geburt und Tod getrieben. Der Buddha beschreibt die Befleckungen als Bande, Fesseln, Hindernisse und Knoten; der Schüler, der den Pfad zur Lösung der Bande, zur Freilassung und Befreiung sowie zum Aufknüpfen der Knoten beschreitet, hat seinen Geist zugleich auf die Reinigung seines Inneren ausgerichtet.

Läuterung muss dort erfolgen, wo Befleckungen auftreten: im eigenen Geist. Der *Dhamma* bietet uns Meditation als Methode an, um den eigenen Geist zu läutern. In der buddhistischen Ausbildung ist Meditation weder die Suche nach überschwinglichen Ekstasen noch eine Technik für hausgemachte Psychotherapie, sondern eine sorgfältig ausgearbeitete Methode zur geistigen Entwicklung – theoretisch genau und praktisch effizient –, um das Innere zu läutern und geistigen Frieden zu erlangen. Die wichtigsten Werkzeuge der buddhistischen Meditation sind die heilsamen geistigen Faktoren: Willenskraft, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit. Widmet man sich systematisch der Meditation, so bewirken sie gemeinsam eine Selbstläuterung, durch die die Wurzeln und Auswüchse der Befleckungen vernichtet werden, so dass noch nicht einmal die subtilste unheilsame Regung übrig bleibt.

Da alle Befleckungen des Bewusstseins aus Verblendung – der am tiefsten verwurzelten Befleckung – entstehen, muss die letztendliche und endgültige Reinigung des Geistes durch das Instrumentarium der Weisheit, des Wissens und der wirklichkeitsgemäßen Sicht der Dinge erfolgen. Weisheit wird jedoch nicht durch Zufall oder willkürlich guten Willen, sondern nur durch Läuterung des eigenen Geistes erlangt. Damit Weisheit entstehen und die endgültige Läuterung durch die Ausrottung der Befleckungen erfolgen kann, müssen wir zunächst Raum dafür schaffen, indem wir eine vorläufige Läuterung des eigenen Geistes vornehmen – obwohl diese Läuterung provisorisch und unstabil ist, bildet sie eine unerlässliche Grundlage, damit die befreiende Innenschau überhaupt erst stattfinden kann.

Die vorbereitende Läuterung des eigenen Geistes kann nur dadurch verwirklicht werden, dass man die Herausforderung annimmt, sich selbst verstehen zu lernen. Um Befleckungen zu beseitigen, müssen wir sie zunächst kennen lernen; wir müssen wahrnehmen, wie sie arbeiten, wie sie täglich unsere Gedanken und unser Leben beherrschen. Äonen von Jahren wurden unser Handlungen ganz spontan von Gier, Hass und Verblendung gelenkt, so dass die Selbstläuterung nicht hastig und entsprechend dem Bedarf an schnellen Resultaten erfolgen kann. Diese Aufgabe erfordert Geduld, Sorgfalt und Ausdauer – und die kristallklaren Anweisungen des Buddha. In seinem Mitgefühl hat der Buddha uns gegen jede Befleckung ein Mittel gegeben: eine Methode, ihr zu entkommen und sie zu überwinden. Machen wir uns diese Grundsätze zu eigen und wenden wir sie richtig an, so können wir Schritt für Schritt die meisten hartnäckigen inneren Verunreinigungen abtragen und das Ende des Leids, die „reine Befreiung des Geistes“ verwirklichen.

Bhikkhu Bodhi

\* \* \*

### ***Kusala und akusala – eine Betrachtung***

„Der Buddha erklärte, dass diese universelle Verkettung von Umständen, dieses Geschehen aus Ursachen und Wirkungen, nie einen Anfang gehabt hat“.<sup>6</sup> Somit wird klar, dass wir uns beim Sich-Besinnen auf das Heilsame und das Unheilsame auch einige Gedanken zum Thema Karma machen müssen.

Sind gewisse Handlungen immer heilsam und andere stets unheilsam? Wie einfach wäre es doch, einige klar definierte Regeln zu haben, an die wir uns klammern können und schon würden sich unsere Probleme lösen. Aber gerade das war nicht die

<sup>6</sup> aus: *Visuddhimagga* von Buddhagosa

Lehre des Buddha, der den Menschen in die Eigenverantwortung gestellt hat. So lässt sich die oben gestellte Frage nur beantworten, wenn wir uns darüber klar werden, welche Motivation hinter unserem Handeln steht, und ich würde wagen zu behaupten, dass die Motivation der Schlüssel zum rechten Verständnis von heilsam und unheilsam ist.

Meditation, diese von uns Buddhisten so oft und gerne praktizierte Übung, ist keine Garantie fürs Heilsame; im Gegenteil, sie kann unheilsam sein, wenn sie zum Erlangen selbstüchtiger Zwecke praktiziert wird, z.B. wird im Pali-Kanon und in den Texten des Mahāyāna das Streben nach magischen Kräften genannt, oder moderner ausgedrückt, der Wunsch, mehr Geld, Macht und Beliebtheit durch die Praxis der Meditation zu erreichen. Ist nicht eigentlich schon der Gedanke, „ICH“ meditiere ein aus der Vorstellung einer separaten Ego-Funktion geborener Gedanke, der unsere Meditationsübung ins Unheilsame verkehren kann? Heilsam wäre eher eine Vorstellung darüber, wie Meditation geschehen sollte, anstatt zu denken, wie soll **ich** meditieren.

Sexualität vom Standpunkt des täglichen Lebens gesehen, kann heilsam sein und eine große Nähe zweier Menschen in gegenseitiger Liebe, Verständnis und Achtung voreinander ausdrücken. Die gleiche sexuelle Kraft in uns kann auch unheilsam – d.h. zerstörend – sein, wenn sie sich ständig neue Objekte sucht und nur nach eigener, kurzfristiger Befriedigung giert. Bei längerem Anhalten von solchem Verhalten bilden sich als Folge neurotische Zwänge, die sehr schwer zu behandeln sind, und die jede liebevolle Beziehung unmöglich machen.

