

## **Das Wesentliche der Lehre Buddhas für die Übung**

**Sayagyi U Ba Khin**

*Vortrag von Sayagyi U Ba Khin an westliche Studenten im Internationalen Meditationszentrum in Yangon, Myanmar.*

Anicca, Dukkha und Anattā sind die drei wesentlichen Elemente der Lehre Buddhas.

Wer Anicca (Unbeständigkeit, Vergänglichkeit) wirklich erkennt, erkennt in der Folge auch Dukkha (Leidhaftigkeit) und Anattā (Nicht-Ich, Nicht-Selbst) als Letztgültige Wahrheit.

Anicca ist der wesentliche Faktor, der als erster durch die Übung erlebt und verstanden werden muss. Das bloße Lesen von Büchern über den Buddhismus oder Bücher-Wissen über die Lehre des Buddha genügt zum Verständnis des echten Anicca nicht, da der Erfahrungsaspekt fehlt. Nur indem Sie die Natur von Anicca als Prozess des ständigen Wandels in sich selbst erleben, erfahren und verstehen, können Sie Anicca so verstehen, wie Buddha es für Sie wünschte. Das Verständnis von Anicca kann heute genauso entwickelt werden wie zu Buddhas Lebzeiten, auch von Menschen, die über Buddhismus überhaupt kein Wissen aus Büchern besitzen.

Um Anicca zu verstehen, muss man dem Edlen Achtfachen Pfad konsequent und sorgfältig folgen. Dieser Pfad ist in drei Stufen eingeteilt, nämlich in Sīla, Samādhi und Paññā oder in Sittlichkeit, Konzentration und Wissen. Sīla oder sittliche Lebensweise ist die Grundlage für Samādhi (Sammlung des Geistes bis zur Einspitzigkeit). Nur wenn Samādhi gut ist, kann Paññā (Weisheit) entwickelt werden. Sīla und Samādhi sind also Vorbedingungen für Paññā. Mit Paññā ist das Verstehen von Anicca, Dukkha und Anattā durch die Übung von Einsichtsmeditation (Vipassanā) gemeint.

Unabhängig vom Erscheinen eines Buddha werden Sīla und Samādhi von den Menschen geübt. Tatsächlich stellen Sittlichkeit und Konzentration die gemeinsamen Nenner aller religiösen Glaubensrichtungen dar. Aber sie sind dennoch nicht Mittel zum eigentlichen Ziel: der Aufhebung des Leidens.

Prinz Siddhattha hatte in seiner Suche nach der Auslöschung allen Leidens Erfolg und erarbeitete sich jenen Pfad der zum Ende des Leidens führt. Nach harter Arbeit, die sechs Jahre dauerte, fand er den Pfad und erlangte die vollkommene Erleuchtung. Dann lehrte er Menschen und Gottheiten, diesen zur Aufhebung des Leidens führenden Pfad zu befolgen. In diesem Zusammenhang möchte ich erklären, dass jede Handlung, sei es durch Tat, Wort oder Gedanke, eine Handlungskraft hinterlässt: Sankhāra (oder Kamma). Diese Handlungskraft wird zur Quelle jener Energie, die Leben aufrechterhält, welches aber unausweichlich mit Leiden und Tod verbunden ist. Durch Entwicklung der im Verstehen von Anicca, Dukkha und Anattā innewohnenden Kraft kann man sich von dem Sankhāra, das man selbst auf seinem persönlichen Konto angesammelt hat, befreien. Dieser Prozess beginnt mit dem rechten Verstehen von Anicca; während sich immer noch neue Handlungskräfte ansammeln, wird gleichzeitig [durch die bewusste Wahrnehmung von Anicca] der Nachschub von Lebenserhaltenden Energien von Zeit zu Zeit und von Tag zu Tag reduziert. Deshalb benötigt man ein ganzes Leben oder mehrere, um sich von allem Sankhāra zu befreien. Wer alles Sankhāra (oder alles Kamma) losgeworden ist, erreicht das Ende des Leidens, weil es dann nichts mehr gibt, das ihn in irgend einer Form von Leben erhalten könnte. Dieses Ende des Leidens wird durch die Buddhas und Arahats an ihrem Lebensende erreicht, wenn sie ins Parinibbāna eingehen. Für Menschen wie uns,

die heute Vipassanā-Meditation üben, genügt es Anicca sehr gut zu verstehen um den Zustand eines Edlen (Ariya) zu erreichen: eines Menschen, der die erste Stufe des Erwachens erlangt hat (Sottāpatti-puggala) und der nur noch sieben Leben lebt, bevor er das Ende des Leidens erreicht.

