

**Das Lebensgefängnis –
Das Gefängnis des Lebens**

Ajahn Buddhādāsa

Im Gedenken an
Josef Baumann

* 25. Januar 1913
+ 17. November 2008

Das Lebensgefängnis – Gefängnis des Lebens

Englischer Originaltitel: The Prison of Life

Deutsche Übersetzung: Viriya, BGM 1998

Überarbeitung Ebook-Format: 2016

Sponsor: Dieter Baltruschat

Nur zur kostenlosen Verteilung

DAS LEBENSGEFÄNGNIS – Das Gefängnis des Lebens

Wir werden heute über etwas sprechen, das "Gefängnis" genannt wird.¹ Das sollte uns helfen, etwas, das "Leben" genannt wird, besser zu verstehen. Dadurch werden wir Dhamma, die Lehre des Buddha, besser verstehen, was uns wiederum helfen wird, unser Leben ohne *dukkha* (Leiden)² zu leben. Bitte bereitet euren Geist darauf vor, genau zuzuhören.

Wo immer die Bedingungen und Anzeichen eines Gefängnisses auftreten, tritt damit auch gleichzeitig *dukkha* auf. Ihr solltet beachten, dass alle Formen und Arten von *dukkha* die Qualität eines Gefängnisses an sich haben. Gefangen, eingekerkert und angekettet zu sein und durch Schwierigkeiten und Auseinandersetzungen hindurch zu müssen, sind Merkmale von *dukkha*. Wenn ihr das versteht, wird euch die Bedeutung dessen, was wir "*upādāna*" (Anhaften)³ nennen, klarer werden. Wo immer auch *upādāna* vorhanden ist, genau dort ist auch ein Gefängnis. Dieses "*upādāna*" bringt selbst die Bedingungen des Eingesperrtseins hervor.

Wo immer *upādāna* ist, ist auch Gebundensein. Dieses Gebundensein mag entweder einen positiven oder einen negativen Aspekt haben, in beiden Fällen jedoch sind wir gefesselt. Durch das Betrachten der Dinge als "Ich" oder "Mein" und durch das Anhaften an ihnen sind wir an sie gekettet. Wenn wir an etwas gebunden sind, verfangen wir uns darin, und es ist genauso, als wären wir in einem Gefängnis gefangen.

Alle Dhamma-Grundsätze des Buddhismus können so zusammengefasst werden: *Upādāna* ist die Ursache von *dukkha* – Leid wird aus dem Anhaften geboren. Deshalb müssen wir alle dieses *upādāna* gut verstehen. Um es leichter verstehen zu können, müssen wir klar erkennen, dass *upādāna* genauso wie ein Gefängnis ist. Es ist ein geistiges, ein spirituelles Gefängnis. So kommen wir zum Studium des Dhamma und entwickeln *samādhi* (geistige Stabilität und Ruhe) und *vipassanā* (Einsicht), um *upādāna* zu zerstören. Oder, um es bildlich auszudrücken, wir studieren Dhamma und entwickeln den Geist, um das Gefängnis zu zerstören, das uns jetzt gefangen hält.

Wir sprechen zwar über ein geistiges oder spirituelles Gefängnis, aber es hat die gleiche Qualität wie ein echtes Gefängnis aus Beton, in dem Menschen überall gefangen gehalten werden. Allerdings ist dieses Gefängnis insofern etwas seltsam oder außergewöhnlich, weil wir es nicht mit unseren Augen sehen können. Noch außergewöhnlicher ist es, dass Menschen sich freiwillig melden, um sich dort einsperren zu lassen. Tatsächlich freuen sich die Menschen sogar noch darüber, dass sie sich dort einsperren lassen können. Das ist ein sehr merkwürdiger Aspekt des spirituellen Gefängnisses.

Ihr müsst euch die Worte "Befreiung" oder "Erlösung", wie sie in allen Religionen

¹ Ein Vortrag für westliche Teilnehmer eines Meditationskurses; gehalten am 10. Februar 1988 in Suan Mokkhabalarama.

² Die Qualität des Unbefriedigendseins, Unzufriedenheit, Stress, Kummer, Sorge.

³ Auch: Ergreifen, Festhalten, Verhaftung, Anklammern.

verwendet werden, in Erinnerung rufen. Das letztendliche Ziel aller Religionen ist Errettung oder Befreiung, oder welches Wort in der jeweiligen Sprache am geeignetsten ist. Alle diese Worte haben die gleiche Bedeutung: erlöst, gerettet, befreit zu werden. Alle Religionen lehren Befreiung. Woraus aber werden wir befreit? Wir werden aus dem spirituellen Gefängnis befreit. Das, was alle von euch wollen und brauchen – sogar jetzt in diesem Moment – ist "Freiheit" oder "Ungebundenheit". Freiheit ist nicht anders zu erlangen als durch den Ausbruch aus dem Gefängnis - sei es ein physisches, materielles Gefängnis oder ein geistiges, spirituelles Gefängnis.

Jene, denen es an Weisheit mangelt, können nur die materiellen Gefängnisse sehen und fürchten. Aber jene, die genug Weisheit (*paññā*)⁴ besitzen, um tiefer zu blicken, werden erkennen, um wie viel schrecklicher und gefährlicher dieses spirituelle Gefängnis ist. Tatsächlich sitzen vergleichsweise nur wenige in einem normalen Knast, während jeder, ja die ganze Welt, im spirituellen Kerker einsitzt. So befindet sich zwar jeder von euch körperlich in Freiheit, außerhalb des gewöhnlichen Gefängnisses, aber ihr alle seid im spirituellen Gefängnis eingekerkert.

Und die Bedrängnis und der Druck der Gefangenschaft in diesem spirituellen Gefängnis ist es die uns dazu treibt, uns für Dhamma zu interessieren, hierher zu kommen, um Dhamma zu studieren und uns in der Geistesentwicklung zu üben. Ihr mögt euch dessen vielleicht nicht bewusst sein, aber so ist die Sachlage. Die spirituelle Gefangenschaft zwingt uns, gleich, ob wir wollen oder nicht, zu kämpfen und einen Weg heraus zu suchen. Ob ihr es erkennt oder nicht, die spirituelle Gefangenschaft zwingt euch alle, die spirituelle Freiheit zu finden. Also kommt ihr hierher und an andere Orte wie diesen.

