BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

1982 – XXVIII 11

I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

	Seite
Spruch	210
Einsamkeit und Vereinsamung/Guido Auster	211
Das Gleichnis von der Laute/S 35, 205	216
Das "Schrumpfen und Erblühen" der Welt/Dr.Kropatsch	218
Sprüche und Aussagen von Chuang-tzu	223
Ein Zen-Meditationsabend (1) mit L.P.Manhold	224
Literatur Bodhi-Blätter Nr. 14 und 15 Mong Dsi Geheime Übungen taoistischer Mönche/Kim Tawm	229
Bericht der Buddh.Union Europas	231
Der Ehrw. Uropola Hemaloka Mahathera ging in die Verwandlung	232
Die BGH berichtet: Allein und ohne Verwandte? / Dr.G.N. Tag der offenen Tür / Vorstand Seminar für Gruppenmeditation (Bhikkhu Kassapa) W.K.	234
Veranstaltungen der BGH im November 1982	235
Veranstaltungen der BGB im November 1982, Bücherpreise Unkostenbeiträge	236

Jeder der in den Originalbeiträgen zu Wort kommenden Autoren ist für seinen Beitrag selbst verantwortlich.

Herausgeber und Versand	Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V. Beisserstr. 23, 2 Hamburg 63, Tel.040/631 36 96
Förderungsbeitrag	DM 60.- jährlich für die Buddhistischen Monatsblätter
Mitgliedsbeitrag	DM 80.- jährlich (in diesem Preis ist der Bezug der Buddh.Monatsblätter enthalten)
Konten	Postscheckkonto Hamburg 188 95-205 Hamburger Sparkasse 1243/121 058

Auf Antrag kann selbstverständlich Ermäßigung gewährt werden.

Redaktion der Buddhistischen Monatsblätter: Augustenburger Ufer 7, 2 Hamburg 70, Tel. 040/695 08 11

Redakteure: Anne Kröger - Max Glashoff

Jeden Augenblick des Lebens, er falle aus welcher Hand des Schicksals er wolle - den günstigen wie den ungünstigen - zum bestmöglichen zu machen, ist wahre Lebenskunst und das eigentliche Vorrecht eines vernünftigen Wesens.

Lichtenberg

Einsamkeit und Vereinsamung +)

von
Guido Auster, Berlin

Liebe Hörerinnen und Hörer!

Einsamkeit und Vereinsamung, das sind zwei Begriffe, die sich ähneln, dabei aber sehr verschiedene Bedeutungen haben. Viele Menschen suchen die Einsamkeit, aber alle fürchten die Vereinsamung. Ja, es wird oft gesagt, daß Vereinsamung eines der großen Probleme unserer Zeit ist.

Wer die Einsamkeit sucht, tut es vor allem zur Entspannung, um sich von äußeren Zwängen zu befreien. Man sucht die Einsamkeit auch, um zu sich selbst zu kommen, um Probleme zu durchdenken. Der Buddha empfahl die Einsamkeit, um in ihr zu meditieren, um den Ablauf der Gedanken und Empfindungen ungestört zu beobachten, um zu erkennen, wie unsere Persönlichkeit beschaffen ist. Die meisten Philosophen priesen die Einsamkeit aus ähnlichen Gründen. Die Mystiker suchten sie, um die Verbindung mit etwas Höherem unmittelbar zu erleben.

Der Buddha lobte besonders die Zurückgezogenheit im Wald. Aber nicht jeder kann die Abgeschiedenheit des Waldes ertragen. Sie kann in ihm eine unerklärliche Furcht erzeugen, dann nämlich, wenn sein Geist nicht beruhigt ist. So schildert der Buddha, wie er selbst zu der Zeit, als er noch als Asket die Wahrheit suchte, im tiefen Dschungeldickicht in dunkler Nacht Furcht empfand. Das war, als er noch keine Gewalt über seine Empfindungen und Gedanken gewonnen hatte. Das Knacken eines Zweiges, fremde Tierlaute waren unheimlich.

Bei dieser Gelegenheit nennt er eine feste Regel, wie man Furcht überwinden soll: indem man sich ihr stellt. Das heißt, ein Gefühl der Angst, das uns beim Gehen überkommt, soll man im Gehen überwinden, das beim Stehen im Stehen, das beim Liegen im Liegen. Mit anderen Worten: man soll nicht davonlaufen. Dieses

---

+) aus der Morgenandacht im RIAS I und II

Verhalten bezieht sich auf die gründliche Überwindung der Furcht. Um einer plötzlichen Gefahr zu entgehen, muß man vielleicht anders handeln.

Nun überkommt uns Angst nicht nur in dem von Raubtieren bewohnten Dschungeldickicht. In der Gestalt der Sorge kann sie uns überall entgegentreten. Auch hier gilt die Regel: nicht davonlaufen, nicht verdrängen. In vielen Fällen ist es im Gegenteil gut, wenn man die Sorge, sei es um den Arbeitsplatz, um Familienbeziehungen, um die Gesundheit, einmal bis zur letzten Konsequenz zu Ende denkt. Man darf dann allerdings nicht im Tiefpunkt verharren, indem man sich vorstellt, was alles schlimmstenfalls passieren könnte. Man muß weiterdenken. Auf keinen Fall sollte man dieselbe Betrachtung mehrfach wiederholen, sonst kann man leicht in eine pessimistische Stimmung geraten und in ihr erstarren.

Die Einsamkeit ist also kein Patentrezept, das alle Probleme löst. Viele Menschen lehnen sie sogar ab, weil sie sich in ihr vereinsamt vorkommen. "Ich bin ein Mensch und kein Baum. Ich will Menschen sehen und nicht Bäume", sagt vielleicht einer. Und er spricht aus, was viele denken. Dies trifft besonders auf ältere und alte Menschen zu. Viele von ihnen sind schon dadurch vereinsamt, daß ihre Freunde und Angehörigen vor ihnen gestorben sind.

Bei der Gefahr der Vereinsamung ist es erstaunlich, daß man Seniorenheime in den sogenannten schönen und grünen Außenbezirken anlegt. Sie gehören mitten in die Stadt, in einen normalen Wohnblock. Dort gibt es Geschäfte und den üblichen Tagesablauf, in dem die alten Leute sozusagen mitschwimmen möchten. Wenn der Wohnblock groß genug ist, können sie ihn sogar umwandern, ohne sich überhaupt der Gefahr des Straßenverkehrs auszusetzen.

Viele Menschen suchen die Einsamkeit, aber alle fürchten die Vereinsamung. Wie Sorge und Angst uns überall begegnen können, so auch die Vereinsamung. Es kann jemand mitten in seiner Familie sitzen und doch vereinsamt sein. Dann nämlich, wenn keinerlei gedankliche und gefühlsmäßige Übereinstimmung und damit

kein echter Kontakt mehr zur Umwelt besteht. Gesellschaftlich-politische und religiös-philosphische Umwälzungen können den gewohnten Kontakt zerbrechen. Dieser Bruch ist in unserer Zeit besonders spürbar. Man versteht sich nicht mehr. Man "spricht eine andere Sprache". Die Wortbedeutungen haben sich geändert. Man redet daher an einander vorbei, erregt sich, oder, was schlimmer ist, entfremdet sich. Es ist das vielzitierte Generationsproblem, das ganz automatisch einen Grad der Vereinsamung mit sich bringt. Dies gilt besonders für den alten Menschen. Der jüngere Mensch ist von seinen täglichen Aufgaben, leider muß man sagen, auch von seinen täglichen Hirngespinsten, so stark eingesponnen, daß er das oft gar nicht bemerkt oder empfindet.

Die älteren Menschen fühlen sich auch dadurch vereinsamt, daß man sie anscheinend nicht mehr braucht. Ihre fachlichen Erfahrungen aus langen Berufsjahren haben tatsächlich oft keinen Wert mehr, weil sich die technischen Voraussetzungen des Arbeitslebens geändert haben. Ihre Menschenkenntnis will man ihnen aber auch nicht abnehmen, obwohl diese nicht veraltet ist, denn die Menschen haben sich in ihrem eigentlichen Wesen nicht geändert. Man merkt dies z.B., wenn man die alten buddhistischen Schriften liest. Diese Berichte sind zweieinhalbtausend Jahre alt, und doch glaubt man, in ihnen heutigen Zeitgenossen zu begegnen.