Dieses Anicca, welches die Türe zum Verständnis von Dukkha und Anattā öffnet und schliesslich zum Erlöschen des Leidens führt, kann nur durch einen Buddha gefunden werden oder, nachdem dieser verschieden ist, durch seine Lehre, und zwar solange der Edle Achtfache Pfad und die 37 Faktoren der Erleuchtung (Bodhi-pakkhiya) vollständig erhalten bleiben und dem Schüler zugänglich sind.

Um in der Vipassanā-Meditation voranzuschreiten, muss sich ein Schüler Anicca so ununterbrochen wie möglich gewahr sein. Buddhas Rat an die Mönche lautet, sie sollten versuchen, sich Anicca oder Dukkha oder Anattā wenn möglich in sämtlichen Körperstellungen, im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen, gewahr zu sein. Die Kontinuität des Bewusstseins von Anicca als auch von Dukkha und Anattā ist das Geheimnis des Erfolges. Die letzten Worte Buddhas vor seinem letzten Atemzug, nachdem er in das Mahā-Parinibbāna einging, lauteten:

“Verfall oder Anicca ist in allen zusammengesetzten Dingen.  
Erarbeitet fleissig und gewissenhaft eure eigene Erlösung.”  
(Digha-Nikāya, Sutta 16)

Dies ist die Essenz der Lehre des Buddha während seiner 45 jährigen Lehrtätigkeit. Wenn Sie fortwährend das Bewusstsein von Anicca, das allen zusammengesetzten Dingen innewohnt, aufrechterhalten, werden Sie bestimmt das Ziel im Laufe der Zeit erreichen.

Bis dahin werden Sie das Verständnis von Anicca weiter entfalten, und dabei wird sich Ihre Einsicht in das wahre Wesen der Dinge ständig erweitern – und zwar so sehr, dass Sie schliesslich bezüglich der drei Charakteristika von Anicca, Dukkha und Anatta keinen Zweifel mehr haben. Erst dann sind Sie in der Lage, auf das angestrebte Ziel zuzugehen.

Da Sie nun Anicca als den ersten wesentlichen Faktor kennen, sollten Sie versuchen, diesen mit wirklicher Klarheit und so tiefgehend wie möglich zu verstehen, damit Sie während der Übung oder Diskussion nicht verwirrt werden.

Die wirkliche Bedeutung von Anicca ist Vergänglichkeit oder Zerfall, das heisst die Natur der Unbeständigkeit oder des Zerfalls, die allem innewohnt, was im Universum existiert, sei es belebt oder unbelebt.

Um meine Erklärung für die heutige Generation leichter verständlich zu machen, möchte ich auf die ersten Sätze des Kapitels “Zusammensetzung eines Atoms” im Buch *Inside the Atom* von Isaac Asimov hinweisen, ferner auf eine Stelle dieses Buches über chemische Reaktionen, die gleichzeitig in allen Teilen des Körpers eines Lebewesens wie des Menschen stattfinden.

Dies sollte genügen, um den Standpunkt zu untermauern, dass alle Dinge, so verschieden sie auch sind, aus winzigen Partikeln zusammengesetzt sind, “Atome” genannt. Die Wissenschaft zeigt, dass sich diese Atome in einem Zustand des Entstehens und Vergehens oder Wandels befinden. Dementsprechend sollten wir Buddhas Auffassung akzeptieren, dass alle zusammengesetzten Dinge dem Wandel, Zerfall oder Anicca unterworfen sind.