Obwohl das, was uns gefangen hält, nur ein einziges Ding, nämlich ganz allein *upādāna* ist, nimmt dieses Gefängnis viele verschiedene Formen an. Es gibt Dutzende von Formen und Arten davon. Wenn wir uns die Zeit nehmen, einige Arten von Gefängnissen zu betrachten, wird es uns das Verständnis erleichtern. Dann werden wir dieses Phänomen *upādāna* besser verstehen und wir werden auch *taṇhā* (Verlangen)⁵ und *kilesa* (Herzenstrübungen)⁶ besser verstehen, welche nach der buddhistischen Lehre *dukkha* (Leiden) verursachen. Und wir werden auch *dukkha* verstehen, wenn wir das Thema „Gefängnis“ klar und gründlich verstanden haben.

Ich möchte euch raten, das Wort " *upādāna* " anstelle von "Anhaften" oder anderen Übersetzungen zu verwenden. Worte wie dieses werden immerzu missverstanden.⁷ Ihr müsstet die Bedeutung von Worten wie Anhaften, Verhaftung, Anklammern und Festhalten nehmen und sie kombinieren, um die Bedeutung von " *upādāna* " zu erhalten. Es ist also besser für uns, das Wort *upādāna* zu benutzen. Seine Bedeutung ist weiter gefasst und wird es uns ermöglichen, diese Angelegenheit tiefer und ausführlicher zu betrachten. Ihr mögt es

⁴ Weisheit, Einsicht, intuitive Erkenntnis: Richtiges Verständnis der Dinge, die wir wissen müssen, um *dukkha* auszulöschen.

⁵ Durst, Begehren, blindes Wollen.

⁶ Befleckungen, Unreinheiten des Geistes: Alle Dinge, die den Geist abstumpfen, verdunkeln, trüben, beflecken und traurig machen.

⁷ Ajahn Buddhadasa hielt es für unumgänglich sich mit Pāli-Schlüsselbegriffen vertraut zu machen und sie aus eigener Erfahrung mit Bedeutung zu füllen.

jetzt noch nicht ganz verstehen, aber versucht dieses Wort *upādāna* zu benutzen und eure Zunge, euren Geist und eure Gefühle daran zu gewöhnen. *upādāna* ist nur ein einfaches Wort, aber es steht für die wichtigste Sache überhaupt. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass das Herz des Buddhismus die Zerstörung, die Entwurzelung, das Herausschneiden und Auslöschen von *upādāna* ist. Ist das geschehen, dann ist *dukkha* (Leiden) beendet, und es gibt kein Gefängnis mehr. Sollten wir also nicht Interesse für die Angelegenheit des Auslösens von *upādāna* oder, metaphorisch gesprochen, für die Zerstörung des Gefängnisses entwickeln?

Dies ist die Essenz aller buddhistischen Sekten und Schulen. Theravada-Buddhismus, Mahayana-Buddhismus, Zen-Buddhismus, Tibetischer Buddhismus, welche Art von Buddhismus ihr auch bevorzugt, sie unterscheiden sich nur oberflächlich, dem Namen nach, oder in den äußerlichen Zeremonien und Übungen. Aber das Herz ist überall das gleiche: das Auslöschen von *upādāna*

Seid nicht traurig oder enttäuscht und macht euch nicht selbst das Leben schwer, durch den Gedanken, dass ihr nicht in der Lage seid, alle Schulen des Buddhismus zu studieren. Macht euch keine Sorgen, wenn ihr den Buddhismus in Tibet, in Sri Lanka, in Burma, in China oder woanders nicht studieren könntet. Es wäre Zeitverschwendung. Es gibt nur eine einzige Essenz oder einen Kern, nämlich den, *upādāna* zu eliminieren. Also studiert einfach nur diese eine Sache, das ist genug.

Wenn ihr wirklich ein Experte für Mahayana-Buddhismus werden wollt, müsst ihr Sanskrit lernen. Oder, wenn ihr Zen gut verstehen wollt, müsst ihr Chinesisch lernen. Um Vajrayana kennen zu lernen, den Buddhismus von Tibet, müsst ihr Tibetisch lernen. Nur die Sprachen zu lernen, wird euch fast euer ganzes Leben kosten, und doch werdet ihr in Wirklichkeit immer noch nichts gelernt haben. Ihr seid immer noch nicht ins Herz des Buddhismus vorgedrungen.

Versteht einfach was das Herz von allen buddhistischen Schulen ist, und lernt nur diese eine Sache: das Auslöschen von *upādāna*. Dann werdet ihr die Essenz des Buddhismus kennen, gleich, ob er Mahayana, Theravada, Zen oder Vajrayana genannt wird. Dies sind nur Oberflächlichkeiten, die als neue Entwicklungen heraufbeschworen werden.

Sogar in der einen Schule des Theravada-Buddhismus gibt es viele verschiedene Ausprägungen. Es gibt auch viele verschiedene Arten von Geistesentwicklung. Da ist die Art Meditation aus Burma, bei der das Heben und Senken der Bauchdecke beobachtet wird; da sind die Arten, die auf den Mantras "*Samma Araham*" und "*Buddho, Buddho*" basieren, sowie die verschiedensten anderen Methoden und Techniken. Wenn es sich um eine taugliche Meditationsart handelt, so ist der Kern einer jeden immer genau derselbe: die Notwendigkeit, *upādāna* auszulöschen. Wenn sie noch nicht bis zum Ausrotten von *upādāna* vorgedrungen ist, ist sie noch nicht korrekt. Und dann wird sie auch nicht von Nutzen sein.

