

Unterweisung Achtsamkeitsverse

Vom Ehrw. Bhikkhu Thích Hạnh Tấn

Einleitung:

Heute beginnen wir mit den Versen für die Handlungen, sie zu lernen und zu untersuchen. Diese Verse sind nicht nur für Ordinierte, sondern auch Laien können diese lernen und praktizieren. Obwohl dies eine Methode, eine Praxis ist, die ganz am Anfang der Ordinationslaufbahn gelehrt wird und ihr diese auswendig lernen sollt, destotrotz ist diese Methode nicht nur eine fundamentierte Methode, sondern sie gilt auch für Fortgeschrittene und weit Fortgeschrittene können diese Methode immer und immer wieder verwenden. Wenn man aufrichtig mit dem Herzen und dem Geist diese Verse praktiziert, dann erreicht man *Samadhi* und Weisheit. Durch Einhalten dieser Verse, durch die Praxis dieser Verse, obwohl man nicht die *Sila's* beachtet, übertritt man keine *Sila's*, weil der Geist ständig trainiert, ständig achtsam, bei jeder Aktion, von früh morgens, wenn man die Augen aufschlägt, bis spät abends, wenn man die Augen wieder schließt, vergisst man diese Verse gar nicht. Die Verse decken alle Aktionen des Tages ab, fast alle, zum Beispiel beim Kochen gibt es keinen, trotzdem, wenn der Geist ständig in diesen Gedanken für alle Lebewesen ist, dann ist kein freier Raum, um *Sila's* zu übertreten. Daher wird das in Vietnamesisch und Chinesisch auch als *Ty Ni* bezeichnet und *Ty Ni* ist die Übersetzung aus dem Wort *Vinaya*, also Gelübde. Ich meine, wahrscheinlich haben die Patriarchen damals, als sie die Verse aus dem *Avatamsaka Sutra* herausnahmen und das für die Praxis von jungen Ordinierten empfohlen hatten, wahrscheinlich haben sie da auch die Hoffnung mit eingebracht, dass es später vielleicht Mönche geben könnte, die durch die Praxis, dieser Verse, die Erleuchtung und Befreiung bekommen, weil das ja die ganze Palette abdeckt, von *Vinaya* bis zu *Samadhi* und *Prajna*. Darin ist alles mit enthalten, also eigentlich braucht man keine andere Praxis mehr. Aber leider, weil das ganz am Anfang der Laufbahn eines Mönches oder einer Nonne steht, werden diese Verse oft leichtfertig genommen und nicht ernsthaft genug praktiziert und die meisten Ordinierten sehen diese Verse nur als eine Art Lektion, die sie für die Prüfung lernen müssen und das ist natürlich sehr schade. Wenn ihr diese Praxis macht, dann merkt ihr das auch schon, wie das den Geist verändert und beeinflusst. So, das ist die Einführung für diese Praxis und normalerweise sollen die Verse im Ablauf aufgezählt werden und gelernt werden, aber hier sind manche Verse scheinbar dazwischen geschoben z.B: 1.-2. du wachst auf und plötzlich schlägst du den Gong, ich werde aber später erklären warum.

1 Früh Aufwachen

Der Schlaf ist eigentlich eine von den fünf Hindernissen für die Meditation und auch der normale Schlaf zählt zu dieser Kategorie und auch der Moment, wenn man seinen Schlaf beendet. So ist symbolisiert, dass man eine Etappe, einen Zeitraum von Verblendung, von Unwissenheit abgeschlossen hat und in dem Augenblick wechselt man über von Unwissenheit zu Weisheit, zu Wahrnehmung, so ist der Zeitpunkt sehr wichtig. Wenn man aufwacht, soll man den Geist so trainieren, dass man sofort wach wird und nicht irgendwie weiter schlummert, dies ist kein guter Zustand für den Geist. Das beeinflusst auch die Meditation, wenn man sitzt und dann schläft, schläft, schläft, und kurz aufwacht, dann ist man weiter in diesem trüben Geist, das ist nicht gut. Wenn man zu müde ist, so könnte man während der Meditation einschlafen, das könnte sein, aber wenn der Körper merkt ich bin eingeschlafen und er wacht auf, soll man ja auch wirklich sofort aufwachen.

Gegenteil von Unwissenheit und Verblendung ist natürlich Weisheit und besonders wenn man trainiert, dann kann man durch diese Unterschiede zwischen Verblendung und Weisheit oder Verblendung und Erwachen den Zeitpunkt wahrnehmen. Ein sehr wichtiger Zeitpunkt, denn es könnte sein, dass man durch diese Wahrnehmung vielleicht einen kleinen Einblick in die wahre Natur bekommt, wenn man wirklich das ganz schnell abschließt, wach wird und direkt mit scharfem Sinn wahrnimmt. Daher ist das Wort in Chinesisch: ganz am Anfang. Eine Erleuchtung, eine Wahrnehmung von Uranfang. Natürlich, alles braucht Training und Praxis.

Warum konnten die Mönche das früher praktizieren? Weil viele Mönche den Instruktionen des *Buddha* folgten, wie im *Sutra* in 42 Kapiteln oder in anderen Sutren manchmal erwähnt wird. *Buddha* hat gesagt ein Mönch, ein Ordiniertes, ein *Bhikkhu* soll am Tag nur einmal essen und einmal übernachten, unter einem Baum. Wie soll er übernachten? Anfang der Nacht, Mitte der Nacht und Ende der Nacht soll er in Meditation verweilen. Das heißt normalerweise 19-21 Uhr meditieren, 21-23 Uhr schlafen, 23-1 Uhr meditieren, 1-3 Uhr schlafen und 3-5 Uhr meditieren. Das sind die 5 Abschnitte des Abends, wie das in der früheren Zeit aufgeteilt wurde. Und da man jeweils nur 2h schläft ist der Schlaf nicht sehr lang und man lernt auch durch diese Meditation den Körper schnell in den Schlaf einzuleiten. Weil der Schlaf nicht sehr lang ist, ist auch die Menge einer Chemikalie, welche der Körper ausschüttet, sehr gering und wenn man aufwacht, ist man sofort wieder wach. Man wird nicht weiter schlummern.

2 Den Gong erklingen lassen

Dies bedeutet durch das Praktizieren des reinen Hörens erreicht man die komplette Weisheit. Dies kann man aktiv praktizieren, indem man das Hören reinhält, nicht durch Geräusche, durch Worte, durch Sätze den Geist beflecken lässt. Z.B: „dumme Sau!“, wenn jemand zu dir sagt: „dumme Sau“, dann kannst du denken: dumm ist nicht weise, ist ein Adjektiv, Sau ist ein weibliches Schwein, ok dumme Sau, fertig. Das hat mit mir überhaupt nichts zu tun, dadurch wird dein Geist nicht getrübt und in diesem Sinne hast du das Hören gereinigt oder du hörst das mit einer reinen Geisteshaltung. Das befleckt nicht deinen Geist und durch ständiges trainieren in dieser Art und Weise wird dein Geist klarer und klarer und daher erreicht man die perfekte Weisheit, so wie *Avalokitesvara*. Im *Surangama Sutra* hat *Buddha* viele *Arahat* und *Bodhisattva* nach ihrer Praxis gefragt und danach hat *Buddha Manjushri* als Ratgeber gebeten: welche dieser Praxis ist für Menschen und Praktizierende am besten geeignet? Die Praxis des *Avalokitesvara*, das Hören durch die Natur des Hörens zu praktizieren. Also die Natur des Hörens ist eigentlich: du hörst nur den Klang, du musst den Sinnen nicht nachhängen, was die Leute schimpfen oder dich loben usw. und dadurch wirst du nicht von den Worten verleitet, weggebracht von deiner reinen Geisteshaltung. So ist das eine aktive Praxis für den ganzen Alltag, denn wenn du aufwachst, hast du noch keinen Kontakt zu anderen Menschen, dein Hören ist noch ziemlich rein, aber im Laufe des Tages hörst du vieles, Lob, Schimpf, Kritik usw. und wenn man das gut macht oder gut trainiert, dann kann das deinen Geist nicht betrüben und daher hat man die Fähigkeit alle Lebewesen in das wahre Erwachen zu führen. Für mich sind diese Verse Praxis, jeder dieser Verse ist eine Praxis und nicht nur etwas, was man einfach aufsagt. Nach der indischen Kosmologie, ist unser Universum wie eine Backform und dieser Rand ist auch Rand des Universums, also als eine eiserne Umrandung bezeichnet. In der Mitte *Meru* und dann vier Kontinente und ganz außen ist der Rand. In einem Sand Mandala ist der Umkreis dasselbe, mit Feuer und vielen Elemente darin. Dies bedeutet nur, dass der Klang des Gongs bis ganz an das Ende des Universums tönt.

3 Den Gong hören

Dieser Vers ist eine Übung des Wahrnehmens. Alle Klänge, von Wecker bis zur Glocke, sogar Kirchenglocken usw., alle Glockenklänge, wenn man das hört, dann soll man das wirklich im Geist wahrnehmen. Ich höre Glockenlaut und dann rezitiere ich diesen Vers im Geist oder leise mit dem Mund. Dies ist ja eine Praxis des Alltags. Wir haben sechs Sinneswahrnehmungen und diese sechs begegnen ständig den sechs Objekten. Oft ist dies sehr vermischt, man nimmt sie nicht so lebhaft wahr. Diese Praxis bringt uns dazu, dass wir wirklich aktiv mit den Sinnesorganen arbeiten, wir sehen sowieso, aber wir nehmen das nicht so wahr, wir hören, wir schmecken, wir fühlen, wir riechen und wir denken. Besonders ist, normalerweise, wenn ein Sinnesorgan gerade aktiv ist, dann treten die Aktivitäten anderer Organe ein bisschen in den Hintergrund. Z.B: oft habe ich in Romanen früher gelesen oder im Fernsehen gesehen, dass ein junger Mann plötzlich eine Schönheit sah, dann erstarrt er und hört nichts mehr, riecht nichts mehr und sieht nur noch das wunderschöne Abbild vor sich, dies ist eine starke Betonung von dieser einseitigen Objekt Konzentration. Es ist auch eine Art *Samadhi*, aber bringt keine Weisheit, sondern Anhaftung. Daher trainieren wir unsere sechs Sinnesorgane, wir nehmen war was gerade da ist z.B: Laute oder später in den Versen sind noch die Verse, wo wir den Bach sehen oder den Fluss usw. Wenn die Augen das Aufnehmen, dann sollen wir das auch wirklich aktiv wahrnehmen, was dem Sinnesorgan gerade begegnet. Durch diese ständige Wahrnehmung von der Berührung zwischen Organe, Objekte und was als Wahrnehmung entsteht, wenn wir wirklich darin vertiefen oder verschärfen, dann können wir unseren Geist in seiner Arbeit besser verfolgen. Natürlich im weltlichen Leben arbeitest du auch so oder so mit Sinnesorganen und Objekten, aber das ist in anderer Art und Weise, das ist mehr automatisch und dieser automatische Austausch ist von der Äußerlichkeit her fast wie das was die erleuchteten Wesen auch wahrnehmen. In der *Chan* Meditationsschule wird oft gesagt, wenn man isst, dann isst man. Wenn man trinkt, dann trinkt man. Wenn man schläft, dann schläft man, das sind normale Aktivitäten im Leben, aber das mit Wahrnehmung, mit aktiver Wahrnehmung und Achtsamkeit, dann ist das die Aktivität der Erleuchteten, aber wenn du das automatisch ohne Wahrnehmung, ohne Erkennen, von dieser ganzen Aktion machst, dann ist dies normale, natürliche, samsarische Aktivität. Von Äußerlichkeit sehr ähnlich, was unterschiedlich ist, ist der Geist. Daher soll durch diese Verse von Gong hören und Wasser sehen, diese aktive Wahrnehmung im Alltagsleben trainiert werden. Wie ich schon letzte Woche sagte, diese Verse dienen wirklich dazu in unseren aktiven Leben *Samadhi* zu erreichen, ohne zu sitzen. Und in Verbindung mit *Bodhicitta* ständig an Lebewesen denken, an Leid von anderen Lebewesen denken. Natürlich ist das alles versteckt hier drinnen. Warum sollen wir denn Lebewesen befreien, weil sie gekettet sind, gefesselt sind, daher sollen sie befreit werden, wenn sie ohne Verkettung, ohne Fesseln sind, dann ist eine Befreiung ja nicht nötig.

4 Sich kleiden

(1) Hier wird von höchsten heilsamen Wurzeln gesprochen. Was ist der Unterschied zwischen normalen und höchsten heilsamen Wurzeln? Von normalen heilsamen Wurzeln spricht man bei normalen Aktivitäten, wie Barmherzigkeitsübungen, z.B: spenden für die Bedürftigen und Almosen für Bettler. Es gibt auch mittlere heilsame Wurzeln, wo du spenden oder Almosen gibst mit Ehrachtung. Du siehst diese Lebewesen als *Bodhisattva's*. Sie sind nicht wirklich Bettler, sondern *Bodhisattva's*, die als Bettler erscheinen, um uns zu ermöglichen, dass wir Freigiebigkeit praktizieren

können. Durch diese Geisteshaltung ist deine Aktion ganz anders, als wenn du denkst, dies ist ein Bettler. Dadurch ist die Wurzel von Heilsamkeit größer. Die höchste heilsame Wurzel ist eigentlich *Bodhicitta*, weil nur *Bodhicitta* wirklich heilsam ist, warum heilsam? Weil es zum Heil bringt, zur Erlösung, zur Erleuchtung, zur Befreiung. Daher, wenn das Wort höchste fällt hat es schon eine andere Bedeutung. Einmal erlangst du höchste heilsame Wurzeln und diese höchsten heilsamen Wurzeln sind als übertragener Sinn der *Dharma*, der dich zum anderen Ufer bringt.

(2) Scham heißt, du hast Scheu und den Wunsch von unheilsamen *Dharma* Abstand zu halten. Diese Aktivität, diese Energie ist auch eine Nahrung für heilsame Aktivitäten, denn wenn du nicht mit unheilsamen Aktivitäten deine Energie verschwendest, dann wird das für heilsame Aktivitäten verwendet. Und sogar diese gedankenlosen, absichtslosen Aktivitäten werden auch vermindert. Denn eigentlich sind absichtslose Aktivitäten für uns Menschen, die noch nicht Erleuchtet sind, keine guten Aktivitäten, es ist ein Keim von Unwissenheit und Unachtsamkeit. *Bodhisattva*'s handeln auch absichtslos, aber auf ganz andere Art und Weise. Absichtslos, aber mit erleuchtetem Geist, wir sind absichtslos, aber mit getrübttem Geist. Ähnlich wie mit den normalen alltäglichen Aktivitäten, wir anders und erleuchtete Wesen anders. Von außen gleich aber die inneren Qualitäten sind anders. Das Ankleiden: eigentlich als Mönch soll man nicht so viel Eitelkeit entwickeln und zu sehr seine Äußerlichkeit pflegen, aber man soll dies auch nicht vernachlässigen, warum? Durch vernünftige oder aufrechte Erscheinung zeigt man auch Achtung anderen gegenüber z.B: früher wenn du in die Disko mit deinen Freunden gingst, kannst du vielleicht mit Shorts und T-Shirt gehen und tanzen usw., aber plötzlich, du hörst, du sollst mit deinen Eltern heute den Minister treffen, dann ziehst du dich ganz anders an und in diesem Sinne tragen wir auch unsere Kleidung vernünftig und aufrecht, um Achtung für andere zu zeigen, daher steht auch in unserer Hausordnung, wenn man außerhalb des Hauses ist, dann soll man mit langem Gewand und nicht nur mit kurzen Gewändern und Kleidung im Dorf herumlaufen. Man denkt vielleicht dieser Mensch läuft im Schlafanzug herum und ich glaube auch im normalen Leben, wenn jemand Gäste im Schlafanzug empfängt, ist das auch keine gute Manier. Daher sollen wir nicht Eitel sein oder zu sehr auf unsere Erscheinung achten, aber es auch nicht vernachlässigen, sondern mit gutem Gewissen den anderen Menschen um uns herum genug Achtung zeigen, indem wir unsere Kleidung vernünftig tragen.

5 Absteigen vom Bett

Früher gab es kein Bett, sogar heutzutage in einigen Tempeln und Klöstern, in Vietnam, schlafen die Ordinierten nicht auf einem Bett. Sie schlafen auf einer Art Kiste, die Oberfläche ist der Deckel von der Kiste und alle persönlichen Sachen werden in der Kiste aufbewahrt, wie Kleidung, Bücher usw., sogar Kissen und Bettdecken. Morgens, wenn man aufsteht, wird alles in die Kiste reingepackt und zugemacht und abends wird es rausgenommen und dient als Bett, also eine Art Schrank und Bett in einem. Normalerweise ist das so ungefähr 2 m lang und 60-70 cm hoch und ca. 70-90 cm breit. Also nur eine Person kann darauf schlafen und nicht irgendwie mit ausgestreckten Armen und Beinen schlafen, das geht natürlich nicht. Und das wird in Chinesisch als *Don* bezeichnet. *Don* heißt Einzel wörtlich übertragen. Warum wird die Stunde des Tigers betont? Das ist eine Art Beschreibung für die Zeit, wo ein Ordiniertes aufwachen soll und früher in Asien, Südostasien, China, Vietnam usw., wird der Tag in 12 Stunden und den Tierkreislauf aufgeteilt, z.B: von 11 Uhr abends bis 1 Uhr nachts ist die Stunde der Maus und von 1-3 Uhr ist die Stunde des Büffels und von 3 -5 Uhr ist die Stunde des Tigers, das heißt ein Mönch wacht dann von 3-5 Uhr auf. Hier wird keine Unterscheidung von Anfang,

Mitte oder Ende der Stunde gemacht, daher wird oft angenommen es ist 4 Uhr morgens. Wenn gesagt wird Stunde der Maus, dann denkt man Mitternacht 12 Uhr, oder Stunde des Pferdes ist 12 Uhr Mittag, also in der Mitte. Wir hier stehen eigentlich in der Stunde des Tigers auf, so wie in der Tradition. Wenn du nach 5 Uhr aufstehen würdest, dann kannst du hier nicht Stunde des Tigers sagen, vielleicht Stunde der Katze. Das Aufstehen vom Bett ist eine unserer ersten Aktivitäten am Tag und dieser Vers soll uns daran erinnern, dass wir immer darauf Acht geben, dass keine anderen Lebewesen zu Schaden kommen, sogar die kleinsten Insekten, die vielleicht ausversehen ihr Leben unter unseren Füßen aufgeben. Also eine Art Geist des *Ahimsa* erwecken. *Ahimsa* ist *Sanskrit* und bedeutet niemanden schaden. *A* ist eine Negierung und *himsa* ist schaden, zu Schaden kommen. Das ist die Bedeutung von diesem Vers. Die Praxis vom Geist des Nicht-Schadens entwickeln.

