

BUDDHISMUS
- EIN WEG DER GEISTESSCHULUNG -

von
LEONARD A. BULLEN

(Originaltitel: "*Buddhism - a Method of Mind-Training*",
Bodhi Leaves, No. B 42, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka - Ceylon.)

Liest man heute in der Presse oder in Bildzeitschriften etwas über Buddhismus, dann entsteht meist eine vage Vorstellung aus "Götterbildern", gelbgewandeten Mönchen und dicken Weihrauchschwaden. Kaum jemand wird daraus den Eindruck gewinnen, der Buddhismus sei etwas, das ihn unmittelbar selber angehe; er wird vielmehr das Ganze als ein exotisches Schauspiel empfinden.

Doch ist das wirklich der ganze Buddhismus? Können Farbaufnahmen den wirklichen Buddhismus zeigen oder Reiseschilderungen den inneren Gehalt dieser Lehre vermitteln? Ist denn, was die Illustrierten zeigen, nicht lediglich die Oberfläche? Lassen Sie uns hier also kurz betrachten, was der Buddhismus wirklich ist, wie er ursprünglich verkündet wurde und wie er auch heute noch lebendig ist. Werfen wir einen Blick hinter die exotische Fassade, welche bunte Bilder oder kurze Besuche in einem buddhistischen Lande zeigen.

Obwohl der Buddhismus gewöhnlich als eine Religion bezeichnet wird, ist er doch im wesentlichen eine Methode der Geistesschulung, die auf die Läuterung, Entfaltung und innere Befreiung des menschlichen Bewußtseins abzielt. Gewiß hat auch der Buddhismus einige jener äußeren Merkmale, die der Okzidentale mit dem Wort "Religion" verbindet: er hat Verehrungsformen, ein Mönchtum und eine Sittenlehre. Doch der Buddhismus ist nicht theistisch, denn er lehrt, daß das Weltall nicht von einem Schöpfergott, sondern von einer immanenten Gesetzmäßigkeit gelenkt wird. Deshalb kennt der Buddhismus keine Gebete, ist doch der Buddha weder ein Gott noch der Prophet eines Gottes, sondern der große und weise Lehrer einer auf Leidbefreiung abzielenden Geistesschulung. Natürlich wird der Buddha - das Wort bedeutet "der Erwachte" von seinen Anhängern verehrt. Diese Verehrung ist ein Ausdruck der Dankbarkeit und für den ihn so Verehrenden ein Mittel innerer Sammlung und Läuterung. In all dieser Hinsicht also ist der Buddhismus keine Religion im üblichen Sinne.

Dazu kommt noch, daß der Buddhismus Glauben oder Gläubigkeit nur im Sinne eines begründeten Vertrauens kennt, nämlich in den vom Buddha gewiesenen Weg der Leidbefreiung. So wird von einem Buddhisten nicht erwartet, daß er etwas gläubig hinnehme, nur weil es sein Meister, der Buddha, sagte, weil es in alten Büchern steht, mit der Tradition übereinstimmt oder bloß, weil so viele andere daran glauben. Der Buddhist soll vielmehr alles sorgfältig und vernünftig prüfen. Was ihm nach einer solchen Prüfung noch nicht verständlich ist das mag er einstweilen als eine Arbeitshypothese betrachten, der er ein im eigenen Denken und Erfahren begründetes Vertrauen schenkt, bis ihm sein eigener Fortschritt in Erkenntnis und Verwirklichung zunehmende Bestätigung gibt. Doch er soll auf keinen Fall etwas Vernunftwidriges akzeptieren.

Das heißt nun freilich nicht, daß alles in der Welt mittels der Vernunft gedeutet werden kann. Es gibt viele Gebiete der Wirklichkeit, die über die Grenzen eines häufig durch Vorurteile eingegengten Intellekts hinausgehen und sich nur meditativ entfalteteten höheren geistigen Fähigkeiten und Einsichten öffnen. Doch unbeschadet dessen bleibt es eine Tatsache, daß in der Buddha-Lehre blinder Glauben weder verlangt wird noch helfen kann.