Das vielzitierte Problem der Vereinsamung ist besonders in den westlichen Industrienationen anzutreffen. Das liegt weitgehend an dem Auseinanderbrechen der Familienstruktur. Im Orient und in Asien vollzieht sich dieser Vorgang viel langsamer und betrifft bisher nur eine intellektuelle Schicht. Bei uns in Deutschland scheint übrigens geradezu eine Sucht danach zu bestehen, alles zu verändern, jede Tradition als überflüssig zu verwerfen.

Die radikale Absage an jede Tradition verstärkt aber den Generationsbruch und fördert dadurch die Vereinsamung. Durch dieses Verhalten wird nämlich das Vertraute, Heimische vernichtet.

Die Erhaltung einer vernünftigen Tradition war von jeher ein wirksames Mittel gegen die zunehmende Vereinsamung. Durch das Bewahren des Gewohnten und Vertrauten bot die Tradition einen Halt in der dahinrasenden Zeit. Die Vergänglichkeit der Welt und aller ihrer Erscheinungen ist eine allgemein bekannte Tatsache, und gerade der Buddhist ist sich dieser Tatsache voll bewußt. Auf das praktische Leben angewandt, ist es daher töricht, alles zu ändern und so diesen Ablauf noch zusätzlich zu beschleunigen, bis er in Raserei ausartet. Wer den Wert der Tradition als Halt im Strudel des Lebens erkannt hat, der hält mit diesen Traditionswerten auch ein Mittel gegen die Vereinsamung in Händen, denn Vereinsamung ist weitgehend eben der Verlust des Vertrauten.

Vereinsamung entsteht bei uns häufiger als früher, schon allein deshalb, weil die Menschen früher aus dem Beruf ausscheiden und außerdem viel älter werden als vorangegangene Generationen. Der Beruf ist ja nicht nur eine Last, sondern auch ein Feld der Selbstverwirklichung und Bewährung. Arbeit und Verantwortung und auch Einordnung fördern die persönliche Entwicklung.

Trennung vom Beruf, Trennung von Freunden und Verwandten sind das Los des älteren Menschen und damit oft der erste Schritt in die Vereinsamung.

Der alte Mensch kann aber die Trennung vom Beruf, also den Verlust einer ernsthaften Aufgabe, bewußt durch eine neue Aufgabe ersetzen. Und zwar ist es eine echte Aufgabe, kein bloßes Hobby. Es ist sein Beitrag zur Harmonie im Leben der Gesellschaft. Der alte Mensch braucht nicht die romantische Bank unter der Dorflinde, um beruhigend und ausgleichend auf die Umwelt zu wirken. Er kann es auch auf der Bank in der U-Bahn. Er hat Zeit, er braucht sich nicht vorzudrängeln, nicht mehr im harten Berufswettkampf, aber auch nicht im Einkaufszentrum. Er kann die Hektik und Gereiztheit im Alltagsleben etwas dämpfen durch Ruhe und Freundlichkeit. So kann er dazu beitragen, die Gesellschaft menschlicher zu gestalten.

Die größte Vereinsamung tritt aber dort ein, wo der Mensch, sei er alt oder jung, keinen Sinn im Leben sieht und sich in ihm

fremd vorkommt, als Fremder fühlt.

Der Buddhist sieht im Leben einen Sinn: nämlich die höchst seltene und wertvolle Möglichkeit zur Weiterentwicklung bis hin zur höchsten Erkenntnis. Er sieht sich im Zusammenhang nicht nur mit der Welt der Menschen, sondern mit allen Lebensformen. Sie alle sind ihm keine Fremden, sie sind Lebewesen wie er, die zum Teil unter viel schwereren Bedingungen auf dem Weg durch den Samsara wandern, d.h. auf dem Weg durch unzählige Wiedergeburten. Sie alle beeinflussen sich gegenseitig und werden von uns beeinflußt.

Zur Festigung dieser Einstellung und Einsicht hilft dem Buddhisten unter anderem die Pflege einer bestimmten Meditationsart. Der Meditierende beginnt mit dem Wunsch: möge ich frei sein von Krankheit, von Leid, frei von Haß und Übelwollen, möge ich glücklich sein. Dann erweitert er diese Einstellung auf bestimmte, ihm nahestehende Menschen und wünscht ihnen dasselbe. Wenn er so vom Gefühl der liebevollen Güte durchdrungen ist, wendet er seine Aufmerksamkeit auf Lebewesen, die ihm gleichgültig sind, danach auf solche, die ihm feindlich gegenüberstehen, wobei sich der Begriff der Feindschaft auflöst. Er empfindet weiterhin Mitleid mit den verschiedenen Menschengruppen und allen Lebewesen, die in Leid verstrickt sind. Darauf freut er sich mit ihnen über ihr Glück und Wohlbefinden. Er beschließt die Meditation mit Gleichmut und Ruhe.

Diese Übungen waren ursprünglich nicht als ein Mittel gegen die Vereinsamung gedacht. In der alten indischen Gesellschaftsform, in der der Buddhismus entstand, war im allgemeinen wenig Platz für Vereinsamung. Die festgelegten Pflichten und die enge Verbundenheit der Großfamilie wiesen jedem seinen Platz zu. Ich glaube aber, daß diese Übung sehr gut als Mittel gegen die Vereinsamung eingesetzt werden kann, und zwar bei Jung und Alt, und mit einer gewissen Wirksamkeit auch unabhängig von der jeweiligen Konfession.

Was aber den alten Menschen im besonderen betrifft, so ist es ihm angemessen, sich auch ernsthaft mit den Endfragen des Lebens

zu beschäftigen, wie sie sich ihm in den verschiedenen Religionen anbieten.

Diese Endfragen: das unausweichliche Altern und der unausweichliche Tod, waren es, die den jungen Prinzen Siddhattha Gotama aus dem Palast trieben, aus der geistigen Vereinsamung in die Einsamkeit. Nach sechs Jahren des Suchens und der schweren Askese brachten sie ihn zur vollen Erleuchtung. In einer Vollmondnacht im Mai, einsam, aber nicht vereinsamt, denn er stand ja innerlich durch seine umfassende Einsicht in Beziehung zu allen Lebewesen, durchschaute er die Zusammenhänge des Lebens und des Todes, die Gesetze der Wiedergeburten und die Befreiung von ihrem Zwang. So verwirklichte er das Nirvana. Er hatte zum Heile aller Lebewesen den Weg zur Überwindung des Leidens und damit auch der Vereinsamung gefunden. Er war zum Buddha geworden.

+++

Das Gleichnis von der Laute

Angenommen, Bhikkhus, es gäbe einen König oder den ersten Minister des Königs, der niemals den Ton einer Laute gehört hat. Als er diesen Ton dann zum erstenmal vernimmt, sagt er: "Guter Mann, was ist das für ein Ton, der so erregend, so herrlich, so berauschend, so hinreißend, so fesselnd ist?"

Und sie antworteten ihm: "Dieser Ton, Herr, der so erregend, ... so fesselnd ist, das ist der Ton von dem,was man eine Laute nennt."

Darauf sagt er: "Geh, Mann, und hole mir diese Laute!"

Sie bringen ihm die Laute und sagen zu ihm: "Dies, Herr, ist die Laute, deren Ton so erregend, ... so fesselnd ist."

Aber er erwidert: "Weg mit der Laute, Mann! Bringe mir den Ton!"

Dann sagen sie zu ihm: "Dies, was eine Laute genannt wird, Herr, besteht aus verschiedenen Teilen, aus einer großen Anzahl von

Teilen. Es sind diese verschiedenen Teile, deretwegen die Laute tönt, nämlich wegen des Resonanzbodens, des Schallkörpers, des Griffbrettes, des Gestells, der Saiten, des Plektrons und wegen der geeigneten Fingerbewegungen eines Spielers. Die sogenannte Laute, Herr, besteht also aus verschiedenen Teilen, aus einer großen Anzahl von Teilen. Sie tönt, weil sie aus verschiedenen Teilen zusammengesetzt ist."

