

Die fünf geistigen Hindernisse und ihre Überwindung

Ausgewählte Texte aus dem Pali-Kanon und den Kommentaren

Nyanaponika Thera

Ausgewählte Texte aus dem Pali-Kanon und den Kommentaren“

zusammengestellt und übersetzt von Nyanaponika Thera, © 1994

Englisches Original: <https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel026.html>

Deutsche Übersetzung: Erwin Polmann

NUR ZUR FREIEN VERTEILUNG

Kontakt/Bestellungen: bgm@buddhismus-muenchen.de

Herausgeber: Buddhistische Gesellschaft München e.V.

© 2025

Inhalt

Einleitung.....	1
Die fünf Hindernisse.....	4
I. Allgemeine Texte	4
II. Die Hindernisse einzeln betrachtet	7
1. Sinnliches Verlangen.....	8
2. Feindseligkeit.....	12
3. Trägheit und Schläfrigkeit.....	15
4. Unruhe und Reue	21
5. Zweifel.....	23
Aus der Samaññaphala Sutta	24
I. Die Sutta (Digha Nikaya Nr. 2)	24
II. Der Kommentar.....	26
Das Dhamma-Dana Projekt der BGM.....	33

Abkürzungen

A	Aṅguttara Nikāya
D	Dīgha Nikāya
M	Majjhima Nikāya
S	Saṃyutta Nikāya
SN	Sutta Nipāta, Sutta Bruchstücke
Ud	Udāna, die feierlichen Sinnsprüche
Vsm	Visuddhi Magga

Einleitung

Die unerschütterliche Befreiung des Geistes ist das höchste Ziel in der Lehre Buddhas. Befreiung bedeutet hier: die Befreiung des Geistes von allen Begrenzungen, Fesseln und Bindungen, die ihn an das Rad des Leidens, an den Kreislauf der Wiedergeburt binden. Es bedeutet: die Reinigung des Geistes von allen Verunreinigungen, die seine Reinheit beeinträchtigen; die Beseitigung aller Hindernisse, die seinen Fortschritt vom weltlichen (*lokiya*) zum überweltlichen Bewusstsein (*lokut-tara-citta*), d. h. zur Arahatschaft, behindern.

Es gibt viele Hindernisse, die den Weg zum spirituellen Fortschritt versperren, aber es gibt insbesondere fünf, die unter dem Namen Hindernisse (*nivarana*) in den buddhistischen Schriften oft erwähnt werden:

1. Sinnliches Verlangen (*kāmacchanda*),
2. Feindseligkeit (*byāpāda*),
3. Trägheit und Schläfrigkeit (*thīna-middha*),
4. Unruhe und Reue (*uddhacca-kukkucca*),
5. Skeptischer Zweifel (*vicikiccha*).

Sie werden „Hindernisse“ genannt, weil sie den Geist auf vielfältige Weise behindern und umhüllen und so seine Entwicklung (*bhavana*) behindern. Nach den buddhistischen Lehren gibt es zwei Arten der spirituellen Entwicklung: durch Ruhe (*samatha-bhavana*) und durch Einsicht (*vipassana-bhavana*). Ruhe wird durch vollständige Sammlung des Geistes während der meditativen Vertiefung (*jhana*) erreicht. Um diese Vertiefungen zu erreichen, ist die Überwindung der fünf Hindernisse, zumindest vorübergehend, eine Vorbedingung. Vor allem im Zusammenhang mit dem Erreichen der Vertiefungen erwähnt Buddha in seinen Lehrreden oft die fünf Hindernisse.

Es gibt fünf geistige Konstituenten, die hauptsächlich für die erste meditative Vertiefung repräsentativ sind und daher als Faktoren der Vertiefung (*jhananga*) bezeichnet werden. Für jeden dieser Faktoren gibt es gemäß der buddhistischen Kommentartradition eines der fünf

Hindernisse, das ihm besonders schadet und seine höhere Entwicklung und Verfeinerung in dem für die Vertiefung erforderlichen Maße verhindert; andererseits ist die Kultivierung dieser fünf Faktoren über ihr durchschnittliches Niveau hinaus ein Gegenmittel gegen die Hindernisse und bereitet den Weg zur Vertiefung. Die Beziehung zwischen diesen beiden Fünfergruppen wird in dieser Anthologie unter der Überschrift des jeweiligen Hindernisses aufgezeigt.

Nicht nur die meditativen Vertiefungen, sondern auch geringere Grade der mentalen Sammlung werden durch diese fünf Hindernisse behindert. Das gilt auch für die angrenzende Sammlung (*upacārasamādhī*), die die Vorstufe zur vollständigen Sammlung (*appanā*) ist, die in der Vertiefung erreicht wird. Ebenso ausgeschlossen durch das Vorhandensein der Hindernisse ist die momentane Sammlung (*khaṇīkasamādhī*), die die Stärke der angrenzenden Sammlung hat und für reife Einsicht (*vipassana*) erforderlich ist. Aber abgesehen von diesen höheren Stufen der geistigen Entwicklung wird jeder ernsthafte Versuch, klar zu denken und moralisch zu leben, durch das Vorhandensein dieser fünf Hindernisse ernsthaft beeinträchtigt.

Dieser weitreichende schädliche Einfluss der fünf Hindernisse zeigt, wie dringend notwendig es ist, ihre Macht durch ständige Anstrengung zu brechen. Man sollte nicht glauben, dass es ausreicht, seine Aufmerksamkeit nur in dem Moment auf die Hindernisse zu richten, wenn man sich zur Meditation hinsetzt. Solche Last-Minute-Bemühungen zur Unterdrückung der Hindernisse werden selten erfolgreich sein, wenn sie nicht durch vorherige Anstrengungen im Alltagsleben unterstützt werden.

Wer ernsthaft nach der unerschütterlichen Befreiung des Geistes strebt, sollte daher einen bestimmten „Arbeitsbereich“ von direkter und praktischer Bedeutung wählen: ein Übungsgebiet (*kammaṭṭhāna*)¹ im weitesten Sinne, auf dem die Struktur seines gesamten Lebens basieren sollte. Diesen „Arbeitsbereich“ niemals für längere Zeit aus den Augen zu verlieren, ist schon allein ein beträchtlicher und ermutigender Fortschritt in der Kontrolle und Entwicklung des Geistes, denn auf diese Weise werden die richtungsweisenden und zielgerichteten Energien des Geistes erheblich gestärkt. Wer sich die Überwindung der fünf Hindernisse als „Arbeitsbereich“ gewählt hat, sollte untersuchen, welche der

¹ D.h. Gegenstand der Meditation: wörtlich „Arbeitsgrundlage“.

fünf in seinem persönlichen Fall am stärksten sind. Dann sollte man sorgfältig beobachten, wie und in welchen Situationen sie normalerweise auftreten. Man sollte außerdem die positiven Kräfte im eigenen Geist kennen, mit denen jedes dieser Hindernisse am besten bekämpft und schließlich überwunden werden kann; und man sollte auch sein Leben auf Möglichkeiten hin untersuchen, diese Eigenschaften zu entwickeln, die auf den folgenden Seiten unter den Überschriften „spirituelle Fähigkeiten“ (*indriya*), „Faktoren der Versenkung“ (*jhananga*) und „Faktoren der Erleuchtung“ (*bojjhanga*) aufgeführt sind. In einigen Fällen wurden Meditationsthemen hinzugefügt, die bei der Überwindung der jeweiligen Hindernisse hilfreich sein können.

Durch den „Weltlichen“ (*puthujjana*) ² kann jedoch nur eine vorübergehende Aussetzung und teilweise Schwächung der Hindernisse erreicht werden. Ihre endgültige und vollständige Beseitigung findet auf dem Weg zur Arahatschaft (*ariyamagga*) statt, der sich in folgende Stufen gliedert:

Auf der ersten Stufe, dem Pfad des Stromeintritts (*sotāpatti-magga*), wird skeptischer Zweifel beseitigt.

Auf der dritten Stufe, dem Pfad der Nichtwiederkehr (*anāgāmi-magga*), werden sinnliches Verlangen, Feindseligkeit und Reue beseitigt.

Auf der letzten Stufe, der Arahatschaft (*arahatta-magga*), werden Trägheit und Unruhe ausgerottet.

Daher besteht die Belohnung für den Kampf gegen die Hindernisse nicht nur darin, dass kürzere oder längere Meditationsphasen ermöglicht werden, sondern jeder Schritt zur Schwächung dieser Hindernisse bringt uns den Stufen zur Arahatschaft näher, auf denen die Befreiung von diesen Hindernissen unerschütterlich ist.

² Ein „Weltmensch“ oder *puthujjana*, der Mönch oder Laie sein kann, ist jemand, der noch nicht die erste Stufe der Arahatschaft, den Pfad des Stromeintritts (*sotāpatti-magga*), erreicht hat.