Bei der Darlegung der Theorie von Anicca begann Buddha mit dem Verhalten, das Materie entstehen lässt, und Materie, wie sie Buddha kennt, ist viel kleiner als das Atom, das die Wissenschaft entdeckt hat. Buddha erklärte seinen Schülern,

dass alles, was im Universum existiert – ob belebt oder unbelebt – aus Kalāpas zusammengesetzt ist (die viel kleiner sind als Atome), wobei jedes vergeht, sobald es entstanden ist. Jedes Kalapa ist eine Masse, die aus den acht Naturelementen zusammengesetzt ist: Festes, Flüssiges, Hitze, Bewegung, Farbe, Geruch, Geschmack und Nahrungssensenz (Pathavi, Āpo, Tejo, Vājo, Vanna, Gandha, Rasa, Ojā). Die ersten vier werden die materiellen Eigenschaften genannt und sind in einem Kalāpa vorherrschend. Die anderen vier haben bloss eine unterstützende Funktion; sie sind bedingt durch die ersten vier und entstehen aus ihnen. Ein Kalāpa ist das kleinste Teilchen auf der physischen Ebene – noch nicht in Reichweite der zeitgenössischen Naturwissenschaft.

Nur wenn die acht Naturelemente (die bloss die Eigenschaft von Verhalten aufweisen) zusammentreffen, wird die Einheit eines Kalapa (des kleinsten Teilchens auf der materiellen Ebene) geformt. Mit anderen Worten, die Koexistenz dieser acht Naturelemente des Verhaltens fuer einen Moment formt nur für diesen Moment die Masse, welche im Buddhismus ein Kalāpa genannt wird. Die Grösse eines Kalāpa entspricht ungefähr dem 46 656sten Teil eines Staubkörnchens, das im Sommer in Indien von einem Wagenrad aufgewirbelt wird. Die Lebensspanne eines Kalpa dauert den Trillionsten Teil eines Augenzwinkerns eines Menschen. Diese Kalāpas sind alle in einem Zustand immerwährenden Wandels oder Fliessens. Ein in der Vipassanā-Meditation fortgeschrittener Schüler kann sie als Energiestrom wahrnehmen. Der menschliche Körper ist keine Wesenheit, wie es scheint, sondern das Kontinuum eines Aggregates von Materie (Rupā) in Verbindung mit Lebenskraft (Nāma).

Zu wissen, dass unser eigener Körper aus winzigen Kalāpas besteht, die sich alle im Zustand des Wandels befinden, heisst die Wahrheit der Natur des Wandels oder Zerfalls zu erkennen. Diese Natur des Wandels oder Zerfalls (Anicca), verursacht durch den ständigen Abbau und die ständige Erneuerung von Kalāpas, die alle in Verbrennung begriffen sind, muss notwendigerweise als Dukkha identifiziert werden, die Wahrheit des Leidens. Nur wenn Sie Vergänglichkeit oder Unbeständigkeit (Anicca) als Leiden oder Übel (Dukkha) erfahren, erkennen und realisieren Sie die Wahrheit vom Leiden, jene der Vier Edlen Wahrheiten, auf die in der Lehre Buddhas so grosser Nachdruck gelegt wird. Warum ? Wenn Sie die subtile Natur der Leidhaftigkeit (Dukkha) erkennen, der Sie keinen Augenblick entfliehen können, werden Sie mit Angst und Abscheu vor Ihrer eigenen Existenz von Rupā und Nāma erfüllt und sind abgeneigt sie weiterzuführen. Sie werden dann einen Ausweg in einen Zustand jenseits von Dukkha suchen, das heisst das Ende des Leidens. Auch als menschliches Wesen können Sie einen Eindruck erhalten, wie der Zustand ohne Leiden ist, nämlich wenn Sie die Stufe des Stromeingetretenen (Sotāpatti) erreichen das heisst in der Übung weit genug fortgeschritten sind, um in den unbedingten Zustand des Friedens von Nibbāna zu gehen.

Wie dem auch sei, erst wenn man im täglichen Leben imstande ist, das Gewahrsein von Anicca während der Übung aufrechtzuerhalten, wird man erkennen, dass man sich körperlich und geistig zum Besseren verändert.

Bevor ein Schüler die Vipassanā-Meditation zu üben beginnt, das heisst, wenn er seine Konzentration (Samādhi) im erforderlichen Mass entwickelt hat, sollte er mit dem theoretischen Wissen über Rupā (Materie) und Nāma (Geist und geistige Eigenschaften) vertraut gemacht werden. Wenn er diese theoretisch versteht und in der Praxis den erforderlichen Grad von Konzentration entwickelt hat, wird er aller

Wahrscheinlichkeit nach Anicca, Dukkha und Anattā im wahren Sinn der Worte Buddhas verstehen.