An diesem Punkt werden wir vor die Wahl gestellt: Werden wir von außen lernen oder werden wir von innen lernen? Diese Unterscheidung ist wesentlich. Der Buddha sagte, dass wir von innen her studieren müssen. Das äußere Lernen kommt von Büchern, Zeremonien, oder irgendwelchen Übungen. Alles, was wir lernen müssen, hat der *Tathagata* aber in Bezugnahme auf den lebenden Körper und den lebenden Geist erklärt. Das ist der Ort, an

dem echtes Lernen stattfindet, also lernt dort. Nur dann können wirklich Nutzbringendes ernten, wenn wir im Gefängnis selbst lernen. Untersucht das tatsächliche *dukkha* von innen heraus. Also halten wir nun besser in uns Ausschau und finden dieses Gefängnis, über das wir sprechen werden.

Ganz korrekt gesprochen, können wir, wenn wir wirklich erfolgreich sein wollen, von den Schriften, von den Techniken und den verschiedenen Lehren gar nichts lernen. Lernt im Inneren, das bedeutet, lernt in euch selbst, während ihr noch lebt, bevor ihr tot seid. Äußere Studien – das Lernen aus Büchern und all die verschiedenen Zeremonien und Rituale – haben nichts von Wert zustande gebracht. Also lasst uns innen studieren. Bitte merkt euch diese Worte: "innerlich lernen".

Training in *samādhi*⁸ und *vipassanā*⁹ (Sammlung und Einsicht), das heißt die Geistesgegenwart beim Atmen (*ānāpānasati-bhāvanā*)¹⁰ zu entwickeln, wie wir es hier getan haben, ist dieses innerliche Lernen. Um dieses innere Studium zu bewältigen, bedarf es zwar eines ziemlichen Maßes an Geduld und Ausdauer, aber auch nicht übermäßig viel. Denkt man daran, was manche Menschen durch Leistungssport, Gymnastik, Akrobatik usw. erreichen, so ist es sicherlich einfacher *samādhi* und *vipassanā* durch die Geistesgegenwart beim Atmen zu entfalten. Wenn es Menschen gibt, die genug Ausdauer und Beharrlichkeit besitzen, um solche körperlichen Höchstleistungen zu vollbringen werden wir, wenn wir auch nur mäßig ausdauernd sind, wohl imstande sein, mit der Geistesgegenwart beim Atmen *samādhi* und *vipassanā*, zu trainieren.

Einige haben es nicht ausgehalten und sind bereits davongelaufen. Wir jedoch haben genug Ausdauer gehabt, um so weit zu kommen, und wenn wir noch ein bisschen weitermachen, werden wir in der Lage sein, die Übung so auszuführen, daß wir den eigentlichen Nutzen daraus erhalten werden. Also wendet euch diesem inneren Studium zu und tut das mit ausreichend Geduld und Ausdauer.

Metaphern zu verwenden, macht es uns leichter, die Sache, die wir besprechen, zu verstehen. Also benutzen wir sie hier, und heute sprechen wir mit euch allen über das "Gefängnis". Das erste Gefängnis, nach dem ihr Ausschau halten sollt und das ihr erkennen müsst, ist das Leben selbst. Wenn ihr das Leben schon als Gefängnis ansieht und erkennt, dann müssen wir sagen, dass ihr die Wahrheit der Natur bereits ziemlich gut kennt. Die meisten Menschen jedoch betrachten das Leben als etwas Erfreuliches, eine Gelegenheit, um Spaß zu haben. Sie sind willens, für den Genuss des Lebens zu leben. Dann vernarren sie sich in das Leben und werden davon ganz in Anspruch genommen. Dass sie vom Leben betört und getäuscht werden, bewirkt, dass das Leben zu einem Gefängnis wird.

Wenn wir das Leben als Gefängnis ansehen, dann müssen wir das *upādāna* in diesem Leben gesehen haben. Ansonsten werden wir dieses Gefängnis nicht erkennen.,. Stattdessen werden wir damit zufrieden sein und denken, dass das Leben himmlisch ist. Denn es gibt in diesem Gefängnis auch so viele Dinge, die uns befriedigen, die uns

⁸ Konzentration, Sammlung: Das Sammeln und Ausrichten des geistigen Flusses. Richtiges *samādhi* besitzt die Eigenschaften von Reinheit, Stabilität, Stärke, Bereitschaft, Flexibilität und Sanftheit.

⁹ Einsicht, Klarblick, Erkenntnis: Wörtlich: „klar sehen“, klares, deutliches und direktes Sehen in die wahre Natur der Dinge.

¹⁰ Siehe "Geistesgegenwart beim Atmen - Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit" von Ajahn Buddhādāsa, BGM 2002.

austricksen und uns einwickeln. Aber in allem, das wir als befriedigend, angenehm, ansprechend und betörend empfinden, wird es auch *upādāna* geben. Diese Dinge werden zum Gefängnis. Wie sehr wir auch etwas lieben, durch *upādāna* wird es mindestens in diesem Maße zum Gefängnis werden. Das ist eine positive Form von *upādāna*.

Sobald wir etwas hassen oder etwas nicht mögen, handelt es sich um eine negative Form von *upādāna* und damit natürlich genauso zu einem Gefängnis. Getäuscht und fehlgeleitet zu werden, entweder vom Positiven oder vom Negativen, führt in beiden Fällen ins Gefängnis. Und so verwandelt sich das Leben in *dukkha*.

Wenn man das so sieht, wird man auch erkennen, dass sich das Leben nur wenn es *upādāna* gibt, in ein Gefängnis verwandelt; wenn es kein *upādāna* gibt, dann ist das Leben überhaupt kein Gefängnis.

Das bedeutet, dass normalerweise oder natürlicherweise das Leben kein Gefängnis ist, dass wir es nur durch *upādāna* zu einem Gefängnis machen. Durch unsere eigene Ignoranz, unsere eigene Dummheit, unseren Mangel an richtigem Verständnis gibt es *upādāna* in unserem Leben. Leben wird dann ein Gefängnis für uns. In Thai haben wir einen Ausdruck, der sowohl derb als auch kritisch ist, "som nam na man", was etwa "das geschieht dir recht" bedeutet. Durch unsere eigene Dummheit erzeugen wir *upādāna* aufgrund von *avijjā* (Unwissenheit)¹¹, und schon ist ein Gefängnis da. Was soll man schon dazu sagen, außer: "Som nan na man – Das geschieht dir recht."