Obwohl die meisten der folgenden Texte, die aus den Lehrreden Budhas und den Kommentaren übersetzt wurden, an Mönche gerichtet sind, gelten sie gleichermaßen für diejenigen, die ein weltliches Leben führen. Wie die alten Meister sagen: „Der Mönch (*bhikkhu*) wird hier als Beispiel für diejenigen genannt, die sich der Praxis der Lehre verschrieben haben. Wer auch immer diese Praxis auf sich nimmt, ist hier im Begriff „Mönch“ eingeschlossen.“

Die fünf Hindernisse

I. Allgemeine Texte

Es gibt fünf Hindernisse und Hemmnisse, Überwucherungen des Geistes, die die Einsicht lähmen. Welche fünf?

Sinnliches Verlangen ist ein Hindernis und Hemmnis, eine Überwucherung des Geistes, die die Einsicht lähmt. Feindseligkeit ... Trägheit und Schläfrigkeit ... Unruhe und Reue ... Zweifel sind Hindernisse und Hemmnisse, Überwucherungen des Geistes, die die Einsicht lähmen.

Ohne diese fünf überwunden zu haben, ist es für einen Mönch, dessen Einsicht es somit an Kraft und Stärke mangelt, unmöglich, sein eigenes wahres Wohl, das Wohl anderer und das Wohl beider zu erkennen; noch wird er in der Lage sein, diesen überweltlichen Zustand besonderer Errungenschaft zu verwirklichen, das Wissen und die Vision, die das Erreichen der Arahatschaft ermöglichen.

Wenn ein Mönch jedoch diese fünf Hindernisse und Hemmnisse, diese Überwucherungen des Geistes, die die Einsicht lähmen, überwunden hat, dann ist es möglich, dass er mit seiner starken Einsicht sein eigenes wahres Wohl, das Wohl anderer und das Wohl beider erkennen kann; und er wird in der Lage sein, diesen überweltlichen

Zustand einzigartiger Errungenschaft zu verwirklichen, das Wissen und die Vision, die das Erreichen der Arahatschaft ermöglichen.

(A V, 51)

Wer von ungezügelter Begierde überwältigt ist, wird tun, was er nicht tun sollte, und vernachlässigen, was er tun sollte. Und dadurch werden sein guter Ruf und sein Glück zugrunde gehen.

Wer von einem Herzen voll Feindseligkeit überwältigt ist ... von Trägheit und Schläfrigkeit ... von Unruhe und Reue ... von skeptischem Zweifel, wird tun, was er nicht tun sollte, und vernachlässigen, was er tun sollte. Und dadurch werden sein guter Ruf und sein Glück zugrunde gehen.

Wenn aber ein edler Schüler diese fünf als Verunreinigungen des Geistes erkannt hat, wird er sie aufgeben. Und dadurch wird er als jemand angesehen, der große Weisheit besitzt, reich an Weisheit ist, klar sieht und mit Weisheit gesegnet ist. Dies wird als „mit Weisheit gesegnet“ bezeichnet. (A IV, 61)

Es gibt fünf Verunreinigungen des Goldes, durch die es nicht formbar und geschmeidig ist, keinen Glanz hat, spröde ist und sich nicht gut bearbeiten lässt. Was sind diese fünf Verunreinigungen? Eisen, Kupfer, Zinn, Blei und Silber.

Wenn das Gold jedoch von diesen fünf Verunreinigungen befreit wurde, dann ist es formbar und leicht zu bearbeiten, strahlend und fest und lässt sich gut bearbeiten. Was auch immer man daraus herstellen möchte, sei es ein Diadem, Ohringe, eine Halskette oder eine goldene Kette, es wird diesem Zweck dienen.

In ähnlicher Weise gibt es fünf Verunreinigungen des Geistes, durch die der Geist nicht geschmeidig und formbar ist, ihm strahlende Klarheit und Festigkeit fehlen und er sich nicht gut auf die Beseitigung der Verunreinigungen (*āsava*) konzentrieren kann. Was sind diese fünf Verunreinigungen? Es sind: sinnliches Verlangen, Feindseligkeit, Trägheit und Schläfrigkeit, Unruhe und Reue sowie skeptische Zweifel.

Wenn der Geist jedoch von diesen fünf Verunreinigungen befreit ist, wird er geschmeidig und lenkbar sein, strahlende Klarheit und Festigkeit besitzen und sich gut auf die Beseitigung der Verunreinigungen konzentrieren können. Auf welchen Zustand auch immer man den

Geist durch die höheren geistigen Fähigkeiten ausrichten mag, man wird in jedem Fall die Fähigkeit zur Verwirklichung erlangen, wenn die (anderen) Bedingungen erfüllt sind. (A V, 23)

Wie praktiziert ein Mönch die Kontemplation über die geistigen Objekte der fünf Hindernisse?

Wenn sinnliches Verlangen in ihm vorhanden ist, weiß der Mönch: „In mir ist sinnliches Verlangen vorhanden“, und wenn sinnliches Verlangen nicht vorhanden ist, weiß er: „In mir ist kein sinnliches Verlangen vorhanden“. Er weiß, wie das Entstehen von nicht entstandenem sinnlichem Verlangen zustande kommt; er weiß, wie das Überwinden von entstandenem sinnlichem Verlangen zustande kommt; und er weiß, wie das Nicht-Entstehen des überwundenen sinnlichen Verlangens in der Zukunft zustande kommt.

Wenn in ihm Feindseligkeit vorhanden ist, weiß der Mönch: „In mir ist Feindseligkeit“, oder wenn Feindseligkeit nicht vorhanden ist, weiß er: „In mir ist keine Feindseligkeit.“ Er weiß, wie das Entstehen von nicht entstandener Feindseligkeit zustande kommt; er weiß, wie die Überwindung der entstandenen Feindseligkeit zustande kommt; und er weiß, wie das Nicht-Entstehen der überwundenen Feindseligkeit in der Zukunft zustande kommt.

Wenn Trägheit und Schläfrigkeit in ihm vorhanden sind, weiß der Mönch: „In mir ist Trägheit und Schläfrigkeit“, oder wenn Trägheit und Schläfrigkeit nicht vorhanden sind, weiß er: „In mir ist keine Trägheit und Schläfrigkeit.“ Er weiß, wie das Entstehen von nicht entstandener Trägheit und Stumpfheit zustande kommt; er weiß, wie das Überwinden von entstandener Trägheit und Schläfrigkeit zustande kommt; und er weiß, wie das Nicht-Entstehen von überwundener Trägheit und Schläfrigkeit in der Zukunft zustande kommt.

Wenn Unruhe und Reue in ihm vorhanden sind, weiß der Mönch: „In mir sind Unruhe und Reue“, oder wenn Unruhe und Reue nicht vorhanden sind, weiß er: „In mir sind keine Unruhe und Reue.“ Er weiß, wie das Entstehen von nicht entstandener Unruhe und Reue zustande kommt; er weiß, wie das Überwinden der entstandenen Unruhe und Reue zustande kommt; und er weiß, wie das Nicht-Entstehen der überwundenen Unruhe und Reue in der Zukunft zustande kommt.

Wenn skeptischer Zweifel in ihm vorhanden ist, weiß der Mönch: „In mir ist skeptischer Zweifel“, oder wenn skeptischer Zweifel nicht vorhanden ist, weiß er: „In mir ist kein skeptischer Zweifel.“ Er weiß, wie das Entstehen von nicht entstandenem skeptischem Zweifel zustande kommt; er weiß, wie die Überwindung des entstandenen skeptischen Zweifels zustande kommt; und er weiß, wie das Nicht-Entstehen des überwundenen skeptischen Zweifels in der Zukunft zustande kommt. (M 10, Satipatthana Sutta)

Das Entstehens eines der Hindernisse achtsam und sofort zu bemerken, wie es im vorangegangenen Text empfohlen wird, ist eine einfache, aber sehr wirksame Methode, um diesen und anderen Verunreinigungen des Geistes entgegenzuwirken. Auf diese Weise wird dem ungehemmten Fortbestehen unheilsamer Gedanken Einhalt geboten und die Wachsamkeit des Geistes gegenüber ihrem Wiederauftreten gestärkt. Diese Methode basiert auf einer einfachen psychologischen Tatsache, die von den Kommentatoren wie folgt ausgedrückt wird: „Ein guter und ein böser Gedanke können nicht gleichzeitig auftreten. Wenn man sich also des Sinnesbegehrens (das im vorangegangenen Moment entstanden ist) bewusst wird, existiert dieses Sinnesbegehren nicht mehr (sondern nur noch der Akt des Bewusstseins).“

II. Die Hindernisse einzeln betrachtet

So wie, Mönche, dieser Körper von Nahrung lebt, von Nahrung abhängig ist und ohne Nahrung nicht leben kann – so leben auch die fünf Hindernisse von Nahrung, sind von Nahrung abhängig und können ohne Nahrung nicht leben. (S 46,2)

1. Sinnliches Verlangen

A. NAHRUNG FÜR SINNLICHES VERLANGEN

Es gibt schöne Objekte; ihnen häufig unkluge Aufmerksamkeit zu schenken – das ist die Nahrung für das Entstehen von sinnlichem Verlangen, das noch nicht entstanden ist, und die Nahrung für das Wachsen und Verstärken von sinnlichem Verlangen, das bereits entstanden ist. (S 46,51)

B. ENTZUG DER NAHRUNG FÜR SINNLICHES VERLANGEN

Es gibt unreine Objekte (die für die Meditation verwendet werden); ihnen häufig kluge Aufmerksamkeit zu schenken – das ist der Entzug der Nahrung für das Entstehen von sinnlichem Verlangen, das noch nicht entstanden ist, und der Entzug der Nahrung für das Wachsen und Verstärken von sinnlichem Verlangen, das bereits entstanden ist. (S 46,51)

SECHS DINGE SIND FÖRDERLICH FÜR DAS AUFGEBEN DES SINNLICHEN VERLANGENS:

1. Das Erlernen der Meditation über unreine Objekte;
2. Sich der Meditation über das Unreine widmen;
3. Die Sinnestore bewachen;
4. Mäßigung beim Essen;
5. Edle Freundschaft;
6. Geeignete Unterhaltung.