Der König oder des Königs erster Minister zerbricht dann die Laute in zehn oder hundert Teile. Nachdem er sie zerbrochen hat, zersplittert er sie noch weiter, er verbrennt sie in einem Feuer und verwandelt sie zu Asche. Nachdem er dies getan hat, zerstreut er die Asche in einem starken Wind, oder er läßt sie von der schnellen Strömung eines Flusses davontragen. Und er sagt: "Ein armseliges Ding ist das, was du eine Laute nennst, Mann, was immer auch die sogenannte Laute sein mag. Die Menschen sind zu lange von ihr betört und in die Irre geführt worden."

Ebenso, Bhikkhus, untersucht der Bhikkhu die Körperlichkeit, soweit sich der Bereich der Körperlichkeit erstreckt. Er untersucht Gefühl ..., Wahrnehmung ..., willentliche Aktivitäten ... und Bewußtsein, soweit sich der Bereich des Bewußtseins erstreckt. Und während er untersucht, was immer dort auch sein mag gibt es für ihn darin kein ICH oder MEIN oder ICH BIN.

Samyutta Nikāya 35, 205

Übertragung aus dem Englischen von H.Schiewe.

Englische Vorlagen:

1) 'The Book of the Kindred Sayings', Part IV, aus dem Pali übersetzt von F.L. Woodward. Pali Text Society, 2.Auflage London 1956

2) 'An Anthology from the Samyutta Nikāya' by John D. Ireland. Buddhist Publication Society, Kandy (Sri Lanka) 1967. The Wheel Publication Nos. 107-109, S.71.

+++++

Bedingt durch Geist und Körper (Welt) sind die sechs Sinnesbereiche, ist Berührung; bedingt durch Berührung ist Gefühl. Bedingt durch Gefühle ist Begierde; bedingt durch Begierde ist Anhaften. Bedingt durch Anhaften ist Werden, bedingt durch Werden ist Geburt und bedingt durch Geburt sind Altern und Sterben, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung. So ist diese ganze Leidensverkettung entstanden.

Samyutta-Nikāya 12.39

+++++

Das "Schrumpfen und Erblühen" der Welt

von

Dr. Kropatsch

Die buddhistische Kosmologie lehrt, was für die Welt der Mikrophysik Geltung hat, gilt auch für die wissenschaftliche Betrachtung des gesamten Universums: Es unterliegt dem Gesetz der ständigen Veränderlichkeit. Es ist im Sinne Einsteins "keineswegs ein starres und unveränderliches Gebäude, in dem die Materie für sich existierend wie in einem Behälter aufgehoben wäre, sondern ein amorphes Kontinuum ohne jede feststehende Architektur, das, plastisch variabel, einem ständigen Prozeß der Umformung unterworfen ist". (Barnett)

Die buddhistische Kosmologie geht noch über diese Anschauung der beständigen Umformung des bestehenden Weltalls hinaus, indem sie ein in endlos sich wiederholenden Zyklen wechselndes Aufblühen und Schrumpfen der Welt lehrt, ein Sichentfalten und Ausdehnen des Kosmos, dem seine Rückwendung, sein Zusammenschrumpfen, seine Zusammenziehung folgt, die wieder von einer neuerlichen Weltentfaltung abgelöst wird. Ein Mönch, der durch Vertiefung Einblick in das Weltgeschehen gewonnen hat, sagt: "Die vergangenen Zeiten kenne ich; es schrumpft die Welt und sie erblüht. Auch die zukünftigen Zeiten kenne ich; schrumpfen und erblühen wird die Welt." Innerhalb dieses Weltgeschehens erhält auch Brahma seinen Platz; er wird zum ersten Abfallprodukt, zum ersten Materialisationsergebnis einer Weltperiode, die sich als Entfaltung, als Evolution kundgibt:

"Es ist ja so das Gemäße, daß da jeweilig, hin und wieder einmal, nach Ablauf langer Zeitenräume, diese Welt zusammenschrumpft. Schrumpft sie, dann schrumpfen gemeinhin die Wesen über zu Strahlenden. Die sind da Geistwesen, von Freude sich nährend, selbstleuchtend, das Firmament durchwandernd, in Schönheit; lange, lange Zeit bestehn sie. Es ist ja so das Gemäße, daß da jeweilig, hin und wieder einmal, nach Ablauf langer Zeitenräume, die Welt erblüht. Erblüht sie, dann tut ein leerer Brahma-Himmel sich auf. Und irgendein Wesen, sei es

durch Schwund der Lebensdauer, sei es durch Schwund der Verdienste, fällt aus der Körperschaft der Strahlenden und taucht in dem leeren Brahma-Himmel auf. Das ist das Geistwesen, von Freude sich nährend, selbstleuchtend, das Firmament durchwandernd, in Schönheit; lange, lange Zeit besteht es. Dem, wenn es da lange Zeit einsam ist, erhebt sich Überdruß, Unbehagen, Unruhe: 'Ach, daß doch auch andere Wesen zu diesem Zustand gelangen möchten!' Und auch andere Wesen, sei es durch Schwund der Lebensdauer, sei es durch Schwund der Verdienste, fallen aus der Körperschaft der Strahlenden und tauchen in der Gemeinschaft jenes Wesens auf. Auch die sind dann Geistwesen, von Freude sich nährend, selbstleuchtend, das Firmament durchwandernd, in Schönheit; lange, lange Zeit bestehen sie. Da nun kommt dem Wesen, das zuerst aufgetaucht ist, folgender Gedanke: 'Ich bin Brahma, der große Brahma, der Allüberwinder, der Unüberwundene, der Alles-Schauer, der Bändiger, der Herr, der Wirker, der Schaffer, der Höchste, der Regierer, der Selbstmächtige, der Vater des Gewordenen und Werdenden. Von mir sind diese Wesen erschaffen! Und warum das? Mir kam ja vorher der Gedanke: 'Ach, daß doch auch andere Wesen zu diesem Zustand gelangen möchten! So war mein geistiges Sehnen, und diese Wesen sind zu diesem Zustand hier gelangt.' Und die Wesen, die später aufgetaucht waren, auch denen kommt der Gedanke: 'Dieses ist der Herr Brahma, der große Brahma, der Allüberwinder, der Unüberwundene, der Alles-Schauer, der Bändiger, der Herr, der Wirker, der Schaffer, der Höchste, der Regierer, der Selbstmächtige, der Vater des Gewordenen und Werdenden. Durch diesen Herrn Brahma sind wir erschaffen. Und warum das? Diesen sahen wir hier zuerst aufgetaucht; wir selber aber sind nachher aufgetaucht.' Nun ist das zuerst aufgetauchte Wesen langlebiger, schöner, machtvoller. Die später aufgetauchten Wesen aber sind kurzlebiger, unschöner, weniger machtvoll. Das aber ist ja möglich, daß eines jener Wesen jener Körperschaft entfällt und zu dieser Welt hier gelangt. Hier in dieser Welt zieht es dann aus dem Haus in die Hauslosigkeit. Aus dem Haus in die Hauslosigkeit gezogen, erreicht es dann in hingebender Buße, in hingebendem Streben, in hingebender Vertiefung, in hingebendem Ernst, in hingebendem Sinnen eine derartige geistige Sammlung, daß es gesammelten Geistes jener früheren Stätte sich erinnert,

einer anderen außer dieser aber nicht sich erinnert. Der spricht dann so: 'Dieser Herr Brahma, ...der Vater des Gewordenen und Werdenden, durch den wir geschaffen sind, der ist unvergänglich, dauernd, ewig, unwandelbar, ewig gleich wird er so bleiben. Wir aber, die wir von diesem Brahma geschaffen wurden, wir sind als Vergängliche, Dauerlose, Kurzlebige, dem Schwinden Unterworfene zu dieser Welt hier gelangt.'"