6 Laufen ohne Insekten zu schaden

Nach dem Aufstehen gehen wir natürlich, wir stehen nicht einfach den ganzen Tag neben unserem Bett. Die ersten Schritte bedeuten auch alle Aktionen, die wir im Laufe des Tages ausführen und wenn wir gehen, gehen wir vorwärts und nicht rückwärts. Es bedeutet auch unser Annähern zum Ziel, du gehst, bedeutet du hast ein Ziel, du gehst auf die Toilette, dann ist dein Ziel die Toilette, du gehst zur Arbeit, dein Ziel ist dein Arbeitsplatz. Daher, erstens wir setzen ein Ziel in unserem Leben, als Mönch. Was ist das Ziel? Nämlich aus dem Meer der Wiedergeburten herauszusteigen, Meer des *Samsara* herauszusteigen, das ist unser Ziel und mit jedem Schritt erinnern wir uns daran. Wir gehen ein Schritt vorwärts und das *Samsara* oder Meer der Wiedergeburten wird ein Schritt hinter sich gelassen. Dieser Vers erinnert uns, was unsere eigentlichen Aktivitäten sein sollen, an welche Ziele wir uns richten sollen, das ist wichtig. Aber das ist ja nur die Wirkung oder das Ziel, womit sollen wir das erreichen? Nämlich durch ausreichende heilsame Taten oder *Dharma's*. Gestern habe ich gesagt höchste *Dharma's* oder höchste Heilsamkeit ist *Bodhicitta* und dann kommen noch dazu: ohne Begierde, ohne Hass und ohne Verblendung, das sind die heilsamsten *Dharma's*. Wenn diese 4 heilsamen *Dharma's* genügend angesammelt sind, dann können wir das Meer der Wiedergeburten wirklich verlassen. Wir haben unser Ziel erreicht. Alle anderen Aktivitäten am Tag sollen damit verknüpft sein, sozusagen das ist unsere Motivation für den Tag.

7 Aus dem Haus hinausgehen

Auch heute noch, in Asien, schlafen Mönche nicht in Einzelräumen, sondern in größeren Hallen, wo dann mehrere Einzelbetten aufgestellt sind und wenn sie aus dieser Halle rausgehen, wird dieser Vers rezitiert. Hier kannst du ihn rezitieren, wenn du aus dem Zimmer rausgehst oder aus den anderen Praxisräumen herausgehst. Dieser Vers soll uns nochmal an den Zweck erinnern, warum wir in die Hauslosigkeit gegangen sind, denn symbolisch gesehen, wenn du aus einem Haus, einem Zimmer heraus gehst, ist das auch gleichgesetzt mit dem Haus verlassen, also in die Hauslosigkeit gehen. Der Zweck hat zweierlei Bedeutungen, Richtungen. Einmal tief in die *Buddha*-Weisheit dringen und zweitens für immer die drei Daseinsbereiche verlassen. Das erste ist eigentlich die Praxis der Weisheit, *Prajna*. Und warum wird extra hier noch für ewig die drei Daseinsbereiche verlassen

erwähnt? Weil einige, die zu sehr intellektuell geneigt sind, denken Oh ich brauche überhaupt gar nicht irgendeine Befreiung erlangen, einfach nur die *Buddha*-Lehre studieren, das reicht. Stimmt aber nicht, denn dies ist so als würdest du ein falsches Ziel verfolgen, die ganze buddhistische Praxis ist dazu, um die drei Daseinsbereiche hinter sich zu lassen. Also wirkliche Befreiung zu erlangen und natürlich auf diesem Weg, bis dahin, gibt es Werkzeuge z.B: *Bodhicitta*, *Buddha*-Weisheit usw. Das sind Werkzeuge oder Attribute die du im Laufe deiner Praxis dir aneignest, aber nicht der Zweck. Man soll das nicht verwechseln, heutzutage gibt es viele Menschen, sogar Ordinierte, die verwechseln den Zweck ihrer Praxis, z.B: Meditation, wenn wir meditieren, ist das nicht um diese ganzen *Samadhi*'s zu erreichen und sich damit zufrieden zu geben, das ist nicht unser Zweck. Wir benutzen den *Samadhi* oder die Versenkung um den Geist zu sammeln und durch diese Sammlung betrachten wir die Wahrheit oder den wahren Charakter, das wahre Wesen der Phänomene. Und durch das Durchschauen dieses wahren Wesens der Phänomene, werden wir von der Anhaftung befreit und durch Befreiung von Anhaftung, dann erreichen wir größere Befreiungen. Das ist der Zweck und nicht diese Versenkung oder einfach das Studieren der *Buddha*-Lehre als Zweck, das ist nicht der Zweck, eigentlich.

8 Auf Toilette steigen

Das kannst du praktizieren während du auf Toilette bist und am besten einmal im Geist aufsagen und dann deinen Urin und Stuhl stark mit Begierde, Hass und Verblendung in Verbindung bringen. Je intensiver du das praktizierst, desto stärker wird dein Unterbewusstsein diese Gier, Hass und Verblendung mit Urin und Stuhl verbinden und jedes Mal, wenn das in deinem Geist aufsteigt, Gier und Hass, dann wirst du sofort an Urin und Stuhl denken und natürlich niemand möchte gerne Urin und Stuhl in seinem Kopf behalten, daher wird das ganz schnell abnehmen oder vermindern.

Die hinteren Verse gehen wir etwas schneller durch, denn die ganzen Motivationen werden nicht anders sein, hauptsächlich in der Praxis des Buddhismus sind die Motivationen Befreiung und anderen Lebewesen nicht Schaden usw. im Vordergrund, *Karuna* und *Metta* ist eigentlich nicht schaden, *Ahimsa*.

Eigentlich im Buddhismus gibt es keine Schuld, denn alles entsteht durch Ursache und Wirkung. Was ist Schuld? Es ist etwas, das negativ ist, es gibt nichts Negatives an sich. Phänomene sind Phänomene, negativ und positiv ist was subjektiv gedacht wird, heilsam und unheilsam ist auch subjektiv gedacht. In diesem Sinne heilsam ist, was dich an das andere Ufer bringt und was dich hier verkettet ist unheilsam und ich finde unheilsam ist geringer in der Kritik als das Wort schuldig.

9 Reinigen

Wenn wir diesen Vers praktizieren sollen wir denken, dass das Reinigen und Saubermachen des Körpers dem Zweck dient, dass wir diesen Körper als Werkzeug, als Instrument benutzen, um wirklich *Dharma* zu erreichen und nicht um Anhaftung an den Körper zu entwickeln oder den Körper als Anziehungsobjekt für andere Lebewesen anzusehen, denn das kommt oft im normalen Leben vor. Es gibt Menschen, die sich selbst an ihrem eigenen Körper erfreuen, Stolz und Liebe zu dem Körper entwickeln oder sie benutzen ihre eigene Schönheit, ihren eigenen Körper als Anziehung für andere Menschen und solche sind weltliche Gedanken, die sollten vermieden werden.

10 Dreck beseitigen

Nachgiebig ist eine gute Übersetzung, es bedeutet, dass ein Mensch sanft ist. Wir wünschen, dass die Menschen sanftmütig werden. Warum ist das nötig sanftmütig zu sein? Ein Mensch, der sanftmütig ist, ist nicht jemand, der leicht von der Umgebung beeinflusst wird und irgendwie hartnäckig verweilt und alles mit den Ellbogen abstoßen will. Hier ist mit dem Charakter von Nachgiebigkeit auch Gleichmut zu verbinden. Und nur dadurch, durch Nachgiebigkeit, Toleranz und Gleichmut kann man wirklich ohne Verunreinigungen sein, vollständig rein. Das ist ein sehr wichtiges Element in der Praxis.

11 Hände waschen

Das kann man immer rezitieren, wenn man die Hände wäscht, diesen Vers wiederholen und verinnerlichen. Mit *Buddha-Dharma* sind alle Phänomene gemeint und man erkennt in den Phänomenen die drei Charakter der Phänomene, die *Buddha* uns lehrte, nämlich Unbeständigkeit, Nicht-Selbst und Zusammengesetzt, das Phänomen ist aus verschiedenen Elementen zusammengesetzt. Wenn man das erkennt und in allen Phänomen mit den wir in Berührung kommen, diese Elemente, diesen Charakter verinnerlichen, dann haben wir wirklichen Kontakt mit dem sogenannten *Buddha-Dharma*. *Buddha-Dharma* ist zu unterscheiden mit *Buddha*-Lehre. *Buddha* Lehre ist etwas, was *Buddha* uns lehrte, es ist sehr begrenzt im Vergleich zu *Buddha-Dharma*. *Buddha-Dharma* sind alle Phänomene, die mit *Buddha* zusammenhängen, sein Körper, seine Erfahrung, seine Belehrungen, seine Handlungen, seine Empfindungen, seine Weisheit usw., dass alles ist *Buddha-Dharma*. *Buddha*-Lehre ist was *Buddha* uns lehrt. Einmal ist *Buddha* mit seiner Gemeinschaft an einem Wald entlang gegangen. Er hat die Blätter vom Boden in seine Hand geholt und hält sie in der Hand, er fragte seinen Jünger *Ananda*. *Ananda* was meinst du, die Blätter in meiner Hand oder die Blätter im Wald, wie sind sie zu vergleichen? *Ananda* sagte: Oh Lord, die Blätter in deiner Hand sind nicht mal ein Hundertstel, ein Tausendstel, ein Zehntausendstel von den Blättern im Wald. *Buddha* sagte, genauso, was ich euch lehre, ist wie die Blätter in meiner Hand und was *Buddha-Dharma*, *Buddha*-Wissen ist, ist wie die Blätter im Wald. Daher, wenn wir von *Buddha-Dharma* sprechen, dann sind das die Blätter im Wald und wenn wir von *Buddha* – Lehre sprechen, dann sind das die Blätter in der Hand. Das sollen wir gut im Hinterkopf behalten. Natürlich heutzutage benutzt man das ein bisschen willkürlich und auch vermischt, aber wenn du wirklich gut unterscheiden möchtest und anwenden möchtest, dann ist diese Verinnerlichung wichtig. Damit ist auch gemeint, dass wenn wir mit anderen Phänomenen, mit anderen *Dharma's* in Berührung kommen, sollen wir ständig diese drei Charakter vor unseren Geist aufrufen, denn das ist wichtig, das gehört zu *Buddha-Dharma*. Sozusagen *Buddha* hat den geistigen Stempel an diese Phänomene gedrückt. Sie sind natürlich schon da, nur weil sie durch *Buddha* entdeckt sind, nennt man das nur so. Die Erdanziehungskraft ist da, aber erst als Newton das entdeckte haben wir die Gravitationstheorie nach ihm benannt, das bedeutet nicht, dass es sie davor nicht gab, davor gab es das schon und es wird auch für ewig bleiben. Das klappt nur auf der Erde, auf dem Mond ist das Gesetz anders, die Werte sind anders, aber die Anziehungskraft ist immer noch da. Dann muss man ein neues Gesetz aufsetzen, nicht diese $9,81 \text{ m/s}^2$, sondern vielleicht nur noch 4, ich glaube die Anziehungskraft dort ist geringer.

12 Gesicht waschen

Dharma-Tore sind Methoden, also mit Tore ist gemeint ein Eintritt in etwas, dass das eine Methode ist, um *Dharma* zu erreichen und die Methode ist rein. Betonung auf rein, denn heutzutage gibt es sehr viele verunreinigte Methoden, die Menschen dazu brachten mehr an der Welt anzuklammern, anzuhaften, mehr an etwas Falschen, als an etwas Wahrem festzuhalten und wenn so eine Lehre eine Methode ist, dann ist es keine reine Methode, es ist eine Verfälschung. Wer ist für die Ewigkeit rein? Nur *Buddha* und *Bodhisattva*'s, und *Arahat*'s. Das heißt diese reine *Dharma*-Tore oder *Dharma* Methoden sind etwas, was dich zum *Arahat* macht, zum *Bodhisattva* macht oder zum *Buddha* macht, nur so ist es eine reine Methode. Wenn eine Methode dich nicht dahinführt, dann ist das keine reine Methode. Da braucht man 21-mal das Mantra zu rezitieren. Denn das Gesicht ist sehr groß und vielleicht auch schmutzig.

13 Trinken

Durch diesen Vers sollen wir erkennen, dass was wir mit den eigenen Augen sehen, nicht unbedingt der Wahrheit entspricht, denn unsere Wahrnehmung, unsere Fähigkeit ist noch betrübt durch Ignoranz, durch Unwissenheit und durch Verschleierungen. Wenn wir praktizieren, dann sollen wir uns nach der Erkenntnis, nach der Ansicht des *Buddhas* richten und nicht immer sagen, ich muss sehen, ich muss selbst hören, dann akzeptiere ich es. Das ist nicht unbedingt immer so gut. Z.B: es gibt Welten und Bereiche, die wir nicht mit Augen, Tastsinn usw. wahrnehmen können, wie die Preta-Bereiche, die Höllen-Bereiche, die Himmlischen-Bereiche und daher sollen wir das in Kenntnis nehmen. Zweitens ist hier das Mantra, wenn wir dieses Mantra rezitieren bedeutet es nicht, dass die Lebewesen aus unserem Getränk und Speise verschwinden, sondern dieses Mantra dient eigentlich als Beruhigung. Eins von den fünf Hindernissen, die uns die Versenkung verhindern, ist die Reue. Die Unruhe durch Reue, weil wir denken ich lebe vegetarisch, ich liebe und habe Mitleid mit Lebewesen, aber wenn ich trinke, sterben so viele Lebewesen, wenn ich esse, sterben so viele Lebewesen usw., daher rezitieren wir dieses Mantra, um den Geist zu beruhigen und dadurch können wir besser praktizieren. Solange wir noch in diesem Begierde-Bereich existieren, verletzen wir mit oder ohne Absicht immer Lebewesen, da kommen wir nicht drum herum. Was wir an unserem Körper tragen, essen, trinken, wenn wir auf die Straße gehen. Z.B: jedes Mal, wenn wir mit dem Auto, besonders im Sommer, auf die Autobahn fahren, dann zerschmatzen wahrscheinlich 2000-3000 kleine Insekten ihren Körper an unserer Windschutzscheibe. Und da kommen wir nicht drum herum, man kann vielleicht sagen, ich fahre nicht mehr Auto, ich fahre mit dem Bus, trotzdem sterben auch Insekten, ich fahre mit der Bahn, sterben auch Insekten, ich fliege mit dem Flugzeug, sterben auch Insekten und sogar Vögel, die ganz unschuldig im Himmel fliegen und plötzlich kommt ein Flugzeug vorbei, dass die ganze Hitze ausschleudert und die Vögel verbrennt. Solange wir noch in diesem Begierde-Bereich existieren schaden wir anderen Lebewesen. Dieses Mantra soll uns beruhigen.

14, 15, 16 Anziehen der Roben

Die Robe, die wir anziehen, diese fünf-reihige Robe, früher hat man das als Rock getragen, als unteren Teil getragen, so wie heute die Mönchsroben, der Tibeter oder der Theravadins. Diese bestehen aus zwei Teilen, einmal der Rock und einmal der Umhang. Der Rock ist diese fünf-reihige Robe und natürlich nur für *Bhikkhu's*. Für *Sramanera's* ist nur eine Reihe, also einmal zusammengenäht. Die Felder auf dieser Robe sind eigentlich ähnlich wie Reisfelder. In Asien, wenn wir Reis pflanzen, machen wir viereckige Felder. Natürlich Reis ist nur für die Ernährung des Körpers, des vier-elemente Körpers. Aber dieses Feld auf der Robe wird als Verdienstfeld bezeichnet. Die Ernährung, die wir durch diese Felder bekommen, ist für den geistigen Körper. Aber wir sind nicht Besitzer dieser Felder, wir sind nur die Pächter von diesen Feldern, die Besitzer sind eigentlich die Laien. Den Samen, welchen sie an uns geben, durch ihre Spenden, Geldspenden, Speisenspenden, durch ihre Verehrung, durch ihre Hingabe an uns, usw., das sind Samen, die sie in diese Felder sähen und wenn wir gut das Feld bearbeiten, durch unsere Praxis, durch unsere geistige Transformation, dann haben wir eine reiche Ernte. Wir müssen sowieso ein Teil von der Ernte dem Besitzer abgeben, das ist normal, dann bleibt viel für uns zurück, aber wenn wir schlecht verwalten, schlecht bearbeiten, dann haben wir eine arme Ernte, dann geben wir nicht genug ab, dann sind wir arm dran und sie sind auch arm dran. In vielen *Shastra's* wird gesagt, wenn wir als Ordinierte nicht gut praktizieren, könnte es sein, dass wir als Ochsen, als Ziegen wiedergeboren werden. Also diejenigen die Hörner tragen oder Fell tragen, um den Laien es zurückzuzahlen, daher seit vorsichtig. Hier wird auch betont, dass die Motivation als Ordiniertes, als Befreiung Suchender, nicht nur für ein Leben ist, sondern für viele Leben, bis wir tatsächlich die Befreiung erlangt haben, dann ist es eine gute, eine richtige Motivation.

Du hältst die Lebensaufgabe des *Tathagata's*, wenn du diese neun-reihige Robe an deinen Körper legst. In diesem Moment kommt der Segen des *Buddha* und du hältst an dieser Lebensschnur fest, von einem zum anderen übertragen. Mit diesem neun-reihigen Gewand bringen wir die anderen Lebewesen zur Befreiung, durch aufsagen von Erleuchtungsversen, z.B: Verse des Dhammapada usw. Früher, als die Mönche auf Almosengang gingen und die Spender gaben etwas in die Schale, danach sprachen die Mönche kurze Verse, als Segen oder als Anregung für ihre Praxis. Oder wir legen dieses Gewand an, wenn wir *Dharma*-Unterweisungen geben, dies bedeutet ja auch, dass man die Aufgabe der *Buddhas* weiterführt, daher habe ich gesagt am besten, wenn man *Dharma*-Reden hält, denkt man: was ich jetzt sage, was ich jetzt spreche, das soll den Wörtern des *Buddha* folgen und nicht aus meiner eigenen Schlauheit entstehen. Durch diese Einstellung, durch diese Umstellung, bekommst du wirklichen Segen und die Worte, die aus deinem Mund kommen werden gereinigt, bereinigt und meistens entsprechen sie auch der Weisheit der *Buddhas*. Wenn wir denken, oh ich werde jetzt etwas sagen, was wirklich ICH denke, was wirklich ICH herausgefunden habe, dann ist das meistens schon falsch, durch die Einstellung wird das nicht mehr so vollständig, so schön, sondern irgendwie schon verzerrt.

