

# MASS UND MITTE

## Buddha

Philosophische Matinee im Internet  
Sonntag, den 28.07.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/83414909092?pwd=nZoztS3maa5pA0r3Rvd3kQQfcwg5qk.1>

Meeting-ID: 834 1490 9092

Kenncode: 369548

E-Mail: [massundmitte@gmx.de](mailto:massundmitte@gmx.de)

[www.massundmitte.de](http://www.massundmitte.de)

Wahrlich, ihr Mönche, das ist die edle Wahrheit vom Leiden: Geburt ist leidvoll, Alter ist leidvoll, Krankheit ist leidvoll, der Tod ist leidvoll, mit Unlieben vereint, von Lieben getrennt sein ist leidvoll, nicht erlangen, was man begehrt, ist leidvoll, kurz die fünf Gruppen von Daseinsfaktoren, die das Hängen an der Welt verursachen, sind leidvoll.

Dies fürwahr, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Entstehen des Leidens: Es ist der Durst, welcher zur Wiedergeburt führt, der vereint mit Freude und Begehren sich hier und dort an diesem ergötzt, der Durst nach den Begierden, der Durst nach dem Werden, der Durst nach dem Entwerden.

Fürwahr, ihr Mönche, dies ist die edle Wahrheit von dem Vergehen des Leidens: jenes Vergehen durch das restlose Aufgeben der Leidenschaft; die Entsagung, das Verlassen, das Freiwerden, das sich Abwenden von dem Durst.

Dies wahrlich, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Weg, der zur Vernichtung des Leides führt. Es ist der edle achtteilige Pfad, der da heißt: rechtes Denken, rechte Anschauung, rechte Rede, rechte Tat, rechter Broterwerb, rechtes Üben, rechtes Achtsamkeit und rechtes Sichversenken.

Welches die Befreiung von jenem (ewigen Wandel, Vergehen) bedeutet, das jenseits noch liegt des erwägenden Denkens, das Ewige, das Ungeborene und nicht Entstandene, die leidfreie und fehlerlose Stätte, das Vergehen der schlechten Daseinsfaktoren, das Zurruhekommen der Triebkräfte, das ist das Glück.

Und wie ist ein Mönch achtsam? Beim Kommen und beim Gehen ist ein solcher aufmerksam, beim Hinblicken und Wegblicken gibt er acht, wenn er sich neigt und erhebt, nimmt er sich in acht. Trägt er Unter- und Obergewand und Almosenschale, ist er aufmerksam, beim Essen und Trinken, beim Kauen und Schlucken nimmt er sich in acht, beim Entleeren von Kot und Urin ist er in seinem Tun besonnen. Beim Gehen, beim Stehen, beim Sitzen, beim Schlafen, beim Wachen, beim Sprechen, beim Schweigen ist er aufmerksam.

Klar bewusst möge ein Mönch verharren und achtsam; das sei für euch, ihr Mönche, unser Gebot.

Wessen Sinne in Ruhe sind, wie Rosse, wohl gebändigt vom Lenker, wer den Stolz von sich gelegt, alle Unreinheit überwunden hat, den also vollendeten beneiden die Götter selbst.