Es soll nach den Erkentnissen der modernen Astronomie keinem Zweifel unterliegen, daß wir uns in einem Weltall befinden, das sich nach allen Seiten ausdehnt; seine zahlreichen Spiralnebel streben alle voneinander weg. Daß dieser gegenwärtigen Ausdehnungsperiode eine Schrumpfungsperiode vorangegangen ist und eine ebensolche ihr nachfolgen wird, wird allerdings nur von einigen Gelehrten behauptet, so vor allem von de Sitter, nach welchem die Welt als Ganzes pulsiert. Während einer Periode, die einen Zeitraum von mehreren Millionen Jahren umfaßt, breitet sie sich dauernd aus, um sich hernach in einem ebenso langen Zeitraum wieder zusammenzuziehen. Einen ähnlichen Standpunkt nimmt im Gegensatz zu Jeans und Eddington und anderen, welche der derzeitigen Ausdehnungsperiode keine Schrumpfungszeit vorangehen oder nachfolgen lassen, Tolman ein, für den die jetzige Ausdehnung des Universums nur ein vorübergehender Zustand ist, der durch eine Periode der Zusammenziehung abgelöst werden wird. Eine Schwierigkeit dieser Theorie besteht darin, daß alle Materie das Bestreben hat, sich in Energie umzuwandeln: Materie löst sich, soweit uns bekannt, in Strahlung auf, und die Energie zerstreut sich in der Leere des Weltraumes. Es müßte also, um ein Weiterbestehen des Weltalls zu bewirken, diese Energie sich wieder in Materie rückverwandeln können. Im Lichte der Einsteinschen Theorie von der Gleichwertigkeit von Masse und Energie ist es ohne weiteres denkbar, daß die im Raume zerstreute Strahlung zum mindesten an bestimmten Stellen sich wieder in Materiepartikel, in Elektronen, Atome und Moleküle umwandelt. "Diese würden sich dann zur Bildung größerer Einheiten zusammenschließen, die sich ihrerseits wieder durch ihre eigene Gravitationswirkung zu Spiralnebeln, Fixsternen und schließlich Milchstraßensystemen zusammenballen würden. Auf diese Weise könnte sich der Lebenszyklus des Universums immer wiederholen. Versuche haben in der

Tat bewiesen, daß Photone von höherer Strahlungsenergie, wie z.B. Gamma-Strahlen, unter gewissen Bedingungen in Paare von Elektronen und Positronen verwandelt werden können. Bei Unterstellung dieser Hypothese könnte man schließlich zu dem Begriff eines sich selbst erneuernden, pulsierenden Weltalls gelangen, welches die Abläufe von Bildung und Auflösung, Licht und Finsternis, Ordnung und Chaos, Hitze und Kälte, Ausdehnung und Zusammenziehung durch Äonen der Unendlichkeit hindurch wiederholt." (Barnett)

Buddha ist natürlich nicht durch solche wissenschaftliche Hypothesen zu seiner Kosmologie gelangt. Er begründet sie mit der Aussage eines Mönches, dessen Rückerinnerungsfähigkeit weit zurückreicht in der Kette der Wiedergeburten bis zu jenen Zeiten, als nach der Entstehung der ersten Materie, Brahma genannt, weitere Materialisationsprodukte aus der Körperschaft der "Strahlenden" - mit welcher Bezeichnung wir den wissenschaftlichen Begriff der Energie verbinden könnten - sich entwickelten, deren eines er selbst war. Eine solche Anschauung erscheint uns zunächst reichlich naiv. Doch wir wollen nicht vergessen, daß die moderne Tiefenpsychologie Jungs das Bestehen von "Archetypen", also vererbten Vorstellungskonstellationen, annimmt, die nicht unserer eigenen Erfahrung, sondern der unserer Vorfahren in oft weit zurückliegenden Linien entstammen. Dort wo, wie im Buddhismus, eine in der Unendlichkeit der Zeit sich verlierende, ununterbrochene Reihe von Wiedergeburten angenommen wird, tritt zur Erklärung dieses Phänomens neben die biologische Vererbung die direkte Erinnerung, die in gewissen Versenkungsstufen geweckt werden kann.

In der auf diese Weise aus der eigenen Erfahrung geschöpften Aussage des Mönchs: "Es schrumpft die Welt und sie erblüht", könnte unter Umständen eine sehr interessante und bisher nicht beachtete Beurteilung des Weltgeschehens enthalten sein, die sich wieder modernen Anschauungen, die auf dem Boden der Relativitätstheorie entstanden sind, an die Seite stellen ließe. Nach dieser müssen schließlich auch alle Betrachtungen über eine "Ausdehnung" und "Schrumpfung" der Welt je nach dem Standpunkt des Beobachters verschieden sein. Eddington entwickelt diesen Gedanken in seiner

anschaulichen und geistreichen Weise: "Aller Wechsel ist relativ. Das Universum dehnt sich aus, relativ zu unseren gewöhnlichen Maßeinheiten, und unsere materiellen Maßeinheiten schrumpfen relativ zu der Größe des Universums. Die Theorie des 'sich ausdehnenden Universums' könnte ebensogut die Theorie des 'schrumpfenden Atoms' heißen. Betrachten wir also einen Augenblick das ganze Universum als die konstante Einheit und stellen uns auf den Standpunkt eines kosmischen Wesens, dessen Körper aus den intergalaktischen Räumen besteht und schwillt, wenn sie schwellen. Das heißt, wir müssen jetzt sagen, daß dieses Wesen seine Größe behält, denn es selbst wird ja nicht zugeben, daß sein Körper es ist, der sich ändert. Wenn es uns einige tausende Millionen Jahre lang zuschaut, sieht es uns zusammenschrumpfen: Atome, Tiere, Pflanzen, sogar die Milchstraßensysteme, alle schrumpfen sie gleicherweise; nur die intergalaktischen Räume bleiben dieselben. Die Erde kreist um die Sonne auf immer kleineren Bahnen. Es wäre absonderlich, ihren veränderlichen Verlauf als konstante Zeiteinheit zu nehmen. Das kosmische Wesen wird natürlich seine Längen- und Zeiteinheiten so festlegen, daß die Lichtgeschwindigkeit konstant bleibt. Dann wird mit dem kosmischen Zeitmaß gemessen, die Länge unserer Jahre in geometrischer Progression abnehmen und das Menschenleben kürzer werden. Dank der Konvergenzeigenschaften einer geometrischen Reihe wird sich eine unendliche Anzahl unserer Jahre zu einem endlichen kosmischen Zeitabschnitt zusammenfügen, und was wir das Ende aller Zeiten nennen, ist somit ein gewöhnliches endliches Datum des kosmischen Kalenders. Aber an diesem 'jüngsten Tag' hat sich in unserer Messung das Universum unendlich ausgedehnt, während wir in der Messung des kosmischen Wesens zu nichts zusammengeschrumpft sind."

Wird in dem buddhistischen Ausspruch: "Der Mönch erkennt: Es schrumpft die Welt und sie erblüht" das Wörtchen "und" gesperrt gedruckt, so macht die zeitliche Aufeinanderfolge des Schrumpfens und Erblühens einem gleichzeitigen Zustandsbild Platz, das je nach dem Standort des Beobachters die Richtung zum Schrumpfen oder zum Erblühen einnimmt. Im letzten Gliede des Achtpfades, des buddhistischen Heilsweges zur Erlösung, in der "rechten Vertiefung", wird von einem Bewußtseinszustand des meditierenden

Mönches gesprochen, in welchem es ihm gelingt, das "Gebiet der Raumunendlichkeit" zu erreichen. Als Bewohner dieser Sphäre gliche er, selbst wenn er körperlich noch auf dieser Erde weilte, dem "kosmischen Wesen" Eddingtons aufs Haar.

So mündet, wie in der Mikrophysik, auch auf dem Gebiet der Weltentstehungs- und Weltentwicklungslehren alles ein in das umfassende Bild der Vergänglichkeit, Veränderlichkeit und Relativität aller Erscheinungen, mögen diese nun den Aufbau des Atoms betreffen oder das gesamte Weltall.

+++++

Chuang-tzu

Der Weise benützt sein Herz wie einen Spiegel. Er sucht die Dinge nicht und geht ihnen auch nicht entgegen. Was auf ihn zukommt, das nimmt er in seinem Spiegel auf, tut aber nichts dazu, es dort zu halten. Das aber ist es, was ihn fähig macht, über alles zu siegen und selbst nie verletzt zu werden.

+

Die schlimmste Eigenschaft ist, von sich selbst nicht loszukommen. Was heißt 'nicht loskommen von sich selbst'? Die nicht loskommen von sich selbst, die finden alles gut, was sie selber tun,und tadeln alles, was nicht von ihnen stammt.