Betrachten wir jedoch die Sexualität vom Standpunkt der Befreiung, dann müssen wir einsehen, dass sie letztlich unheilsam ist, weil sie uns einbindet. Erst der Yogi kann sich ihrer bedienen ohne gebunden zu sein, z.B. um einem anderen Wesen zu einer günstigen Wiedergeburt zu verhelfen. Es gibt da so manche mit viel Humor berichtete Geschichten, wie jene von einem zölibatär lebenden, umherwandernden Yogi, der einem kürzlich verstorbenen Freund zu einer günstigen menschlichen Geburt verhelfen wollte. Am Wegesrand sah der Yogi eine Frau und näherte sich ihr. Es eilte, für Erklärungen blieb keine Zeit. Aber die Frau wehrte sich, und dann war's zu spät. Der Freund reinkarnierte in einem Esel.

Die Übung der *sīlas* soll uns helfen, das Heilsame in uns zu fördern. Jedoch kann selbst diese vom Buddha ständig gepredigte und empfohlene Übung Unheilsames hervorbringen, wenn sie mit Stolz und Überheblichkeit praktiziert wird: „Ich halte mich strikt an die *sīlas* und bin deshalb besser als andere, bin ein besserer Buddhist. Das sollte meine Umgebung doch verstehen.“

Aus diesem Grunde ist das Verstehen des Edlen Achtfachen Pfades so wichtig, wobei wir uns nicht zuletzt den sechsten Punkt *sammā vāyāmo*, die vollkommene Anstrengung, immer wieder vor Augen halten sollten. Hier gilt es, das schon entstandene Heilsame zu erhalten, das noch nicht entstandene zu fördern, das entstandene Unheilsame zu überwinden und das noch nicht entstandene Unheilsame nicht entstehen zu lassen.

Zum Betrachten, zum Entfalten von *kusala* und *akusala*, wobei die Meditation unerlässlich ist, gehört natürlich auch Aufmerksamkeit/Gewahrwerden (*sati*), dieser Grundstein buddhistischer Praxis. Lassen Sie *sati* wie ein Spiegel sein, in dem alle Einflüsse und Situationen erscheinen. Dadurch verbessert sich unser Karma, weil wir uns öffnen und die Dinge klar erfahren können, bevor wir auf sie reagieren. Auf diese Art werden unsere Reaktionen auf verschiedene Situationen im Leben bewusster und konzentrierter. Wir können sehen, dass wir Wahlmöglichkeiten haben und nicht nur vom Ausgangspunkt unserer bedingten Reflexe reagieren brauchen.

Die *sīla* können, wie bereits erwähnt, unheilbares Karma schaffen, wenn nicht die richtige Motivation dahintersteht. Damit soll jedoch nicht alles relativiert werden, ganz im Gegenteil, aber wir müssen erkennen, dass die *sīla* sehr viele Facetten aufweisen und nicht nur eine einfache Gebrauchsanweisung für ethisches Verhalten sind. Sie sind kein starres Skelett, hat doch der Buddha selbst das Erstarrete als nicht heilsam erklärt.

Ein klassisches Beispiel für das Hervorbringen unheilbarer Konsequenzen ist die Geschichte vom Mönch, dessen Mutter in seinem Beisein in einen Brunnen gefallen ist. Sie ertrinkt, weil der Mönch sich starr an die Mönchsregel hält, keine Frau zu berühren. Außerdem verletzt der Mönch hier das erste *sīla*, Leben nicht zu nehmen. Er hätte den Tod der Mutter verhindern können, indem er ihr aus dem Brunnen herausgeholfen hätte. So hat das Nachdenken über die *sīla* eine große Spannweite und bleibt im Grunde genommen eine Übung für das ganze Leben.

Sollten wir uns bei der Reflexion über Heilsames und Unheilbares nicht auch unserer Verantwortung anderem Leben gegenüber bewusst sein? Nicht verkaufte Essen wegwerfen, wie es manche Hotelkette tut, führt meines Erachtens zu unheilbaren Konsequenzen, hervorgegangen aus dem Gedanken, dass „ICH“ mit meinem Eigentum – in diesem Fall den nicht verkauften Gerichten – machen kann, was ich will, und anderen nichts umsonst zu geben bereit bin. Heilsamer wäre es, nicht verkaufte Essen an Altersheime, Kindergärten und Waisenhäuser zu geben, was übrigens einige Restaurants auch tun.

Diese Überlegung führt zum Thema *dāna*, dieser vom Buddha so oft empfohlenen Praxis des Gebens, das ich auch nicht der kritischen Betrachtung unter dem Gesichtspunkt von *kusala* und *akusala* entziehen möchte.

Warum geben wir *dāna*?

*Dāna* umfasst traditionell das Geben von Roben, Essen und Medizin für Mönche und Nonnen, Geld für den Bau und Unterhalt der Klöster und Dhammazentren, sowie den Unterhalt für nicht zölibatär lebende Lehrer verschiedener buddhistischer Traditionen, die davon leben, ohne daraus ein Geschäft zu machen. *Dāna* wird hier gegeben, ganz einfach weil es notwendig ist, wenn wir Praxis und Verbreitung des *dhamma* unterstützen wollen. Für mich bedeutet *dāna* aber auch, Menschen zu helfen, wo diese Hilfe benötigt wird. Als Beispiele könnte man finanzielle Unterstützung für die Schulausbildung tibetischer Kinder oder Mädchen in Afghanistan, Krankenstationen in Afrika und Mittelamerika, Hilfe für Obdachlose im eigenen Land usw. anführen. Genauso ist *dāna* die aktive Mitarbeit in buddhistischen Gruppen, auch wenn man selber nicht so viel Geld hat, um verschiedene Projekte zu unterstützen.