Hier und jetzt solltet ihr euer Leben betrachten und sehen, ob es in eurem Leben *upādāna* gibt oder nicht. "Ist mein Leben ein Gefängnis oder nicht? Lebe ich in einem Gefängnis aus *upādāna* oder nicht?" Jeder von euch muss sehr genau in sein eigenes Herz schauen und absolut klar sehen, ob das Leben für ihn ein Gefängnis ist oder nicht. Warum sollten wir sonst hierher kommen, um zu meditieren und den Geist zu kultivieren? Im Wesentlichen ist das wahre Ziel und der Zweck der Geistesentwicklung: die Zerstörung unserer Gefängnisse. Ob eure Studien und Übungen erfolgreich sind, ob ihr das Gefängnis zerstören könnt oder nicht, ist eine andere Frage.

Überdenkt Folgendes genau: Wenn wir *upādāna* nicht erkennen, sind wir im Gefängnis gefangen, ohne es überhaupt zu erkennen. Was noch schlimmer ist, wir sind zufrieden und vernarrt in dieses Gefängnis, genauso wie wir in das Leben vernarrt und damit zufrieden sind. Weil wir in das Leben vernarrt und damit zufrieden sind, werden wir im Gefängnis des Lebens gefangen gehalten.

Was werden wir tun? Wie müssen wir leben, damit das Leben kein Gefängnis ist? Dies ist die Frage, die wir möglichst genau und richtig beantworten müssen.

Wenn ihr erfolgreich seid mit eurer Übung von *ānāpānasati-bhāvanā*¹², werdet ihr das Leben gut verstehen. Ihr werdet *upādāna* gut verstehen und ihr werdet kein *upādāna* in eurem Leben haben. Dann löst sich jedes Gefängnis, das entsteht, auf und verschwindet, oder es entsteht erst gar nicht. Bitte versteht diese Tatsachen, wie ihr sie verstehen solltet. Das wird euch dazu motivieren, euch mit Energie und Geduld der Zerstörung des Gefängnisses zu widmen.

¹¹ Nicht-Wissen, Ignoranz, falsches Wissen, Dummheit: Die teilweise oder vollständige Abwesenheit von *vijjā* (richtiges Wissen). *Avijjā* gibt es auf zwei Ebenen: Der Mangel an Wissen bei der Geburt und das falsche Wissen, das sich später anhäuft.

¹² Geistesgegenwart beim Atmen: Ein *dhamma* (Ding, Prinzip, Wahrheit) zu bemerken, zu untersuchen und zu kontemplieren während des Gewärtigseins jeder Einatmung und jeder Ausatmung.

Ein anderer Blickwinkel, von dem aus man diese Sache betrachten kann, ist die Tatsache, dass das Leben entsprechend des Gesetzes der Natur verlaufen muss. Oder anders gesagt, wir selbst müssen im Einklang mit dem natürlichen Gesetz leben. Wir müssen nach Nahrung suchen, müssen uns bewegen, müssen ausruhen und entspannen, müssen arbeiten, um uns zu erhalten. Wir müssen diese und alle die anderen Dinge tun, die ihr genau kennt. Sie nicht zu tun, ist unmöglich. Wir sind durch das Gesetz der Natur dazu gezwungen, sie zu tun. Auch das ist eine Art Gefängnis. Wie können wir aus diesem besonderen Gefängnis ausbrechen?

Warum wurden wir in dem Gefängnis des "Unter-dem-Gesetz-der-Natur-leben-Müssens" eingesperrt? Dieses Gefängnis entspringt unserem *upādāna*, das wir für uns selbst oder unser Leben betreffend hegen. Wenn *upādāna* auf uns selbst gerichtet ist, dann wird das "Ich", das "Selbst" geboren. Dieses "Ich" ist ängstlich, es macht sich Sorgen, es fürchtet sich und hat Angst vor diesen natürlichen Pflichten und deshalb wird es unglücklich. Diese Schwierigkeiten kommen vom *upādāna*. Wenn wir kein *upādāna* bezüglich des "Ich" hätten, dann wären diese notwendigen Pflichten nicht wie ein Gefängnis für uns.

Wenn wir keinerlei *upādāna* hinsichtlich des Lebens hegen, werden wir in der Lage sein, für unsere Bedürfnisse zu sorgen, unseren Lebensunterhalt zu verdienen, den Körper zu bewegen und auf ihn acht zu geben, ohne unglücklich zu sein. Das ist sehr subtil, es ist ein Mysterium für die meisten Menschen. Dies ist die Subtilität der natürlichen Wahrheit. Wie werden wir leben, damit es kein *dukkha* in Verbindung mit der Tatsache gibt, dass alles im Leben entsprechend des Gesetzes der Natur ausgeführt werden muss?

Das nächste Gefängnis, das wir betrachten müssen, ist die Tatsache, dass wir unter dem Einfluss der Triebe stehen und im Machtbereich der Instinkte leben. Alle lebenden Wesen, ob Menschen, Tiere oder Pflanzen, haben Instinkte. Diese Instinkte zwingen uns dauernd, ihren Anliegen und Bedürfnissen zu folgen. Das gilt besonders für den Sexual- oder Fortpflanzungstrieb. Wie sehr kontrolliert er uns, macht uns Ärger, macht die Dinge kompliziert und hält uns auf Trab. Sexuelle Gefühle und fortpflanzerische Antriebe pressen, unterdrücken und stören uns sehr gründlich; sie zwingen uns durch alle Arten von Schwierigkeiten. Aber wir können nicht aufhören. Manchmal ist uns das sogar recht.

Auch unsere Kinder wachsen und entwickeln sich bis zu dem Stadium, in dem der Sexualtrieb vollständig ausgereift ist, und dann sind die Kinder im Gefängnis dieser sexuellen Triebe gefangen.