+

Es ist das Geheimnis, die Umstände zu bemeistern, ohne daß man sich gegen sie behauptet; es ist das Prinzip, einer herannahenden Kraft den Weg in einer Weise freizugeben, in der sie einem nicht schaden kann. So widersetzt sich der kluge Meister des Lebens niemals den Dingen ... er verändert sie durch Annehmen, indem er sie in sein Vertrauen hineinnimmt, nie jedoch, indem er sie rundweg ablehnt ... er akzeptiert alles, bis er durch das Einbeziehen aller Dinge ihr Herr wird.

+

Bewahre das ursprüngliche Eine, während du in Harmonie mit dem Äußeren verbleibst.

+

Es ist die Erhabenheit des Menschen, zu wissen, daß alle Dinge eins und Leben und Tod nur Phasen ein und derselben Existenz sind.

+

Das Wissen der Alten war vollkommen. Wie vollkommen? Zuerst wußten sie nicht, daß es Dinge gab. Dies ist das vollkommene Wissen; nichts kann ihm hinzugefügt werden. Als nächstes wußten sie, daß es Dinge gab, setzten aber keine Unterscheidungen zwischen ihnen. Als nächstes unterschieden sie zwischen ihnen, beurteilten sie jedoch nicht. Als sie zu urteilen begannen, war das Tao zerstört. Mit der Zerstörung des Tao traten persönliche Vorlieben auf.

+++++

Ein Zen-Meditationsabend (1)

Lothar P. Manhold

Weshalb meditiert man? Warum meditieren Sie?
Das Ziel, das durch Meditation erreicht werden kann, wird verschieden beschrieben.
Ich habe einige solcher Zielbeschreibungen zusammengestellt.
Die Liste beginnt mit der einfachen Feststellung: Ziel der Meditation ist Höherführung des Menschen.
Eine andere Beschreibung geht da mehr ins Einzelne: Ziel ist das Einswerden - das Ausschalten individueller Anliegen zugunsten der Erfahrung des Absoluten.
Eine dritte Beschreibung lautet: Den Menschen zum eigenen, inneren Grund führen.
Ganz aus dem Blickwinkel des Alltags sieht die Psychotherapie das Ziel der Meditation: Beseitigung von Verhaltensstörungen zur besseren Bewältigung des alltäglichen Lebens.
Ebenfalls nur die relative Welt wird mit dieser Zielvorstellung anvisiert: Inneren Frieden und nach außen wirkende Ausgeglichenheit finden.
Und schließlich das Ziel in der Beschreibung Buddhas.
Nach seinem Erleuchtungserlebnis sprach er:
"Selbstgelehrt in tiefster Weisheit, hab ich erreicht, was noch kein andrer Mensch erreichte." Er meinte die blitzartige Erleuchtung, das plötzliche Wissen, wie Leid, Krankheit und Tod entstehen und wie sie überwunden werden können.

Fragen wir uns nun, was geschieht denn bei der Meditation? Tatsächlich tun wir nichts. Und dennoch geschieht etwas. Jedenfalls versichern es alle, die Erfahrung im Meditieren haben. Wenn man sie über Meditation sprechen hört, dann könnte man fast auf den Gedanken kommen, das still in sich versunkene Sitzen bringe im Innern des Meditierenden eine Art Glasperlenspiel zum Tönen oder löse andere psychedelische Erlebnisse aus.

Also, was geschieht da? Was geht vor sich, wenn wir unbeweglich sitzen und wenn die geistig-seelischen Bewegungen mehr oder weniger zur Ruhe kommen?

Da baut sich ganz von selbst ein Energiefeld auf. Gewöhnlich sind wir damit beschäftigt, Energie mit vollen Händen auszugeben. Das geschieht in Form von Phantasien, in Form von hochgespannten Erwartungen und folgenden Enttäuschungen, Mißstimmung, Ärger, Aggression, Frust, Begierde: all das ist Energieausgabe, Energieverlust. Und selbstverständlich geben wir Energie auch aus in Form notwendiger Tätigkeiten und des dazu gehörigen Bedenkens.

Was wir im Laufe des Tages an Energie ausgeben und zum großen Teil verschleudern, das ersetzen wir durch Essen und Schlafen. Es ist ein ständiger Kreislauf von Ausgeben und Einnehmen.

Meditation führt uns zusätzliche Energie zu, und sie lehrt uns, mit unserer Energie sinnvoll umzugehen. Wir lernen Achtsamkeit - und Achtsamkeit vergeudet nicht. Wer seine Energie sinnlos verschwendete, der lernt, sie mit besserem Nutzen zu verwenden - für sich selbst und auch für andere. Das geschieht nicht nach Vorsatz, Plan, Absicht, Programm und Überlegung - es geschieht. Daß wir auf dem richtigen Weg sind, merken wir an gewissen Veränderungen, die sich einstellen - in uns ist es heller geworden, wir entrüsten und wir ärgern uns weniger ... auch unser Umfeld hat sich aufgelichtet ... wir begegnen weniger Störenfrieden und Dummköpfen als bisher ... wir kommen auf einmal ganz gut mit den Menschen aus ... und wir können allein sein, ohne in Panik zu geraten.

Nun führt der Weg der Meditation nicht immer durch besonntes Gelände mit schönen Ausblicken. Er führt auch durch Trockenstrecken und Dunkelzonen. Dann meint man, es ginge nicht mehr weiter, es hätte keinen Zweck mehr, zu üben. Man möchte die Meditation aufgeben. Wenigstens für eine Weile. Wenn sich dann eines Tages das Verlangen einstelle, wieder zu meditieren, dann könne man es ja wieder aufnehmen.

Lassen Sie sich ja nicht auf diesen Abweg ein. In einer solchen Lage ist es gut, sich an den Rat zu halten, den die Meister der Sufi ihren Schülern für solche Fälle gaben. Ihr Ratschlag lautete: Sei dankbar für das Nichtgegebene.

Dankbar zu sein für Gegebenes ist leicht. Die Sufi-Meister nannten das verächtlich die Dankbarkeit des Hundes. Der schnappt den ihm zugeworfenen Knochen gierig auf, er frißt ihn und schaut den Spender dankbar an, dankbar wedelt er mit dem Schwanz und wartet auf den nächsten Knochen. Wenn es den nicht gibt, trottet der Hund nach einer Weile traurig davon und sucht schnüffelnd herum, ob er nicht irgendwo doch was zu fressen findet.

Zurück zur Durst- und Dunkelstrecke, die sich von Zeit zu Zeit während des Meditierens einstellt. Das ist die Zeit, da uns kein Knochen zugeworfen wird, an dem wir uns freuen können. Gerade dann sollten wir dankbar sein für das Nichtgegebene. In einem Bericht über die deutsche Hochsprungmeisterin Ulrike Meyfarth, den die "Frankfurter Zeitung" in ihrem Wochenendmagazin veröffentlichte, stand zu lesen - ich zitiere:
"Sie habe mal gelesen, sagte sie vor drei Jahren, daß man aus einer depressiven Phase immer stärker herauskomme als man zuvor hineingegangen sei. Und heute ergänzt sie: Es ist nichts umsonst."

Auch in der Meditation haben die depressiven Phasen ihre Bedeutung ... auf jeden Fall kommt man immer stärker heraus als man hineingegangen ist.

Ich habe davon gesprochen, daß beim Meditieren ein Energiefeld aufgebaut wird. Wenn uns dies bewußt wird, dann sagen wir, das war heute eine gute Meditation. Oft baut sich das Energiefeld aber auf, ohne daß es uns bewußt wird. Das kann uns irritieren, beunruhigen, und wir fangen an, den Nutzen des Übens zu bezweifeln.

Dieser Irritation und diesem Zweifel sollten wir die Dankbarkeit für das Nichtgegebene entgegensetzen. Wir haben auch allen Grund dazu, denn im Dunkeln, im Unbewußten, in der scheinbar erstorbenen Tiefe bereitet sich Neues vor und kommt eines Tages ganz unerwartet zum Vorschein.

Sie werden von mir jetzt vielleicht hören wollen, wie der Auf-

bau des Energiefeldes beim Meditieren vor sich geht.
Tut mir leid, das kann ich Ihnen nicht sagen. Niemand kann Ihnen das sagen.