Diese Geben ist heilsam, wenn es von *mettā* getragen wird, und tiefer gesehen ein Zeichen dafür, dass der Geber angefangen hat, Übelwollen, Habsucht und Geiz abzubauen, um mehr Mitgefühl (*karunā*) zu entwickeln. Das sind die ersten Schritte zu lernen, ein wenig loszulassen.

Wer dagegen *dāna* allein mit der Absicht gibt, Verdienste für die nächste Wiedergeburt zu sammeln, verwandelt die selbstlose Gabe eigentlich in eine egoistische, weil hier der Wunsch und die Erwartung da ist, für die „selbstlose“ Gabe etwas als Gegenleistung zu bekommen. Gerade das war eben nicht die Lehre des Buddha, aber in einigen asiatischen Ländern, die ich besucht habe, fand ich diese Auffassung verbreitet. Die Gabe ist in diesem Falle immer noch heilsam und förderlich für denjenigen, der sie erhält; für den Geber dagegen hat sie eher den Anstrich des Unheilsamen. Einige Gedanken dazu finden wir in der *Längeren, Mittleren und Angereichten Sammlung* des Pali-Kanon.<sup>7</sup>

Nun sind wir natürlich meist weit davon entfernt, Heilige zu sein. Deshalb sollten wir die Erwartungen an uns selbst nicht zu hoch schrauben. Es wäre also falsch, nicht zu geben, nur weil man von sich selber weiß, dass man noch nicht völlig selbstlos geben kann – und wer von uns kann das schon, wenn wir tief genug in uns hineinschauen? Aber irgendwo müssen wir halt anfangen, unsere selbsterrichteten Mauern abzubre-

<sup>7</sup> *Dīgha Nikāya* 23, *Majjhima-Nikāya* 142, *Anguttara Nikāya* II,36



chen, wobei die Übung des Gebens uns immer wieder zwingt, mit Aufmerksamkeit in uns hineinzuschauen. Geben ist deshalb eine Übung der Selbstüberwindung, die zusammen mit der Praxis von *sīla* und Meditation (*samādhi*) allmählich eine Wandlung des Herzens herbeiführen kann, und darauf kommt es an!

Es macht die Lehre des Erhabenen für mich so anziehend, dass nicht nur hohe Ideale gepredigt werden, sondern uns ein Weg gewiesen wird, der bei aller Zielgerichtetheit doch auch unsere menschlichen Schwächen mit einbezieht, sie nicht einfach verdammt, sondern Methoden für ihre Verwandlung und Überwindung enthält.

Wir können in den Texten des Mahāyāna lesen, wer auf dem Weg zum Erwachen ist, der sollte, wenn er etwas gibt, keine Vorstellungen haben von einem Ich oder einem Empfänger, oder einer Gabe oder vom Verdienst des Gebens.<sup>8</sup> Wer von uns versteht das ganz tief in seinem Wesen? Sind nicht die Meisten von uns noch ziemlich am Anfang?

Padmasambhāvana, der große tantrische Meister, sagte einmal ganz in Übereinstimmung mit den frühen Texten des Buddhismus: Wenn du etwas über deine früheren Leben wissen willst, dann sieh dir deine jetzige Situation an. Willst du etwas über deine Zukunft wissen, dann gucke dir an, wie du jetzt handelst.

Jeder, der versucht, sein Handeln zu ändern, hat erfahren, wie schwierig das sein kann. Um damit Erfolg zu haben – egal um welche Handlung es sich dreht –, reicht die Motivation allein nicht aus. Entschlossenheit, Willensstärke, Gewahrsein/Aufmerksamkeit und Charakterstärke werden auch gebraucht. Vielen Menschen gelingt es, und damit ändern sie ihr individuelles Karma hin zum Heilsamen.

Die Menschen, die ihr Leben der Rettung und Erhaltung der Regenwälder, des Meeres und der Tierwelt gewidmet haben, schaffen besseres Karma auf der kollektiven Ebene. Kann man eigentlich in der Bedingtheit allen Lebens und allen Seienden einen Unterschied zwischen individuellem und kollektivem Karma machen, wo doch der Einzelne gemäß der Lehre des Buddha nicht als separate Entität besteht?

Anstatt zu spekulieren, lasst uns weitergehen mit frischem Mut im Vertrauen auf die Lehre und im Gedenken an den Buddha. Unverkrampt und ohne Erwartung. Einfach gehen. Auch das ist heilsam.

Dharmavajra

<sup>8</sup> *Pañcavimśati-sāhasrikā prajñāparamitā*

## ‚Karmisch-heilsam‘ oder ‚karmisch-unheilsam‘?

Im *Buddhistischen Wörterbuch* wird *kusala* (karmisch-heilsam) folgendermaßen beschrieben: „‚Karmisch-heilsam‘ nennt man alle von Gier (*lobha*), Hass (*dosa*) und Verblendung freien und den Keim zu günstigem Geschieke in sich tragenden Willenshandlungen, ebenso wie die damit verbundenen Geistesfaktoren und Bewusstseinszustände.“

Nun kann sich jeder von uns wohl vorstellen, was unter der ganzen Bandbreite von Gier und Hass zu verstehen ist. Was meint die Buddhalehre aber mit ‚Verblendung‘? Im Pali wird von *avijjā* und *moha*, ‚Unwissenheit, Verblendung als der Grundlage allen Begehrens und Hassens, allen Übels und Leidens‘ gesprochen. *Dosa*, *lobha* und *moha* werden als die drei unheilsamen Wurzeln bezeichnet, die es auf dem buddhistischen Weg zu überwinden gilt. „Zur Überwindung der Gier ist die Vorstellung der Unreinheit (des Körperlichen) zu entfalten, zur Überwindung des Hasses die Güte, zur Überwindung der Verblendung die Einsicht“ (*Anguttara-Nikāya* VI.107). Gier lässt sich überwinden, wenn ich mir immer wieder vergegenwärtige, dass auch die schönsten Dinge einmal altern, d.h. ihre Frische und Anziehungskraft verlieren: Auch sie sind vergänglich. Und sogar im hassenswertesten Menschen ist – manchmal allerdings mit viel Mühe – noch etwas Gutes zu finden, das ihn liebenswert macht. Das schwerste Leiden ist ebenso vergänglich wie das höchste Glück: Es lohnt sich also nicht der Mühe, etwas Vergängliches zu hassen oder zu begehren, da es von Natur aus vorüber geht.