Sogar der Trieb der Angeberei kann unser Leben bestimmen. Viele Menschen würden das nicht für einen Trieb halten, aber alle Tiere haben ihn. Das Bedürfnis, sich herauszustellen, anzugeben, auf sich aufmerksam zu machen, ist ein Instinkt. Sogar Tiere haben aufgrund der instinktiven Bedingtheit das Bedürfnis zu zeigen, dass sie schön oder stark oder gewandt sind. Sogar dieser verrückteste, unsinnigste Instinkt ist ein Gefängnis. Wir wollen angeben und prahlen. Wenn es kein Gefängnis wäre, dann würde es uns nicht im geringsten zwingen und unterdrücken. Nun zwingt es uns jedoch, schöne Kleidung, schönen Schmuck, schöne Schuhe zu kaufen, und das sogar mengenweise. Warum brauchen wir viele schöne Hemden und viele Paare schöner Schuhe? Warum brauchen wir das alles?

Ihr müsst uns vergeben, aber wir müssen die Frauen hier besonders erwähnen. Da gibt es diesen Trieb, sich zu zeigen, und er ist eine Art Gefängnis. Weil die Menschen den Druck

dieses Triebes nicht ertragen können, sind sie gezwungen, diesem Instinkt zu folgen und ihr Geld für alles Mögliche und Unmögliches auszugeben. Der Instinkt, sich hervorzuheben, ist der lustigste, der idiotischste von allen. Jedoch ist er wirklich ein Gefängnis. Deswegen haben die Menschen nie genug Geld. Wenn wir darüber nachdenken, wenn wir eine Aufstellung aller unserer Ausgaben machen, werden wir entdecken, dass einige Leute mehr Geld für Kleidung, Schmuck und Schönheitsmittel ausgeben als für Essen. Zudem bestehen sie darauf, ihre Häuser zu verschönern und zu dekorieren, was ihre Ausgaben vervielfacht. Zusammengenommen ist das bestimmt mehr, als sie für das Essen ausgeben, das doch lebenswichtig ist. Wir stecken mehr Geld in Dinge, die unnötig für das Leben sind, als wir für Lebensnotwendigkeiten wie Essen ausgeben. Dies ist ein weiterer Weg, sich im instinktiven Gefängnis fangen zu lassen. Bitte betrachtet diese Beispiele der Instinkte, die wir erwähnt haben, genau und denkt darüber nach. Sie sind Gefängnisse.

Als Nächstes kommen wir zu dem unterhaltsamsten Gefängnis, dem Gefängnis, das uns am nächsten ist. Das sind diese Augen und Ohren, die Nase, die Zunge, der Körper und der Geist: die sechs *āyatana*, die sechs Grundlagen der Sinneserfahrung.¹³ Auch sie sind Gefängnisse. Schaut sie euch lange und genau an. Hört genau zu, um verstehen zu können, wie eure Augen und Ohren, eure Nase und eure Zunge, euer Körper und euer Geist – wie sie alle sechs – zu Gefängnissen werden.

In Pāli nennen wir sie *āyatana*. Die Wurzel dieses Wortes bedeutet wörtlich: "Werkzeuge oder Mittel, um mit der äußeren Welt in Verbindung zu treten". Sie sind der Ort des Geschehens, Mechanismen der Wahrnehmung, Mittel des Erlebens, um mit der Außenwelt kommunizieren zu können. Wenn ihr wollt, benutzt dieses Pāli-Wort *āyatana*. Wir sind uns nicht ganz sicher, wie wir sie auf deutsch nennen sollen, vielleicht "Sinnesgrundlagen". Alle sechs *āyatana* sind Gefängnisse.

Wir identifizieren uns mit den sechs Grundlagen der Sinneserfahrung, die wir zum Empfinden, zum Erleben, zum Kommunizieren, zum Schmecken und zum Empfang der Sinnesobjekte verwenden. Wenn *upādāna* bezüglich dieser sechs *āyatana* auftritt, dienen wir ihnen, wir werden ihre Sklaven. So dienen wir den Augen, um die Augen zu befriedigen. Wir dienen den Ohren, um die Ohren zu befriedigen. Wir dienen der Nase, um die Nase zu befriedigen. Wir dienen der Zunge, um die Zunge zu sättigen. Wir dienen der Haut und der Eigenwahrnehmung, um es dem Körper behaglich zu machen. Wir dienen dem Geist, dem geistigen Sinn, um ihn zu beruhigen und zu erquicken. Das bedeutet, dass unser gesamtes Verhalten nur dazu dient, diese *āyatana* zu unterhalten. Alles, was wir tun, ist nur auf ihr Wohl hin abgestimmt. Wir ergeben uns ihnen und werden ihre Sklaven. Dann unterdrücken und kontrollieren sie uns. Wir nennen das "im Gefängnis der *āyatana* gefangen sein".

Überlegt einmal, ob es jemanden unter euch gibt, der nicht in sklavischer Ergebenheit diesen sechs *āyatana* dient? Und ihr dient ihnen freiwillig, oder? Ihr ertragt Strapazen und überschlagt euch, um ihnen zu dienen, immer auf Ausschau nach Wegen, wie ihr es den Augen, den Ohren, der Nase, der Zunge, dem Körper und dem Geist angenehm machen

¹³ Sinnes-Grundlagen, Sinnes-Bereiche, Grundlagen der Sinneserfahrung: Es gibt zwei Aspekte oder Arten von *āyatana*, innerlich und äußerlich. Die innerlichen *āyatana* sind die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge, der Körper und der Geist (in der buddhistischen Lehre gilt der Geist als sechster Sinn), also die sechs Sinnes-Pforten bzw. die Sinnesorgane und die zugehörigen Teile des Nervensystems. Die äußerlichen *āyatana* sind Formen und Farben, Geräusche, Geschmäcker, Gerüche, Tastbares und geistige Anliegen, das heißt, die Anliegen oder Objekte der sinnlichen Erfahrung.

könnt und wie ihr sie, auf die verbindlichste Weise, glücklich machen könnt.