Die Buddha-Lehre ist ein auf umfassender Geistesschulung beruhender Lebensweg. Sein einziges Endziel ist nicht etwa eine himmlische Existenz, sondern die vollkommene und endgültige Befreiung vom Leiden durch Erreichung eines leidlosen Zustandes, der gewöhnlich Nibbana (Nirvana) genannt wird. Dieser Zustand kann am besten durch negative Formulierungen angedeutet werden: als das Aufhören von Gier, Haß und Verblendung in allen ihren Formen. Es ist offensichtlich, daß ein solcher Zustand außerhalb der Reichweite des gewöhnlichen, umgeschulten und ungeläuterten Geistes liegt. Doch es ist der "Optimismus" der Buddha-Lehre, daß der menschliche Geist sehr wohl formbar und erziehbar ist - mit den rechten Mitteln

und mit rechter Anstrengung. Und so ist es das unmittelbare Ziel dieser Lehre, die im eigenen Geiste weitverzweigte und tief reichende Verwurzelung von Gier, Haß und Verblendung zunehmend zu schwächen und zu reduzieren, bis zu ihrer völligen Vertilgung.

Jede menschliche Tätigkeit richtet sich direkt oder indirekt auf die Erreichung von Glück in dieser oder jener Form. Oder negativ ausgedrückt: Menschliche Tätigkeit zielt auf die Vermeidung von Leiden, also auf die Befreiung von irgendeiner Form der Unzulänglichkeit des Daseins und dessen unbefriedigender Natur. Die menschliche Unzufriedenheit oder das Unbefriedigtsein kann daher als der Ausgangspunkt aller menschlichen Aktivität betrachtet werden, mit dem Glück als Endziel.

Dieses Unbefriedigende, dieses Leidhafte des Daseins, ist deshalb auch der Einsatzpunkt im Buddhismus und findet Ausdruck in den *vier Grundaussagen* des Buddha, die als die *vier edlen Wahrheiten* bekannt sind: das Leiden, seine Ursache, seine Heilung und die Heilungsmethode.

Die erste Grundaussage oder Wahrheit kann so formuliert werden:

Unbefriedigung ist unvermeidlich in ichgebundenem Leben.

Das in diesem Zusammenhang vom Buddha gebrauchte Wort *dukkha*, das hier mit *Unbefriedigung* wiedergegeben wurde, wird häufig mit dem Wort *Leiden* übersetzt. Doch es darf dann nicht auf körperlichen und geistigen Schmerz im engen Sinne beschränkt werden, sondern es umfaßt alles Unerwünschte und Unbefriedigende: vom akuten körperlichen Schmerz und starker seelischer Qual bis hinab zu leichter Ermüdung und Unbehaglichkeit, geringfügigen Enttäuschungen, Unlustgefühlen und Langeweile. Es umfaßt auch all die vielen inneren und äußeren Konflikte und Spannungen des Lebens sowie das Gewahrsein der allgemeinen Unzulänglichkeit des Daseins, das der Feinfühlende auch beim Leiden anderer Lebewesen empfindet.

Während bei diesem Sachverhalt manchmal der Ausdruck *Unbefriedigung* oder das *Unbefriedigende* zutrifft, ist in anderen Zusammenhängen der Ausdruck *Leiden* besser am Platze. Wir werden daher je nach Erfordernis beide Bezeichnungen derselben Grundtatsache benutzen.

In den buddhistischen Texten heißt es, daß Geburt, Altern, Krankheit und Sterben Leiden sind; aber es wird auch manchmal gesagt, daß, was man gemeinhin Glück nennt, ebenfalls leidvoll ist. Diese Aussage scheint auf den ersten Blick widerspruchsvoll; doch sie wird verständlich, wenn wir statt dessen sagen: auch Glück ist unbefriedigend, denn alles Glück (außer dem der Leidbefreiung) ist unbeständig und wird stets gefolgt von seinen Gegensätzen, dem Schmerz des Verlustes oder der Enttäuschung. Von diesem Gesichtspunkt aus sind also auch Glück und Freude *leidbringend* und daher unbefriedigend.

Wir haben gesagt, daß nach der Buddha-Lehre "Unbefriedigung unvermeidlich ist in ichgebundenem Leben". Was wir kurz "ichgebunden" nannten, bezieht sich auf jene wichtige Lehre des Buddha, daß eine unsterbliche Seele, ein unveränderliches Ich oder Selbst, keine wirkliche Existenz hat; daß also ein Leben der Selbstsucht, das der Befriedigung dieses nicht-existenten Ich dienen soll, notwendig zu Konflikt und Leiden führen muß.