(Kommentar zum Satipatthana Sutta)

1. DAS ERLERNEN DER MEDITATION ÜBER UNREINE OBJEKTE UND 2. SICH DER MEDITATION ÜBER DAS UNREINE WIDMEN

(a) UNREINE OBJEKTE

In demjenigen, der sich der Meditation über unreine Objekte widmet, ist die Abneigung gegenüber schönen Objekten fest verankert. Das ist das Ergebnis. (A V, 36)

„Unreine Objekte“ bezieht sich insbesondere auf die Leichenfeldmeditationen, wie sie im Satipatthana Sutta erwähnt und im Visuddhi Magga erklärt werden; es bezieht sich aber auch auf die abstoßenden Aspekte von Sinnesobjekten im Allgemeinen.

(b) DIE UNATTRAKTIVITÄT DES KÖRPERS

Hier, Mönche, reflektiert ein Mönch über genau diesen Körper, der von der Haut umschlossen und von den Fußsohlen bis zum Scheitel und von den Haarspitzen bis zu den Zehenspitzen voller vielfältiger Unreinheiten ist: „In diesem Körper gibt es: Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Mark, Nieren, Herz, Leber, Brustfell, Milz, Lunge, Darm, Eingeweide, Magen, Exkremente, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Lymphe, Speichel, Schleim, Gelenkflüssigkeit, Urin (und das Gehirn im Schädel).“ (M 10)

Durch Knochen und Sehnen verbunden,
Mit Fleisch und Gewebe überzogen,
Und von der Haut verdeckt, erscheint der Körper
Nicht so, wie er wirklich ist...
Der Narr hält ihn für schön,
Seine Unwissenheit führt ihn in die Irre... (SN, 194,199)

(c) VERSCHIEDENE BETRACHTUNGEN

Sinnesobjekte bereiten wenig Freude, aber viel Schmerz und Verzweiflung; die Gefahr, die von ihnen ausgeht, überwiegt. (M 14)

Den Unachtsamen überwältigt das Unerfreuliche in der Gestalt der Freude, das Unliebsame in der Gestalt des Lieben, das Leid in der Gestalt des Glücks. (Ud, 2:8)

3. DIE SINNESTORE BEWACHEN

Wie schützt man die Sinnestore? Hier sieht ein Mönch eine Form, greift aber weder nach ihrer (trügerischen) Erscheinung als Ganzes noch nach ihren Einzelheiten. Wäre sein Sehsinn unkontrolliert, würden Begierde, Trauer und andere unheilsame Zustände in ihn einfließen. Deshalb übt er sich in seiner Kontrolle, wacht über den Sehsinn

und beginnt, ihn zu kontrollieren. Nachdem er einen Klang gehört hat ... einen Geruch gerochen hat ... einen Geschmack geschmeckt hat ... eine Berührung gefühlt hat ... ein geistiges Objekt erkannt hat, greift er nicht nach seiner (trügerischen) Erscheinung als Ganzes ... er beginnt, ihn zu kontrollieren. (S 35, 120)

Es gibt Formen, die mit dem Auge wahrnehmbar sind, die begehrenswert, liebenswert, angenehm, ansprechend sind, mit Begierde verbunden sind und Lust wecken. Wenn der Mönch sich nicht an ihnen erfreut, nicht an ihnen hängt, sie nicht begrüßt, dann hört in ihm, der sich nicht an ihnen erfreut, nicht an ihnen hängt und sie nicht begrüßt, die Freude (an diesen Formen) auf; wenn die Freude fehlt, gibt es kein Anhaften. Es gibt Geräusche, die mit dem Ohr wahrnehmbar sind ... Gerüche, die mit dem Geist wahrnehmbar sind ... wenn die Freude fehlt, gibt es kein Anhaften. (S 35,63)

4. MÄßIGUNG BEIM ESSEN

Wie ist er mäßig beim Essen? Hier nimmt ein Mönch seine Nahrung nach weiser Überlegung zu sich: nicht zum Zwecke des Genusses, des Stolzes, der Verschönerung des Körpers oder seiner Zierde (mit Muskeln), sondern nur um diesen Körper zu erhalten, Schaden zu vermeiden und das heilige Leben zu unterstützen, und denkt dabei: „So werde ich das alte schmerzhaftes Gefühl zerstören und kein neues entstehen lassen. Langes Leben wird mein sein, Tadellosigkeit und Wohlergehen.“ (M 2; M 39)

5. EDLE FREUNDSCHAFT

Hier ist insbesondere auf solche Freunde Bezug genommen, die Erfahrung haben und ein Vorbild sein und helfen können, sinnliches Verlangen zu überwinden, insbesondere beim Meditieren über Unreinheit. Aber es gilt auch für edle Freundschaft im Allgemeinen. Die gleiche zweifache Erklärung gilt mit den entsprechenden Änderungen auch für die anderen Hindernisse.

Das gesamte heilige Leben, Ānanda, ist edle Freundschaft, edle Kameradschaft, edler Umgang. Von einem Mönch, Ānanda, der einen edlen Freund, einen edlen Kameraden, einen edlen Gefährten hat, ist

zu erwarten, dass er den Edlen Achtfachen Pfad kultiviert und praktiziert. (S 45,2)

6. GEEIGNETE UNTERHALTUNG

Hier ist insbesondere die Unterhaltung über die Überwindung sinnlicher Begierden gemeint, insbesondere über die Meditation über Unreinheit. Aber es gilt auch für jede Unterhaltung, die geeignet ist, den eigenen Fortschritt auf dem Weg zu fördern. Mit den entsprechenden Änderungen gilt diese Erklärung auch für die anderen Hindernisse.

Wenn der Geist eines Mönchs auf das Sprechen ausgerichtet ist, sollte er sich daran erinnern: „Gespräche, die niedrig, grob, weltlich, nicht edel, nicht heilsam sind, nicht zu Loslösung führen, nicht zu Freiheit von Leidenschaft, nicht zu Beendigung, nicht zu Ruhe, nicht zu höherem Wissen, nicht zu Erleuchtung, nicht zu *nibbana*, nämlich Gespräche über Könige, Räuber und Minister, Gespräche über Armeen, Gefahren und Krieg, über Essen und Trinken, Kleidung, Liegen, Girlanden, Parfüms, Verwandte, Autos, Dörfern, Städten und Provinzen, über Frauen und Wein, Klatsch und Tratsch von der Straße und vom Brunnen, Gespräche über die Vorfahren, über verschiedene Kleinigkeiten, Geschichten über den Ursprung der Welt und des Ozeans, Gespräche darüber, was geschehen ist und was nicht geschehen ist – solche und ähnliche Gespräche werde ich nicht führen.“ So ist er sich dessen klar bewusst.

Aber Gespräche über ein abgeschiedenes Leben, Gespräche, die der Entfaltung des Geistes dienen, Gespräche, die zur völligen Loslösung, zur Befreiung von Leidenschaft, zur Beendigung, zur Ruhe, zu höherem Wissen, zur Erleuchtung und zum *nibbana* führen, nämlich Gespräche über ein Leben in Genügsamkeit, über Zufriedenheit, Einsamkeit, Zurückgezogenheit von der Gesellschaft, über das Wecken der eigenen Energie, Gespräche über Tugend, Sammlung, Weisheit, Befreiung, über die Vision und das Wissen der Befreiung – solche Gespräche werde ich führen.“ So ist er sich dessen klar bewusst.

(M 122)

Auch diese Dinge sind hilfreich, um sinnliches Verlangen zu überwinden:

- Sammlung des Geistes, der Faktoren der Vertiefung (*jhana-nga*);
- Achtsamkeit, die geistigen Fähigkeiten (*indriya*);
- Achtsamkeit, die Faktoren der Erleuchtung (*bojjhanga*).