Schwieriger scheint mir der Begriff ‚Willenshandlung‘ zu sein, durch den eine ‚unheilsame‘ oder ‚heilsame‘ Handlung definiert wird. Geschehen unheilsame Taten nicht oft versehentlich, ohne dass wir es eigentlich beabsichtigen? Begehen wir nicht ständig ‚unheilsame‘ Taten, wenn wir beispielsweise Tiere töten, um Fleisch zu essen? Oder Pflanzen zerstören, um Gemüse zu haben? Vernichten wir nicht Ungeziefer, damit unsere Küche sauber ist? Begehen wir nicht ‚unheilsame‘ Taten einzig und allein, weil wir durch unser Dasein den Lebensraum anderer Lebewesen einschränken? – Auf alle diese Fragen antwortet die Buddhalehre, dass es einer ‚Willenshandlung‘ bedarf, um etwas Unheilsames zu tun. Fehlt der ‚Wille‘, so spricht man nicht von ‚karmisch-unheilsam‘ oder ‚heilsam‘. Trete ich beim Laufen also auf einen Wurm, so wäre das keine ‚unheilsame‘ Tat, da es nicht willentlich geschieht.

Was bedeutet nun aber ‚Wille‘ (*cetanā*)? Der Buddha antwortet darauf: „Den Willen, ihr Mönche, nenne ich die Tat, denn ist der Wille aufgestiegen, so wirkt man die Tat, sei’s in Werken, Worten oder Gedanken“ (*Anguttara-Nikāya* VI.63). Der Wille

(*cetanā*) gehört zu den sieben heilsamen, unheilsamen oder neutralen Geistesfaktoren.<sup>9</sup> Erst wenn wir den Willen haben, etwas Heilsames oder Unheilsames zu tun, und uns dieses Willens auch bewusst sind, d.h. in Verbindung mit Bewusstsein (*viññāna*), begehen wir eine ‚karmisch-heilsame‘ oder ‚karmisch-unheilsame‘ Tat in Werken, Worten und Gedanken.

Der Wille (*cetanā*) ist ein geistiges Phänomen und wie alle geistigen und körperlichen Phänomene bedingt entstanden. Was für Bedingungen müssen aber vorhanden sein, damit der Wille zur Tat entsteht? Lassen wir uns nicht oft willenlos – und in der Folge davon tatenlos – dahintreiben? Sind wir uns nicht häufig der Dinge, die um uns herum oder sogar in uns selbst passieren eigentlich gar nicht bewusst? Wie oft denken wir: „Du liebe Güte, dass habe ich gar nicht gemerkt, gar nicht gehört oder nicht gesehen. – Wäre mir die Situation bewusst gewesen, hätte ich anders gehandelt, dann hätte ich beispielsweise den Wurm nicht zertreten.“ Um bewusst zu leben, müssen wir unser Umfeld und uns selbst achtsam (*sati*) beobachten. Das Paliwort *sati* bedeutet aber viel mehr als nur Achtsamkeit. *Sati* ist „Eingedenksein, Besinnung, Sich-ins-Gedächtnis-Zurückrufen, Erinnerung, Im-Gedächtnis-Bewahren, Gründlichkeit, Nichtvergesslichkeit, Achtsamkeit als Kraft, als rechte Besinnung“ (*Puggala-Paññatti* 85). *Sati* impliziert ‚Selbstbewusstsein‘, nämlich die Tatsache, dass der Mensch sich seiner Taten bewusst ist. Dadurch unterscheidet er sich von anderen Lebewesen.

*Sati* oder ‚Sich-seiner-selbst-bewusst-sein‘ ermöglicht dem Menschen, seinem Willen eine bestimmte – selbstbestimmte – Richtung zu geben, ‚karmisch-heilsame‘ oder ‚karmisch-unheilsame‘ Handlungen in Werken, Worten und Gedanken bewusst zu begehen. Nur dem Menschen ist es gegeben, mit Hilfe von Achtsamkeit (*sati*), das mit heilsamen Bewusstsein (*viññāna*) und Einsicht (*paññā*) verbunden ist, den Kreislauf des Daseins (*samsāra*) zu durchbrechen und *Nirvāna* zu erreichen. So kommt es vor allem darauf an, achtsam zu leben – also jeden Augenblick unseres Daseins ‚wach‘ und ‚gegenwärtig‘ zu sein –, um die Wirklichkeit wahrheitsgemäß zu erkennen und bewusst karmisch-heilsame Taten zu vollbringen. Die Buddhalehre kennt eine bestimmte Meditationsmethode – *satipatthāna* –, um diese Achtsamkeit zu entwickeln.