Ein Lebewesen ist nicht Träger einer ewigen Seele oder Besitzer einer irgendwie beharrenden Persönlichkeit, sondern es ist ein unaufhörlich sich verändernder Energiestrom, ein Werdeprozeß von körperlichen und geistigen Vorgängen, die sich auch nicht für eine Sekunde gleich bleiben.

Natürlich wird "Persönlichkeit" im herkömmlichen Sinne, d.h. als ein kontinuierlicher, in allen seinen Teilen veränderlicher, Lebensablauf einer bestimmten Eigenart, keineswegs geleugnet. Die Vorstellung jedoch, daß dahinter irgendein beharrendes Prinzip oder "Überselbst" stehe, ist eine Täuschung und hat keine andere Realität als die einer Gedankenkonstruktion. Diese Täuschung wird aus drei Quellen genährt: dem Begehren, dem Dünkel und falschen spekulativen Ansichten. Es ist lediglich die Ichsucht, der Ichdünkel und Ichglaube, wodurch Leiden und Unbefriedigung existiert und fort dauert. Wenn diese Ichtäuschung mit all ihren begleitenden geistigen und sittlichen Befleckungen gänzlich aufgehoben wird, dann ist man völlig zur Wirklichkeit erwacht und der leidfreie, todlose Zustand des Nibbana erreicht. Doch solange auch nur ein winziger Rest von Ichglauben und Ichsucht besteht, wird es auch Leiden geben.

Die erste Grundaussage des Buddha bedeutet also nicht ' daß Leiden und Unbefriedigung unentrinnbar

sind; sie sind unvermeidbar lediglich in einem ichgebundenen und dem Begehren verhafteten Leben.

Wir kommen nun zur *zweiten Grundaussage*:

Die Ursache der Unbefriedigung ist Begehren.

Wenn man auf einem glatten Fußboden hinfällt und nun die Abschürfungen schmerzen, so wird man sagen, daß die Ursache dieses Leidens die Glätte des Fußbodens ist. In diesem begrenzten Sinne hat man damit gewiß recht, und es ist nicht sehr sinnvoll zu sagen, die Ursache davon sei das Begehren.

Doch die zweite Aussage bezieht sich nicht auf solche Einzelfälle und deren unmittelbare Anlässe. Sie besagt vielmehr, daß die antreibende und bindende Kraft, die den leidhaften Lebensablauf in Bewegung setzt und in Bewegung hält, das egozentrische Begehren ist: das Begehren nach Selbsterhaltung und nach Lustgewinn jeder Art. Dieser Lebensablauf - mit der ihm innewohnenden Ichtäuschung - enthält in sich selbst die ursächlichen Bedingungen für alle möglichen Leiden. Unser Beispiel vom glatten Fußboden betraf lediglich eine äußere Gelegenheit für Leiden, also den körperlichen Schmerz und den sich vielleicht daran anknüpfenden ärgerlichen Gedanken.

Bei der Beschaffenheit der Welt, in der wir leben, ist es offensichtlich ganz unmöglich, Leiden und Unbefriedigung dadurch auszuschalten, daß man alle Gelegenheiten und Anlässe dafür beseitigt. Mit Hilfe der Buddha-Belehrung ist es jedoch sehr wohl möglich, die Grundursache des Leidens erst einmal methodisch abzuschwächen und schließlich ganz zu beseitigen. Und diese Grundursache des Leidens ist eben das im Unwissen wurzelnde Begehren. Wir können es auch so formulieren, daß die Leidensursache eine dreifache ist: Gier, Haß und Verblendung. Diese drei sind auch die Wurzeln alles Unheilsamen und Schlechten, allen Ungemachs. Da also das Leiden ursächlich bedingt ist, ist es auch ursächlich aufhebbar.

Deshalb heißt die *dritte Grundaussage*:

Leid-Befreiung ist erreichbar durch Aufhebung des Begehrens.

Das bedeutet: Leiden kann aufhören, wenn seine Triebkraft, das Begehren, zum Stillstand gebracht wird.

Dieses Begehren aber wurzelt seinerseits, wie wir schon feststellten, in Ichsucht, Ichdünkel und Ichglauben. Das Endziel der buddhistischen Geistesschulung ist demnach die Aufhebung dieser leidgebärenden Ichtäuschung, und zwar durch zweierlei: durch Erkenntnis und durch entsprechende Lebensführung. Ist diese Täuschung geschwunden, so erscheint die Wirklichkeit. Die Ichtäuschung vernichten heißt die Wirklichkeit offenbaren. Die Wirklichkeit kann nicht entdeckt werden, solange sie von der Ichtäuschung verhüllt wird.