Es ist das wie mit dem Schlaf. Müde sinken wir ins Bett. Wir schließen die Augen, das Wachbewußtsein erlischt, nach Stunden wachen wir auf und sind erfrischt. Woher haben wir uns die neuen Kräfte geholt? Aus uns selbst? Haben wir vielleicht den "Überraum" angezapft? Vermutlich war beides im Spiel ... doch der Ablauf des Spiels bleibt uns verborgen. Wissenschaftliche Forschung hilft uns auch nicht weiter. Der Schlafforscher kann alle Fakten aufzählen, die zu einem erquickenden Schlaf gehören, das sind alles nur Worte, die dem an Schlaflosigkeit Leidenden doch nicht zum ersehnten Schlummer verhelfen.

Wie sich eine gemalte Bratente von einem richtigen Entenbraten unterscheidet, so unterscheiden sich die subtilsten wissenschaftlichen Erklärungen des Energiefeldaufbaus beim Meditieren von der Selbsterfahrung durch eigenes Üben.

Behalten Sie das bitte fest in ihrem Gedächtnich: Beim Meditieren baut sich ein Energiefeld auf; es baut sich auf, auch wenn mir das nicht bewußt wird.

Das wird Ihnen helfen, Tag für Tag geduldig zu üben und sich Unterlassungen nicht zu gestatten. Für den Anfänger ist das besonders wichtig, denn gerade der neigt dazu, mal zu schwänzen. Wer längere Zeit meditiert hat, weiß aus Erfahrung, was er dem Aufbau der Kraftfelder verdankt. Er spürt die Wirkungen des Energiefeldes.

Die wirkungsvollste Art des Zazen, wie die Meditation des Zen genannt wird, ist das sogenannte Shikantaza. Das heißt "nur sitzen". Also: Nur sitzen, ohne den Atem zu zählen oder zu beobachten oder an einem Koan herumzukauen. Nur sitzen, mit geradem Rücken und angezogenem Kinn. So sitzt man da und läßt es geschehen, daß das Energiefeld sich aufbaut.

Machen Sie ja nicht den Fehler, das Energiefeld selbst aufbauen zu wollen. Erstens können Sie das gar nicht, das geschieht von

selbst. Zweitens, wenn Sie mit Vorsatz und Willen dran gehen, stören und zerstören Sie - es kommt nichts zustande.

Die Stärke des Energiefeldes hängt weder von unserem Willen noch von unserem Einsatz ab. Es ist auch dies ähnlich wie mit dem Schlaf. Seine Tiefe und Länge hängen nicht von Ihrem Wollen ab.

Halten Sie also aus Ihrer Meditation ihren allzu willigen Willen raus. Wenn ihr williger Wille Sie täglich zum Sitzen anhält, so ist dies das Beste, was er tun kann, mehr bedarf es nicht. In der Meditation soll unser Wollen völlig untätig sein. Man überläßt sich dem stillen Fließen und Pulsieren des Lebensstromes in uns und um uns. Man ist Mittelpunkt des kosmischen Kontinuums. So erlebt man grenzenlose, offene Weite, alles durchdringendes, unendliches Leben.

Wir sind in jedem Augenblick der volle Ausdruck unseres Wesens, auch wenn wir das nicht merken. Ständig senden wir Schwingungen aus, die alles um uns beeinflussen, was wiederum beeinflußt, was zu uns zurückkommt.

Sind unsere Ausstrahlungen zickig oder paranoid, dann werden sie auch so empfangen. Du streckst die Hand aus, um einen Hund zu streicheln. Der weicht zurück und knurrt dich an. Was hat denn das blöde Vieh, denkst du. Nun, er spürt die zickigen Schwingungen, die deine Hand aussendet. Die regen ihn auf, die wehrt er ab, deshalb knurrt er dich an. Wären von deiner Hand gute Schwingungen ausgegangen, hätte er sich von dir streicheln lassen.

Ein wütender Elefant beruhigte sich, als er in das Strahlungsfeld Buddhas kam, und ein gedungener Mörder, der den Buddha killen sollte, wurde in Buddhas Strahlungsfeld zum Jünger.

Ähnliches wird von Ramana Maharshi berichtet. Paul Brunton, der wie ein rasender Reporter durch Indien reiste und Yogis und Heilige interviewte, kam zu Ramana Maharshi, setzte sich ihm gegenüber und hatte nichts zu fragen, aber er wußte, dies ist mein Meister, hier ist das, was ich suchte.

Zum Abschluß ein Tibetisches Meditationsgedicht, das von Tilopa stammt.
Tue nichts mit dem Körper als ihn entspannen,/Schließe fest den Mund und blicke still,/Laß den Geist leer werden und an nichts denken,/Ruhe bequem in deinem Körper wie ein hohler Bambus - weder gebend noch nehmend./So wird dein Geist zur Ruhe kommen./ Der große Weg (das Mahamudra) ist ein Geist, der an nichts haftet./Dies übend, wirst du erleuchtet.

+++++

LITERATUR

Bodhi-Blätter

Nr.14 (36 S) Die Rede an die Kalamer
Nr.15 (31 S) Buddhistische Bestattungsfeier

Die "Rede an die Kalamer" wird sehr oft erwähnt, um darzutun, daß der Buddha ein Lehrer ist, der seine Anhänger zu selbständigem Denken und Handeln anleiten will. Es trifft auch zu, daß er eigene Erfahrungen als beste Grundlage der Erkenntnis nennt. Der Kommentar von Paul Debes zeigt aber, daß meist übersehen wird, daß in dieser Lehrrede in einer bestimmten Richtung gemachte Erfahrungen gemeint sind, nämlich die Unterscheidung des Heilsamen und Unheilsamen durch Beobachtung von Gier, Haß und Irre. Der Buddha hat oft von Erfahrungen gesprochen, die nicht weiterführen und bei denen man achtsam sein muß, um nicht in die Irre zu gehen. So erhält der Glaube, daß jede Erfahrung uns weiterbringt, eine Korrektur.
Es lohnt sich, einmal wieder eine Selbst-Prüfung durchzuführen.

Bei der "Buddhistischen Bestattungsfeier" ist ein Vorschlag zur Durchführung solcher Feiern gemacht; der Autor (K.Onken) bittet selbst um weitere Anregungen (Anschrift: Gut Hochstraß, CH 8280 Kreuzlingen).
Es ist schön, daß hier einmal jemand das "heikle" Thema behandelt. Heikel deshalb, weil es oft so ist, daß der Abgeschiedene Buddhist war, die ihn Betrauernden aber mit der Buddhalehre weniger vertraut sind und daher auch oft um seinetwegen Furcht vor dem Jenseits haben. Hier wird versucht, den Anwesenden noch einmal klarzumachen, welchen Standpunkt die Lehre des Buddha zu Tod, Vergänglichkeit und Karma hat und daß von "verlorengehen", wie es in der christlichen Lehre genannt wird, nicht die Rede sein kann. So wird aus der Trauer ein Trost für alle Teilnehmen.

Trl

+++

Mong Dsi

Die Lehrgespräche des Meisters Meng Ko. Übersetzt von Richard Wilhelm. Diederichs Gelbe Reihe. 248 Seiten.

Zunächst: Mong Dsi, Meng Ko, Menzius sind Namen für ein und dieselbe Person. Richard Wilhelm empfiehlt, die Lektüre der sieben Kapitel der Lehrgespräche des Meng Ko mit dem vierten bis letzten zu beginnen und die drei ersten, die des Meisters Gedanken zur Politik enthalten, zuletzt zu lesen. Damit ist im Grund der Standort Mong Dsis in der geistigen Hierarchie bestimmt. Steht Laotse im Zentrum der Philosophie, das er nie verläßt, so sehen wir Mong Dsi in der Welt des roten Staubes herumwatend und sich mit der Paranoia der Herrschenden abplagend, die er wohl selber nicht losgeworden ist - ich meine jene Geisteskrankheit, die nur deshalb nicht als solche erkannt wird, weil sie sich unter dem Mantel des Namens Politik verbirgt.