Nun stellt sich immer wieder die Frage, wie stark die Schuld desjenigen ist, der sich einer bösen Tat nicht bewusst ist. So stellt König Milinda im *Milindapañha*<sup>10</sup> dem Ehrw. Nāgasena die Frage: „Wen, o Herr, trifft größere Schuld: denjenigen, der wesentlich ein böse Tat verübt, oder denjenigen, der, ohne es zu wissen, eine böse Tat ver-

<sup>9</sup> (1) Bewusstseinsdruck (*phassa*), (2) Gefühl (*vedana*), (3) Wahrnehmung (*sañña*), (4) Wille (*cetanā*), (5) Sammlung (*citt'ekaggatā*), (6) Lebenskraft (*jīvitindriya*) und (7) Aufmerken (*manasi-kāra*)

<sup>10</sup> *Milindapañha – Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Gespräch*, Hrsg. Nyanaponika, Scherz Verlag, Bern, München, Wien 1998: 114

übt?“ Nāgasena antwortet ihm: „Denjenigen, o König, der, ohne es zu wissen, eine böse Tat verübt, trifft größere Schuld.“

Liegt in dieser Antwort nicht ein Widerspruch? Wie kann jemand weniger schuldig sein, der aus einer bösen Absicht heraus handelt und großen Schaden anrichtet, als jemand, dessen Handlung eine gute Absicht zugrunde liegt oder der aus Unachtsamkeit einen Fehler begeht? Ist es denn aus unserer beschränkten Sicht als Mensch heraus immer möglich, die Folgen unserer Taten auch tatsächlich zu erkennen? Die Buddhalehre hat darauf folgende Antwort: Hat jemand die Wirklichkeit wahrheitsgemäß erkannt und geht bewusst den buddhistischen Weg, so wird er auch nach einer karmisch-unheilsamen Tat, der er sich bewusst ist, immer wieder auf den rechten Weg zurückfinden. So begeht er mehr ‚karmisch-heilsame‘ Taten als ‚unheilsame‘, so dass die vereinzelte ‚unheilsame‘ Tat weniger Gewicht hat. Wie in einem See ein Tropfen Salz kaum zu spüren ist, so auch diese einzelne ‚karmisch-unheilsame‘ Tat. Begeht jedoch jemand eine ‚unheilsame‘ Tat, ohne sich dessen bewusst zu sein, wird er immer wieder schlecht handeln. Der Geschmack des Salzes wird dann das Wasser des Sees immer stärker durchdringen und alles Leben töten. „So trifft denjenigen, der ohne es zu wissen, eine böse Tat verübt, größere Schuld.“

Was ist hier aber unter ‚Schuld‘ zu verstehen? Es kann sich schwerlich um den abendländischen Schuldbegriff handeln, der definiert wird als: „... die Übertretung eines göttlichen oder menschlichen Sittengebots oder das Bewusstsein, der erkannten sittlichen Pflicht zuwider gehandelt zu haben“<sup>11</sup>. Entsprechend wird auch eine vorsätzliche Straftat per Gesetz strenger bestraft als eine spontane und unbeabsichtigte. Nach buddhistischer Auffassung trifft aber gerade denjenigen, der gehandelt hat, ohne sich seiner bösen Tat bewusst zu sein, eine größere Schuld. ‚Schuld‘ lässt sich hier nur im Sinne von ‚Verstrickung in Unwissenheit‘ deuten, die den Menschen im Kreislauf des Daseins (*samsāra*) gefangen hält. Die Meditation – *satipaṭṭhāna* – wäre eine Möglichkeit, diese Unwissenheit zu durchbrechen.

Dr. Helmut Rumpf

\* \* \*

### **Was sind heilsame (*kusala*) und unheilsame (*akusala*) Taten?**

*Kusala* und *akusala* ist die Grundlage der Buddhalehre. Gautama Buddha machte vor über 2500 Jahren klare Aussagen zu moralischen Fragen, denn damals bestand darüber Konfusion und Unklarheit. Er ordnete alles rational in die Kategorien gut und böse,

<sup>11</sup> *dtv-Lexikon*, München 1973

bzw. heilsam (*kusala*) und unheilsam (*akusala*) ein. Das wird an folgendem Vers deutlich:

Die böse Tat, durchs Selbst getan,  
 Durchs Selbst erzeugt, durchs Selbst gewirkt,  
 Zermalmt den einsichtslosen Mann,  
 Wie Demant einen Edelstein.<sup>12</sup>

Außerdem lehrte er eine universelle Moral: die fünf Verhaltensregeln (*pañcasīla*), die darin bestehen, kein Lebewesen zu töten; nicht zu stehlen; nicht zu lügen; keine unrechten sexuellen Beziehungen einzugehen; keine berauschenden Mittel zu sich zu nehmen, da sonst der Wille nicht mehr zu kontrollieren ist. Diese Ethik wäre universell, also überall in der Welt anzutreffen. Gäbe es diese universelle Ethik nicht, könnten die Menschen nicht in Frieden miteinander leben.

Die *Pañcasīla* fordern zunächst, dass der Mensch sich unheilsamer Taten enthält, und dann heilsame Taten ausübt. Es sind passiv fünf Taten zu unterlassen, um anschließend aktiv fünf Taten zu vervollkommen. Anstatt zu töten, hilft man Lebewesen bei Krankheiten, Verletzungen und in Gefahr. Anstatt zu stehlen, ist man großzügig. Anstatt unkeusche Handlungen zu vollbringen, übt man sich in Keuschheit. Außerdem macht man seinen Freunden in Form von Geschenken, Reisen usw. eine Freude. Anstatt zu lügen, spricht man heilsame und friedliche Worte. Mit klarem Verstand enthält man sich jeder Art von Rauschmitteln, da sie gefährlich sind und einen vom rechten Weg abbringen.

Diese universelle Ethik wird für den Einzelnen zur individuellen Ethik. Die Einhaltung dieser Ethik verstärkt die wichtigen Tugenden: die Schamhaftigkeit und die Gewissensbisse oder auch Gewissensscheu. Die Einhaltung dieser Tugenden verhindert die Ausübung schlechter (*akusala*) Taten, da man sich ihrer schämt und sich bewusst ist, dass man deren Wirkung – wie die Räder eines von Pferden gezogenen Wagens – stets mit sich führt.