Also müssen wir zugeben, dass wir Sklaven sind. Die Menschen, denen es an Weisheit mangelt, werden bestimmt Sklaven der *āyatana* sein, werden im Gefängnis der *āyatana* gefangen werden. Durch die richtige und erfolgreiche Übung der Geistesgegenwart beim Atmen entkommen wir dem Gefängnis. Wenn wir aber *ānāpānasati* falsch und unvollständig üben, werden wir im *āyatana*-Gefängnis für wer weiß wie lange schmoren müssen.

Als nächstes Gefängnis wollen wir die Täuschung erwähnen, die von etwas namens "*saiyasat*" ausgeht.¹⁴ Alle abergläubischen Rituale und Glaubenssätze sind *saiyasat*. Je mehr Ignoranz vorhanden ist, je mehr es an richtigem Wissen mangelt, desto mehr sitzt man in abergläubischen Gefängnissen. Heutzutage haben sich Erziehung und Wissenschaft (*vidayasat*)¹⁵ verbessert, was zu einem besseren Verständnis aller Dinge und der natürlichen Wahrheiten geführt hat. Jedoch verbleibt immer noch zu viel Gefangenschaft in den Gefängnissen des Aberglaubens. Es ist ein individuelles Problem. Einige hat es schlimm erwischt, andere wieder weniger. Die Menschen sind in unterschiedlichen Graden und Weisen gefangen, aber wir können sagen, dass immer noch viele Menschen im Gefängnis von *saiyasat* sitzen, gefangen vom Aberglauben.

Obwohl der Aberglaube durch den Fortschritt der Wissenschaft allgemein weniger geworden ist, bleibt immer noch eine ganze Menge davon in den Tempeln und Kirchen übrig. Bitte entschuldigt, dass wir das sagen, aber der Ort, an dem wir den meisten Aberglauben finden können, ist in den Kirchen, in den Tempeln und an ähnlichen Orten. Wo immer es Altäre gibt, wo immer sich Menschen verneigen und so genannte heilige Dinge anbeten, das ist der Ort, an dem die "Wissenschaft der Schläfer" weiterexistiert. Aberglaube, *saiyasat*, ist für Menschen, die schlafen. Es ist für die, die nicht richtig verstehen, die unwissend sind.

Uns werden diese Dinge in der Kindheit beigebracht, bevor wir die Intelligenz und die Fähigkeit besitzen, sie verstandesmäßig zu betrachten. Wenn ihr immer noch das Gefühl habt, dass 13 eine Unglückszahl ist, dann ist das *saiyasat*. Ihr schlaft immer noch. Sogar die Zahl 13 wird zum Gefängnis. Es gibt viele andere Beispiele des Aberglaubens, aber wir erwähnen sie besser nicht. Einige Leute könnten beleidigt werden. Diese Dinge sind Gefängnisse. Warum nicht genau genug hinschauen und sie als solche erkennen?

Wir sollten mit den Institutionen oder Einrichtungen weitermachen, die geistlich oder "heilig" sind. Es gibt eine Vielzahl solcher Orte und Institutionen, die berühmt und gefeiert sind oder die als so elitär und prestigegeladen gelten, dass jeder, der ein Mitglied davon wird, selbst auch viel Prestige gewinnt. Sobald jemand sich als Mitglied dieser Organisation oder jener Gemeinschaft, dieses Institutes oder jener Einrichtung eingeschrieben hat, fängt er an, Ideen und Gefühle darüber zu entwickeln. Er bekommt denselben Eindruck wie die anderen auch: "Wir sind besser als die anderen", oder "Wir sind die Einzigen, die Recht haben, und der Rest ist dumm." Sie klammern sich daran und halten sich daran fest, ohne auch nur das kleinste bisschen Überlegung oder kritisches Denken. Auf diese Weise werden diese Institutionen, sogar die Kirchen – wir können nicht

¹⁴ *Saiya* bedeutet "Schlaf". *Sat* (Sanskrit *sastra*: Wissen, Waffe) bedeutet "Wissenschaft" und wird wie die Endung "-ologie" gebraucht. Zusammen bedeuten sie "Schlafologie" oder "schlafende Wissenschaft".

¹⁵ Sanskrit *vidaya*: Wissen, Wissenschaft, und *sastra*.

vermeiden, das zu erwähnen – zu einem Gefängnis. Also bitten wir euch, den Gedanken zu vermeiden, dass Suan Mokkh eine heilige oder wundertätige Institution ist, sonst wird auch Suan Mokkh zu einem Gefängnis. Bitte macht Suan Mokkh nicht zu eurem Gefängnis. Ihr solltet frei denken, genau untersuchen, kritisch abwägen. Versteht und glaubt nur das, was wirklich nutzbringend ist. Lasst euch nicht in einer dieser angesehenen oder berühmten Institutionen gefangen nehmen.

Jetzt kommen wir zu dem Gefängnis, das "*Ajahn*" (Lehrer, Meister, Guru) heißt, zu den berühmten Lehrern, deren Name weithin bekannt sind. In Burma gibt es "Sayadaw dies", in Sri Lanka gibt es "Bhante das", in Tibet gibt es "Lama soundso", in China "Meister werauchimmer". Jeder Ort hat seine berühmten Lehrer, deren Namen in aller Munde sind. Ob national, regional, provinziell oder am Ort, jeder Platz hat seinen großen Guru. Dann klammern sich die Menschen an ihren Lehrer und hängen an ihm als dem Einzigen, der Recht hat. Ihr Lehrer hat Recht und alle anderen Lehrer haben absolut Unrecht. Sie weigern sich, den Lehrern anderer Menschen zuzuhören. Und sie denken nicht über die Lehren ihres eigenen *Ajahns* nach, sie hinterfragen sie nicht. Sie sitzen im "Lehrer-Gefängnis". Sie verwandeln den Lehrer in ein Gefängnis und verfangen sich darin. Das ist eine Verhaftung, die wirklich blödsinnig ist. Ob es ein großer oder ein kleiner Lehrer ist, das *upādāna* bleibt das gleiche. Sie hören nicht auf, aus ihren Lehrern und Gurus Gefängnisse zu bauen. Bitte lasst euch niemals in diesem Gefängnis fangen.