C. GLEICHNIS

Wenn sich in einem Topf Wasser befindet, das mit roter, gelber, blauer oder orangefarbener Farbe vermischt ist, kann ein Mensch mit normalem Sehvermögen, der hineinschaut, das Bild seines eigenen Gesichts nicht richtig erkennen und sehen. Auf die gleiche Weise kann man, wenn der Geist von sinnlichem Verlangen besessen und von sinnlichem Verlangen überwältigt ist, den Ausweg aus dem entstandenen sinnlichen Verlangen nicht richtig erkennen; dann versteht und sieht man weder das eigene Wohlergehen noch das eines anderen noch das beider richtig; und auch Texte, die man vor langer Zeit auswendig gelernt hat, kommen einem nicht in den Sinn, ganz zu schweigen von denen, die man nicht auswendig gelernt hat. (S 46,55)

2. Feindseligkeit

A. NÄHRBODEN FÜR FEINDSELIGKEIT

Es gibt Objekte, die Abneigung hervorrufen; ihnen häufig unkluge Aufmerksamkeit zu schenken – das ist der Nährboden für das Entstehen von Feindseligkeit, die noch nicht entstanden ist, und für die Zunahme und Verstärkung von Feindseligkeit, die bereits entstanden ist. (S 46, 51)

B. ENTZUG DES NÄHRBODENS FÜR FEINDSELIGKEIT

Es gibt die Befreiung des Herzens durch liebevolle Güte; wenn man ihr häufig kluge Aufmerksamkeit schenkt, ist dies die Beseitigung

des Entstehens von Feindseligkeit, die noch nicht entstanden ist, und die Verringerung und Schwächung von Feindseligkeit, die bereits entstanden ist. (S 46, 51)

Kultiviere die Meditation über liebevolle Güte! Denn durch die Kultivierung der Meditation über liebevolle Güte verschwindet Feindseligkeit.

Kultiviere die Meditation über Mitgefühl! Denn durch die Kultivierung der Meditation über Mitgefühl verschwindet Grausamkeit.

Kultiviere die Meditation über mitfühlende Freude! Denn durch die Kultivierung der Meditation über mitfühlende Freude verschwindet Trägheit.

Kultiviere die Meditation über Gleichmut! Denn durch die Kultivierung der Meditation über Gleichmut verschwindet Wut.
(M 62)

Sechs Dinge sind hilfreich, um Feindseligkeit zu überwinden:

1. Lerne, wie man auf liebevolle Güte meditiert;
2. Widme dich der Meditation auf liebevolle Güte;
3. Bedenke, dass du der Eigentümer und Erbe deiner Handlungen (*kamma*) bist;
4. Reflektiere häufig darüber (auf folgende Weise):

So solltest du bedenken: „Wenn du wütend auf eine andere Person bist, was kannst du ihr antun? Kannst du seine Tugend und seine anderen guten Eigenschaften zerstören? Bist du nicht durch deine eigenen Handlungen in deinen gegenwärtigen Zustand gekommen und wirst auch entsprechend deinen eigenen Handlungen von hier fortgehen? Wut gegenüber einem anderen ist so, als würde jemand, der einen anderen schlagen will, glühende Kohlen, eine erhitzte Eisenstange oder Exkrementen in die Hand nehmen. Und ebenso, wenn der andere wütend auf dich ist, was kann er dir antun? Kann er deine Tugendhaftigkeit und deine anderen guten Eigenschaften zerstören?

Auch er ist durch seine eigenen Handlungen in seinen gegenwärtigen Zustand gekommen und wird entsprechend seinen eigenen Handlungen von hier fortgehen. Wie ein unerwünschtes Geschenk oder wie eine Handvoll Schmutz, die gegen den Wind geworfen wird, wird sein Zorn auf seinen eigenen Kopf zurückfallen.“

5. Edle Freundschaft;

6. Angemessene Unterhaltung.

(Kommentar zum Satipatthana Sutta)

Auch diese Dinge sind hilfreich, um Feindseligkeit zu überwinden:

1. Entzücken, einer der Faktoren der Vertiefung (*jhananga*);
2. Vertrauen, einer der spirituellen Fähigkeiten (*indriya*);
3. Entzücken und Gleichmut, zwei der Erwachensfaktoren (*bojjhanga*).

C. Gleichnis

Wenn ein Topf mit Wasser auf dem Feuer erhitzt wird, brodeln und kocht das Wasser. Ein Mensch mit normalem Sehvermögen, der hineinschaut, kann das Bild seines eigenen Gesichts nicht richtig erkennen und sehen. Auf die gleiche Weise kann man, wenn der Geist von Feindseligkeit besessen und von Feindseligkeit überwältigt ist, den Ausweg aus der entstandenen Feindseligkeit nicht richtig erkennen; dann versteht und sieht man weder das eigene Wohlergehen noch das eines anderen noch das beider richtig; und auch Texte, die man vor langer Zeit auswendig gelernt hat, kommen einem nicht in den Sinn, ganz zu schweigen von denen, die man nicht auswendig gelernt hat.
(S 46,55)

3. Trägheit und Schläfrigkeit

A. Nahrung für Trägheit und Schläfrigkeit

Es entsteht Lustlosigkeit, Mattigkeit, träges Strecken des Körpers, Schläfrigkeit nach dem Essen, geistige Trägheit; häufig unkluge Aufmerksamkeit dafür – dies ist die Nahrung für das Entstehen von Trägheit und Schläfrigkeit, die noch nicht entstanden sind, und für die Zunahme und Verstärkung von Trägheit und Schläfrigkeit, die bereits entstanden sind. (S 46, 51)

B. Entzug der Nahrung für Trägheit und Schläfrigkeit

Es gibt das Element des Erweckens der eigenen Energie, das Element der Anstrengung, das Element der kontinuierlichen Anstrengung; häufig weise Aufmerksamkeit darauf zu richten – das ist der Entzug der Nahrung für das Entstehen von Trägheit und Schläfrigkeit, die noch nicht entstanden sind, und für das Wachsen und die Verstärkung von Trägheit und Schläfrigkeit, die bereits entstanden sind. (S 46, 51)

„Möge nichts übrig bleiben außer Haut, Sehnen und Knochen; mögen Fleisch und Blut im Körper austrocknen! Nicht bevor ich erreicht habe, was durch mannhafte Kraft, mannhafte Energie, mannhafte Anstrengung erreicht werden kann, soll meine Energie nachlassen!“
(M 70)

Sechs Dinge sind förderlich für die Überwindung von Trägheit und Schläfrigkeit:

1. Wissen, dass übermäßiges Essen eine Ursache dafür ist;
2. Die Körperhaltung verändern;
3. An die Wahrnehmung von Licht denken;
4. Aufenthalt an der frischen Luft;
5. Edle Freundschaft;
6. Geeignete Unterhaltung.

Auch diese Dinge sind hilfreich, um Trägheit und Schläfrigkeit zu überwinden:

1. Die Erinnerung an den Tod

Heute sollte man sich bemühen, wer weiß, ob morgen der Tod kommt? (M 131)

2. Das Leiden in der Vergänglichkeit wahrnehmen

In einem Mönch, der daran gewöhnt ist, das Leiden in der Vergänglichkeit zu sehen, und der sich häufig mit dieser Kontemplation beschäftigt, wird sich ein so ausgeprägtes Bewusstsein für die Gefahr von Faulheit, Trägheit, Mattigkeit, Schläfrigkeit und Gedankenlosigkeit entwickeln, als würde er von einem Mörder mit gezücktem Schwert bedroht. (A VII, 46)

3. Mitfreude

Kultiviere die Meditation über Mitfreude! Denn durch ihre Kultivierung wird die Lustlosigkeit verschwinden. (M 62)

4. Kontemplation über die spirituelle Reise

„Ich will den Weg gehen, den die Buddhas, die Paccekabuddhas und die großen Schüler gegangen sind; aber ein träger Mensch kann diesen Weg nicht gehen.“ (Vsm IV, 55)

5. Betrachtung der Größe des Meisters

„Die volle Anwendung der Energie wurde von meinem Meister gelobt, und er ist unübertroffen in seinen Anweisungen und eine große Hilfe für uns. Er wird geehrt, indem man seinen Dhamma praktiziert, nicht anders.“ (Vsm IV, 55)

6. Betrachtung der Größe des Erbes

„Ich muss das Große Erbe, das Gutes Dhamma genannt wird, in Besitz nehmen. Aber jemand, der träge ist, kann es nicht in Besitz nehmen.“ (Vsm IV, 55)

7. Wie man den Geist anregt

Wie regt man den Geist an, wenn er Anregung braucht? Wenn der Geist träge ist, weil man die Weisheit zu langsam anwendet oder das Glück der Ruhe nicht erreicht, sollte man ihn durch Nachdenken über die acht anregenden Objekte wecken. Diese acht sind: Geburt, Verfall, Krankheit und Tod; das Leiden in den Welten des Elends; das Leiden der Vergangenheit, das im Kreislauf der Existenz verwurzelt ist; das Leiden der Zukunft, das im Kreislauf der Existenz verwurzelt ist; das Leiden der Gegenwart, das in der Suche nach Nahrung verwurzelt ist. (Vsm IV, 63)

8. Wie man Schläfrigkeit überwindet

Einmal sprach der Erhabene zu dem Ehrwürdigen Maha-Moggallana: „Bist du schläfrig, Moggallana? Bist du schläfrig, Moggallana?“ – „Ja, Ehrwürdiger.“

„Nun denn, Moggallana, bei welchem Gedanken auch immer dich Trägheit überkommen hat, diesem Gedanken solltest du keine Aufmerksamkeit schenken, du solltest nicht häufig bei ihm verweilen. Dann ist es möglich, dass durch dieses Handeln die Trägheit verschwindet.