Alle Lebewesen befreien, das soll man auch wirklich so verstehen, denn sonst bei den vietnamesischen oder chinesischen Buddhisten machen manche den Fehler, sie haben einigen Menschen z.B: Zuflucht gegeben und meinen dann: oh ich habe so und so viele Menschen schon befreit, zur Befreiung gebracht. Das stimmt natürlich nicht, sie haben nur den Samen der Befreiung bei ihnen gesät oder versucht bei ihnen den Wunsch, diese Befreiung zu suchen, erweckt, aber sie haben sie noch nicht befreit. Dadurch entsteht überragender Hochmut. Es gibt zwei Arten von überragendem Hochmut, zwei Denkweisen, wie man es definiert. Überragender Hochmut, heißt wenn du gleich mit anderen bist, aber denkst du bist höher. Oder wenn du etwas noch nicht erreicht

hast und denkst du hast es schon erreicht, das ist überragender Hochmut. Du hast die Leute noch nicht befreit und du denkst oder du sagst ich habe so und so viele Menschen befreit, das ist Hochmut.

17 Das Sitztuch

Nährt die aufkeimende Natur, das heißt wenn du etwas beginnst, dann entsteht in deinem Geist ein Wunsch, ein Gedanke, ein Urgedanke, ein aufkeimender Gedanke, das ist hiermit gemeint. Dieser aufkeimende Wunsch ist sehr wichtig für deine langen, langen, langen Jahre der Praxis. Z.B: nehmen wir an du lebst bis 80, dann stehen vielleicht noch mehr als 50 Jahre vor dir, das ist eine lange Zeit für die Praxis, aber wenn dieser Anfangswunsch nicht stark ist, dann kann das nicht sehr lange dauern und daher sollen wir diesen Anfangswunsch nähren und pflegen. Jeden Tag machen wir diesen Wunsch stärker und stärker und wenn du diesen Wunsch stärker und dauerhafter machen kannst, dann kannst du den Weg sehr lange gehen, denn dies ist eine treibende Kraft für deine Praxis. Warum wird das hier erwähnt? Das Sitztuch ist etwas, das den Boden berührt und worauf wir sitzen, eine Art Fundament, wenn wir auf diesem Tuch sitzen, dann symbolisiert dies unseren aufkeimenden Wunsch. Je stärker je stabiler er ist, desto stabiler können wir uns weiterentwickeln. Dann steht da wörtlich: eröffnen und ausbreiten, damit du in den heiligen Stand steigen kannst, oder einsteigen kannst. Das bedeutet, dass dieser aufkeimende Wunsch dein Fundament ist und wenn du ihn mit jedem Tag stärker und stabiler, dauerhafter machst, dann hast du damit ein gutes Fundament für deinen Einstieg in den *Arahat* Stand, den heiligen Stand. Die *Arahat's*, die *Bodhisattva's* werden als Heilige genannt und davor die drei Stufen werden als heilsame Stufen bezeichnet. Wortwörtlich steht dann hier: Du hältst das Leben des *Tathagata's* in der Hand, das heißt die Natur. Die wahre Natur kannst du nur erkennen, wenn du ein Heiliger bist, erst dann kannst du die wahre Natur für dich selbst halten und für andere ausbreiten. Wenn du noch kein Heiliger bist, dann ist alles was du machst mit den weltlichen Ansichten und Gewohnheiten gefärbt. Bei einem mehr, bei anderen weniger, aber es ist immer ein Bisschen weltliches mit enthalten. Wenn dies mit eingemischt ist, dann ist es natürlich keine wahre Natur, kein *Tathagata* Leben. Daher ist es wichtig, wenn wir denken: ich möchte den Buddhismus, was auch die wahre Natur ist, realisieren und für andere auch zeigen, dann muss ich den heiligen Stand erreichen. Wie machen wir das? Durch ein festes Fundament, durch einen weitgeöffneten und stabilen Anfangswunsch, der rein ist. Wir merken ja auch, alles was wir ganz am Anfang entwickeln, so ein aufkeimender Wunsch, ist meistens sehr rein, ohne durch irgendwelche Umstände verunreinigt zu sein. Daher auch bei *Bhikkhu's* mit mehreren *Vassas*, wenn sie sich treffen, wünschen sie sich manchmal: möge dein Anfangswunsch immer frisch und stabil bleiben. Das ist der häufigste Glückwunsch für andere. Im *Mahayana* praktizieren wir nicht sehr oft mit diesem Sitztuch, im *Theravada* ist es ein Muss, jeder *Bhikkhu* oder jede *Bhikkhuni*, oder *Sramanera* haben immer ein Sitztuch bei sich und tragen es immer bei sich und wenn sie sitzen breiten sie es aus. Wir *Mahayanis* für uns ist das Tuch so breit, dass es die ganze Erde überdeckt. Natürlich beim Nehmen der *Bhikkhu* Ordination bekommst du auch ein Tuch, aber meistens wird damit nicht praktiziert, leider. Wir können unsere Sitzunterlage zurecht machen und diesen Vers rezitieren und gedenken, denn ich meine dies ist ein wichtiger Vers für unsere Pflege des Anfangswunsches. Für die Frische und Stärke des Anfangswunsches.

18 Aufsteigen in das *Dharma*feld

Ein *Dharma*feld, ein Feld des Werdens, der Existenz, ein Weg der irgendwohin führt. Einmal wie ein Magnetfeld, ein Umfeld, denn wenn du in diesen Raum, in diese Halle eintrittst, wirst du mitgerissen von der Atmosphäre, von dem Magnetfeld, von den Wünschen und Energien, von allen Mitpraktizierenden und auch durch den Austausch mit dem *Buddha* und *Bodhisattva*'s, in dem Feld. Deshalb ist es ein Magnetfeld und ein Umfeld. Und es ist eine Art Grund, ein Boden, ein Fundament, das fest ist, worauf du dich verlassen kannst und auch als Weiterführung für deinen Weg. Z.B: den Weg um *Buddha* zu werden, deshalb heißt es hier: aufsteigen in das *Dharma*feld. Was versteht man unter unverschleierten Augen? Das heißt, normalerweise, wenn wir sehen, sind unsere Augen verschleiert. Durch was? Durch Unwissenheit, durch Verblendung, daher sind wir verschleiert. Und was ist der Grund dafür? Der Grund dafür ist eigentlich unsere Gewohnheit, wo wir alle Phänomene mit Grenzen erleben. Alle Phänomene denken wir mit Grenzen und das macht unser Augenfeld eng und auch wie mit Schleiern vor den Augen. *Buddha* ist ein Symbol der Weisheit, des Öffnen des Geistes, um alle Phänomene in ihrer wahren Natur zu erkennen. Der *Buddha* ist nicht nur die Statur vor uns. Die Statur ist auch eine Verkörperung oder eine der vielen Verkörperungen des *Buddha*. Wir können so denken, dass die Statur nicht eins ist mit *Buddha*, aber auch nicht zweierlei. Die Statur ist kein *Buddha*, aber die Statur ist auch nicht getrennt von *Buddha* zu denken. Denn wenn wir das getrennt von *Buddha* denken, dann ist es ja nur Holz oder Styropor oder Kupfer oder was auch immer für ein Material, aber das ist eine Statur des *Buddha*, eine Verbindung ist da. Daher sind sie nicht getrennt. Wenn wir den *Buddha* erblicken, dann erblicken wir seine Weisheit und das sprengt alle Grenzen und nur durch diese Sprengung von allen Grenzen können wir auch andere *Buddhas*, nämlich hier alle *Buddhas*, erblicken. Ohne durch das Sprengen von Grenzen oder Hindernissen können wir andere *Buddhas* gar nicht erkennen oder sehen. Das ist auch der Grund, wenn wir in eine Halle gehen, dann sehen wir nur die Statur, aber nicht den *Buddha*. Obwohl wir eigentlich den *Buddha* sehen sollen, wir erblicken die Statur, aber wir sehen den *Buddha*. Also die Weisheit, die er uns bringen wollte, zeigen wollte. In dem Augenblick wo wir denken: „OH!“, dann alles was hinter dieser Wand usw. ist, ist kein Hindernis mehr, ist keine Blockade für unseren Blick mehr, es öffnet unsere Augen.

19 Lobpreisung des *Buddha*

Diese Lobpreisung machen wir vor jeder Sitzung, jeder Zeremonie, denn es erinnert uns oder es soll uns daran erinnern, dass wir die Zufluchtskraft wieder stärken, wieder aufnehmen, denn im normalen Alltag vergessen wir die Zuflucht. Wir machen andere Sachen und unser Geist haftet an den Sachen und an der Arbeit, die wir gerade machen. In dem Augenblick nehmen wir Zuflucht zu der Arbeit oder Zuflucht zu den Gegenständen, die wir gerade vor Augen haben, aber wir vergessen *Buddha*. Aber wie können wir Zuflucht zu *Buddha* in allen Tagesarbeiten, allen Aktivitäten nehmen? Hier sollen wir dann auch erkennen was *Buddha* in diesem Kontext bedeutet. Nämlich König des *Dharma*, also ein Herrscher über Phänomene. In dem Sinne, dass alle Wahrheiten der Phänomene vor den eigenen Augen sich ausbreiten, klar werden. Wenn du ein Herrscher bist, dann kannst du diese Phänomene durchdringen und richten wie du willst. In dem Moment, wenn wir durch die Weisheit des *Buddha* ein Phänomen erblicken, dann sollen wir erkennen, dass sein Charakter Ich-los, Unbeständig, keine inhärente Existenz hat und von vielen Bedingungen zusammengesetzt ist. Wenn wir ständig diese Ansicht oder mit diesen Ansichten die Phänomene erblicken, in unserer Arbeit und

in den Aktivitäten, dann tragen wir die Zuflucht zum *Buddha* in unserem Herzen. Jede Sekunde, eine nach der anderen, ständig da. Wenn wir das machen, dann schneiden wir automatisch die Verbindungen der momentanen Aktivitäten von den Aktivitäten der Wahrheiten ab. Damit wird alles *Karma*, alles vergangene *Karma* vernichtet, denn etwas, das als *Karma* bezeichnet wird, wird im heutigen Erleben beeinflusst, dann ist es *Karma* und wie kann man das beeinflussen? Durch unsere Unwissenheit, durch das Weitertragen von Gewohnheiten oder gewohnten Sichten. Aber wenn wir jetzt einen Schnitt machen, nehmen wir diese weltliche Sicht raus aus unserem Bewusstsein und wir benutzen die Sicht des *Buddha*, die Sicht über Vergänglichkeit, Ichlosigkeit, nicht inhärente Existenz und bedingte Entstehung, dann wird nicht nur das *Karma* von allen vergangenen Leben vernichtet, sondern auch kein zukünftiges *Karma* wird mehr entstehen, daher Lobpreisen wir den *Buddha*. Dies ist ja auch die Kraft der Lobpreisung und auch der Grund warum wir nicht mit Worten, Gedanken und Taten, sogar in unendlichen Zeiten, *Buddha* bis zum Ende lobpreisen können, denn diese Kraft ist so undenkbar. Die Realisierung, die Verwirklichung, dieser Erkenntnis ist so unglaublich, dass es nicht mit Worten wirklich genug Lobpreisung wäre.

20 Niederwerfung vor *Buddha*

Wenn wir Niederwerfungen machen, sollen wir auch erkennen, warum wir Niederwerfungen zu *Buddha* machen, daher diese Lobpreisung, es ist ja auch ein Teil von der Lobpreisung. Über und unter dem Himmel, heißt überhaupt in der Menschenwelt oder Götterwelt ist niemand wie *Buddha*. Warum? Dies bezieht sich auf *Samsara*, auf dieses Universum, in einem anderen Universum gibt es andere *Buddhas*, aber in einem Universum gibt es immer nur einen *Buddha*. Daher dieser Satz. Sonst könnten wir sagen: OH es gibt auch *Amitabha*, *Medizin Buddha* usw., warum dann hier nicht vergleichbar mit *Buddha*? Auch in den zehn Himmelsrichtungen gibt es niemand vergleichbaren mit *Buddha*. Hier ist nicht *Shakyamuni* gemeint, sondern *Buddha* überhaupt, *Buddha* als Phänomen, als Weisheit, als Erleuchtung, als Erlösung gemeint und da gibt es keinen Vergleich mit dieser Kraft. Und alles Weltliche ist auch nicht vergleichbar. Mit dem Erkennen dieser Größe, dieser Besonderheit, machen wir die Niederwerfungen. In den Kommentaren der Chinesen, gibt es einen Vers der heißt: Ich mache Niederwerfungen zu *Buddha*, weil ich Hochachtung für seine Tugend habe. Was ist die Tugend des *Buddha*? Später wenn wir *Guishan*, also Schildkrötenberg, lernen, dann steht darin ja auch: was wir nach außen zeigen ist die Tugend der Nicht-Konkurrenz oder Nicht-Streitigkeit. *Buddha* hat auch gesagt: Ich mache keine Konkurrenz zu anderen, nur die anderen machen Konkurrenz mit mir. Das ist die Tugend des *Buddha*, das bedeutet was? Sein Herz ist breit genug, öffnet sich genug, um andere Lebewesen aufnehmen zu können, daher macht er keine Konkurrenz oder Streitigkeiten. Du machst nur Streitigkeiten, wenn du meinst die anderen sind irgendwie gegen dich oder du bist gegen jemanden. Das Mantra ist **om vajra hoh**, wenn wir Niederwerfungen machen und unser Kopf den Boden berührt, rezitieren wir dieses Mantra.

22 Opfern der Wasserkanne

Früher zur Zeit des *Buddha* oder heutzutage in den *Theravada* Länder wird der Almosengang noch praktiziert. Die Mönche besitzen diese Almosenschale, die besteht aus zwei Teilen, die Schale und der Deckel. Die Schale wird als Essschüssel benutzt und der Deckel wurde früher als Wasserbehälter,

zum Trinken benutzt und später um die Schale zu Waschen. Nach ein paar hundert Jahren wurde ein System von Tempeln, von Klöstern, von *Viharas* usw. eingeführt und dadurch wurde der Almosengang zurückgestellt. Natürlich im *Theravada* praktiziert man das noch, aber besonders in *Mahayana* Ländern ist das nicht mehr so, daher ist die Schale nichtmehr so groß. Früher ging man zum Almosengang, wenn z.B: ein Tempel 150 Mönche hat, dann gehen 50-60 Mönche auf den Almosengang und wenn sie zurückkommen, wird das Essen sortiert und jeder nimmt so viel wie er essen kann. Heutzutage, wie bei uns hier, wird das Essen zubereitet und wir nehmen davon etwas und die Größe der Schale ist natürlich kleiner, denn wir brauchen nicht für andere etwas mitzunehmen. Im Laufe der Zeit entwickelte sich auch die rituelle Praxis, daher wenn du zu Tempeln gehst und bei der Mittagsopfergabe von Essen teilnimmst, siehst du verschiedene Rituale, das Waschen der Schale, dann wird das Wasser rausgeschüttet und Reis kommt hinein usw., heutzutage benutzt man ein Glas, aber früher bekam jeder eine Kanne Wasser zum Reinigen. Dieser Vers ist dafür gedacht. Er symbolisiert den Prozess von deiner Praxis. Wir sagen auch bei dem Morgenopfergebet: Mögen wir alles unheilsame *Karma* reinigen. Mögen wir alles heilsame *Karma* praktizieren und alle Lebewesen zur Erlösung bringen. Das sagen wir nicht nur so, sondern das sind wirkliche, aufeinanderfolgende Praktiken. Wenn du praktizierst, sollst du erstmal eine Reinigungspraxis durchführen und erst dann zu einer heilsamen Praxis weitergehen. Wenn du dann genug Weisheit und Verdienst hast, dann kannst du andere Lebewesen zur Erlösung und Erleuchtung verhelfen. Warum? Wir definieren heilsamen *Dharma*, heilsame Praxis, wie Nektar, wie Honigwasser und der Behälter, wenn er unrein ist, dann wird der Nektar, der hineingegossen wird, verunreinigt und sogar ungenießbar. Daher muss der Behälter erstmal gereinigt werden, die ganze Reinigungspraxis ist eigentlich das Reinigen von unserem Geist. Natürlich im Buddhismus sind wir nicht wie die Taoisten, wir reinigen nur den Geist. Die Taoisten praktizieren vielmehr den Körper. Sie praktizieren die Energie im Körper, ähnlich wie im *Vajrayana*, aber doch etwas anders, da achten sie sehr viel auf Essen, sie vermeiden alle Körner und solches Essen, sie essen langsam und erstmal Gemüse und dann später fast Garnichts mehr, sie entwickeln eine Art innere Energie und nehmen von der Luft die Energie für den Körper, um ihren Körper selbst so lang wie möglich am Leben zu halten. Vielleicht 100 bis mehrere Tausend Jahre. Die Buddhisten brauchen das nicht, wir nehmen halt den Körper wie er ist und versuchen auch eine Art Distanzierung zum Körper zu machen und dagegen trainieren wir vielmehr den Geist.

25 Speisen erhalten

Der Vers teilt sich in zwei Abschnitte, einmal wenn du deine Schale öffnest, die Schale ist dann leer und wenn du diese leere Schale siehst, dann rezitierst du den ersten Teil: Während dem Betrachten der leeren Schale, mögen alle Lebewesen ein reines endgültige Ziel verfolgen. Das heißt z.B: Wir können sagen Erlösung ist das endgültige Ziel. Was dazwischen ist, ist eigentlich vielmehr geschicktes Mittel. Daher unterscheiden wir zwischen endgültigem Ziel und geschicktem Mittel. Hier wird gesagt dieses endgültige Ziel soll rein sein. Das heißt wir richten uns nach Erlösung und Erleuchtung und nicht auf irgendwas in dem Zwischenraum.

Danach füllen wir die Schale mit Essen, wenn wir fertig sind mit dem Befüllen der Schale, dann ist die Schale voll oder halbvoll, was auch immer, dann rezitieren wir den zweiten Teil: während dem Betrachten der gefüllten Schale, mögen alle Lebewesen erfüllt sein mit allen heilsamen *Dharmas*. Dieser Vers soll uns daran erinnern, dass was in der Schale ist, natürlich relativ gesehen, ist Essen und Essen ernährt den Körper, macht die vier Elemente stark usw., aber was wir Buddhisten oder Ordinierten eigentlich stark machen ist *Dharma*, ist heilsamer *Dharma*, der den Geist stark macht.

Wenn wir essen, ernähren wir nicht nur den Körper, sondern wir ernähren auch den Geist. Wenn wir anstatt Essen zu uns nehmen, heilsamen *Dharma* zu uns nehmen würden.