Das nächste Gefängnis ist das der heiligen Schriften, die wir überall finden können. Unter den Menschen, die nicht viel Weisheit haben, gibt es viel Anhaften an diesen Dingen, umso mehr als diese Dinge als heilig gelten. Sie werden sogar zu Vertretern oder Ersatz für Gott. Es ist, als wäre das reine Hereintragen der heiligen Bücher schon dasselbe, wie wirkliche Hilfe zu bekommen. Das führt dazu, dass es viele Arten von heiligen Objekten gibt: heilige Reliquien, heiliges Wasser und alle möglichen Arten von heiligen Dingen.

Seid mit diesem Wort "heilig" sehr vorsichtig. Bevor ihr es wisst, wird es zu einem Gefängnis. Je heiliger etwas ist, desto mehr nimmt es gefangen. Seid auf der Hut vor so genannter "Heiligkeit".

Ihr solltet wissen, dass es nichts Heiligeres als das Gesetz von *Idappaccayatā* (das Gesetz des Bedingungs Zusammenhangs)¹⁶ gibt. Das ist die allerhöchste Heiligkeit, höher als alles andere. Alles andere ist aufgrund einer Annahme heilig oder durch das, was sich die Leute zusammendenken, also heilig durch *upādāna*; diese Heiligkeit ist ein Gefängnis. Das Gesetz von *Idappaccayatā* ist in sich selbst heilig, ohne des Anhaftens zu bedürfen. Es braucht kein *upādāna*. Es kontrolliert schon alles und ist wirklich aus sich selbst heraus heilig. Macht heilige Dinge nicht zu einem Gefängnis für euch.

Ein weiteres Gefängnis, das sehr wichtig ist, ist eines, das alle möglichen Probleme verursacht. Dieses Gefängnis ist das, was sie "Güte" nennen. Jeder mag das, was "gut" ist, und sie lehren sich gegenseitig, gut zu sein. Sie beten das, was sie "gut" nennen, an. Aber sobald *upādāna* mitspielt, wird dieses "Gute" zu einem Gefängnis. Ihr solltet das Gute, die Güte, ohne *upādāna* haben. Dann wird das Gute kein Gefängnis sein. Wenn *upādāna* dabei

¹⁶ Das Gesetz von Ursache und Wirkung, das Gesetz der Natur, wörtlich: "der Zustand, der dies als Bedingung hat". Alle Naturgesetze können als in *idappaccayatā* enthalten angesehen werden. Weil alle Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung durch dieses Gesetz geschieht, kann man es als den "buddhistischen Gott" bezeichnen.

ist, wird es zum Gefängnis.

Man sagt, "sie werden verrückt nach dem Guten, sie betrinken sich an der Güte, sie verlieren sich im Guten", bis es zum Problem wird. Also seid extrem vorsichtig, um das Gute nicht zu einem Gefängnis zu machen. Aber es gibt nichts, was wir nun tun könnten, um zu helfen, jeder ist darin gefangen, blind und selbstvergessen, gefangen im Gefängnis des Guten.

Mit dem Gefangensein in Güte oder dem Guten ist es so, dass es immer weitergeht, sobald man gefangen wird, den ganzen Weg bis zum höchsten Gut oder der höchsten Güte. Dann wird aus dem höchsten Gut das höchste Gefängnis. Wenn sich das so weiterentwickelt, wird Gott zum höchsten Gefängnis. Mögt ihr das verstehen und euch daran erinnern, dass *upādāna* auf diese Weise Gefängnisse baut.

Wenn ihr Christen seid, fordern wir euch auf, dass ihr genau über die Lehre im Buch der Genesis nachdenkt, wo Gott Adam und Eva verbot, die Frucht des Baumes des Wissens von Gut und Böse zu essen.¹⁷ Esst sie nicht oder es wird dazu führen, dass ihr wisst, wie man zwischen Gut und Böse unterscheidet. Dann werdet ihr mit *upādāna* an Gut und Böse anhaften. Und dann werden Gut und Böse zu Gefängnissen. Diese Lehre ist sehr tiefgründig und gut, höchst intelligent und weise, aber niemand scheint sie zu verstehen. Die Menschen zeigen nicht viel Interesse daran und so können sie wohl keine richtigen Christen sein. Wenn sie richtige Christen wären, würden sie nicht mit *upādāna* an Gut und Böse hängen. Wir dürfen weder Gut noch Böse zu Gefängnissen machen.

Wir schluckten diese Frucht, wurden uns des Guten und des Bösen bewusst und verhedderten uns dann in all dem Guten und Bösen. Wir hatten seither beständig Probleme, deshalb wurde das die "Ursünde" oder "Erbsünde" genannt. Sie wurde zum Urgefängnis, zum Erbgefängnis. Bitte passt auf; seid vorsichtig, nicht in diesem Erbgefängnis gefangen zu werden.

Das nächste Gefängnis ist *dit̥ṭhi*. Das Pāli-Wort *dit̥ṭhi* ist schwierig zu übersetzen. Wissen, Gedanken, Ideen, Theorien, Meinungen, Glauben, Verständnis, – alles dies ist *dit̥ṭhi*. *Dit̥ṭhi* beinhaltet alle unseren persönlichen Gedanken, Meinungen, Ansichten, Theorien und Glaubenssätze. Es sind nicht nur bestimmte Vorstellungen und Überzeugungen, es sind alle von ihnen, alle Anschauungen. Alles, wodurch wir unsere Erfahrung betrachten, wird *dit̥ṭhi* genannt. Wir sind gefangen im Gefängnis unserer eigenen Ansichten. Wir gehorchen niemandem außer unserer persönlichen *dit̥ṭhi*. Das ist ein höchst erschreckendes Gefängnis, weil wir ungestüm, hastig und übereilt entsprechend unserer persönlichen Anschauungen dahinsegeln. Wir wenden uns von den Dingen ab, die uns Nutzen bringen sollten, und nehmen sie nicht wahr, weil unser Geist für alles, außer für unsere eigenen Ideen, Glaubenssätze und Ansichten, verschlossen ist. So werden diese Ansichten zu einem schrecklichen Gefängnis, das uns festhält und in nur eine Möglichkeit des Verständnisses einsperrt. Gebt Acht auf das Gefängnis der eigenen *dit̥ṭhi*.