Wenn jedoch durch dieses Handeln die Trägheit nicht verschwindet, solltest du in deinem Geist über den Dhamma nachdenken und nachsinnen, wie du ihn gehört und gelernt hast, und du solltest ihn mental wiederholen. Dann ist es möglich, dass durch dieses Handeln die Trägheit verschwindet.

Wenn jedoch auch dadurch die Trägheit nicht verschwindet, solltest du den Dhamma in seiner Gesamtheit auswendig lernen, so wie du ihn gehört und gelernt hast. Dann ist es möglich, dass durch dieses Handeln die Trägheit verschwindet.

Wenn jedoch auch dadurch die Trägheit nicht verschwindet, solltest du deine Ohren schütteln und deine Glieder mit der Handfläche reiben. Dann ist es möglich, dass durch dieses Handeln die Trägheit verschwindet.

Wenn jedoch auch dadurch die Trägheit nicht verschwindet, solltest du von deinem Sitz aufstehen und, nachdem du deine Augen mit Wasser gewaschen hast, in alle Richtungen um dich blicken und zu den Sternen am Himmel aufschauen. Dann ist es möglich, dass durch dieses Handeln die Trägheit verschwindet.

Wenn jedoch auch dadurch die Trägheit nicht verschwindet, solltest du die (innere) Wahrnehmung des Lichts fest verankern: wie es am Tag ist, so auch in der Nacht; wie es in der Nacht ist, so auch am Tag. So solltest du mit einem klaren und ungehinderten Geist ein Bewusstsein entwickeln, das voller Helligkeit ist. Dann ist es möglich, dass durch dieses Handeln die Trägheit verschwindet.

Wenn jedoch dadurch die Trägheit nicht verschwindet, solltest du, dir dessen bewusst, was vor und hinter dir ist, auf und ab gehen, deine Sinne nach innen gerichtet, ohne dass dein Geist nach außen wandert. Dann ist es möglich, dass durch dieses Handeln die Trägheit verschwindet.

Wenn jedoch auch dadurch die Trägheit nicht verschwindet, solltest du dich auf die rechte Seite legen, die Löwenhaltung einnehmen, einen Fuß über den anderen legen – achtsam, klar bewusst, den Gedanken an das Aufstehen im Sinn. Wenn du wieder erwacht bist, solltest du schnell aufstehen und denken: „Ich werde mich nicht dem Genuss des Liegens und Zurücklehns hingeben, dem Genuss des Schlafes!“

So, Moggallana, solltest du dich üben!“ (A VII, 58)

9. Die fünf bedrohlichen Gefahren

Wenn, Mönche, ein Mönch diese fünf bedrohlichen Gefahren erkennt, reicht es ihm aus, achtsam und eifrig zu leben, mit einem entschlossenen Herzen, um das Unerreichte zu erreichen, das Unerreichte zu erlangen, das Unverwirklichte zu verwirklichen. Welche sind diese fünf Gefahren?

Hier, Mönche, denkt ein Mönch wie folgt: „Ich bin jetzt jung, ein Jugendlicher, jung an Jahren, schwarzhaarig, in der Blüte meiner Jugend, in der ersten Phase meines Lebens. Aber es wird eine Zeit kommen, in der dieser Körper vom Alter befallen sein wird. Wer jedoch vom Alter überwältigt ist, kann nicht ohne Weiteres über die Lehren Buddhas nachdenken; es ist für ihn nicht leicht, in der Wildnis oder im Wald oder Dschungel oder in abgelegenen Behausungen zu leben. Bevor dieser unerwünschte Zustand, der so unangenehm und unerträglich ist, mich ereilt, möchte ich meine Energie sammeln, um das Unerreichte zu erreichen, das Unerreichte zu erlangen, das Unverwirklichte zu verwirklichen, damit ich, wenn ich diesen Zustand erreicht habe, auch im Alter glücklich leben kann.“

Und weiter, Mönche, denkt ein Mönch wie folgt: „Ich bin jetzt frei von Krankheit, frei von Gebrechen, meine Verdauungskraft funktioniert reibungslos, meine Konstitution ist weder zu kühl noch zu heiß, sie ist ausgeglichen und geeignet, Anstrengungen zu unternehmen. Aber es wird eine Zeit kommen, in der dieser Körper von Krankheit befallen sein wird. Und wer krank ist, kann nicht ohne Weiteres über die Lehren Buddhas nachdenken; es ist nicht leicht für ihn, in der Wildnis oder im Wald oder Dschungel oder in abgelegenen Behausungen zu leben. Bevor dieser unerwünschte Zustand, der so unangenehm und unerträglich ist, mich ereilt, möchte ich meine Energie sammeln, um das Unerreichte zu erreichen, das Unerreichte zu erlangen, das Unverwirklichte zu verwirklichen, damit ich, wenn ich diesen Zustand erreicht habe, auch in Krankheit glücklich leben kann.“

Und weiter, Mönche, denkt ein Mönch wie folgt: „Jetzt gibt es reichlich Nahrung, gute Ernten, Almosenmahlzeiten sind leicht zu bekommen, es ist leicht, von gesammelten Lebensmitteln und Opfergaben zu leben. Aber es wird eine Zeit kommen, in der es eine Hungersnot geben wird, eine schlechte Ernte, Almosenmahlzeiten werden schwer zu bekommen sein, es wird schwierig sein, von gesammelten Lebensmitteln und Opfergaben zu leben. Und in einer Hungersnot wandern die Menschen an Orte, wo es reichlich Nahrung gibt, und dort werden die Behausungen überfüllt und beengt sein. Aber in überfüllten und beengten Behausungen kann man nicht leicht über die Lehren Buddhas nachdenken. Bevor diese unerwünschte, so unangenehme und unliebsame Situation auf mich zukommt, möchte ich meine Energie sammeln, um das Unerreichte zu erreichen, das Unerreichte zu erlangen, das Unverwirklichte zu verwirklichen, damit ich, wenn ich diesen Zustand erreicht habe, auch in einer Hungersnot glücklich leben kann.“

Und weiter, Mönche, denkt ein Mönch so: „Jetzt leben die Menschen in Eintracht und Freundschaft, in freundschaftlicher Gemeinschaft wie Milch und Wasser vermischt und sehen einander mit freundlichen Augen an. Aber es wird eine Zeit der Gefahr kommen, der Unruhe unter den Dschungelstämmen, wenn die Landbevölkerung auf ihre Karren steigt und davonfährt und die von Angst ergriffenen Menschen an einen sicheren Ort ziehen, und dort werden die Behausungen überfüllt und beengt sein. Aber in überfüllten und beengten Behausungen kann man nicht leicht über die Lehren Buddhas

nachdenken. Bevor diese unerwünschte, so unangenehme und unliebsame Situation auf mich zukommt, möchte ich zuvor meine Energie sammeln, um das Unerreichte zu erreichen, das Unerreichte zu erlangen, das Unverwirklichte zu verwirklichen, damit ich, wenn ich diesen Zustand erreicht habe, auch in Zeiten der Gefahr glücklich leben kann.“

Und weiter, Mönche, denkt ein Mönch so: „Jetzt lebt die Gemeinschaft der Mönche in Eintracht und Freundschaft, ohne Streit, lebt glücklich unter einer Lehre. Aber es wird eine Zeit kommen, in der es zu einer Spaltung in der Gemeinschaft kommen wird. Und wenn die Gemeinschaft gespalten ist, kann man nicht mehr so leicht über die Lehren Buddhas nachdenken; es ist nicht leicht, in der Wildnis oder im Wald oder Dschungel oder in abgelegenen Behausungen zu leben. Bevor diese unerwünschte, so unangenehme und unliebsame Situation auf mich zukommt, möchte ich zuvor meine Energie sammeln, um das Unerreichte zu erreichen, das Unerreichte zu erlangen, das Unverwirklichte zu verwirklichen, damit ich, wenn ich diesen Zustand erreicht habe, auch dann glücklich leben kann, wenn die Gemeinschaft gespalten ist.“³ (A V, 78)

Auch diese Dinge sind hilfreich, um Trägheit und Schläfrigkeit zu überwinden:

Gedankenfassen, einer der Vertiefungsfaktoren (*jhananga*);

Energie, eine der spirituellen Fähigkeiten (*indriya*);

Untersuchung der Realität, Energie und Verzückung, drei der Erwachensfaktoren (*bojjhanga*).

³ Diese Lehrrede ist einer der sieben kanonischen Texte, die Kaiser Asoka im Zweiten Bhairat-Felsenedikt empfiehlt: „Ehrwürdige Herren, diese Passagen des Gesetzes, nämlich: ...,Ängste vor dem, was geschehen mag (*anāgata-bhayani*)..., gesprochen vom ehrwürdigen Buddha – diese, ehrwürdige Herren, möchte ich, dass viele Mönche und Nonnen häufig hören und meditieren: und dass ebenso die Laien, Männer und Frauen, dasselbe tun sollten. (Vincent A. Smith, Asoka. 3. Aufl., S. 54).