Ohne die Einhaltung dieser Ethik ist es nicht möglich, rechte Konzentration zu entwickeln, denn der Geist ist auf Grund der unheilsamen (*akusala*) Taten stets unruhig. Hält man jedoch die *Pañcasīla* ein, so führt man ein reines Leben. Der Geist ist ausgeglichen, man kann sich im täglichen Leben konzentrieren und bei der Meditation *Samādhi* erreichen, sagt doch der Buddha: „Die Einspitzigkeit des Geistes (*citt'ekaggatā*) gilt als die Sammlung“ (*Majjhima-Nikāya* 44). Nur mit rechter Konzentration ist es möglich, zu erkennen, was heilsam und unheilsam ist. Deshalb legt die Buddhalehre großen Wert darauf, die *Pañcasīla* nicht als Ge- oder Verbote, sondern als Übungsaufgabe zu betrachten.

<sup>12</sup> *Dhammapāda* 161

Das Böse ist gar leicht vollbracht  
 Und das, was einem Unheil bringt,  
 Doch was da heilsam ist und gut,  
 Das schwerlich ist gar schwer zu tun.<sup>13</sup>

Da wir keine vollkommenen Menschen sind, machen wir alle immer wieder Fehler. Doch wir sollten aus unseren Fehlern lernen. So haben wir die Möglichkeit, Situationen zu meiden, in denen wir zu unheilsamen Handlungen verleitet werden, die unseren Geist beunruhigen. Diese Selbsterfahrung – die direkten negativen Auswirkungen unheilsamer Taten auf den eigenen Geist – führt zur rechten Anschauung (*samma dit̥ṭhi*), die Grundlage der buddhistischen Ethik, der Konzentration und der Selbsterkenntnis.

Mit zunehmender Einsicht machen wir immer stärker die direkte Erfahrung, dass wir unsere Gegenwart und Zukunft selbst schaffen. Ist unser Geist klar, ruhig und ausgeglichen, so gestalten wir nicht nur die Gegenwart, sondern auch unsere Zukunft positiv. Ist unser Geist unruhig, so hat das auch auf unsere Zukunft negative Auswirkungen. Der Buddha hat immer wieder betont, dass der Mensch für sein Schicksal selbst verantwortlich ist.

Eigner der Taten sind die Wesen, Erben der Taten, die Taten sind der Schoß, der sie gebiert, sind ihre Freund, ihre Zuflucht. Was immer für Taten sie tun, gute oder böse, deren Erben werden sie sein (*Majjhima-Nikāya* 135).

Rechte Erkenntnis – eine auf der eigenen Erfahrung beruhende Erkenntnis – ist also nur möglich, wenn die *Pañcasīla* eingehalten werden. Dabei handelt es sich nicht um eine speziell buddhistische Ethik, sondern um universelle Werte.

Hierdurch ist es möglich, die Vier Edlen Wahrheiten (*ariya sacca*) zu erkennen. Als erstes erkennt der Mensch die Konflikte (*dukkha*), mit denen er immer wieder konfrontiert ist. Als Ursache dieser Konflikte sieht er seine eigenen unheilsamen (*akusala*) Handlungen. Diese Konflikte kann er beheben, indem er heilsame (*kusala*) Handlungen begeht. Und zu guter Letzt bedarf es intensiver Geistesübung, um dem Kreislauf des Leidens (*dukkha*) zu entgehen. Der Buddha hat deshalb den Edlen Achtfachen Pfad (*aṭṭhangika-magga*) verkündet, der sich aus der universellen Ethik (*sīla*), Konzentration (*samādhi*) und Weisheit (*pañña*) zusammensetzt.

Von besonderer Bedeutung bei der buddhistischen Ethik ist die Selbstverantwortung des Menschen für seine Zukunft. Niemand kann ihm die Folgen seiner heilsamen (*kusala*) oder unheilsamen (*akusala*) Taten abnehmen. Um die Folgen der eigenen Taten

<sup>13</sup> *Dhammapāda* 163

zu erkennen, hat der Buddha geraten, damit zu beginnen, die oben beschriebenen *Sila* zu beachten.

Mögen alle Menschen Einsicht in die Selbstschöpfung ihrer Zukunft bekommen, mögen sie dadurch wirklich glücklich werden und vollkommene Erleuchtung erlangen.

Bhikkhu Paññasara

\* \* \*

### **Unheilsames Handeln**

Bei der Frage „heilsam“ oder „unheilsam“ kommt mir sofort die Legende *Die Augen des ewigen Bruders* von Stefan Zweig in den Sinn, in der der Dichter die Geschichte des tugendhaften Virata beschreibt, der stets aufrichtig darum bemüht ist, heilsam für sich und andere zu handeln. Die Absichten, die seinen Handlungen – in Gedanken, Worten und Taten – zugrunde liegen, sind stets edel, d.h. frei von Gier und Hass und – von seinem jeweiligen Erkenntnisstand aus – auch frei von Verblendung. Ist nicht aber jede menschliche Erkenntnis allein schon deshalb begrenzt, weil unser Dasein karmisch bedingt ist? Zwar können wir das Ziel der Erleuchtung vor Augen haben, ist es uns jedoch möglich, unsere ureigensten Handlungsmotive klar zu erkennen? Sehen wir uns das Verhalten des legendären Viratas einmal genauer an.

Virata wird als ein edler, dem König ergebener Krieger beschrieben: „Nie ward seine Hand gekrümmt gesehen zum bösen Knollen der Faust, nie seine Stimme gehört im Schreie des Zorns. Er diente als ein Treuer dem Könige, und seine Sklaven dienten ihm in Ehrfurcht (...) vor seinem Hause beugten sich die Frommen (...) und die Kinder lächelten in den Stern seiner Augen, wo sie ihn erblickten.“ Nun bittet der König ihn in seiner Not um Hilfe, als sein eindeutig als schlecht und habsüchtig beschriebener Schwager sich seines Reichs bemächtigen will. Der König hat also einen guten Grund, sein Land und den Frieden seiner Untertanen zu verteidigen. Virata besiegt den Feind, legt das Schwert nieder und betrachtet nach der Schlacht die Gesichter der Erschlagenen. Da erkennt er seinen Bruder, „den er nächtens unwissend erschlagen mit eigener Hand. (...) starr standen die offenen Augen des Erschlagenen, und ihre schwarzen Kugeln bohrten sich ihm bis in das Herz.“ Diese Augen verfolgen ihn sein ganzes Leben lang.