Zum Schluss kommen wir zu einem Gefängnis, das wirklich seltsam und wunderbar ist; ihr könntet es das erhabenste Gefängnis nennen. Das erhabenste Gefängnis ist das, was man "Unschuld" oder "Reinheit" nennen. Es ist schwierig, genau zu verstehen, was mit diesen Worten gemeint ist. Wir hören alles Mögliche über Unschuld und Reinheit, aber die

¹⁷ Genesis 2:16 – 3:24

Menschen scheinen nie zu wissen, worüber sie überhaupt sprechen. An dieser Reinheit wird geklammert und angehaftet, sie wird als dies oder das betrachtet, sie wird angebetet, sie wird zum Vorzeigen und zum miteinander Konkurrieren benützt, mit ihr wird geprahlt: "Wie rein ich bin." Aber wenn *upādāna* dabei ist, ist es nur Reinheit durch *upādāna*, nicht echte Reinheit. Es gibt viele Arten der Reinheit, die aus dem Anhaften heraus angenommen werden, wie zum Beispiel reinigende Waschungen, Beschwörungen, Salbungen und Beweihräucherungen mit wer weiß was. Oder irgendeine von Tausenden von rituellen Zeremonien, die für die Erlangung von "Reinheit" unternommen werden. Diese Reinheit ist reines *upādāna*, und Reinheit aufgrund von Anhaften ist ein Gefängnis. Bitte verirrt euch nicht und endet nicht in dem Gefängnis mit Namen "Reinheit".

Es ist Mitleid erregend mit anzusehen, wie sie sich so sehr an das Selbst klammern und dann genauso stark an der Reinheit anhaften. Einige religiöse Glaubens-bekenntnisse gehen sogar so weit, eine beständige Reinheit zu predigen, die einer ewigen Seele entspricht, welche für immer irgendwo verweilt. Alles das kommt vom Klammern und Festhalten an der Reinheit durch *upādāna*, bis man in einem ewigen Gefängnis sitzt.

Wir können euch sagen, dass dies das letzte Gefängnis ist. Entkommt aus dem Gefängnis der höchsten Reinheit, brecht aus, aus dem reinsten Gefängnis, in die Leere, frei von Seele und Selbst. Kein Selbst zu besitzen, frei von Selbst zu leben, leer von jedem Gefühl für ein Selbst, leer von allen Ideen und Vorstellungen eines Selbst: Das ist wahre Reinheit, wahre Unschuld. Jede Reinheit, die wahrhaft ewig ist, kann in keiner Weise ein Gefängnis sein, wenn nicht die Menschen sie missverstehen und sich an sie klammern als irgendein Selbst oder eine Seele, wodurch sie wieder zum Gefängnis würde. Unzweifelhaft absolut frei von Selbst sein: Das ist echte Reinheit. Leerheit ist die Reinheit, die kein Gefängnis ist.

Es ist also so, dass das eigentliche Gefängnis, die Zusammenfassung all dieser Gefängnisse, die wir erwähnten, das Ding ist, das sie "*attā*", "das Selbst", "die Seele" nennen.¹⁸ Man selbst ist das Gefängnis. Dieses Selbst hier ist das Gefängnis. Jede Art Gefängnis ist darin enthalten, lässt sich auf die Worte "man selbst" oder "ich selbst" reduzieren. An "Ich" und an "Mein" anzuhaften, das ist das wahre Gefängnis. Alle Gefängnisse werden in dem Wort *attā* zusammen-gefasst. Reißt die Dummheit aus, die *attā* erschafft, zusammen mit *attā* selbst, und alle Gefängnisse werden verschwinden. Wenn ihr *ānāpānasati* richtig übt, bis ihr wirklich Erfolg damit habt – echten, nicht eingebildeten Erfolg – werdet ihr alle Gefängnisse vollständig zerstören. Das heißt, zerstört *attā*, dann ist alle Gefangenschaft zu Ende und wir werden nie wieder neue Gefängnisse bauen. Möge euch allen im Zerstören der Gefängnisse, also in der Zerstörung von *attā*, Erfolg beschieden sein.

Der Zweck von *ānāpānasati* ist es, alle Spuren von *upādāna*, die sich auf das Selbst beziehen, zu beseitigen. Die vollständige Beseitigung des Anhaftens am Selbst ist das endgültige und vollkommene Erlöschen von *dukkha*, was wiederum der Bedeutung von Befreiung und Erlösung entspricht. Das höchste Ziel jeder Religion ist die Erlösung, deren Wert und Nutzen mit Worten nicht auszudrücken ist.

¹⁸ Die Illusion (fixe Idee, Wahn), daß es irgendein persönliches, von den Dingen getrenntes „Ich“ im Leben gibt. Obwohl es eine Menge Theorien darüber gibt, sind sie doch alle reine Spekulation über etwas, das es nur in unserer Einbildung gibt. Im konventionellen Sinne kann das *attā* ein nützliches Konzept (Vorstellung, Glaube, Begriff) sein, aber letzten Endes hat es keine Gültigkeit. Das herkömmliche „Selbst“ ist Nicht-Selbst (*anattā*). Es läßt sich keine persönliche, unabhängige, unvergängliche, aus sich selbst existierende Substanz begabt mit freiem Willen finden, weder innerhalb noch außerhalb des menschlichen Lebens und Erfahrungsbereiches.

Dhamma-Dana Projekt der BGM

<http://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, Montenstrasse 9, 80639 München

bgm.m@web.de

www.buddhismus-muenchen.de