Was aber ist nun diese Wirklichkeit, die sich so enthüllt? Es ist jener Zustand des Nibbana, der nicht mehr der leidenschaftlichen Bedingtheit unterworfen ist und der beschrieben wurde als "das Ungeborene, Ungewordene, Ungeschaffene und Ungestaltete". Er wird ferner bezeichnet als das höchste, ungetrübte Glück und die höchste Sicherheit vom Leiden. Nibbana ist so gänzlich verschieden von jeder, auch der sublimsten Daseinsform, daß es jenseits aller begrifflichen Aussage ist. Man spricht daher besser von ihm, indem man sagt, was es *nicht* ist oder was in diesem Zustand nicht mehr besteht: nämlich das Leiden und seine Ursachen, Gier, Haß und Verblendung in jeder, auch der subtilsten Form.

Nachdem so von der Leidenskrankheit, der Krankheitsursache und der Heilungsmöglichkeit gesprochen wurde, handelt nun die *vierte Grundaussage*, die letzte der vier edlen Wahrheiten, von der Therapie:

Der Weg zur Leidbefreiung ist der edle achtfache Pfad.

Die acht Glieder dieses Pfades sind:

1. *Rechte Erkenntnis*: das Wissen von der wahren Natur der Existenz;
2. *Rechte Gesinnung*: frei von Sinnlichkeit, Übelwollen und Grausamkeit;
3. *Rechte Rede*: frei von Lüge, Zwischenträgerei, Grobheit und leerem Geschwätz;
4. *Rechtes Handeln*: durch Abstehen vom Töten, von Diebstahl und Ehebruch;

lenkendes oder erhaltendes Prinzip des Weltalls. Alles Geschehen ist ein Energiestrom unpersönlicher Vorgänge. Dieses dynamische Weltbild ist bezeichnend für das buddhistische Denken und findet zunehmende Bestätigung in der modernen Physik und Psychologie.

- b) Ein weiterer Aspekt rechter Erkenntnis ist die Einsicht in die Gesetzmäßigkeit und bedingte Entstehung allen Daseins (populär als Kausalgesetz bezeichnet). Diese Gesetzmäßigkeit gilt auch für den gesamten geistigen und moralischen Bereich. Alle willentlichen Handlungen in Taten, Worten und Gedanken sind Kraftvorgänge, die ihre notwendigen Folgen haben. Heilsames Wirken wird notwendig Glück und Höherentwicklung bringen, während unheilsames Wirken zu Unglück, Leiden und Niedergang führt. Diese Folgen freilich zeigen sich im allgemeinen nicht unmittelbar, sondern brauchen für ihre Reifung eine manchmal beträchtliche Zeit, bis die erforderlichen Bedingungen und Umstände gegeben sind; dies kann erst in einer künftigen Existenz eintreten.

Zur Zeit des Todes wird daher gewöhnlich ein Restbestand guten oder schlechten Wirkens verbleiben, das sich noch nicht entsprechend manifestieren konnte. Darin liegen die unabsehbar zahlreichen Keime künftiger Daseinsformen mit all ihrem Glück und Leid.

Mit dem Tode zerfällt natürlich der Körper, doch der Lebensstrom mit all seinen Tendenzen geht weiter, nicht als Wanderung einer unsterblichen Seele, sondern als ein dynamischer Daseinsprozeß. Unmittelbar auf den Sterbemoment folgend, ohne zeitliche Unterbrechung, tritt ein neues Lebewesen ins Dasein, doch nicht notwendig in ein menschliches. Denn Wiedergeburt kann, je nach dem früheren Wirken, auf anderen Daseinsebenen erfolgen, höheren oder niedrigeren. In jedem Falle aber ist das neue Lebewesen eine direkte Folgeerscheinung des gerade verstorbenen. Es tritt dessen Erbschaft an, im Guten wie im Schlechten, je nachdem die neue Existenz Auswirkungsmöglichkeiten dafür bietet oder im Lebensablauf schafft. Doch die Ergebnisse vergangenen Wirkens sind unausbleiblich, wenn auch durch entsprechende Gegenkräfte beeinflussbar.