Wenn der Geist träge ist, ist es nicht der richtige Zeitpunkt, um die folgenden Erwachensfaktoren zu kultivieren: Ruhe, Sammlung und Gleichmut, denn ein träger Geist kann durch sie kaum angeregt werden.

Wenn der Geist träge ist, ist es der richtige Zeitpunkt, um die folgenden Erwachensfaktoren zu kultivieren: Erforschung der Wirklichkeit, Energie und Entzücken, denn ein träger Geist kann durch sie leicht angeregt werden. (S 46,53)

C. GLEICHNIS

Wenn es einen Topf mit Wasser gibt, der mit Moos und Wasserpflanzen bedeckt ist, dann kann ein Mensch mit normalem Sehvermögen, der hineinschaut, das Bild seines eigenen Gesichts nicht richtig erkennen und sehen. Auf die gleiche Weise kann man, wenn der Geist von Trägheit und Schläfrigkeit beherrscht und überwältigt ist, den Ausweg aus der entstandenen Trägheit und Schläfrigkeit nicht richtig erkennen; dann versteht man weder das eigene Wohlergehen noch das eines anderen oder das beider richtig; und auch Texte, die man vor langer Zeit auswendig gelernt hat, kommen einem nicht in den Sinn, ganz zu schweigen von denen, die man nicht auswendig gelernt hat. (S 46, 55)

4. Unruhe und Reue

A. NAHRUNG FÜR UNRUHE UND REUE

Es gibt Unruhe im Geist; wenn man ihr häufig unkluge Aufmerksamkeit schenkt, ist das die Nahrung für das Entstehen von Unruhe und Reue, die noch nicht entstanden sind, und für das Wachsen und Stärken von Unruhe und Reue, die bereits entstanden sind. (S 46, 51)

B. ENTZUG DER NAHRUNG FÜR UNRUHE UND REUE

Es gibt eine Stille des Geistes; wenn man ihr häufig kluge Aufmerksamkeit schenkt, ist dies der Entzug der Nahrung für das Entstehen

von Unruhe und Reue, die noch nicht entstanden sind, und für die Zunahme und Verstärkung von Unruhe und Reue, die bereits entstanden sind. (S 46, 51)

Sechs Dinge sind förderlich für die Überwindung von Unruhe und Reue:

1. Kenntnis der buddhistischen Schriften (Lehre und Disziplin);
2. Fragen über sie stellen;
3. Vertrautheit mit dem Vinaya (dem Kodex der klösterlichen Disziplin und für Laienanhänger mit den Grundsätzen moralischen Verhaltens);
4. Umgang mit Menschen, die in Alter und Erfahrung reif sind, die Würde, Zurückhaltung und Gelassenheit besitzen;
5. Edle Freundschaft;
6. Angemessene Unterhaltung.

Auch diese Dinge sind hilfreich, um Unruhe und Reue zu überwinden:

1. Entzücken, als einer der Vertiefungsfaktoren (*jhananga*);
2. Sammlung, als eine der spirituellen Fähigkeiten (*indriya*);
3. Ruhe, Sammlung und Gleichmut, drei der Erwachungsfaktoren (*bojjhanga*).

Wenn der Geist unruhig ist, ist es nicht der richtige Zeitpunkt, um die folgenden Erwachungsfaktoren zu kultivieren: Untersuchung der Lehre, Energie und Entzücken, denn ein aufgewühlter Geist kann durch sie kaum beruhigt werden.

Wenn der Geist unruhig ist, ist es der richtige Zeitpunkt, um die folgenden Erwachungsfaktoren zu kultivieren: Ruhe, Sammlung und Gleichmut, denn ein aufgewühlter Geist kann durch sie leicht beruhigt werden. (S 46, 53)

C. GLEICHNIS

Wenn sich Wasser in einem Topf befindet, das vom Wind aufgewühlt wird, unruhig ist, schwankt und Wellen erzeugt, kann ein Mensch mit

normalem Sehvermögen das Bild seines eigenen Gesichts nicht richtig erkennen und sehen. Auf die gleiche Weise kann man, wenn der Geist von Unruhe und Reue besessen ist, von Unruhe und Reue überwältigt wird, den Ausweg aus der entstandenen Unruhe und Reue nicht richtig erkennen; dann versteht man weder das eigene Wohlergehen noch das eines anderen noch das beider richtig; und auch Texte, die man vor langer Zeit auswendig gelernt hat, kommen einem nicht in den Sinn, ganz zu schweigen von denen, die man nicht auswendig gelernt hat. (S 46, 55)

5. Zweifel

A. NAHRUNG FÜR DEN ZWEIFEL

Es gibt Dinge, die Zweifel hervorrufen; wenn man ihnen häufig unkluge Aufmerksamkeit schenkt, ist das Nahrung für das Entstehen von Zweifeln, die noch nicht aufgetreten sind, und für das Wachsen und Verstärken von Zweifeln, die bereits aufgetreten sind. (S 46, 51)

B. ZWEIFEL ENTKRÄFTEN

Es gibt Dinge, die heilsam oder unheilsam, tadellos oder tadelnswert, edel oder niedrig sind, und (andere) Gegensätze von dunkel und hell; ihnen häufig kluge Aufmerksamkeit zu schenken – das ist das Entkräften von Zweifeln, die noch nicht aufgetreten sind, und von Zweifeln, die bereits aufgetreten sind, damit sie sich nicht verstärken und festigen. (S 46, 51)

Von den sechs Dingen, die zum Aufgeben von Zweifeln beitragen, sind die ersten drei und die letzten beiden identisch mit denen, die für Unruhe und Reue angegeben sind. Das vierte ist wie folgt:

Unerschütterliches Vertrauen in Buddha, Dhamma und Sangha.

Darüber hinaus sind die folgenden Dinge hilfreich, um Zweifel zu überwinden:

- Reflexion, einer der Vertiefungsfaktoren (*jhananga*);
- Weisheit, einer der geistigen Fähigkeiten (*indriya*);
- Untersuchung der Wirklichkeit, einer der Erwachensfaktoren (*bojjhanga*).

C. GLEICHNIS

Wenn es einen Topf mit trübem, aufgewühltem und schlammigem Wasser gibt und dieser Topf an einen dunklen Ort gestellt wird, dann kann ein Mensch mit normalem Sehvermögen das Bild seines eigenen Gesichts nicht richtig erkennen und sehen. Auf die gleiche Weise kann man, wenn der Geist von Zweifeln beherrscht und überwältigt ist, den Ausweg aus den aufgetretenen Zweifeln nicht richtig erkennen; dann versteht man weder das eigene Wohlergehen noch das eines anderen oder das beider richtig; und auch Texte, die man vor langer Zeit auswendig gelernt hat, kommen einem nicht in den Sinn, ganz zu schweigen von denen, die man nicht auswendig gelernt hat.
(S 46, 55)

Aus der Samaññaphala Sutta

I. Die Sutta (D 2)

Mit edler Achtsamkeit, klarem Verständnis und edler Zufriedenheit ausgestattet, begibt sich der Mönch an einen einsamen Ort: in einen Wald, an den Fuß eines Baumes, auf einen Berg, in eine Felsspalte, in eine Felshöhle, auf einen Friedhof, in einen Dschungel, auf eine offene Fläche, auf einen Strohhaufen. Nach dem Essen, nachdem er von der Almosenrunde zurückgekehrt ist, setzt er sich mit gekreuzten Beinen hin, hält seinen Körper aufrecht und seine Achtsamkeit wachsam. Nachdem er die Begierde (= sinnliches Verlangen) in Bezug auf die Welt aufgegeben hat, verweilt er mit einem Herzen, das frei von Begierde ist, und reinigt seinen Geist von Begierde. Nachdem er den

Makel der Feinseligkeit aufgegeben hat, verweilt er ohne Feinseligkeit; freundlich und mitfühlend gegenüber allen Lebewesen reinigt er seinen Geist von dem Makel der Feinseligkeit. Nachdem er Trägheit und Schläfrigkeit aufgegeben hat, verweilt er frei von Trägheit und Schläfrigkeit, in der Wahrnehmung des Lichts; achtsam und klar verstehend, reinigt er seinen Geist von Trägheit und Schläfrigkeit. Nachdem er Unruhe und Reue aufgegeben hat, verweilt er ohne Unruhe; sein Geist ist innerlich beruhigt, er reinigt ihn von Unruhe und Reue. Nachdem er skeptischen Zweifel aufgegeben hat, verweilt er wie jemand, der über Zweifel hinausgegangen ist; frei von Unsicherheit über heilsame Dinge reinigt er seinen Geist von skeptischem Zweifel.

So wie ein Mann, der einen Kredit aufnimmt, sich in einem Handel engagiert und sein Handel erfolgreich ist, nun nicht nur seine alten Schulden begleicht, sondern darüber hinaus auch einen Überschuss für den Unterhalt seiner Frau hat. Und darüber freut er sich, ist froh in seinem Herzen...