Bei der Vipassanā-Meditation betrachtet man nicht nur die veränderliche Natur (Anicca) von Rupā oder Materie, sondern auch jene von Nāma oder Gedankenelementen der Aufmerksamkeit, die auf den Prozess des Wandels von Rupā gerichtet werden. Zeitweilig wird die Aufmerksamkeit allein auf die Veränderlichkeit (Anicca) von Rupā oder Materie gerichtet; manchmal ist sie auf die Veränderlichkeit der Gedankenelemente oder Nāma gerichtet. Wenn man die Unbeständigkeit (Anicca) von Rupā betrachtet, wird man *auch* bemerken, dass die gleichzeitig mit dem Gewahrsein der Veränderlichkeit von Materie entstehenden Gedankenelemente sich ebenfalls im Zustand des Übergangs oder Wandels befinden. In diesem Fall erkennt man die Unbeständigkeit sowohl von Rupa als auch von Nāma.

Was ich bisher gesagt habe, bezieht sich auf die Erkenntnis von Anicca durch körperliche Empfindungen auf das Verständnis des Veränderungsprozesses von Rupā oder Materie, ferner auch auf die Veränderung der Gedankenelemente, die von solchen Prozessen abhängen. Sie sollten wissen, dass Anicca auch durch andere Arten der Empfindung verstanden werden kann.

Anicca kann durch folgende Empfindungen entwickelt werden:

1. beim Kontakt von sichtbaren Formen mit dem Sinnesorgan Auge;
2. beim Kontakt von Tönen mit dem Sinnesorgan Ohr;
3. beim Kontakt von Gerüchen mit dem Sinnesorgan Nase;
4. beim Kontakt von Geschmäcken mit dem Sinnesorgan Zunge;
5. beim Kontakt von Berührungen mit dem Sinnesorgan Körper;
6. beim Kontakt von Gedanken mit dem Sinnesorgan Geist.

Tatsächlich kann das Verständnis von Anicca durch irgendeines der sechs Sinnesorgane entwickelt werden. Beim Üben fanden wir jedoch, dass von allen Arten der Empfindung, die Empfindung, die durch Kontakt einer Berührung mit einem der im Wandel begriffenen Komponenten des Körpers entsteht, ein weites Feld für introspektive Meditation eröffnet.

Nicht nur dies; das Gefühl, das beim Kontakt von Berührung (durch Reibung, Strahlung oder Vibration der Kalāpa) mit den Komponenten des Körpers entsteht, ist deutlicher wahrnehmbar als alle anderen Arten der Empfindung. Deshalb kann auch ein Anfänger der Vipassanā-Meditation Anicca am ehesten durch die körperlichen Empfindungen des Wandels von Rupā oder Materie verstehen. Dies ist der Hauptgrund, weshalb wir das Körpergefühl als ein Mittel zum schnellen Verständnis, von Anicca gewählt haben. Es ist jedermann freigestellt, andere Mittel zu versuchen, doch rate ich, dass man das Verständnis von Anicca durch körperliche Empfindungen erlangt, bevor man den Versuch unternimmt, sich anderen Arten der Empfindung zuzuwenden.

Es gibt zehn Grade des Wissens in der Vipassanā-Meditation, nämlich:

1. das Wissen um Anicca, Dukkha und Anāta durch genauere Beobachtung und Analyse theoretischer Art (Sammāsana);
2. das Wissen um Entstehen und Vergehen von Rupā und Nāma oder Materie und Geist (Udayābbaya);
3. das Wissen um die sich schnell verändernde Natur von Rupā und Nāma – als Fluss oder Strom von Energie (Bhanga);
4. das Wissen um die Tatsache, dass diese Existenz furchtbar ist (Bhaya);
5. das Wissen um die Tatsache, dass diese Existenz voller Elend ist (Ādinava);