Nun hat Virata zweifelsohne gegen das Gebot verstoßen, kein lebendes Wesen zu töten und folglich eine unheilsame Tat begangen. Seiner Handlung lag jedoch weder Gier, noch Hass zugrunde. Er hat lediglich seine Pflicht als Krieger eines guten Königs

erfüllt, der seinen Untertanen ein friedliches Leben garantierte. Hätte er dem König die Treue verweigern und den aufständischen, habgierigen Schwager des Königs gewähren lassen sollen? Wäre dann nicht ein noch größeres Blutvergießen entstanden? Hätte sein Volk dann jeweils wieder in Frieden leben können? – Er sorgt dafür, dass die Toten „rein eingingen in die Verwandlung.“

Virata legt das Schwert nieder und wird ein „Gerechter“, ein Richter im Dienste seines Landes: „Er ehrte das Leben, und die Menschen ehrten ihn, denn nie war ein Fehlerrn an seinem Spruche, nie Lässigkeit in seiner Frage, nie Zorn in seinen Worten.“ Er verurteilt einen Mann, der mehrere Menschen im Zorn umgebracht hat, zu jahrelanger Haft. Eigentlich möchte er für sein mildes, gerechtes Urteil gelobt werden, aber der Angeklagte erwidert: „Warum tötetest du mich nicht? Ich habe getötet, Mann gegen Mann, du aber lässt mich einscharren wie ein Aas ins Dunkel der Erde, dass ich faule an den Jahren, weil dein Herz feig ist vor dem Blute (...). Ein Unwissender bist du und kein Gerechter, denn nur wer ihn führt, weiß um den Schlag.“ Wieder sieht Virata die Augen seines toten Bruders vor sich. Er geht, ohne dass es jemand weiß, für den Verurteilten in den Kerker, denn „es darf keiner messen mit einem Maß, das er nicht kennt.“ Nach einem Monat soll der Gefangene wieder an seine Stelle treten.

Langsam gewöhnt sich Virata an die Dunkelheit seiner Kerkerzelle. „Alle Angst der Vergängnis ging hin in linde Lust der Erlösung vom Leibe. Ihm war, als sänke er mit jeder Stunde tiefer ins Dunkel hinab (...), kühl ruhend in seliger Unbewusstheit des Seins.“ Plötzlich kommt ihm jedoch der Gedanke, der Gefangene könne nicht wieder kommen. Von diesem Moment an „durchlebte Virata Welten des Entsetzens. Keinen Gedanken mehr konnte er halten, nur seine Lippen zählten die Tropfen, die niederfielen, um die Zeit, die unendliche, zu zerteilen von einem Tag zum andern.“ Er durchlebte alle Qualen eines zum Tode Verurteilten. Ihm ist bewusst geworden, dass sein Urteilspruch auf der Anmaßung beruhte, die Handlungen anderer Menschen – als unheilsam – zu beurteilen.

Virata übt von nun an „das Schweigen der Versenkung, die liebende Vertiefung des Geistes, das Wohltun an den Armen ...“ – also alles heilsame Handlungen. Eines Tages sieht er sich jedoch gezwungen, einen Streit zwischen einem Sklaven und seinen Söhnen zu schlichten. Er möchte alle Sklaven freilassen, denn ein Gerechter darf nicht Menschen zum Tiere machen. Da seine Söhne damit nicht einverstanden sind, schenkt er ihnen sein Haus und verlässt sie, um sich im Wald eine Hütte zu bauen „und sein Leben ganz der Betrachtung zu leben, abseits der Menschen und ohne Schuld.“ Er lebt zufrieden in Übereinstimmung mit der Natur, bis er eines Tages als Heiliger erkannt wird. Immer öfter folgten andere Menschen seinem Beispiel, wenn sie das Unrecht oder die Sinnlosigkeit ihres Tuns erkannten. Nun starb einer der Einsiedler, so dass der Virata-



ta ins Dorf ging, um ihn begraben zu lassen. Er wurde wie ein Heiliger empfangen. Er „ging lächelnd durch diese reine Welle und fühlte, wie sehr und wie rein er die Menschen wieder zu lieben vermochte, seit er ihnen nicht mehr verbunden war.“

Ihm begegnet jedoch eine Frau, die ihn hasserfüllt ansieht. Ihre Söhne sind verhungert, sie selbst lebt in äußerster Armut, weil ihr Mann dem Beispiel Viratas gefolgt ist. Sie wirft ihm vor, den Menschen ein schlechtes Beispiel zu sein. So erkennt er seine Weltflucht als unheilsame Handlung mit den Worten.: „Nicht mit Wissen habe ich unrecht getan, ich habe die Schuld geflohen, doch unser Fuß ist an die Erde gefesselt und unser Tun an die Ewigen Gesetze.(...) Ein Nutzloser war ich, denn ich nährte nur mein Leben und diente keinem andern. Nun will ich wieder dienen.“ Von nun an wird Virata Aufseher der Hunde im Palast des Königs.