So wie ein Mann, der krank ist und Schmerzen hat, an einer schweren Krankheit leidet, seine Nahrung ihm nicht bekommt und er keine Kraft mehr in seinem Körper hat. Aber einige Zeit später erholt er sich von dieser Krankheit; er kann wieder seine Nahrung verdauen und gewinnt seine Kraft zurück. Und darüber freut er sich, ist froh in seinem Herzen...

So wie ein Mann, der ins Gefängnis geworfen wurde, aber einige Zeit später aus dem Gefängnis entlassen wird; er ist in Sicherheit und ohne Ängste und er hat keinen Verlust an Eigentum erlitten. Und darüber freut er sich, ist froh in seinem Herzen...

So wie wenn ein Mann Sklave ist, nicht unabhängig, sondern von anderen abhängig, unfähig, zu gehen, wohin er will, aber einige Zeit später wird er aus der Sklaverei befreit, ist nun unabhängig, nicht mehr von anderen abhängig, ein freier Mann, der gehen kann, wohin er will. Und darüber freut er sich, ist froh in seinem Herzen...

So wie ein reicher und wohlhabender Mann durch eine Wildnis reist, in der es keine Nahrung und viele Gefahren gibt, aber einige Zeit später hat er die Wüste durchquert und erreicht allmählich sicher die Umgebung eines Dorfes, einen Ort der Sicherheit, frei von Gefahren. Und darüber freut er sich, ist froh in seinem Herzen.

Ähnlich betrachtet sich ein Mönch, solange diese fünf Hindernisse nicht in ihm aufgegeben sind, als verschuldet, als krank, als gefangen, als versklavt, als in einer Wildnis reisend.

Wenn diese fünf Hindernisse jedoch aufgegeben sind, betrachtet er sich als frei von Schulden, von Krankheit befreit, aus der Knechtschaft des Gefängnisses befreit, als ein freier Mensch und als jemand, der an einem sicheren Ort angekommen ist.

Und wenn er sich frei von diesen fünf Hindernissen sieht, entsteht Freude; in ihm, der freudig ist, entsteht Entzücken; in ihm, dessen Geist entzückt ist, kommt der Körper zur Ruhe; wenn der Körper zur Ruhe gekommen ist, empfindet er Glück; und ein glücklicher Geist findet Sammlung.

Dann, losgelöst von sinnlichen Begierden, losgelöst von unheilsamen Zuständen, tritt er ein in die erste Vertiefung und verweilt darin, die von anfänglichem Denken und Reflexion begleitet ist, aus Losgelöstheit entsteht und von Freude und Entzücken erfüllt ist. Er tritt ein in die zweite ... dritte ... vierte Vertiefung und verweilt darin.

II. Der Kommentar

A. DIE GLEICHNISSE FÜR DIE HINDERNISSE

Der Text der Lehrrede lautet:

„Ebenso betrachtet sich ein Mönch, solange diese fünf Hindernisse in ihm nicht aufgegeben sind, als verschuldet, als krank, als gefangen, als versklavt, als in der Wildnis reisend.“ (D 2)

Hiermit zeigt der Erhabene, dass das nicht aufgegebene Hindernis der sinnlichen Begierde mit einer Verschuldung vergleichbar ist und die anderen Hindernisse mit einer Krankheit usw. Diese Gleichnisse sollten wie folgt verstanden werden:

1. SINNLICHE BEGIERDE

Es gibt einen Mann, der Schulden gemacht hat und nun ruiniert ist. Wenn ihn nun seine Gläubiger auffordern, die Schulden zurückzuzahlen, grob mit ihm sprechen oder ihn belästigen und schlagen, kann er sich nicht wehren, sondern muss alles ertragen. Es sind seine Schulden, die dieses Erdulden verursachen.

Auf die gleiche Weise wird ein Mann, der von sinnlichem Verlangen nach einer bestimmten Person erfüllt ist, voller Sehnsucht nach diesem Objekt seiner Begierde daran hängen. Selbst wenn diese Person grob mit ihm spricht, ihn schikaniert oder schlägt, wird er alles ertragen. Es ist sein sinnliches Verlangen, das dieses Erdulden verursacht. In dieser Hinsicht ist sinnliches Verlangen wie Schulden.

2. FEINDSELIGKEIT

Wenn ein Mann an einer Gallenkrankheit leidet und sogar Honig und Zucker erhält, wird er aufgrund seiner Gallenkrankheit deren Geschmack nicht genießen können; er wird sie nur erbrechen und sich beklagen: „Es ist bitter, bitter!“

Ebenso akzeptiert jemand mit einem zornigen Temperament, der von seinem Lehrer oder Mentor, der ihm nur Gutes will, auch nur leicht ermahnt wird, deren Rat nicht. Mit den Worten „Du schikanierst mich zu sehr!“ wird er den Orden verlassen oder weggehen und umherstreifen. So wie der gallenkranke Mensch den Geschmack von Honig und Zucker nicht genießen kann, so wird jemand, der an der Krankheit der Feindseligkeit leidet, den Geschmack der Lehre Buddhas, die in der Glückseligkeit der meditativen Vertiefung usw. besteht, nicht genießen können. In dieser Hinsicht ähnelt Feindseligkeit einer Krankheit.

3. TRÄGHEIT UND SCHLÄFRIGKEIT

Ein Mensch wurde während eines Festtages im Gefängnis festgehalten und konnte daher weder den Anfang noch die Mitte noch das Ende der Feierlichkeiten sehen. Wenn er am nächsten Tag freigelassen wird und die Leute sagen hört: „Oh, wie schön war das gestrige Fest! Oh, diese Tänze und Lieder!“, wird er keine Antwort geben. Und warum nicht? Weil er das Fest selbst nicht genießen konnte.

Ähnlich verhält es sich mit einem Mönch, der von Trägheit und Schläfrigkeit überwältigt ist: Selbst wenn eine sehr eloquente Predigt über den Dhamma gehalten wird, wird er weder den Anfang noch die Mitte noch das Ende mitbekommen. Wenn er nach dem Dhammavortrag Lob hört: „Wie angenehm war es, dem Dhamma zuzuhören! Wie interessant war das Thema und wie gut die Gleichnisse!“, wird er kein Wort sagen können. Und warum nicht? Weil er aufgrund seiner Trägheit und Schläfrigkeit den Dhammavortrag nicht genossen hat. In dieser Hinsicht sind Trägheit und Schläfrigkeit mit einer Gefangenschaft vergleichbar.

4. UNRUHE UND REUE

Ein Sklave, der sich auf einem Fest vergnügen möchte, wird von seinem Herrn aufgefordert: „Geh schnell zu diesem und jenem Ort! Es gibt dringende Arbeit zu erledigen. Wenn du nicht gehst, werde ich dir Hände und Füße oder Ohren und Nase abschneiden lassen!“ Als er das hört, wird der Sklave schnell gehen, wie ihm befohlen wurde, und wird nichts vom Fest genießen können. Das liegt an seiner Abhängigkeit von anderen.

Ähnlich verhält es sich mit einem Mönch, der sich nicht gut mit dem Vinaya (dem Disziplinarkodex) auskennt und der in den Wald gegangen ist, um Einsamkeit zu finden. Wenn er in irgendeiner Angelegenheit, bis hin zur Frage, welches Fleisch erlaubt ist (z. B. Schweinefleisch), zu der Auffassung gelangt, dass es nicht erlaubt ist (weil er es für Bärenfleisch hält), muss er seine Einsamkeit unterbrechen und, um sein Verhalten zu reinigen, zu einem Gelehrten für die Vinaya gehen. So wird er das Glück der Einsamkeit nicht genießen können, weil er von Unruhe und Reue überwältigt wird. In dieser Hinsicht sind Unruhe und Reue wie Sklaverei.

5. SKEPTISCHER ZWEIFEL

Ein Mann, der durch eine Wüste reist und sich bewusst ist, dass Reisende von Räubern ausgeraubt oder getötet werden können, wird schon beim bloßen Geräusch eines Zweigs oder eines Vogels ängstlich und besorgt und denkt: „Die Räuber sind gekommen!“ Er wird ein paar Schritte gehen, dann aus Angst stehen bleiben und den ganzen Weg so weitergehen; oder er kehrt sogar um. Da er häufiger stehen bleibt als

geht, wird er nur mit Mühe und Not einen sicheren Ort erreichen, oder vielleicht erreicht er ihn gar nicht.

Ähnlich verhält es sich mit jemandem, in dem Zweifel hinsichtlich eines der acht Objekte des Zweifels aufgekommen sind.⁴ Da er daran zweifelt, ob der Meister ein Erwachter ist oder nicht, kann er dies nicht mit Zuversicht und Vertrauen akzeptieren. Da er dazu nicht in der Lage ist, erreicht er nicht die Pfade und Früchte der Arahatschaft. So wie der Reisende in der Wüste unsicher ist, ob dort Räuber sind oder nicht, erzeugt er in seinem Geist immer wieder einen Zustand des Schwankens und Zögerns, der Unentschlossenheit, der Angst; und so schafft er in sich selbst ein Hindernis, den sicheren Boden der Arahatschaft (*ariya-bhūmi*) zu erreichen. In dieser Hinsicht ist skeptischer Zweifel wie eine Reise durch die Wüste.