26 Opfertgaben an die fühlenden Lebewesen

Die Kraft des *Dharma* ist nicht mit Gedanken und Worten beschreibbar, Warum? Liebe und Mitgefühl beschreiben hier was mit Kraft des *Dharma* gemeint ist. Wenn wir diese Opfertgabe machen, dann ist das nur möglich durch die Kraft der Liebe und des Mitgeföhls. Ohne Liebe und Mitgeföhls ist die Kraft des *Dharma* oder das was hier angewendet wird nicht möglich, denn du hast nur 7 Körner Reis oder ein Stück Brot oder ein Stück Nudel. Wie kann das in alle Himmelsrichtungen vervielfältigt werden? Nämlich durch Liebe und Mitgeföhls, daher ist das unvorstellbar, denn wahre Liebe und Mitgeföhls ist Grenzenlos. Es beschränkt sich nicht nur auf Menschenklassen oder nur Menschen in Deutschland, sondern bezieht alle Lebewesen ein, sogar die Götter. Natürlich denken wir: die kennen nur Glückseligkeit und alle guten Sachen, wir brauchen keine Liebe und Mitgeföhls für sie zu entwickeln. Als Buddhist oder als Praktizierender des Mitgeföhls, soll das Mitgeföhls alle Lebewesen miteinschließen, ohne Differenzierung, ohne Unterscheidungen. Dann ist es wirkliche Liebe und Mitgeföhls, welche im Buddhismus gemeint ist und welche wir praktizieren sollen. Und nur dadurch kann unsere Opfertgabe wirklich in alle zehn Himmelsrichtungen vervielfältigt werden. Das wird vom Zeremonieleiter oder einen der Mönche ausgeführt und dann kommt der dienende Mönch und bringt diese Schale nach draußen, visualisiert und ruft die verschiedenen Wesen herbei, deshalb musst du laut rufen und nicht leise, denn sonst kommen sie nicht rechtzeitig.

Wir opfern den *Garudas*, wir opfern den Dämonen, wir opfern den *Yakshas*. Die *Yakshas* essen gerne junges Fleisch, besonders von Menschen. Deshalb haben die *Yaksha* Mütter immer die Kleinkinder der Menschen entführt und damit ihre Kinder und sich selbst ernährt. Die Leute, die ihre Kinder verloren haben, gingen dann zu *Buddha* und haben sich bei ihm beschwert und um Hilfe gebeten. So hat *Buddha* einem Mönch befohlen: hol mal die Kinder der *Yakshas* her. Er hat alle Kinder der *Yakshas* zu den *Viharas* gebracht. Die *Yakshas*, als sie zurückkamen fanden ihre Kinder nicht, als sie hörten die Kinder seien bei *Buddha*, da ist eine Mutter zu *Buddha* gegangen und hat sich bei ihm beschwert, warum haben Sie unsere Kinder entführt? *Buddha* sagte, du siehst, ich habe deine Kinder nur für ein paar Stunden entführt und du machst dir schon so große Sorgen und hast so großen Kummer. Du dagegen isst die Kinder von anderen Leuten, stelle dir mal vor was sie denken und fühlen. Sie sagte: wenn ich keine Kinder esse, wie können wir dann überleben, das ist unmöglich, das ist nicht gerecht. Ich muss ja auch leben, du kannst nicht Mitleid für die Menschen haben, aber kein Mitleid für uns, den *Yakshas*. *Buddha* sagte, keine Sorge von heute an werden die Mönche einen Teil ihres Essens euch opfern. Daher machen wir diese Zeremonie. Die *Garudas* essen gerne Drachen, heutzutage gibt es nicht mehr so viele Drachen auf der Erde. Sie wurden alle von den *Garudas* gefressen. Und andere Drachen haben sich dann als Nonnen verkleidet. Aber das müsst ihr nicht weitererzählen. Das gilt auch nur in Deutschland, in Vietnam wahrscheinlich als Tiger.

Erinnerung an die *Sangha*:

Was ist rechtes Gedenken? Nämlich Gedenken über *Buddha, Dharma, Sangha, Sila*, Freigiebigkeit und Himmelswesen. Was sind himmlische Wesen? Nicht im Sinne von Göttern, sondern es geht um ihre Reinheit, *Brahman* in Sanskrit. Wir denken an die *Brahmanen*, das heißt an die 4 Qualitäten der *Brahmanen*: Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut. Daher nennen wir den Namen des *Buddha* in diesem Augenblick, da ist alles Inklusiv. Hier braucht man nicht viel interpretieren, denn in Deutsch ist es sehr klar, man soll sich nur genau danach richten, nicht schwätzen beim Essen, nicht reden beim Essen und stets im Geist die fünf Visualisationen wiederholen, dadurch können wir das Essen verdauen. Nicht dieses Essen, dieses materielle Essen, sondern vielmehr was die Spender uns als ihr positives *Karma* geben. Wenn wir das nicht verdauen können, dann haben die Spender sehr wenig Verdienst gesammelt und wir machen uns Schuldig. Wenn wir gut praktizieren, dann werden die Spender sehr viel Verdienst bekommen und wir machen auch keine Schuld, oder wir schulden den Spendern auch Garnichts, denn sie haben genug Verdienst gesammelt. Das wird hier als Verdauen bezeichnet.

Almosenschale halten:

Almosenschale heißt *Patra* in Sanskrit, die chinesischen Meister haben es als Gefäß zum Messen der entsprechenden Menge bezeichnet, dies ist die direkte Bedeutung. Warum ist das so? Die Schalen haben drei Größen: Groß, Mittel und Klein. Für entsprechende Mönchtypen. Wer viel isst nimmt Größere und wer wenig isst nimmt Kleinere. Wenn wir vom Almosengang kommen wird das Essen angehäuft und sortiert, jeder nimmt seinem Bedarf entsprechend. Daher wird es als Messinstrument bezeichnet, es entspricht dem eigenen Bedarf. Es soll nicht wenig sein und nicht viel sein. Wenn man zu wenig isst oder zu wenig nimmt, dann könnte es sein, dass unsere Gesundheit nachlässt und wir nicht praktizieren können. Wenn man zu viel nimmt, ist es auch schädlich für den Körper. Wir wünschen beim Halten der Schale, dass die Lebewesen *Dharma*-Behälter werden. Also selbst und für andere als *Dharma*-behälter wirken. Es ist eigentlich *Dharma*-Instrument gemeint oder Gegenstand. Ein *Dharma*-Gegenstand hat zweierlei Bedeutung. Einmal für sich selbst. Dieser Gegenstand enthält *Dharma*, in diesem Sinne Behälter, aber dies ist mehr *Theravada* Tradition oder Richtung. Wenn du selbst *Dharma*-behälter bist, aber den *Dharma* nicht nach außen bewirkst, dann ist das nur Selbstgewinn. Wenn du nach außen wirkst und andere Menschen, andere Lebewesen damit bereicherst, dann entspricht das mehr der *Mahayana* Richtung. Gegenstand ist einmal von innen, er enthält *Dharma* und nach außen hin breitet er *Dharma* aus. Dies ist die Bedeutung von *Dharma*-Gegenstand. Entweder bist du ein *Dharma*-Behälter oder Behälter und *Dharma*-Ausstrahlung, dann bist du würdig Spenden und Opfergaben von Menschen und Götterwesen zu empfangen.

Drei Gelöbnisse

Die drei Gelöbnisse werden praktiziert während wir die Schale halten, um eine Verbindung zwischen äußeren und inneren Phänomenen herzustellen. Die Schale ist eigentlich ein äußeres Phänomen, der Geist ist ein inneres Phänomen. Dieser Austausch, diese Wechselwirkung findet statt, ohne Geist hat alles Äußere keine wirkliche Bedeutung und ohne die äußeren Phänomene kann sich der Geist auch nicht richtig entfalten und seine Ausrichtung nicht wirklich strahlend und wirksam gestalten. Danach

beginnen wir mit dem Essen. Diese drei Gelübde sind wie Aktionsenergien. Erstens, alle unheilsamen Taten durchschneiden. Diese Aktion ist vergleichbar mit dem Zerkauen des Essens. Du brichst alle unheilsamen Phänomene im Mund, du zerkaust die unheilsamen Phänomene, daher ist Essen nichts zum Genießen, sondern es sind unheilsame Phänomene, aber nach dem du es zerkaut hast, wird es zu heilsamen Elementen. Nachdem du es runtergeschluckt hast, nährt es deinen Körper. Daher möge ich die heilsamen Taten begehen, sozusagen gute Verdauung und gute Ernährung für den Körper. Das letzte: nachdem du genug Energie gesammelt hast, kannst du für die Gemeinschaft etwas tun, du kannst für andere Menschen und Lebewesen etwas tun. Das ist die dritte Aktionsenergie, alle Lebewesen befreien.

Die fünf Visualisationen

Diese fünf Visualisationen sollen auch wirklich während dem Essen mehrmals und vertiefend getätigt werden. Schon bei der ersten Visualisation kann man sehr viel dahinter sehen, von dem Essen, welches wir bekommen. Die direkteste Mühe ist derjenige, der das Essen kocht, dann kommen diejenigen, die die Zutaten, das Gemüse usw. spenden, dann kommt das Gemüse nicht vom Himmel, es muss angebaut werden, produziert werden, da steckt auch Mühe dahinter und die Leute, welche es gekauft haben, um es zu spenden, müssen ihr Geld auch irgendwie verdienen. Sie verdienen ihr Geld durch Arbeit, um diese Spenden zu kaufen. Wenn wir so tief schauen dann können wir sogar sagen: ein Essen kommt auf den Tisch und hat mit dem Beitrag von allen Lebewesen auf dieser Erde zu tun, denn wir sind miteinander verbunden. Es sind so viele Sachen, Pfeffer baut man in Vietnam oder Südafrika an, oder Sojabohnen vielleicht aus China, Reis aus Thailand, Gemüse aus Tschechien oder aus Deutschland. Das steckt sehr viel Mühe dahinter, damit überhaupt so ein Essen auf den Tisch kommt, daher soll man als Ordiniertes wirklich kein Essen wegschmeißen, das ist kein guter Verdienst, das bringt viel, viel, viel Unglück, nicht nur im übertragenen Sinn, sondern wirklich im direkten Sinn, denn während wir Essen wegkippen, verhungern tausende Menschen in anderen Ländern, das ist keine schöne Aktion.

Von Tugend wird in *Guishan's* Ermahnung gesagt: Ein Praktizierender soll Innen die Vipassana-Praxis sich gut einprägen und von außen soll er die Tugend des Nicht-Konkurrierens praktizieren. Natürlich, ihr seid alle schon Erwachsene *Sramanera*, es ist nicht so gravierend, aber natürlich ist es noch nicht ganz weg. Besonders bei Kleinkindern ist es manchmal sehr stark und dadurch entsteht Streit und Unstimmigkeit usw. und die Tugend wird durch eine weiche Geisteshaltung kultiviert und man empfindet keinen Neid, keine Konkurrenz, keine schlechten Wünsche für andere, man praktiziert für andere Menschen usw., das ist wirklich mit Tugend gemeint. Sogar zur Zeit des *Buddha* hat jemand gesagt: Warum konkurrierst du mit uns? *Buddha* sagte: Nein, die Welt konkurriert mit mir, ich aber mache nur meine Sache, ich konkurriere mit niemandem. Das ist die Tugend des *Buddha*. Bei dieser Visualisation sollen wir prüfen, ob unser Geist wirklich geschmeidig und sanft genug ist und fern von allem Neid, Vergleich usw. ist. Ob wir dem Verdienst der Spender entsprechen würden.

Bei der dritten Visualisation brauch ich nichts zu sagen. Zur vierten Visualisation: Das Essen ist kein Essen, sondern Medizin für den Körper. Deshalb ist der Zubereiter wichtig, weil es Medizin ist, soll man das Essen nicht als Gift zubereiten. Es gibt passende und unpassende Elemente bei Speisen, wenn man da nicht vorsichtig ist könnte die ganze Gemeinschaft dadurch Schaden nehmen, daher soll der Vorbereitende wissen, was wirklich gut für die Gemeinschaft ist. Aber für uns, die Genießer, wir sollen uns darüber keine Gedanken machen, auch wenn wir sterben, ist es nicht unsere Schuld, nicht unsere Sache. Wir sollen auch darauf achten, wie vorhin schon gesagt, dass wir auch wirklich genug essen, um den Körper nicht schwach zulassen. Ein schwacher Körper kann den Geist wirklich nicht ernähren. Der Geist braucht auch einen gesunden Körper. Gesund und nicht üppig.

Die fünfte Visualisation ist wirklich die schwerwiegendste Geisteshaltung, denn wenn wir dieses Gelöbnis stark entwickeln, dann können wir das Essen wirklich zu uns nehmen ohne jegliche Schuld zu hinterlassen. Bei den anderen Visualisationen ist es nicht sicher, dass wir da wirklich entsprechend sind. Zum Beispiel unsere Tugend, wir können nicht erwarten, oder wir sind nicht so gut, dass unsere Tugend wirklich vollkommen ist. Von der Geistesbetrachtung ob Gier, Hass und Verblendung aufsteigt, da sind wir auch nicht wirklich immer intensiv dabei. Die Speisen als Medizin zu betrachten, da sind wir auch nicht ganz vollkommen in der Betrachtung, daher kann man die letzte Visualisation als Rettungspunkt sehen, dass das was wir machen, unsere Praxis, genug ist, so dass wir dem Essen würdig sind.

Beenden des Essens

Die ersten zwei Sätze sind als Lob und Ermutigung für die Spender gedacht, denn in der *Theravada* Tradition, nach *Buddhas Nirvana*, ungefähr 300 Jahre n.Chr. bis Mitte 19. Jahrhundert, praktizierten die meisten Laien Freigiebigkeit. Sie spenden an das Kloster oder geben Essen an die Mönchs-Gemeinschaft. Manchmal machen sie Niederwerfungen oder rezitieren kleine Verse, das ist alles. Daher ist in der *Theravada*-Tradition die Hauptpraxis der Laien das Geben, das Spenden. Oft habe ich die Geschichte von den Laos-Leuten erzählt, sie sind sehr gläubig, in dem Sinne, dass sie jeden Tag, wenn sie Reis kochen, von dem Topf eine Handvoll Reiskörner herausnehmen und das in einen Behälter geben und wenn dieser voll ist, bringen sie ihn zum Tempel und opfern ihn den Mönchen. Manche haben gefragt, warum sie das machen, denn sie haben doch Geld, warum bringen sie nicht einfach einen Reis-Sack zum Tempel und opfern den. Sie sagen: Nein, wenn ich es so mache, dann teile ich mit jedem Essen etwas mit den Mönchen. Sie bereiten nicht extra viel vor, sie bereiten genug für ihre Familie vor und daraus nehmen sie eine Handvoll Reiskörner. Jeder von der Familie isst ein bisschen weniger, nur ein bisschen, um das mit den Mönchen, der Gemeinschaft, zu teilen. Das ist eine Art Praxis in Freigiebigkeit und Zuflucht zu den Mönchen. Das machen sie natürlich mit Freude, mit wirklichem Enthusiasmus und das bringt viel Verdienst.

Der zweite Teil zielt auf uns, diejenigen, welche gerade gegessen haben. Das Essen ist beendet, der Körper ist voll. Damit ist auch ein Werk beendet, eine Arbeit beendet, daher wünschen wir ja auch, dass alle Lebewesen ihre Arbeit voll beenden und diese Arbeit erfüllt von *Buddha-Dharma* ist. Was ist *Buddha-Dharma*? Das sind die Phänomene oder die Attribute die dem *Buddha* entsprechen, Weisheit, Erlösung und alle Lebewesen zu befreien. Das sind die Aktivitäten, die Energien von *Buddha*. Alle Aktivitäten, wenn sie mit diesen Attributen besegnet sind, sind Aktivitäten die ein Buddhist, nicht nur Ordinierte, sondern auch Laien, vollbringen soll.

29 Spülen der Schale

Normalerweise, bei den Zeremonien werden die Verse 28 mit dem *Cundhi-Dharani* ganz am Ende gemacht, nach dem Essen, wenn alles fertig ist und dann vielleicht noch die Ehrerbietung für den *Buddha*, das dreimalige herumgehen und die Widmung. Hier haben sie das vorgeschoben, wahrscheinlich ähnlich wie bei uns, wir machen erstmal die Gebete und dann essen wir.

Normalerweise, wenn du bei großen Zeremonien bist, dann ist die Schale leer und steht auf deinem Tisch und du bekommst ein Glas klares Wasser und das Essen ist alles auf dem Tisch. Bevor du den Reis in die Schale gibst, spülst du die Schale mit dem Wasser und schüttest das Wasser dann zurück in das Glas. Während der Aktion rezitierst du diesen Vers. Die Bedeutung ist, dass was wir als Essen

bekommen ist wie Nektar, nicht nur was wir den Dämonen und Geistern opfern, sondern auch was wir bekommen. Der Behälter soll sauber und rein sein, bevor etwas Gutes hineinkommt. Es ist genauso wie bei uns, wenn wir guten *Dharma* empfangen, *Sila* empfangen oder *Sila* rezitieren usw., davor sollen wir alle Unreinheiten bereinigen. Also alle Verfehlungen, alles unheilsame *Karma* bereinigen. Ein Tag davor oder bevor die Zeremonie beginnt. Hier auf jeden Fall vor jeder Zeremonie machen wir drei Mal die Bekenntnisse der Bereinigung bei den Niederwerfungen ganz am Anfang. Dabei soll man visualisieren, dass alles negative *Karma* vom Geist beseitigt ist.

30 Öffnen der Schale

Die Reihenfolge ist ein bisschen durcheinander hier, von der Nummerierung her, aber wir lernen das und wenn wir praktizieren, dann machen wir das entsprechend der passenden Reihenfolge. Zum Beispiel, wenn du das Tablet herunternimmst und die Almosenschale öffnest, dann in dem Moment rezitierst du den Vers: Öffnen der Schale. Diese Schale gibt es schon eh und je in Indien, nur als *Buddha* die Gemeinschaft gründete wurde es mehr populär und auch mehr praktiziert. Andere Gemeinschaften gingen auch manchmal umher, um Geld und um Unterstützung zu bitten, aber die Gemeinschaft des *Buddha* geht umher, um Speisen zu empfangen, jeden Tag. Weil wir Speisen empfangen, soll das auch einem selbst entsprechend die Menge zugeschnitten sein. Im Geist betrachten wir diese Opfergabe nicht nur an uns, sondern als eine Opfergabe an alle Lebewesen.