6. das Wissen um die Tatsache, dass diese Existenz widerlich ist (Nibbidā);
7. das Wissen um die dringende Notwendigkeit, sich aus eben dieser Existenz zu befreien (Muññitukamyatā);
8. das Wissen um die Tatsache, dass die Zeit jetzt gekommen ist, mit Anicca als Grundlage bewusst für die Erlösung zu arbeiten (Patisankhā);
9. das Wissen um die Tatsache, dass die Umstände nun erlauben, sich von Sankhāra zu befreien und den Egozentrismus zu überwinden (Sankhārupekkā);
10. das Wissen, welches das Bestreben, das Ziel zu erreichen, beschleunigt (Anuloma). Während des Übens der Vipassanā-Meditation durchläuft man diese zehn Verwirklichungsstufen. Jene, die das Ziel in kurzer Zeit erreichen, können diese Stufen erst nachträglich erkennen. Mit fortschreitender Erkenntnis von Anicca durchläuft man diese zehn Verwirklichungsstufen, wobei man auf gewissen Stufen allerdings der Hilfe oder Berichtigung durch einen kompetenten Lehrer bedarf. Man sollte es vermeiden, das Erreichen dieser Stufen zu ersehnen, da dies nur von der Kontinuität des Gewahrseins von Anicca ablenken würde, welches allein das gewünschte Resultat hervorbringen kann.

Ich möchte nun vom Standpunkt eines Laien oder Haushälters, der im Alltag steht, über Vipassanā-Meditation sprechen und die Vorteile erläutern, die man hier und jetzt, in diesem Leben, daraus ziehen kann. Das ursprüngliche Ziel der Vipassanā-Meditation ist, Anicca in sich selbst zu aktivieren oder unser inneres Selbst in Anicca zu erfahren und schliesslich zu einem äusseren und inneren Zustand der Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Dies erreicht man, wenn man sich innerlich in die Wahrnehmung von Anicca vertieft.

Die Welt steht heute vor ernststen Problemen, welche die Menschheit bedrohen. Daher ist es genau der richtige Zeitpunkt, um sich der Vipassanā-Meditation zuzuwenden und zu lernen, wie man inmitten allen Geschehens ein Zentrum der Ruhe findet. Anicca ist in uns allen, ist mit uns allen und ist in Reichweite von jedem von uns. Es bedarf nur eines Blickes in sich selbst, und dort ist Anicca erfahrbar. Wenn man Anicca fühlt, man Anicca erfährt und sich in Anicca vertiefen kann, ist es möglich, sich nach Belieben aus der äusseren Welt des Konzeptualisierens zurückzuziehen. Für den Menschen in der Welt ist Anicca das Juwel seines Lebens, das er hüten wird, um ein Reservoir von Ruhe und ausgeglichener Energie für sein eigenes Wohlbefinden und die Wohlergehen der Gesellschaft zu schaffen. Anicca – wenn richtig entwickelt – rührt an der Wurzel körperlicher und geistiger Übel und entfernt allmählich alles Schlechte aus einem Menschen, das heisst die Quelle solcher körperlichen und geistigen Übel. Zu Lebzeiten Buddhas gab es in Savatthi und Umgebung des Königreichs Kosala von König Pasenadi etwa 90 Millionen Menschen. Von diesen waren etwa 50 Millionen Ariyas, die in den Strom des Sotāpatti eingetreten waren. Die Zahl der Haushälter oder weltlichen Menschen, die Vipassanā-Meditation übten, muss deshalb grösser gewesen sein.

Anicca ist nicht nur für Menschen, die der Welt entsagt haben, es ist auch für den Laien im Alltag. Trotz der vielen Hindernisse, die das Leben eines Haushälters mit Unruhe erfüllen, kann ein kompetenter Lehrer einem Schüler helfen, Anicca in vergleichsweise kurzer Zeit zu aktivieren. Wenn es einmal aktiviert ist, braucht man es nur noch aufrechtzuerhalten. Doch sollte dies mit dem Vorsatz geschehen, auf die Stufe von Bhanga – der dritten Stufe des Wissens in Vipassanā – hinzuarbeiten, sobald man Zeit hat und sich die Gelegenheit für weiteren Fortschritt bietet. Wenn man diese Ebene erreicht, fallen viele Schwierigkeiten weg, und Anicca kann ohne weiteres Zutun fast von selbst erfahren werden. In

diesem Fall wird Anicca die Grundlage, zu welcher man zurückkehrt, wenn die täglichen körperlichen und geistigen Aktivitäten verrichtet sind.