Im Sinne einer Kontinuität ist das neue Lebewesen "dasselbe" wie das alte. Im gleichen Sinne, wie ein alter Mann "derselbe" ist wie der junge Mann, der Knabe und der Säugling, der er einmal war. Ihre Identität ist lediglich die der ursächlich verknüpften Kontinuität. Eine andere Identität als diese gibt es im gesamten Daseinsbereich nicht.

Da alles Dasein sich von Moment zu Moment verändert, ist jede Daseinsform in jedem Augenblick verschieden vom vorhergehenden Moment. Ebenso ist auch das wiedergeborene Wesen unterschiedlich von dem, das starb. In solcher ununterbrochenen Kontinuität verbindet sich relative Identität mit relativer Differenziertheit.

Diese Lehren sind grundlegend für den Buddhismus: die illusorische Natur jeden Ich- und Substanzglaubens; das universale und moralische Kausalgesetz und die Wiedergeburt der Lebenskräfte. Was hier nur kurz angedeutet wurde, möge man prüfen und nur das akzeptieren, was das eigene kritische Denken billigt. Die Annahme irgendwelchen besonderer Lehren ist weniger wichtig als das ständige Bemühen, die Lebensstatsachen so zu sehen, wie sie sind, ohne Selbsttäuschung oder Ausflüchte. "Ein ungeprüftes Leben ist nicht wert, gelebt zu werden" sagte Sokrates.

Damit endet unser kurzer Abriß einiger Lehren, die im Buddhismus unter "rechte Erkenntnis" fallen.

Rechte Gesinnung, das zweite Pfadglied, befreit das Denken, also die Erkenntnisfähigkeit, von störenden und schädlichen emotionellen Einflüssen, wie Sinnlichkeit, Übelwollen und Grausamkeit, welche weise und vorurteilsfreie Entscheidungen unmöglich machen.

Rechte Rede, rechtes Handeln und rechter Lebensunterhalt bilden innerhalb des Pfades die Gruppe "Sittlichkeit". Deren Aufgabe ist es, die Beeinträchtigungen eines sittlich einwandfreien Lebens unter Kontrolle zu halten. Sittlichkeit allein kann freilich die Befleckungen des Geistes nicht gänzlich ausschalten, sondern benötigt die Mithilfe der anderen .Pfadglieder.

Diese beginnen mit *rechter Anstrengung*. Damit betreten wir das Gebiet der praktischen Psychologie. Es ist die Schulung des Willens in der täglichen Aufgabe, unheilsame Geisteszustände, welche die geistige Entwicklung schädigen, am Auftreten zu verhindern oder, wenn sie aufgestiegen sind, sie zum Schwinden

zu bringen, und ferner, heilsame Geisteszustände zu erwecken und zu stärken.

Rechte Achtsamkeit besteht in der Pflege und Entfaltung jener ganz elementaren und doch so wichtigen Funktion: der Aufmerksamkeit. Nur geschärfte Achtsamkeit und wache Bewußtseinsklarheit sind imstande, zu einer unverfälschten Erfassung der Wirklichkeit vorzudringen. In methodischer Meditationsschulung richtet sich die rechte Achtsamkeit auf den ganzen Menschen: seine Körpertätigkeit, sein Gefühlsleben, die allgemeine Beschaffenheit des gegenwärtigen Bewußtseinszustandes und die gerade auftretenden Bewußtseinsinhalte im einzelnen. Diese vom Buddha selber hoch gepriesene Methode der Achtsamkeits-Entfaltung kann direkt zum erlösenden Klarblick führen, den sie erst möglich macht und zunehmend stärkt. Segensreich ist aber die rechte Achtsamkeit auch in ihrer Anwendung auf das Alltagsleben. Der aus der achtsam beobachtenden Haltung gewonnene innere Abstand von den Dingen hilft, den Spannungen und Konflikten des Lebens ruhig zu begegnen. Durch zunehmende Besonnenheit vermag man, Situationen und Probleme klarer zu sehen und bessere Entscheidungen zu treffen. Daher sagte der Buddha, daß "Achtsamkeit überall von Nutzen ist".

Durch das letzte der acht Pfadglieder, *rechte Sammlung*, soll zunächst die Konzentrationsfähigkeit des Geistes gestärkt werden, die auch unerlässlich ist, um der Klarblickserkenntnis jene mit Ruhe gepaarte ausdauernde Kraft zu geben, die sie zur Erreichung des Erlösungszieles braucht. Diese geistige Sammlung kann durch besondere Übungen bis zum Grade der meditativen Versenkungen geführt werden. Ihre den Geist läuternde, beruhigende und sammelnde Kraft ist die beste Vorbereitung für den befreienden Klarblick, für den jedoch auch geringere Konzentrationsstufen als Ausgangspunkt dienen können.