Mong Dsi war Berater des Königs von Tsi, doch ohne mit seinen vernünftigen Ratschlägen etwas auszurichten. Der König schlug sie in den Wind. Enttäuscht verließ Mong Dsi eines Tages den Hof und das Land. Doch auch in den Nachbarkönigreichen fand Mong Dsi nicht den Fürsten, den er durch Übermittlung von Weisheit und Tugend zum Herrscher einer Weltmacht hätte machen können.
Dies aber ist nun der Punkt der Paranoia des Weisen Mong Dsi: seine fixe Idee, ein Weltreich schaffen zu wollen mit Hilfe einer königlichen Marionette, die vom Meister bewegt, ein oder sogar d a s Wunder der Politik zustande bringt.

So gesehen haben die Lehrgespräche Mong Dsis als dialektische Antithese ihren Platz neben dem Taoteking des Laotse. Sind sie doch ein Spiegel des ewigen Hier und Jetzt.

LPM

...

Geheime Übungen taoistischer Mönche

Kim Tawm. Hermann Bauer Verlag, Freiburg/Br. 80 Seiten,34 Zeichng.

Diese geheimen Übungen sind kein Geheimnis Eingewihter mehr, da die kleine Schrift sie unter die Leute gebracht hat - zuerst in Frankreich und jetzt bei uns. Es sind Übungen speziell für Meditationsbeflissene, denn sie bringen das Tshi (die Lebenskraft) in Fluß und steigern es. Sie sind umkompliziert und daher leicht auszuführen, überdies in keiner Weise gefährlich. Allerdings stellt sich ihre wohltuende Wirkung erst ein, wenn man drei Monate lang fleißig geübt hat. Wie es in der Einleitung heißt, machen sie sogar unempfindlich gegen Hitze und Kälte. Für Nicht-Meditationsbeflissene ein Anreiz, es damit zu versuchen - um Heizöl zu sparen.

LPM

+++++

Bericht

Buddhistische Union Europas

Die diesjährige Plenarsitzung der Buddhistischen Union Europas (BUE) fand in Genf unter dem Vorsitz des Präsidenten, Herrn Paul Arnold (Frankreich), statt. Gastgeber war die Schweizerische Buddhistische Union. Für die Deutsche Buddhistische Union nahmen Herr Glashoff (Präsident) und Herr Stort (Vize-Präsident) teil. Aus dem umfangreichen Programm greifen wir hier einige Punkte heraus, die von allgemeinem Interesse sein dürften.

Die Tagung begann mit einer Beratung über die künftige Art der Beschlußfassung. Es hatte sich nämlich in den vergangenen Jahren gezeigt, daß durch die unterschiedliche nationale Mentalität der Delegierten und Sprachschwierigkeiten nicht immer alles richtig verstanden worden war. So wurde jetzt ein klarer Ablauf des Verfahrens festgelegt.

Als nächstes gab Herr Stort einen Bericht über eine buddhistische Weltkonferenz über Umweltfragen, die in Sri Lanka stattgefunden hatte und an der er mit seiner Frau teilgenommen hatte (s.Bericht in "Der Mittlere Weg" Nr.9, Buddh.Bund Hannover, Bünteweg 50, 3000 Hannover 71).

Mr. Burton-Stibbon (England) sprach über die Vorbereitungen zu dem Europäischen Buddhistischen Kongreß, der vom 14.-16. September 1983 in London stattfinden wird. (Näheres: Deutsche Buddhistische Union, Teinstücken 10 i, 2000 Hamburg 54).

Es wurde beschlossen, außer den Dachorganisationen der europäischen Länder auch einzelnen großen buddhistischen Organisationen mit internationalem Charakter die Möglichkeit zu geben, einen Aufnahmeantrag an die BUE zu stellen. Die evtl. Aufnahme kann allerdings nur auf einer Plenarsitzung mit Zustimmung aller Mitgliedsländer erfolgen.

Wir kamen überein, daß Berichte über Ereignisse wie die Buddhistenverfolgung in Bangladesh auf den Sitzungen der BUE den Delegierten zur Kenntnis gegeben werden sollen, damit diese in ihren Ländern evtl. etwas unternehmen können. Die BUE selbst soll sich jedoch nicht einmischen.
Auch bei Studienreisen in buddhistische Länder soll die BUE nur Vermittler sein, aber nichts selbst organisieren.

Die Buddhist Society, London, hatte 1979 ein Adreßbuch der buddhistischen Gruppen in Großbritannien herausgegeben. Sie beabsichtigt jetzt, auch eines für Europa zu erstellen. Daraufhin berichteten wir über unsere Erfahrungen in der DBU und legten unser Informationssystem dar, das sich seit vielen Jahren bewährt hat. Es wurde empfohlen, dieses System nach Möglichkeit in allen Ländern einzuführen. Zwischenzeitlich wird das Londoner Vorhaben unterstützt.

Wie bekannt, wird von allen Europäern, die in Südostasien zum Bhikkhu ordiniert wurden und nach Europa zurückkehrten, die Erfahrung gemacht, daß es nicht möglich ist, die über 200 Regeln

des Ordens, die vor 2500 Jahren für indische Verhältnisse aufgestellt wurden, hier und in unserer Zeit einzuhalten. So kam vor einiger Zeit der Gedanke auf, so etwas wie einen "europäischen Orden" anzustreben. Ansätze hierzu sind schon an verschiedenen Orten zu beobachten.

Angeregt durch einen Bericht über die von allen Lehrrichtungen gemeinsam veranstaltete Vesakhfeier im Buddhistischen Tempel in Paris berichteten die übrigen Delegierten über die buddhistischen Feiern in ihren Ländern. Zum Schluß wurde in Erwägung gezogen, unabhängig von den Lehrrichtungen einen gemeinsamen Feiertag, einen "Buddha-Tag", zu begehen. So könnte ein starkes Kraftfeld der Metta in die Welt wirken.

Zum Abschluß der Tagung zelebrierte Herr Glashoff - in gekürzter Form - seine Puja, die im letzten "Courrier" der BUE in Deutsch, Französisch und Englisch veröffentlicht wurde.

Nicht unerwähnt bleiben sollte noch, daß von den Gastgebern ein Besuch bei Geshe Rabten organisiert worden war. Nach einer Fahrt bei herrlichem Wetter entlang des Genfer Sees wurden wir vom Geshe in seinem neuen Zentrum, hoch über dem See gelegen, zu einem längeren informativen Gespräch empfangen. Ein Besuch des Tempels und eine Unterhaltung mit Bewohnern des Hauses bei einer Tasse Tee schlossen sich an. Eine besondere Freude für mich war es, auch Geshe Thubten Ngawang vom Tibetischen Zentrum in Hamburg dort begrüßen zu können.
Alles in allem kann man sagen, daß es eine gelungene Tagung war.

DEUTSCHE BUDDHISTISCHE UNION
Max Glashoff

+++++

Kurz vor Redaktionsschluß erhielten wir die Nachricht, daß der

Ehrw. Uropola Hemaloka Mahathera

am 14.9.1982 in die Verwandlung eingegangen ist. Bhikkhu Hemaloka hat neben vielen anderen Orten sowohl in Berlin als auch in Hamburg gewirkt; seit einigen Jahren lebte er in Scheibbs und Wien.

Wir danken ihm für seine Vorträge und wünschen ihm ein Weiterwandern auf dem Weg der Buddhalehre, um so das Glück der Stille zu erreichen.

+++++

Allein und ohne Verwandte?

Es ist ein alter Spruch:"Das letzte Hemd hat keine Taschen!". Jeder Mensch weiß das, und kaum einer erkennt zu seinen Lebzeiten klar, was dieser Spruch eigentlich bedeutet.
In der BUDDHALEHRE gibt es genügend Verse, die auf die Nichtigkeit, die Bedeutungslosigkeit und die unglaubliche Kürze des Daseins verweisen.