Wer aber die Ebene von Bhanga noch nicht erreicht hat, wird höchstwahrscheinlich gewissen Schwierigkeiten begegnen. Es ist wie ein Tauziehen zwischen Anicca im Innern und körperlichen und geistigen Aktivitäten ausserhalb des Körpers. In diesem Fall wäre es weise, den Leitsatz zu befolgen: "Arbeite, wenn du arbeitest, spiele, wenn du spielst". Es ist also nicht nötig Anicca ständig zu aktivieren. Es sollte genügen, dies regelmässig während der Periode oder den Perioden zu tun, die am Tag oder in der Nacht für die Übung vorgesehen sind. Zumindest während dieser Zeitspanne muss der Versuch gemacht werden, Geist und Achtsamkeit im Innern des Körpers zu halten mit dem ausschliesslichen Gewahrsein von Anicca; das heisst, dieses Gewahrsein sollte von Augenblick zu Augenblick oder so kontinuierlich sein, dass es nicht durch diskursive oder ablenkende Gedanken unterbrochen wird, welche dem Fortschritt eindeutig abträglich sind.

Falls dies nicht möglich ist, sollte man zurück zur Atmungsachtsamkeit gehen, denn Samādhi oder Konzentration ist der Schlüssel zu Anicca. Um gutes Samādhi zu erlangen, muss Sīla oder Sittlichkeit perfekt sein, denn Samādhi baut auf Sīla auf. Für gutes Anicca muss Samādhi gut sein. Wenn Samādhi vorzüglich ist, wird auch das Gewahrsein von Anicca vorzüglich sein.

Es gibt keine andere Technik, um Anicca zu aktivieren, ausser dem Gebrauch des Geistes, der vollkommen ausgeglichen und achtsam auf das Meditationsobjekt gerichtet wird. Bei der Vipassanā-Meditation ist das Meditationsobjekt Anicca. Wer deshalb gewohnt ist, seine Aufmerksamkeit auf die körperlichen Empfindungen zu lenken, kann Anicca direkt fühlen. Wenn man Anicca auf dem oder im Körper erfährt, sollte dies zuerst in jener Region geschehen, auf die man seine Aufmerksamkeit leicht richten kann. Man verschiebt die Aufmerksamkeit von Ort zu Ort und dringt zuweilen ins Innere ein. Es muss hier klar gesagt sein, dass man nicht die Anatomie des Körpers beachtet, sondern geradewegs die Bildung von Materie, Kalāpas, und die Natur ihres ständigen Wandels beobachtet.

Wenn man diese Anleitungen befolgt, wird sich zweifellos Fortschritt einstellen, doch hängt dieser auch von den Vervollkommnungen oder Pāramis und der Hingabe des Schülers an die Arbeit der Meditation ab. Wenn er hohe Stufen des Wissens erreicht, wird er die charakteristischen Merkmale von Anicca, Dukkha und Anattā mit zunehmender Kraft verstehen. Somit wird er näher und näher an das Ziel gelangen, ein Edler (Ariya) zu werden, das jeder Haushälter im Auge behalten sollte.

Wir leben im Zeitalter der Wissenschaft, und die Menschen haben keine Utopien mehr. Sie nehmen nichts als gegeben an, was nicht hier und jetzt Resultate zeigt, die gut, konkret, lebendig und persönlich sind.

Als Buddha lebte, sagte er zu den Kālāmern:

"Kālāmer, geht nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach blosser Logik, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters. Wenn ihr aber, Kālāmer, selbst erkennt: "Diese Dinge sind heilsam, sind untadelig, werden von den Verständigen gepriesen, und wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Segen und Wohl", dann, Kālāmer, mögt ihr sie euch zu eigen machen,"

Die Stunde von Vipassanā hat jetzt geschlagen – und zwar, zur Wiederbelebung der Lehre Buddhas, von Vipassanā in der Übung.

Wir hegen keinen Zweifel darüber, dass all jene gute Ergebnisse erzielen werden, die mit einer offenen und vorurteilslosen Geisteshaltung ernsthaft an einem Trainingskurs unter einem kompetenten Lehrer teilnehmen. Ich spreche hier von Resultaten, durch die Sie für den Rest ihres Lebens in einem Zustand des Wohlbefindens und des Glücks sein werden.

**Mögen alle Wesen glücklich sein, und möge in dieser Welt Friede herrschen.**

**Sayagi U Ba Khin**

Copyright: Sayagi U Ba Khin Memorial Trust, IMC-UK, Heddington nr. Calne Wiltshire, SNOPE England