31 Erhalten von Opfergaben

Normalerweise, wenn wir Geld empfangen bei den Zeremonien usw., bei vielen größeren Gemeinschaften, wenn die Laien nach ihrer Vorbitte die Umschläge verteilen, dann rezitiert die *Sangha* diesen Vers zusammen. Um sich selbst und die Laien zu erinnern, dass alle Arten von *Dana* gleich sind. Egal um welches Objekt es sich handelt. Ob es *Dharma*, ob es Materielles ist oder Geistige Phänomene sind, wie trösten usw., denn wenn du jemanden tröstest, ist es auch eine Art der *Dana* Praxis. Du bringst ihnen ein Gefühl von Sicherheit, das ist auch *Dana*. Das soll im Sinne von *Paramita* sein. *Paramita* bedeutet: *Para* ist hinüber, du überquerst oder lässt hinter dir. *Mita* ist das Ziel, oder das andere Ufer, du bist zum anderen Ufer gegangen, du hast *Samsara* hinter dir gelassen. Es bedeutet auch, was wir vorher gehört haben, mit Leer und Verlöschen der drei Objekte, das wird als *Paramita* bezeichnet.

Besonders in der *Mahayana* Tradition gibt es sehr viele Rituale. Manchmal erscheint es einem zu viel, egal ob wir das mögen wollen, nicht mögen, nicht wollen, was auch immer, aber wenn wir in einer Gemeinschaft sind, dann können wir das nicht einfach ablehnen, weil schon diese Aktion, die geistige Aktion von Ablehnen ist ein Samen von Ärger, von Hass und das wird später immer größer und größer und größer und es wird als Hindernis für unsere Praxis sein. Das Beste ist, man nutzt die Gelegenheit von diesen Ritualen, diesen Zeremonien, um geistiges Training zu machen. Daher haben unsere Vorgänger solche Verse verfasst. Die haben das aus dem *Avatamsaka-Sutra* entnommen und wir können damit unseren Alltag füllen, vom Augen öffnen bis zum Augen schließen ständig mit verschiedenen Versen im Kopf, im Geist beschäftigt sein. Dann hast du keine Lücken für Feinde gelassen, so wie eine Mauer, eine Wehrmauer. Dein Geist wird dadurch trainiert und gezähmt. Du steigst dann allmählich in die Praxis der Meditation ein. Wir sind noch sehr aktiv von Gewohnheit her, wir sind mit viel Überlegungen beschäftigt und das kann man nicht von heute auf morgen

abschalten. Was machen wir? Wir reduzieren das durch viele Verse. Dann haben wir nicht mehr unendliche viele Gedanken, sondern ein paar Verse. Dadurch entsteht eine achtsame Konzentration. Wenn wir sitzen, kann besserer Erfolg kommen, denn während des Alltags haben wir gelernt die jeweiligen Aktivitäten, die jeweiligen Aktionen zu erkennen, aktiv wahrzunehmen, durch Verse. Ich sitze aufrecht usw., dann wenn du wieder sitzt kommt das automatisch in den Geist und auch: Ah da ist Hass, Gier, Befreiung von Hass, Befreiung von Gier, da ist ein Moment Stille, oder du nickst ein. Am schwersten zu erkennen ist das Einnicken zu erkennen, bevor du einnickst merkst du: ich nicke ein, dann bist du sehr weit in der Praxis.

32 Halten des „Neem“-Zweiges

[Bei den Versen 32-38 hat die Audioaufnahme einen Defekt, deshalb schreibe ich meine Notizen wieder]

In Indien gab es früher keine Zahnbürste, sondern man benutze einen Zweig, auf welchem man erst herumkaute und dann seien Zähne damit reinigte. Dies schmeckte etwas bitter. Mit wundervollem *Dharma* können wir verstehen, dass wenn wir die Dinge lernen wertzuschätzen, wird was anfangs noch normal war, dann zu wunderbar.

33 Kauen des „Neem“-Zweiges

Dieser Zweig symbolisiert unseren Geist. Wir zerkauen unsere *Kleshas*, machen sie richtig klein. Dies ist die Praxis des *Vipassana*, wir können dann viele Erscheinungen sehen und unterscheiden. Dadurch lernen wir unseren Geist zu zähmen und zu reinigen. Wir schlucken die *Kleshas* herunter, wir verdauen sie und machen sie uns zu eigen, so können wir die *Kleshas* als Praxis benutzen, indem wir die Natur der *Kleshas* erkennen, ihre wahre Natur. Dann nutzen wir die *Kleshas* für unseren Weg.

34 Spülen und bürsten des Mundes

Wir haben drei Tore mit denen wir praktizieren können, Körper, Rede und Geist. Mit diesen dreien erzeugen wir ständig *Karma*. Als Anfänger können wir nicht mit dem Geist praktizieren, denn dieser ist sehr subtil. Aber wir können die andere beiden benutzen. Den Körper haben schon alle obigen Verse abgedeckt. Dieser Vers erinnert uns an die Praxis der heilsamen Rede. Unsere Rede soll den Duft von Blumen haben, als ob ein Lotus in unserem Mund wächst und die Zähne sind die Kerne. Das Wasser reinigt die Kerne sozusagen. Wir wollen ja niemandem mit unserem Mundgeruch belästigen, so auch mit der unheilsamen Rede. Wir wollen Worte sprechen die wahr und bedeutend sind. Und erst wenn wir in den drei Toren vollkommen heilsam geworden sind, dann werden wir mit *Buddha* im reinen Land erscheinen.

35 Nehmen des Stabes

Dieser Stab wird für den Almosengang benutzt. Er dient zum verscheuchen von wilden Tieren und hat oben eine Glocke. Dann hören die Dorfbewohner schon, dass die Mönche kommen und so können sie die Opfergaben vorbereiten. Mit dem wahren Weg hier der *Bodhisattva* Weg gemeint, welcher mit dem *Paramita* der Freigiebigkeit beginnt. So zeigen und erinnern uns die Spender an den wahren Weg. Auch ist der Almosengang eine Herausforderung, es kann immer wieder zu unerwarteten Geschehnissen kommen und wir können dabei gut unseren Geist beobachten, Gier, Anhaftung,

Ablehnung, Hass, Verblendung. So zeigen uns die Laien und der Almosengang den wahren Weg der Praxis.

36 Herrichten des Sitzplatzes, Meditationshaltung einnehmen

Hier wird uns nochmal der Weg der Praxis gezeigt. Wir sollen zu aller Anfang ein sehr gutes Fundament legen, damit wir später ein sehr stabiles Haus darauf bauen können. Wie machen wir das? Durch heilsamen *Dharma*, dies sind alle Phänomene und alle Taten, die zur Befreiung führen. Damit wir dann die wahre Natur der Phänomene erkennen können. Dazu entwickeln wir erst einen heilsamen Geist. Wir machen uns zu Beginn jeder Praxis unser tiefstes Ziel und unser Bestreben bewusst.

Der Zweite Teil beschreibt die Praxis. Der Thron der Erleuchtung heißt Leerheit zu erfahren. Ein Praktizierender soll in das Haus des Tathagata gehen, das Kleid des Tathagata anziehen und auf dem Thron des Tathagata sitzen. Das Haus symbolisiert *Metta*, das Kleid Gleichmut und der Thron Leerheit. Was hat Buddha auf dem Thron erblickt? Das bedingte Entstehen. Es wird gesagt das bedingte Entstehen ist Leerheit und durch das Erkennen, erlangen wir Erleuchtung. Dadurch befreien wir uns von allen Verkettungen und Anhaftungen. Sogar die Objekte der Anhaftung lösen sich in Leerheit auf.

37 Schlafen

Ohne Schlaf kann der Körper sich nicht ausruhen, wir sind alle noch Lebewesen und so müssen wir schlafen. Sechs Stunden schlafen reicht aber aus. Denn wir sollen auch nicht am Schlaf anhaften. Wir können auch durch Traumyoga im Schlaf und Traum praktizieren. Uns so können wir sehen, dass unser Leben ein Traum ist. Die Keimsilbe *A* ist die Keimsilbe von *Manjushri* und symbolisiert Weisheit. Wir stellen sie uns leuchtend in einem Lotos in unserem Herzen vor. Dadurch schlafen wir nichtmehr so dumpf und wachen frisch und ohne Alpträume auf.

38 Wasser holen

Früher floss das Wasser nicht aus dem Wasserhahn, sie gingen zum Fluss und holten Wasser. Wenn wir fließendes Wasser sehen, wünschen wir allen Lebewesen, dass sie sich heilsame Bestrebungen, Wünsche oder Begierde sich aneignen. Denn Begierde ist nicht nur unheilsam, das Streben nach Erleuchtung, Befreiung ist sehr heilsam und unbedingt notwendig. Das sollten wir festhalten und nicht loslassen. So wollen wir die zwei Schleier reinigen, die Emotionalen- und die Gewährseinschleier. Sowie Gier, Hass, Verblendung, Zweifel und Unruhe/Mattheit.

Wir wünschen den Lebewesen, dass sie den edlen Stand erreichen, den Stromeintritt. Wir haben den weltlichen Fluss, von Gier, Hass und Verblendung. Durch heilsamen *Dharma* können wir diesen in einen Fluss der Befreiung verwandeln und in die vollkommene *Buddha* Weisheit fließen.

39 *Buddha* waschen

Eigentlich kann man den Sogegangenen nicht waschen, auch wenn es wortwörtlich hier so steht. Wenn man vom *Tathagata* spricht, der Sogegangene, ist meistens die geistige Qualität des *Buddha* gemeint, nicht die Körperlichen. *Tathagata* heißt von nirgendwo gekommen und nirgendwohin gehen. Die zwei ersten Sätze beschreiben unsere Aktivität und auch die direkte Qualität des *Buddha*. Wie ist der *Buddha* geschaffen oder der *Tathagata* beschaffen? *Tathagata* ist eine Summe von Verdiensten und Weisheit, die ohne jegliche Befleckungen sind. Wie gehen wir eigentlich hier vor? Bei uns Lebewesen, wir durchlaufen diese Existenz durch die Kraft des *Karma*, des karmischen Bewusstseins. Im Laufe der Praxis transformieren wir dieses Bewusstsein zu Weisheit und das was *Karma* ist oder was diese karmische Kraft ist, wird zu Verdiensten transformiert. Verdienste sind in diesem Sinne nicht zu vergleichen mit weltlichem Verdienst, die Verdienste bei *Buddha* bringen die 32 Hauptmerkmale und 80 Nebenmerkmale hervor, sowie das Reine Land eines jeden *Buddhas*. Das sind die Verdienste, welche durch Weisheit, und durch alle Aktivitäten der *Bodhisattva*'s entstehen. Die fünf Trübungen sind die Trübungen der Ansichten, des *Kalpa*'s, der *Klesha*'s, der Lebewesen, der Lebensexistenz. Diese finden sich am Ende des *Amitabha Sutra*. Wenn wir sagen die Lebewesen in der Zeit der fünf Trübungen bedeutet das alle Lebewesen. Was sind Trübungen? Es ist ein Synonym für *Klesha*'s, denn hauptsächlich kommt alles was unser Leben miserabel macht oder genauso macht wie wir es erfahren usw., durch *Klesha*'s. Die Summe aller Unannehmlichkeiten heißt *Klesha*'s. Die Waschung der *Buddha* Statur symbolisiert das Wegspülen der *Klesha*'s, sie werden von unserem Geist entfernt und erst dadurch können wir den *Dharmakörper* des *Tathagata* verwirklichen oder realisieren. Im *Theravada* wie auch im *Mahayana* wird dieser Prozess sehr klar beschrieben, zum Beispiel mit normalen Worten würde ich es so beschreiben: wir lernen *Buddha-Dharma*, wir lernen Buddhismus, dann verinnerlichen wir das, wir verinnerlichen den gelernten Inhalt und wir versuchen das in unserem Leben einzusetzen. Durch dieses Einsetzen von Buddhistischer Lehre, dringt das wirklich tief in unser Herzen ein, also was wir vorher lernen sitzt im Kopf und das sinkt mit der Praxis tief in unser Herz, wenn es zum Herz gelangt, dann hast du ein Verständnis erreicht, welches wirklich tief sitzt. Mit diesem Verständnis praktizierst du weiter, setzt du weiter alles was du gelernt hast in deinem Leben ein, solange bis du das verwirklicht hast, in diesem Sinne ist die höchste Verwirklichung der *Buddha-Dharmakörper*, sozusagen *Buddha-Weisheit*. Vorhin hatte ich über sechs Sinnesorgane und sechs Sinnesobjekte gesprochen, eins davon ist *Dharma*. Das sechste Objekt ist *Dharma*. Den *Dharmakörper* des *Buddha* kann man deswegen auch nicht durch Augen oder andere Sinnesorgane erfassen, sondern nur durch Bewusstsein. Das heißt der *Dharmakörper* ist kein substantieller Körper, sondern vielmehr ein Weisheits-Körper. Körper ist nur im übertragenen Sinn zu verstehen und keine Formhafte Gestalt in diesem Sinne, sondern vielmehr die Summe aller Weisheit des *Buddha* ist sein *Dharmakaya*. Sein Weisheits-Körper oder *Dharmakörper*. Diese Verse kann man einsetzen, wenn man *Buddha* Statuen reinigt usw., es muss nicht unbedingt Wasser darüber gegossen werden. Wir erörtern noch ein bisschen mehr was nicht im Text steht, aber bei der Zeremonie rezitiert wird. Normalerweise bei jedem Vesakh-Fest gibt es eine Zeremonie der *Buddha*-Waschung. Man stellt eine Figur des neugeborenen Prinzens Siddharta vor den Altar oder draußen auf, mit einer Hand nach oben und einer Hand nach unten. Die Symbolik dieser Geste ist folgende: Wenn ihr nicht gut praktiziert, dann kommt ihr nach unten! Das ist nur ein Scherz. Jeder wäscht dann den *Buddha* oder gießt Wasser darüber und rezitiert einen längeren Vers, plus die vier Sätze, welche wir vorhin gelernt haben. Die vier ersten Sätze des längeren Verses beschreiben die Qualität eines *Tathagata*. Die letzten Vier beschreiben die Erscheinung des Siddharta, des historischen *Buddhas*. Der Vers lautet:

Er wurde noch nie in *Kapilavastu* geboren,
noch ist er zwischen den beiden Sala-Bäumen gestorben,
Der Gotama ist weder geboren noch gestorben,

nur durch unterscheidende Wahrnehmung entsteht Dualität.

Heute Morgen ist genau der achte des vierten Monats,
in dem Königspalast des Shuddhodana wurde Siddharta geboren,
vom Himmel kommen neun Drachen und speien Wasser,
plötzlich erblühen die Lotusblüten unter seinen Füßen.
Om muni muni samuni svaha.

40 *Buddha* lobpreisen

Wenn wir eine Zeremonie durchlaufen, gibt es verschiedene Formen von Lobpreisungen, wir hier bei uns begrenzen uns auf zwei Lieder. Normalerweise gibt es mehrere Texte. Wir lobpreisen den *Buddha* in welcher Hinsicht? In körperlicher Hinsicht. Wenn man das liest, dann kommt einen in den Geist: Wir sind Buddhisten, wir sind Praktizierende, wir sind Ordinierte, warum sollen wir denn die schönen Formen lobpreisen? Das ist doch eigentlich sehr weit, von dem was *Buddha* uns lehrte, entfernt. *Buddha* hat 32 Hauptmerkmale und 80 Nebenmerkmale und alle diese Merkmale, wenn wir sie mit unseren gewöhnlichen, weltlichen Anschauungen lesen und erwägen, dann klingt es manchmal irgendwie komisch. Zum Beispiel hat er diese Haut zwischen den Fingern, seine Finger verbinden sich mit dieser Zwischenhaut und wir denken das ist doch keine Ente oder Fledermaus. Aber es ist ein Merkmal, aber warum? Er hat nicht gestohlen für sehr viele Leben und viel Freigiebigkeit geübt. Seine Zunge, wenn er sie ausstreckt, dann wurde in den *Theravada* Texten gesagt er kann seine Haarwurzeln damit berühren, aber in den *Mahayana* Texten steht, er kann mit der Zunge die drei Welten überdecken. Es beruht auf dem positiven *Karma*, welches er in der Vergangenheit durch reine Rede erzeugt hat. Das heißt alle diese Merkmale, diese sogenannten Schönheiten usw., wenn wir sie preisen, preisen wir nicht wirklich die Schönheiten, sondern die Aktivitäten dahinter, die Ursachen, welche diese Merkmale hervorrufen. Das sind unendliche Leben voller heilsamer Taten. Das führt dann zu diesen Merkmalen, daher preisen wir das. Wir wünschen auch, dass alle Lebewesen den *Buddha* Körper erreichen. Es bedeutet wir wünschen, dass die Lebewesen alle diese Ursachen erkennen und verwirklichen, weil wir wissen, dass alle Phänomene ohne Ursache und Bedingungen nicht entstehen können. So viel wir wünschen, oh mögen die Lebewesen Schönheiten wie *Buddha* bekommen, aber wenn sie nicht diese Ursachen verwirklichen, dann kommt es bestimmt nicht dazu. Daher beruht alles in der Ursache und weil das alles in der Ursache beruht, deshalb der vierte Satz, mögen sie *Dharma* ohne Merkmale oder ohne Formen verwirklichen. Warum? Weil alle diese heilsamen Taten eigentlich auch keine Gestalt haben, wie wenn wir reine Rede praktizieren. Auch die reine Rede hat keine Gestalt usw.