"Was bleibt dem Hingeschiedenen, was nimmt er mit?
Was folgt ihm, wie der niemals weichende Schatten?
Es folgen ihm seine Gedanken, seine Taten nach in jene nächste Daseinsrunde.
Drum handle gut, in mitfühlender Liebe,
und beruhigten Gemütes wird sich dein Wesen wandeln"

Wenn jemand Nachkommen hat, so ist die Sorge um das Vererbbare sicher berechtigt und von Bedeutung, denn auch der ERWACHTE hat die Hausleute stets zur Sorge um Haus und Angehörige ermahnt.
Ist aber der Mensch allein geblieben, hat er keine Angehörigen, denen er etwas "vermachen" kann, dann steht die Möglichkeit offen, das Erbe schon zu Lebzeiten an eine gemeinnützige Vereinigung zu übertragen. Die Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V. ist gemeinnützig und kann ein überschriebenes Erbe nach dem Hinscheiden des Erblassers übernehmen, denn die Aufgaben der Gesellschaft sind mannigfaltig, und Spenden allein reichen genauso wenig aus wie die Mitgliedbeiträge oder die Beiträge für die Jahresabonnements für die altbewährten "Buddhistischen Monatsblätter".
Wer in seinem Bekannten-oder Freundeskreis Menschen kennt, die tatsächlich nicht exakt wissen, was nach ihrer Verwandlung mit ihrem Nachlaß geschehen soll, sagen Sie ihnen, daß wir da sind. Postkarte oder Brief an die Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.,Beisserstr. 23,2000 Hamburg 63 genügen.

Dr.G.N.

+++

Am 23.Oktober 1982 haben wir zum ersten Mal einen "Tag der offenen Tür"für Mitglieder und Interessenten veranstaltet, den wir möglichst in regelmäßigen Abständen wiederholen wollen. Wir haben da an einen Sonnabend mehrere Veranstaltungen verschiedener Art gelegt, weil wir meinen, daß es unseren Freunden vielleicht leichter wird, an einem Tag zu kommen und mehrere Veranstaltungen zu besuchen. Dabei können auch Kontakte zu Gleichgesinnten aufgenommen werden und die Mitglieder des Vorstandes werden sich zur Verfügung halten um Vorschläge und Wünsche entgegen zu nehmen. Auch die Bibliothek wird dann offen sein und man kann in die Bücher gucken oder sich beraten lassen. Wir hoffen, daß unsere Mitglieder dadurch,daß das Haus den ganzen Tag über offen ist, mehr Zeit mit uns haben, als es im allgemeinen nach einem Berufs-Tag möglich ist.

Der Vorstand

Seminar für Gruppenmeditation

Im Mittelpunkt stehen richtiges und bewußtes Atmen, Sitzen und Gehen. Dem Meditierenden sollen möglichst viele Erfahrungsbereiche erschlossen werden, damit ihm der Dharma in seiner lebendigen Form begegnet. Zum tieferen Verständnis der Meditation und der dazugehörigen Übungen wird Bhikkhu Kassapa Vorträge aus buddhistischer Sicht halten, die dann in der Gruppe besprochen werden können. In Verbindung damit werden auch die Silas behandelt, die für die Meditation sehr wichtig sind. Einzel-und gemeinschaftliche Aussprache ist möglich.
Das Seminar beginnt am 15.11.82 und endet am 18.11.82. Montag,Dienstag und Donnerstag jeweils von 1800 bis 2130 und Mittwochs von o900 bis 2000 Uhr. Der Unkostenbeitrag beträgt 30,-- DM für Mitglieder und 35,-- DM für Nichtmitglieder. Tee kann gereicht werden.

W.K.

Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V., Beisserstraße 23, 2000 Hamburg 63, Tel. 040 / 631 36 96, dienstags bis freitags 18.00 bis 19.00 Uhr, außerdem montags 18.00 bis 19.00 Uhr unter Nr. 040 / 81 33 10.

Veranstaltungen im N o v e m b e r 1982

Datum		Uhrzeit	Beschreibung
jeden Montag, außer 15.11.		19.30	Wir hören Tonbänder von Vorträgen, die Paul Debes 1980 auf der Ebernburg gehalten hat.
jeden Dienstag, außer 16.11.		19.00	ZA-ZEN (ZEN-Meditation), Leitung Karin Stegemann, letzter Abend 30.11.
Freitag	5.11.	19.30	Stunde der Besinnung (Puja)
Mittwoch	10.11.	19.00	Führung ins Unbewußte (K.Lange)
Donnerstag	11.11.	19.00	Der Edle Achtfache Pfad, Vortrag (Ven. Vimalo Mahathero)
Freitag	12.11.	19.00-21.30)	Satipatthana-Vipassana-Meditation (Ven. Vimalo Mahathero)
Sonnabend	13.11.	9.00-21.00)	Unkostenbeitrag, Mittagessen auf Bestellung gegen Umlage,
Sonntag	14.11.	9.00-16.00)	Anmeldung erbeten.
Sonnabend	13.11.	18.00-20.00	Weitere Erarbeitung der Lehrrede M 7 (Gleichnis vom Kleide)
Montag	15.11.	18.00-21.30)	Seminar für Gruppenmeditation
Dienstag	16.11.	18.00-21.30)	(Ven. Kassapa Mahathero).
Mittwoch	17.11.	9.00-20.00)	Unkostenbeitrag.
Donnerstag	18.11.	18.00-21.30)	
Sonnabend	20.11.	15.00-17.00	Wir sprechen über die Buddhalehre (H. Tradel) - "Reue und Trauer"
Freitag	26.11.	19.00	Gesprächskreis (M. Glashoff)
Sonnabend	27.11.	15.00-17.00	Wir sprechen über die Buddhalehre (H. Tradel) - "Erwartung und Planung"

Vorschau auf den Monat D e z e m b e r

Für den ersten Sonnabend im Monat (4.12.) planen wir wieder einen Nachmittag mit mehreren Veranstaltungen, ähnlich wie am 23. Oktober. Ven. Vimalo Mahathero wird vom 9. bis 12.12. zu Vortrag und Meditation zu uns kommen. Am 18.12. werden wir mit Frau Tradel über die Buddhalehre sprechen. Nach dem Tonband-Abend am Montag, dem 20.12., finden bis Anfang Januar keine Veranstaltungen statt.

Neue Freunde sind stets herzlich willkommen.

Wir weisen noch auf folgende Veranstaltungen in unserem Hause hin:

ZENDO: Za-Zen-Kreis um Taisen Deshimaru Roshi. Auskunft erteilt Herr M. André, Münstermannsweg 4, 2000 Hamburg 60, Tel. 632 11 16.

Veranstaltungen in B e r l i n im November 1982

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Geschäftsstelle: Dr.Bodo Angermann, 1 Berlin 28 (Hermsdorf)
Seestr.12, Tel. 404 38 38

Freitags: 5.,12.,19., 26. November 15 - 20 Uhr	TREFFEN STADTMITTE, 1/30, Ansbacherstr.63 v.p.l. Klingel Frauenbund Gesprä-chsrunde, Lehr-Ergründung, Lehrrede, Satipatthana, Klarbewußtheitsübungen, Teetrinken, Meditation. Nach 19.45 kein Einlaß mehr.
Samstag 20.11.82 15.00 Uhr	Vortrag von Frau Dr.Zuther-Roloff im Buddh. Haus Frohnau, Edelhofdamm 54 Zurück zur Natur im budd. Sinne - Ökologisches in Pali - Texten

---

Über weitere Veranstaltungen in Berlin bitten wir, bei folgenden Anschriften direkt anzufragen:

Buddh.Haus Berlin-Frohnau, 1/28, Edelhofdamm 54, Tel. 401 55 80

Kin-Mo-Kutsu (Rinzai-Zendo) unter der Leitung des Zen-Mönches Shu-Tetsu. Frohnauer Str.148, 1/28, Tel. 030/041 30 69

Za-Zen-Tempel - Taisen Deshimaru Roshi, Auskunft erteilt Frau Collmann, Kalckreuthstr.3, 1/30, Tel. 213 65 55

Buddh.Gemeinde Berlin AMM, Auskunft Tel. 68 65 64

Bücherpreise:

Mong-Dsi / übersetzt von Richard Wilhelm	DM 19.80
Geheime Übungen taoistischer Mönche / Kim Tawm	DM 12.80

Unkostenbeiträge

Seminar Ven. Vimalo Mahathero vom 12. bis 14.11.1982
Nichtmiglieder DM 50.-, Mitglieder DM 40.-
in der Ausbildung befindliche und andere Teilnehmer DM 30.- bzw. DM 25.- als Nichtmitglieder bzw. als Mitglieder.

Seminar Ven. Kassapa Mahathero vom 15. bis 18.11.1982
Nichtmitglieder DM 35.-, Mitglieder DM 30.-

Ein Bericht vom Jubiläumstreffen in Roseburg im September 1982 folgt in der nächsten Nummer der BM