Damit endet unsere knappe Darstellung der Hauptlehren des Buddhismus in seiner ursprünglichen, reinen Form, wie sie in den in der Pali-Sprache niedergelegten Texten überliefert ist. Die späteren historischen Entwicklungen des Buddhismus wurden hier nicht berücksichtigt, doch auch für diese gelten die gleichen Hauptlehren als unentbehrliche Grundlage.

Diese wenigen Seiten möchten den Leser einladen, die Buddha-Lehre genauer kennenzulernen und von ihrer Ausübung innere Bereicherung und Förderung zu gewinnen.

NACHWORT

Für ein umfassendes Verständnis der Lehre des Buddha ist es unumgänglich, sich mit weiteren grundlegenden Werken über diese Lehre zu beschäftigen.

Da es mittlerweile eine Fülle von Angeboten der verschiedenen buddhistischen Schulen gibt, können hier nur Vorschläge gemacht werden, die keinesfalls den Anspruch erheben wollen allen gerecht zu werden.

Die wohl klarste Lehrdarlegung findet sich in den großen Lehrredensammlungen des Palikanons. Einer der ältesten und tiefsten Kenner der buddhistischen Lehre in Deutschland, Paul Debes, sagt zu diesen Sammlungen:

"Vor etwa 2500 Jahren belehrte der Buddha, der Erwachte, seine Zeitgenossen - Mönche, Nonnen sowie im bürgerlichen Stand Lebende - aber die Ursachen aller Leiden des Lebens und über die Wege zu ihrer vollständigen Überwindung Diese Aussagen sind von den Mönchen zuerst mündlich überliefert und einige Jahrhunderte nach dem Tode des Erwachten schriftlich niedergelegt worden in den "Lehrreden" der verschiedenen Sammlungen.

Sie liefern demjenigen, der sich um ihre Erschließung bemüht, vor allem dem bereits in die Lehre des Erwachten Eingeführten, ein vielfältig sich bestätigendes Bild von der Dimension, Struktur, und Funktion der Existenz und den Möglichkeiten, zu ihrer vollkommenen Beherrschung zu kommen."

Da das Studium der Lehrreden eine Kenntnis der Lehre des Buddha voraussetzt, empfehlen wir folgende Werke zur Einführung:

- *Meisterung der Existenz - nach der Lehre des Buddha* nach den Arbeiten von Paul Debes, zusammengestellt von Inge Anders-Debes.
Die wohl tiefste und klarste Lehreinführung überhaupt. Nur über das Buddhistische Seminar, Katzeneichen 6, 95463 Bindlach, zu beziehen.
- *Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen* von Fritz Schäfer.
Die Lehre des Buddha ausgearbeitet für den "normalen" im Alltag lebenden Menschen. Kristkeitz-Verlag, Heidelberg.
- *Die Furt zum anderen Ufer im System buddhistischer Praxis* von Helmuth Hecker
Eine systematische Lehreinführung nach dem Achtpfad. Verlag Beyerlein & Steinschulte
- *Was der Buddha lehnt* von Walpola Rahula
Origo-Verlag, Zürich

Die Sammlungen der Lehrreden sind erhältlich bei: *Die Angereichte Sammlung*, Aurum-Verlag, Freiburg

- *Die Mittlere Sammlung*
- *Die Langere Sammlung*
- *Die Gruppierte Sammlung*
- *Aus der Kürzeren Sammlung.-*
- *Die Sammlung in Versen (Sutta-nipata)*
- *Udana, Verse zum Aufatmen*

sowie andere wichtige Werke der buddhistischen Grundlagenliteratur beim:

VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

95236 STAMMBACH-HERRNSCHROT

Tel.: 09256/460 - Fax: 09256/8301

<http://www.webbiz.de/beyerlein-steinschulte/>

e-Mail: verlag.beyerlein@t-online.de

(Unser Verlagsprospekt senden wir Ihnen gerne zu)

Auskunft über die verschiedenen buddhistischen Organisationen und Publikationen gibt die:

Deutsche Buddhistische Union

Amalienstr. 71

80799 München

Tel.:089/280104,Fax:281053