Nun könnte man meinen, Virata wäre im Kreis gelaufen und wieder am Anfang seines Lebens angekommen, als er dem König als edler, tapferer Krieger diente. Worin unterscheidet sich denn dieses neue „Dienen“? Als Krieger führt er Befehle aus, die ihm aufgrund einer abstrakten Argumentation – das Wohl des Landes, des Volkes etc. – einleuchten und für die es sich seiner Ansicht nach zu kämpfen lohnt. Das ist in der Gesellschaft eine ruhmreiche und ehrenhafte Tat. Waren damals die ureigensten Motive seiner Handlungen nicht doch auch das Verlangen – also Gier – nach Anerkennung? Als Aufseher der Hunde hingegen versorgt er jetzt Tiere, die ihm vielleicht hündische Anhänglichkeit entgegenbringen. Er gibt, ohne selbst etwas zu erwarten, ohne an sein „Selbst“ zu denken. Und ist das nicht eine viel heilsamere Handlung? Sprach doch der Erhabene zu Arjuna: „Nur mit dem Körper tu'nd die Tat, - so bleibt er frei von Sündenschuld [karmisch unheilsamen Folgen].“<sup>14</sup>

Dr. Helmtrud Rumpf

<sup>14</sup> Bhagavadgita, 4. Gesang: 21



## Im Wald

Im Wald ich ging  
 eine Stunde, Minuten, verlorene Zeit  
 verdoppelt den Schritt  
 Monate, Jahre – ich irrte mich  
 dahin lauf ich zurück  
 wo kein Wald mehr ist  
 kein Schatten, ein Läufer  
 leise hinter mir  
 hör ich die Zeit  
 fallen in Dunkelheit.

Jona

### (1) Zum Vesakfest

Die Luft ist voll vom Duft der Blumen  
 Der volle Mond vertreibt die Dunkelheit  
 Vesak bringt die Botschaft des Friedens  
 Möge sein Licht auch auf dich scheinen

Glücklich sind alle lebenden Wesen  
 Denn heute ist Vesak wieder einmal  
 Mit Glückwünschen, Segen und voller Freude:  
 An eben solchem Tag überwandt der Buddha Māra

Baumblüten und Glückseligkeit  
 An diesem Tag sind alle Wesen zufrieden  
 Vesak bringt wieder Hoffnung in die Welt:  
 Möge es auch deinem Leben Segen bringen

### (2) Wasser

Ein Regentropfen fiel auf meine Hand,  
 kam weit her vom Ganges, vom Nil ...  
 mit der Sonne vermählt im Regenbogen,  
 Tautropfen auf dem jungen Gras, der Lotosblüte.  
 Höhlen schaffend, Felsen zersetzend.

Auf meiner Hand ist das Steinhuder Meer eine offene See –  
 und der Stille Ozean mündet in die Elbe,  
 dieselbe,  
 die vor mehr als zweitausendfünfhundert Jahren  
 über Lumbini als Wolke dahinflog.

Wasser auf heiligen Altären,  
 Wasser aus Badezubern;  
 Wasser, gebärend, nährend und zerstörend:  
 Mit welchen Klängen soll ich dich nennen –  
 oder schweigen zugleich?

Unzählige Male ertrank ich in dir,  
 tausende Male kein Segen über mir.  
 Wie sanft berührst du mich,  
 und doch ist mein Durst noch ungestillt  
 in Sehnsucht nach Allerkenntnis.

Doch zieh' ich eine Spur in dir,  
 ist sie sogleich verschwunden,  
 obwohl die ganze Weltgeschichte  
 in dir geschrieben steht.

Was ist Zeit, wo ist Raum?  
 Wann nur, wann  
 erwachen wir aus diesem Traum?

### (3) Buddha, Dharma und Sangha

Der Buddha strahlt in meinem Herzen  
 sonnengleich den Dharma aus,  
 der Dharma strahlt durch meinen Körper  
 sein Licht ins Weltenall hinaus.

Oh, öffne dich dem Dharmalicht,  
 die ganze Welt soll es umfassen.  
 Es ergreife das Herz aller Wesen,  
 es bringe Erleuchtung und wirksamen Schutz.

Seien wir wie Sterne, die einander den Weg erhellen,  
 von der Buddhabotschaft ergriffen,  
 wissend um das höchste Heil,  
 der Sangha aller Wesen, die nach Nibbāna streben  
 so weit das Weltall reicht.

Bitte rufen Sie an oder teilen Sie der Redaktion schriftlich mit, welches  
 Gedicht Ihnen am besten gefällt: Dr. Helmtrud Rumpf, Joachim-Friedrich-  
 Str. 21, 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61



## DAS BUDDHISTISCHE HAUS

### REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Sonntags um 15 Uhr Vorträge in der Bibliothek von Frau Chandrasiri, Frau Dr. Wachs, Anagārika Kassapa oder auch geladenen Gästen (s. entsprechende Ankündigung).

Jeden Mittwoch gibt Frau Dr. Wachs von 15-17 Uhr in der Bibliothek Beratung in buddhistischer Lebensführung (Einzelberatung). Und ebenfalls mittwochs um 19 Uhr halten die Mönche in der Bibliothek eine *pūjā* (buddhistische Andacht), zu der alle herzlich eingeladen sind.

Meditation:

|             |           |   |
|-------------|-----------|---|
| Mittwochs   | 18-20 Uhr | gemeinsames Sitzen für Erfahrene mit Dr. Marianne Wachs & Harald Wolf |
| Donnerstags | 18-20 Uhr | Meditation für Jugendliche und Anfänger mit Tarika Hoffmann           |
| Freitags    | 18-20 Uhr | offene Meditation mit Ehrw. Puññaratana                               |
| Samstags    | 16-18 Uhr | offene Meditation mit Dr. Marianne Wachs & Harald Wolf                |
| Sonntags    | 17-19 Uhr | offene Meditationsgruppe mit A. Kassapa                               |

Für sachkundige Führung von Gruppen wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten: 030 – 410 55 80.

Tägliche Öffnungszeiten:

|                      |            |           |
|----------------------|------------|-----------|
| Tempel:              | im Sommer: | 8-20 Uhr  |
|                      | im Winter: | 9-20 Uhr  |
| Bibliothek und Büro: |            | 9-12 Uhr  |
|                      |            | 14-18 Uhr |