B. DAS AUFGEBEN DER HINDERNISSE

Der Text der Rede lautet: „Wenn diese fünf Hindernisse jedoch aufgegeben werden, betrachtet sich der Mönch als frei von Schulden, von Krankheit befreit, aus der Knechtschaft des Gefängnisses befreit, als freier Mensch und als jemand, der einen sicheren Ort erreicht hat.“

1. DAS AUFGEBEN SINNLICHER BEGIERDEN

Ein Mann hat einen Kredit aufgenommen, ihn für sein Geschäft verwendet und ist zu Wohlstand gekommen. Er denkt: „Diese Schuld ist eine Ursache für Ärger.“ Er zahlt den Kredit zusammen mit den Zinsen zurück und lässt den Schuldschein zerreißen. Danach schickt er weder einen Boten noch einen Brief an seine Gläubiger; und selbst wenn er ihnen begegnet, hängt es von seinem Wunsch ab, ob er von seinem Platz aufsteht, um sie zu begrüßen, oder nicht. Und warum? Er steht nicht mehr in ihrer Schuld und ist nicht mehr von ihnen abhängig.

⁴ Gemäß dem *Vibhanga* sind dies: Zweifel in Bezug auf den Buddha, den Dhamma, den Sangha, die (dreifache) Ausbildung, die Vergangenheit, die Zukunft, sowohl Vergangenheit als auch Zukunft und die Bedingtheit von Phänomenen, die in Abhängigkeit entstanden sind.

In ähnlicher Weise denkt ein Mönch: „Sinnliches Verlangen ist eine Ursache für Hindernisse.“ Dann kultiviert er die sechs Dinge, die zu seinem Aufgeben führen (siehe S. 9), und beseitigt das Hindernis der sinnlichen Begierde. So wie jemand, der sich von seinen Schulden befreit hat, keine Angst oder Unruhe mehr empfindet, wenn er seinen ehemaligen Gläubigern begegnet, so ist jemand, der die sinnliche Begierde aufgegeben hat, nicht mehr an das Objekt seiner Begierde gebunden; selbst wenn er göttliche Gestalten sieht, wird er nicht von Leidenschaften übermannt.

Deshalb verglich der Erhabene die Aufgabe sinnlicher Begierden mit der Freiheit von Schulden.

2. DAS AUFGEBEN VON FEINDSELIGKEIT

So wie ein Mensch, der an einer Gallenkrankheit leidet und durch die Einnahme von Medizin geheilt wurde, wieder Geschmack an Honig und Zucker findet, so entwickelt ein Mönch, der denkt: „Diese Feindseligkeit verursacht viel Schaden“, die sechs Dinge, die zu ihrer Aufgabe führen, und beseitigt das Hindernis der Feindseligkeit. So wie der geheilte Patient, der Honig und Zucker zu sich nimmt, den Geschmack schätzt, so nimmt auch dieser Mönch die Regeln der Ausbildung mit Ehrfurcht entgegen und befolgt sie mit Wertschätzung. Deshalb verglich der Erhabene das Aufgeben von Feindseligkeit mit der Wiedererlangung der Gesundheit.

3. DAS AUFGEBEN VON TRÄGHEIT UND SCHLÄFRIGKEIT

Es gibt einen Menschen, der einmal an einem Festtag im Gefängnis war. Aber wenn er befreit wird und später das Fest feiert, wird er denken: „Früher war ich aufgrund meiner Unachtsamkeit an diesem Tag im Gefängnis und konnte dieses Fest nicht genießen. Jetzt werde ich achtsam sein.“ Und er bleibt achtsam in seinem Verhalten, damit nichts Schädliches in seinen Geist eindringt. Nachdem er das Fest genossen hat, ruft er aus: „Oh, was für ein schönes Fest das war!“

In ähnlicher Weise entwickelt ein Mönch, der erkennt, dass Trägheit und Schläfrigkeit großen Schaden anrichten, die sechs Dinge, die ihnen entgegenwirken, und beseitigt so das Hindernis der Trägheit und

Schläfrigkeit. So wie der aus dem Gefängnis befreite Mann das ganze Fest, sogar sieben Tage lang, genießt, so ist dieser Mönch, der Trägheit und Schläfrigkeit aufgegeben hat, in der Lage, den Anfang, die Mitte und den Höhepunkt des Dhamma-Festes (*dhamma-nakkhatta*) zu genießen und schließlich die Arahatschaft zusammen mit dem vierfachen unterscheidenden Wissen (*paṭisambhidā*) zu erlangen.

Deshalb sprach der Erhabene davon, dass das Aufgeben von Trägheit und Schläfrigkeit mit der Befreiung aus der Gefangenschaft vergleichbar sei.

4. DAS AUFGEBEN VON UNRUHE UND REUE

Es gibt einen Sklaven, der mit Hilfe eines Freundes seinem Herrn Geld zahlt, ein freier Mann wird und fortan tun kann, was er will. In ähnlicher Weise kultiviert ein Mönch, der das große Hindernis erkennt, das durch Unruhe und Reue verursacht wird, die sechs Dinge, die ihnen entgegenstehen, und gibt so Unruhe und Reue auf. Und nachdem er sie aufgegeben hat, ist er wie ein wahrhaft freier Mann, der tun kann, was er will. So wie niemand einen freien Menschen gewaltsam daran hindern kann, zu tun, was er möchte, so können auch Unruhe und Reue diesen Mönch nicht mehr daran hindern, den glücklichen Weg der Entsagung (*sukhanekkhama-paṭipada*) zu gehen.

Deshalb erklärte der Erhabene, dass das Aufgeben von Unruhe und Reue dem Erlangen der Freiheit aus der Sklaverei gleichkommt.

5. DAS AUFGEBEN VON SKEPTISCHEM ZWEIFEL

Es gibt einen starken Mann, der mit seinem Gepäck in der Hand und gut bewaffnet in Begleitung durch eine Wildnis reist. Wenn Räuber ihn schon von weitem sehen, ergreifen sie die Flucht. Nachdem er die Wildnis sicher durchquert und einen sicheren Ort erreicht hat, freut er sich über seine sichere Ankunft. In ähnlicher Weise kultiviert ein Mönch, der erkennt, dass skeptischer Zweifel eine Ursache für großes Leid ist, die sechs Dinge, die ihr Gegenmittel sind, und gibt seinen Zweifel auf. So wie dieser starke Mann, bewaffnet und in Begleitung, die Räuber ebenso wenig beachtet wie das Gras auf dem Boden und sicher aus der

Wildnis an einen sicheren Ort gelangt, so wird auch ein Mönch, nachdem er die Wildnis des schlechten Verhaltens durchquert hat, schließlich den Zustand höchster Sicherheit erreichen, das unsterbliche Reich von *nibbana*. Deshalb verglich der Erhabene das Aufgeben skeptischer Zweifel mit dem Erreichen eines sicheren Ortes.

Publisher's note

The [Buddhist Publication Society](#) [♥] is an approved charity dedicated to making known the Teaching of the Buddha, which has a vital message for people of all creeds.

Founded in 1958, the BPS has published a wide variety of books and booklets covering a great range of topics. Its publications include accurate annotated translations of the Buddha's discourses, standard reference works, as well as original contemporary expositions of Buddhist thought and practice. These works present Buddhism as it truly is — a dynamic force which has influenced receptive minds for the past 2500 years and is still as relevant today as it was when it first arose.

Buddhist Publication Society
P.O. Box 61
54, Sangharaja Mawatha
Kandy, Sri Lanka

©1993 Buddhist Publication Society. You may copy, reformat, reprint, republish, and redistribute this work in any medium whatsoever, provided that: (1) you only make such copies, etc. available *free of charge* and, in the case of reprinting, only in quantities of no more than 50 copies; (2) you clearly indicate that any derivatives of this work (including translations) are derived from this source document; and (3) you include the full text of this license in any copies or derivatives of this work. Otherwise, all rights reserved. Documents linked from this page may be subject to other restrictions. *The Wheel* Publication No. 26 (Kandy: Buddhist Publication Society, 1993). Transcribed from the print edition in 1994 under the auspices of the DharmaNet Dharma Book Transcription Project, with the kind permission of the Buddhist Publication Society. Last revised for Access to Insight on 30 November 2013.

How to cite this document (a suggested style): "The Five Mental Hindrances and Their Conquest: Selected Texts from the Pali Canon and the Commentaries", compiled and translated by Nyanaponika Thera. *Access to Insight (BCBS Edition)*, 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel026.html> .

Das Dhamma-Dana Projekt der BGM

www.dhamma-dana.de

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM) hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten.

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf folgendes Konto:

IBAN: DE 33700100800296188807

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

Notwendigkeit des Studiums

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen. Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.

„Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen so wie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umspinnen halten. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, würden sie nicht genießen, ohne davon auszuteilen, falls sie einen Empfänger dafür hätten. Da nun aber die Wesen den Lohn für das Austeilen von Gaben nicht so kennen wie ich, deshalb genießen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umspinnen.“ (Itiv 26)

Bücherbestellungen

dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de

Kontakt zur BGM

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München

bgm@buddhismus-muenchen.de

www.buddhismus-muenchen.de