41 *Stupa* umkreisen

Im Buddhismus repräsentiert die *Stupa* den *Dharmakaya* des *Buddha*, deshalb wenn wir einen Altar errichten, dann haben wir erstmal eine Statur des *Buddha*, als Körper des *Buddha*. Wir haben die Sutren auf dem Altar, als die Rede des *Buddha* und die *Stupa* ist der Geist des *Buddha*. Daher symbolisiert die *Stupa* den Geist, als auch den *Dharmakaya* des *Buddha*. Im *Nirvana Sutra* steht

geschrieben, dass es Regeln gibt, wie man Stupen für verschiedene Wesen errichten soll. Der *Buddha* lehrte: Für *Buddha*, für *Dharmachakra*-König, fünf-stöckige Stupen bauen, für *Arahat*, drei-stufige Stupen und für Mönche usw. ein-stufige Stupen, also ein Stock und darüber schon das Dach. Das ist nach der Regel des *Buddha*. Zum Beispiel für Vien Lac, wenn Thay Hanh Gioi stirbt und er möchte eine *Stupa* gebaut haben, dann wisst ihr Bescheid wie und nicht komischerweise 12-stufige Stupen bauen, das ist Unsinn und entspricht nicht der Lehre des *Buddha*. In Hoang, wenn ihr jetzt dort hingehet, da ist immer noch die *Stupa* des Patriarchen, welcher unsere Linie von China nach Vietnam brachte und ihr könnt mal seine *Stupa* anschauen, wie bescheiden diese eigentlich ist. Davon soll man lernen. Wenn wir die *Stupa* umkreisen, dann gehen wir Buddhisten in Uhrzeiger-Richtung, es gibt natürlich alte Religionen in Tibet, welche in umgekehrte Richtung drehen, aber besonders die Vietnamesen drehen in alle Richtungen, denn viele achten einfach nicht darauf. Sogar Ordinierte, die es gelernt haben, aber es nie praktizieren. Jeder *Sramanera* lernt, wie man die *Stupa* umkreisen soll, aber manche gehen einfach rein, wie sie wollen. Das ist auch ein Zeichen, dass ihre Grundlagen im Praktizieren fehlen, sie lernen das wie ein Studien Stoff, um den Test zu bestehen, aber nicht wirklich um zu praktizieren. Das sollt ihr wirklich vermeiden, wir lernen um zu praktizieren. Das sind sehr geringfügige Dinge, die können wir uns sehr gut einprägen und dem folgen. Zum Beispiel in den Benehmens-Texten wir beschrieben, wenn wir einen Tempel betreten und wenn vor dem Tempel ein Dreifaches Tor sich befindet. Das mittlere Tor ist meistens geschlossen, das linke und rechte geöffnet. Wenn wir durch das linke Tor gehen, gehen wir mit dem linken Fuß zu erst. Wenn wir durch das rechte Tor gehen, gehen wir mit dem rechten Fuß zu erst. Das soll uns trainieren, dass wir immer achtsam sind. Ok, das ist das linke Tor, das ist das rechte Tor. Nicht einfach durch das Tor gehen ohne darauf acht zu geben. Wenn wir hineingehen, in ein altes Kloster oder Tempel, da gibt es keinen Durchgang vom Tor bis zum Tempel, sondern meistens einen Windschutz, da geht man auch rein und in Uhrzeiger-Richtung um den Windschutz herum und weiter zum Tempel. Das ist eine korrekte Art und Weise, denn Leute, die hinaus gehen, werden den anderen Gang benutzen, ohne dass wir uns irgendwie gegenseitig stoßen oder sowas ähnliches. Im Text hier wünschen wir, dass die Lebewesen gehen ohne Gegenströmung zu begegnen, im übertragenen Sinn also keine Konflikte in der Praxis entstehen. Das Wort gehen und praktizieren ist im Chinesisch ein Wort, ist kein Unterschied. Unser Ziel ist natürlich die allwissende Weisheit, das heißt *Buddha* Weisheit erlangen, nichts anderes als das.

Frage: was ist die Ursache für das Drehen in Uhrzeigerrichtung? Eigentlich ist unsere Praxis im Buddhismus angepasst und geht Hand in Hand mit der Natur. Das ist nicht unbedingt gewollt, aber es passt automatisch so. Warum? Was *Buddha* uns lehrt und die Patriarchen uns beibringen, das haben sie aus der Natur heraus erkannt und daher, wenn wir praktizieren, dann ist das so. Zum Beispiel heutzutage, wenn wir ein bisschen mehr für die Umwelt machen, das gehört auch zu der Praxis dazu. Denn das gehört halt so, alles was *Buddha* lehrte hat er aus der Natur oder aus dem Leben zusammengefasst und uns gezeigt. Zum Beispiel, wenn wir einen Kranken sehen, was wir machen sollen, was wir da erkennen sollen. Wenn wir einen Fluss sehen, was sollen wir da erkennen, was sollen wir da Praktizieren, wie sollen wir unseren Geist dementsprechend ausrichten. Wir stoßen das nicht ab, sondern vielmehr erkennen und handeln wir, aber richtig handeln. Das ist der Inhalt des Buddhismus, daher der Umkreis in Uhrzeigerrichtung ist ja auch, weil die Erde so um die Sonne dreht. Wir sind wie die Planeten und die *Stupa* ist wie die Sonne, wir drehen in dieser Richtung.

42 Kranke Person sehen und pflegen

Ich weiß nicht von anderen Gemeinschaften, aber in der Vietnamesischen Gemeinschaft, besonders in Vietnam, ist der soziale Service nicht so gut. Wenn Mönche oder Nonnen krank sind, dann werden sie sehr oft von anderen Mönchen und Nonnen nicht gerecht gepflegt, es wird ihnen nicht genug Aufmerksamkeit geschenkt und sie werden nicht richtig gepflegt. Das führt dann dazu, dass die Laien kommen, besonders bei Mönchen kommen weibliche Laien, um sie zu pflegen und dadurch entsteht Dankbarkeit und es entstehen natürlich Zuneigungen und Bedingungen für eine Ent-Robung. Das ist ganz natürlich, ein langsamer aber sicherer Prozess. Im *Brahmajala Sutra*, hat *Buddha* in den *Bodhisattva*-Gelübden gesagt, einen Kranken zu pflegen ist eigentlich die höchste Verdienst-Aktivität, von den acht Aktivitäten, welche Verdienste sammeln können. Als Praktizierende sollen wir das ja auch üben, sogar als der Vater des *Buddha* starb, kurz davor kam er nach *Kapilavastu*, um ihn zu pflegen. Aber natürlich nicht körperlich, denn als König hatte er viele Pfleger, der *Buddha* hat ihn dann in die *Buddha*-Lehre eingewiesen und geführt, so dass er den edlen Stand erreichen konnte, bevor er starb. Das ist eine gute, richtige Pflege, eines Kranken. Es gibt hier in unserer Gemeinschaft auch zwei Fälle, wo solche Aktivitäten durchgeführt wurde. Einmal in Dresden, vor ungefähr zwei Jahren, ist jemand, der eigentlich kein Buddhist war, als er krank wurde und die Krankheit sich in die Länge zog, hat er sich mehr und mehr über Buddhismus informiert, und als die Ärzte ihn für nicht mehr zu helfen erklärten und sie meinten er habe noch ungefähr ein Monat zu leben, dann hat seine Familie mich geholt, um mit ihm zu sprechen und auf seine Vorbereitung einzugehen, er hat Texte gelesen und ich habe ihm ein bisschen mehr über den Buddhismus erklärt und etwas verschleierte, sozusagen einen Wink mit dem Zaunpfahl gegeben, ihm gezeigt wie er sich auf den Tod vorbereiten soll. Danach, 2 oder 3 Wochen später, ist er verstorben. Das ist eigentlich ein gutes Beispiel für ein gutes Nahtod-Karma. Eine sehr lebhaftes und gutes Beispiel ist, ein Laie, er kam hier 2012 mit der Prognose vom Arzt, er wird nur noch 6 Monate leben und er wollte sich für seinen Tod vorbereiten. Daraufhin habe ich ihn gefragt, möchtest oder hoffst du, dass du durch die Praxis geheilt werden kannst oder besser werden kannst? Nein ich möchte nur lernen, wie ich meinen Tod gut vorbereiten kann, ich sagte ok, dann können wir dir helfen. Dann hat er gelernt wie man Meditiert, wie man loslassen lernt usw., daraufhin hat er weiterhin bis 2018 gelebt und kurz vor meiner Beendigung des Retreats ist er zu uns gekommen, weil seine körperliche Kondition wirklich schlecht geworden ist. Er wollte warten bis ich herauskomme und um Erlaubnis bitten, dass er hier bei uns sterben kann. Alle Mönche und Nonnen waren damit einverstanden. Jeden Tag ist einer von uns zu ihm gegangen und hat mit ihm über *Dharma* gesprochen und den *Buddha* Namen rezitiert usw., kurz danach, ich glaube fünf oder sechs Tage danach ist er ganz sanft dahingegangen. Das ist ein sehr gutes Nahtod-Karma, nicht nur diese eine Woche, sondern die ganze Vorbereitung, in den Sechs Jahren bis zu sei einem Tod. Das was wir praktizieren ist eigentlich die Aktivität von Kranken sehen, betrachten oder pflegen. Da wir als Mönche sehr wenig Gelegenheit haben, um Verdienste zu sammeln, sind solche Gelegenheiten sehr gut für uns, natürlich die Praxis an sich bringt schon Verdienst, aber um diese Praxis gut durchführen zu können, brauchenden wir noch extra Verdienste. Kranke zu pflegen oder Almosen zu geben usw., oder anderen zu helfen, sind auch Verdienste von außen, welche unsere Praxis unterstützt. Daher lehrte *Buddha* uns, die Kranken zu pflegen. Was wünschen wir den Lebewesen, wenn wir solche Aktivitäten ausführen? Nämlich sie sollen erkennen, dass der Körper leer und voll von Widerständen ist. In *Guishan*, wenn ihr später *Guishan* später lernt, dann steht dort auch: Der Körper entsteht durch die 4 Elemente, aber sie streiten sich ständig. In diesem Satz geht es eigentlich genau um das.

43 Kopf rasieren

Als Mönch gibt es äußerliche Zeichen, wie zum Beispiel die Robe, welche mit rechteckigen Feldern besetzt ist, deshalb wird sie auch als Rechteckige Robe bezeichnet und der Kopf ist rasiert, deshalb

wird er auch als runder Kopf bezeichnet. Ein Mönch ist jemand, der einen runden Kopf und eine viereckige Robe trägt. Daran erkennt man das äußerliche Zeichen. Aber manchmal stimmt das Äußere, also die Verpackung und der Inhalt nicht überein. Daher haben die Patriarchen uns mit diesem Vers erinnert, jedes Mal, wenn wir unseren Kopf und Bart rasieren, dann sollen wir auch wirklich uns daran erinnern, was ist eigentlich unser Ziel. Der letzte Satz beschreibt das Ziel, das endgültige Ziel. Was ist eigentlich das endgültige Ziel? Das *Nirvana*. Es bedeutet komplette Stille und verlöschen. Das endgültige Ziel, eines Ordinierten, ist *Nirvana* zu erreichen. Wenn wir die Kopfhaare und den Bart rasieren, denken wir daran. Wie machen wir das? Nämlich fern sein von den *Klesha's* und sie abtrennen. Das ist der dritte Satz. Das macht das Ziel eines Ordinierten aus, und das ist auch warum wir den Kopf überhaupt rasieren. Das ist kein äußerliches Zeichen, sondern vielmehr mit einer innerliche Aktivität und Qualität verbunden.

44 Waschen

Wenn wir duschen, dann wird natürlich unser Körper sauber, oder sauberer, muss nicht unbedingt sauber sein. Im Buddhismus geht es nicht nur darum den Körper sauber zu halten, sondern vielmehr auch den Geist. Den Körper rein zu halten ist natürlich ein notwendiger Bedarf, denn wenn wir uns nicht sauber halten, dann kommen viele Bakterien und Krankheitskeime. Unser eigener Körpergeruch könnte auch andere stören, uns macht das nichts, mhh ich rieche gut, aber für andere könnte es weniger gut riechen, deswegen duschen wir. Wenn wir duschen, dann sollen wir uns daran erinnern, dass eigentlich wir nicht vergessen haben den Körper zu reinigen, aber manchmal vergessen wir den Geist mit zu reinigen. Deshalb wird hier gesagt sich von Verunreinigungen von Körper und Geist zu befreien.

45 Füße waschen

Das Füße waschen ist eine Art zeremonielle Aktivität in Altindien, die Füße von *Buddha* wurden gewaschen, bevor er Belehrungen gab, jemand Niederwerfungen macht oder bevor er ins Haus von Leuten ging, sie ihn einladen, um ihm die Mahlzeit zu geben. Dann bitten sie ihn sich zu setzen, geben ihm eine Schale Wasser zu trinken und waschen seine Füße. Das ist genauso, wenn wir die Opfergabe machen. Eine Schale für Trinkwasser, eine Schale für Waschwasser, dann kommen Blumen, Düfte, Kerzen, Salben, Essen und Musik. Nach dem Essen kommt der Tanz. Das sind die Opfergaben, die die Leute damals in Indien dem *Buddha* und seinen Schülern darbrachten. Die Füße waschen ist auch eine Art spirituelle Aktivität, nicht nur wie wir jetzt bevor wir schlafen die Füße waschen. Dabei denken wir, dass wir die Kraft von einem göttlichem Fuß besitzen, also die Götter gehen nicht wie wir, wir gehen vielleicht 80 cm mit einem Schritt und die Götter gehen vielleicht ein paar Kilometer mit einem Schritt, aber das ist noch lange nicht diese Kraft. Diese Kraft ist wie in *Guishan* beschrieben ist, ein Ordiniertes soll seine Schritte in außerweltliche Richtung setzen und daher sind sein Geist und seine Äußerlichkeit verschieden von weltlichen Menschen, das steht in *Guishan*. Ähnlich ist es auch hier beschrieben, wenn wir von göttlicher oder übernatürlicher, außerweltlicher Schritt kraft sprechen, ist das die Kraft, welche in die Richtung der Befreiung geht. Mögen wir auch keine Hindernisse auf diesem Weg haben. Hindernisse gibt es drei Arten. Hindernisse durch *Karma*, durch

Klesha's und durch Doktrine. Wir wissen ja schon, dass karmische Hindernisse uns sehr viele Schwierigkeiten in der Praxis und im Leben machen, schwacher Körper und Geist, nicht genug Unterstützung von anderen Menschen zu bekommen, Materiell, wie auch spirituell oder sozial usw. Wenn zu viele *Klesha's* kommen, dann kann der Geist nicht ruhig sein, um wirklich Früchte in der Praxis zu erreichen. Doktrine halten uns davon ab den Geist zu öffnen und weiter im *Dharma* zu vertiefen und Kenntnisse zu erreichen. Daher werden diese als drei Grundhindernisse genannt, wie auch in dem Widmungsgebet, welches wir immer machen. Im Widmungsgebet wird auch gesagt, mögen die drei Hindernisse erlöscht sein und die *Klesha's* beseitigt werden. Eigentlich sind diese drei Hindernisse auch *Klesha's*.

46 Zehn Gelübde eines *Sramanera*

Wir hier im Kloster sind besser dran, als in Vien Lac, denn sie spielen immer noch Musik, das soll keine Kritik sein, aber ihr sollt damit wirklich vorsichtig umgehen. Unser Geist ist noch nicht so stabil und wenn wir uns darin verfangen, dann könnte das unserer Praxis viel Schaden bringen. Im *Vinaya* steht auch, dass ein Asket, der schon die Fähigkeit zum Fliegen erreichte, ein Mädchen singen hörte, dadurch verliert er diese Fähigkeit und fällt vom Himmel. Also vorsichtig damit, wir besitzen noch nicht diese Fähigkeit, aber wir fallen nicht nur vom Himmel, sondern von der Erde, tief tief hinein. Also vorsichtig sein. Den Teil der zehn Gelübde werden wir später behandeln, heute wiederholen wir das nur kurz.

47 Fünf *Sramanera* Tugenden und zehn *Dharmas*

Die meisten von uns, besonders in asiatischen Ländern, wo Buddhismus sehr verbreitet ist und zur alltäglichen Erscheinung gehört, viele junge Menschen, wenn sie sich ordinieren lassen wollen, dann meistens nicht, weil sie den Buddhismus verstanden haben, nicht weil sie den Buddhismus als großes Wissen entdeckt haben, sondern durch Zuneigung. Du hörst plötzlich irgendeinen Mönch oder Nonne, ein *Sutra* rezitieren und du fandest das irgendwie schön, dann entsteht bei dir der Wunsch dieses Leben, als Ordiniertes zu führen. Oder du findest die Roben von Mönchen und Nonnen klassisch, nicht mehr Jeans und T-Shirt, sondern das lange Gewand ist irgendwie geheimnisvoll, daher der Wunsch sich zu ordinieren. Deshalb steht hier die erste Tugend ist, du hast eine Zuneigung, eine Sehnsucht nach *Dharma*, nach diesem Weg und das nicht unbedingt aus intellektueller Unterscheidung. Daher ist das sehr rein, sehr impulsiv, sehr intensiv. Es ist so wie ein Kind, dass plötzlich ein Eis sieht und sich nach diesem Eis sehnt, da ist keine falsche Vorstellung dahinter und keine künstliche Vorstellung dahinter, ganz intuitiv und ganz natürlich. Gerade das ist die Tugend, diese Tugend soll ein *Sramanera* und später auch *Bhikkhu* weiter pflegen, diese intensive, intuitive Zuneigung zum *Dharma*. Am Anfang hat man diese Zuneigung, durch gröbere Erscheinungen geweckt, Roben, Rezitation, Gesang oder was auch immer, die *Sangha*, die Bilder oder Erscheinung von *Sangha*, das hat es in einem geweckt. Manche auch nur durch gefallen am vegetarischem Essen im Tempel, das gibt es auch. Aber dann später, wenn man langsam den *Dharma* kennen lernt, den Weg zur Befreiung und die Praxis kennen lernt, dann soll man diese Intension, die Anziehung weiter behalten. Das Objekt hat sich geändert, aber von der Neigung her, von deiner Intensität und Realität der Neigung, soll es sich nicht ändern und das ist eine Tugend. Deshalb wird auch oft bei Mönchen,

wenn sie sich einander etwas wünschen, dann möge dein erster Impuls zur Ordination weiter in dir bleiben. Weil dieser Impuls sehr intensiv und rein ist. Bei den meisten Jugendlichen und natürlich bei älteren Menschen, die schon Gelegenheit hatten *Dharma* zu studieren, dann ist das eine andere Erwägung. Die machen dann schon eine Art Unterscheidung in für und gegen, daher ist das nicht mehr so intensiv, denn der Intellekt hat sich dareingemischt und viele Vorstellungen oder Erwartungen entstehen in ihrem Geist und die Erwartungen, diese Vorstellungen könnten, muss nicht sein, den Weg in die Praxis behindern. Denn das Vorhaben ist nicht mehr so intuitiv. Jetzt zu unserer Zeit und in den westlichen Ländern, Menschen, die zum *Buddha-Dharma* sich hinwenden und sich zur Ordination entscheiden, sind meistens in der zweiten Situation. Es ist nicht mehr so wie bei Kindern, aber wir können diese Intensität pflegen und das in uns verwirklichen. Wie machen wir das? Wir haben ja den *Dharma* kennengelernt, wir haben akzeptiert, dass das weltliche Leben voll von Leid ist und von Natur aus streben wir an diesem Leiden zu entkommen und wir streben auch danach das Glück zu erreichen. Das war unsere Überlegung. Ob das aktiv oder passiv geschehen ist. Daher haben wir Buddhismus akzeptiert, als solches, als eine Art Weg zum Entrinnen von Leid und zum Erreichen von Glückseligkeit. In der Praxis lassen wir das ruhen, erstmal ruhen wir und wir versuchen diese Hingabe zu dem *Buddha, Dharma, Sangha*, zu den drei Juwelen zu entwickeln und je intensiver diese Hingabe ist, desto stärker ist diese Tugend, die hier erwähnt ist. Diese Hinwendung zum *Dharma* wird intensiver und intuitiver, nicht mehr durch Überlegungen beeinflusst. Gerade diese intuitive Einstellung hält unseren Geist stabil, das hilft uns weiter auf dem Weg zu gehen. Denn die Löschen alle Vorstellungen, alle Wünsche in uns. Wir begegnen der Realität, der Realität in der Praxis, das ist die Praxis, das ist die Härte, das ist der Weg und den Weg möchte ich trotz alledem gehen. Das treibt uns vorwärts. Das ist die erste Tugend.

Von diesem Wunsch, sich ordinieren zu lassen, gehen wir einen Schritt vorwärts. Wir wollen jetzt wirklich die Ordinations-Form oder die Äußerlichkeit auch anpassen. Was ist das? Die Kopfhaare abrasieren und schöne, weltliche Kleidung ablegen und die *Dharma*-Robe anziehen. Das ist eine Art Abwendung von weltlichen Erscheinungen. Es ist sehr wichtig diese Erscheinungen abzulegen, in Asiatischen Ländern, besonders in Thailand, wenn du die Mönchsrobe trägst, dann werden alle Leute dir ausweichen, besonders alle Damen, du kannst den Weg frei gehen. Denn für Thailändische Traditionen, wenn eine Frau einen Mönch berührt, ist das eine große Sünde, deshalb weichen sie dir aus, gehen sie dir aus dem Weg. Es zeigt uns auch, wie diese Robe oder diese Erscheinung, uns schützt, vor Verführungen, nicht nur äußerlich, sondern auch innerliche Verführungen. Du merkst ja auch, wenn du etwas machst und du möchtest nicht, dass die Leute denken du bist ein Mönch, dann trägst du weltliche Kleidung, du trägst eine Mütze, du gehst auf die Straße und wenn du achtsam dabei bist, dann weißt du, diese Aktivität ist nicht passend, für einen Mönch, sonst hättest du dich nicht verkleidet. Diese Erscheinung, diese Äußerlichkeit erinnert uns immer daran, was wir machen sollen, was wir nicht machen sollen und das ist eine Art Sicherheit, Sicherung. Du gehst in den Zug, alle Leute erkennen, oh du bist ein Mönch, dann musst oder du sollst dich dann auch wie ein Mönch verhalten und nicht wie ein Straßenknabe, das ist natürlich ganz unpassend. Sich ständig im Mönchsgewand zu kleiden, zu bewegen, ist eine Art Tugend, für einen Ordinierten. In dieser modernen Zeit, einige von den Ordinierten meinen, wenn sie auf die Straße gehen, nicht das Gewand anziehen zu müssen, weil es zu exotisch ist und sie versuchen mit einem kürzerem Gewand und Mütze zu gehen und das ist eigentlich gegen diese Lehre, gegen diese Tugend hier, das heißt du hast schon eine der fünf Tugenden abgelegt. Tugend ist etwas, was man sich auch wirklich aneignen soll. Im Anfangsstadium findet man es vielleicht interessant diese Robe zu tragen, den Kopf zu rasieren, du gehst auf die Straße, in die Menschenmenge und du findest das ist toll, ich bin exotisch, ich bin

außergewöhnlich und du findest es vielleicht interessant. Aber nach 10, 15 Jahren usw., das Anfangsinteresse ist nichtmehr da, aber wenn du die Tugend nicht pflegst, dann kannst du das ganz leicht verlieren und du verfällst wieder zu den weltlichen Erscheinungen. Das ist eine Art Verschlechterung, ein nach unten gehen.

Und drittens: Du siehst ja wie logisch das aufgebaut ist oder wie das in Reihenfolge aufgebaut ist. Erstens hast du deinen Geist, deinen Wunsch hervorgebracht und dann hast du deine Äußerlichkeit angepasst, der Situation angepasst. Drittens, dann wie du dich zu deinen Nächsten, deinen nahestehenden Personen, in deinem sozialen Kreis benehmen sollst. Nämlich durch *Dharma* wissen wir ja auch, dass Verwandte eigentlich wie Nicht-Verwandte sind. Da gibt es keine Unterschiede zwischen den Verwandten und nicht Verwandten, denn im Laufe des unendlichen Wiedergeburtsschleifens haben wir eigentlich mit allen Lebewesen Verwandtschaften geschlossen. Jedes Lebewesen ist sozusagen uns verwandt. Daher sollen wir keine besondere Anhaftung zu den momentanen Verwandten entstehen lassen, denn diese Anhaftung, diese Anhänglichkeit macht in uns eine Art Grenze, die unseren Geist auch selbst begrenzt. Denk daran jede Art von Abgrenzung, egal in welchem Bereich, macht euren Geist eng. Versucht jede Begrenzung in eurem Geist zu löschen. In diesem Sinn, zu den Verwandten. Wir sollen unsere Beziehungen, unsere Anhänglichkeit zu den Verwandten abgewöhnen. Und nur dadurch können wir unser Herzen besser öffnen, für andere Lebewesen, andere Menschen. Zum Beispiel, hier bei uns im Kloster haben wir nicht so viele Menschen, die zu uns kommen und die meisten sind zur Praxis da, deshalb brauchen sie auch nicht so viel intensiven Kontakt, aber stell dir vor, wir sind im Tempel und viele Menschen kommen und suchen Kontakt, suchen Trost, suchen Rat, suchen Hilfe. Von Natur aus denken wir, oh das ist ja nur jemand, der mal kommt und du gibst ihnen dann vielleicht ein paar Stunden Gespräch usw., dann fertig. Nur durch diese Einstellung, hat sich der Inhalt, dein Gespräch, die Intensität deines Gesprächs, die Ehrlichkeit darin, in der Qualität sehr gemindert. Nicht wie, wenn dein enger Verwandter kommt und sagt, hilf mir mal, ich hab mal ein Anliegen, dein Verhalten ist ganz anders. Wenn wir gelernt haben die Verwandtschaft abzulegen, dann fangen wir auch an alle Lebewesen gleich zu behandeln und jeder Mensch, der kommt, um zu fragen, um Hilfe und Rat bittet, ist unser Verwandter, ist jemand, der wirklich unsere volle Aufmerksamkeit braucht. Durch diese Praxis, obwohl du da nicht direkt *Metta* oder *Karuna* praktizierst, dennoch entwickelt sich dein Geist in diese Richtung, ohne dem irgendwie einem Namen zu geben, das ist *Karuna* oder das ist *Metta* usw. Es ist genauso wie eine Mutter zu ihrem Kind, wenn sie ihr Kind in ihren Armen hält, sie sagt auch nicht, das ist *Karuna* oder das ist *Metta*, das kommt intuitiv, ganz natürlich. Aber natürlich ist das ein ganz anderer Aspekt, denn in dieser Beziehung ist eine Anhaftung zwischen Mutter und Kind, aber wir Ordinierte sollen eigentlich diese Anhaftung nicht haben.

Viertens: Jetzt kommen wir zur *Dharma* Praxis. Hier wird über Verehrung gesprochen, *Dharma*-Verehrung. In wirklicher Bedeutung ist es ja nicht die Verehrung, die man wie göttliche Verehrung bezeichnet, es klingt so als seien wir gegen Christen, das ist nicht der Fall, aber diese Vergötterung ist es nicht bei uns, sondern vielmehr eine Art festes Halten am *Dharma*, um unseren Weg, unser Ziel zu erreichen. Das ist eine dieser Einstellungen, keine Vergötterung. Denn es ist eine Art Wertschätzung, denn wir wissen durch den Weg können wir unser Ziel erreichen. Es ist genauso wie mit unseren Augen, wir wissen ja, durch unsere Augen können wir die Welt erblicken, ansehen, Farben usw. sehen, deshalb legen wir großen Wert auf unsere Augen, wenn es weh tut oder es verschwommen ist, wollen wir ein Medikament dafür anwenden, das ist ähnlich. Wir vergöttern nicht unsere Augen. Wie machen wir das? In der Praxis, hier steht das wir unser Leben sogar dafür aufgeben, warum ist das so? Im Laufe der Praxis wirst du merken, dass altes *Karma* kommt, aufkommt, zum Beispiel du hast dich gerade entschieden, ich möchte 100000 Niederwerfungen machen. Dann kommen Knie und Rücken Schmerzen usw., das hindert dich an deiner Praxis, aber in der Praxis sollst du dich nicht davon abbringen lassen, du weißt, ok das ist, was wir gestern auch gelernt haben, eins von den drei

Hindernissen, nämlich ein Hindernis durch *Karma*. Das werde ich überwinden. Ich kenne einen Mönch, der aus Buthan ist, ein sehr stämmiger, ein sehr starker Mönch, er war glaube der Stärkste in seiner alten Ringer-Gruppe. Das ist ein Sport bei den Buthanesen. Er hat sich dazu entschlossen, jeden Tag 5000 Niederwerfungen zu machen, für sein 100000 er Set, er hat es auch gemacht. Am ersten Tag hat er 5000 geschafft, am zweiten Tag, als er aufwachte, all seine Arme, Beine, sein Körper und sogar der Geist waren total Müde, und alles in ihm sagte, heute mach mal eine Pause, er meinte das kann ich nicht, wenn ich jetzt eine Pause mache, dann werde ich meine Energie und meinen Willen abstumpfen, dann ist er nicht mehr scharf, deshalb hat er sich an alle Patriarchen und an alle *Bodhisattva* gewendet und gebetet, bitte helft mir, dass ich das weiter machen kann. So hat er sich langsam gewaschen und weiter seine Niederwerfungen gemacht. Die ersten 200-300 Niederwerfungen waren wie Hölle, er sagte, eine Stimme sagte ständig in seinem Hinterkopf, gib das auf, mach ein Pause, mach eine Pause, du bist Müde, du bist gut genug usw., aber nach 300 Niederwerfungen hat es sich weggespült und er hatte wieder Energie und konnte weiter machen. Bis zum nächsten Tag, es wiederholte sich, nicht das es nur einmal war, es wiederholte sich jeden Tag, bis er seine 100000 Niederwerfungen geschafft hatte. Trotzdem hat er sich an diesem Wunsch, diesen Wille, zur Einhaltung seines Gelübdes, es ist ja auch eine Art Gelübde, wirklich festgeklammert, mit aller seiner Energie. Genau diese Einstellung zur Praxis sollen wir pflegen, wenn wir eine Praxis ausführen wollen, dann sollen wir, auf jeden Fall, daran festklemmen und das verwirklichen. Nicht durch irgendeine Entschuldigung es irgendwie verschieben, denn wenn wir einmal verschoben haben, dann kommt das zweite, dritte und n-te Mal und das hindert uns ständig an weiterer Praxis. So steht hier im übertragenen Sinne: Wir sollen nicht über unser Leben nachdenken, wenn wir den *Buddha-Dharma* verwirklichen wollen.

Fünftens: Die vierte Tugend ist eigentlich der Anfang von der Praxis und die fünfte ist die Fortführung. Es heißt bis hin zu dem Anstreben des *Mahayana*, um die Lebewesen zum anderen Ufer zu bringen. Warum ist das so als Fortsetzung oder eine Art Upgrade von der anderen Tugend? Der Weg des *Mahayana* ist ja nicht einfach zu gehen. Erstens, viele Lebewesen, viele Menschen denken nur an dieses Leben. Obwohl wir gelernt haben, wir haben schon unendliche Leben hinter uns und vor uns sind noch unendliche Leben, aber doch irgendwie, im Unterbewusstsein halten wir fest daran, es gibt doch eigentlich nur dieses Leben, dieses Mal, andere Male sind utopisch, wenn wir über nächste oder letzte Leben denken, das ist nicht wahr, nur eine Theorie. Gerade das macht in unserem Geist eine Art Verengung, wie ich vorhin schon sagte. Alles, was wir als *Mahayana* denken, denken wir an soziale Arbeit. Aber soziale Arbeit, hat überhaupt Garnichts, aber auch wirklich überhaupt Garnichts mit *Mahayana*, in wirklicher Bedeutung, zu tun. Es ist ja nur eine Art Trost für unser Leben, wir wollen eine Art Sinn für unserer Leben haben. Weil wir nicht glauben, oder nicht glauben können, das nächstes, übernächstes Leben usw., wir noch weiter existieren und den Weg weiter gehen können. *Mahayana* ist nicht etwas Äußerliches, sondern *Mahayana* ist, was in unserem Herzen ist, dieses starke Anstreben *Buddha* zu werden und *Bodhisattva* zu werden. Das macht es aus, dass wir den Weg des *Mahayana* gehen, einen wirklichen *Mahayana* Weg. *Mahayana* ist wirklich etwas, das viel von uns verlangt, eine Ansammlung von Energie, eine Ansammlung von Intension, eine Ansammlung von Verdienst. Nicht nur das wir etwas Oberflächliches jemanden helfen und uns bei einer Hilfsorganisation anschließen usw., das ist eigentlich auch noch sehr *Hinayana*, weil wir denken, nach diesem Leben gibt es nichts mehr. Das existiert in unserem Hinterkopf, im Unterbewusstsein. Manchmal sind wir nicht mal davon bewusst. Natürlich, es gibt wiederum ein anderes Extrem, weil wir denken, wir haben noch nächste Leben, werden wir dann nachlässig und das wiederum hat überhaupt Garnichts mit *Mahayana* zutun. Ein intensives Geistestraining in sich, aber ohne unbedingt in diesem Leben abzuschließen, sondern wir wissen es folgt noch mehr und wir sollen wirklich die Basis gut fundieren. Alles, was die Erfahrungen von den 4 Edlen Wahrheiten usw.

angeht, gut das Fundament machen, mit der Intension Bodhicitta zu entwickeln. Wenn wir Bodhicitta erfahren haben, dann fangen wir an wirklich herauszugehen und Hilfsaktionen oder unsere *Bodhisattva* Aktivitäten auszuführen und das sehen wir ja auch an Beispielen von allen Patriarchen. In der Älteren Zeit, als auch in der modernen Zeit, hast du jemals den *Dalai Lama* bei einer sozialen Arbeit gesehen, nichts. Seine Intension ist seinen Geist zu entwickeln und diesen Geist weiterzugeben und das ist für ihn soziale Arbeit. Denn es hilft viel mehr, wenn Menschen in ihrem Geist den Samen des *Dharma*, den Samen der Praxis sähen, dann können sie besser mit ihrem Leben, mit ihrer Existenz, mit ihren anderen Schwierigkeiten im Leben umgehen und sie von selbst überwinden. Es bedeutet nicht, dass wir keine soziale Arbeit verrichten sollen, natürlich können wir, wenn wir Zeit und Gelegenheit haben, können wir, dass immer machen, aber das nicht als Ziel verwechseln, wenn wir das als Ziel anwenden, dann sind wir in Abwege gegangen, nicht mehr auf der Hauptstraße, wir sind von der Hauptstraße abgewichen. Das sind die fünf Tugenden eines *Sramanera*.

Die Zehn Dharmas:

Alle Lebewesen überleben durch Nahrung, es gibt zwei grundsätzliche Arten von Nahrung. Einmal die weltliche Nahrung und dann die außerweltliche Nahrung. Nicht im Sinne von übernatürlich, sondern Nahrung für Menschen und Lebewesen, die schon in ihrer geistigen Entwicklung weiter hinaus sind. Die weltliche Nahrung unterteilt sich in vier verschiedene Arten. Einmal grobe Nahrung, in Chinesisch, bedeutet es geschnittene Nahrung. Innerhalb dieser gibt es die zusammengerollte Nahrung, denn in Indien essen die Menschen mit der Hand und sie drehen das Essen mit der Hand und machen eine Kugel. Das sind sehr grobe Nahrungen für uns, mit sehr groben Körpern, *Rupa*. Wogegen jene, im *Rupa* Bereich, wir sind im Begierde Bereich, unser Körper ist sehr grob, die Körper viel feiner sind, deshalb nehmen sie nicht diese grobe Nahrung zu sich. Diese Nahrung besteht aus Gerüchen, Berührung und Geschmäcker. Nicht wie die nächste Art von Nahrung. Die Berührung findet beim Kauen statt und deine Zunge schmeckt die Säfte, der Gaumen berührt das Essen, du hast etwas im Mund, zum zerbeißen. Das ist die Berührung, aber die Nächste heißt Nahrung durch Berührung, das ist nicht dasselbe. Diese Nahrung durch Berührung ist wie, wo wir über die 5 *Skhandas* sprachen, da drin gibt es die *Rupa-Skhandas*, die Organe, die Sinnesorgane, die haben diese Berührung in sich. Auge berührt mit Formen, diese Berührung ernährt die Sinnesquelle, die Fähigkeit des Sehens. Oder unser Ohr, das Ohr ist nur ein Platz, ein Ort, wo die Hörfähigkeit sich daran lehnen kann, um zu wirken. Diese Fleischaugen sind ja auch nur ein Ort, wo die Sehfähigkeit sich daran lehnen kann und ihre Wirkungen ausüben kann. Diese Sehfähigkeit, diese Hörfähigkeit, diese Riechfähigkeit, diese Geschmacksfähigkeit, die Tastfähigkeit und die Denkfähigkeit, diese sind alle rein. Sie werden als Sinneswurzeln in Chinesisch bezeichnet. Im naturwissenschaftlichem Verständnis hat man nur diese Organe und vielleicht noch die Nerven, Hör oder Sehnerven, man könnte, diese Nerven parallel zum obigen setzen, aber es ist nicht wirklich gleich. Frage: Zum Beispiel, wenn man im Traum trotzdem die Fähigkeit zur Sinneswahrnehmung hat, aber die Organe nicht aktiv sind? Richtig, das sind die Sinneswurzeln in Chinesisch. Wenn unsere Organe diese Fähigkeit ausüben, dann gibt es eine Berührung und gerade die Berührung ernährt diese Fähigkeit. Wenn du diese Fähigkeit nicht ausübst, dann stumpft sie ab. Daher wird diese Berührung auch als Nahrung bezeichnet, Nahrung durch Berührung. Das ist schon Nahrung für höhere Bereiche. Wir als Menschen oder Lebewesen in *Samsara*, im Begierde Bereich, nehmen alle diese 4 Nahrungen zu uns. Die höheren Bereiche haben die erste Nahrung gar nicht. Die Dritte ist Nahrung durch Denken. Das ist besonders in extrem Situation, da kommt das sehr stark zum Ausdruck. In der Wüste haben wir keine Nahrung mehr, kein Essen mehr, kein Wasser mehr und durch Gedanken, ich muss weiterleben, ich muss nach Hause kommen und meine Eltern sehen, ich muss, ich habe noch viele

Sachen zu erledigen. Dieser Wille, diese Gedanken halten den Körper weiter am Funktionieren. Gerade deshalb wird diese Art von Gedanken auch als Nahrung bezeichnet. Natürlich, normalerweise im Alltag haben wir ja auch solche Nahrungen durch Gedanken, aber das kommt nicht so stark zum Ausdruck, wie in diesem Beispiel. Die Vierte ist Nahrung durch Bewusstsein, das ist eine sehr subtile Nahrung, diese Nahrung existiert in allen vorherigen drei Nahrungen. Gerade diese Nahrung setzt eigentlich überhaupt das Ganze sich wiederholende Bedürfnis in Gang. Du isst, aber ohne, dass das Bewusstsein sich dabei einmischt, dann ist es egal was du isst. Weil gerade das Bewusstsein da hineinwirkt und genießt oder nicht genießt usw., dann willst du besseres Essen oder schlechtes Essen nicht haben usw. Das setzt dann weitere Gier und Bedürfnisse, Verlangen usw. fort. Das führt auch zu Wiedergeburten. Daher ist es als Bewusstseins-Nahrung bezeichnet. Es ist eigentlich eine reine geistige Nahrung. Dieses Genießen ist nicht wirklich was in deinem Mund ist, es kommt vom Geist. Es gibt natürlich eine feinere Form von Nahrung durch Bewusstsein, wie bei intellektuellen Menschen, die sind satt vom Lesen oder vom Studieren, Forschen. Das ist auch geistige Nahrung. Alle diese 4 Nahrungen gehören zu der weltlichen Nahrung. Im Begierde Bereich existieren alle diese 4 Nahrungen. In höheren Bereichen gelten nur noch die drei letzteren Nahrungen. Wenn wir sagen, wir im Begierde Bereich, dann gibt es immer diese 4 Nahrungen, aber nicht alle Wesen müssen unbedingt alle diese 4 Arten auch zu sich nehmen. Die Tiere, die nehmen meistens keine Nahrung durch Bewusstsein zu sich. Die Essen nicht um zu genießen, sie Essen für eine Art Bedarf, um zu überleben. Da mischt sich das Bewusstsein nicht so viel mit rein. Verschiedene Formen von Lebewesen haben verschiedenen Bedarf oder nehmen entsprechende Arten von Nahrung zu sich.

Überweltliche Nahrung gibt es 5 Arten. Erstens ist Nahrung durch Versenkung. Zweitens ist Nahrung durch Freude am *Dharma*. Drittens ist Nahrung durch Gelöbnisse. Viertens ist Nahrung durch Achtsamkeit. Fünftens ist Nahrung durch Erlösung. Nahrung durch Versenkung, wenn wir meditieren oder wenn die Leute, die reines Land üben und in Versenkung kommen, dann brauchen sie, in dieser Zeit, keine Nahrung. Während der Versenkung brauchen sie keine Nahrung, zum Beispiel wie der *Mahakassapa*, es wurde gesagt, er ist immer noch im Hahnenfuß-Berg, in Versenkung und wartet bis *Maitreya-Buddha* kommt, er ernährt sich durch die Versenkungs-Nahrung. Wortwörtlich heißt es eigentlich Freude in der Meditation. Nahrung durch Freude in der Meditation. Warum? Wenn wir die 1. Oder 2. Oder 3. Meditationsstufe erreicht haben, dann haben wir immer diese Freude, wir ernähren uns dann durch diese Freude. *Mahakassapa* ist aber nicht mehr in dieser Meditationsstufe. Sondern vielmehr ist er in der 9. Stufe, der Meditation und das ist ganz anders, es ist sehr subtil, nicht so grob. Zweitens ist, wenn wir *Dharma* hören, lesen, rezitieren, kontemplieren, dann entsteht in uns Freude, diese Freude kommt auch durch Versenkung. Eigentlich alle 5 Arten von überweltlicher Nahrung haben immer mit Versenkung zu tun, denn ohne Versenkung kann man wirklich nicht tief in den Inhalt überhaupt hineinschauen. Dritte ist durch Gelöbnis, durch diese großen Wünsche für andere Lebewesen, du legst sehr schwerwiegende Gelöbnisse ab, wie *Avalokitesvara*, ich werde solange auf dieser Welt bleiben, bis alle Lebewesen kein Leid mehr erfahren. Der *Ksittigarbha*, ich werde im Höllenbereich bleiben, bis die Hölle leer ist. Das sind sehr große Gelöbnisse. *Bodhisattva's*, die solche Gelöbnisse abgelegt haben, verharren sich auch in diesem Gelöbnis, daher gibt es ihnen Kraft und Nahrung, es wird zur Nahrung. Sie verharren in ihren Wünschen, in der Praxis usw. Viertens ist *Sati*, Nahrung durch *Sati*, Achtsamkeit. Das ist auch ähnlich wie die zweite Nahrung. Wenn deine Achtsamkeit auf *Dharma* ruht, auf Erlösung, sich auf den Weg zur Erlösung legt, dann konzentriert sich dein Geist darauf. Dadurch entsteht die Kraft, die deinen Geist und Körper nährt und trägt. Die Letzte ist Nahrung durch Erlösung, wie *Buddha* und alle *Arahat's*, *Bodhisattva's*, sie ernähren sich durch diese Nahrung, daher sollen wir eigentlich dem *Buddha* und den *Arahat's* richtig danken, denn auf natürliche Art und Weise brauchen sie nicht mehr auf Almosengang zu gehen, aber trotzdem hat *Buddha* alle Aktivitäten eines normalen Mönches ausgeführt. Einfach nur aus Liebe, aus Liebe für die

Mönche und uns selbst. Wir Mönche und Ordinierte in der späteren Zeit. Stell dir vor, wenn *Buddha* und alle *Arahat*, zu jener Zeit sagten, oh wir brauchen keine Nahrung mehr, wir gehen nicht mehr auf Almosengang, wir brauchen keine Unterstützung mehr von den Laien, dann sind die anderen gewöhnlichen Mönche wirklich schlecht dran. Es gibt so krasse Unterschiede, krasse Unterscheidungen zwischen edlen und weltlichen Mönchen, nicht weltlichen, sondern noch nicht erlösten Mönchen. Heutzutage, dann würden die Laien sagen, geht schnell in die Erlösung, dann müssen wir euch nicht solange unterstützen. Wir sollten dem *Buddha* und den *Arahat*'s wirklich gut danken, dass sie trotz ihres Erlösungsstands weiterhin alle Aktivitäten eines normalen Menschen ausübten, Schlafen, Essen, Almosen gehen usw. Das zeigt auch, wie der *Buddha* durch seine Weisheit Alles voraussehen konnte. Das sind die fünf Arten von überweltlicher Nahrung. Alle insgesamt werden als neun Arten von Nahrungen genannt. Das sollt ihr gut im Gedächtnis behalten, denn es kommt später noch mehr in Ausführungen, Auslegungen von *dharmischer* Terminologie. Natürlich gibt es noch andere Unterteilungen, wie sechs Arten oder fünf Arten, aber das ist nicht so fundamental, wie diese neun Arten. Zum Beispiel für *Sramanerika* gibt es 5 Arten von Nahrung.

Zweitens haben wir schon gelernt. Drittens sollten wir gut kennen. Warum? Wir versuchen durch das Lernen, durch das Kennen, durch das Unterscheiden von den Empfindungen, langsam die Wahrheit dahinter kennen zu lernen. Wir benennen das und sagen das ist Glück, wir essen etwas Köstliches, mir gefällt Das daran, wir sagen: Ich empfinde Glück. Ist korrekt, ist ganz normal, ist korrekt, aber, wenn ich weiter kaue, kaue, kaue, kaue, dann schmeckts nicht mehr und das Glück ist nicht mehr da. Von Natur her möchte ich gerne dieses Glück weiter behalten, daher ist dieses Glück auch kein Glück, kein wirkliches Glück. Deshalb sollen wir diese drei Empfindungsarten auch kennen.

Zehntens sind alle Bereiche von Form und Geist. Hier spricht man von der Fähigkeit des Geistes. Der Geist kann alle diese zehn Bereiche durchdringen. Natürlich, wenn wir den Geist erkennen und auch leiten können. Sonst können wir das nicht. Was sind diese 10? Erdelement, Wasserelement, Windelement, Feuerelement, Blau, Gelb, Rot, Weiß, Bewusstsein und Raum. Das sind die zehn Elemente, die der Geist durchdringen könnte. Im Moment können wir das nicht. Wir können mit dem Geist nicht das Erdelement oder Wasserelement oder sowas durchdringen. Wenn wir das machen könnten, dann besitzen wir sogenannte übernatürliche Kräfte. Zum Beispiel, wenn unser Geist fähig wäre das Erdelement zu durchdringen, dann kannst du auf Wasser gehen und in dem Moment denkst du, ich gehe über Erdelement, dann gehst du wie auf Erde. Du kannst durch Wände gehen und denkst, ich gehe durch Raumelement. Wände sind kein Hindernis mehr. Normalerweise sind Farben auch Richtungen, du gehst nach Ost und denkst du gehst nach West. Du gehst ein Schritt nach Osten, aber kommst im westlichen Bereich an. Das sind sogenannte besondere Fähigkeiten, die durch Eindringen des Geistes in diese Elemente entstehen. Es gibt nämlich sogar Meditationstechniken darüber. Im *Visuddhi Magga* von *Buddhaghosa* werden diese zehn *Kasinas* beschrieben, wenn du die Meditation damit durchführst, dann kommen die sehr verlockenden Fähigkeiten. Aber die helfen dir gar nicht bei der Erleuchtung oder Erlösung, aber sehr verlockend. Wirklich, man könnte sich darin auch verfangen. Du kannst damit auch viele materielle Vorteile erreichen. Daher, als ich den David Copperfield sah, dachte ich, oh, vielleicht machte er Meditation über die zehn *Kasinas*, wer weiß. Aber das sind wirkliche Fähigkeiten, keine Märchen oder Fabeln.

50 *Upasaka* Gelübde

Eigentlich sind die Laien oder die Menschen überhaupt, hochentwickelte Wesen, zum Beispiel im Vergleich zu den Tieren, unser Bewusstsein ist feiner, subtiler, daher können wir Sachen genießen,

mehr als Tiere. Tiere haben auch einen gewissen Genuss, an ihren Taten, aber es ist mehr instinktiv. Bei Menschen ist es mehr nach Empfindung, nach Begierde, nach Lust. Daher, wenn Tier Paarungszeit haben, erst dann haben sie ein Bedürfnis nach Paarung, aber nur um ihre Arten zu vermehren, zu erhalten. Eine mehr oder weniger instinktive Aktion und sie finden natürlich auch Genuss darin, aber nicht so wie Menschen, die danach suchen und sich darin verfangen. Daher, als ein Laien Buddhist, wenn er diese Gelübde zu sich nimmt, dann bedeutet es auch, dass wenn er Sex hat, soll er es nicht aus Lust und Begierde, oder so etwas machen, sondern vielmehr, um seine Familie zu erhalten. Eine Ehe kann auch ohne Sex nicht existieren, das ist ganz normal, ganz natürlich und das muss man auch zugeben. Zweitens man soll nicht übertreiben im Genuss, sonst gehört es auch zu Fehlverhalten. Ihr seid im Moment *Sramanera* und *Sramanerika*, aber eines Tages werdet ihr auch in der Lage sein andere Laien die Gelübde abzunehmen, um Laien Buddhist zu werden, ihr sollt das gut verstehen und es ihnen erklären. Denn wenn sie etwas falsch machen, dann ist es nicht gerade ihre Schuld, es ist normal, ebenso, wie sie sonst handeln würden. Damals sagte ich bei dir auch, es gibt falsche Orte, Plätze, Zeiten und falsche Mengen. Das sind vier Verfehlungen, in der sexuelle Ausübungen, wenn man das macht, dann gehört es zum sexuellen Fehlverhalten. Natürlich, als Laie, man denkt, man braucht nur diese fünf Gelübde zu halten und nächstes Leben wird man wieder als Mensch geboren, aber das muss nicht unbedingt sein. Wenn man zum Schüler von *Buddha* geworden ist, wenn man mit dem Herzen praktiziert, dann geht man automatisch auf dem Weg zur Befreiung, durch die Praxis, durch die Kontemplation über die Lehre, die vier edlen Wahrheiten usw., das Lernen auch alle Laien. Daher bin ich der Meinung, das Ende einer Laien-Karriere ist eine Mönch-Karriere, das Ende einer Mönch-Karriere ist das Heiligtum, und das Ende einer Edlen-Karriere ist eine *Bodhisattva*-Karriere und das Ende dieser Karriere ist *Buddhaschaft*. Ob man Laie ist oder Ordiniert, man geht auf dem gleichen Weg. Die Laien können sogar bis zur dritten Stufe der Edlen vorschreiten. Daher sollen wir die Laien auch nicht für geringhalten. Wenn sie richtig praktizieren, wenn sie mit Herz und Hingabe praktizieren, dann können sie auch solche Stufen erreichen und das mit Sicherheit. Daher, wenn wir Laien kennen, die praktizieren, dann sollen wir sie auch ein bisschen ermutigen und auch den Weg zeigen, wie sie voranschreiten können. Das sind die fünf Laien Gelübde, ich habe nur eins genommen, um zu zeigen, dass wenn wir über ein Gebot denken und lernen, dann sollen wir wirklich tief hineingehen und nicht einfach sagen, kein sexuelles Fehlverhalten, Punkt, das ist nicht der Fall.

51 Acht Gelübde eines *Upavastha*

Die Laien haben keine Gelegenheit ein ordiniertes Leben zu führen, obwohl sie Laien sind, möchten sie sich auf den Weg zur Ordination vorbereiten. Nicht unbedingt in diesem Leben, sondern im nächsten Leben. Deshalb hat *Buddha* auch die acht Gelübde gelehrt. Wir lernen hier die acht Gelübde, um zu sehen, dass die Laien eigentlich ja auch *Sramanera* Gelübde einhalten. Daher sollen wir auch vorsichtig sein, wie wir als *Sramanera* uns benehmen, denn die Laien wissen, was wir halten müssen und wie wir uns verhalten müssen. Sie haben Kenntnis davon. Wir Menschen bestehen aus zwei Teilen, einmal der körperliche Bestandteil und zweitens der geistige Bestandteil. Wenn wir ohne geistigen Bestandteil wären, sind wir dann noch Mensch? Was sagt man zu einer Existenz, welche nur einen körperlichen Bestandteil, ohne Geist, hat? Leiche, das ist eine Leiche. Die *Sila's*, wenn sie nur die Gelübde enthalten, aber ohne den *Sila*-Geist, dann ist es wie eine Leiche. Nach außen hin können wir die *Sila's* perfekt vorspielen, aber den Geist können wir nicht verwirklichen, dann ist es keine wirkliche *Sila*-Praxis. Die *Sila*-Praxis kommt vom Geist und daher sollen wir alle diesen *Sila*-Geist oder die verschiedenen Geisteshaltungen kennen, um zu wissen, wie wir *Sila's* praktizieren können. Bevor wir damit anfangen, sollen wir auch lernen, wann hat man ein Gelübde übertreten, denn das hat mit dem Geist auch zu tun. Im *Vinaya* steht, wann ein Gelübde übertreten gilt, dazu braucht es drei

Bedingungen. Einmal die Intension, zweitens das Mittel, drittens die Person oder das Objekt. Ich mache ein Beispiel: der Herr A möchte den Herr B töten, er nimmt ein Messer und ging zu Herr B und stach Herr B ab. Später wurde herausgefunden, das war nicht Herr B, sondern Herr C. Wie sehen wir das unter den *Sila's*? Hat er damit eine Übertretung der *Sila's* begangen oder nicht? Durch das Beispiel können wir auch erkennen, als der Mörder herausgefunden hat, dass der Herr B noch nicht Tod ist, dann empfindet er natürlich Enttäuschung, aber dafür ist Herr C gestorben, dann entsteht Reue. Da erkennt man auch die schwerwiegende Einwirkung im Geist, wenn er erfolgreich Herr B getötet hätte, dann entsteht Freude darüber, das ist viel schwerer und im *Vinaya* steht auch, dass wenn man selbst getötet hat, wenn man jemanden dazu verleitet oder wenn man Mitfreude empfindet beim Sehen der Tat, alle drei Geisteshaltungen und Situationen gehören auch zum Brechen des Gelübdes, aber natürlich mit verschiedenen Schweregraden. Das Einhalten des Gelübdes ist eigentlich dafür, dass wir keine *Klesha's* ansammeln, denn *Klesha's* sind ja auch *Karma*. *Klesha's* ist die Qualität von *Karma*. *Klesha's* sind ohne Zweifel Hindernisse in unserer Praxis. Von den fünf Verdeckungen für die Praxis, oder Hindernisse bei der Praxis, wie Gier, Ärger, Müdigkeit, Zerstreutheit, Zweifel und Reue. Darin sind Zweifel und Reue zwei Faktoren, die oft auftreten, wenn wir die Gelübde nicht reinhalten. Zum Beispiel: ich hab das getan, warum hab ich das getan usw., dann entsteht Reue in deinem Geist, damit kommt natürlich auch Zweifel, oh wenn ich das getan habe, kann ich immer noch Erfolg in der Praxis haben oder nicht?! Daher wird das Einhalten von den Gelübden auch als Basis für die Meditation, die Konzentration bezeichnet, der Geist wird dadurch sanfter und ruhig. Man kann damit leichter in die Versenkung kommen. Dadurch weiß man auch, dass der Kern, des Geistes, des Gelübdes nicht Töten eigentlich ist schon die Intention des nicht Tötens einzuhalten und nicht nur bei einem selbst, sondern auch bei anderen, keine Freude zu empfinden, wenn es andere missachten und wenn wir uns weiter steigern in der Praxis der Gelübde, dann bis zum Erhalten von Leben, freilassen von Leben usw., das ist alles der Geist. Jetzt kommen wir zurück zu den fünf Gelübden, was ist der Geist eines Laien, wenn er die fünf Gelübde einhält? Er soll sich würdig, also menschenwürdig verhalten, um die Zuflucht zu den drei Juwelen zu nehmen. Normalerweise, in der Reihenfolge der Zeremonie, hat er die dreifache Zuflucht genommen und dann nimmt er noch die Gelübde. Diese Gelübde sind eigentlich als beistehende Kraft oder als Praxis, um die Zuflucht zu stärken. Ich möchte als Mensch sein, ich möchte aber wirklich dieser Zuflucht würdig sein. Das ist der Geist von diesen Gelübden, warum ist es so? Bei anderen, die können auch die fünf Gelübde halten, aber ohne Zuflucht, dann haben sie nicht diesen Geist. Jemand, der ein guter Mensch ist, automatisch praktiziert er ja auch solch ein Benehmen, er tötet nicht, lügt nicht, betrügt nicht, macht kein sexuelles Fehlverhalten usw., aber dadurch ist er noch lange kein Buddhist. Der *Sila* Geist eines *Sramanera* ist in dem *Vinaya* näher definiert.